

**LANAFORM®**

# Power Full

Vibrating equipment



Vibrating Plate

Plateau Vibrant

Trillende plaat



Thanks for purchasing our POWER FULL. Please read this manual carefully before using it for the very first time.

For safety reasons, the following instructions must be followed carefully. Hazard of life may occur in case of not following the warnings:

## Read this manual before using POWER FULL

### General Safety Instruction

1. Keep the foil bag out of the reach of children, because the Plastic bag may cause suffocation to your kids.
2. Check whether the product remains in good condition and make sure no damages have occurred onto the machine before you use it for the first time. In case of damages, the machine can not be used. Please return it to your vendor.
3. POWER FULL is only for personal and indoor use, the machine is not intended for commercial use.
4. The dealer is not responsible for any damages caused by inappropriate treatment or conscious damages.
5. Never pull the plug by the cable.
6. POWER FULL is NOT suitable to be used by children.
7. Do not jump on the plate or the machine, this may damage the machine.
8. In case of visible damages, do not use the machine anymore. Unplug the machine and contact a technician. It may cause electric shock.
9. Never try to repair the damages by yourself, but consult your Vendor or it's customer service centre.
10. After each use, the machine must be switched off and unplugged.
11. Switch off the machine and disconnect the power supply before you clean the machine.
12. If you use the item on a carpet, please make sure that the ventilation holes will not be covered.
13. You need to do some warming-up exercises before you start using the machine.
14. Increase speed intensity and duration of exercises gradually.
15. Only one person is allowed to use the machine at one time.
16. Pregnant woman MUST NOT use this machine.
17. Stop using the machine immediately if you feel uncomfortable or dizzy. Consult your doctor immediately when you feel: sick, experience pain in joints or other locations, aches abnormal heartbeat rate or any other abnormal symptoms.
18. If you have not done any sport for a long time or if you have a heart problem, neurologic problem, circulatory disturbances or orthopedic problems, you should first consult your doctor before you use this machine.
19. Please keep POWER FULL dry and away from water and make sure the electric parts do not get wet.
20. Clean POWER FULL with a moist cloth and non-chemical detergents.

### Power Full has the following benefits:

- 1 - Muscle building
- 2 - General fitness
- 3 - Endurance
- 4 - Muscle relaxation

## In order to maximize the benefits of POWER FULLS, you should always remember the following points:

1. You should use POWER FULL continuously. If you use the machine just for short period of time, then quit using it, you might not reach the target result. Please remember you should do some warming-up exercises first before using the machine. After these you can start exercises on the machine. For the first time you should try to control the intensity of vibration, and increase the intensity gradually. Remember always start the machine from the lowest speed and then increase the speed step by step.
2. You should pay more attention to nourishment in your daily diet if you use the machine continuously. Do NOT use the machine with a full stomach; vibration will make you feel uncomfortable if you have just eaten. Please also remember to drink some water during or after the exercises.
3. Never overwork yourself on the machine, stop exercising if you feel tired or exhausted.

*Remark : we suggest that every session should not be more than 10 minutes. It's better to increase the intensity of the vibrations during the exercise.*

## Installation Instructions

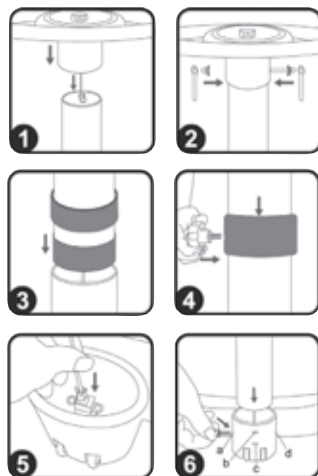
1. Put the handle onto the tube and make sure that the handle is pressed down fully into the tube.
2. Insert the long steel bar into the holes of the handle and then tighten the screws using the tools which could be found in the tool bag as shown in the picture.
3. Insert the upper tube in the lower tube and select the desired height. Take care to align the screw holes for the locking screw.
4. Pull the black ring down to junction of the two tubes and screw in the knob to fasten it in place.
5. Connect the power cord as shown in the diagram.
6. Insert the end of the tube in the base of the appliance, until the screw holes are correctly aligned. Put the screws in holes a, b, c, d, and tighten them.

Your POWER FULL is now ready for use.

## How to use POWER FULL:

1. Connect the electricity into the socket with 230V. Press the button on the back side of the control panel to make power ON of the machine.
2. Step on the plate
3. Press On/Off : The POWER FULL begins to work.
4. Program: The first program shown on the time screen will be 10 minute. You can choose the time of exercise you need. You can choose the function, time of Power Full between 1 to 15 minutes.
5. Mode: You can choose the mode now, there are 5 modes:
  - Manual,
  - Automatic mode : beginner, intermediate, advance or fat burner

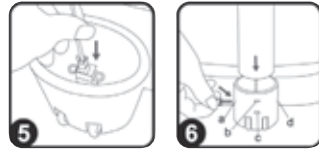
If you choose manual, the speed will remain on the same level. You can also try the other 4 automatic modes, all of which will give you vibrations of different intensity with each workout.



6. Speed: The speed control knob is applicable for the above five modes:

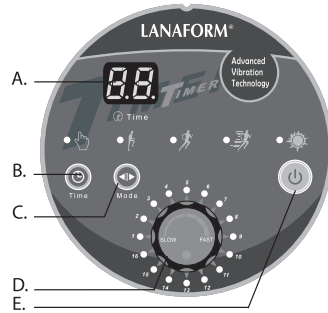
- Turn the knob in the right direction, the speed will go up and the vibration will go stronger.
- Turn the knob in the left direction, the speed will go down and the vibration will go weaker.

7. Please always remember to choose the right vibration speed you feel best.



## Instructions for using the control panel

- A. Indicator of operating time
- B. Knob to select time
- C. Knob to select type of operation
- D. Knob to select vibration speed
- E. On/Off switch



### **Manual operation.**

Adjust the speed as you prefer.

### **Beginners**

This is the type of operation best suited to beginners. In your first sessions, it lets you adjust to the vibrating of the appliance. This level gently improves muscle tone and activates circulation of the blood. It helps prepare the muscles for a more intensive work-out.

### **Intermediary**

For persons who are already familiar with the use of the appliance. This level is an additional step to a more intensive work-out. It provides deep muscle tone, activates circulation of the blood and improves mobility.

### **Advanced**

For experienced users. This is the most intensive and most complete programme. It increases the "reflex" effect of contracting and stretching the muscles. Rapidly helps muscular development. Eliminates sensations of external tension, improving the general physical condition.

### **Burn fat.**

This level combines the main functions of all the others. It also acts to burn fat, helping you refine your silhouette and firm your skin.

## Recommendations on utilization and the duration of sessions

Generally speaking, we recommend doing 10 minutes of exercise once or twice a day. When you have chosen your exercise, we recommend repeating it 3 times. It is preferable to do 2 x 3 minutes and to rest for a time equivalent to the work out.

For example, after a 2 minute work out, rest for 2 minutes before beginning to exercise again. Try to work out for a total of 10 minutes per session.

To improve your results, we recommend increasing the intensity of the vibrations, as soon as you get used to them, rather than the duration.

*Note: Power Full is a vibrating fitness appliance; the more you increase the intensity, the louder the noise caused by the vibrations. We recommend installing your equipment in a quiet place where you can do your work-out without disturbing your household.*

## Regulation on waste disposal

Since 15 November 2006, Electric and Electronic Waste (EEW) must be sorted selectively and turned in for recycling. Every citizen must separate this EEW in compliance with the legislation in force. (decree n° 2005-829 of 20 July 2005).



The symbol on this page indicates that electric and electronic appliances are collected selectively.

Electric and electronic appliances can contain substances with negative effects on the environment and health. When these appliances are worn out, they must not be discarded with household waste, but must imperatively be sorted for waste recovery at waste recycling centres or with associations for solidarity and a social economy. Sorting waste reduces the potential damage to the environment and human health due to dangerous substances that may be included in components of electric or electronic appliances. Take part actively. Do not discard these appliances with your household waste!

## Technical data of POWER FULL.

Model:	POWER FULLs
Model No.:	LA 57665
Operation condition:	230V ~ 50Hz
Power Consumption:	190 W
Loading Capacity:	0kgs – 140 kgs
Net weight:	14 kgs

## Declaration of conformity

The conformity of the product POWER FULL with the prescribed standart and guarantee.

The complete declaration of conformity can be obtained simply by demanding our office

## Limited guarantee

LANAFORM® guarantees this product to have no material or manufacturing defect for a period of two years beginning from the day it was purchased, with the exception of the items below.

The guarantee of this LANAFORM® product does not cover damages arising from any abusive use or any incorrect use, accident, attachment of any unauthorised accessory, change made to the product or any other situation, whatever the nature, beyond the control of LANAFORM®.

LANAFORM® will not be held responsible for any incidental, consequential or special damage. Any implied guarantees of product capacity are limited to a period of two years beginning from the initial purchase date.

Upon receipt, LANAFORM® will repair and replace, depending on the case, your personal trimmer, and will send it back to you at no charge. The guarantee may only be used through a LANAFORM® Service Centre. Any repair work on this product carried out by any person other than the LANAFORM® Service Centre will be deemed to annul the present guarantee.

Nous vous remercions d'avoir acheté le POWER FULL de LANAFORM. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser votre appareil pour la première fois.

Pour des raisons de sécurité, les instructions suivantes doivent être rigoureusement respectées. Il peut être dangereux de ne pas respecter les consignes de sécurité suivantes :

## Lisez ce manuel avant d'utiliser le POWER FULL

### Consignes générales de sécurité

1. Afin d'éviter tout risque de suffocation, gardez le sachet plastique hors de portée des enfants.
2. Vérifiez que la machine soit en bon état et assurez-vous qu'elle n'ait subi aucun dommage avant de l'utiliser pour la première fois. N'utilisez pas cet appareil s'il est endommagé. Veuillez alors le retourner au vendeur.
3. Le POWER FULL n'est destiné qu'à un usage personnel et à l'intérieur d'un bâtiment. Il n'est pas conçu pour un usage commercial.
4. Le vendeur n'est pas responsable des dommages qui surviendraient suite à un traitement inapproprié ou à des dégâts délibérément causés à l'appareil.
5. Ne retirez jamais la prise en tirant sur le cordon électrique.
6. Le POWER FULL n'est PAS conçu pour être utilisé par des enfants.
7. Ne sautez pas sur le plateau ou sur la machine, cela pourrait l'endommager.
8. En cas de dégâts visibles, cessez d'utiliser la machine, débranchez-la et contactez un technicien. Les dégâts pourraient provoquer un choc électrique.
9. N'essayez jamais de réparer vous-même les dégâts. Consultez votre vendeur ou son centre de service à la clientèle.
10. La machine doit être éteinte et débranchée après chaque utilisation.
11. Eteignez la machine et débranchez l'alimentation électrique avant de la nettoyer.
12. Si vous utilisez l'appareil posé sur un tapis, veillez à ce que les orifices d'aération ne soient pas obstrués.
13. Veillez à faire quelques exercices d'échauffement avant d'utiliser la machine.
14. Augmentez lentement et progressivement la vitesse et la durée des exercices.
15. La machine a été conçue pour être utilisée par une seule personne à la fois.
16. Les femmes enceintes ne PEUVENT PAS utiliser cette machine.
17. Interrompez immédiatement l'utilisation de cette machine si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez des vertiges. Si vous vous sentez malade, si vous ressentez des douleurs aux articulations ou à d'autres endroits du corps, si votre rythme cardiaque n'est pas normal ou si vous ressentez des symptômes anormaux, consultez votre médecin sans attendre.
18. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, de troubles neurologiques, de troubles de la circulation ou de problèmes orthopédiques, nous vous conseillons de consulter un médecin avant d'utiliser cette machine.
19. Veillez à garder le POWER FULL au sec, loin d'un point d'eau et assurez-vous que les parties électriques de la machine ne deviennent pas humides.
20. Nettoyez le POWER FULL à l'aide d'un chiffon humide et de détergents non-chimiques.

### Le POWER FULL apporte les bienfaits suivants :

- 1 - Musculation du corps
- 2 - Santé physique
- 3 - Endurance
- 4 - Décontraction des muscles

## Afin de profiter au maximum de votre POWER FULL, soyez attentif aux points suivants :

1. Nous vous conseillons d'utiliser régulièrement votre POWER FULL, car si vous n'utilisez la machine que pendant une courte période de temps, et puis que vous arrêtez, vous n'atteindrez probablement pas les objectifs visés. N'oubliez pas de faire des exercices d'échauffement avant d'utiliser la machine. Ce n'est qu'après l'échauffement que vous pouvez commencer à vous entraîner sur la machine. N'oubliez pas de toujours démarrer la machine sur la vitesse la plus basse et de l'augmenter ensuite graduellement.
2. N'oubliez pas de veiller à votre alimentation quotidienne si vous utilisez la machine régulièrement. N'utilisez PAS la machine si vous venez de manger, car les vibrations de l'appareil vous sembleront alors désagréables. Pensez à boire de l'eau pendant ou après vos exercices.
3. Ne vous entraînez pas au-dessus de vos forces. Arrêtez les exercices si vous vous sentez fatigué ou épuisé.

**Remarque :** Nous conseillons des séances de 10 minutes maximum. Il est préférable d'augmenter l'intensité des vibrations plutôt que la durée de l'exercice.

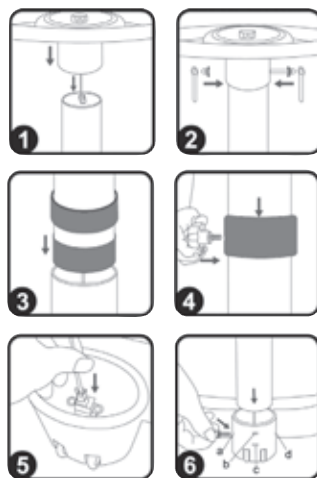
## Instructions pour le montage.

1. Placez la poignée sur le tube et assurez-vous que celle-ci soit bien enfoncée.
2. Insérez la longue barre de fer dans les trous de la poignée. Serrez ensuite les vis en utilisant les outils que vous trouverez dans le sac d'outils, comme montré sur l'image.
3. Insérez le tube supérieur dans le tube inférieur et choisissez la hauteur souhaitée. Veillez à placer les trous destinés à la vis de serrage dans le même alignement.
4. Descendez le capot noir jusqu'à la jonction des deux tubes et vissez la mollette de fixation.
5. Veuillez connecter le câble d'alimentation comme indiqué sur le schéma.
6. Insérez ensuite l'extrémité du tube dans la base de l'appareil, jusqu'à ce que les trous destinés aux vis de fixation soient dans un alignement correct. Placez et serrez les vis dans les trous a, b, c, d.

Votre POWER FULL est maintenant prêt à être utilisé.

## Comment utiliser le POWER FULL :

1. Branchez l'alimentation électrique sur une prise de 230V et appuyez sur le bouton derrière le panneau de contrôle pour mettre l'appareil sous tension.
2. Placez-vous sur le plateau.
3. Appuyez sur On/Off : le POWER FULL se met en marche.
4. Programmation : la première programmation de temps qui apparaît à l'écran est une programmation de 10 minutes. Il est possible de choisir la durée des exercices que vous souhaitez. Vous pouvez sélectionner le temps de mise en fonction de l'appareil de 1 à 15 minutes
5. Mode : Ensuite, il vous sera possible de choisir le mode. Il y a 5 modes différents : Si vous choisissez le mode manuel (Manual), la vitesse ne variera pas et restera au même niveau. Vous pouvez également essayer les 4 autres (Beginner, intermediate, advance, fat burner) modes automatiques pour lesquels les vibrations seront d'intensités différentes lors de chaque exercice





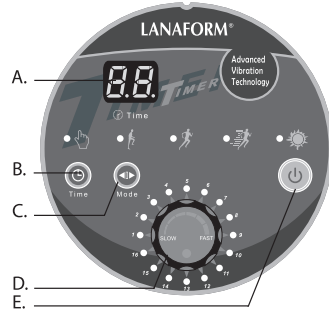
6. Vitesse : le bouton de contrôle de vitesse s'utilise pour les 5 modes :

- Tournez le bouton vers la droite, la vitesse augmentera et les vibrations s'intensifieront.
- Tournez le bouton vers la gauche, la vitesse diminuera et les vibrations seront plus faibles.

7. Choisissez toujours la vitesse de vibration avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

## Notice d'utilisation du panneau de contrôle

- Indicateur du temps de fonctionnement
- Bouton de sélection du temps
- Bouton de sélection des modes
- Bouton de sélection de la vitesse des vibrations
- Bouton On/Off



### **Mode manuel.**

Vous permet de régler vous même la vitesse souhaitée.

### **Mode débutant.**

Mode adapté aux débutants, il vous permet lors de vos premières séances de vous adapter à la fonction vibratoire de l'appareil. Tonifie les muscles en douceur et active la circulation sanguine. Permet de préparer les muscles à un travail plus intensif.

### **Mode intermédiaire.**

Pour les personnes déjà accoutumées à l'utilisation de l'appareil, ce mode est une étape supplémentaire pour un travail plus intensif. Tonifie les muscles en profondeur, active la circulation sanguine et améliore la mobilité.

### **Mode avancé.**

Destiné aux personnes déjà expérimentées. Ce programme est plus intensif et plus complet. Il augmente l'effet "réflexe" de contraction et d'étirement des muscles. Aide rapide au développement musculaire. Supprime les sensations de tensions extérieures, améliorant ainsi la condition physique générale.

### **Mode brûleur de graisses.**

Ce mode réunit les fonctions principales de chaque mode. Il agit aussi comme brûleur de graisses, vous aidant ainsi à affiner votre silhouette et à raffermir votre peau.

## Conseils d'utilisation sur la durée des séances.

En générale nous conseillons de faire 1 à 2 fois 10 minutes d'exercices par jour. Lorsque vous avez choisi votre exercice nous vous conseillons de le répéter 3 fois. Il est préférable de pratiquer 3x2 minutes et de marquer un temps de pose équivalent au temps de travail. Donc, après 2 minutes de travail, faire une pose de 2 minutes avant de recommencer l'exercices. Essayez à la fin de votre séance de comptabiliser un total de 10 minutes de temps de travail. Afin d'améliorer les résultats, nous vous conseillons lorsque vous serez habitué, d'augmenter l'intensité des vibrations et non la durée des exercices.

**Remarque :** Le power Full est un appareil de fitness émettant des vibrations, plus vous augmentez de niveau plus le bruit généré par ces vibrations va augmenter. Nous vous conseillons d'installer votre matériel dans un endroit calme, là où vous pourrez pratiquer vos exercices sans gêner votre entourage.

## Réglementation sur le traitement des déchets

Depuis le 15 novembre 2006 les Déchets des Equipements Électriques et Électroniques (DEEE) doivent être triés sélectivement et valorisés. Chaque citoyen doit alors se séparer de ses DEEE en respectant la législation en vigueur (décret n° 2005-829 du 20 juillet 2005).



Le symbole ci-contre indique que les équipements électriques et électroniques font l'objet d'une collecte sélective.

Les produits électriques et électroniques peuvent contenir des substances ayant des effets négatifs sur l'environnement et sur la santé. Usagés, ils ne doivent être jetés avec les déchets ménagers mais être impérativement récupérés dans des collectes sélectives : déchetteries, associations d'économie sociale et solidaire. La sélection des déchets diminue les effets potentiels sur l'environnement et la santé humaine dus aux substances dangereuses qui peuvent composer certains équipements électriques ou électroniques. Participez activement : Ne vous débarrassez pas des appareils avec les déchets ménagers !

### Données techniques du POWER FULL :

Modèle:	POWER FULL
Modèle N° :	LA 57665
Condition de fonctionnement :	230V ~ 50Hz
Consommation énergétique :	190W
Capacité de chargement :	0 kg-140 kgs
Poids net :	14 kgs

### Déclaration de conformité

La conformité du produit POWER FULL avec les normes prescrites légalement est garantie. La déclaration de conformité se trouve à disposition sur simple demande.

### Garantie limitée

LANAFORM® garantit que ce produit est exempt de tout vice de matériaux et de fabrication pour une période de deux années à compter de sa date d'achat, à l'exception des précisions ci-dessous.

La garantie sur ce produit LANAFORM® ne couvre pas les dommages causés à la suite de toute utilisation abusive ou de tout mauvais usage, accident, fixation de tout accessoire non autorisé, modification apportée au produit ou de toute autre condition, de quelque nature que ce soit, échappant au contrôle de LANAFORM®.

LANAFORM® ne sera pas tenue pour responsable de tout type de dommage accessoire, consécutif ou spécial.

Toutes les garanties implicites d'aptitude du produit sont limitées à une période de deux années à compter de la date d'achat initiale.

Dès réception, LANAFORM® réparera ou remplacera, suivant le cas, votre POWER FULL et vous le renverra, tous frais payés. La garantie n'est effectuée que par le biais du Centre Service de LANAFORM®. Toute activité d'entretien de ce produit confiée à toute personne autre que le Centre Service de LANAFORM® annule la présente garantie.

Hartelijk dank voor de aankoop van de POWER FULL van LANAFORM. Lees a.u.b. deze handleiding zorgvuldig vooraleer u het toestel voor het eerst gebruikt.

Voor uw veiligheid moeten de volgende instructies zorgvuldig opgevolgd worden. Er kan levensgevaar optreden ingeval de waarschuwingen niet worden opgevolgd:

## Lees deze handleiding vooraleer de POWER FULL te gebruiken

### Algemene veiligheidsinstructies

1. Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen.
2. Controleer of het product in goede staat is en vergewis u er van of er eventuele schade aan het toestel was vooraleer u het voor het eerst gebruikt. Ingeval van schade mag het toestel niet gebruikt worden. Stuur het terug naar uw verkoper.
3. POWER FULL is alleen voor persoonlijk gebruik binnen, het toestel is niet bedoeld voor commercieel gebruik
4. De dealer is niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door onaangepast gebruik, bewuste beschadiging....
5. Verwijder de stekker nooit uit het stopcontact door aan de kabel te trekken.
6. De POWER FULL is NIET geschikt voor gebruik door kinderen.
7. Spring niet op de plaat en het toestel om het toestel niet te beschadigen.
8. Gebruik het toestel niet bij zichtbare schade; trek in dat geval de stekker uit het stopcontact en neem contact op met een technicus. Anders stelt u zich bloot aan mogelijke elektrische schokken.
9. Probeer nooit zelf de schade te herstellen, maar raadpleeg de verkoper of zijn klantendienst.
10. Na elk gebruik moet het toestel uitgeschakeld worden en de stekker uit het stopcontact worden getrokken.
11. Schakel het toestel uit en trek de stekker uit het stopcontact vooraleer het toestel te reinigen.
12. Als u het toestel op een tapijt gebruikt, zorg er dan voor dat de verluchtingsgaten niet afgedekt zijn.
13. U moet enkele opwarmingsoefeningen doen vooraleer het toestel te beginnen gebruiken.
14. Verhoog langzaam en geleidelijk de snelheid en de belastingen van de oefeningen.
15. Er mag slecht één persoon tegelijk het toestel gebruiken.
16. Zwangere vrouwen MOGEN deze machine NIET gebruiken.
17. Stop het gebruik van het toestel onmiddellijk als u zich niet goed of duizeling voelt. Raadpleeg uw dokter onmiddellijk wanneer u zich niet goed voelt, pijn hebt in gewrichten of andere plaatsen, bij een abnormaal hoge hartslag of andere abnormale symptomen.
18. Als u al lang geen sport meer gedaan hebt of als u een hartprobleem hebt, storingen in de bloedsomloop of orthopedische problemen, moet u eerst uw arts raadplegen vooraleer deze machine te gebruiken.
19. Houd de POWER FULL droog en uit de buurt van water en zorg ervoor dat de elektrische onderdelen niet nat worden.
20. Maak het toestel schoon met een vochtige doek en niet-chemische detergents.

### Het gebruik van de POWER FULL resulteert in de volgende voordelen:

- 1 - Spieropbouw
- 2 - Algemene fitheid
- 3 - Verhoging van het uithoudingsvermogen
- 4 - Ontspanning van de spieren

## Om maximaal van de voordelen van de POWER FULL te genieten, moet u altijd aan het volgende denken:

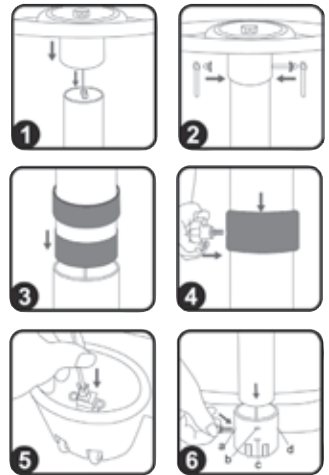
1. U moet de POWER FULL lange tijd gebruiken; als u de machine maar voor een korte periode gebruikt, en daarna niet meer, zult u wellicht uw doel niet bereiken. Denk eraan dat u eerst enkele opwarmingsoefeningen moet doen zonder het toestel daarbij te gebruiken. Pas daarna mag u beginnen met de oefeningen op het toestel. De eerste keer moet u met een lage trillingsintensiteit beginnen en die geleidelijk aan verhogen. Denk er altijd aan toestel te starten op de laagste snelheid en daarna de snelheid stapsgewijs te verhogen.
2. U moet meer aandacht besteden aan uw dagelijkse voeding als u het toestel voortdurend gebruikt. Gebruik het toestel NIET met een volle maag; als u pas gegeten hebt, zal het trillen u een oncomfortabel gevoel geven. Vergeet ook niet water te drinken terwijl u het toestel gebruikt of erna.
3. Overbelast u nooit op het toestel; stop de oefeningen als u zich te moe of uitgeput voelt.

**Opmerking:** Wij raden sessies aan van maximum 10 minuten. Het is beter om de intensiteit van de vibraties te verhogen dan de duur van de oefening.

### Installatie-instructies.

1. Plaats het handvat op de buis en druk het zo ver mogelijk in de buis.
2. Steek de lange stalen staaf in de gaten van het handvat en draai de schroeven vervolgens vast met het gereedschap uit de gereedschapstas, zoals getoond op de afbeelding.
3. Schuif de bovenste buis in de onderste buis en kies de gewenste hoogte. Zorg ervoor dat de gaatjes voor de schroeven op eenzelfde rechte lijn liggen.
4. Schuif het zwarte omhulsel naar beneden tot aan de overgang tussen de twee buizen en schroef het hechtingswielte vast.
5. Sluit de voedingskabel aan zoals afgebeeld op het schema.
6. Schuif vervolgens het uiteinde van de buis in de basis van het apparaat, totdat de gaatjes voor de schroeven in de juiste positie komen te staan. Plaats en hecht de schroeven vast in de gaatjes a, b, c, d.

Uw POWER FULL is nu klaar voor gebruik.

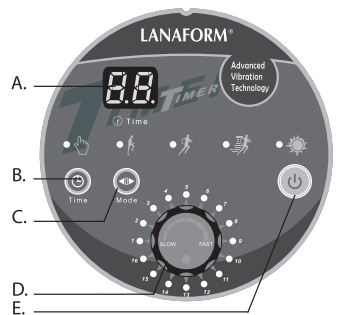


### Gebruiksaanwijzing voor het bedieningspaneel

- A. Indicatie van de bedrijfsduur
- B. Knop voor de keuze van de tijd
- C. Knop voor de keuze van de werkwijze
- D. Knop voor de keuze van de trillingsnelheid
- E. «On/off»-knop (AAN/UIT)

### Handbediening.

Maakt het u mogelijk om zelf de gewenste snelheid in te stellen.



### **Werkwijze voor beginners.**

Deze werkwijze is bedoeld voor beginners opdat ze vanaf de eerste behandelingen aan de trilfunctie van het toestel zouden kunnen wennen. Stimuleert voorzichtig de spieren en activeert de bloedsomloop. Maakt het mogelijk de spieren voor te bereiden op een intensievere behandeling.

### **Werkwijze voor gemiddelde gebruikers.**

Voor de personen die het gebruik van het toestel al gewend zijn, biedt deze werkwijze een intensievere behandeling. Stimuleert de spieren in de diepte, activeert de bloedsomloop en verbetert de mobiliteit.

### **Werkwijze voor gevorderden.**

Bestemd voor ervaren personen. Dit programma is intensiever en completer. Het verhoogt het «reflex»-effect waardoor de spieren samentrekken en uitrekken. Zorgt voor een snelle ontwikkeling van de spieren. Doet het gevoel van uitwendige spanningen verdwijnen, en verbetert zo de algemene fysieke conditie.

### **Werkwijze vetverbranding**

Deze werkwijze verenigt de belangrijkste functies van de andere werkwijzen. Ze werkt ook als vetverbrander en helpt u zo om uw figuur slanker te maken en uw huid te verstevigen.

## **Aanwijzingen in verband met de duur van de behandelingen**

Over het algemeen raden wij aan om 1 à 2 keer per dag 10 minuten oefeningen te doen. Wanneer u een oefening gekozen hebt, raden wij u aan om deze 3 keer te herhalen. We raden aan om 3 x 2 minuten te oefenen en ertussen telkens even lang te rusten.

Neem dus na een oefening van 2 minuten telkens een pauze van 2 minuten alvorens de oefening opnieuw uit te voeren. Probeer in het totaal een behandelingsduur van 10 minuten te krijgen.

Om de resultaten te verbeteren, raden wij u aan om - eens u het toestel gewend bent - de intensiteit van de trillingen te verhogen in plaats van de duur van de oefeningen.

***Opmerking: De power Full is een fitnessstoestel dat trillingen opwekt, hoe meer u de amplitude verhoogt, des te meer geluid de toenemende trillingen zullen veroorzaken. Wij raden u aan om uw toestel op een rustige plaats te installeren waar u uw oefeningen kunt uitvoeren zonder uw omgeving te storen.***

## **Reglementering voor de afvalverwerking**

Sinds 15 november 2006 moet afgedankte elektrische en elektronische apparatuur heel selectief gesorteerd en gerecycleerd worden. Elke burger moet bij het uit gebruik nemen van zijn elektrische en elektronische apparatuur de vigerende wetgeving in acht nemen (decreet nr. 2005-829 van 20 juli 2005).



Het symbool hiernaast geeft aan dat elektrische en elektronische apparatuur selectief moet worden ingezameld.

Elektrische en elektronische producten kunnen stoffen bevatten die slecht zijn voor het milieu en de gezondheid. Nadat ze gebruikt werden, mogen deze producten niet bij het huishoudelijk afval gegooid worden, maar moeten ze verplicht verzameld worden via selectieve ophaling: inzamelcentra voor chemisch afval of andere daartoe opgerichte verenigingen of instellingen. Door afval te sorteren verminderen de mogelijke schadelijke effecten op het milieu en de menselijke gezondheid wegens gevaarlijke stoffen die sommige elektrische of elektronische apparatuur kan bevatten. Neem actief deel: gooi geen toestellen bij het huishoudelijk afval!

## Hoe de POWER FULL gebruiken

1. Breng de elektrische aansluiting tot stand (contactdoos van 230 V). appuyez sur le bouton derrière le panneau de control pour mettre l'appareil sous tension.
2. Stap op de plaat
3. Druk op AAN/UIT: wanneer u "ON" ziet op het scherm begint de POWER FULL te werken.
4. Programmeren. Eerst zal gedurende 10 minuten het programma op het scherm worden getoond. U kunt de tijd kiezen die u nodig hebt voor de oefeningen. U Kan de tijdsduur van het apparaat zelf instellen van 1 min.to 15 min.
5. Werkwijze: u kunt nu uit 5 mogelijke werkwijzen (modes) kiezen: manueel, automatische modus 1, 2, 3, 4. Als u manueel kiest, zal de snelheid op hetzelfde niveau blijven. U kunt ook de 4 andere automatische modi kiezen, die u allemaal trillingen met een andere intensiteit zullen geven bij elke training.
6. Snelheid: De snelheidsregelknop is bruikbaar bij de bovenstaande vijf modi:
  - Door de knop naar rechts te draaien neemt de snelheid toe en wordt de trilling sterker.
  - Door de knop naar links te draaien daalt de snelheid en wordt de trilling zwakker.
7. Denk er altijd aan om de trillingssnelheid te kiezen waarbij u zich het best voelt. Nadat u uw oefeningen op het toestel afgewerkt hebt, zet u de snelheidsregelknop weer in de uiterste stand links, draait u vervolgens de hoofdschakelaar uit en trekt u de stekker uit het stopcontact.
8. Het toestel zal zijn snelheid automatisch verhogen als het toestel voor het eerst gebruikt wordt en er geen gebruiker op de plaats staat. Dat geeft aan dat de machine automatisch zijn werkomstandigheden controleert.

## Technische gegevens van POWER FULL.

Model:	POWER FULL
Modelnummer:	LA 57665
Werkingsvoorwaarde:	AC 230 V/50 Hz
Vermogen verbruik:	190W
Belastbaarheid:	0 kg - 140 kg
Nettogewicht:	14 kg

## Conformiteitverklaring

De conformiteit van het product POWER FULL met de wettelijk voorgeschreven normen is gegarandeerd. U kunt de volledige conformiteitverklaring bekomen door aanvraag op onze kantoren.

## Beperkte garantie

LANAFORM® garandeert dit product tegen gebrekkige onderdelen en fabricagefouten. Het toestel geniet een garantie van twee jaar vanaf de aankoopdatum, met uitzondering van de onderstaande voorwaarden. De garantie op dit LANAFORM®-product dekt geen schade veroorzaakt door een slecht of een verkeerd gebruik van het toestel, een ongeluk, het toevoegen van niet-toegestane accessoires, het aanpassen van het product of om het even welke andere omstandigheid waarvoor LANAFORM® niet aansprakelijk kan worden gesteld. LANAFORM® kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het vergoeden van gevolgschade, onrechtstreekse schade of specifieke schade. Alle impliciete geschiktheidsgaranties zijn beperkt tot een periode van twee jaar, te rekenen vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Na ontvangst zal LANAFORM® uw POWERE FULL herstellen of vervangen, al naargelang het geval, en u alle betaalde kosten terugbetalen. De garantie wordt slechts uitgevoerd via het Servicecentrum van LANAFORM®. Elke onderhoudsactiviteit op dit product die wordt toevertrouwd aan elke andere persoon dan iemand van het Servicecentrum van LANAFORM® annuleert deze garantie.

Le agradecemos haber escogido y comprado el POWER FULL de LANAFORM. Antes de usar su aparato por primera vez, sírvase leer atentamente este modo de empleo.

Por razones de seguridad, se deben respetar rigurosamente las instrucciones siguientes. El hecho de no acatar estas consignas puede resultar peligroso.

## Lea este manual antes de usar el POWER FULL

### Consignas generales de seguridad

1. Para evitar cualquier riesgo de sofocación, guarde la bolsa de plástico fuera del alcance de los niños.
2. Antes del primer uso, compruebe que la máquina está en buen estado y asegúrese de que no haya sufrido ningún daño. En caso de deterioro, no emplee el aparato y sírvase devolverlo al vendedor.
3. El POWER FULL está destinado exclusivamente para un uso personal, al interior de una vivienda. No está concebido para uso comercial.
4. El vendedor no es responsable en caso de daños ocasionados con motivo de un trato inapropiado o de daños provocados de forma deliberada.
5. No retire nunca el enchufe tirando del cable eléctrico.
6. El POWER FULL NO está concebido para ser utilizado por niños.
7. Nunca salte sobre la bandeja ni sobre la máquina ya que eso podría dañarla.
8. En caso de daños visibles, deje de usar la máquina, desconéctela y póngase en contacto con un técnico. Los daños podrían provocar un choque eléctrico.
9. Nunca trate de reparar los daños usted mismo. Consulte a su vendedor o a su centro de servicio a la clientela.
10. La máquina debe apagarse y desconectarse después de cada uso.
11. Antes de limpiar la máquina, apague y desconecte la alimentación eléctrica.
12. Si emplea el aparato sobre una alfombra, vigile que los orificios de ventilación no estén obstruidos.
13. Antes de usar la máquina haga algunos ejercicios de precalentamiento.
14. Aumente lenta y progresivamente la velocidad y duración de los ejercicios.
15. La máquina ha sido concebida para ser utilizada por una sola persona a la vez.
16. SE PROHÍBE el empleo de esta máquina a las mujeres embarazadas.
17. En caso de no sentirse bien o de vértigos, interrumpa de inmediato el uso de esta máquina. Si se siente enferma, si tiene dolores en las articulaciones o en otras partes del cuerpo, si su ritmo cardíaco no es normal o si siente síntomas anormales, consulte a su médico sin tardar.
18. Si tiene problemas cardíacos, trastornos neurológicos, trastornos de la circulación o problemas ortopédicos, antes de emplear esta máquina le aconsejamos consultar un médico.
19. Tenga la precaución de guardar el POWER FULL en un lugar seco, lejos de un punto de agua y asegúrese de que las partes eléctricas no se humedezcan.
20. Limpie el POWER FULL con un trapo húmedo y detergentes no químicos.

### El POWER FULL aporta los beneficios siguientes :

- 1 - Musculación del cuerpo
- 2 - Salud física
- 3 - Resistencia
- 4 - Relajamiento muscular

## A fines de aprovechar al máximo su POWER FULL, preste atención a los puntos siguientes :

1. Le aconsejamos que utilice el POWER FULL de forma regular ya que si usa la máquina sólo durante un período corto y luego se detiene, probablemente no logrará alcanzar los objetivos que se ha fijado. No olvide efectuar ejercicios de precalentamiento antes de usar la máquina. Es sólo después del precalentamiento que puede comenzar a entrenarse en la máquina. No olvide arrancar la máquina siempre a la velocidad más baja y luego, aumentarla gradualmente.
2. Si emplea la máquina regularmente, no olvide vigilar su alimentación cotidiana. NO USE la máquina si acaba de comer puesto que las vibraciones del aparato le parecerán desagradables en ese momento. Piense en beber agua durante o después de los ejercicios.
3. No se entrene más allá de sus fuerzas. Detenga los ejercicios si se siente cansado(a) o agotado(a).

**Observación :** *Le aconsejamos sesiones de no más de 10 minutos. Es preferible aumentar la intensidad de las vibraciones en lugar de la duración de los ejercicios.*

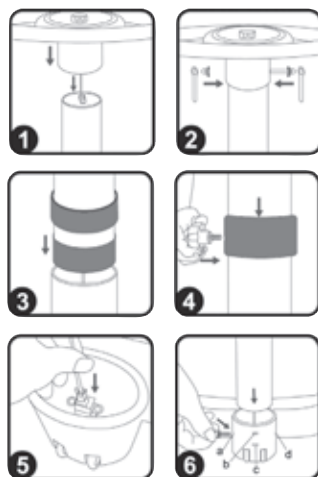
### Instrucciones de montaje.

1. Coloque el asidero en el tubo y asegúrese de que esté bien encajado y hundido.
2. Inserte la barra larga de hierro en los orificios del asidero. Luego, apriete los tornillos utilizando las herramientas que van en la bolsa de útiles, tal como se muestra en la imagen.
3. Inserte el tubo superior en el tubo inferior y escoja la altura deseada. Para ello, debe colocar los orificios destinados al tornillo de presión en el mismo alineamiento.
4. Baje el capó negro hasta la unión de los dos tubos y atornille el rodillo de fijación.
5. Sírvase conectar el cable de alimentación como indicado en el esquema.
6. Inserte enseguida el extremo del tubo en la base del aparato, hasta que los orificios destinados a los tornillos de fijación estén en el alineamiento correcto. Ponga y apriete los tornillos en los orificios a, b, c, d.

Su POWER FULL está listo para el empleo.

### Cómo usar el POWER FULL:

1. Conecte la alimentación eléctrica en un enchufe de 230V y pulse el botón detrás del panel de control para poner el aparato bajo tensión.
2. Póngase en la bandeja.
3. Pulse On/Off : el POWER FULL se pone en marcha.
4. Programación : la primera programación de tiempo que aparece en la pantalla es una programación de 10 minutos. Es posible escoger la duración que desee para los ejercicios. Puede seleccionar el tiempo de funcionamiento del aparato de 1 a 15 minutos
5. Modo : Luego, puede escoger el modo. Hay 5 modos diferentes : si usted elige el modo manual (Manual), la velocidad no variará y permanecerá al mismo nivel. Puede igualmente probar los otros 4 modos automáticos (Beginner [principiante], intermediate [intermedio], advance [avanzado], fat bunner [quema grasas]) para los cuales las vibraciones serán de intensidad diferente durante cada ejercicio.
6. Velocidad : el botón de control de velocidad se emplea para los 5 modos :

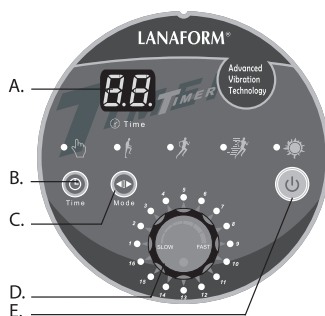




- Gire el botón hacia la derecha, la velocidad aumentará y las vibraciones se intensificarán.
  - Gire el botón hacia la izquierda, la velocidad disminuirá y las vibraciones serán más débiles.
7. Escoja siempre la velocidad en la que Ud. se siente más a gusto.

## Noticia de uso del panel de control

- A. Indicador de tiempo de funcionamiento
- B. Botón de selección de tiempo
- C. Botón de selección de modos
- D. Botón de selección de la rapidez de las vibraciones
- E. Botón On/Off



### **Modo manual.**

Le permite ajustar a Ud. mismo la rapidez deseada.

### **Modo principiante.**

Modo adaptado a los principiantes, le permite adaptarse durante las primeras sesiones a la función vibratoria del aparato. Tonifica suavemente los músculos y activa la circulación sanguínea. Permite preparar los músculos para un trabajo más intensivo.

### **Modo intermedio.**

Para las personas que ya están acostumbradas a usar este aparato, Este modo constituye una etapa suplementaria para un trabajo más intensivo. Tonifica los músculos en profundidad, activa la circulación sanguínea y mejora la movilidad.

### **Modo avanzado.**

Destinado a las personas ya experimentadas. Este programa es más intensivo y más completo. Hace aumentar el efecto "reflejo" de contracción y de estiramiento de los músculos y es una ayuda rápida para el desarrollo muscular. Suprime las sensaciones de tensiones exteriores, mejorando así la condición física general.

### **Modo quemador de grasas.**

Este modo reúne las funciones principales de cada modo. De esta forma, actúa como quemador de grasas, ayudándole a afinar su silueta y a fortalecer su piel.

## Consejos de uso para la duración de las sesiones.

En general, aconsejamos hacer 10 minutos de ejercicios, 1 a 2 veces al día. Cuando haya escogido su ejercicio, le recomendamos repetirlo 3 veces. Es preferible trabajar 3x2 minutos y hacer una pausa equivalente al tiempo de trabajo, es decir, después de 2 minutos de trabajo, hacer una pausa de 2 minutos antes de volver a comenzar los ejercicios. Al final de su sesión, trate de contabilizar un total de 10 minutos de tiempo de trabajo. Para mejorar sus resultados, una vez que esté acostumbrado, le aconsejamos aumentar la intensidad de las vibraciones y no la duración de los ejercicios.

**Observación :** El Power Full es un aparato de fitness que emite vibraciones. Mientras más aumente de nivel, más será el ruido generado por estas vibraciones. Le aconsejamos instalar su material en un lugar tranquilo donde pueda hacer sus ejercicios sin ocasionar molestias.

## Reglamentación sobre el tratamiento de desechos.

Desde el 15 de noviembre de 2006, los Desechos de los Equipos Eléctricos y Electrónicos (DEEE) deben seleccionarse y valorizarse. Cada ciudadano tiene la obligación de eliminar sus DEEE observando la legislación en vigor (decreto n° 2005-829 de 20 de julio de 2005).



El símbolo aquí al lado indica que los equipos eléctricos y electrónicos son objeto de una colecta selectiva.

Es posible que los productos eléctricos y electrónicos contengan sustancias que pueden tener un efecto negativo sobre el medioambiente y la salud. Una vez usados, no deben eliminarse junto con los desechos domésticos sino que deben recuperarse imperativamente en colectas selectivas: depósitos residuales, asociaciones de economía social y solidaria. La selección de los desechos reduce los efectos potenciales sobre el entorno y la salud humana debidos a las sustancias peligrosas que pueden entrar en la composición de algunos equipos eléctricos o electrónicos. Participe activamente: ¡No se deshaga de los aparatos junto con los desechos domésticos!

### Datos técnicos del POWER FULL :

Modelo:	POWER FULL
Modelo N° :	LA 57665
Condiciones de funcionamiento :	230V ~ 50Hz
Consumo energético :	190W
Capacidad de carga :	0 kg-140 kg
Peso neto :	14 kg

### Declaración de conformidad

Se garantiza la conformidad del producto POWER FULL con las normas prescritas legalmente. Si desea obtener la declaración de conformidad, basta con que la solicite.

### Garantía limitada

LANAFORM® garantiza que este producto está exento de todo vicio de material y de fabricación por un periodo de dos años a contar de su fecha de compra, con excepción de lo que se precisa a continuación.

La garantía sobre este producto LANAFORM® no cubre los daños causados por un uso abusivo o incorrecto, accidente, fijación de un accesorio no autorizado, modificación hecha al producto o cualquier otra condición, sea de la naturaleza que sea, que escape al control de LANAFORM®.

LANAFORM® no podrá ser considerada responsable de cualquier tipo de daño accesorio, consecutivo o especial.

Todas las garantías implícitas de aptitud del producto están limitadas a un período de dos años a contar de la fecha de compra inicial.

LANAFORM® procederá a reparar o reemplazar, según el caso, su POWER FULL apenas lo reciba en sus servicios y se lo volverá a enviar, gastos pagados. La garantía sólo se efectuará a través del Centro Servicio de LANAFORM®. Todo trabajo de mantenimiento de este producto encargado a una persona que no sea del Centro Servicio de LANAFORM® anulará la presente garantía.

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den POWER FULL von LANAFORM entschieden haben. Vor der ersten Benutzung des Gerätes lesen Sie bitte aufmerksam diese Gebrauchsanweisung.

Aus Sicherheitsgründen sind die nachstehenden Anweisungen streng einzuhalten. Es kann gefährlich sein, die folgenden Sicherheitshinweise nicht zu beachten :

## **Lesen Sie dieses Handbuch, ehe Sie den POWER FULL benutzen. Allgemeine Sicherheitshinweise**

1. Um jegliche Erstickungsgefahr zu vermeiden, bewahren Sie den Plastikbeutel außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
2. Bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, überprüfen Sie, dass es sich in gutem Zustand befindet und nicht beschädigt ist. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist. Geben Sie es dann zurück an den Händler.
3. Der POWER FULL ist ausschließlich für eine Benutzung zu Privatzwecken und innerhalb von Gebäuden bestimmt. Er ist nicht für eine professionelle Benutzung konzipiert.
4. Der Händler ist nicht haftbar für Schäden infolge einer unsachgemäßen Behandlung oder für absichtlich am Gerät verursachte Schäden.
5. Ziehen Sie nie das Stromkabel durch Ziehen an der Steckdose heraus.
6. Der POWER FULL ist NICHT konzipiert für eine Benutzung durch Kinder.
7. Springen Sie nicht auf die Platte oder das Gerät; es könnte dadurch beschädigt werden.
8. Bei sichtbaren Schäden benutzen Sie das Gerät nicht weiter; ziehen Sie den Netzstecker und wenden sich an einen Techniker. Die Schäden könnten einen Stromschlag verursachen.
9. Versuchen Sie nie, selbst Schäden zu beheben. Wenden Sie sich an Ihren Händler oder seine Kundendienststelle.
10. Nach jeder Benutzung muss das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker gezogen werden.
11. Bevor Sie das Gerät reinigen, schalten Sie es aus und ziehen den Netzstecker.
12. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen, achten Sie darauf, dass die Belüftungslöcher offen bleiben.
13. Ehe Sie das Gerät benutzen, sollten Sie sich durch einige Übungen aufwärmen.
14. Erhöhen Sie langsam und allmählich das Tempo und die Dauer der Übungen.
15. Das Gerät ist so ausgelegt, dass es nur von einer Person gleichzeitig benutzt wird.
16. Schwangere Frauen DÜRFEN dieses Gerät NICHT benutzen.
17. Unterbrechen Sie sofort Ihre Übungen auf dem Gerät, wenn Sie sich nicht wohl fühlen oder Schwindel verspüren. Wenn Sie sich krank fühlen oder Schmerzen an Gelenken oder anderen Körperstellen verspüren, wenn Ihr Herzrhythmus nicht normal ist oder andere anormale Symptome auftreten, ziehen Sie sofort einen Arzt zu Rate.
18. Wenn Sie längere Zeit keinen Sport betrieben haben, Herzprobleme, neurologische Probleme, Kreislaufbeschwerden oder orthopädische Probleme haben, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen, ehe Sie dieses Gerät benutzen.
19. Halten Sie den POWER FULL immer trocken und von Wasser entfernt, und achten Sie darauf, dass die Elektroteile des Gerätes nicht feucht werden.
20. Reinigen Sie den POWER FULL mit einem feuchten Tuch und ohne chemische Reinigungsmittel.

## **Die Wohltaten des POWER FULL :**

- 1 - Muskelaufbau
- 2 - Allgemeine Fitness
- 3 - Ausdauer
- 4 - Entspannung der Muskeln

## Im Hinblick auf eine bestmögliche Wirkung des POWER FULL achten Sie auf folgende Punkte :

1. Wir empfehlen Ihnen eine regelmäßige Benutzung des POWER FULL. Wenn Sie das Gerät nur kurze Zeit anwenden und dann wieder aufhören, erzielen Sie wahrscheinlich nicht das gewünschte Ergebnis. Vergessen Sie nicht die Aufwärmübungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Erst nach dem Aufwärmen beginnen Sie das Training mit dem Gerät. Beim ersten Mal sollten Sie die Intensität der Vibrationen kontrollieren, und die Geschwindigkeit dann langsam und Schritt für Schritt steigern.
2. Achten Sie auf Ihre tägliche Ernährung, wenn Sie das Gerät regelmäßig benutzen. Trainieren Sie NICHT mit vollem Magen auf dem Gerät, da Sie sich aufgrund der Vibrationen dann unwohl fühlen. Denken Sie auch daran, während oder nach dem Training Wasser zu trinken.
3. Überanstrengen Sie sich nicht beim Training. Beenden Sie das Training, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen.

GE

*Hinweis : Wir empfehlen Sitzungen von höchstens 10 Minuten. Vorzugsweise erhöhen Sie die Intensität der Vibrationen und nicht die Dauer des Trainings.*

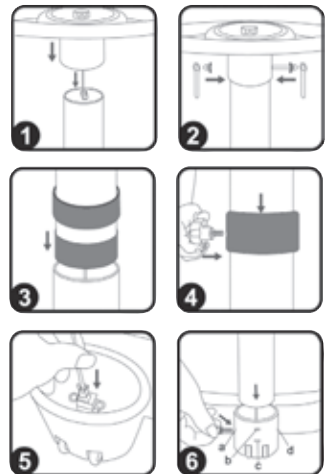
### Aufbauanweisung

1. Bringen Sie den Griff am Rohr an und vergewissern sich, dass der Griff vollständig im Rohr eingeführt ist.
2. Führen Sie die lange Eisenstange in die Löcher des Griffs ein. Ziehen Sie dann die Schrauben an unter Verwendung des Werkzeugs aus der Werkzeuggestasche (wie auf der Abbildung gezeigt).
3. Fügen Sie das obere Rohr in die unteren Rohre ein und wählen Sie die gewünschte Höhe. Achten Sie darauf, dass die für die Schrauben vorgesehenen Löcher korrekt ausgerichtet sind.
4. Senken Sie die schwarze Haube nach unten bis zur Verbindungsposition der beiden Rohre und befestigen Sie das Befestigungsrädchen.
5. Schließen Sie das Stromkabel gemäß der Abbildung auf dem Schema an.
6. Führen Sie dann das Ende des Rohrs in das Basisteil des Gerätes ein, bis die für die Befestigungsschrauben vorgesehenen Löcher korrekt ausgerichtet sind. Bringen Sie die Schrauben in den Löchern a, b, c und d an und ziehen sie an.

Ihr POWER FULL ist nun funktionstüchtig.

### Benutzung des POWER FULL:

1. Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose von 230V an und drücken die Taste hinter dem Display, um das Gerät unter Spannung zu setzen.
2. Stellen Sie sich auf die Platte.
3. Drücken Sie auf On/Off : bei der Anzeige «On» setzt sich der POWER FULL in Gang.
4. Programmierung : als erstes Programm erscheint auf dem Display ein Programm von 10 Minuten. Sie können die gewünschte Trainingsdauer auswählen (zwischen 1 und 15 Minuten).
5. Modus : Nun können sie den Modus auswählen. Es gibt 5 verschiedene Modi : wenn Sie den Modus manuell (Manual) auswählen, ändert die Geschwindigkeit sich nicht. Sie können auch die 4 anderen Automatik-Modi auswählen (beginner, intermediate, advance, fat burner), wobei die Vibrationen bei den Übungen jeweils unterschiedlich intensiv sind.



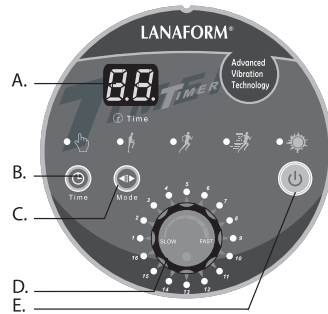
6. Geschwindigkeit : die Steuertaste für die Geschwindigkeit gilt für die 5 oben genannten Modi :

- Wenn Sie den Knopf nach rechts drehen, erhöht sich die Geschwindigkeit und die Vibrationen werden stärker.
- Wenn Sie den Knopf nach links drehen, verringert sich die Geschwindigkeit und die Vibrationen werden schwächer.

7. Wählen Sie immer die Geschwindigkeit der Vibrationen, mit der Sie sich am wohlsten fühlen.

## Benutzungsanweisung für das Display

- A. Anzeige der Funktionsdauer
- B. Taste für Auswahl der Dauer
- C. Taste für Auswahl der Modi
- D. Taste für Auswahl der Vibrationsgeschwindigkeit
- E. Taste On/Off



### **Manueller Modus**

Damit können Sie selbst die gewünschte Geschwindigkeit auswählen.

### **Modus für Anfänger**

Für Anfänger geeigneter Modus ; damit können Sie sich bei den ersten Sitzungen an die Vibrationsfunktion des Gerätes gewöhnen. Stärkt die Muskeln auf sanfte Weise und aktiviert die Blutzirkulation. Damit können Sie die Muskeln auf ein intensiveres Workout vorbereiten.

### **Mittlerer Modus.**

Für Personen, die bereits an die Benutzung des Gerätes gewöhnt sind, stellt dieser Modus eine weitere Etappe für ein intensiveres Training dar. Stärkt die Muskeln gründlich, aktiviert die Blutzirkulation und verbessert die Beweglichkeit.

### **Fortgeschrittener Modus.**

Für Personen, die Erfahrung mit dem Gerät besitzen. Dieses Programm ist intensiver und vollständiger. Es erhöht die "Reflex-Wirkung" des Streckens und des Zusammenziehens der Muskeln. Hilft schnell, Muskeln aufzubauen. Beseitigt das Gefühl der äußeren Anspannung und verbessert somit die allgemeine Fitness.

### **Modus Fettverbrennung**

Dieser Modus vereint die Hauptfunktionen aller Modi. Er wirkt auch als Fettverbrenner und hilft Ihnen auf diese Weise, Ihre Silhouette zu formen und die Haut zu straffen.

## Benutzungsratschläge in Bezug auf die Dauer der Sitzungen

Allgemein empfehlen wir Sitzungen von 1 bis 2 Mal 10 Minuten täglich. Wenn Sie sich für eine Übung entschieden haben, sind jeweils 3 Wiederholungen zu empfehlen. Es ist vorzuziehen, 2x3 Minuten zu üben und dann eine Ruhezeit in gleicher Länge wie die Trainingsdauer einzulegen.

Nach 2 Minuten Workout machen Sie also eine Pause von 2 Minuten, ehe Sie die Übung erneut ausführen. Streben Sie eine Gesamtzeit von 10 Minuten Workout an.

Um die Ergebnisse zu verbessern, empfehlen wir Ihnen, die Intensität der Vibrationen zu erhöhen und nicht die Dauer der Übungen, nachdem Sie sich an das Gerät gewöhnt haben.

*Hinweis : Der Power Full ist ein Fitnessgerät, das Vibrationen erzeugt ; je höher die Anzahl der Vibrationen ist, desto höher ist der erzeugte Geräusch. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Gerät an einem ruhigen Ort aufzustellen, an dem Sie Ihr Workout ausführen können, ohne die Umgebung zu belästigen.*

## Regelung über die Abfallentsorgung

Seit dem 15. November 2006 müssen Abfälle aus Elektro- und Elektronikgeräte getrennt gesammelt und verwertet werden. Alle Bürger müssen ihre Abfälle aus Elektro- und Elektronikgeräten unter Einhaltung der geltenden Rechtsvorschriften (Verordnung Nr. 2005-829 vom 20. Juli 2005) entsorgen.



Das nebenstehende Symbol zeigt an, dass die Elektro- und Elektronikgeräte kollektiv eingesammelt werden.

Elektrische und elektronische Produkte können Substanzen enthalten, die negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit haben. Nach ihrer Benutzung dürfen sie nicht gemeinsam mit den Haushaltsabfällen entsorgt werden, sondern zwingend durch kollektive Einsammelsysteme, wie Deponien, Vereinigungen für Sozial- und Solidarwirtschaft. Die Trennung der Abfälle verringert die potenziellen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit wegen des Vorhandenseins von gefährlichen Substanzen in gewissen Elektro- und Elektronikgeräten. Beteiligen Sie sich aktiv : entsorgen Sie solche Geräte nicht mit den Haushaltsabfällen !

GE

## Technische Daten des POWER FULL :

Modell:	POWER FULL
Modellnr. :	LA 57665
Betriebsbedingung :	230V ~ 50Hz
Stromverbrauch :	190W
Belastungsbereich :	0 kg - 140 kg
Nettogewicht :	14 kg

## Konformitätsbescheinigung

Das Produkt POWER FULL entspricht den Bestimmungen der vorgeschriebenen gesetzlichen Normen. Die Konformitätsbescheinigung ist auf einfache Anfrage hin erhältlich.

## Begrenzte Garantie

LANAFORM® gewährleistet, dass dieses Produkt ohne Material- oder Herstellungsmängel geliefert wird. Es gilt eine zweijährige Garantie ab dem Kaufdatum, mit Ausnahme der nachstehend angeführten Fälle.

Die Garantie für dieses LANAFORM®-Produkt deckt nicht die Schäden aufgrund einer unsachgemäßen oder missbräuchlichen Benutzung, eines Unfalls, der Befestigung von nicht zugelassenen Zubehöerteilen, der Änderung des Produktes oder gleich welcher anderer Ursachen, die der Kontrolle von LANAFORM® nicht unterliegen.

LANAFORM® lehnt jede Haftung für zusätzliche, indirekte oder besondere Schäden ab.

Alle impliziten Garantien der Eignung für einen bestimmten Zweck sind begrenzt auf eine Dauer von zwei Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum.

Nach dem Eingang Ihres POWER FULL repariert oder ersetzt LANAFORM® das Gerät je nach Fall und schickt das Gerät an Sie zurück; LANAFORM® übernimmt dabei alle Kosten. Die Garantie wird nur über das LANAFORM®-Servicecenter gewährt. Wird dieses Produkt durch irgendein anderes Servicecenter gewartet, so annulliert LANAFORM® die Garantie.

LANAFORM vi ringrazia per aver acquistato POWER FULL. Vogliate leggere con attenzione queste Istruzioni per l'uso prima d'utilizzare l'apparecchio per la prima volta.

Per ragioni di sicurezza, le seguenti Istruzioni devono essere osservate scrupolosamente. Può essere pericoloso non rispettare le seguenti misure di sicurezza.

## **Leggete queste Istruzioni per l'uso prima d'utilizzare POWER FULL.**

### **Misure generali di sicurezza**

1. Per evitare ogni rischio di soffocamento, conservate la custodia fuori dalla portata dei bambini.
2. Verificate che l'apparecchio sia in buono stato e assicuratevi che non abbia subito nessun danno prima d'utilizzarlo per la prima volta. Non utilizzate questo apparecchio se è danneggiato. In questo caso, restituitelo al venditore.
3. POWER FULL è destinato esclusivamente all'uso personale e all'interno di un edificio. Non è concepito per un uso commerciale.
4. Il venditore non è responsabile dei danni provati da un uso improprio o da danni provocati deliberatamente all'apparecchio.
5. Non estraete mai la spina tirando il cavo elettrico.
6. POWER FULL NON deve essere utilizzato da bambini.
7. Non saltate sulla piattaforma o sull'apparecchio, perché potreste danneggiarlo.
8. In caso di danni visibili, smettete di utilizzare l'apparecchio, scollegatelo dalla presa e contattate un tecnico. I danni potrebbero provocare uno choc elettrico.
9. Non riparate mai da soli i guasti. Consultate il vostro rivenditore o il suo centro d'assistenza alla clientela.
10. L'apparecchio deve essere spento e scollegato prima di ciascun utilizzo.
11. Spegnete l'apparecchio e scollegate l'alimentazione elettrica prima di pulirlo.
12. Se utilizzate l'apparecchio su un tappeto, fate attenzione che i fori d'aerazione non siano ostruiti.
13. Fate qualche esercizio di riscaldamento prima d'utilizzare l'apparecchio.
14. Aumentate lentamente e progressivamente la velocità e la durata degli esercizi.
15. L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso da parte di una sola persona per volta.
16. L'utilizzo di questo apparecchio è VIETATO alle donne incinte.
17. Interrompete immediatamente l'utilizzo di questo apparecchio se non vi sentite bene o se avete delle vertigini. Se vi sentite male, se sentite dei dolori alle articolazioni o in altre parti del corpo, se il vostro ritmo cardiaco non è normale o se sentite dei sintomi anormali, consultate immediatamente il vostro medico.
18. Se soffrite di problemi cardiaci, di disturbi circolatori o di problemi ortopedici, vi consigliamo di consultare un medico prima di utilizzare questo apparecchio.
19. Assicuratevi di conservare POWER FULL all'asciutto, lontano da ogni fonte d'acqua in modo che nessuna parte dell'apparecchio possa diventare umida.
20. Pulite POWER FULL con un panno umido e detersivi non chimici.

### **POWER FULL apporta i seguenti benefici :**

- 1 - Muscolazione del corpo
- 2 - Salute fisica
- 3 - Resistenza
- 4 - Decontrazione muscolare

## Per approfittare al massimo di POWER FULL, fate attenzione ai punti seguenti :

1. Vi consigliamo d'utilizzare regolarmente POWER FULL, perché se utilizzate l'apparecchio solo per un breve periodo di tempo e poi vi fermate, è probabile che non otterrete gli obiettivi desiderati. Non dimenticate di fare degli esercizi di riscaldamento prima d'utilizzare l'apparecchio. È solo dopo il riscaldamento che potete cominciare ad allenarvi sull'apparecchio. Non dimenticate mai di regolare l'apparecchio sulla velocità più bassa e d'aumentarla poi gradualmente.
2. Non dimenticate di sorvegliare la vostra alimentazione quotidiana se utilizzate l'apparecchio regolarmente. NON utilizzate l'apparecchio dopo aver mangiato, perché le sue vibrazioni vi daranno fastidio. Bevete dell'acqua durante o dopo gli esercizi.
3. Non allenatevi al di sopra delle vostre forze. Smettete gli esercizi se vi sentite stanchi o esausti.

*Consigliamo sessioni di massimo 10 minuti. Tra l'altro è meglio aumentare l'intensità delle vibrazioni piuttosto che la durata dell'esercizio.*

IT

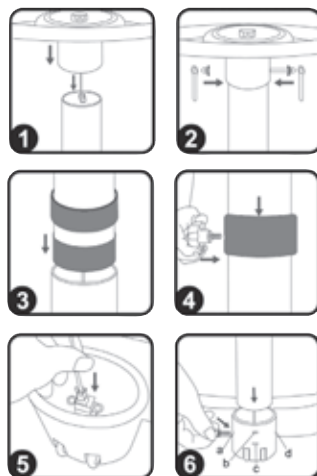
### Istruzioni per il montaggio:

1. Inserite l'impugnatura sul tubo, verificando che l'impugnatura sia conficcata correttamente nel tubo.
2. Inserite la barra di ferro lunga nei fori dell'impugnatura. Avvitare poi le viti utilizzando gli strumenti contenuti nel sacchetto degli utensili, come illustrato nella figura.
3. Inserite il tubo superiore nel tubo inferiore e scegliete l'altezza desiderata. Verificate che i fori destinati alla viti di fissaggio si trovino sullo stesso allineamento.
4. Abbassate il coperchio nero fino alla congiunzione dei due tubi e avvitate la manopola di fissaggio.
5. Collegate il cavo d'alimentazione come indicato sullo schema.
6. Inserite poi l'estremità del tubo nella base dell'apparecchio in modo che i fori destinati alle viti di fissaggio siano allineati correttamente. Inserite e avvitate le viti nei fori a, b, c, d.

Il vostro POWER FULL è adesso pronto per l'uso.

### Come utilizzare POWER FULL:

1. Inserite la spina in una presa da 230V. appuyez sur le bouton derrière le panneau de control pour mettre l'appareil sous tension.
2. Salite sulla piattaforma
3. Premete On/Off : quando vedete "ON" a video, l'apparecchio POWER FULL si mette a funzionare.
4. Programmazione: la prima programmazione temporale che appare a video è una programmazione di 10 minuti. È possibile selezionare la durata degli esercizi, se lo desiderate. Potete scegliere la durata di funzionamento dell'apparecchio da 1 a 15 minuti.
5. Modo : poi potete selezionare il modo di funzionamento. Ci sono 5 modi diversi : se selezionate il modo manuale (Manual), la velocità non varierà e resterà costante. Potete anche provare gli altri 4 modi automatici (Principiante/Beginner, Intermedio/Intermediate, Avanzato/Advanced, Bruciagrassi/Fat burner) per i quali le vibrazioni saranno d'intensità variabile per ogni esercizio.

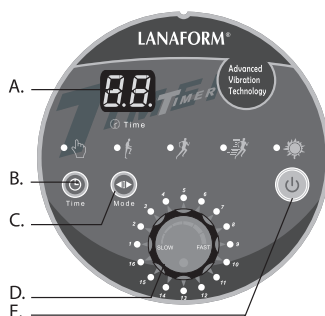




6. Velocità : la manopola di comando regola la velocità dei 5 modi :
- Ruotando la manopola verso destra, la velocità aumenterà e le vibrazioni si intensificheranno.
  - Ruotando la manopola verso sinistra, la velocità si ridurrà e le vibrazioni diventeranno più deboli.
7. Scegliete la velocità di vibrazione con la quale state meglio. Dopo aver terminato gli esercizi sull'apparecchio, ruotate la manopola di comando della velocità verso sinistra, spegnete l'apparecchio e scollegatelo.
8. Se utilizzate l'apparecchio per la prima volta e se nessun'altra persona è sulla piattaforma, l'apparecchio aumenterà automaticamente la velocità. Ciò vi segnala che l'apparecchio sta verificando automaticamente le sue condizioni di funzionamento.

## Avvertenze per l'uso del quadro di comando.

- A. Indicatore del tempo di funzionamento
- B. Pulsante di selezione del tempo
- C. Pulsante di selezione dei modi
- D. Pulsante di selezione della velocità delle vibrazioni.
- E. Pulsante On/Off



### **Modo manuale.**

Vi permette di regolare voi stessi la velocità desiderata.

### **Modo principiante.**

Modo destinato ai principianti, vi permette durante le prime sedute di adattarvi alla funzione vibratoria dell'apparecchio. Tonifica i muscoli con moderazione e attiva la circolazione sanguigna. Permette di preparare i muscoli ad un esercizio più intenso.

### **Modo intermedio.**

Per le persone già abituate all'uso dell'apparecchio, questo modo è una tappa supplementare verso un esercizio più intenso. Tonifica i muscoli in profondità, attiva la circolazione sanguigna e migliora la mobilità.

### **Modo avanzato.**

Destinato alle persone già esperte. Questo programma è più intenso e più completo. Aumenta l'effetto "riflesso" di contrazione e di stiramento dei muscoli. Aiuto rapido di sviluppo muscolare. Elimina la sensazione di tensioni esterne, migliorando così la condizione fisica generale.

### **Modo bruciatore di grassi.**

Questo modo riunisce le funzioni principali di ciascuno degli altri modi. Agisce inoltre come bruciatore di grassi, aiutandovi ad affinare la vostra silhouette e a rassodare la pelle.

## Consigli d'uso rispetto alla durata delle sedute.

In generale, vi consigliamo di fare una o due volte 10 minuti d'esercizi al giorno. Una volta scelto il vostro esercizio, vi consigliamo di ripeterlo tre volte. E' preferibile praticare 3x2 minuti e di fare una pausa equivalente alla durata della seduta effettuata.

Quindi, dopo 2 minuti d'esercizio, fate una pausa di 2 minuti prima di ricominciare l'esercizio. Provate alla fine della seduta a contabilizzare un totale di 10 minuti di esercizi.

Al fine di migliorare i risultati, vi consigliamo – una volta che vi sarete abituati – di aumentare l'intensità delle vibrazioni e non la durata degli esercizi.

**Osservazione: Il Power Full è un apparecchio di fitness che genera delle vibrazioni, pertanto più aumentate il livello, più il rumore prodotto da queste vibrazioni aumenta. Vi consigliamo d'installare l'apparecchio in un luogo tranquillo, dove potrete praticare i vostri esercizi senza disturbare la vostra famiglia.**

## Legislazione sul trattamento dei rifiuti

A partire dal 15 novembre 2006 i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE) devono essere cerniti in maniera selettiva e valorizzati. Ciascun cittadino deve pertanto smaltire i propri RAEE nel pieno rispetto della legislazione in vigore (decreto n° 2005-829 del 20 luglio 2005).



Il simbolo qui a lato indica che le apparecchiature elettriche ed elettroniche devono essere smaltite mediante cernita selettiva.

I prodotti elettrici ed elettronici possono contenere sostanze aventi effetti negativi sull'ambiente e sulla salute. Quando li si scarta, non li si deve gettare insieme ai rifiuti domestici ma li si deve obbligatoriamente smaltire nei punti di raccolta selettiva: nelle discariche, presso le associazioni d'economia sociale e solidale. La cernita selettiva dei rifiuti riduce i potenziali effetti nocivi sull'ambiente e sulla salute umana dovuti alle sostanze pericolose eventualmente contenute nelle apparecchiature elettriche od elettroniche. Partecipate attivamente: non gettate gli apparecchi con i rifiuti domestici!

IT

## Dati tecnici di POWER FULL :

Modello:	POWER FULL
Modello n° :	LA 57665
Condizioni di funzionamento :	CA 230V/50Hz
Consumo energetico :	190 W
Capacità di carico :	0 kg-140 kg
Peso netto :	14 kg

## Dichiarazione di conformità

La conformità del prodotto POWER FULL con le norme fissate legalmente sono garantite.

La dichiarazione di conformità completa è a Vostra disposizione su semplice richiesta presso i nostri uffici.

## GARANZIA LIMITATA

LANAFORM® garantisce questo prodotto contro ogni vizio di materiali e fabbricazione per un periodo di due anni a partire dalla data d'acquisto, ad eccezione dei casi sotto specificati.

La garanzia di questo prodotto LANAFORM® non copre i danni provocati da un uso improprio o abusivo, un incidente, l'aggiunta di un accessorio non autorizzato, l'alterazione del prodotto o qualsiasi altra causa di cui LANAFORM® non può essere considerata responsabile.

LANAFORM® declina ogni responsabilità per qualsiasi tipo di danni imprevedibili, consecutivi o specifici.

Tutte le garanzie sui prodotti di benessere sono valide esclusivamente per un periodo di due anni a partire dalla data d'acquisto.

Dopo la ricezione di un POWER FULL difettoso in garanzia, LANAFORM® riparerà o, se necessario, sostituirà questo prodotto e lo rispedirà al cliente facendosi carico delle spese di trasporto. La garanzia è valida esclusivamente presso il Centro d'Assistenza Tecnica di LANAFORM®. La riparazione di questo prodotto effettuata da qualsiasi altro centro di riparazione che non sia un Centro d'Assistenza Tecnica Lanaform®, annulla automaticamente la garanzia.

بابت خرید **POWER FULL** لانفورم از شما سپاسگزاریم.  
قبل از اولین استفاده از دستگاه ، لطفاً این دستور العمل استفاده را به دقت مطالعه کنید .  
بنا به دلایل ایمنی، دستورات زیر بایستی شدیداً رعایت شوند. عدم رعایت توصیه های ایمنی زیر می تواند خطرناک باشد.

## قبل از استفاده از **POWER FULL** این راهنما را مطالعه کنید. توصیه های عمومی ایمنی

- 1) برای پیشگیری از هر نوع خطر خفگی ، کیسه پلاستیکی را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- 2) قبل از اولین استفاده از دستگاه ، اطمینان حاصل کنید که دستگاه سالم می باشد و هیچ سیمه ای ندیده است. در صورت آسیب دیدگی دستگاه، از آن استفاده نکنید. بنا براین لطفاً دستگاه را به فروشنده عودت دهید.
- 3) **POWER FULL** فقط برای استفاده شخصی و دخل ساختمان در نظر گرفته شده است. این دستگاه برای استفاده تجاری ساخته نشده است.
- 4) فروشنده در قبال خسارات ناشی از استفاده نامناسب یا در نتیجه سهل انگاری مسئول نیست.
- 5) برای خارج کردن دوشاخه دستگاه از پریز برقی، سیم آن را نکشید.
- 6) **POWER FULL** برای مورد استفاده قرار گرفتن توسط کودکان ساخته نشده است.
- 7) روی دستگاه یا صفحه آن نپزید. این عمل ممکن است به دستگاه آسیب برساند.
- 8) در صورت آسیب دیدگی مشهود، استفاده از دستگاه را قطع و آن را از برق خارج کنید و با یک تکنیسین تماس بگیرید. خسارات ممکن است باعث برق گرفتگی شوند.
- 9) هرگز خودتان در سدد تعمیر خسارات برنمایید. به فروشنده دستگاه یا مرکز خدمات وی مراجعه کنید.
- 10) بعد از هر بار استفاده ، باید دستگاه را خاموش کرد و آن را از برق قطع کرد.
- 11) قبل از قدام به نظافت دستگاه ، آن را خاموش و از برق قطع کنید.
- 12) در صورت استفاده از دستگاه روی فرش، مراقب باشید که منافذ هوا گرفته نشده باشند.
- 13) قبل از استفاده از دستگاه ، با انجام حرکات نرمشی خود را گرم کنید.
- 14) به آرامی و به تدریج سرعت و مدت زمان تمرینات را افزایش دهید.
- 15) این دستگاه طوری ساخته شده است که هر بار توسط یک نفر مورد استفاده قرار گیرد.
- 16) ختم های باردادر نمی توانند از این دستگاه استفاده کنند.
- 17) در صورت بروز سرگیجه یا احساس ناراحتی، بلافاصله استفاده از دستگاه را قطع کنید. در صورت بیماری ، درد مفاصل یا درد در دیگر نقاط بدن ، غیر علای بودن ضربان قلب ، بروز علایم غیر علای، فوراً به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- 18) در صورت مشکلات قلبی ، ناهنجاری های عصبی، ناهنجاری در سیستم گردش خون و مشکلات آورتوپدی ( در استخوان ها )، توصیه میکنیم قبل از استفاده از این دستگاه با یک پزشک مشورت کنید.
- 19) **POWER FULL** را در مکانی خشک و دور از شیر آب نگهداری کنید. اطمینان حاصل کنید که قسمت های برقی دستگاه مرطوب نشوند.
- 20) **POWER FULL** را با یک دستمال مرطوب و مواد پاک کننده غیر شیمیایی تمیز کنید.

## مزایای POWER FULL

- (1) عضلانی کردن بدن،
- (2) سلامت جسمی،
- (3) استقامت،
- (4) ایستادگی ماهیچه ای.

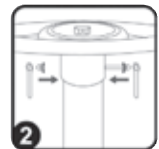
### برای حداکثر بهره‌بری از POWER FULL به نکات زیر توجه کنید:

- (1) توصیه می‌شود که از POWER FULL بطور مرتب استفاده کنید برای اینکه در صورت استفاده کوتاه مدت و قطع استفاده، احتمالاً به نتایج مطلوب دست نخواهید یافت. ترمش‌های گرم کننده قبل از استفاده از دستگاه را فراموش نکنید. فقط بعد از گرم کردن بدن می‌توانید تمرین با دستگاه را شروع کنید. فراموش نکنید که همیشه دستگاه را با پایین‌ترین سرعت بکار اندازید و سپس بتدریج سرعت آن را افزایش دهید.
- (2) چنانچه از دستگاه بطور مرتب استفاده می‌کنید، فراموش نکنید که مراقب تغذیه روزانه خود باشید. بعد از غذا خوردن از دستگاه استفاده نکنید چون ارتعاشات دستگاه بر رگتانی ناخوشایند خواهند بود. در حین و یا بعد از تمرینات آب بنوشید.
- (3) در حد مافوق توان خود تمرینات را انجام ندهید. در صورت احساس خستگی یا فرسودگی تمرینات را قطع کنید.

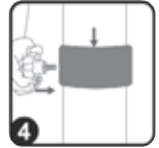
توجه: ما جلسات تمرین حداکثر ده دقیقه‌ای را توصیه می‌کنیم. ترجیحاً بهتر است بجای طول مدت تمرینات، شدت ارتعاشات را افزایش دهید.

### دستورالعمل برای نصب دستگاه

- (1) دستگاه را روی لوله نصب و اطمینان حاصل کنید که بخوبی در جای خود تثبیت شده باشد.

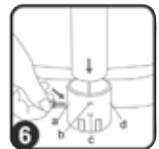


- (2) میله بلند آهنی را در سوراخ‌های دستگاه فرو کنید. سپس با استفاده از ابزاری که در کیسه ابزار هستند، پیچ‌ها را مطابق تصویر محکم کنید.



- (3) لوله بالایی را در لوله پایینی فرو کنید. دقت کنید که سوراخ‌های پیچ‌های محکم‌کننده در یک امتداد قرار بگیرند.

- (4) پوشش سیاه رنگ را تا محل اتصال دو لوله پایین آورید و پیچ‌های تثبیت‌کننده را محکم کنید.



- (5) سیم برق را مطابق تصویر وصل کنید.

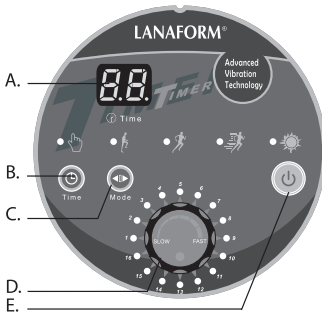
- (6) سپس انتهای لوله را در پایه دستگاه تا جایی فرو کنید که سوراخ‌های پیچ‌ها در امتداد مسطح قرار گیرند. پیچ‌ها را در سوراخ‌های a, b, c, d قرار دهید و محکم کنید.

هم اکنون POWER FULL شما آماده استفاده است.

## چگونگی استفاده از POWER FULL

- 1) دو شاخه برق را به یک پریز برق 230 ولت وصل کنید و روی دکمه پشت صفحه کنترل فشار دهید تا دستگاه روشن شود.
- 2) روی صفحه جای بگیرید.
- 3) روی دکمه On / Off فشار دهید: POWER FULL شروع به کار می کند.
- 4) برنامه ریزی: اولین برنامه زمانی که روی صفحه ظاهر می شود برنامه ده دقیقه ای است. می توانید مدت زمان دلخواه خود را انتخاب کنید. می توانید زمان کارکرد دستگاه را بین یک تا پانزده دقیقه انتخاب کنید.
- 5) حالت: سپس می توانید حالت را انتخاب کنید. پنج حالت مختلف وجود دارند: در صورت انتخاب حالت "دستی" (Manual) سرعت تغییر نمی کند و در همان سطح باقی می ماند. می توانید چهار حالت خودکار دیگر (مبتدی، متوسط، پیشرفته و سوزاننده چربی) را نیز آزمایش کنید. برای هر یک از این حالات، شدت ارتعاشات برای هر تمرین متفاوت است.
- 6) سرعت: دکمه کنترل سرعت برای هر پنج حالت استفاده می شود:
  - دکمه را به طرف راست بچرخانید: سرعت افزایش می یابد و ارتعاشات تشدید می شوند.
  - دکمه را به طرف چپ بچرخانید: سرعت کاهش می یابد و ارتعاشات ضعیف تر خواهند شد.
- 7) همواره سرعت ارتعاشی را انتخاب کنید که با لن راحت تر هستید.

### نحوه استفاده از صفحه کنترل



- الف) نشانگر مدت زمان کار.
- ب) دکمه انتخاب زمان.
- ج) دکمه انتخاب حالت.
- د) دکمه انتخاب سرعت ارتعاش.
- ه) دکمه روشن / خاموش On / Off

### حالت دستی

به شما امکان تنظیم سرعت دلخواه را می دهد.

### حالت مبتدی

این حالت برای افراد مبتدی مناسب است. در نخستین جلسات استفاده، این حالت به شما امکان می دهد که خود را با عملکرد ارتعاشی دستگاه مطابقت دهید. این حالت ماهیچه ها را با ملایمت تقویت و گردش خون را فعال می کند. همچنین ماهیچه ها را برای فعالیت شدیدتر آماده می کند.

### حالت میانی

این حالت برای افرادی که به استفاده از دستگاه عادت کرده اند مناسب است. این حالت مرحله ای

اضافی برای فعالیت شدیدتر است. ماهیچه ها را به شکل عمیق تری تقویت و گردش خون را فعال می کند و تحرک را نیز بهبود می بخشد.

### حالت پیشرفته

این حالت برای افرادی مجرب در استفاده از دستگاه است. این برنامه شدیدتر و کامل تر است. اثر "واکنشی" انقباض و کشش ماهیچه ها را بالا می برد. این کمکی سریع به رشد ماهیچه هاست. همچنین احساس گرفتگی و کشیدگی بیرونی را از بین می برد و بدین ترتیب وضعیت عمومی جسمی را بهبود می بخشد.

### حالت سوزاننده چربی

این حالت، عملکردهای اساسی هر یک از حالات مختلف را گرد می آورد و همانند سوزاننده چربی عمل می کند. بدین ترتیب، این حالت به شما کمک می کند که هیکل خود را نظریف تر و پوست خود را کشیده تر و سفت تر کنید.

### توصیه های استفاده در پاره مدت زمان جلسات

بطور کلی ما یک تا دو جلسه ده دقیقه ای در روز را توصیه می کنیم. زمانی که تمرین خود را انتخاب کردید، توصیه می کنیم که آن را سه بار تکرار کنید. ترجیحا بهتر است که سه دقیقه دو دقیقه ای تمرین را انجام دهید و هر بار معادل این زمان استراحت کنید. بنابر این، بعد از دو دقیقه تمرین، و قبل از آغاز دو دقیقه بعدی، دو دقیقه استراحت کنید. سعی کنید که در پایان جلسه مجموعا 10 دقیقه تمرین کرده باشید.

در جهت بهبود نتیجه، توصیه می کنیم که پس از عادت کردن به تمرینات، شدت ارتعاشات را بالا ببرید و نه مدت زمان آنها را.

### تذکر :

**POWER FULL** یک دستگاه بدن سازی ارتعاشی است. هر چه سطح تمرینات را بالاتر ببرید، صدای حاصله از این ارتعاشات نیز بیشتر خواهد شد. ما توصیه می کنیم که دستگاه خود را در محیط آرام نصب کنید که بتوانید بدون ایجاد مزاحمت برای اطرافیان خود تمرینات را انجام دهید.

### موازین مربوط به چرخه زیانه ها



از تاریخ 15 نوامبر 2006، زیانه های تجهیزات برقی و الکترونیکی بایستی جداسازی و ارزشیابی شوند. هر شهروند موظف است با رعایت قوانین جاری (حکم دولتی شماره 829-2005 مورخ 20 ژوئیه 2005) این زیانه ها را جدا کند.

علامت مقابل نشان می دهد که تجهیزات برقی و الکترونیکی بایستی جداگانه جمع آوری شوند. محصولات برقی و الکترونیکی ممکن است حاوی موادی باشند که برای محیط زیست و سلامت انسانها اثرات منفی به بار می آورند. بنابراین پس از استفاده نمی بایستی با زیانه های خانگی بدور انداخته شوند بر عکس می بایستی در مراکز جمع آوری زیانه ها یا تنجمن های اقتصاد اجتماعی و همیسته جمع آوری و جداسازی شوند. جداسازی زیانه ها اثرات بالقوه مواد خطرناک موجود در برخی لوازم برقی و الکترونیکی بر محیط زیست و سلامت انسانها را کاهش می دهد.

به شکل فعال در این امر شرکت کنید:  
لوازم برقی و الکترونیکی را در زیانه های خانگی نیاندازید!

## اطلاعات فنی POWER FULL

مدل :	POWER FULL
شماره مدل :	LA 57665
شرایط کارکرد :	230V – 50Hz
مصرف انرژی :	190W
ظرفیت تحمل وزن :	0 Kg – 140 Kg
وزن خالص :	14 Kg

### گواهی مطابقت با موثرین

مطابقت محصول POWER FULL با موثرین موکد قانونی تضمین می شود. با یک تقلضای ساده، گواهی مطابقت با موثرین در دسترس قرار می گیرد.

### گارانتی محدود

LANAFORM تضمین می کند که این دستگاه علوی از هر نوع عیب در مواد و در ساخت به مدت دو سال از تاریخ خرید و به استثنای موارد زیر است :

گارانتی روی این دستگاه لانافورم شامل خسارات ناشی از هر نوع سوء استفاده یا استفاده نایجا، تصادف، نصب قطعات غیر مجاز، ابراد تغییر در دستگاه یا هر وضعیت دیگری و به هر شکلی خارج از کنترل لانافورم، نمی شود.

لانافورم مسئول هیچ نوع خسارت جانبی، متعلق یا ویژه نمی باشد.

تأمین گارانتی های مربوط به کارکرد دستگاه محدود به دوره ای دو ساله از تاریخ اولیه هستند.

به محض دریافت، لانافورم بنا به مورد دستگاه " پاور فول " شما را تعمیر یا تعویض می کند و آن را با پرداخت هزینه های مربوطه به شما عودت می دهد. گارانتی صرفاً از طریق مرکز خدماتی لانافورم عمل می کند. هر نوع عمل تعمیر و نگهداری روی این دستگاه توسط هر شخصی بجز مرکز خدماتی لانافورم، گارانتی حاضر را باطل و لغو خواهد کرد.

Благодарим Вас за покупку POWER FULL от LANAFORM. Внимательно прочитайте эту инструкцию к применению прежде чем впервые использовать этот аппарат.

В целях безопасности, следующие инструкции должны быть строго соблюдены. Несоблюдение следующих правил может быть опасным :

## **рочтите ту инструкцию прежде чем использовать POWER FULL. Общие правила безопасности**

1. Во избежание риска удушья, храните пластиковый пакет вне досягаемости для детей.
2. Проверьте, находится ли аппарат в исправном состоянии и убедитесь в том что он не подвергся повреждению прежде чем использовать его впервые. Не пользуйтесь аппаратом если он поврежден. В таком случае, верните его продавцу.
3. Аппарат POWER FULL предназначен для частного использования внутри помещения. Он не создан для коммерческого использования.
4. Продавец не ответственен за ущерб, нанесенный вследствие несоответствующего обращения или умышленно нанесенной аппарату порчи.
5. Никогда не вынимайте штепсельный разъем (вилку), потянув за электропровод.
6. POWER FULL HE создан для использования детьми.
7. Не прыгайте на платформу или аппарат, это могло бы его повредить.
8. В случае видимых повреждений, прекратите использовать аппарат, отключите его от сети и свяжитесь с техником. Повреждения могли бы вызвать электрошок.
9. Никогда не пытайтесь сами починить поломку. Проконсультируйтесь у продавца или в его службе по работе с клиентами.
10. Аппарат должен быть выключен и отсоединен от электросети после каждого использования.
11. Выключите аппарат и отсоедините его от сети перед очисткой.
12. Если вы используете аппарат, поставленный на ковер, проследите за тем чтобы вентиляционные отверстия были свободны от возможных препятствий.
13. Выполните несколько разогревающих упражнений прежде чем использовать аппарат.
14. Медленно и прогрессивно увеличивайте скорость и длительность упражнений.
15. Аппарат был создан для использования лишь одним человеком за раз.
16. Беременные женщины НЕ МОГУТ пользоваться этим аппаратом.
17. Немедленно прекратите использование аппарата если Вы плохо себя чувствуете или у Вас головокружение. Если Вы чувствуете себя больным, страдаете от болей в суставах или других частях тела, если Ваш сердечный ритм не нормален или у Вас есть другие не нормальные симптомы, немедленно обратитесь к врачу.
18. Если Вы страдаете сердечными заболеваниями, неврологическими расстройствами, расстройствами кровообращения или ортопедическими проблемами, мы советуем Вам проконсультироваться у врача прежде чем использовать аппарат.
19. Храните POWER FULL в сухом месте, вдали от источников воды и убедитесь в том что электрические части аппарата не становятся влажными.
20. Очищайте POWER FULL влажной тряпкой с нехимическими чистящими средствами.

## **ппарат POWER FULL приносит следующую пользу:**

- 1 - Нарращивание мышц тела
- 2 - Физическое здоровье



3 - Выносливость

4 - Расслабление мышц

### Для того чтобы максимально воспользоваться Вашим POWER FULL, внимательно отнеситесь к следующим пунктам:

1. Мы советуем Вам регулярно использовать Ваш POWER FULL поскольку если Вы используете аппарат лишь в течение короткого периода и затем прекращаете, Вы вероятно не достигнете намеченных целей. Не забудьте выполнять разогревающие упражнения прежде чем пользоваться аппаратом. Вы можете начать тренировку на аппарате лишь после разогрева. Не забудьте что аппарат надо всегда запускать на самой низкой скорости и затем постепенно увеличивать ее.
2. Не забудьте следить за Вашим повседневным питанием если Вы регулярно используете аппарат. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ аппаратом сразу после еды поскольку его вибрация покажутся Вам неприятными. Не забудьте выпить воды в течение или после упражнений.
3. Не тренируйтесь больше чем это в Ваших силах. Прекратите упражнение если чувствуете усталость или измождение.

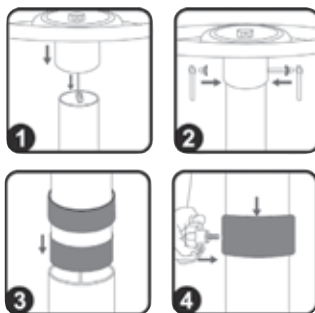
*Замечание : Мы советуем сеансы в максимум 10 минут. Предпочтительно увеличивать интенсивность вибраций а не длительность упражнений.*

### Инструкции по монтажу.

1. Поместите ручку на трубку и убедитесь в том что она хорошо вставлена.
2. Вставьте длинный железный брус в отверстия ручки. Затем, закрутите болты, используя инструменты, которые Вы найдете в пакете с инструментами как показано на рисунке.
3. Вставьте верхнюю трубку в нижнюю и выберите желаемую высоту. Поместите отверстия для затяжных болтов, выравняв их по той же линии.
4. Опустите черный чехол до соединения двух трубок и затяните фиксационное колесико.
5. Соедините кабель питания как показано на схеме.
6. Затем вставьте конец трубки в основу аппарата до тех пор пока отверстия, предназначенные для затяжных болтов не окажутся правильным образом выравнены. Вставьте и затяните болты в отверстия «а», «b», «c», «d». Теперь, Ваш POWER FULL готов к использованию.

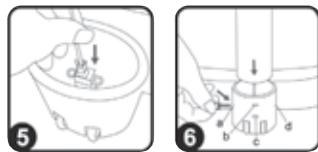
### Как пользоваться аппаратом POWER FULL:

1. Подключите электропитание к штепсельному разъему (розетке) в 230V и нажмите на кнопку сзади контрольной панели чтобы поместить аппарат под напряжение.
2. Встаньте на платформу
3. Нажмите на «On/Off»: аппарат POWER FULL задействован.
4. Программирование: первое программирование времени, которое появляется на экране – это программирование в 10 минут. Возможно выбрать длительность упражнений, которую Вы желаете. Вы можете выбрать время действия аппарата от 1 до 15 минут.



RU

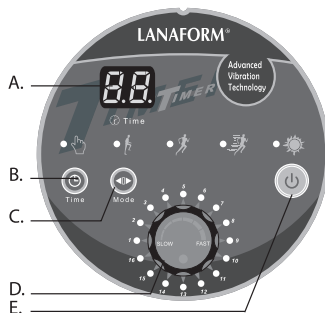
5. Режим: затем, Вам будет возможно выбрать режим. Есть 5 различных режимов: Если Вы выбираете мануальный режим («Manual»), скорость не будет изменяться и останется на одном уровне. Вы можете также попробовать 4 других автоматических режима («Beginner», «intermediate», «advance», «fat burner»), для которых вибрации будут различной интенсивности во время каждого упражнения:



6. Скорость : кнопка контроля скорости используется для 5 режимов :
  - Поверните кнопку вправо, скорость и вибрации увеличатся.
  - Поверните кнопку влево, скорость понизится и вибрации станут более слабыми.
7. Всегда выбирайте скорость вибраций, при которой Вы чувствуете себя наиболее комфортно.

## Инструкция по использованию контрольной панели

- Индикатор времени работы
- Кнопка выбора времени
- Кнопка выбора режимов
- Кнопка выбора скорости вибраций
- Кнопка On/Off



### Мануальный режим

Позволяет вам самостоятельно установить желаемую скорость.

### Режим начинающего

Режим, адаптированный для начинающих, он позволяет вам во время первых сеансов привыкнуть к вибрационной работе аппарата. Мягко тонизирует мышцы и активизирует кровообращение. Позволяет подготовить мышцы к более интенсивной работе.

### Промежуточный режим

Для лиц, уже привыкших к использованию аппарата, этот режим является дополнительным этапом для более интенсивной работы. Глубоко тонизирует мышцы, активизирует кровообращение и улучшает подвижность.

### Продвинутый режим

Предназначен для уже опытных лиц. Эта программа более полна и интенсивна. Режим увеличивает «рефлекторный» эффект сокращения и растяжки мышц. Быстрая помощь в мышечном развитии. Удаляет ощущения внешних напряжений и таким образом, улучшает общую физическую форму.

### Режим - сжигатель жиров

Этот режим объединяет основные функции каждого режима. Он также действует как сжигатель жиров, таким образом помогая вам сделать ваш силуэт более стройным и вашу кожу более упругой.

## Советы по длительности сеансов

Мы советуем выполнять упражнения по 10 минут 1 – 2 раза в день. Выбрав упражнение, советуем вам повторить его 3 раза. Желательно выполнять упражнения 3 раза по 2 минуты выдерживая паузу между ними, равную времени работы. Таким образом, после 2 минут работы, выдержать паузу в 2 минуты прежде чем снова начать выполнять упражнения. Постарайтесь набрать 10 минут рабочего времени к концу сеанса. Когда вы

привыкните к вибрациям, советуем вам увеличить их интенсивность, а не время выполнения упражнений в целях повышения их эффективности.

**Замечание :** *power Full – аппарат по фитнесу, производящий вибрации, чем выше уровень вибраций тем больший шум они будут производить. Советуем установить ваш аппарат в спокойном месте где вы сможете выполнять упражнения не мешая окружающим.*

## Регламентация обработки отходов

С 15 ноября 2006 года, отходы электрического и электронного оборудования («DEEE») должны быть селекционно отсортированы и оценены. Каждый гражданин должен избавляться от своих отходов «DEEE» с выполнением положений действующего законодательства (декрет № 2005-829 от 20 июля 2005 года).



Символ, указанный рядом указывает что электрическое и электронное оборудование является предметом селекционного сбора.

Электрические и электронные изделия могут содержать субстанции, негативно отражающиеся на здоровье и окружающей среде.

По окончании использования они не должны выбрасываться вместе с бытовыми отходами но обязательно сдаваться для селекционного сбора: в центры сортировки отходов, объединения социальной экономики и солидарности. Сортировка отходов уменьшает потенциальное влияние на окружающую среду и человеческое здоровье со стороны опасных субстанций, которые могут содержать определенные электрические и электронные изделия. Активно участвуйте: не освобождайтесь от аппаратов вместе с бытовыми отходами!

RU

## Технические данные аппарата POWER FULL :

Модель:	POWER FULL
Но модели :	LA 57665
Условия функционирования :	230V ~ 50Hz
Потребление энергии :	190W
Способность нагрузки :	0 kg-140 kg
Вес нетто :	14 kg

## Декларация о соответствии

Соответствие изделия POWER FULL с легальными предписанными нормами гарантируется. Декларация соответствия предоставляется в распоряжение по простому запросу.

## Ограниченная гарантия

LANAFORM® гарантирует это изделие от любых дефектов материалов и изготовления на период в два года, начиная с даты покупки за исключением нижеизложенных уточнений. Гарантия на это изделие LANAFORM® не покрывает ущерба, вызванного любым чрезмерным, неправильным использованием, несчастным случаем, фиксацией любого неразрешенного аксессуара, внесением изменений в изделие или любого другого условия, какой бы природы оно ни было, не поддающегося контролю LANAFORM®. LANAFORM® отклоняет ответственность за любой тип побочного последовательного или особого ущерба. Все подразумеваемые гарантии годности изделия ограничены периодом в два года, начиная с даты первой покупки. По получению, LANAFORM® починит или, в случае необходимости, заменит Ваш POWER FULL и отправит его Вам, оплатив почтовые расходы. Гарантия может быть задействована только через Centre Service от LANAFORM®. Любые работы по уходу за этим изделием, выполненные любой другой службой, а не Сервис-Центром от LANAFORM® аннулируют настоящую гарантию.

Dziękujemy Państwu za kupno urządzenia POWER FULL firmy LANAFORM®.

Prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją obsługi, przed pierwszym użyciem urządzenia.

Ze względów bezpieczeństwa należy przestrzegać poniższych wskazówek;

## Przed użyciem urządzenia POWER FULL, przeczytaj instrukcję obsługi.

### Ogólne wskazówki bezpieczeństwa:

1. Przechowuj plastikową torebkę z daleka od dzieci, aby uniknąć uduszenia.
2. Przed pierwszym użyciem urządzenia, sprawdź czy jest ono w dobrym stanie i upewnij się, czy nie jest uszkodzone. Jeśli jest uszkodzone, nie używaj go i odnieś do punktu zakupu.
3. Urządzenie POWER FULL przeznaczone jest wyłącznie do użytku osobistego i w pomieszczeniu. Nie jest ono przeznaczone do użytku handlowego.
4. Sprzedawca nie jest odpowiedzialny za uszkodzenia wynikające z niewłaściwego użytkowania lub rozmyślnego uszkodzenia urządzenia.
5. Nigdy nie ciągnij za kabel, jeśli wyłączasz urządzenie z prądu.
6. POWER FULL nie jest przeznaczony do użytku przez dzieci.
7. Nie skacz po urządzeniu, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie.
8. W przypadku widocznych uszkodzeń, należy zaprzestać używanie urządzenia, wyłączyć je z prądu i skontaktować się ze specjalistą. Uszkodzenia mogą spowodować porażenie prądem.
9. Nigdy nie naprawiaj sam/a uszkodzonego urządzenia. Skontaktuj się ze sprzedawcą lub punktem serwisowym.
10. Po każdym użyciu, unieruchom i wyłącz urządzenie z prądu.
11. Przed czyszczeniem urządzenia, zatrzymaj je i wyłącz z prądu.
12. Jeśli kładziesz urządzenie do użycia na dywanie, sprawdź czy otwory wentylacyjne nie są zatkane.
13. Przed użyciem urządzenia wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających
14. Zwiększaj stopniowo szybkość i czas trwania ćwiczeń.
15. Urządzenie POWER FULL przeznaczone jest do użytku przez jedną osobę w danej chwili.
16. POWER FULL nie jest przeznaczony do użytku przez kobiety ciężarne.
17. Jeśli nie czujesz się dobrze lub masz zawroty głowy, natychmiast zaprzestań używania tego urządzenia. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli czujesz się chory/a, jeśli odczuwasz bóle w stawach lub innych częściach ciała, jeśli rytm serca nie jest normalny lub odczuwasz inne symptomy.
18. Jeśli masz problemy sercowe, zaburzenia neurologiczne lub krążenia, problemy ortopedyczne, radzimy skonsultować się z lekarzem przed użyciem urządzenia.
19. Przechowuj urządzenie w suchych miejscach, z daleka od źródła wody. Upewnij się, czy elektryczne części urządzenia nie są wilgotne.
20. Czyść POWER FULL lekko zwilżoną ściereczką, używając niechemicznych detergentów.

### POWER FULL przyniesie Ci następujące korzyści:

- 1 - Umięśnienie ciała
- 2 - Zdrowie fizyczne
- 3 - Odporność i wytrzymałość
- 4 - Rozluźnienie mięśni

## Aby w pełni skorzystać z POWER FULL, zwróć szczególną uwagę na następujące punkty:

1. Zaleca się regularne używanie POWER FULL. Jeśli będziesz je używać tylko przez krótki okres czasu i przestaniesz, prawdopodobnie nie osiągniesz oczekiwanego celu. Pamiętaj, aby przed użyciem urządzenia wykonywać ćwiczenia rozgrzewające. Dopiero po rozgrzewce możesz użyć POWER FULL. Pamiętaj również, aby rozpoczynać od najmniejszej prędkości i stopniowo ją zwiększać.
2. Dbaj o odpowiednie codzienne odżywianie i regularnie używaj urządzenia. Nie używaj go zaraz po jedzeniu, gdyż wibracje będą wydawały Ci się nieprzyjemne. Pij wodę podczas lub po ćwiczeniach.
3. Nie doprowadz do przeforsowania. Jeśli czujesz zmęczenie, przerwij ćwiczenia.

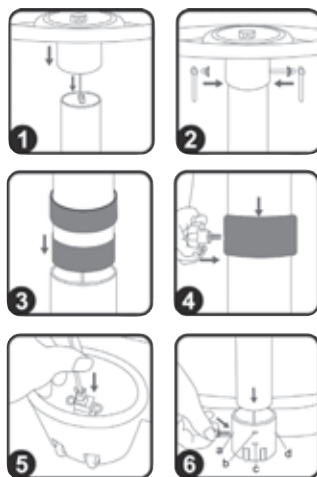
**Uwaga: Zaleca się dziesięciominutowe seanse. Lepiej zwiększyć intensywność wibracji niż czas wykonywania ćwiczenia.**

## Wskazówki montowania.

1. Umieść rękojeść na tubie i upewnij się, że jest dobrze wciśnięta.
  2. Umieść długi, metalowy drążek w otworach rączki. Następnie przymocuj śruby, używając narzędzi, które znajdziesz w torebce z narzędziami; patrz rysunek.
  3. Umieść górną tubę w dolnej i wybierz wysokość. Umieść otwory przeznaczone do śruby zaciskowej w tym samym szeregu.
  4. Opuść czarną maskę do miejsca połączenia dwóch tub i przyśrubuj część mocującą.
  5. Podłącz kabel zasilający; patrz schemat.
  6. Umieść następnie końcówkę tuby w podstawie urządzenia, tak aby otwory do śrub mocujących znalazły się w poprawnym szeregu. Umieść śruby i przykręć je w otworach a, b, c, d.
- Urządzenie POWER FULL jest gotowe do użycia.

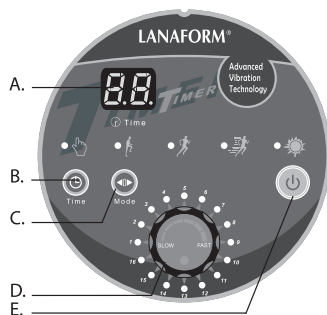
## Użycie POWER FULL:

1. Włącz kabel do gniazdka 230 V i naciśnij na przycisk znajdujący się za płytką kontrolną, aby urządzenie było pod napięciem.
2. Ułóż się na płycie urządzenia.
3. Naciśnij na przycisk On/Off: urządzenie POWER FULL zaczyna funkcjonować.
4. Programowanie: pierwsze programowanie czasu, który wyświetla się na ekranie, jest programem dziesięciominutowym. Możesz wybrać odpowiadający ci czas trwania ćwiczeń. Możesz też wybrać czas funkcjonowania urządzenia od 1 do 15 minut.
5. Tryb: Następnie możesz wybrać tryb spośród pięciu możliwych: jeśli wybierzesz tryb ręczny (Manual), prędkość nie zmieni się i pozostanie na tym samym poziomie. Pozostałe cztery tryby są automatyczne (beginner, intermediate, advance, fat burner), intensywność wibracji jest różna przy każdym ćwiczeniu.
6. Prędkość: przycisk kontrolowania prędkości jest używany do 5 trybów: jeśli przekreślisz przycisk w prawo, prędkość i wibracje zwiększą się; jeśli przekreślisz przycisk w lewo, prędkość zmniejszy się a wibracje będą słabsze.
7. Wybieraj zawsze tę prędkość wibracji, która najbardziej ci odpowiada.



## Instrukcja użycia tablicy sterowniczej

- A. Wskaźnik czasu funkcjonowania
- B. Przycisk wyboru czasu
- C. Przycisk wyboru trybów
- D. Przycisk wyboru prędkości wibracji
- E. Przycisk On/Off



### Tryb ręczny

Pozwala na regulowanie samemu wybranej prędkości.

### Tryb początkowy

Zalecany dla osób początkujących. Pozwala na dopasowanie się do funkcji wibracji podczas pierwszych seansów. Delikatnie wzmacnia mięśnie i pobudza ciśnienie krwi. Przygotowuje mięśnie do intensywniejszej pracy.

### Tryb średni

Dla osób przyzwyczajonych do używania tego urządzenia. Tryb ten jest następnym etapem intensywniejszej pracy. Wzmacnia dogłębnie mięśnie, pobudza ciśnienie krwi oraz poprawia ruchliwość.

### Tryb zaawansowany

Dla osób mających doświadczenie w używaniu tego urządzenia. Jest to tryb najbardziej intensywny i kompletny. Zwiększa efekt «refleksu» ściągania i rozciągania mięśni. Szybko pomaga w rozwinięciu mięśni. Znosi uczucie napięcia i poprawia ogólną formę fizyczną.

### Tryb spalania tkanki tłuszczowej

Tryb ten zawiera wszystkie główne funkcje pozostałych trybów. Spala tłuszcz i pomaga w wyszczupleniu sylwetki i ujędrnieniu skóry.

## Wskazówki dotyczące czasu trwania seansów

Generalnie zalecamy 10 minutowe seanse, jeden lub dwa razy dziennie. Po wybraniu ćwiczeń, radzimy powtarzać je 3 razy. Najlepiej wykonywać je 3 razy po 2 minuty i przerwać na tyle czasu, co okres wykonanych ćwiczeń. Tak więc po 2 minutach ćwiczeń, zrób 2 minuty przerwy i rozpocznij ponownie ćwiczenia. Na koniec seansu, powinno być 10 minut wykonanych ćwiczeń.

Po przyzwyczajeniu się do używania urządzenia, radzimy zwiększać intensywność wibracji a nie czas trwania ćwiczeń.

**Uwaga: Power Full jest urządzeniem do fitnessu, wytwarzającym wibracje. Im wyższy poziom, tym hałas wytwarzany przez wibrację będzie większy. Najlepiej zainstaluj urządzenie w spokojnym miejscu, gdzie możesz ćwiczyć nie przeszkadzając osobom z otoczenia.**

## Przepisy dotyczące przetwarzania odpadów

Od 15 listopada 2006 odpady pochodzące z domowego sprzętu elektrycznego i elektronicznego muszą być odpowiednio posortowane i przetwarzane na surowce.

Każdy obywatel chcący je wyrzucić, musi przestrzegać obowiązujących przepisów (dekret nr 2005-829 z 20 lipca 2005).



Symbol znajdujący się obok, wskazuje że urządzenia elektryczne i elektroniczne są przedmiotem selektywnej zbiórki.

Urządzenia elektryczne i elektroniczne mogą zawierać substancje szkodliwe dla środowiska zdrowia. Zużyte, nie mogą być wyrzucane wraz z odpadkami gospodarstwa domowego lecz w miejscach zbiórek specjalnie do tego przeznaczonych.

Selekcja odpadów zmniejsza ryzyko zagrożenia dla zdrowia ludzkiego i środowiska, związane z niebezpiecznymi substancjami znajdującymi się w urządzeniach elektrycznych i elektronicznych. Uczestnicz aktywnie i nigdy nie wyrzucaj tych urządzeń z odpadkami z gospodarstwa domowego!

## Dane techniczne urządzenia POWER FULL

Model:	POWER FULL
Numer modelu:	LA 57665
Warunki funkcjonowania :	230V-50Hz
Zużywanie energii:	190W
Możliwość załadunku:	0 kg-140 kg
Waga netto:	14 kg

## Deklaracja zgodności

Gwarantuje się zgodność produktu POWER FULL z obowiązującymi normami. Na prośbę osoby zainteresowanej, możliwy jest dostęp do deklaracji zgodności.

## OGRANICZENIE GWARANCJI

Firma LANAFORM<sup>®</sup> gwarantuje, że ten produkt nie ma wad materiału ani wad fabrycznych. Gwarancja ta obejmuje dwa lata liczone od daty zakupu, oprócz następujących przypadków:

Gwarancja ta odnosząca się do produktów Firmy LANAFORM<sup>®</sup>, nie pokrywa uszkodzeń wynikających z niewłaściwego używania urządzenia, jego nadużywania, używania przyrządów nie wskazanych przez producenta, dokonywania zmian w urządzeniu lub innych okoliczności nie będących pod kontrolą Firmy LANAFORM<sup>®</sup>.

Firma LANAFORM<sup>®</sup> nie może brać odpowiedzialności za wszelkie szkody nieprzewidziane, konsekwentne lub specyficzne. Okres gwarancji jest ograniczony do dwóch lat od daty zakupu.

Po przyjęciu zepsutego urządzenia firma LANAFORM<sup>®</sup> naprawi lub zastąpi, według przypadku, wasze urządzenie i odesła, pokrywając kosztą przesyłki.

Centrum Serwisowania LANAFORM<sup>®</sup> ma wyłączność uznawania gwarancji. Powierzenie serwisowania urządzenia innym serwisom niż Centrum Serwisowania LANAFORM<sup>®</sup> spowoduje unieważnienie tej gwarancji.

Köszönjük, hogy megvásárolta a LANAFORM POWER FULL termékét. Mielőtt először használná készülékét, kérjük, olvassa el figyelmesen ezt a használati útmutatót!

Az alábbi utasításokat biztonsági okokból szigorúan be kell tartani. Veszélyes lehet, ha nem tartja be a biztonsági előírásokat:

## **A POWER FULL használata előtt olvassa el a jelen használati útmutatót!**

### **Általános biztonsági előírások**

1. A fulladásveszély elkerüléseért tartsuk a nejlonzacskót olyan helyen, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá!
2. A gép első használata előtt ellenőrizzük, hogy jó állapotban van-e, nem károsodott-e! Amennyiben károsodott a készülék, ne használjuk! Juttassuk vissza az eladóhoz!
3. A POWER FULL beltéri személyes használatra van szánt termék. Nem kereskedelmi használatra készült.
4. Az eladó nem felelős a készülék nem megfelelő használata miatt keletkezett vagy a szándékosan okozott károsodásokért.
5. A dugaszt soha ne a villamos kábelnél fogva húzzuk ki!
6. A POWER FULL NEM gyermekek általi használatra készült.
7. Ne ugráljunk a készülék padján, sem a gépen, mert ezzel károsíthatjuk!
8. Látható károsodás esetén, hagyjuk abba a gép használatát, áramtalanítsuk, és kérjük szakember segítségét! A károsodások áramütést okozhatnak.
9. Soha ne próbáljuk magunk javítani a károsodásokat! Forduljunk az eladóhoz vagy annak szervizközpontjához!
10. A gépet használat után mindig ki kell kapcsolni és áramtalanítani.
11. Tisztítás előtt kapcsoljuk ki, és áramtalanítsuk a gépet!
12. Amennyiben szőnyegre helyezve használjuk a készüléket, figyeljünk arra, hogy a szellőzőnyílásai ne legyenek elzárva!
13. A gép használata előtt ne felejtsünk el néhány bemelegítő gyakorlatot végezni!
14. Lassanként és fokozatosan növeljük a gyakorlatok gyorsaságát és időtartamát!
15. A gépet egyszerre egyetlen személy használhatja!
16. Terhes nők NEM HASZNÁLHATJÁK a gépet!
17. Ha nem érezzük jól magunkat, vagy szédülünk a gép használata közben, azonnal hagyjuk abba a használatát! Ha betegnek érezzük magunkat, fájdalmat érzünk ízületeinkben vagy testünk más részein, ha a szívdobogásunk nem szabályos vagy rendellenes tüneteink vannak, forduljunk azonnal orvosunkhoz!
18. Amennyiben szívproblémáink, idegrendszeri bántalmaink, keringési zavaraink vagy ortopédiai problémáink vannak, a gép használata előtt ajánlatos kikérni orvosunk véleményét.
19. Tartsuk szárazon a POWER FULL gépünket, víztől távol, és vigyázzunk, hogy a gép elektromos részei ne nedvesedjenek meg!
20. A gépet nedves ronggyal és nem vegyi összetételű tisztítószerekkel tisztítsuk!

### **A POWER FULL használatának eredménye:**

- 1 - Erősebb izomzat
- 2 - Fizikai egészség
- 3 - Állóképesség
- 4 - Ellazult izmok



## POWER FULL gépünket akkor használhatjuk ki a leghatékonyabban, ha figyelünk az alábbiakra:

1. Ajánlatos rendszeresen használni POWER FULL készülékünket, mert ha csak rövid ideig használjuk, és utána megállunk, valószínűleg nem érjük el a kitűzött célt. A gép használata előtt ne felejtünk el bemelegítő gyakorlatokat végezni! Csak bemelegítés után kezdhetjük el az edzést a gépen. A gépet mindig a legkisebb sebességi fokozaton indítsuk el, és fokozatosan növeljük a sebességet!
2. Figyeljünk a napi táplálkozásra, ha rendszeresen használjuk a gépet! NE használjuk a gépet közvetlenül étkezés után, mert a készülék rezgései nagyon kellemetlenek lehetnek olyankor! Ne feledjünk vizet inni a gyakorlatok végzése közben, vagy utána!
3. Ne eddzünk erőnkön felül! Álljunk le a gyakorlatokkal, ha fáradtnak, kimerültnek érezzük magunkat!

**Megjegyzés : A gyártó maximum 10 percig tartó gyakorlást ajánl. Inkább a rezgések intenzitását növeljük, mint a gyakorlatok időtartamát!**

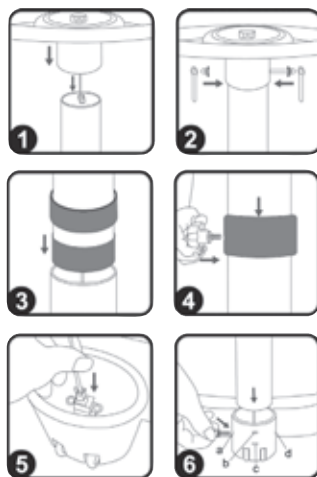
### Összeszerelési útmutató

1. Helyezzük a fogantyút a csőbe, és ellenőrizzük, hogy eléggé be van-e nyomva!
2. A hosszú vasrudat illesszük be a fogantyú lyukjaiba! Ezután a képek megfelelően szorítsuk meg a csavarokat a szerszámotaskában található szerszámok segítségével!
3. A felső csövet illesszük be az alsó csőbe, és válasszuk ki a kívánt magasságot! Ügyeljünk, hogy a szorítócsavarok szánt lyukak jól illeszkedjenek!
4. A fekete burkolót engedjük le odáig, ahol a két cső egymáshoz illeszkedik, és csavarjuk be a rögzítőcsavart!
5. A tápkábelt a rajznak megfelelően csatlakoztassuk!
6. Ezután illesszük be a cső végét a készülék talpába úgy, hogy a rögzítőcsavarok lyukjai megfelelően illeszkedjenek! Helyezzük a csavarokat az a, b, c, d lyukba, és szorítsuk meg őket!

POWER FULL gépünk most használatra készen áll.

### A POWER FULL készülék használata:

1. Csatlakoztassuk a tápkábelt egy 230V-os dugaszolóaljzathoz, és a vezérlőpanel mögött található gombbal kapcsoljuk be a gépet!
2. Helyezkedjünk el a padon!
3. Nyomjuk meg az On/Off gombot: POWER FULL készülékünk működésbe lép.
4. Beállítás : a kijelzőn megjelenő első időbeállítás 10 perces. A gyakorlatokat a kívánt időtartamra állíthatjuk. A készülék működési időtartamát 1 és 15 perc között változtathatjuk.
5. Üzem mód : Megválaszthatjuk az üzemmódot is. 5 különböző üzemmód van: manuális üzemmódban (Manual) a sebesség nem fog változni, ugyanazon a szinten marad. Kipróbálhatjuk a 4 másik(Beginner, intermediate, advance, fat burner) automata üzemmódot is, amelyekben a különféle gyakorlatok rezgései különböző erősségűek lesznek.



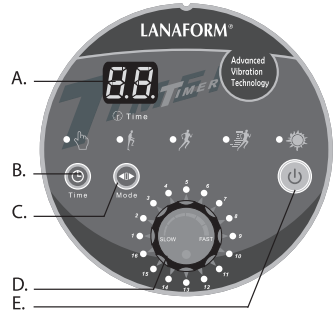
6. Sebesség: mind az 5 üzemmódban ugyanazt a a sebesség beállítására szolgáló gombot használjuk:

- Mikor a gombot jobbra fordítjuk, a sebesség nő, és a rezgések erősödnek.
- Mikor a gombot balra fordítjuk, a sebesség csökken, és a rezgések gyengülnek.

7. Mindig a számunkra legkényelmesebb rezgési sebességet állítsuk be!

## A vezérlőpanel használata

- A. Használati idő kijelzője
- B. Időtartam kiválasztó gombja
- C. Működési mód kiválasztó gombja
- D. Rezgés kiválasztó gomb
- E. BE/KI kapcsoló (On/Off)



### **Manuális mód**

Ezzel saját magunk állítjuk be működés gyorsaságát.

### **Kezdő mód**

Kezdő felhasználóknak szánt működési mód, mely az első időben hozzászoktatja őket a készülék rezgéseire. Erősíti az izmokat és a vérkeringést élénkíti. Előkészíti az izmokat az intenzívebb edzésre.

### **Haladó mód**

Ha a készülék használatához már hozzászoktunk, ez következő fokozat az intenzívebb edzésben. Itt már mélyebben erősítjük izmainkat, élénkítjük vérkeringésünket, javítjuk mozgékonyágunkat.

### **Gyakorlott mód**

Ezt az intenzívebb és teljesebb programot gyakorlottabb személyek használhatják eredményesen. Erősíti az izmok összehúzó és elernyesztő reflexét. Elősegíti az izomtömeg gyors felfejlődését. Kiküszöböli a külső feszültségérzetet, ezzel is javítva az általános kondíciót.

### **Zsírégetés**

Ez a működési program a többiek fontos funkcióit magában foglalja. Zsírégetőként is működik, így karcsúsít és bőrünket szilárdítja.

## Az edzésidővel kapcsolatos tanácsok

Általában napi 1-2, 10 perces edzést javasolunk. A gyakorlatot válasszuk ki, majd háromszor ismételjük meg. Jobb háromszor 2 perces edzeni, megszakítva a gyakorlatidővel egyenlő szünetekkel.

2 perces gyakorlat után tartsunk tehát 2 perc szünetet, mielőtt a gyakorlatokat újakezdenénk. Próbáljunk összesen 10 perces edzésidőt elérni.

Ha a készülék használatához már hozzászoktunk, és jobb eredményeket akarunk elérni, inkább a rezgéserőséget fokozzuk, ne az edzésidőt.

**Megjegyzés : A POWER FULL rezgés kibocsájtó fitness készülék. A rezgéserősség fokozásával a rezgések által kibocsájtott zaj is fokozódik. Tanácsoljuk, hogy készülékét nyugodt helyen állítsa föl, ahol anélkül használhatja, hogy környezetét zavarná.**

## A hulladéktávoltással kapcsolatos rendelkezésekről

A 2003. február 13-án érvénybe lépett, az elektromos és elektronikus készülékek hulladékainak kezeléséről szóló EU direktíva ( [HYPERLINK «http://europa.eu.int/smartapi/cgi/sga\\_doc?smartapi!celexapi!prod!CELEXnumdoc&lg=EN&numdoc=32002L0096&model=guichett»](http://europa.eu.int/smartapi/cgi/sga_doc?smartapi!celexapi!prod!CELEXnumdoc&lg=EN&numdoc=32002L0096&model=guichett) 2002/96/EC), valamint ennek a magyar jogszabályba 2005. augusztus 13-ától átvett rendelkezései s az elektromos és elektronikai berendezések hulladékainak visszavételével foglalkozó 264/2004.sz. Kormányrendelet előírják az e-hulladékok elkülönítését vagy újrahasznosítását.



A jogszabályoknak megfelelően kell ezektől a termékektől megválni.

Az itt ábrázolt jel azt jelenti, hogy az elektromos és elektronikus termékeket szelektív módon kell begyűjteni.

Az e-hulladékok a környezetre és az egészségre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak.

Ha már nem használjuk, nem szabad az általános hulladékokkal együtt, hanem feltétlenül szelektív módon kell őket eltávolítani, a lerakótelepen vagy az önkormányzatok, környezetvédelmi egyesületek által kijelölt helyen kell tőlük megválni. A hulladékszelektálás csökkenti az egyes elektromos és elektronikus hulladékokban található veszélyes anyagoknak a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt káros hatását. Védje aktívan környezetét, ne dobja ki használt készülékét egyszerűen a szemétkébe!

## A POWER FULL technikai jellemzői:

Típus : POWER FULL

Típusszám : LA 57665

Működési feltétel : 230V ~ 50Hz

Energiafogyasztás : 190W

Teherbírás : 0 kg-140 kg

Nettó súly : 14 kg

## Megfelelőségi nyilatkozat

A POWER FULL termék garantáltan megfelel a törvényes normaelőírásoknak. A megfelelőségi nyilatkozat kérésre bárkinek rendelkezésére áll.

## Korlátozott jótállás

A LANAFORM® a vásárlástól számított kétéves időszakra szavatolja a jelen termék anyaghibától és termelési hibától mentes működését, az alábbi esetek kivételével.

Az ezen LANAFORM® termékre vonatkozó jótállás nem érvényes semmilyen visszaélésszerű vagy rossz használatból eredő kár esetén, balesetek esetén, nem engedélyezett tartozékok használata, a termék módosítása vagy bármilyen más jellegű, a LANAFORM® ellenőrzésén kívül eső körülmény esetén.

A LANAFORM nem tehető felelőssé semmilyen járulékos, következményes vagy különleges kárért.

Minden, a jelen termék működési képességéhez kapcsolódó implicit garancia a vásárlástól számított kétéves időszakra korlátozódik.

Az átvétel után a LANAFORM® a helyzettől függően megjavítja vagy kicseréli az Ön POWER FULL termékét, és térítésmentesen visszaküldi Önnek. A garanciát csak a LANAFORM® szervizközpontján keresztül lehet érvényesíteni. Amennyiben a LANAFORM® szervizközpontján kívüli személy végez bármilyen karbantartási munkálatot a jelen terméken, a jelen garancia érvényét veszti.

تذكركم على اقتنكم جهاز باور فول (Power Full) شركة لانافورم، نرجو قراءة تعليمات الاتصال جيداً قبل أول استعمال لهذا الجهاز.

لأسباب سلامة، يجب اتباع هذه التعليمات بدقة عند استخدام أو مراجعة هذه التعليمات إذ يكون خطراً.

## يجب قراءة هذه التعليمات قبل استعمال جهاز باور فول (Power Full) تعليمات هامة للسلامة

1. تجنب أي خطر اشتق، يجب ترك كيس خلاصتك بعيداً عن متناول الأطفال.
2. تذكروا من أن الجهاز في حالة جيدة وتكونوا من أنه لم يخلق به أي ضرر قبل استعماله لأول مرة. لا تستخدموا هذا الجهاز إلا الحق به صوره. رجوعاً للعنصر الذي التزمتموه منه.
3. إن جهاز باور فول (Power Full) صمم خصيصاً لاستعمال شخصي، وبالذات منى. لا يجب استعماله لأغراض تجارية.
4. لا تلمسوا غير مباوول عن أصوات ناتجة عن استعمال عز جيد أو إذا ما أخلق بالجهاز ضرر بصحة مستعمداً.
5. لا تلمسوا المشاب عن مزيج حسب أسك الكيربيني.
6. لا تصنع جهاز باور فول (Power Full) الاستعمال من طرف الأطفال.
7. لا تقروا على سطح الجهاز أو على الحيز نفسه، لأن ذلك قد يخلق به الضرر.
8. إذا ما حدث ضرر ظاهر، توقفوا عن استعمال الجهاز، قطعوا التيار وخصوا بالتفصيل للتعديل، يمكن التصور أن يسبب في صعق كهربائي.
9. لا تحاولوا إذا إصلاح لخطب تأخذكم، استمروا تسع و مركز الصيانة المعتمد.
10. يجب أن يبقى الجهاز مغطى عن التيار الكهربائي بعد كل استعمال.
11. أوقفوا الجهاز عن تشغيله و قطعوا التيار الكهربائي قبل البدء في عملية تنظيف.
12. إذا وضعتم الجهاز على بسطة، لا تتركوا أفتحات التبريد متسودة.
13. يجب تجنب بعض ترميمات التبريد بعد استعمال هذا الجهاز.
14. أرفوا البسطة و بسطة التبريد بسرعة و مادة التبريد.
15. لا تصنع الجهاز لاستعمال من طرف شخص واحد في كل استعمال.
16. لا يجب لتسده أحوال استعمال هذا الجهاز.
17. توقفوا فوراً عن استعمال الجهاز إذا ما شعرت بضغط أو تورم، إذا ما شعرت بضغط، أو بدء في التمدد أو في أي مناطق أخرى من جسمه، أو إذا ما شعرت بتغير في نغمة القلب، يجب استشارة طبيب قبل استعمال هذا الجهاز. أو اضطرابات التورم الحموية أو مشاكل تجريدية، نصحكم باستشارة الطبيب قبل استعمال هذا الجهاز.
18. إذا ما كنتم تتناولون من مشاكل قلبية، أو اضطرابات عصبية، أو اضطرابات التورم الحموية و مشاكل تجريدية، نصحكم باستشارة الطبيب قبل استعمال هذا الجهاز.
19. يجب دائماً الحفاظ على هذا الجهاز في مكان جاف، بعيداً عن الماء وتكونوا من أن على قضيب الكيربونية لتجريد جيدة الرطوبة.
20. نظفوا جهاز باور فول (Power Full) بحرقه بمبلة و بحول تنظيف غير كيميائية.

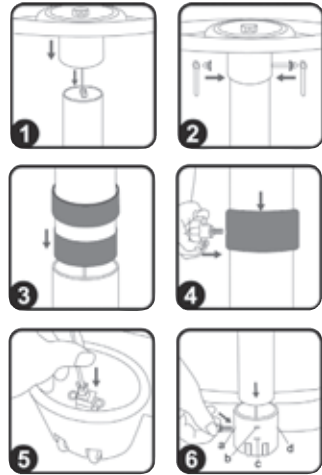
لكي تستعملوا هذا الجهاز على احسن وجه، يجب مراعاة النقاط التالية:

- 1) تتحكم باستعمال جهاز باور فول (Power Full) بصفة منتظمة، لأنه إذا ما استعملت هذا الجهاز لفترة قصيرة ثم لقطعت عن الاستعمال، فإلحاحاً عليكم أن تحفظوا الألياف الموجودة لا تتساقط من إنجرز بعض تمرينات تشحيز قبل استعمال هذا الجهاز. يجب دائماً بدء تشغيل الجهاز بسرعة شبطينة و منها ترفعونها بصفة تدريجية.
- 2) لا تسوا الحفظ على نظام غذائي صحي إذا ما استعملتم جهاز بصفة منتظمة. لا تستعملوا الجهاز مباشرة بعد تناولكم توجبة غذائية. لأن الحركات الاهتزازية التي ينتجها الجهاز سوف تجعلكم تشعرون بأحاسيس غير جيدة. التبريد الماء خلال و بعد إنجرز التمرين.
- 3) لا تتربوا فوق طاقتكم. أرفقوا التمرين بمجرد ما تشعرون بتعب أو إجهاد.

ملحوظة: ننصحكم بإجراز تمرين لا تتعدى 10 دقائق من الأفضل الزيادة من قوة الاهتزاز بدلاً من مدة التمرين.

تعليمات التركيب

- 1) اضبطوا المقنض على الأليوب و تثكبوا من أن تضعفتم مركب بالتحكم.
- 2) انظروا لتضيب الحديد في طول في ثقب تضيف. احكموا شراغي و استعملوا قاعدات موجودة في طلبة قاعدات، كما هو موضح في الصورة.
- 3) انظروا الأليوب الأعلى في الأليوب الأسفل و اختاروا الارتقاء المناسب. يجب مراعاة الثقب الذي يضم برغي الإحكام على نفس نصف.
- 4) فزوا الغطاء الأسود إلى نقطة التعلق، الأليوبين ر لوليا مفتاح تثبيت.
- 5) أوصلوا الست الكهربي كما هو موضح على الرسم.



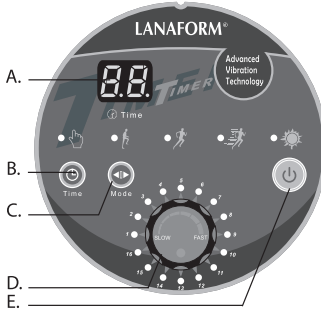
- 6) بعد ذلك، نظروا طرف الأليوب في قاعدة الجهاز. إلى أن يظل الثقب لمخصص للتثبيت في موضع لصحيح. ضموا الشراغي و احكموا في الثقب a,b,c,d.

الآن، أصبح جهاز باور فول (Power Full) جاهزاً للاستعمال.

## كيفية استعمال جهاز باور فول (Power Full)

1. تشغيل الجهاز، أرفقوا بالتيار الكهربائي (230 فولط) و اضغطوا على زر خلف توحة التحكم.
2. ضموا جسمكم في العكس المخصص على الجهاز.
3. اضغطوا على زر تشغيل on/off: يشغل الجهاز.
4. فيرمجة: برمجة الوقت الأولى التي تظهر على الشاشة هي برمجة ذات مدة 10 دقائق. يمكنك اختيار مدة التمرين التي ترغبون في إجرازها. يمكنك اختيار هذه فمدة من دقيقة إلى 15 دقيقة.
5. الشكل (Mode): يمكنك اختيار خمسة أشكال من التمرين. إذا ما اخترتم تمرين أليوب (Manual)، تقل سرعة نفسها خلال طول فترة التمرين. يمكنك أيضاً اختيار الأشكال الأربعة الأخرى (Beginner, intermediate, advance, fat burner) وهي أوتوماتيكية تختلف فيها الاهتزازات حسب كل تمرين.
6. سرعة: يستعمل زر التحكم في السرعة 5 أشكال:
  - خيروا الزر نحو اليمين، ترفع سرعة و تردد الاهتزازات.
  - خيروا الزر نحو اليسار تخفض سرعة و تخفض الاهتزازات.
  - 7. اختاروا دمج سرعة الاهتزاز التي تلمسكم.

## موجز إستعمال لوحة التحكم



أ. مؤشر وقت التشغيل

ب. زر إيقاف الوقت

ت. وقت انتقال بين مختلف الطرق

ث. إيقاف سرعة الاهتزازات

ج. زر التشغيل ON/OFF

### للطريقة البدئية

تتمكن من ضبط السرعة المرغوبة بنفسك.

### طريقة المبتدئين

طريقة تناسب المبتدئين، تسمح لك خلال الحركات الأولى من التعرف على الإهتزازات التي ينتجها الجهاز، تقوي العضلات ببطء و تنشيط الدورة الدموية، تقوي العضلات تعمل أكثر تقوية.

### الطريقة المتوسطة

للاشخاص الذين تعودوا على إستعمال الجهاز، تعتبر هذه الطريقة مرحلة إضافية لعمل أكثر تقوية، تقوي العضلات بعمق، و تنشيط الدورة الدموية و تحسن من عمقية الحركة.

### الطريقة المتقدمة

للاشخاص الذين يمثلون خبرة كبير ذ يعتبر هذا البرنامج الأكثر تقوية و الأكثر شمولاً. يريد من الأثر "الإيمكاني" لتفصيص و تمدد العضلات، مساعدة سريعة نشمية العضلات، تقضي على إحساس التوتير الحاريجة، و تحسن من إحالة البدنية بصفة عامة.

### الطريقة للتخصص من السمنة الزائدة

تجمع هذه الطريقة بين الخاصيات الرئيسية لكل طريقة. تعمل أيضاً لتقصيها على السمنة الزائدة و تساعدك على الحفاظ على رشاقتهم و تقوية جلاتكم.

### نصائح الإستعمال للمدة المخصصة لكل حصّة

بصفة عامة، ننصح باستعمال الجهاز من مرة إلى مرتين (1) دقائق من التمارين كل يوم. عندما تختارون تمريناً، ننصحكم بتكريره ثلاثة مرات. من الأفضل ممارسة 3 × دقيقتين و التوقف مدة 15 ثانية ممارسة التمارين.

إن، بعد ممارسة تستغرق دقيقتين، نوقفوا دقيقتين قبل البدء في التمارين. في نهاية الحصّة، حاولوا الحراز (1) دقائق من العسل.

لتحسين النتائج، ننصحكم بزيادة من عمليات الإهتزاز و مدة التمارين عندما تعودون على الجهاز.

**ملاحظة:** يرسل جهاز نور فول Power Full اهتزازات. كلما زاد مستوى الإهتزاز كلما زاد التصحيح الذي يولده هذا الإهتزاز. لذلك، ننصحكم باستعمال الجهاز في مكان هادئ، أي مكان يمكنكم ممارسة التمارين فيه دون إزعاج من حولكم.



منذ 15 نوفمبر 2006، تم تطبيق قانون خاص يتعلق بكيفية التخلص من نفايات الأجهزة الكهربائية و الإلكترونية وكيفية عزلها و إتقانها. يجب على كل مواطن أن يتخلص من هذه الأجهزة مع مراعاة القوانين التجارية (قانون 829-2005 الصادر في 20 يونيو 2005).  
تدل العلامة المرفقة أن الأجهزة الكهربائية و الإلكترونية تحتاج لجمع انتقائي.  
يمكن للأجهزة الكهربائية و الإلكترونية أن تحتوي على مواد قد تضر بالبيئة و تصحف. فنسبة للأجهزة المستعملة، لا يمكن التخلص منها بوميها مع النفايات المنزلية. يجب إذن رميها في الأماكن المخصصة لذلك مثل مراكز الإثغاء الخاصة، و الجمعيات التي تساعد في تعزيز الاقتصاد الإحصاعي و التضامني. لأن مثل هذه المراكز تفلت من الأذى المحتملة على البيئة و على صحة الإنسان بسبب المواد الخطيرة التي تحويها بعض الأجهزة الكهربائية و الإلكترونية. شاركوا بصفة فعالة؛ لا ترموا هذه الأجهزة مع النفايات المنزلية!

## المعطيات التقنية للجهاز:

نوع:	بلور فول (Power Full)
رقم نوع:	LA57665
بيئة الاستعمال:	230V-50Hz
سهولة الطاقة:	190W
سعة لحمولة:	كيلوجرام 140 كيلوجرام
الوزن الصافي:	14 كيلوجرام

## تصريح المطابقة:

تضمن الشركة المصنعة لهذا الجهاز تعليق بلور فول (Power Full) بمعليل تقنوية. إذ ما طلب المستهلك نسخة من هذا التصريح يمكن لشركة أن تزود بها.

## ضمانة محدودة

تضمن لألغورم (مärke مسجلة) لى هذا الجهاز حتى من أي عيب في التصنيع، تمتد مدة الضمانة عشرين ابتداء من تاريخ لشراء. تستثنى من الضمانة الحالات التالية.

إن الضمانة التي تضمنها لألغورم (مärke مسجلة) لا تشمل الأضرار التي تلحق بالاستعمال غير ملائم أو مفراط أو حذفا، أو استعمال قطع غير مسموح بها، أو تغيير يضاف على الجهاز أو أي حالة أخرى لا تسيطر عليها لألغورم (مärke مسجلة).

ليست لألغورم (مärke مسجلة) مسؤولة عن أي أضرار طرئة، غير مباشرة أو خاصة.

كل الضمانات المعنية تشمل ضمانات الاشتغال العادي و ضمانات التسويق، محتوية لمدة عشرين ابتداء من تاريخ لشراء.

بمجرد ما تتوصل لألغورم بالجهاز، تقوم بإصلاحه أو تبينه و إذا تحلته و تعه لكم بون أي تكليف إضافية. مركز لألغورم المعتمدة هي الوحيدة المعهولة بإصلاح هذا الجهاز. أي إصلاح تقوم به جهة أخرى يعني هذه الضمانة.

بمجرد ما تتوصل لألغورم (مärke مسجلة) بالجهاز، تقوم بإصلاحه أو تبينه و إذا تحلته. مصنعة لألغورم (مärke مسجلة) هي الوحيدة المعهولة بتطبيق هذه الضمانة. أي صيانة أو إصلاح من طرف جهة غير مصنعة لألغورم (مärke مسجلة) يعني هذه الضمانة.

LANAFORM® POWER FULL cihazını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Cihazın ilk kullanımından önce kullanma talimatlarını dikkatlice okumanızı tavsiye ediyoruz.

Güvenlik nedenlerinden dolayı, aşağıda bulunan talimatların yerine getirilmesi gerekir. Güvenlik talimatlarının uygulanmaması tehlikeli olabilir.

## POWER FULL'u kullanmadan önce bu kılavuzu okuyun.

### ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

1. Boğulma tehlikesi yaşamamak için, plastik poşeti çocuklardan uzak tutun.
2. İlk kullanımdan önce, cihazın iyi bir durumda olduğuna, hasar görmediğini kontrol edin. Cihaz hasarlı ile kullanmayın. Satıcınıza geri götürün.
3. POWER FULL kişisel ve ev içerisinde bir kullanım için tasarlanmıştır. Ticari amaçta kullanımlar için tasarlanmamıştır.
4. Satıcı, uygun olmayan kullanımlardan ileri gelen sorun, hasarlar veya kasten yapılmış hasarlar için sorumlu tutulamaz.
5. Elektrik kablosunu çekerek prizden çıkartmayın.
6. POWER FULL çocuklar tarafından kullanmak için tasarlanmamıştır.
7. Plato veya cihaz üzerinde zıplamayın, hasar verebilirsiniz.
8. Gözle görülür hasarlar var ise, cihazı kullanmayı durdurun, elektrik prizinden çıkartın ve bir teknisyeni arayın. Hasarlar elektroşok yaşanmasına neden olabilir.
9. Hasarları kendiniz tamir etmeye çalışmayın. Satıcınıza veya yetkili bir servise muracaat edin.
10. Cihaz her kullanımdan sonra durdurulmalı ve elektrik prizinden çıkartılmalı.
11. Temizlemeden önce cihazı durdurun ve elektrik prizinden çıkartın.
12. Cihazı halı üzerinde kullanıyorsanız, deliklerinin tıkanmadığına dikkat edin?
13. Cihazı kullanmadan önce birkaç ısınma hareketi yapın.
14. Egzersiz sürelerini ve vitesini gitgide artırın, birden yüksek vites kullanmayın.
15. Cihaz her defasında bir tek kişi tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır.
16. Hamile bayanlar cihazı KULLANAMAZ.
17. Kendinizi iyi hissetmiyor veya baş dönmesi varsa, cihazın kullanımını hemen durdurun. Kendinizi hasta hissediyor, eklemlerde veya başka bölgelerde ağrı hissediyor, kalp atışlarınız normal değilse veya anormal bir haliniz varsa, hiç beklemeden doktorunuza başvurun.
18. Kalp sorunlarınız, dolaşım sorunlarınız, ortopedik problemlerinizi varsa, kullanım öncesi doktorunuza başvurmanızı tavsiye ederiz.
19. POWER FULL'u kuru bir yerde, su'dan uzak tutunuz. Elektrikli parçalarının nemlenmediğine dikkat edin.
20. POWER FULL'u nemli bir bez ve kimyasal madde içermeyen deterjanlar ile temizleyin.

### POWER FULL AXXAXİDAKİ YARARLARI GETİRİR:

- 1 - Vücut kaslanması
- 2 - Fiziksel sağlık
- 3 - Dayanıklılık
- 4 - Kasların rahatlaması



## POWER FULL'unuzdan en iyi sonuçları elde etmek için, bu noktalara dikkat edin:

1. POWER FULL cihazınızı düzenli olarak kullanmanızı tavsiye ediyoruz. Eğer kısa bir süre kullanıp, bırakırsanız, beklenen sonuçları elde etmeniz çok zor olacaktır. Cihazı kullanmadan önce ısınma egzersizlerini yapmayı unutmayın. Sadece ısınmayı yaptıktan sonra cihazınızı kullanabilirsiniz. Cihazı daima en düşük vites üzerinde çalıştırıp sonrasında yavaşça yükseltmeyi unutmayın.
2. Cihazı devamlı olarak kullanıyorsanız, yemek alışkanlıklarınıza dikkat etmeyi unutmayın. Henüz yeni yediyseniz, cihazı KULLANMAYIN, çünkü titremeler rahatsızlık verebilir. Egzersizler boyunca veya sonrasında, su içmeyi unutmayın.
3. Gücünüzün üzerinde idman yapmayın. Kendinizi yorgun veya halsiz hissediyorsanız, egzersizleri dururun.

**Not: maksimum 10 dakikalık seanslar yapmanızı tavsiye ederiz. Egzersiz süresinden ziyade, vibrasyon yeğinliğinin artırılması tercih edilmelidir.**

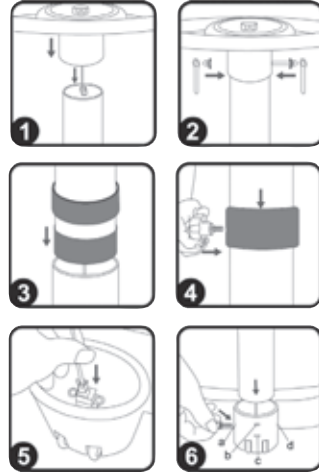
## MONTAJ İÇİN TALİMATLAR.

1. Kulbu tüpün üzerine koyun ve kulbun tüpe geçtiğinden emin olun.
2. Uzun demir çubuğu kulbun deliklerinden geçirin. Sonrasında resimde gördüğünüz gibi, alet torbasında bulacağınız vidaları sıkın.
3. Üst tüpü alt tüpün içine sokun ve istenilen yüksekliği ayarlayın. Sabitleme vidasının geçeceği delikleri karşı karşıya denk getirmeye dikkat edin.
4. Siyah birleşme bileziğini iki tüpün bağlantısına kadar indirin ve birleştirme vidasını sabitleyin.
5. Elektrik kablosunu resimde görüldüğü şekilde birleştirin.
6. Daha sonrasında tüpün uç noktasını cihazın temeline geçirin ve sabitleme vida deliklerinin karşılıklı sıralandığına dikkat edin. A, b, c, d deliklerine vidaları geçirip sabitleyin.

POWER FULL cihazınız şimdi kullanıma hazır.

## POWER FULL'UN KULLANIMI.

1. Elektrik fişini 230V'luk bir prize takın ve kontrol panosunun arkasındaki düğmeye basarak cihaza elektrik akımının gelmesini sağlayın.
2. Plato'nun üzerine binin.
3. On/Off düğmesine basın: POWER FULL çalışmaya başlar.
4. Programlama: ekrana gelen ilk zaman programlaması 10 dakikalıktır. İstedığınız egzersiz süresini belirlemeniz mümkündür. Cihazın çalışma süresini 1'den 15 dakikaya kadar kendiniz belirleyebilirsiniz.
5. Mode: sonrasında kullanmak istediğiniz modu seçebilirsiniz. 5 değişik mode vardır: eğer el ile seçim seçerseniz (manual mode) vites değişmez ve her zaman aynı seviyede kalır. Diğer dört mode'uda deneyebilirsiniz (beginner, intermediate, advance, fat burner). Her egzersiz için titreşimler değişik viteslerde olur.
6. Vites: vites kontrol düğmesi her 5 mode için kullanılır: düğmeyi sağa doğru çevirin, vites yükselir ve titreşimler yoğunlaşır. Düğmeyi sola çevirdiğinizde, vites azalır ve titreşimler azalır.
7. Her zaman en rahat olduğunuz titreşim vitesini seçin.



TU

## POWER FULL teknik bilgileri :

Model	POWER FULL
Model N°	LA-57665
Çalışma koşulları	230V - 50Hz
Enerji tüketimi	190W
Ağırlık kapasitesi	0 kg – 140 kgs arası
Net ağırlık	14kgs

## Uygunluk bildirisi

POWE FULL ürününün yasal normlara uygun olduğu garantilidir.

Uygunluk bildirisinin tamamına istek yaparak bürolarımızdan ulaşabilirsiniz.

## Garanti

LANAFORM® bu ürünlerin herhangi bir malzeme veya üretim hatası olmadığını garanti eder. Bu garanti, satın alma tarihinden itibaren iki yıllık bir süre için geçerlidir. Garanti aşağıda belirtilen koşullar için geçerli olmayıp, normal kişisel kullanım koşulları için geçerlidir. Cihazın garantisi pillerin değişimini içermez.

LANAFORM® yanlış veya abartılı kullanımdan sonuçlanan hasarlar, normal aşınma, kaza, cihazla temin edilmemiş aksesuar kullanımı, cihazı değiştirmek için verilmiş hasarlar, taşıma esnasında dikkat etmeden verilen hasarlar ve LANAFORM® un kontrolü dışında gelişmiş bütün unsurlarda iki yıllık garanti iptal olur.

LANAFORM® beklenmedik, dolaylı veya özel nedenlerden kaynaklanan zararlar için sorumlu tutulamaz.

Kişisel ürünler için bütün garantiler, uygun çalışma ve pazarlama garantilerininide içeren, fakat limitsiz olarak, satın alma tarihinden itibaren 2 yıl için geçerlidir.

Garanti altında bir cihaz geri yollandığı takdirde, LANAFORM® cihazı tamir eder veya yeni bir cihaz ile değiştirilerek cihazınız size geri yollar. Bu garanti sadece LANAFORM® Service Center tarafından gerçekleştirilir. Cihazın tamir işleri LANAFORM® Service Center veya yetkili bir servis tarafından yapılmadığı takdirde iki yıllık garanti iptal olur.

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το POWER FULL της LANAFORM. Σας παρακαλούμε να διαβάσετε με προσοχή τις οδηγίες χρήσεως προτού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά.

Για λόγους ασφαλείας, πρέπει να ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες που ακολουθούν. Η έλλειψη εφαρμογής των παρακάτω οδηγιών ασφαλείας μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη:

## Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο προτού χρησιμοποιήσετε το POWER FULL. Γενικές οδηγίες ασφαλείας

1. Για την αποφυγή παντός κινδύνου πνιγμού, φυλάτε την πλαστική σακούλα μακριά από τα παιδιά.
2. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι σε καλή κατάσταση και ότι δεν έχει υποστεί καμμία ζημιά προτού τη χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά. Μην χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή αν έχει υποστεί ζημιά. Σε τέτοια περίπτωση, επιστρέψτε τη στον πωλητή.
3. Το POWER FULL σχεδιάστηκε για προσωπική χρήση και σε εσωτερικούς χώρους. Δεν ενδείκνυται για επαγγελματική χρήση.
4. Ο πωλητής δεν ευθύνεται για πιθανές ζημιές που θα μπορούσαν να επέλθουν ως συνέπεια ακατάλληλης χρήσης ή για ζημιές που προκλήθηκαν εσκεμμένα στη συσκευή.
5. Μην βγάζετε ποτέ τη συσκευή από την πρίζα τραβώντας το καλώδιο.
6. Το POWER FULL ΔΕΝ έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται από παιδιά.
7. Μην πηδάτε πάνω στην πλατφόρμα ή τη συσκευή, καθώς αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει ζημιά στη συσκευή.
8. Σε περίπτωση ορατών ζημιών, σταματήστε τη χρήση της συσκευής, βγάλτε την από την πρίζα και καλέστε τεχνίτη. Ζημιές θα μπορούσαν να προκαλέσουν ηλεκτροπληξία.
9. Μην επιχειρείτε ποτέ να επιδιορθώσετε εσείς τις ζημιές. Συμβουλευτείτε τον πωλητή σας ή το εξουσιοδοτημένο κέντρο εξυπηρέτησης πελατών του.
10. Σβήνετε και βγάξτε τη συσκευή από την πρίζα μετά από κάθε χρήση.
11. Σβήνετε τη συσκευή και βγάξτε την από την πρίζα προτού την καθαρίσετε.
12. Αν χρησιμοποιείτε τη συσκευή πάνω σε χαλί, βεβαιωθείτε ότι τα σημεία εξαερισμού της δεν παρεμποδίζονται.
13. Κάνετε πάντα μερικές ασκήσεις προθέρμανσης προτού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.
14. Αυξάνετε αργά και βαθμιαία την ταχύτητα και τη διάρκεια των ασκήσεων.
15. Η χρήση της συσκευής δεν προβλέπεται για περισσότερα από ένα άτομο ταυτόχρονα.
16. Η χρήση της συσκευής ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ σε εγκύους γυναίκες.
17. Σε περίπτωση που αισθανθείτε αδιαθεσία ή ζαλάδα, διακόψτε αμέσως τη χρήση αυτής της συσκευής. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας άμεσα αν αισθανθείτε αδιαθεσία, αν αισθανθείτε πόνο στις αρθρώσεις ή σε άλλα μέρη του σώματος, αν ο ρυθμός της καρδιάς σας δεν είναι φυσιολογικός ή αν εμφανίσετε ασυνήθιστα συμπτώματα.
18. Αν πάσχετε από καρδιακά, νευρολογικά, κυκλοφορικά ή ορθοπεδικά προβλήματα, σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
19. Ύψατε πάντα το POWER FULL σε στεγνό μέρος, μακριά από οποιαδήποτε πρόσβαση σε νερό και βεβαιωθείτε ότι τα διάφορα μέρη του μηχανήματος παραμένουν στεγνά.
20. Καθαρίστε το POWER FULL χρησιμοποιώντας ένα νωπό πανί και μη χημικά απορρυπαντικά.

## Το POWER FULL προσφέρει τα παρακάτω:

- 1 - Δυναμώνει τους μύες
- 2 - Επιφέρει σωματική υγεία
- 3 - Επιφέρει αντοχή
- 4 - Ξαλαρώνει τους μύες

## Για να μεγιστοποιήσετε τις ωφέλειες του POWER FULL, προσέξτε τα παρακάτω σημεία:

1. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε τακτικά το POWER FULL, καθώς αν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα για ένα μικρό χρονικό διάστημα και μετά σταματάτε, πιθανόν να μην επιτύχετε ποτέ τους στόχους που επιδιώκετε. Μην ξεχνάτε τις ασκήσεις προθέρμανσης προτού χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα. Γυμναστείτε με το μηχάνημα μόνο αφού κάνετε τις ασκήσεις προθέρμανσης. Μην ξεχνάτε να ξεκινάτε το μηχάνημα πάντα από τη χαμηλότερη ταχύτητα και ενδεχομένως να αυξάνετε βαθμιαία στη συνέχεια.
2. Αν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα τακτικά, μην παραλείπετε να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στην καθημερινή διατροφή σας. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το μηχάνημα αν έχετε μόλις φάει, αφού οι δονήσεις της συσκευής θα σας προκαλέσουν δυσάρεστες αισθήσεις. Μην ξεχνάτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια των ασκήσεων ή μετά από αυτές.
3. Μην ασκείστε πέραν των ορίων σας. Σταματήστε τις ασκήσεις αν αισθάνεστε κόπωση ή εξάντληση.

**Σημείωση:** Σας συνιστούμε συνεδρίες μέγιστης διάρκειας 10 λεπτών. Είναι προτιμότερο να αυξήσετε την ένταση των δονήσεων παρά τη διάρκεια της άσκησης.

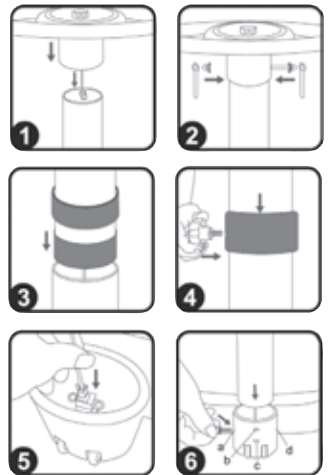
## Οδηγίες για τη συναρμολόγηση.

1. Τοποθετείτε τη λαβή στον σωλήνα και βεβαιωθείτε ότι έχει μπει καλά στη θέση της.
2. Εισχωρείτε την μακριά σιδερένια μπάρα στις οπές της λαβής. Στη συνέχεια σφίξτε τις βίδες χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που σας παρέχονται στη συσκευασία, όπως φαίνεται στην εικόνα.
3. Εισχωρείτε τον πάνω σωλήνα στους κάτω και επιλέγετε το επιθυμητό ύψος. Ευθυγραμμίστε τις οπές που προβλέπονται για τις βίδες.
4. Κατεβάστε το μαύρο κάλυμμα μέχρι τη τομή των δύο σωλήνων και σφίξτε το κλειδί για να στερεωθεί.
5. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδότησης όπως φαίνεται στο σκίτσο.
6. Στη συνέχεια, εισχωρήστε την άκρη του σωλήνα στη βάση της συσκευής, μέχρι να ευθυγραμμιστούν σωστά οι οπές που προβλέπονται για τις βίδες στερέωσης. Τοποθετήστε και σφίξτε τις βίδες στις οπές a, b, c, d.

Το POWER FULL είναι τώρα έτοιμο για χρήση.

## Πώς να χρησιμοποιήσετε το POWER FULL:

1. Συνδέετε το καλώδιο τροφοδότησης σε πρίζα 230V και στη συνέχεια πατάτε το κουμπί που βρίσκεται στο πίσω μέρος του πίνακα ελέγχου για να ανάψετε τη συσκευή.
2. Ανεβείτε στην πλατφόρμα.
3. Πατήστε το κουμπί On/Off : το POWER FULL τίθεται σε λειτουργία.
4. Πρόγραμμα διάρκειας: Το πρώτο πρόγραμμα διάρκειας που εμφανίζεται στην οθόνη είναι ένα πρόγραμμα 10 λεπτών. Μπορείτε να επιλέξετε την επιθυμητή διάρκεια των ασκήσεων. Έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε τον χρόνο λειτουργίας της συσκευής από 1 ως 15 λεπτά.
5. Πρόγραμμα λειτουργίας: Στη συνέχεια, μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα λειτουργίας. Έχετε 5 επιλογές: Αν επιλέξετε το χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual), η ταχύτητα δεν αλλάζει και παραμένει στο ίδιο επίπεδο. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε ένα από τα άλλα 4 αυτόματα προγράμματα (Beginner, intermediate, advance, fat burner), για τα οποία η ένταση των δονήσεων είναι διαφορετική για κάθε άσκηση



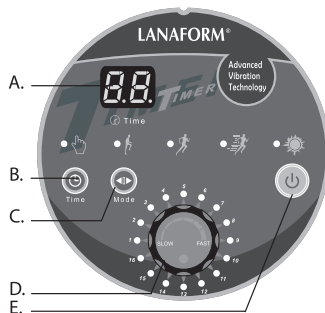
6. Ταχύτητα: το κουμπί ελέγχου ταχύτητας χρησιμοποιείται για τα 5 προγράμματα λειτουργίας:

- Γυρίζοντας το κουμπί προς τα δεξιά, η ταχύτητα αυξάνεται και οι δονήσεις γίνονται πιο έντονες.
- Γυρνώντας το κουμπί προς τα αριστερά, μειώνεται η ταχύτητα και η ένταση των δονήσεων.

7. Επιλέγετε πάντα την ταχύτητα δόνησης με την οποία αισθάνεστε πιο άνετα.

## Οδηγίες χρήσης του πίνακα ελέγχου

- A. Ενδειξη του χρόνου λειτουργίας
- B. Κουμπί επιλογής χρόνου
- C. Κουμπί επιλογής προγραμμάτων
- D. Κουμπί επιλογής ταχύτητας δονήσεων
- E. Κουμπί On/Off



### Χειροκίνητο πρόγραμμα λειτουργίας.

Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε εσείς την επιθυμητή ταχύτητα.

### Πρόγραμμα για αρχάριους.

Πρόγραμμα μελετημένο για αρχάριους, που σας επιτρέπει από τις πρώτες κιάλας συνεδρίες να προσαρμοστείτε στην παλλόμενη λειτουργία της συσκευής. Τωνώνει με ήπιο τρόπο τους μύες και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος. Σας επιτρέπει να προετοιμάσετε τους μύες για πιο εντατική άσκηση.

### Πρόγραμμα μέτριας δυσκολίας.

Για άτομα που έχουν ήδη εξοικειωθεί με τη χρήση της συσκευής, αυτό το πρόγραμμα είναι ένα περαιτέρω βήμα για πιο εντατική άσκηση. Τωνώνει τους μύες σε βάθος, ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος και βελτιώνει την κινητικότητα.

### Πρόγραμμα για προχωρημένους.

Πρόγραμμα για ήδη πεπειραμένα άτομα. Αυτό το πρόγραμμα είναι πιο εντατικό και πιο πλήρες. Αυξάνει το φαινόμενο «αντανάκλαστικού» σύσπασης και τεντώματος των μυών. Γρήγορη βοήθεια για τη μυική ανάπτυξη Απαλλάσσει απο την αίσθηση εξωτερικής πίεσης, βελτιώνοντας έτσι την γενικότερη φυσική κατάσταση.

### Πρόγραμμα καύσης λιπών.

Αυτό το πρόγραμμα συνδυάζει τις βασικές λειτουργίες όλων των προγραμμάτων. Δρα επίσης για την καύση λιπών, συμβάλλοντας έτσι στο αδυνάτισμα της σιλουέτας σας και στη σύσφιξη του δέρματός σας.

## Συμβουλές χρήσης ως προς τη διάρκεια των συνεδριών.

Σε γενικές γραμμές, συνιστούμε 1 ή 2 δεκάλεπτες συνεδρίες ασκήσεων ημερησίως. Όταν επιλέξετε την άσκησή σας, σας συνιστούμε να την επαναλάβετε 3 φορές. Είναι προτιμότερο να κάνετε 3 x 2 λεπτά και να κάνετε μία παύση που να ισοδυναμεί με τον χρόνο άσκησης. Έτσι, μετά από 2 λεπτά άσκησης, κάντε ένα διάλειμμα 2 λεπτών πριν να ξαναρχίσετε την άσκηση. Στο τέλος της συνεδρίας σας, προσπαθήστε να φτάσετε τα 10 λεπτά συνολικού χρόνου άσκησης. Προκειμένου να βελτιώσετε τα αποτελέσματα, και εφόσον έχετε εξοικειωθεί, σας συνιστούμε να αυξήσετε την ένταση των δονήσεων και όχι τη διάρκεια των ασκήσεων.

**Σημείωση :** Το Power Full είναι ένα μηχάνημα γυμναστικής που εκπέμπει δονήσεις- όσο ανεβάζετε την ένταση, τόσο περισσότερο αυξάνεται ο θόρυβος που παράγουν αυτές οι δονήσεις. Σας συνιστούμε να εγκαταστήσετε τον εξοπλισμό σας σε μέρος ήσυχο, όπου να μπορείτε να ασκηθείτε χωρίς να ενοχλείτε τους γύρω σας.

## Κανονισμός για τη διαχείριση απορριμάτων

Από την 15η Νοεμβρίου 2006, τα Απόβλητα Ειδών Ηλεκτρικού και Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού (ΑΗΗΕ) πρέπει να διαχωρίζονται επιλεκτικά και να ανακτώνται. Κάθε πολίτης οφείλει να απαλλάσσεται από τα ΑΗΗΕ του σεβόμενος την ισχύουσα νομοθεσία (διάταγμα αρ.2005-829 της 20ης Ιουλίου 2005).



Το σύμβολο που παρατίθεται δηλώνει ότι τα είδη ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού αποτελούν αντικείμενο επιλεκτικής συλλογής.

Τα είδη ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών ενδέχεται να περιέχουν ουσίες με βαβερές επιπτώσεις στο περιβάλλον και την υγεία. Εφόσον δεν χρησιμεύουν πια, δεν πρέπει να πετιούνται με τα οικιακά απορρίματα· αντίθετα, πρέπει να αποστένονται υποχρεωτικά σε κέντρα επιλεκτικής συλλογής: κέντρα εναπόθεσης απορριμάτων, οργανώσεις κοινωνικής οικονομίας και οικονομίας αλληλεγγύης. Η διαλογή των απορριμάτων μειώνει τις ενδεχόμενες επιπτώσεις που αυτά μπορούν να επιφέρουν στο περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία λόγω των επικίνδυνων ουσιών που πιθανόν περιέχονται σε κάποια είδη ηλεκτρικών ή ηλεκτρονικών εξοπλισμών. Συμμετέχετε ενεργά: μην πετάτε τις συσκευές μαζί με τα οικιακά απορρίματα!

## Τεχνικά χαρακτηριστικά του POWER FULL :

Μοντέλο:	POWER FULL
Αριθμός μοντέλου:	LA 57665
Παράμετροι λειτουργίας:	230V ~ 50Hz
Κατανάλωση ενέργειας:	190W
Μέγιστο βάρος:	0 κιλά-140 κιλά
Καθαρό βάρος:	14 κιλά

## Δήλωση συμμόρφωσης

Η συμμόρφωση του προϊόντος POWER FULL με τις νόμιμες διατάξεις είναι εγγυημένη. Η δήλωση συμμόρφωσης διατίθεται κατόπιν σχετικής αίτησης.

## ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η LANAFORM® εγγυάται με την παρούσα ότι αυτό το προϊόν δε θα φέρει κατασκευαστικά ή υλικά ελαττώματα για διάστημα δύο ετών από την ημερομηνία αγοράς του, με εξαίρεση τις παρακάτω διευκρινίσεις. Η εγγύηση για αυτό το προϊόν LANAFORM® δεν καλύπτει οποιαδήποτε ζημιά προκληθεί ως συνέπεια κακής ή λανθασμένης χρήσης, ατυχήματος, χρήσης εξαρτημάτων που δεν επιτρέπονται, οποιας μεταβολής επιφερθεί επί του προϊόντος ή οποιασδήποτε άλλης περίπτωσης, οποιασδήποτε φύσης, υπεράνω ελέγχου της LANAFORM®. Η LANAFORM δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιονδήποτε τύπο δευτερευόντων, προκληθέντων ή ειδικών ζημιών. Όλες οι σιωπηρές εγγυήσεις καταλληλότητας του προϊόντος περιορίζονται σε διάστημα δύο ετών από την αρχική ημερομηνία αγοράς. Κατόπιν παραλαβής, η LANAFORM® θα επιδιορθώσει ή θα αντικαταστήσει, κατά περίπτωση, το POWER FULL και θα σας το επιστρέψει με όλα τα έξοδα πληρωμένα. Η εγγύηση δεν εφαρμόζεται παρά μόνο μέσω του Κέντρου Συντήρησης της LANAFORM®. Σε περίπτωση που οποιαδήποτε υπηρεσία συντήρησης αυτού του προϊόντος ανατεθεί σε άτομα εκτός του Τμήματος Συντήρησης της LANAFORM®, αυτό καθιστά την παρούσα εγγύηση άκυρη.

Tack för att du har köpt en POWER FULL från LANAFORM. Läs noggrant denna bruksanvisning innan du använder apparaten för första gången.

Av säkerhetsskäl ska följande anvisningar följas noga. Det kan vara farligt att inte följa dessa säkerhetsanvisningar:

## Läs denna bruksanvisning innan du använder

### POWER FULL

#### Allmänna säkerhetsanvisningar

1. Håll plastpåsen utom räckhåll för barn för att undvika kvävningsrisk.
2. Kontrollera att apparaten är i gott skick och försäkra dig om att den inte har blivit skadad innan du använder den för första gången. Använd inte apparaten om den är skadad. Lämna istället tillbaka den till försäljaren.
3. POWER FULL är endast avsedd för enskild användning och inomhus. Den är inte avsedd för kommersiell användning.
4. Försäljaren är inte ansvarig för skador som uppkommer på grund av felaktigt hantering eller avsiktlig felhantering av apparaten.
5. Dra aldrig ur kontakten genom att dra i elsladden.
6. POWER FULL är INTE avsedd att användas av barn.
7. Hoppa inte på plattan eller på apparaten, det kan skada den.
8. Sluta att använda apparaten om den har synliga skador, dra ur kontakten och kontakta en tekniker. Skadorna kan leda till en elstöt.
9. Försök aldrig reparera skadorna själv. Rådfråga försäljaren eller deras kundservice.
10. Apparaten ska stängas av och sladden dras ur efter varje användningstillfälle.
11. Stäng av apparaten och dra ur sladden innan du rengör den.
12. Om du använder apparaten medan den står på en matta, se till att ventilationshålen inte täpps till.
13. Värm upp innan du använder apparaten.
14. Öka långsamt och successivt hastighet och varaktighet på övningarna.
15. Apparaten är avsedd att användas av en person åt gången.
16. Gravida kvinnor FÅR INTE använda denna apparat.
17. Avbryt omedelbart användningen av apparaten om du inte mår bra eller om du blir yr. Kontakta genast läkare om du känner dig sjuk, har ont i lederna eller på andra ställen i kroppen, om din hjärtrytm är oregelbunden eller om du har andra onormala symptom.
18. Vi rekommenderar att du rådfrågar en läkare innan du använder denna apparat om du har hjärtproblem, neurologiska problem, cirkulationsrubbnings eller ortopediska problem.
19. Förvara POWER FULL på en torr plats, långt ifrån vatten och se till att apparatens elektriska komponenter inte blir fuktiga.
20. Rengör POWER FULL med en fuktig trasa och inga kemiska rengöringsmedel.

#### POWER FULL ger följande hälsovinster:

- 1 - Muskling av kroppen
- 2 - Fysisk hälsa
- 3 - Uthållighet
- 4 - Avslappning av musklerna

## För att dra maximal nytta av din POWER FULL bör du tänka på följande saker:

1. Vi rekommenderar dig att använda POWER FULL regelbundet, för om du endast använder apparaten under en kort period och sedan slutar kommer du troligen inte att uppnå de önskade resultaten. Glöm inte att värma upp innan du använder apparaten. Först efter uppvärmningen kan du börja träna med apparaten. Glöm inte att först starta apparaten på den lägsta hastigheten och sedan öka gradvis.
2. Glöm inte att hålla koll på din dagliga kost om du använder apparaten regelbundet. Använd INTE apparaten precis efter att du ätit, eftersom apparatens vibrationer då känns obehagliga. Tänk på att dricka vatten under eller efter övningarna.
3. Träna inte över din förmåga. Sluta med övningarna om du känner dig trött eller utmattad.

*Anmärkning: Vi rekommenderar dig att träna i högst 10 minuter. Det är bättre att öka intensiteten i vibrationerna än övningens längd.*

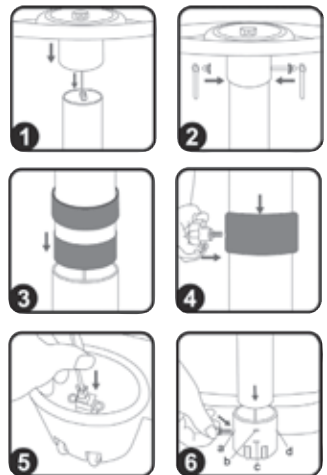
## Monteringsanvisningar

1. Placera handtaget på röret och se till att det är ordentligt nedkört.
2. Sätt i den långa järnstäng i hålen i handtaget. Dra sedan åt skruvarna med de verktyg som du hittar i verktygspåsen, enligt bilden.
3. För in det övre röret i det nedre röret och ställ in önskad höjd. Se till att hålen för åtdragningsskruven ligger i linje.
4. För ned den svarta kåpan till det ställe där de båda rören möts och skruva fast låsmuttern.
5. Se till att du ansluter elsladden enligt schemat.
6. För sedan in nederdelen av röret i apparatens basdel, tills hålen för låsskruven ligger i en korrekt linje. Placera skruvarna i hålen a, b, c och d och dra åt dem.

POWER FULL är nu klar att användas.

## Hur du använder POWER FULL:

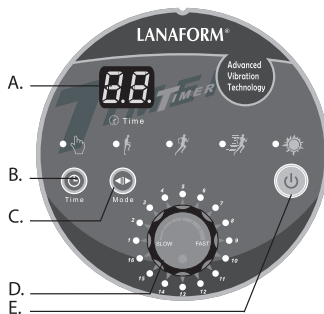
1. Anslut elsladden till ett uttag 230V och tryck på knappen bakom manöverpanelen för att ge apparaten ström.
2. Ställ dig på plattan.
3. Tryck på On/Off: POWER FULL sätter igång.
4. Programmering: den första tidsinställningen som dyker upp på skärmen är en inställning på 10 minuter. Det går att välja vilken längd du vill ha på övningarna. Du kan ställa in apparatens drifttid på 1 till 15 minuter.
5. Funktion: Därefter kan du välja funktion. Det finns 5 olika funktioner: om du väljer den manuella funktionen (Manual) ändras inte hastigheten, utan stannar på samma nivå. Du kan också pröva de 4 andra automatiska funktionerna (beginner, intermediate, advance, fat burner), där vibrationerna är olika starka för varje övning.
6. Hastighet: hastighetsknappen används i de 5 olika funktionerna:
  - Vrid knappen åt höger för att öka hastigheten och intensifiera vibrationerna.
  - Vrid knappen åt vänster för att minska hastigheten och försvaga vibrationerna.
7. Välj alltid den vibrationshastighet som du trivs bäst med.





## Bruksanvisning för manöverpanelen

- A. Visare för användningstiden
- B. Knapp för tidsinställning
- C. Knapp för funktionsinställning
- D. Knapp för inställning av vibrationshastigheten
- E. Strömbrytare



### **Manuell funktion**

Du kan själv ställa in önskad hastighet.

### **Nybörjarfunktion**

Funktion anpassad för nybörjare, den gör att du under dina första övningstillfällen kan vänja dig vid apparatens vibrationsfunktion. Stärker musklerna med en mjuk metod och aktiverar blodcirkulationen. Förbereder musklerna för intensivare arbete.

### **Mellanfunktion**

För personer som redan är vana att använda apparaten, denna funktion är ytterligare ett steg mot intensivare arbete. Stärker musklerna på djupet, aktiverar blodcirkulationen och förbättrar rörligheten.

### **Avancerad funktion**

Avsedd för erfarna användare. Detta program är intensivare och mer komplett. Det ökar "reflexeffekten" av spänningar och töjningar av musklerna. Snabb hjälp att utveckla muskelmassa. Tar bort känslan av yttre spänningar, förbättrar den fysiska allmänkonditionen.

### **Fettbränningsfunktion**

Denna funktion kombinerar de viktigaste egenskaperna hos varje funktion. Den fungerar som fettbrännare och hjälper dig att forma figuren och släta ut hyn.

## Användartips för träningstillfällenas längd

Vi rekommenderar i allmänhet att du gör övningarna 10 minuter 1 till 2 gånger om dagen. När du har valt din övning rekommenderar vi att du upprepar den 3 gånger. Det är bättre att träna 3x2 minuter och att vila lika länge som du tränar. Efter 2 minuters träning gör du alltså en 2 minuters paus innan du börjar om med övningen. Försök att i slutet av träningstillfället uppnå en träningsperiod på totalt 10 minuter.

För att förbättra resultaten rekommenderar vi att du när du är van ökar intensiteten i vibrationerna och inte övningarnas längd.

*Anmärkning: Power Full är en träningsapparat som avger vibrationer, ju mer du ökar vibrationerna, desto högre ljud blir det av vibrationerna. Vi rekommenderar dig att placera apparaten i ett avskilt utrymme där du kan träna utan att störa omgivningen.*

## Regler för avfallshantering

Sedan den 15 november 2006 gäller att avfall från elektrisk och elektronisk utrustning måste sorteras och återvinnas. Alla medborgare måste därför göra sig av med sitt elavfall med respekt för gällande lagstiftning (dekret nr 2005-829 av den 20 juli 2005).

SW



Symbolen här intill anger att elektrisk och elektronisk utrustning avfallssorteras.

Elektrisk och elektronisk utrustning kan innehålla ämnen som har negativa effekter på miljö och hälsa. När de är slutanvända skall de inte kastas i hushållsavfallet, utan lämnas till avfallssortering: miljöstationer eller föreningar för socialt arbete. Avfallssortering minskar effekterna på miljö och hälsa från farliga ämnen som viss elektrisk och elektronisk utrustning kan innehålla. Gör en aktiv insats: kasta inte apparater i hushållsavfallet!

### Tekniska data för POWER FULL:

Modell:	POWER FULL
Modellnummer:	LA 57665
Driftsvillkor:	230V ~ 50Hz
Energiförbrukning:	190W
Belastning:	0 kg–140 kg
Totalvikt:	14 kg

### Försäkran om överensstämmelse

Produkten POWER FULL överensstämmer med rättsligt föreskrivna normer. Försäkran om överensstämmelse finns att tillgå på förfrågan.

### Garantivillkor

LANAFORM® garanterar att produkten är helt fri från material- och fabriktionsfel under två år från inköpsdatumet, med undantag för nedanstående preciseringar.

LANAFORMS® produktgaranti täcker inte skador orsakade till följd av all form av orimlig eller felaktig användning, olycka, festsättning av alla slags otillåtna tillbehör, ändring av produkten eller alla andra slags förhållanden, av vilket slag de än må vara, som ligger utanför LANAFORMS® kontroll.

LANAFORM® kan inte hållas ansvarigt för någon slags relaterad skada, följdskada eller specialskada.

Alla underförstådda garantier om produktens felfrihet är begränsade till en period på två år räknat från inköpsdatumet.

LANAFORM® reparerar eller ersätter, beroende på fall, din POWER FULL genast efter mottagandet och skickar tillbaka den till dig helt utan kostnad. Garantin gäller endast vid kontakt med LANAFORMS® servicecenter. Allt underhåll av produkten som utförs av någon annan än LANAFORMS® servicecenter medför att denna garanti upphör att gälla.

Agradecemos-lhe ter adquirido o produto "POWER FULL" da LANAFORM. Leia atentamente todas as instruções antes de utilizar o aparelho, pela primeira vez.

Por motivos de segurança, as presentes instruções devem ser rigorosamente respeitadas. Pode ser perigoso desrespeitar as instruções de segurança seguintes:

## Leia este manual atentamente antes de utilizar o "POWER FULL"

### Instruções gerais de segurança

1. Para evitar qualquer risco de sufocação, mantenha o saco de plástico fora do alcance de crianças.
2. Verifique que o aparelho está em bom estado e que não sofreu qualquer dano antes de o utilizar pela primeira vez. Não use o aparelho se estiver danificado. Neste caso, devolva-o ao vendedor.
3. O "POWER FULL" destina-se exclusivamente a uso doméstico e no interior. Não foi concebido para uso comercial.
4. O vendedor não se responsabiliza por danos resultantes de uma utilização imprópria ou por prejuízos causados deliberadamente ao aparelho.
5. Nunca puxe pelo cordão eléctrico para retirar a ficha da tomada.
6. O "POWER FULL" NÃO foi concebido para ser utilizado por crianças.
7. Não dê saltos sobre a plataforma ou sobre o aparelho, para evitar danificar o aparelho.
8. Em caso de danos visíveis, não utilize mais o aparelho, desligue-o e contacte um técnico. Os danos poderiam provocar uma descarga eléctrica.
9. Nunca tente reparar os danos pelos seus próprios meios. Consulte o vendedor ou o serviço de assistência a clientes.
10. O aparelho deve ser apagado e desligado depois de cada utilização.
11. Apague o aparelho e desligue-o da alimentação eléctrica antes de o limpar.
12. Se utilizar o aparelho por cima de um tapete, confirme que os orifícios de ventilação não estão obstruídos.
13. Não se esqueça de fazer alguns exercícios de aquecimento antes de utilizar o aparelho.
14. Aumente lenta e progressivamente a velocidade e a duração dos exercícios.
15. O aparelho foi concebido para ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
16. As grávidas NÃO PODEM utilizar este aparelho.
17. Interrompa imediatamente a utilização do aparelho se não se sentir bem ou se tiver vertigens. No caso de se sentir doente, sofrer de dores nas articulações ou noutras locais do corpo, se o ritmo cardíaco não for normal ou se surgirem sintomas anormais, consulte rapidamente um médico.
18. Se sofrer de problemas cardíacos, perturbações neurológicas, dificuldades de circulação sanguínea ou lesões ortopédicas, é aconselhável uma consulta médica antes da utilização do aparelho.
19. Guarde o "POWER FULL" em local seco, afastado da água e assegure-se de que as partes eléctricas do aparelho não ficam húmidas.
20. Limpe o "POWER FULL" com um pano húmido e detergentes que não contenham químicos.

### O "POWER FULL" é benéfico para:

- 1 - Musculação do corpo
- 2 - Saúde física
- 3 - Resistência
- 4 - Descontração dos músculos

## A fim de beneficiar ao máximo do “POWER FULL”, dê atenção aos pontos seguintes:

1. Utilize o “POWER FULL” com regularidade, já que se utilizar o aparelho apenas durante um período curto, é pouco provável que atinja os objectivos em vista. Não se esqueça de fazer exercícios de aquecimento antes de utilizar o aparelho. Só poderá começar a treinar-se no aparelho depois do aquecimento. Comece sempre com a velocidade mais baixa, aumentando-a gradualmente.
2. Dê atenção à sua alimentação quotidiana se utilizar o aparelho com regularidade. NÃO utilize o aparelho com o estômago cheio, porque as vibrações serão desconfortáveis. Beba água durante ou depois dos exercícios.
3. Não treine excessivamente. Pare os exercícios em caso de fadiga ou exaustão.

**Observação:** Cada sessão de exercício não deve exceder 10 minutos. É preferível aumentar a intensidade das vibrações do que a duração do exercício.

## Instruções de montagem

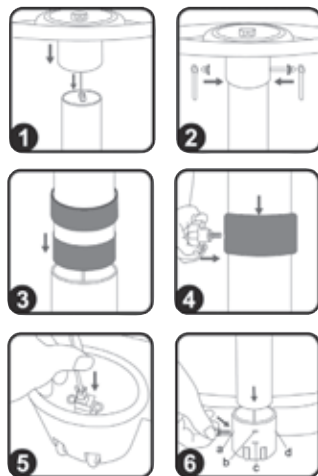
1. Introduza o apoio no tubo e confirme que está bem preso.
  2. Introduza a longa barra de ferro nos orifícios do apoio. Atarraxe os parafusos utilizando as ferramentas do estojo, como mostra a figura.
  3. Introduza o tubo superior no tubo inferior e escolha a altura pretendida. Alinhe os orifícios com os parafusos.
  4. Desça a rodela preta até à junção dos dois tubos e enrosque.
  5. Ligue o cabo de alimentação como indica o esquema.
  6. Introduza seguidamente a extremidade do tubo na base do aparelho, até os orifícios destinados aos parafusos de fixação estarem correctamente alinhados. Instale e atarraxe os parafusos nos orifícios a, b, c, d.
- O “POWER FULL” está pronto a ser utilizado.

## Como utilizar o “POWER FULL”:

1. Ligue o aparelho a uma tomada de 230V e carregue no botão situado atrás do painel de controlo.
2. Suba para a plataforma.
3. Carregue no botão “On/Off”: o “POWER FULL” põe-se em marcha.
4. Programação: a primeira programação de tempo que surge no ecrã corresponde a 10 minutos. É possível escolher a duração pretendida para os exercícios. Pode seleccionar o funcionamento do aparelho de 1 a 15 minutos.

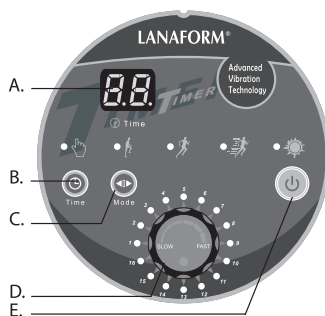
5. Modo: a seguir, pode escolher o modo. Há 5 modos diferentes: Se optar pelo modo manual (“manual”), a velocidade não variará. Pode igualmente experimentar os outros 4 modos automáticos (“beginner”, “intermediate”, “advance”, “fat burner”) com vibrações de intensidade diferente para cada exercício.

6. Velocidade: o botão de controlo da velocidade aplica-se aos 5 modos:
  - Rodando o botão para a direita, a velocidade aumenta e as vibrações intensificam-se.
  - Rodando o botão para a esquerda, a velocidade diminui e as vibrações enfraquecem.
7. Escolha sempre a velocidade de vibração que lhe é mais confortável.



## Instruções de utilização do painel de comando

- A. Indicador do tempo de funcionamento
- B. Botão de selecção do tempo
- C. Botão de selecção do modo
- D. Botão de selecção da velocidade de vibração
- E. Botão "On/Off"



### **Modo manual.**

Permite-lhe regular a velocidade pretendida.

### **Modo principiante.**

Modo adaptado aos principiantes, permite-lhe, nas primeiras sessões, adaptar-se à função vibratória do aparelho. Tonifica suavemente os músculos e activa a circulação sanguínea. Permite preparar os músculos para um trabalho mais intensivo.

### **Modo intermédio.**

Para as pessoas já habituadas ao aparelho, este modo é uma etapa suplementar para um trabalho mais intensivo. Tonifica os músculos em profundidade, activa a circulação sanguínea e melhora a mobilidade.

### **Modo avançado.**

Destina-se às pessoas mais experientes. Este programa é mais intensivo e completo. Aumenta o efeito "reflexo" de contração e de alongamento dos músculos. Contribui rapidamente para o desenvolvimento muscular. Elimina a sensação de tensão externa, melhorando assim a condição física geral.

### **Modo de eliminação de gordura.**

Este modo reúne as funções principais de cada modo. Faz também perder gordura, ajudando assim a emagrecer e a tonificar a pele.

## Conselhos de utilização sobre a duração das sessões.

Em geral, aconselha-se a efectuar 10 minutos de exercícios, 1 a 2 vezes por dia. Escolhido o exercício, aconselha-se a que o repita 3 vezes. É preferível efectuar 3x2 minutos, seguido de um intervalo equivalente ao tempo de trabalho.

Assim, após 2 minutos de trabalho, faça uma pausa de 2 minutos antes de recomeçar os exercícios. Tente, no final da sessão, contabilizar 10 minutos de tempo de trabalho.

Para melhorar os resultados, aconselha-se, após habituação, a aumentar a intensidade das vibrações e não o tempo dos exercícios.

*Nota: Na medida em que o "Power Full" é um aparelho de fitness vibratório, quanto mais aumentar o nível, tanto mais aumentará o ruído emitido pelas vibrações. É aconselhável instalar o aparelho num local calmo, onde possa efectuar os seus exercícios sem perturbar ninguém.*

## Regulamentação sobre a recolha de resíduos

Desde 15 de Novembro de 2006, os resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos devem ser objecto de processos de recolha selectiva e de reciclagem. Cada cidadão deve, pois, eliminar estes resíduos no respeito da legislação em vigor (Decreto n.º 2005-829 de 20 de Julho de 2005).



O símbolo ao lado indica que os resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos são objecto de uma recolha selectiva.

Os produtos eléctricos e electrónicos podem conter substâncias nocivas para o ambiente e a saúde. No fim do seu ciclo de vida, não devem ser depositados no lixo doméstico, sendo imperativamente recuperados em sistemas de recolha selectiva: ecocentros e associações de economia social e solidária. A selecção dos resíduos reduz os efeitos potenciais sobre o ambiente e a saúde humana advinentes da presença de substâncias perigosas nos equipamentos eléctricos e electrónicos. Participe activamente: não deposite estes aparelhos no lixo doméstico!

### Dados técnicos do “POWER FULL”:

Modelo:	“POWER FULL”
Referência n.º:	LA 57665
Alimentação:	230 V ~ 50 Hz
Consumo eléctrico:	190 W
Capacidade de carga:	0 kg-140 kgs
Peso líquido:	14 kgs

### Declaração de conformidade

Garante-se a conformidade do produto “POWER FULL” com as normas prescritas legalmente. A declaração de conformidade pode ser obtida mediante simples pedido.

### Garantia limitada

A LANAFORM® garante este produto contra todos os vícios de origem e de fabrico. A presente garantia é válida durante o prazo de dois anos contados a partir da data de aquisição, ressalvados os casos seguintes.

A presente garantia não cobre os danos resultantes de uma utilização imprópria ou abusiva, de um acidente, da instalação de um acessório não autorizado, de uma modificação do produto ou de qualquer outra causa independente da vontade da LANAFORM®.

A LANAFORM® não se responsabiliza por qualquer tipo de danos imprevisíveis, consecutivos ou especiais.

Todas as garantias implícitas de aptidão do produto limitam-se a um prazo de dois anos a contar da data de aquisição.

A partir do momento da recepção de um aparelho defeituoso sob garantia, a LANAFORM® reparará ou, se necessário, substituirá o produto gratuitamente. A garantia exerce-se exclusivamente por intermédio do Serviço de Assistência da LANAFORM®. O conserto deste aparelho por qualquer pessoa alheia à LANAFORM® implica a anulação da presente garantia.

Děkujeme vám, že jste si zakoupili POWER FULL, výrobek společnosti LANAFORM. Před prvním použitím tohoto přístroje laskavě pozorně prostudujte návod k použití.

Z bezpečnostních důvodů musí být následující instrukce přísně dodržovány. Zanedbáním těchto pokynů můžete ohrozit vaši bezpečnost.

## **Před použitím přístroje POWER FULL pozorně prostudujte následující návod k použití:**

### **Všeobecné bezpečnostní předpisy**

1. Z důvodu vyloučení nebezpečí udušení, plastický obal od přístroje ukládejte mimo dosah dětí.
2. Před prvním použitím pečlivě ověřte, zda přístroj je v dokonalém provozním stavu a ujistěte se, že nebyl poškozen. V případě, že se nachází v defektním stavu, přístroj nepoužívejte a vraťte jej bez prodlení do prodejny, kde jste jej zakoupili.
3. POWER FULL je určen výhradně pro osobní použití ve vnitřních domácích prostorech. Tento přístroj není určen ke komerčnímu používání.
4. Prodejce není odpovědný za všechny škody vzniklé v důsledku nevhodného používání, manipulace nebo svévolného poškození přístroje.
5. Přístroj nikdy neodpojujte ze zásuvky elektrické sítě taháním za napájecí kabel.
6. Zabráňte používání přístroje dětmi, neboť POWER FULL není určen dětem.
7. Nikdy na plošinu přístroje nevsakujte; můžete vážně poškodit celý přístroj.
8. V případě viditelného poškození přestaňte ihned zařízení používat, odpojte jej ze zdroje proudu a kontaktujte autorizovaného opraváře. Jakékoliv poškození může způsobit vážné poranění zásahem elektrického proudu.
9. Nikdy se nepokoušejte jakékoliv, i malé, poškození přístroje sami opravovat. Kontaktujte přímo prodejnu nebo její servisní středisko zákaznických služeb.
10. Po každém použití přístroj vypněte a napájecí kabel odpojte ze zdroje proudu.
11. Po každém čištění přístroj rovněž vypněte a napájecí kabel odpojte ze zdroje proudu.
12. V případě, že přístroj je používán na koberci, dbejte na to, aby větrací otvory nebyly ucpaný.
13. Před použitím přístroje proveďte několik cviků na rozehrání těla.
14. Pomalu a postupně zvyšujte rychlost (intenzitu vibrace) a dobu trvání cvičení.
15. Přístroj je určen k současnému použití pouze jedné osoby.
16. Těhotným ženám je ZAKÁZÁNO přístroj používat.
17. V případě, že se necítíte dobře nebo náhle trpíte závratěmi, přerušete ihned používání přístroje. Máte-li pocit, že váš celkový fyzický stav je oslaben, pociťujete-li bolest v kloubech nebo na jiných místech těla či se domníváte, že váš kardiální rytmus není normální nebo cítíte-li anormální symptomy, konzultujte okamžitě vašeho lékaře.
18. Trpíte-li srdečními obtížemi, neurologickými komplikacemi, poruchami krevního oběhu nebo ortopedickými problémy, před použitím tohoto přístroje vám doporučujeme konzultovat vašeho lékaře.
19. Přístroj POWER FULL instalujte na dokonale suchém místě dostatečně vzdáleném od zdroje vody a vždy se ujistěte, že elektrické součásti přístroje nejsou vlhké.
20. Přístroj POWER FULL čistěte vždy lehce navlhčeným kusem látky za použití nechemických čistících prostředků.

### **Přístroj POWER FULL působí blahodárně na :**

- 1 - posílení svalstva
- 2 - upevnění celkového zdraví
- 3 - odolnost a vytrvalost
- 4 - relaxaci svalstva

## V zájmu maximálního využití vašeho přístroje POWER FULL dbejte především následujících instrukcí :

1. doporučujeme vám používat přístroj POWER FULL pravidelně; budete-li totiž používat přístroj pouze během kratší doby a poté přestanete, nedosáhnete nikdy požadovaných účinků. Před použitím přístroje nikdy nezapomeňte provést několik cviků na rozehrátí těla. S cvičením na přístroji můžete začít až po kratší zahřívací rozcvičce. Rovněž nikdy neopomeňte přístroj na začátku nastavit na nejnižší rychlost, kterou následně můžete postupně zvyšovat;
2. budete-li přístroj používat pravidelně, nezapomeňte rovněž dbát na každodenní zdravou výživu. Bezprostředně po požití stravy nikdy přístroj NEPOUŽÍVEJTE. Jeho vibrace totiž mohou vyvolat nevolnost. Během i po skončení cvičení pijte velké množství vody;
3. nikdy nepřepínejte vaše síly. Cítíte-li únavu nebo vyčerpanost, okamžitě ustaňte ve cvičení.

**Poznámka :** Doporučujeme cvičební fáze v trvání maximálně 10 minut. Vždy je lepší zvyšovat intenzitu vibrací než délku cvičení.

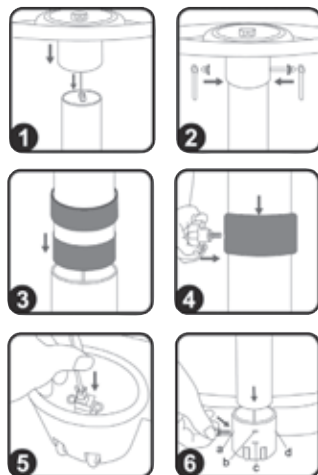
### Návod k instalaci :

1. nasadte držadlo na trubku a ujistěte se, že je náležitě upevněno;
2. zasuněte dlouhou železnou tyč do otvorů v držadle. Poté utáhněte šrouby podle připojeného nákresu, za použití nářadí v příloženém obalu;
3. zasuněte vrchní trubku do spodní a zvolte si potřebnou výšku. Dbejte na to, aby se otvory pro šrouby nacházely v jedné rovině;
4. spusťte černý kryt až ke spoji obou trubek a utáhněte fixační čelist;
5. zapojte napájecí kabel do zdroje proudu podle připojeného nákresu;
6. zasuněte konec trubky do základní části přístroje až do polohy, ve které otvory pro šrouby se nacházejí v jedné rovině. Vložte šrouby do otvorů a, b, c, d a utáhněte je.

Váš POWER FULL je takto připraven k použití.

### Jak používat přístroj POWER FULL :

1. zasuněte napájecí kabel do zástrčky elektrického proudu o napětí 230V a stiskněte tlačítko pod řídicím panelem. Přístroj je zapnut;
2. postavte se na plošinu;
3. stiskněte tlačítko On/Off : přístroj POWER FULL je uveden do chodu;
4. programování přístroje : základní programování času, které se objeví na obrazovce, je 10 minut. Délku cvičení si však můžete zvolit podle vaší libosti. Doba provozu přístroje je možné nastavit na rozmezí od 1 do 15 minut;
5. režim provozu : Dále je možno si zvolit režim. Existuje celkem 5 různých režimů: Zvolíte-li manuální režim (Manuel), intenzita vibrace se nemění a zůstává na konstantní úrovni. K dispozici máte ještě 4 automatické režimy (Beginner, Intermediate, Advance, Fat burner), které mají rozdílné intenzity vibrace pro různé druhy cvičení;
6. rychlost (intenzita vibrace) - tlačítko ovládání se používá u všech pěti režimů:





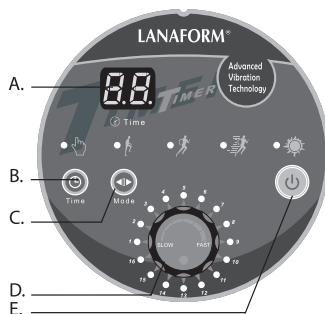
- Otočení tlačítka napravo : rychlost (intenzita) se zvýší a vibrace jsou intenzivnější.

- Otočení tlačítka doleva : rychlost (intenzita) se zmenší a vibrace jsou slabší.

7. zvolte vždy intenzitu vibrace, která vám nejlépe vyhovuje.

## Použití ovládacího panelu

- A. Ukazatel délky chodu
- B. Tlačítko volby délky chodu
- C. Tlačítko volby režimu
- D. Tlačítko volby rychlosti vibrace
- E. Přepínač ON/OFF



### **Manuální režim**

Umožňuje nastavit požadovanou rychlost individuálně.

### **Režim pro začátečníky**

Režim přizpůsobený začátečníkům vám umožní se během prvních seancí přizpůsobit vibracím přístroje. Osvěžuje a posiluje svalstvo jemným způsobem a podporuje krevní oběh. Povzbuzuje vaše svaly k intenzivější činnosti.

### **Režim pro pokročilé**

Režim pro osoby, které si již zvykly na používání přístroje, je to v podstatě další fáze posilování svalstva k více intenzivější činnosti. Důkladně posiluje svaly, aktivuje krevní oběh a zdokonaluje pohyblivost.

### **Režim pro zkušené**

Režim pro osoby s dostatečnými zkušenostmi s přístrojem. Zvyšuje efekt "reflexu" stahování a natahování svalů. Napomáhá rychlým způsobem k celkovému rozvoji svalstva. Odstraňuje pocity externího napětí a zdokonaluje celkový fyzický stav osob.

### **Režim «spalovač tuků»**

Tento režim je sdružením hlavních funkcí všech jmenovaných režimů. Působí rovněž jako «spalovač tuků» - zušlechťuje vaši postavu a zpevňuje vaši pokožku.

## Doporučení pro aplikaci přístroje a délku seancí

Všeobecně doporučujeme 1 až 2 seance v délce 10 minut každý den. V případě, že jste si již zvolili určitý druh cvičení, doporučujeme jej opakovat 3 krát. Zvláště vhodné je cvičení 3x2 minuty s přestávkou odpovídající délce cvičení. To znamená, že po 2 minutách cvičení následují 2 minuty odpočinku před dalším cvičením. Pokuste se absolvovat celkem 10 minut čistého času cvičení. Doporučujeme rovněž, nicméně až po přivyknutí cvičení a za účelem průběžného zdokonalování výsledného efektu, zvyšovat intenzitu vibrací, avšak ne délku cvičení.

**Upozornění: Power Full je fitness přístroj, který produkuje vibrace - čím více zvyšujete úroveň vibrací, tím více stoupá hluk doprovázející tyto vibrace. Doporučujeme proto instalovat vaše zařízení Power Full na některém opuštěnějším místě ve vašem okolí, kde vaše seance nebudou rušit vaše sousedy.**

## Předpisy týkající se manipulace s odpadem

Veškerý odpad elektrického a elektronického zařízení musí být, s platností od 15. listopadu 2006, rozlišován, tříděn a valorizován. Každý občan je povinen odstranit tento druh odpadu v souladu s ustanoveními platných právních norem (Nařízení č. 2005-829 z 20. července 2005).



Zde vedle uvedený symbol označuje, že elektrická a elektronická zařízení jsou předmětem selektivního sběru. Elektrické a elektronické výrobky mohou

obsahovat určité škodlivé látky nebo materiály mající negativní vliv na životní prostředí a na lidské zdraví.

Z toho důvodu tyto výrobky nesmí být, jako nepotřebné a bez dalšího použití, odkládány do kontejnerů společně s běžným domácím odpadem. Musí být povinně odevzdány do selektivních třídíren odpadu nebo sběrných středisek pro průmyslový odpad. Třídění odpadu snižuje potenciální nepříznivé účinky na životní prostředí a na lidské zdraví; určité nebezpečné látky nebo materiály jsou obsaženy v některých elektrických a elektronických výrobcích. Chraňte aktivně životní prostředí – nikdy neodkládejte podobné přístroje do kontejnerů na běžný domácí odpad!

## Technické údaje přístroje POWER FULL :

Typ:	POWER FULL
Typ č.:	LA 57665
Zdroj elektrického proudu :	230V ~50Hz
Energetická spotřeba:	190W
Nosnost :	0 kg -140 kg
Čistá hmotnost:	14 kg

## Prohlášení o shodnosti

Shodnost výrobku POWER FULL s předepsanými zákonnými normami je naší společností zaručována. Prohlášení o shodnosti je zákazníkům k dispozici na pouhé požádání.

## Limitovaná záruka

Společnost LANAFORM® tímto zaručuje, že tento výrobek nebude postižen žádnou materiálovou či výrobní závadou po dobu dvou let, s platností ode dne zakoupení výrobku, s výhradou níže uvedených specifických podmínek.

Záruka společnosti LANAFORM® na tento výrobek se nevztahuje na škody způsobené jakýmkoliv nevhodným používáním či chybným upotřebením, nehodou, použitím ve spojení s nevhodným příslušenstvím, jakoukoliv modifikací výrobku nebo v důsledku jiných okolností, které se vyjmají působnosti společnosti LANAFORM®.

Společnost LANAFORM® nemůže být považována za odpovědnou za všechny druhy vedlejších, následných nebo mimořádných škod.

Všechny implicitní záruky týkající se způsobilosti výrobku jsou limitovány na období dvou let s platností ode dne jeho zakoupení.

Společnost LANAFORM® po obdržení vaší reklamace výrobek POWER FULL opraví nebo nahradí, v závislosti na povaze závady, a uhradí veškeré spojené výlohy. Záruční opravy jsou prováděny výhradně Střediskem služeb společnosti LANAFORM®. Veškeré opravy výrobku jinými osobami než oprávněnými zaměstnanci servisní služby CENTRE SERVICE LANAFORM® jsou zákonným důvodem pro zrušení platnosti záruky.

Vi takker for at du har valgt POWER FULL fra LANAFORM. Vi ber deg om å lese bruksanvisningen nøye før du tar apparatet i bruk.

Av sikkerhetsmessige hensyn, må følgende instruksjon følges nøye :

## Les bruksanvisningen nøye før POWER FULL tas i bruk.

### Generelle sikkerhetsregler :

1. For å forhindre kvelning, ikke la barn komme i nærheten av plastikkposen.
2. Undersøk nøye at apparatet er i forskriftsmessig stand og at det ikke er blitt påført noen skade før det tas i bruk for første gang. Dersom apparatet er skadet, må det ikke tas i bruk. Det må da leveres tilbake til selger.
3. POWER FULL skal bare benyttes til personlig og innendørs bruk. Det skal ikke brukes kommersielt.
4. Selger er ikke ansvarlig for skader som måtte oppstå på grunn av feil behandling, eller skader som bevisst har blitt påført apparatet.
5. Trekk ikke ut kontakten ved å dra i den elektriske ledningen.
6. POWER FULL skal ikke brukes av barn.
7. Hopp ikke på brettet eller apparatet, det kan ødelegges.
8. I tilfelle synlige skader, stopp bruk av apparatet og sørg for at det frakoples. Kontakt deretter servicetjeneste.
9. Forsøk aldri å reparere selv. Kontakt selger eller kundeservice.
10. Apparatet må slås av og frakoples etter bruk.
11. Apparatet skal være slått av og frakoplet før rengjøring.
12. Dersom apparatet er plassert på et teppe, pass på at ventilasjonsåpningene ikke er tildekket.
13. Pass på å gjøre oppvarmingsøvelser før apparatet tas i bruk.
14. Hurtigheten og lengden av øvelsene bør økes sakte og forsiktig.
15. Apparatet må bare brukes av én person om gangen.
16. Apparatet må ikke brukes av GRAVIDE KVINNER.
17. Stopp bruk av apparatet med én gang dersom du føler ubehag eller svimmelhet. Hvis du føler deg dårlig, føler muskelsmerter eller smerter andre steder på kroppen, eller hvis hjerterytmen er unormal, eller hvis du har andre unormale fysiske reaksjoner, kontakt lege umiddelbart.
18. Dersom du har problemer med hjertet, har nevrologiske problemer, sirkulasjonsproblemer eller ortopediske problemer, kontakt lege før du begynner å bruke apparatet.
19. Pass på at apparatet alltid står på et tørt sted, i god avstand fra vannkraner og pass på at apparatets elektriske deler aldri blir fuktige.
20. Rengjør POWER FULL med en fuktig klut og med et ikke-kjemisk vaskemiddel.

### POWER FULL gir velvære på følgende områder :

- 1 - Utvikling av muskulaturen
- 2 - Fysisk helse
- 3 - Utholdenhet
- 4 - Muskelavspenning.

## For å få fullt utbytte av POWER FULL, legg nøye merke til følgende :

Det anbefales å bruke POWER FULL regelmessig. Hvis apparatet bare brukes i en kort periode, vil du sannsynligvis ikke klare å nå de målene du har satt deg. Ikke glem oppvarmingsøvelser før du bruker apparatet. Det er ikke før etter avsluttet oppvarming at du kan begynne å trene på apparatet. Ikke glem å starte apparatet på laveste hastighet og øk gradvis etter hvert.

Ikke glem å ha oversikt over ditt daglige kosthold. Ikke bruk apparatet rett etter at du har spist, apparatets vibrasjoner kan vekke ubehag. Glem heller ikke å drikke regelmessig under og etter treningen.

Ikke press deg unødvendig. Stopp treningen når du føler deg trøtt eller utslitt.

**Merk : Anbefalt bruk av apparatet er økter på maksimalt 10 minutter. Det er bedre å øke vibrasjonenes styrke enn å øke treningens lengde.**

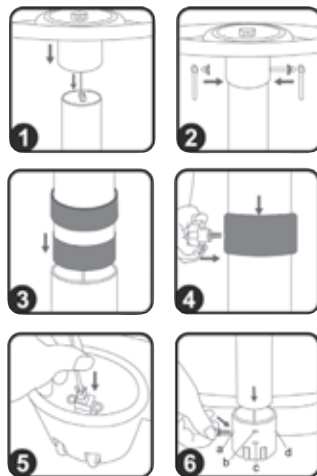
## Bruksanvisning for montering.

1. Plasser håndtaket på røret og kontroller at dette er dyttet helt inn.
2. Før den lange jernstangen inn i hullene på håndtaket. Skru så til skruene, bruk verktøy som er vedlagt i verktøyposen, slik som tegningen viser.
3. Før den øvre stangen inn i den nedre og velg passende høyde. Pass på at skruehullene befinner seg i samme høyde.
4. Trekk det svarte trekket ned til der de to rørene møtes og skru til festehjulet.
5. Kople til tilførselskabelen, som vist på skjemaet.
6. Før så enden av røret inn i apparatets hoveddel inntil skruehullene er på samme nivå. Plasser skruene og skru til, hull a,b,c,d.

POWER FULL er nå klar til å tas i bruk.

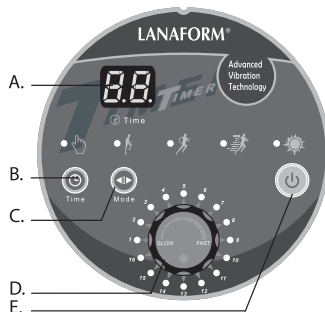
## Hvordan bruke POWER FULL :

1. Koble til en elektrisk stikkontakt med 230V og trykk så på knappen bak kontrollpanelet og apparatet er under elektrisk spenning.
2. Gå opp på platen.
3. Trykk på knappen AV/PÅ : POWER FULL er i gang.
4. Programmering : det første programmet som viser seg på skjermen er et program på 10 minutter. Det er mulig å velge ønsket lengde på treningen. Velg ønsket lengde mellom 1 og 15 minutter.
5. Valg av program : 5 forskjellige program : Ved valg av manuelt program (Manual), forblir farten uforandret. De 4 andre programmene er (nybegynnere, litt viderekommende, viderekommende med erfaring, fettbrenning), automatiske program med varierende vibrasjonsstyrke innenfor hver øvelse.
6. Hastighet : Hastighetensknappen kan benyttes på 5 forskjellige måter :
  - Skru knappen mot høyre, og du får økt hurtighet og vibrasjonsstyrke.
  - Skru knappen mot venstre, og du får redusert hurtighet og vibrasjonsstyrke.
7. Velg alltid hurtighet og vibrasjonsstyrke som passer deg best.



## Bruksanvisning for kontrollpanelet

- A. Viser for brukstiden
- B. Knapp for tidsvalg
- C. Knapp for funksjonsvalg
- D. Knapp for innstilling av vibrasjonshastigheten
- E. Av/på-knapp



### **Manuell modus**

Du kan selv innstille den ønskede hastigheten.

### **Nybegynnermodus**

Denne er beregnet på nybegynnere og gjør at du helt fra begynnelsen venner deg til hvordan apparatet oppfører seg. Muskene styrkes på en behagelig måte og blodsirkulasjonen aktiveres. Muskene blir forberedt på en hardere innsats.

### **Normalmodus**

Denne er beregnet på dem som allerede har vendt seg til apparatet, og er et skritt videre mot mer intensiv trening. Muskene styrkes dypere inn, blodsirkulasjonen aktiveres ytterligere og bevegeligheten blir bedre.

### **Avansert modus**

Denne er beregnet på de erfarne brukerne. Programmet er mer intensivt og mer omfattende. Det øker "reflekseffekten" mellom sammentrekninger og utstrekninger av musklene, og hjelper deg å utvikle muskelmassen videre. Følelsen av ytre spenning vil avta og den allmenne fysiske tilstanden vil forbedres.

### **Fettbrenningsmodus**

Denne modusen kombinerer de viktigste egenskapene ved de andre modusene. Den fungerer dessuten som fettforbrenner, og vil dermed også hjelpe deg å forme kroppen og stramme huden.

## Råd om hvor lenge treningsøktene bør være

Generelt vil vi anbefale 1 til 2 øvelser à 10 minutter pr. dag. Når du har valgt hvilken modus du vil bruke, bør du gjenta denne 3 ganger. Det beste vil være å kjøre et program på 3 x 2 minutter og hvile like lenge som du trener.

Med andre ord, etter en økt på 2 minutter kan du hvile i 2 minutter og deretter gjenoppta treningen. Forsøk å holde på så lenge at du til sammen vil ha trent i 10 minutter.

For å få et best mulig resultat anbefaler vi at du, ettersom du venner deg til apparatet, øker intensiteten i vibrasjonene, og ikke lengden på treningsøktene.

**Viktig: Power Full er et treningsapparat som gir vibrasjoner, og jo raskere vibrasjonene er, jo mer støy vil oppstå. Vi anbefaler at du plasserer apparatet et sted der du kan trene uten å forstyrre omgivelsene.**

## Regler for avfallshåndtering

I henhold til bestemmelsene av 15. november 2006 om avfall fra elektriske og elektroniske apparater, må denne typen utstyr betraktes som spesialavfall og gjenvinnes. Alle pålegges derfor å rette seg etter de bestemmelsene som gjelder på dette området (dekretene 2005–829 av 20. juli 2005).



Dette symbolet forteller at elektrisk og elektronisk utstyr skal behandles som spesialavfall. Denne typen utstyr kan inneholde stoffer som er ødeleggende for miljøet og helsen.

Ustyret kan derfor ikke kastes sammen med husholdningsavfallet, men leveres til et sorteringsanlegg, på miljøstasjoner eller andre tilsvarende steder. Avfallssorteringen reduserer skadevirkningene på miljø og helse. Gjør ditt for at slike apparater ikke havner sammen med husholdningsavfallet!

### **POWER FULLS tekniske data :**

Modell :	POWER FULL
Modellnr :	LA 57665
Funksjonsvilkår :	230V-50 Hz
Energiforbruk :	190W
Bærekapasitet :	0 kg-140 kg
Nettvekt :	14 kg

### **Bevis på godkjenning**

Produktet POWER FULL er godkjent og garantert i forhold til gjeldende regler. Bevis på godkjenning kan fåes etter forespørsel.

### **Begrenset garanti**

LANAFORM® garanterer at produktet er fritt for materielle fabrikkasjonsfeil. Garantien gjelder for en periode på to år, regnet fra innkjøpsdatoen. Unntatt fra garantien gjelder følgende :

Garantien på dette produktet fra LANAFORM®, dekker ikke skade som er forårsaket av uregelmessig eller ureglementert bruk, ulykker, påførsel av ekstrautstyr som ikke er autorisert, forandring av produktet, eller hvilke som helst andre forhold, som ikke kan kontrolleres av LANAFORM®.

LANAFORM® er ikke ansvarlig for tilleggsskader, følgeskader eller skader av spesiell art.

Garantier som omfatter produktets kvalitet gjelder for en begrenset periode på to år, fra og med innkjøpsdato.

Umiddelbart etter innlevering, vil LANAFORM® reparere eller erstatte om dette måtte være nødvendig for din POWER FULL, og deretter sørge for fri retursending. Utbedringer under garanti, vil utelukkende bli utført ved LANAFORM® Service Senter. All form for vedlikehold av produktet utført av andre enn LANAFORM® Service Senter, vil oppheve gjeldende garanti.



**SA LANAFORM NV**

**Zoning de Cornémont  
rue de la Légende. 55  
B-4141 LOUVEIGNE  
BELGIUM**

**Tél. +32 (0)4 360 92 91**


**Fax +32 (0)4 360 97 23**


**[info@lanaform.com](mailto:info@lanaform.com)**


**[www.lanaform.com](http://www.lanaform.com)**








 Avant d'utiliser la machine, nous vous proposons de faire quelques exercices d'échauffement. Vous éviterez ainsi de vous blesser et vous améliorerez votre performance. Voici quelques exercices d'échauffement à exécuter.

 We stellen voor dat u eerst wat opwarmingsoefeningen doet vooraleer dit toestel te gebruiken; deze procedure zal blessures voorkomen en uw prestaties maximaal verbeteren. Voer de opwarmingsoefeningen in de volgende stappen uit.


 Before you use this machine, we propose that you do warm-up exercises first, this procedure will prevent injury and maximize performance. The following steps are proposed for warm-up exercise.


 Ehe Sie das Gerät benutzen, sollten Sie sich durch einige Übungen aufwärmen. Somit vermeiden Sie Verletzungen und erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit. Folgende Übungen können Sie als Warm Up durchführen.


 Prima d'utilizzare l'apparecchio, vi consigliamo di fare qualche esercizio di riscaldamento. Così facendo eviterete di farvi male e massimizzerete la vostra prestazione. Ecco alcuni esercizi di riscaldamento che potete eseguire.


 Antes de usar la máquina, le proponemos hacer algunos ejercicios de precalentamiento. De esta forma,


evitará posibles lesiones y mejorará sus resultados. He aquí algunos ejercicios de precalentamiento.


 Antes de usar este aparelho, deverá fazer alguns exercícios de aquecimento. Assim, evitará lesões e melhorará o seu desempenho. Seguem-se alguns exercícios.


 Før bruk av apparatet, anbefaler vi å gjøre noen oppvarmingsøvelser. Dette er for å unngå skader, og for en forbedret prestasjonsevne. Her kommer noen oppvarmingsøvelser.


 Vi föreslår att du gör några uppvärmningsövningar innan du använder maskinen. Därmed undviker du att skada dig och du förbättrar din prestationsförmåga. Här följer några uppvärmningsövningar som du bör göra.


 A gép használatá előtt ajánlatos néhány bemelegítő gyakorlatot végezni. Így elkerülhetjük a sérüléseket, és javíthatjuk a teljesítményünket. Íme néhány bemelegítő gyakorlat, melyeket elvégezhetünk..


 Před použitím přístroje POWER FULL vám doporučujeme provést několik cviků na rozehřátí. Vyvarujete se tím nejen možného zranění, ale rovněž zvýšíte vaši fyzickou výkonnost. Zde níže uvádíme několik cviků, které jsou důležité pro zahřátí vašeho těla.


 Przed użyciem urządzenia, zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozgrzewających, dla uniknięcia skaleczeń jak i dla poprawy sprawności. Oto kilka ćwiczeń rozgrzewających.

 Πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα, σας προτείνουμε να κάνετε λίγες ασκήσεις προθέρμανσης. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τραυματισμούς και να βελτιώσετε τις αποδόσεις σας. Σας παραθέτουμε εδώ μερικές ασκήσεις προθέρμανσης.

 Прежде чем использовать аппарат, мы предлагаем Вам сделать несколько разогревающих упражнений. Таким образом, Вы избежите ушибов (травм) и улучшите Ваши результаты. Вот несколько упражнений по разогреву, которые необходимо выполнить.

 Cihazı kullanmadan önce, birkaç ısınma egzersizi yapmanızı tavsiye ediyoruz. Böylece yaralanmanızı önler ve performansınızı yükseltirsiniz. Aşağıda yapabileceğiniz birkaç ısınma egzersizi örneği bulabilirsiniz.

 قبل از استفاده از دستگاه، توصیه می کنیم چند نرمش گرم کننده انجام دهید. بدین ترتیب از آسیب رسانی به خود اجتناب می کنید و کارایی خود را بالا می برید. در زیر به چند نرمش گرم کننده که باید انجام دهید توجه نمایید.

 قبل استعمال هذا الجهاز، ننصحكم بالقيام ببعض التمرينات لتسخين العضلات. لأن هذا سوف يجنبكم جروحا و يزيد من فعاليتكم. نعرض في الفقرات التالية بعض التمرينات لتسخين العضلات.





### ETIREMENT DU QUADRICEPS

Placez-vous debout près d'un mur, d'une chaise ou d'un autre objet solide. Utilisez une main pour vous aider à trouver votre équilibre. Pliez le genou opposé et relevez votre talon aux fesses. Avec l'autre main, attrapez la pointe de votre pied. Faites en sorte que vos cuisses reste l'un contre l'autre et tirez alors lentement votre pied vers vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez le muscle sur le devant de votre cuisse s'étirer doucement. Il n'est pas nécessaire que votre talon touche les fesses. Arrêtez de tirer lorsque vous sentez le muscle s'étirer. Gardez votre rotule dirigée vers le sol et vos genoux l'un contre l'autre. (Attention, ne laissez pas le genou soulevé s'écarter de l'autre genou) Etirez le muscle pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

### STREKOEFFENING VOOR DE QUADRICEPS

Ga dicht bij een muur, stoel of een ander stabiel voorwerp staan. Druk met één hand tegen de muur, om in evenwicht te blijven. Buig uw knie aan de andere kant van de hand waarmee u tegen de wand leunt en beweeg uw hiel in de richting van uw bips. Strek uw andere arm naar achteren en neem de punt van uw voet met de hand vast. Houd uw dijnen tegen elkaar en trek uw voet langzaam in de richting van uw achterwerk totdat u vooraan in uw dij een lichte rek voelt. U hoeft daarbij uw achterwerk niet met uw hiel aan te raken. Stop met trekken als u de rek voelt. Houd uw knieschijf recht naar beneden gericht en uw knieën tegen elkaar. (Laat de opgeheven knie dus niet naar buiten zwaaien.) Hou deze stand 20 tot 30 seconden vol. Herhaal de oefening voor het andere been.

### QUADRICEPS STRETCH

Stand close to a wall, chair or other solid object. Use one hand to assist your balance. Bend the opposite knee and lift your heel towards your buttocks. Reach back and grasp the top of your foot with the same side hand. Keeping your inner thighs close together, slowly pull your foot towards your buttocks until you feel a gentle stretch in the front of your thigh. You do not have to touch your buttocks with your heel. Stop pulling when you feel the stretch. Keep your kneecap pointing straight down and keep your knees close together. (Do not let the lifted knee swing outward.)

Hold the stretch for 20 to 30 seconds. Repeat for the other leg.

### DEHNEN DES QUADRIZEPS

Stellen Sie sich vor eine Wand, einen Stuhl oder einen anderen stabilen Gegenstand. Mit einer Hand halten Sie sich im Gleichgewicht. Beugen Sie das entgegen gesetzte Knie und heben die Ferse bis zum Po. Mit der anderen Hand fassen Sie die Fußspitze. Achten Sie darauf, dass die Schenkel zusammenbleiben, ziehen Sie langsam den Fuß zum Po hin, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Es ist nicht erforderlich, dass die Ferse den Po berührt. Wenn Sie ein Ziehen im Muskel spüren, hören Sie auf zu dehnen. Die Kniescheibe zeigt zum Boden und die Knie sind eng zusammen. (Achten Sie darauf, dass das angehobene Knie nicht nach außen zeigt)

Dehnen Sie den Muskel 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI

Mettetevi in piedi vicino ad un muro, ad una sedia o ad un altro oggetto solido. Appoggiatevi con una mano per aiutarvi a restare in equilibrio. Piegate il ginocchio opposto e sollevate il tallone verso i glutei. Con la mano dello stesso lato afferrate la punta del piede. Fate in modo che le parti interne delle vostre cosce si tocchino l'una con l'altra e tirate lentamente il piede verso i glutei fino a sentire il muscolo sulla parte anteriore della coscia stirarsi dolcemente. Non è necessario che il tallone tocchi i glutei. Smettete di tirare quando sentite stirarsi il muscolo. Mantene la rotula rivolta verso il suolo e le ginocchia una vicina all'altra. (Attenzione: non lasciate che un ginocchio sollevato si allontani dall'altro ginocchio). Stirate il muscolo durante 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

### ESTIRAMIENTO DEL CUADRICEPS

Póngase de pie cerca de una pared, de una silla o de cualquier otro objeto en el que pueda apoyarse. Con una mano, ayúdense a mantener su equilibrio. Doble la rodilla opuesta y lleve el talón hasta las nalgas. Con la otra mano, agarre la punta del pie. Trabaje de manera que sus muslos estén uno contra otro y tire entonces lentamente el pie hacia las nalgas hasta que sienta estirarse suavemente el músculo de la parte delantera de su muslo. No es necesario que el talón toque las nalgas. Deje de tirar cuando sienta que el músculo se estira. Mantenga la rótula dirigida hacia el suelo y sus rodillas una contra otra. (Atención, no deje que la rodilla levantada se separe de la otra rodilla). Estire el músculo durante 20 a 30 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna.

### ALONGAMENTO DO QUADRÍCÍPITE

Ponha-se de pé próximo de uma parede, de uma cadeira ou de outro objecto sólido. Equilibre-se com uma mão. Dobre o joelho oposto à mão de apoio e levante o calcanhar em direcção às nádegas. Com a outra mão, segure a ponta do pé. Mantendo a parte interna das coxas uma contra a outra, puxe lentamente o pé em direcção às nádegas até sentir um ligeiro alongamento do músculo anterior da coxa. Não é necessário que o calcanhar toque nas nádegas. Pare de puxar quando sentir o músculo alongar-se. Mantenha a rótula apontada para o chão e os joelhos encostados. (Não deixe o joelho levantado afastar-se do outro joelho)

Alongue o músculo durante 20 a 30 segundos. Repita o exercício com a outra perna.

### UTTØYING AV FIRHODETE KNESTREKKERE

Stå rett opp og ned med mulighet for støtte av en vegg, en stol eller liknende. Støtt deg til veggen med den ene hånden. Bøy det motsatte kneet og løft hælen bakover i retning setehalvdelen. Ta tak i tåspissen med den andre hånden. Pass på at lårene er side om side, og press langsomt foten mot setehalvdelen helt til du kjenner at muskelen på forsiden av låret strekkes. Det er ikke nødvendig at foten berører setehalvdelen. Slutt pressingen når muskelen er i strekk. Pass på at kneskålen peker nedover mot gulvet og at knærne er plassert side om side. (Pass på at kneet som er løftet ikke føres utover, vekk fra det andre kneet.)

Hold muskelen strukket i 20-30 sekunder. Gjenta øvelsen med det andre beinet.

## 🇸🇪 TÖJNING AV LÅRENS FRAMSIDA

Ställ dig intill en vägg, en stol eller något annat stadigt föremål. Använd en hand för att hålla balansen. Böj det motsatta knäet och lyft hälen mot skinkorna. Håll i tårna med den andra handen. Se till att låren är ihop och drag sakta hälen mot skinkorna tills du känner att det drar litet i muskeln på framsidan av låret. Det är inte nödvändigt att hälen nuddar skinkorna. Sluta att dra när du känner att muskeln töjer sig. Låt knäskålen fortsätta att peka mot golvet och håll ihop knäna. (OBS! Låt inte det upplyfta knäet dra iväg från det andra knäet). Töj muskeln i 20 till 30 sekunder. Upprepa övningen med det andra benet.

## 🇮🇪 A QUADRICEPSZ (NÉGYFEJŰ COMBIZOM) NYÚJTÁSA

Álljunk egy fal, egy szék vagy más szilárdan álló tárgy mellé! Egyik kezünkkel tartasuk az egyensúlyunkat! Hajlítsuk be az ellentétes térdünket, és a sarkunkat emeljük fel a fenekünkig! Másik kezünkkel fogjuk meg lábunk hegyét! Anélkül, hogy combjaink eltávolodnának egymástól, húzzuk lábunkat óvatosan a fenekünk irányába addig, míg érezzük, hogy első combizmunk enyhén megnyúlik. Nem szükséges, hogy sarkunkkal elérjük a fenekünket. Ne húzzuk tovább a lábunkat, ha érezzük, hogy az izom megnyúlt! A térdék maradjanak egymás mellett, térdünk álljon a földre merőlegesen! (Figyelem, a felemelt térdünk ne hajoljon el a másiktól!) 20-tól 30 másodpercig nyújtjuk az izmot, majd ismételtük meg a gyakorlatot a másik lábunkkal is!

## 🇨🇪 PROTÁHNUTÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU (KVADRICEPSU)

Postavte se ke stěně, k židli nebo k jinému pevnému předmětu. Ohněte koleno a zvedněte patu k zadní části těla. Jednou rukou si pomáhejte při udržování rovnováhy. Druhou rukou uchopte špičku chodidla. Dbejte na to, aby stehna zůstala vedle sebe a pomalu přitahujte patu k zadní části těla až do chvíle, kdy ucítíte jemné protáhnutí svalu v přední části stehna. Není nutné, aby se pata dotýkala přímo zadní části těla. Jakmile ucítíte, že se sval napíná, přestaňte protahování. Držte koleno vertikálně k zemi a kolena těsně u sebe. (Upozornění: udržujte ohnuté koleno stále těsně vedle kolena druhého). Sval protahujte po dobu 20 až 30 sekund. Cvičení opakujte s druhou nohou.

## 🇵🇱 ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH

Stań przy ścianie, krześle lub przy czymś solidnym. Przytrzymaj się ręką, aby złapać równowagę. Zegnij przeciwne kolano i drugą ręką złap wewnętrzną stronę stopy i unosź piętę do pośladków. Uda powinny się stykać. Przyciągnij wolno stopę do pośladka ale pamiętaj, że nie musi ona go dotykać. Poczujesz jak rozciągają się mięśnie udowe. Po 20-30 sekundach wykonywania ćwiczenia, powtórz je dla drugiej nogi. Kolano powinno być skierowane do ziemi i stykać się z drugim kolanem. (Uwaga! Nie trzymaj kolana skierowanego ku podłodze i w odległości od drugiego).

## 🇬🇷 ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΩΝ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ

Σταθείτε όρθιος/α κοντά σ' ένα τοίχο, μία καρέκλα ή άλλο σταθερό αντικείμενο. Με το ένα χέρι, προσπαθήστε να βρείτε μία θέση ισορροπίας. Λυγίστε το αντίθετο γόνατο και σηκώστε τη φτέρνα μέχρι τους γλουτούς. Με το άλλο χέρι, πιάνετε τη μύτη του ποδιού. Βεβαιωθείτε ότι οι μηροί σας παραμένουν ενωμένοι

και στη συνέχεια τραβήξτε αργά το πόδι σας προς τους γλουτούς έως ότου νιώσετε ένα ελαφρύ τέντωμα του μυός που βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του μηρού. Δεν είναι απαραίτητο η φτέρνα σας να αγγίξει τους γλουτούς. Σταματήστε το τραβήγμα μόλις νιώσετε να τεντώνεται ο μυς. Βεβαιωθείτε ότι η επιγονατίδα σας είναι γυρισμένη προς τα κάτω και ότι τα γόνατά σας είναι ενωμένα μεταξύ τους. (Προσοχή, μην αφήνετε το λυγισμένο γόνατο να απομακρύνεται από το άλλο γόνατο). Τεντώστε τον μυ για 20 με 30 δευτερόλεπτα.. Επαναλάβετε την άσκηση για το άλλο πόδι.

## 🇷🇺 РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ

Встаньте возле стены, стула или другого прочного предмета. Одной рукой, помогите себе найти равновесие. Согните противоположную (задействованной руке) ногу в колене и приподнимите пятку в ягодицам. Другой рукой, захватите носок ступни. Медленно тяните пятку кверху, сохраняя лямки прижатыми друг к другу, до тех пор пока не почувствуете что передняя мышца лямки медленно растягивается. Не обязательно чтобы Ваша пятка дотронулась до ягодиц. Прекратите тянуть когда почувствуете растяжение мышцы. Сохраняйте направление коленной чашечки к полу и сжатые между собой колени. (Внимание, не давайте согнутому колену отодвинуться от другого). Растягивайте мышцу в течение 20 – 30 секунд. Повторите упражнение на другой ноге

## 🇹🇷 ÜST BACAK KASLARI GERDÜST BACAK KASLARI GERD

Bir duvar, sandalye veya sert bir nesneye yakın bir yerde ayakta durun. Bir elinizi denge kurmak için kullanın. Bir dizinizi katlayın ve topukunuzu basenize doğru çekin. Diğer taraftaki elinizle ayak ucunuzu yakalayın çekin. Baldır içi kısmının birbirine doğru dönük kalmasına dikkat edinve baldır kasınızın gerildiğini hissedene kadar ayağınızı çekin. Topukunuzun basenimize değmesi zorunlu değildir. Kaslarınızın gerildiğini hissettiğinizde, çekmeyi durdurun. Diz kapagınızı yere dönük ve dizlerinizi birbirine yakın bir şekilde tutun (Dikkat, dizinizi diğerinden ayırmayın). Kaslarınızı yaklaşık 20-30 saniye boyunca gerdirin. Diğer bacağınızla, egzersizi tekrarlayın.

## 🇮🇪 كَشَش مَاهِيْجِه جَلْوِي رَان

زَدِيك يَك دِيوَار ، يَك صَنْدَلِي يَا يَك شِي بَا ثَبَات بَايَسْتِيْد . اَز يَك دَسْت خُوْد بَرَاي حَفْظ تَعَادَل اِسْتِقَادِه كَنْيِد . زَانُوِي سَمْت مَقَابِل اَيْن دَسْت رَا خَم كَنْيِد وَ پَاشَنِه يَا رَا تَا بَاَسَن بَاَلَا اُوْرِيْد . بَا دَسْت دِيْغَر نُوَك اَنْگَشْتَان يَا رَا بَگِيْرِيْد . طُوْرُوِي عَمَل كَنْيِد كِه رَان هَا بِه هَم بَچِسْبِنْد وَ بِه اَرَامِي پَنْجِه يَا رَا تَا جَابِي بِه طَرْف بَاَسَن بَکَشِيْد كِه اَحْسَاس كَنْيِد مَاهِيْجِه جَلْوِي رَان بِه اَرَامِي كَشِيْدِه مِي شُوْد . لَازِم نِيَسْت كِه پَاشَنِه يَا بَاَسَن رَا لَمَس كَنْد . زَمَانِي كِه اَحْسَاس كَشَش مَاهِيْجِه رَا كَرِيْد ، كَشَش رَا قَطْع كَنْيِد . كَاسِه زَانُو رَا رُو بِه زَمِيْن نَگِه دَاْرِيْد وَ دُو زَانُو رَا بِه هَم بَچِسْبَانِيْد ( تَوَجِه : نَگَنَدَاْرِيْد كِه زَانُوِي بَاَلَا اُوْرِدِه شُدِه اَز زَانُوِي دِيْغَر فَاصَلِه بَگِيْرِد ) . مَاهِيْجِه رَا طِي بِيَسْت تَا سِي ثَانِيِه بَکَشِيْد . اَيْن تَمْرِيْن رَا بَا يِي دِيْغَر نِيْز اَنْجَام دِهِيْد .

## 🇮🇪 تَمْدِيْد العَضَلَات الرِّبَاعِيَّة الرُّوْس

قَفُوَا اَمَام حَائِظ، اَوْ كُرْسِي، اَوْ اَي شَيْء صَلْب . اسْتَعِيْنُوَا بِيْدِكُمْ لِاِيْجَاد التَّوْزْن . اَثْوُوَا الرِّكْبَةَ وَ اَرْفَعُوَا العَقْب اِلَى الرِّدْفِيْن . بَالِيْد اَلْاُخْرَى، اِقْبِضُوَا عَلَي اَصَابِع الرِّجْلِ . اَتْرَكُوَا الفَخْذِيْن جَنْبَا اِلَى جَنْبٍ وَ اسْحَبُوَا بِيْطَه الرِّجْلِ نَحُو الرِّدْفِيْن اِلَى اَنْ تَشْعُرُوَا بِالْعَضَلَةِ تَمْتَدُّ بِيْطَه عَلَي الرِّدْف . لِيْس مِنْ الضَّرُوْرِي اَنْ يَلْمَس العَقْب الرِّدْفِيْن . تَقَفُوَا عَنِ السَّحْبِ عِنْدَمَا تَشْعُرُوْن بِالْعَضَلَةِ تَمْتَدُّ . اَتْرَكُوَا الرِّضْفَةَ مَتَوَجِّهَةً نَحُو الْاَرْضِ وَ الرِّكْبَتِيْن الْوَادِعَةَ عَلَي الْاُخْرَى . (تَحْذِيْر : لَا تَتْرَكُوَا الرِّكْبَةَ الْمَرْفُوعَةَ تَبْتَدِعُ عَنِ الرِّكْبَةِ الْاُخْرَى) . مَدَدُوَا الْعَضَلَةَ مِنْ 20 اِلَى 30 ثَانِيَةً . كَرَرُوَا الْعَمَلِيَّةَ بِالنَّسْبَةِ لِلسَّاقِ الْاُخْرَى .





### ETIREMENT DU MOLLET ET DU TENDON D'ACHILLE

Placez-vous debout face à un mur ou une chaise, placez une jambe vers la chaise et tendez l'autre jambe derrière vous. Pliez la jambe en l'avancant le plus près possible de la chaise tout en gardant l'autre jambe tendue et placez vos mains sur la chaise. Maintenez au sol le talon de la jambe en retrait et poussez vos hanches vers l'avant. Penchez-vous doucement vers l'avant à partir de la cheville tout en gardant bien droite la jambe arrière et inclinez-vous jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre mollet s'étirer. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

### HET STREKKEN VAN DE KUITEN EN DE ACHILLESPEES

Sta ongeveer op één armlengte van een muur of stoel met uw voeten op heupbreedte van elkaar. Terwijl uw voeten recht naar voren gericht blijven, beweegt u één been naar de stoel terwijl u het andere been achter u uitstrekt. Buig het been het dichtst bij de stoel en houd het andere been recht; plaats uw handen op de stoel. Houd de hiel van het achterste been op de grond en beweeg uw heupen naar voren. Leun langzaam naar voren vanuit de enkel en houd daarbij uw achterste been gestrekt totdat u rek voelt in uw kuitspieren. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal voor het andere been.

### CALF AND ACHILLES STRETCH

Stand approximately one arms length away from a wall or chair with your feet hip-width apart. Keeping your toes pointed forward, move one leg in close to the chair while extending the other leg behind you. Bending the leg closest to the chair and keeping the other leg straight, place your hands on the chair. Keep the heel of the back leg on the ground and move your hips forward. Slowly lean forward from the ankle, keeping your back leg straight until you feel a stretch in your calf muscles. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.

### DEHNEN DER WADE UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie vor eine Wand oder einen Stuhl; die Zehen zeigen nach vorne. Setzen Sie ein Bein in Richtung Stuhl und strecken das andere Bein nach hinten. Beugen Sie das vordere Bein, indem Sie es möglichst nahe nach vorn zum Stuhl ziehen, halten Sie das andere Bein gestreckt und legen die Hände auf den Stuhl. Die Ferse des hinteren Beins bleibt auf dem Boden und drücken Sie die Hüfte nach vorne. Beugen Sie sich langsam nach vorne vom Knöchel aus, während das hintere Bein gerade bleibt. Dehnen Sie, bis Sie ein Ziehen in den Wadenmuskeln spüren. Halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### STIRAMENTO DEL POLPACCIO E DEL TENDINE D'ACHILLE

Mettetevi in piedi di fronte ad un muro o ad una sedia, ad una distanza di circa un braccio, divaricate i piedi della larghezza dei vostri fianchi. Mantenendo le dita dei piedi rivolte in avanti, avanzate una gamba verso la sedia e tendete l'altra gamba all'indietro. Piegare la gamba in modo che si avvicini il più possibile alla sedia mantenendo sempre l'altra gamba ben tesa e mettete le mani sulla sedia. Mantenete ben appoggiato a terra il tallone della gamba spostata all'indietro e spingete i fianchi in avanti. Chinatevi dolcemente in avanti partendo dalla caviglia mantenendo ben dritta la gamba tesa all'indietro e continuate a chinarvi fin quando sentirete stirarsi i muscoli del polpaccio. Restate in questa posizione per 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

### ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA Y DEL TENDÓN DE AQUILES

De pie frente a una pared o una silla, ponga una pierna hacia la silla y la otra estirada hacia atrás. Doble la pierna avanzándola lo más cerca posible de la silla, manteniendo la otra pierna estirada y ponga las manos sobre la silla. Mantenga el talón de la pierna estirada hacia atrás pegado al suelo y empuje las caderas hacia adelante. Inclínese suavemente hacia adelante a partir del

tobillo, manteniendo bien derecha la pierna atrás e inclínese hasta que sienta estirarse los músculos de la pantorrilla. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos. Repita el movimiento con la otra pierna.

### ALONGAMENTO DOS GÊMEOS E DO TENDÃO DE AQUILES

Ponha-se de pé virado para uma parede ou uma cadeira, avance uma perna em direção à cadeira e estique a outra para trás. Dobre a perna mais próxima da cadeira, mantendo a outra esticada e ponha as mãos sobre o espaldar da cadeira. Mantenha no chão o calcanhar da perna traseira e avance as ancas. Incline-se lentamente para a frente pela anca, mantendo a perna traseira esticada até sentir o esforço imposto aos gêmeos. Mantenha a posição durante 20 a 30 segundos. Repita o movimento com a outra perna.

### UTTØYING AV LEGGEN OG ACHILLESSENEREN

Stå oppreist foran en vegg eller en stol, plasser et bein foran stolen og det andre strukket ut bakover. Bøy det fremste beinet så nære stolen som mulig og behold det andre strukket, og plasser hendene på stolen. Pass på at det bakre beinets hæl ikke forlater gulvet, og press hoftene fremover. Bøy deg sakte fremover helt fra ankelen og pass på at det bakre beinet forblir strukket og bøy deg helt til leggmuskelen er i strekk. Hold denne stillingen i 20-30 sekunder. Gjenta øvelsen med det andre beinet.

### TÖJNING AV VADEN OCH HÅLSEANEN

Ställ dig med ansiktet mot en vägg eller en stol, sätt fram ett ben mot stolen och sträck ut det andra benet bakom dig. Böj det främre benet i riktning mot stolen så långt det går, medan du håller det bakre benet sträckt och dina händer på stolen. Håll ned hälen mot golvet på det bakre benet och tryck höfterna framåt. Böj dig litet framåt från fotleden, håll det bakre benet rakt och böj dig framåt tills du känner att det drar i vadmuskeln. Töj i 20 till 30 sekunder. Upprepa rörelsen med det andra benet.



## HUNGARIAN A LÁBIKRA ÉS AZ ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

Álljunk szembe egy fallal vagy egy székkal, egyik lábunkat helyezzük a szék mellé, a másikat nyújtjuk hátra! Hajlítsuk be a lábunkat úgy, hogy kerüljön minél közelebb a székhez, miközben a másik lábunk nyújtva marad, és kezünket tegyük a székre! Csípőnket úgy nyomjuk előre, hogy kinyújtott lábunk sarkát ne emeljük fel a földről! Miközben hátsó lábunkat továbbra is kinyújtva tartjuk, bokából hajoljunk óvatosan előre addig, míg érezzük, hogy a lábikránk izma megnyúlik. 20-tól 30 másodpercig maradjunk ebben a pozícióban, majd ismételjük meg a gyakorlatot a másik lábunkkal is!

## CZECH REPUBLIC PROTÁHNUTÍ LÝTEK A ACHILOVÝCH ŠLACH

Postavte se čelem ke stěně nebo k židli, jednu nohu položte před židli a druhou nohu natáhněte dozadu. Ohněte nohu takovým způsobem, aby se co nejvíce přiblížila k židli, druhou nohu udržujte stále vzadu a napnutou. Položte obě ruce na židli. Patu vysunutě nohy držte pevně u země a kyčle tlačte vpřed. Nakloňte se pomalu od kotníku směrem dopředu, přičemž vysunutou nohu držte nataženou až do chvíle, kdy ucítíte protáhnutí lýtkových svalů. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund. Cvičení opakujte s druhou nohou.

## POLISH ROZCIĄGANIE ŁYDKI I ŚCIEGNA ACHILLESA

Stań naprzeciw ścianie lub krzesła. Wychyl lekko biodra do przodu i oprzyj się na krześle lub ścianie. Lewą stopę postaw w odległości kilku centymetrów za prawą, starając się, by stopy były ustawione równolegle. Zegnij prawe kolano, nie odrywając prawej stopy od podłogi a jednocześnie dociskamy lewą stopę do podłogi, tak żeby odczuć delikatne rozciąganie w prawej łydce. Po 20-30 sekundach wykonywania ćwiczenia, powtórz je dla drugiej nogi.

## GREEK ΤΕΝΩΜΑ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Σταθείτε όρθιος/α μπροστά σε ένα τοίχο ή μία καρέκλα, με το ένα πόδι προς την καρέκλα και τεντώνοντας το άλλο πίσω σας. Λυγίστε το πόδι πλησιάζοντάς το όσο το δυνατόν περισσότερο προς την καρέκλα, ενώ το άλλο πόδι παραμένει τεντωμένο. Ακουμπάτε τα χέρια στην καρέκλα. Κρατάτε τη φτέρνα του πίσω ποδιού σταθερά πατημένη και σπρώχνετε τους γοφούς σας προς τα μπρος. Σκύψτε αργά προς τα μπρος, ξεκινώντας από τον αστράγαλο και κρατώντας το πίσω πόδι τεντωμένο και γέρνεται μέχρι να νιώσετε τους μύες της κνήμης να τεντώνονται. Τεντώστε τον μυ για 20 με 30 δευτερόλεπτα.. Επαναλάβετε την άσκηση για το άλλο πόδι.

## RUSSIAN РАСТЯЖКА ИКР И СУХОЖИЛИЯ АХИЛЛА

Встаньте напротив стены или стула, поставьте ногу на стул и расставьте другую ногу сзади Вас. Согните ногу, выдаваясь вперед как можно ближе к стулу, сохраняя другую ногу расставленной и положите ладони на стул. Сохраняя всю поверхность ступни (в т.ч. пятку) на полу, направьте бедра вперед. Медленно наклонитесь вперед, начиная с лодыжки, не сгибая ноги и продолжайте до тех пор пока не почувствуете растяжение икровой мышцы. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд. Повторите упражнение на другой ноге.

## TURKISH BALDIRLARIN GERDIRİLMESİ

Bir sandalye veya bir duvara karşı, bir kol uzaklığında, ayaklarınız omuzlarınızın hizasında ayırık bir şekilde durun. Ayaklarınız öne doğru, bir bacağınızı sandalyeye doğru ilerletin ve diğer bacağınızı arkanıza gerin. Öndeki ayağınızı sandalyeye yakın şekilde duracak şekilde katlayın ve diğerini bu arada gergin tutun ve ellerinizi sandalyenin üzerine koyun. Arkada bulunan bacağınızın topuğunu yerde tutun ve baseninizi öne doğru itin.

Öne doğru yavaşça eğilin, arkadaki bacağınızı gergin tutmaya dikkat edin ve bu hareketi baldır kaslarınızın çektiğini hissedene dek yapın. 20-30 saniye boyunca bu pozisyonda durun. Diğer bacağınızla hareketi yenileyin.

## INDONESIAN كَشَش مَاهِيْجِه سَاقِ پَا وَ تَانْدُونْ أَشِيلِ

روبروی یک دیوار یا یک صندلی قرار بگیرید. یک پا را به طرف صندلی قرار دهید و پای دیگر را به طرف عقب بکشید. با خم کردن زانو تا می توانید به صندلی نزدیک شوید و پای دیگر را همچنان رو به عقب کشیده نگه دارید و دستهای خود را روی صندلی قرار دهید. پاشنه پایي را که به عقب کشیده اید روی زمین نگه دارید و کتل ها را رویه جلو سوق دهید. از ناحیه قوزک پا به آرامی رویه جلو خم شوید و در عین حال پای رو به عقب را صاف نگه دارید. تا جایی خم شوید که احساس کشیدگی ماهیچه ساق پا را بکنید. این حالت را طی بیست تا سی ثانیه حفظ کنید. این تمرین را با پای دیگر نیز انجام دهید.

## ARABIAN تَمْدِيد رِيْلَة السَاقِ وَ العَرَقُوبِ

قفوا أمام حائط، أو كرسي، ضعوا ساقا في اتجاه الكرسي و ساقا وراءكم. اثنوا الساق نحو الإمام أقرب ما يمكن من الكرسي و اتركوا الساق الأخرى في وضع ممدود و ضعوا يديكم على الكرسي. ابقوا عقب الساق المثني على الأرض و اذفعا مفاصل الورك نحو الإمام. اتحنوا بلطف نحو الإمام انطلاقا من العرقوب مع الحفاظ على الساق الخلفية في وضع مستقيم و اتحنوا إلى أن تشعروا بامتداد في عضلات ريلة الساق. حافظوا على هذا الوضع من 20 إلى 30 ثانية. كرروا العملية بالنسبة للساق الأخرى.



### ETIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSSES

Asseyez-vous sur le sol et pliez vos jambes de sorte que les plantés des pieds se touchent. Placez vos mains sur vos chevilles. Penchez-vous vers l'avant à partir de la taille et appuyez-vous légèrement sur l'intérieur des genoux. Vous devriez sentir s'étirer les muscles de l'intérieur des cuisses.

### STREKKEN VAN DE BINNENSTE DIJSPIEREN

Ga op de vloer zitten en buig uw benen zo dat de zolen van uw voeten tegen elkaar komen te liggen. Plaats uw handen op uw enkels. Leun voorwaarts vanuit uw middel en druk lichtjes op de binnenkant van uw knieën. U moet een rek voelen in de spieren van uw binnendij.

### INNER THIGH STRETCH

Sit on the floor and bend you legs so that the soles of your feet are together. Place your hands on your ankles. Lean forward from the waist and press down lightly on the inside of your knees. You should feel a stretch in the muscles of your inside thigh.

### DEHNEN DER INNENSCHENKEL

Setzen Sie sich auf den Boden und beugen die Beine, so dass sich die Fußsohlen berühren. Legen Sie die Hände auf die Knöchel. Beugen Sie sich nach vor von der Taille aus und drücken leicht auf die Knieinnenseiten. Sie fühlen, wie die Muskeln der Innenschenkel gedehnt werden.

### STIRAMENTO DELL'INTERNO DELLE COSCE

Sedetevi per terra e piegate le gambe in modo che le piante dei piedi si tocchino. Appoggiate le mani sulle caviglie. Inclinatevi in avanti partendo dalla vita e premete leggermente sull'interno delle ginocchia. Dovreste sentire stirarsi i muscoli dell'interno delle cosce.

### ESTIRAMIENTO DEL INTERIOR DE LOS MUSLOS

Siéntese en el suelo y doble las piernas de forma que las plantas de los pies se toquen. Ponga las manos sobre los tobillos. Inclíne el tronco hacia adelante a partir de la cintura y apóyese ligeramente en el interior de las rodillas hasta sentir que los músculos del interior de los muslos se estiran.

### ALONGAMENTO DOS ADUCTORES

Sente-se no chão e dobre as pernas de modo que as plantas dos pés se toquem. Ponha as mãos nos tornozelos. Incline-se para a frente pela cintura, exercendo uma ligeira pressão no interior dos joelhos em direção ao chão. Deverá sentir o esforço imposto aos músculos do interior das coxas.

### UTTØYING AV LÅRETS INNSIDE

Sitt på gulvet og bøy knærne slik at fotsålene berører hverandre. Plasser hendene på ankene. Bøy fremover fra hoften og støtt deg forsiktig på innsiden av knærne. På denne måten strekkes musklene på innsiden av lårene.

### TÖJNING AV LÅRENS INSIDA

Sätt dig på golvet och böj benen så att fotsulorna ligger mot varandra. Lägg händerna på fotlederna. Böj dig framåt från midjan och luta dig lätt mot insidan av knäna. Du ska känna att det drar i musklerna på insidan av låren.



### A BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljünk a földre, és lábunkat hajlítsuk be úgy, hogy a két talpunk érje egymást! Tegyük kezünket a bokánkra! Derékból hajoljunk előre, és könnyedén támaszkodjunk térdünk belső felére. Érezni fogjuk, hogy belső combizmaink megnyúlnak.

### PROTÁHNUTÍ VNITŘNÍCH STEHENNÍCH SVALŮ

Posadte se na zem a ohněte nohy tak, aby se chodidla vzájemně dotýkala. Položte ruce na kotníky. Nakloňte se vpřed a lehce se opřete o vnitřní část kolen. Učítíte protáhnutí vnitřních stehenních svalů.

### ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UD

Siadamy na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i złączonymi spodami stóp. Chwyć kostki dłońmi. Zegnij się w pasie, wychylając się do przodu. Naciskaj delikatnie na kolana, aż poczujesz jak rozciągają się mięśnie wewnętrznej strony ud.

### ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΤΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε στο πάτωμα και λυγίστε τα πόδια με τέτοιο τρόπο ώστε τα πέλματά σας να ακουμπάνε το ένα το άλλο. Ακουμπάτε τα χέρια σας στους αστραγάλους. Σκύψτε προς τα μπρος από τη μέση και πάνω και ακουμπήστε ελαφρά στο εσωτερικό των γονάτων. Πρέπει να νιώσετε τους μύες του εσωτερικού των μηρών να τεντώνονται.

### РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ЛЯЖЕК

Сядьте на пол и согните ноги так чтобы подошвы ног касались друг друга. Положите руки на лодыжки. Наклонитесь вперед, начиная с талии и слегка обопритесь на внутреннюю часть коленей. Вы должны почувствовать растяжение мышц внутренней стороны ляжек.

### BACAKLARIN GERDİRİLMESİ

Ayakta, bacaklar omuz hizasında açık bir şekilde durun. Bir ayağınızı önünüze koyun ve bu ayağınızı yerde tutun.

Ellerinize yavaşça baldırınıza doğru itin, arka bacağınızı katlayın ve arka kaslarınızın gerildiğini hissedene kadar öne doğru eğilin. Öne doğru eğilirken, bu hareketi belinizle değil baseninizle yaptığınıza dikkat edin. 20-30 saniye boyunca bu pozisyonda durun. Diğer bacağınızla hareketi yenileyin. Stiramento dell'interno delle cosce Sedetevi per terra e piegate le gambe in modo che le piante dei piedi si tocchino. Appoggiate le mani sulle caviglie. Inclinatevi in avanti partendo dalla vita e premete leggermente sull'interno delle ginocchia. Dovreste sentire stirarsi i muscoli dell'interno delle cosce.



### کشش قسمت داخلی ران ها

روی زمین بنشینید و پاها را طوری خم کنید که کف دو پا یکدیگر را لمس کنند. دستهای خود را روی قوزک ها قرار دهید. از ناحیه کمر رو به جلو خم شوید و کمی روی قسمت داخلی زانو ها تکیه کنید. باید احساس کشیدگی ماهیچه های داخلی ران ها را بکنید.



### تمدید داخل الفخذین

اجلسوا على الأرض و انشوا الساقين لكي يلمس باطن القدم باطن القدم الآخر. ضعوا يديكم على العرقوبين. انحنوا نحو الامام انطلاقا من الخصر و اضغطوا بلفظ على داخل الركبتين. سوف تشعرون بتمدید للعضلات داخل الرديفين.





### ETIREMENT DES FESSIERS, DES HANCHES ET DES ABDOMINAUX

Couchez-vous sur le dos, vos hanches contre le sol. Pliez une jambe à hauteur du genou. Laissez bien vos épaules à plat sur le sol et, à l'aide de vos deux mains, saisissez doucement le genou plié et tirez-le au-dessus du corps et ensuite vers le sol. Vous devriez sentir les muscles s'étirer au niveau des hanches, des abdominaux et de la partie inférieure du dos. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes.

### STREKKEN VAN DE SPIEREN VAN HET ACHTERWERK, DE HEUPEN EN DE BUIK

Ga plat op uw rug liggen met uw heupen ontspannen tegen de vloer. Trek één knie omhoog. Met de schouders plat tegen de grond neemt u de gebogen knie zachtjes met uw handen vast en trekt u hem over uw lichaam, naar beneden. U moet nu een lichte rek voelen in uw heupen, buik en onderrug. Houd dit 20 tot 30 seconden vol en laat los. Doe hetzelfde voor de andere kant.

### BUTTOCKS, HIPS AND ABDOMINAL STRETCH

Lay flat on your back with your hips relaxed against the floor. Bend one leg at the knee. Keeping both shoulders flat on the floor, gently grasp the bent knee with your hands and pull it over your body and towards the ground. You should feel a stretch in your hips, abdominals and lower back. Hold for 20 to 30 seconds and release. Repeat for the opposite leg.

### DEHNEN DER POBACKEN, DER HÜFTEN UND DER BAUCHMUSKELN

Legen Sie sich auf den Rücken, die Hüften liegen entspannt auf dem Boden. Beugen Sie ein Bein am Kniegelenk. Beide Schultern bleiben flach auf dem Boden; mit beiden Händen fassen Sie sanft das gebeugte Knie und ziehen es über den Körper und dann zum Boden. Sie spüren ein Ziehen in den Hüften, den Bauchmuskeln und dem unteren Rückenbereich. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### STIRAMENTO DEI GLUTEI, DEI FIANCHI E DEGLI ADDOMINALI

Sdraiatevi sulla schiena, con i fianchi ben appoggiati a terra. Piegate una gamba all'altezza del ginocchio. Con le spalle ben appoggiate a terra, utilizzate entrambe le mani per afferrare dolcemente il ginocchio piegato e tirarlo sopra il corpo e poi verso il suolo. Dovreste sentire stirarsi i muscoli a livello dei fianchi, degli addominali e della parte inferiore della schiena. Restate in posizione per 20-30 secondi.

### ESTIRAMIENTO DE LOS GLÚTEOS, DE LAS CADERAS Y DE LOS ABDOMINALES

Acuéstese de espaldas, las caderas pegadas al suelo. Doble una pierna a altura de la rodilla. Mantenga los hombros contra el suelo y con las dos manos, coja suavemente la rodilla doblada y tirela encima del cuerpo y luego hacia el suelo. Debe sentir estirarse los músculos a nivel de las caderas, de los abdominales y de la parte inferior de la espalda. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos.

### ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS GLÚTEOS, DAS ANCAS E DOS ABDOMINAIS

Deite-se em decúbito dorsal com a região lombar contra o chão. Dobre uma perna pelo joelho. Mantendo os ombros bem assentes no chão, segure com as duas mãos no joelho flectido e puxe-o para o corpo e em direcção ao chão. Deverá sentir o esforço imposto aos músculos ao nível das ancas, dos abdominais e da região inferior das costas. Mantenha a posição durante 20 a 30 segundos.

### UTTØYING AV SETEMUSKLER, HOFTELEDDSSTREKKERE OG BUKMUSKLER

Ligg på gulvet på ryggen med hoftene mot gulvet. Bøy et bein i knehøyde, skuldrene skal hele tiden være i kontakt med gulvflaten, og ved hjelp av hendene ta tak i det bøyde kneet og trekk det over kroppen og ned mot gulvet. På denne måten strekkes hoftemusklene, bukmusklene og musklene nederst i ryggen. Hold stillingen i 20-30 sekunder.

### TÖJNING AV SÄTESMUSKLERNA, HÖFTERNA OCH MAGMUSKLERNA

Lägg dig på ryggen med höfterna mot golvet. Böj det ena benet i knähöjd. Axlarna ska vila stadigt mot golvet, fatta försiktigt tag om det böjda knäet med båda händerna och tøj det ovanför kroppen och sedan mot golvet. Du ska känna att det drar i höfterna, magmusklerna och nederdelen av ryggen. Tøj i 20 till 30 sekunder.



### A FARIZMOK, A CSÍPÓZMOK ÉS A HASIZMOK NYÚJTÁSA

Feküdjünk a hátunkra úgy, hogy csípőnk érje a talajt! Egyik lábunkat térdből hajlítsuk be! Két kezünkkel fogjuk meg behajlított térdünket, és húzzuk magunk fölé, majd tovább a talaj felé úgy, hogy vállunkat ne emeljük fel a földről! Érezni fogjuk, hogy a csípőizmok, a hasizmok és az alsó hátizmok megnyúlnak. 20-tól 30 másodpercig maradjunk ebben a pozícióban!

### PROTÁHNUTÍ HÝŽĎOVÝCH, KYČELNÍCH A ABDOMINÁLNÍCH SVALŮ

Položte se na záda, kyčle až k chodidlům natáhněte na zem. Ohněte jednu nohu v kolenně. Ramena nechte stále přitisknuta k zemi, oběma rukama lehce uchopte ohnuté koleno a přitáhněte jej na prsa. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund a poté nohu položte zpět na zem. Ucíťte protáhnutí kyčelních a abdominálních svalů a rovněž svalstva v dolní části zad. Cvičení opakujte s druhou nohou.

### ROZCIĄGANIE MIĘŚNI POŚLADKÓW, BIODER, BRZUCHA

Leżąc na plecach na podłodze, zegnij prawą nogę w kolanie i trzymając ją obiema rękami, prostuj nogę do góry a następnie ku ziemi. Ramiona i biodra trzymaj nieruchomo na ziemi. Poczujesz rozciąganie się mięśni na wysokości bioder, brzucha i dolnej części pleców. Po 20-30 sekundach wykonywania ćwiczenia, powtórz je dla drugiej nogi.

### ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΩΝ ΓΛΟΥΤΙΑΙΩΝ, ΤΩΝ ΙΣΧΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

Ξαπλώστε ανάσκελα, με τους γοφούς να ακουμπάνε το πάτωμα. Λυγίστε το ένα γόνατο. Ακουμπήστε τους ώμους σας στο πάτωμα και με τα δύο σας χέρια, πιάστε απαλά το λυγισμένο γόνατο και τραβήξτε το πάνω από το σώμα σας και στη συνέχεια προς το πάτωμα. Πρέπει να νιώσετε να τεντώνονται οι ισχιακοί και οι κοιλιακοί μύες, καθώς και το κάτω μέρος της πλάτης. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 20 με 30 δευτερόλεπτα.

### РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И МЫШЦ ЖИВОТА

Лягте на спину и прижмите бедра к полу. Согните ногу в колене. Сохраняя плечи расправленными на полу, возьмитесь за согнутое колено обеими руками и медленно тяните его над телом и затем, к полу. Вы должны почувствовать растяжение мышц на уровне бедер, живота и нижней части спины. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд.

### KOLLARIN GERDİRİLMESİ

Ayakta, bacaklar omuz hizasında açık ve dizleriniz yavaşça bükük bir şekilde durun. Bir kolunuzu kafanızın üzerinde tutun ve dirseğinizi katlayın, kolunuzu kafanızın arkasına doğru gerin ve elinizle küreklerinizi tutun. Parmaklarınızla sırtınıza

yavaşça vurarak, gidebildiğiniz yere kadar gidin. Bu pozisyonda durun. Diğer kolunuzu kaldırın ve elinizle, katladığınız dirseğinizi yakalayın. Dirseğinizi yavaşça iterek, kolunuzu gerdirin. 20-30 saniye boyunca bu pozisyonda durun. Diğer kolunuzla hareketi yenileyin.



### کشش باسن ها، کفل ها و شکم

به پشت روی زمین دراز بکشید طوری که کفل ها مقابل زمین باشند یکی از پاها را از زانو خم کنید. شانه ها را در تماس با زمین قرار دهید. به کمک دو دست خود زانوی خم شده را به آرامی بگریزید و آن را بالای بدن و سپس به طرف زمین بکشید. باید احساس کشیدگی ماهیچه ها در ناحیه کفل ها، شکم و قسمت پایینی کمر را بکنید. این حالت را طی بیست تا سی ثانیه حفظ کنید.



### تَمْدِيدِ دَاخِلِ الرِّفْدَيْنِ، وَ مَفَاصِلِ الْوَرِكِ، وَ عَضَلَاتِ الْبَطْنِ

أرقدوا على الظهر، وضعوا مفاصل الورك نحو الأرض. اثقوا الساق على مستوى الركبة، ضعوا الكتفين في مستوى سطحي على الأرض و بمساعدة اليدين خذوا بلطف الركبة المثنية ومدوها قليلا نحو أعلى الجسم و بعدها نحو الأرض. سوف تشعرون بتمديد العضلات على مستوى مفاصل الورك، و عضلات البطن و الجهة السفلى للظهر. حافظوا على هذا الوضع من 20 إلى 30 ثانية.



### ETIREMENT DE L'ISCHIO-JAMBIER

Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des hanches. Tendez une jambe devant vous et gardez ce pied-là à plat sur le sol. Appuyez légèrement vos mains sur vos cuisses, pliez la jambe arrière et penchez-vous légèrement vers l'avant à partir des hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles à l'arrière de votre cuisse s'étirer. Assurez-vous que vous vous penchez bien en avant à partir de l'articulation de la hanche et pas à partir de votre taille. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

### STAANDE STREKOEFFENING VOOR DE KNIEPEZEN

Sta met uw benen op heupbreedte van elkaar. Steek één been naar voren en houd uw voet daarbij plat op de grond. Laat uw handen lichtjes op uw dijen rusten, buig uw achterste been en leun lichtjes voorwaarts vanuit uw heupen totdat u de rek aan de achterkant van uw dij voelt. Zorg ervoor dat u vanuit de heup naar voren leunt, in plaats van voorover te buigen vanuit uw middel. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal voor het andere been.

### STANDING HAMSTRINGS STRETCH

Stand with your legs hip width apart. Extend one leg out in front of you and keep that foot flat against the ground. With your hands resting lightly on your thighs, bend your back leg and lean forward slightly from your hips until you feel a stretch in the back of your thigh. Be sure to lean forward from the hip joint rather than bending at your waist. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.

### DEHNEN DER KNIESEHNEN

Stellen Sie sich hin, die Füße auf Hüftbreite auseinander. Strecken Sie ein Bein nach vor und stellen diesen Fuß flach auf den Boden. Drücken Sie leicht mit den Händen auf die Oberschenkel, beugen das hintere Bein und beugen sich leicht nach vorne aus den Hüften, bis Sie ein Ziehen in der Hinterseite des Oberschenkels spüren. Achten Sie darauf, sich vom Hüftgelenk aus nach vorne zu beugen und nicht von der Taille aus. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### STIRAMENTO DELL'ISCHIO-TIBIALE

Restate in piedi, con le gambe divaricate della larghezza dei fianchi. Stendete in avanti una gamba e appoggiate il piede ben piatto a terra. Spingete delicatamente le mani sulle cosce, piegate la gamba all'indietro e chinatevi leggermente in avanti partendo dai fianchi fino a sentire stirarsi i muscoli posteriori della coscia. Assicuratevi di essere ben chini in avanti partendo dall'articolazione del fianco e non dal girovita. Restate in posizione per 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba

### ESTIRAMIENTO ISQUIÓN - PIERNAS

De pie, las piernas separadas de lo ancho de las caderas. Estire una pierna hacia adelante y mantenga ese pie pegado al suelo. Apoye ligeramente las manos en los muslos, doble la pierna trasera e inclínese un poco hacia adelante a partir de las caderas hasta que sienta que los músculos de atrás del muslo se estiran. Asegúrese de que se inclina hacia adelante a partir de la articulación de la cadera y no a partir de la cintura. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna.

### ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS

Ponha-se de pé, com as pernas afastadas à largura das ancas. Avance uma perna e mantenha esse pé bem assente no chão. Com as mãos nas coxas, dobre a perna traseira e incline-se ligeiramente para a frente pelas ancas até sentir o esforço imposto aos músculos traseiros da coxa. Incline-se a partir da articulação da anca e não a partir da cintura. Mantenha a posição durante 20 a 30 segundos. Repita o exercício com a outra perna.

### HOFTELEDDSSTREKKERE

Stå oppreist med beina fra hverandre i samme avstand som hoftene. Ett bein plasseres litt fremover og pass på at hele foten hele tiden er i kontakt med gulvflaten. Hendene plasseres forsiktig på lårene, bøy det bakerste beinet og bøy forsiktig fremover fra hoftene. På denne måten strekkes musklene på baksiden av lårene. Pass på at fremoverbøyningen går ut fra hofteledet og ikke fra midjen. Hold stillingen i 20-30 skunder. Gjenta øvelsen med det andre beinet.

### TÖJNING AV BAKRE LÅRMUSKLERNA

Ställ dig upp med benen lätt isär i höftbredd. Sätt det ena benet framför dig med fotsulan mot golvet. Tryck händerna lätt mot låren, böj det bakre benet och luta dig lätt framåt från höfterna tills du känner att det drar i musklerna på baksidan av låret. Se till att du verkligen lutar dig framåt från höfterna och inte från midjan. Töj i 20 till 30 sekunder. Upprepa övningen med det andra benet.



### A COMBHAJLÍTÓ IZMOK NYÚJTÁSA

Álljunk kis terpeszbe! Egyik lábunkat nyújtjuk ki magunk elé, és tartjuk egyenesen a földön! Kezünkkel nyomjuk könnyedén a combunkat, hátsó lábunkat hajlítsuk be, és csípőből könnyedén hajoljunk előre addig, míg érezzük, hogy combunk hátsó részén megnyúlik az izom! Figyeljünk arra, hogy csípőből hajoljunk, ne derékból! 20-tól 30 másodpercig maradjunk ebben a helyzetben! Ismételjük meg a gyakorlatot a másik lábunkkal is!

### PROTÁHNUTÍ PODKOLENNÍCH - HOLENNÍCH SVALŮ

Rozkročte nohy do šíře boků. Položte jednu nohu vpřed, chodidlo nechte na zemi. Opřete se lehce rukama o stehna, ohněte druhou nohu a předkloňte se směrem vpřed až do chvíle, kdy ucítíte protáhnutí zadních stehenních svalů. Dbejte na předklon v místě kyčelních kloubů a ne v pase. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund. Cvičení opakujte s druhou nohou.

### ROZCIĄGANIE CZĘŚCI KULSZOWO-PISZCZELOWEJ

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Przesuń jedną nogę do przodu i trzymaj stopę na podłodze. Połóż ręce na udzie, lekko naciskając. Zegnij tylną nogę i pochyl lekko biodra do przodu, aż poczujesz, jak rozciąga się tył uda. Po 20-30 sekundach powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

### ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟ-ΜΗΡΙΑΙΟΥ

Σταθείτε όρθιοι, με τα πόδια ανοιχτά κατά μήκος των γοφών. Τεντώστε ένα πόδι μπροστά σας και κρατήστε το πατημένο καλά στο πάτωμα. Ακουμπήστε ελαφρά τα χέρια σας στους μηρούς σας, λυγίστε το πίσω πόδι και σκύψτε ελαφρά προς τα μπρος στο ύψος των γοφών μέχρι να νιώσετε τους μύες που βρίσκονται στο πίσω μέρος του μηρού σας να τεντώνονται. Βεβαιωθείτε ότι σκύβετε προς τα μπρος ξεκινώντας από την άρθρωση των γοφών και όχι από τη μέση σας. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 20 με 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση για το άλλο πόδι.

### РАСТЯЖКА СЕДАЛИЩНОЙ МЫШЦЫ НОГИ

Стоя, расставьте ноги на ширине бедер. Выставьте ногу вперед, сохраняя на полу всю поверхность ее ступни. Слегка обопричьтесь руками на ляжки и медленно наклонитесь от бедер вперед до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц задней части ляжек. Убедитесь в том что Ваш наклон вперед начинается от суставов бедра, а не от талии. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд. Повторите упражнение на другой ноге.

### İÇ BALDIRLARIN GERDİRİLMESİ

Yere oturun ve ayaklarınız birbirine değecek şekilde bacaklarınızı katlayın. Ellerinizi ayak bileklerinizi yakalayın. Basenizden öne doğru eğilin ve dizlerinizin iç kesimine yavaşça dayanın. Baldırlarınızın iç kesiminde bulunan kaslarınızın gerildiğini hissedersiniz.



### کشش کشاله ران

بایستید و پاها را به اندازه پهنای کتف ها از هم دور کنید. یک پا را رو به جلو بکشید و کف این پا را روی زمین نگه دارید. دست های خود را کمی روی ران ها تکیه دهید. پای عقبی را خم کنید و از ناحیه کتف ها کمی رو به جلو خم شوید تا جایی که احساس کشیدگی ماهیچه های پشت ران را بکنید. اطمینان حاصل کنید که حتماً از ناحیه مفاصل کتف ها رو به جلو خم شده اید و نه از ناحیه کمر. این حالت را طی بیست تا سی ثانیه حفظ کنید. این تمرین را با پای دیگر نیز انجام دهید.



### تَمْدِید باطن الرکبة

ضعوا جسمکم فی وضع مستقیم، و افخوا الساقین علی مستوى مفاصل الورك. مددوا الساق امامکم و اتركوا القدم فی وضع منبسط علی الأرض. اضغظوا قليلا ببديکم علی الفخذین، اثنوا الساق الخلفية و انحوا برفق نحو الامام انطلاقا من مفاصل الورك إلى أن تشعروا بعضلات الفخذ تمتد. تأكدوا من انکم تمیلون نحو الامام انطلاقا من مفاصل الورك و لیس انطلاقا من الخصر. حافظوا علی هذا الوضع من 20 إلى 30 ثانية. كرروا العملية بالنسبة للساق الأخرى.





### ETIREMENT DU TRICEPS

Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur de vos épaules en tendant la main vers l'omoplate opposée. Tapotez la pointe de vos doigts le long de votre dos aussi loin que possible. Gardez cette position. Levez le bras opposé et, avec votre main, attrapez le coude plié. Étirez doucement le bras en tirant sur le coude. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre bras.

### STREKKEN VAN DE TRICEPS MET DE ARMEN BOVEN HET HOOFD.

Sta met uw voeten op schouderbreedte van elkaar en uw knieën lichtjes gebogen. Beweeg één arm tot boven uw hoofd en buig uw elleboog tot achter uw hoofd; beweeg uw hand naar het tegenoverliggende schouderblad. Loop met de vingertoppen zover mogelijk langs uw rug. Houd deze positie aan. Beweeg uw andere hand omhoog en neem uw gebogen elleboog vast. Help zachtjes bij het strekken door aan de elleboog te trekken. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal voor de andere arm.

### OVERHEAD/TRICEPS STRETCH

Stand with your feet shoulder width apart and your knees slightly bent. Lift one arm overhead and bend your elbow, reaching down behind your head with your hand toward the opposite shoulder blade. Walk your fingertips down your back as far as you can. Hold this position. Reach up with your opposite hand and grasp your flexed elbow. Gently assist the stretch by pulling on the elbow. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite arm.

### DEHNEN DES TRIZEPS

Stellen Sie sich hin, die Beine in Schulterbreite auseinander und führen die Hand zum entgegengesetzten Schulterblatt. Klopfen Sie leicht mit den Fingerspitzen im Rücken, so weit wie es geht. Behalten Sie diese Position. Heben Sie den anderen Arm, und mit der Hand fassen sie den gebeugten Ellenbogen. Strecken Sie langsam den Arm, indem Sie am Ellenbogen ziehen. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

### STIRAMENTO DEL TRICIPITE

Mettetevi in piedi, con i piedi divaricati della larghezza delle spalle e con le ginocchia leggermente piegate. Alzate un braccio sopra la testa e piegate il gomito, tirate il braccio dietro la testa allungando la mano verso la scapola opposta. Avanzate con la punta delle dita sulla schiena il più lontano possibile. Restate in posizione. Alzate il braccio opposto e, con la mano, afferrate il gomito piegato. Stirate delicatamente il braccio tirando sul gomito. Restate in posizione per 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altro braccio.

### ESTIRAMIENTO DEL TRÍCEPS

Póngase de pie, los pies separados de lo ancho de los hombros estirando la mano hacia el omóplato opuesto. Dé golpecitos en la espalda con la punta de los dedos, lo más lejos que pueda. Conserve esta posición. Levante el brazo opuesto y, con la mano, coja el codo doblado. Estire suavemente el brazo tirando del codo. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos. Repita el ejercicio con el otro brazo.

### ALONGAMENTO DO TRICÍPITE

Ponha-se de pé, com os pés afastados à largura dos ombros, e estique o braço no sentido da omoplatea oposta. Avance com a ponta dos dedos ao longo das costas tão longe quanto possível, dando pancadas leves. Mantenha esta posição. Levante o braço oposto e, com a mão, segure no cotovelo flectido. Estique levemente o braço exercendo força no cotovelo. Mantenha a posição durante 20 a 30 segundos. Repita o exercício com o outro braço.

### ARMSTREKKERE

Stå oppreist, føttene fra hverandre i samme avstand som skuldrene og før en arm over mot motsatt skulderblad. Forsøk å klappe på ryggen så langt ned som mulig. Hold denne stillingen. Løft den motsatte armen og ta tak i den bøyde albuen. Bøy forsiktig ved å presse på albuen. Hold stillingen i 20-30 sekunder. Gjenta øvelsen med den andre armen.

### TÖJNING AV TRICEPS

Ställ dig med fötterna isär i axelbredd och sträck ena handen mot det motsatta skulderbladet. Sträck fingertopparna nedåt längs ryggen så långt det går. Håll kvar i denna position. Lyft den motsatta armen och fatta tag om den böjda armbågen med handen. Töj försiktigt armen genom att dra i armbågen. Töj i 20 till 30 sekunder. Upprepa övningen med den andra armen.



### A TRICEPSZ (HÁROMFEJŰ KARIZOM) NYÚJTÁSA

Álljunk vállszélességű terpeszben, és egyik kezünket nyújtjuk ellentétes lapockánk felé! Hátunk mentén nyújtjuk le kezünket, ameddig csak tudjuk! Maradjunk ebben a helyzetben! Emeljük fel a másik karunkat, és fogjuk meg a behajlított könyökünket! Könyökünkől fogva óvatosan nyújtjuk karunkat! 20-tól 30 másodpercig maradjunk ebben a helyzetben! Ismételjük meg a gyakorlatot a másik karunkkal is!

### PROTÁHNUTÍ TROJHLAVÉHO SVALU (TRICEPSU)

Rozkročte nohy do šíře ramen a jednu ruku položte na lopatku ramene opačné strany těla. Konci prstů poklepejte po zádech co nejdále dosáhnete. V této poloze setrvejte několik sekund. Poté zvedněte paži na opačné straně a ruku položte na ohnutý loket. Napněte svaly ramena a lehce tlačte na loket. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund. Cvičení opakujte s druhým ramenem.

### ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA TRÓJGŁOWEGO

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, kierując jedną ręką do przeciwnej łopatki. Pukaj leciutko palcami wzdłuż pleców, dotykając najdalej jak możesz. Następnie w tej pozycji złap przeciwną ręką zgięty łokieć i delikatnie go przyciągaj. Po 20-30 sekundach powtórz ćwiczenie dla drugiej ręki.

### ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΩΝ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

Σταθείτε όρθιοι, με τα πόδια ανοιχτά όσο τα άνοιγμα των ώμων και απλώστε το χέρι προς την αντίθετη ωμοπλάτη. Χτυπάτε ελαφρά κατά μήκος της πλάτης σας με τις άκρες των δακτύλων σας, όσο πιο μακριά γίνεται. Μείνετε σε αυτή τη θέση. Τεντώνετε το αντίθετο μπράτσο και πιάνετε με το χέρι σας τον λυγισμένο αγκώνα. Τεντώνετε απαλά το μπράτσο, τραβώντας τον αγκώνα. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 20 με 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση για το άλλο μπράτσο.

### РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСОВ

Стоя, расставьте ноги на ширине плеч, потянитесь рукой до противоположной лопатки. Постучите кончиками пальцев как можно дальше вдоль спины. Сохраните положение. Поднимите противоположную руку и ладонью, захватите согнутый локоть. Медленно растягивайте руку, потянув за локоть. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд. Повторите упражнение на другой руке.

### BASEN VE KARIN KASLARININ GERDİRİLMESİ

Sırt üstü yere yatın. Bir bacağınızı kendinize doğru katlayın. Omuzlarınızı yere değecek şekilde tutun ve iki elinizi yardımıyla, katlı olan dizinizi tutun yukarıya ve yere doğru çekin. Alt casen ve baldır bölgelerindeki kaslarınızın gerildiğini hissedersiniz. 20-30 saniye boyunca bu pozisyonda durun. Diğer bacağınızla hareketi yenileyin.



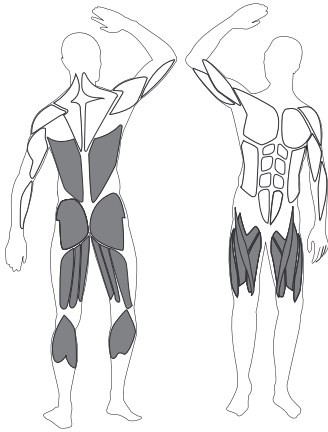
### کشش تریسپس

بایستید و پاها را به اندازه پهنای شانه ها از هم دور کنید و یک دست را به سمت استخوان کتف مقابل بکشید. کف انگشتان خود را تا آنجا که می توانید روی کمر دورتر ببرید. این حالت را حفظ کنید. بازوی مقابل را بالا ببرید و با این دست آنج خمیده دست دیگر را بگیرید. با کشیدن آنج، بازوی خود را به آرامی بکشید. این حالت را طی بیست تا سی ثانیه حفظ کنید. این تمرین را با بازوی دیگر نیز انجام دهید.



### تمدید العضلات الثلاثية الرؤوس

ضعوا جسمكم في وضع مستقيم، و افتحوا القدمين على مستوى الكتفين مع بسط اليد نحو عظم الكتف المقابل. طبطبوا على قمة الأصابع على طول الظهر إلى أبعاد ما تستطيعون. حافظوا على هذا الوضع. ارفعوا الذراع المقابل وبمساعدة اليد، اقبضوا على المرفق المثني. مددوا بلطف الذراع مع جذب المرفق. حافظوا على هذا الوضع من 20 إلى 30 ثانية. كرروا العملية بالنسبة للذراع الأخر.



### SQUAT

- Positionnez-vous debout sur le Power Full avec les pieds légèrement écartés.
- Gardez le dos bien droit, fléchissez légèrement les genoux et contractez doucement vos muscles inférieurs.
- Si l'exercice est bien réalisé, vous ressentirez une contraction musculaire au niveau du dos, des quadriceps et du fessier.

### SQUAT

- Plaats de voeten op heupbreedte in het midden van de plaat.
- De knieën licht gebogen, de rug recht en het gewicht voornamelijk op de voorvoeten.
- De spanning moet voelbaar zijn aan de voorkant van de bovenbenen, in de bilspieren en in de rug.

### SQUAT

- Stand on the Power Full with your feet slightly apart.
- Keep your back straight, knees slightly bent and gently tense your leg muscles.
- You should then feel tension in your quadriceps, buttocks and back.

### SQUAT

- Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen auf den Power Full.
- Halten Sie den Rücken gerade, beugen leicht die Knie und ziehen leicht die unteren Beinmuskeln an.
- Bei korrekt ausgeführter Übung spüren Sie eine Muskelspannung im Rücken, in den Quadrizeps- und Gesäßmuskeln.

### SQUAT

- Prendete posizione sul Power Full tenendo i piedi leggermente divaricati.
- Tenete la schiena ben dritta, piegate leggermente le ginocchia e contraete leggermente i muscoli inferiori.
- Se l'esercizio è eseguito correttamente, sentirete una contrazione muscolare a livello della schiena, dei quadricipiti e dei glutei.

### SQUAT

- Póngase de pie sobre el Power Full con los pies ligeramente separados.
- Mantenga la espalda bien derecha, doble ligeramente las rodillas y contraiga suavemente sus músculos inferiores.
- Si el ejercicio está bien hecho, sentirá una contracción muscular a nivel de la espalda, de los cuádriceps y de los glúteos.

### AGACHAMENTO

- Ponha-se de pé no «Power Full» com os pés ligeiramente afastados.
- Mantenha as costas bem direitas, dobre ligeiramente os joelhos e contraia suavemente os músculos da perna.
- Se o exercício for bem realizado, sentirá uma contracção muscular ao nível das costas, dos quadricípites e dos músculos glúteos.

### SQUAT

- Stå oppreist på Power Full med føttene litt fra hverandre.
- Hold ryggen rett og bøy forsiktig i knærne og spenn forsiktig de nedre musklene.
- Dersom øvelsen er riktig utført, vil du kjenne at ryggmuskulene, hofteleddsmuskulene og setemuskulene er i spenn.

### KNÄBÖJ

- Ställ dig upp på Power Full med fötterna lätt isär.
- Håll ryggen rak, böj lätt på knäna och spänn de nedre musklerna.
- Om övningen utförs rätt känner du en muskelspänning i ryggen, lårens framsidor och skinkorna.

### GUGGOLÁS

- Álljunk a Power Full gépre kis terpeszben!
- Hátunkat tartsuk egyenesen, kissé görbítsük be a térdünket, és húzzuk össze alsó izmunkat!
- Ha jól csináljuk a gyakorlatot, érezni fogjuk, hogy hátizmok, a quadricepsz és farizom összehúzódik.

### SQUAT

- Postavte se na přístroj Power Full, nohy lehce v rozkroku;
- Držte záda ve vzpřímené poloze, mírně pokrčte kolena a lehce napněte svalstvo dolních končetin;
- Zachováte-li přesně tento postup, ucítíte protažení čtyřhlavého a hýžděového svalstva.

### SQUAT

- Stań na urządzeniu Power Full z lekko rozstawionymi stopami.
- Plecy trzymaj prosto, zegnij lekko kolana i napij delikatnie dolne mięśnie.
- Jeśli ćwiczenie wykonywane jest poprawnie, poczujesz jak napinają się mięśnie pleców, czworogłowy i pośladków.

### SQUAT

- Σταθείτε όρθιοι επάνω στο Power Full με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά.
- Με όρθια την πλάτη, λυγίστε ελαφρά τα γόνατα και σφίξτε μαλακά τους εσωτερικούς μύες.
- Αν κάνετε την άσκηση σωστά, θα νιώσετε ένα σφίξιμο των μυών στην πλάτη, στους τετρακέφαλους και στους γλουτιαίους.

### CKBAT

- Встаньте на Power Full, слегка расставив ноги.
- Держите прямую спину, слегка согните колени и медленно напрягайте внутренние мышцы.
- Если упражнение правильно выполнено, Вы почувствуете сокращение мышц на уровне спины, квадрицепсов и ягодиц.

### SQUAT

- Ayaklar biraz açık bir şekilde, Power full üzerinde ayakta yer alın.
- Sirtinizi dik, dizlerinizi az katlanmış tutun ve alt kaslarınızı kasın, gerin.
- Egzersizi doğru şekilde yaparsanız, sırt, kollar ve basen kaslarınızda gerilme hissedeceğiniz.



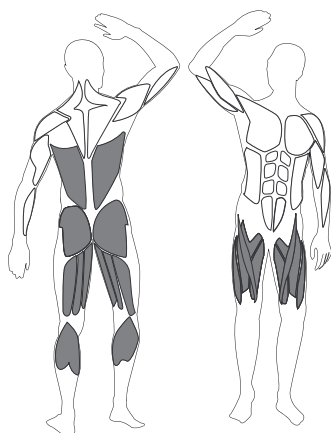
### تصرف

- روی POWER FULL بایستید و پاها را کمی از هم دور کنید.
- کمر را خوب صاف نگه دارید. زانو ها را کمی خم کنید و ماهیچه های پایین تنه را کمی منقبض کنید.
- در صورت انجام صحیح تمرین، احساس انقباض ماهیچه ها در ناحیه کمر، ماهیچه های چهارسر و باسن ها را خواهید کرد.



### الجثو

- قفوا أمام جهاز باور فول (Power Full) و افتحوا الرجلين قليلا.
- حافظوا على ترك الظهر في وضع مستقيم، اثتوا قليلا الركبتين و قلصوا ابطنف العضلات الداخلية.
- إذا أنجزتم التمرين جيدا، سوف تشعرون بتقلص عضلي على مستوى الظهر، و العضلات الرباعية و الرديفين.



### MOLLETS

- Positionnez-vous au milieu du Power Full sur la pointe des pieds.
- En gardant le dos bien droit et en contractant vos abdominaux, vous sentirez un effort musculaire au niveau des mollets.
- Si vous souhaitez réaliser un autre type d'exercice, il vous suffit de fléchir les genoux à 90°.

### KUITEN

- Ga in het midden van de plaat op de bal van de voet staan.
- De knieën licht gebogen, een rechte rug met de buik aangespannen. De spanning moet voelbaar zijn in de kuiten.
- Deze spanning kan worden gevarieerd door de knieën in een hoek van 90 graden te brengen.

### CALVES

- Stand on tiptoe in the center of the Power Full.
- Keep your back straight, your abdominal muscles tight and you will feel tension in your calf muscles.
- To vary this exercise, you may also bend your knees to 90 degrees.

### WADEN

- Stellen Sie sich auf Zehenspitzen in die Mitte des Power Full.
- Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Sie spüren eine Muskelspannung in den Waden.
- Um diese Übung zu variieren, können Sie die Knie auch um 90° beugen.

### POLPACCI

- Prendete posizione nel centro del Power Full mettendovi sulla punta dei piedi.
- Mantenendo la schiena ben dritta e contraendo i muscoli addominali, sentirete uno sforzo muscolare a livello dei polpacci.
- Se desiderate eseguire un altro tipo d'esercizio, è sufficiente che piegate le ginocchia a 90°.

### PANTORRILLAS

- Póngase en el centro del Power Full en la punta de los pies.
- Mantenga la espalda bien derecha y contraiga los abdominales. Sentirá entonces un esfuerzo muscular a nivel de las pantorrillas.
- Si desea efectuar otro tipo de ejercicio, basta con doblar las rodillas a 90°.

### BARRIGA DA PERNAS

- Ponha-se a meio do «Power Full» nas pontas dos pés.
- Mantendo as costas bem direitas e contraindo os abdominais, sentirá um esforço muscular ao nível da barriga da perna.
- Para variar este exercício, basta dobrar os joelhos.

### LEGGENE

- Stå på tærne midt på Power Full.
- Hold ryggen rett og stram bukmuskene, og du vil kjenne at leggmuskene arbeider
- For en annen type øvelser, holder det å bøye knærne i 90°.

### VADERNA

- Ställ dig på tå mitt på Power Full.
- Håll ryggen rak och spänn magmuskelnerna, du ska då känna att det spänner i vadmusklerna.
- Om du vill utföra en annan typ av övning är det bara att du böjer knäna 90°.

### LÁBIKRÁK

- Álljunk lábujjhegyre a Power Full padjának közepén!
- Tartsuk hátunkat egyenesen, és húzzuk össze hasizmainkat! Érezni fogjuk, hogy lábikránk izmai megfeszülnek.
- Másik hasonló típusú gyakorlat, ha térdünket 90°-os szögben hajlítjuk be.

### LÝTKA

- Postavte se na špičkách chodidel doprostřed přístroje Power Full;
- Držte záda ve vzpřímené poloze, břišní svaly se lehce napnou a pocítíte protáhnutí lýtkových svalů;
- Protážení lýtek můžete rovněž provést s ohnutými koleny o 90°.

### ŁYDKI

- Stań na palcach na środku urządzenia Power Full.
- Plecy trzymaj prosto, wciągnij brzuch, poczujesz napięcie mięśni łydek.
- Możesz też wykonać to ćwiczenie, zginając kolana do 90o.

### ΚΝΗΜΕΣ

- Σταθείτε στη μέση του Power Full πατώντας στις μύτες των ποδιών.
- Με την πλάτη όρθια και εφόσον σφιξείτε τους κοιλιακούς, θα νιώσετε μυϊκή δράση στις κνήμες.
- Για να κάνετε μία διαφορετική άσκηση, αρκεί να λυγίσετε τα γόνατα σε γωνία 90°.

### ИКРЫ

- Встаньте на носочки посередине Power Full.
- Держите спину прямой и сокращая мышцы живота, Вы почувствуете мышечное напряжение на уровне икр.
- Если Вы хотите выполнить упражнение другого типа, Вам достаточно согнуть колени в прямом угле (90°).

### BALDIR

- Ayak uçlarınıza üzerinde, Power Full'un ortasında yer alın.
- Sirtınızı dik tutarak ve karın kaslarınızı gererek baldır hizasında kaslarınızı gerildiğini hissedersiniz.
- Başka türden bir egzersiz denemek isterseniz, dizlerinizi 90° eğmeniz yeterli olacaktır.



### ماهیه ساق پا

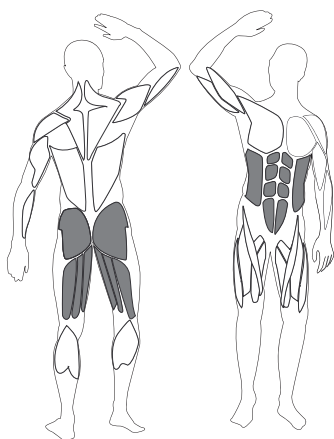
- در وسط POWER FULL روی نوک پاها بایستید.
- کمر را خوب صاف نگه دارید و ماهیه های شکمی را منقبض کنید. یک فعالیت عضلانی در ناحیه ماهیه های ساق های پا احساس خواهید کرد.
- اگر که می خواهید تمرین دیگری نیز انجام دهید، کافی است زانو ها را با زاویه نود درجه خم کنید.



### ربلة الساق

- قفوا أمام جهاز باور فول (Power Full) و افتحوا الرجلين قليلا.
- عندما تتكون الظهر في وضع مستقيم و تقلصون عضلات البطن، سوف تشعرون بجهد عضلي على مستوى ربلة الساق.
- إذا أردتم إنجاز تمرين آخر، يكفي بشي الركبتين على 90 درجة.





### EXTENSION DU BASSIN

- Couchez-vous en plaçant vos épaules sur le sol et vos pieds sur le Power Full.
- Levez votre fessier en ayant les genoux dans le prolongement de vos chevilles.
- Tirez doucement vos talons vers l'arrière en contractant les muscles des cuisses et du fessier.

### BEKKENBRUG

- Leg de schouders op de step en plaats de voeten op heupbreedte, plat op de plaat.
- Til het bekken op en zorg dat de knieën recht boven de enkels komen.
- Door de hakken naar het bovenlichaam te trekken zal de spanning voelbaar worden in de beenbuigers en de bilspieren.

### PELVIS BRIDGE

- Lie down with your shoulders on the floor and your feet flat on the Power Full.
- Raise your buttocks with your knees slightly bent.
- Gently pull your heels towards your upper body by tensing the thigh and buttock muscles.

### BECKENBRÜCKE

- Legen Sie sich hin mit den Schultern auf dem Boden und den Füßen auf dem Power Full.
- Heben Sie die Pobacken an, die Knie sind dabei in der Verlängerung der Knöchel.
- Ziehen Sie langsam die Fersen nach hinten, indem Sie die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln anspannen.

### ESTENSIONE DEL BACINO

- Sdraiatevi con le spalle per terra e i piedi sul Power Full.
- Sollevate i glutei mantenendo le ginocchia nel senso di prolungamento delle caviglie.
- Tirate delicatamente i talloni all'indietro contraendo i muscoli delle cosce e dei glutei

### EXTENSIÓN DE LA PELVIS

- Acuéstese poniendo los hombros pegados al suelo y los pies en el Power Full.

- Levante las nalgas manteniendo las rodillas en la prolongación de los tobillos.
- Tire suavemente los talones hacia atrás contrayendo los músculos de los muslos y de los glúteos.

### EXTENSÃO DA BACIA

- Deite-se em decúbito dorsal com os ombros bem assentes no chão e os pés no «Power Full».
- Levante as nádegas com os joelhos ligeiramente flectidos.
- Mova ligeiramente os calcanhares no sentido da região superior do corpo, contraindo os músculos das coxas e das nádegas.

### UTSTREKKING AV BEKKENET

- Ligg ned med skuldrene på gulvet og med beina på Power Full
- Hev setepartiet og la knærne være en forlengelse av ankene
- Tøy forsiktig hælene bakover med lårmuskler og setemuskler i spenn.

### TÖJNING AV BÄCKENET

- Lagg dig ned med axlarna mot golvet och fötterna på Power Full.
- Lyft skinkorna med knäna raka från fotlederna.
- Sträck försiktigt hämlarna bakåt genom att knipa med musklerna i låren och skinkorna.

### A MEDENCE KIFESZÍTÉSE (HÍD)

- Feküdjünk le úgy, hogy vállunk a talajon legyen, lábunk a gépen!
- Bokánk szintjéig emeljük meg a fenekünket!
- A comb- és farizom összehúzásával lassan húzzuk hátra a sarkunkat!

### NATAŽENÍ PÁNEVNÍHO SVALSTVA

- Položte se na záda, ramena nechte přitisknuta k zemi, nohy položte na Power Full;
- Zvedněte zadní část těla a vaše kolena udržujte v jedné rovině s kotníky;
- Paty lehce zatáhněte dozadu. Nastane protahování stehenního a hýžděového svalstva

### ROZCIĄGANIE MIEDNICY

- Połóż się, opierając plecy na podłodze a stopy na urządzeniu Power Full.
- Unieś pośladki, kolana powinny znajdować się w tej samej linii co kostki.
- Przyciągaj delikatnie pięty do tyłu, napinając mięśnie ud i pośladków.

### ΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

- Ξαπλώστε τοποθετώντας τους ώμους στο πάτωμα και τα πόδια σας πάνω στο Power Full.
- Ανασηκώστε τους γλουτούς με τα γόνατα στην προέκταση των αστραγάλων.
- Τραβήξτε απαλά τις φτέρνες προς τα πίσω σφίγγοντας τους γλουτιαίους και τους μηριαίους μύες.

### РАСТЯЖЕНИЕ ТАЗА

- Лягте, положив плечи на пол и ноги на Power Full
- Приподнимите ягодицы, сохраняя за коленями направление лодыжек.
- Медленно потяните пятки назад, сокращая мышцы ляжек и ягодиц.

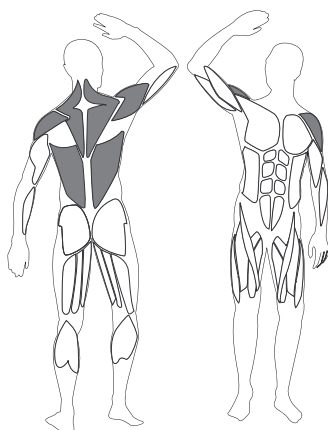
### PELVIS KÖPRÜSÜ

- Yere omuzlarınızı ve ayaklarınızı Power Full üzerine koyarak yatın.
- Ayak bileklerinizin hizasına göre dizlerinizi katlayarak, baseninizi kaldırın.
- Topuklarınızı yavaşça arkaya doğru çekerken, baldır ve basen kaslarınızı sıkın.

**انہماط باسن**  
 - با قرار دادن شانه ها روی زمین و پاها روی POWER FULL ، دراز بکشید.  
 - با حفظ زانو ها در امتداد قوزک ها، باسن را بالا آورید.  
 - با انقباض ماهیچه های ران ها و باسن ها، پاشنه های پاها را به آرامی به طرف عقب بکشید.

**تمديد الحوض**

- أرقبوا مع وضع الكتفين على الأرض و القدمين على جهاز باور فول
- ارفعوا الردفين لتبقى الركبتين على امتداد العرقوبين.
- اسحبوا بلطف العقبين نحو الوراء و قلسوا عضلات الفخذين و الردفين.
- العضلات



### RELAXATION DU DOS

- Asseyez-vous au centre du Power Full
- Basculez le poids de votre corps vers l'avant.
- Grâce aux vibrations émises dans cette position, vous détendrez les muscles du dos, du bassin et des cuisses.

### RUGONTSPANNER

- Leg het kussen in het midden van de plaat en ga hierop zitten.
- De benen licht gebogen en het bovenlichaam met ronde rug ontspannen naar voren laten hangen.
- In de rug, heupen en bovenbenen moet de trilling voelbaar zijn en moet de ontspanning optreden.
- In this position, the vibrations will help to relax the muscles of your back, hip and thighs même exercice avec les jambes tendues.

### BACK RELAXER

- Sit in the center of the Power Full.
- Allow your upper body to lean forward.
- In this position, the vibrations will help to relax the muscles of your back, hip and thighs.

### RÜCKENENTSPANNUNG

- Setzen Sie sich in die Mitte des Power Full
- Beugen Sie leicht die Beine und kippen den Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne.
- Durch die in dieser Position entstehenden Vibrationen entspannen Sie die Muskeln des Rückens, des Beckens und der Oberschenkel.

### RILASSAMENTO DELLA SCHIENA

- Sedetevi al centro del Power Full
- Inclinate il peso del corpo in avanti.
- Grazie alle vibrazioni emesse in questa posizione, stenderete i muscoli della schiena, del bacino e delle cosce.

### RELAJACIÓN DE LA ESPALDA

- Siéntese en el centro del Power Full
- Inclínese con todo el peso de su cuerpo hacia adelante.
- Gracias a las vibraciones emitidas en esta posición, relajará los músculos de la espalda, de la pelvis y de los muslos.

### DESCONTRACÇÃO DAS COSTAS

- Sente-se a meio do «Power Full».
- Desloque o peso do corpo para a frente.
- Nesta posição, as vibrações ajudam a relaxar os músculos das costas, da bacia e das coxas.

### AVSPENNING AV RYGGEN

- Sitt midt på Power Full
- Flytt kroppsvekten forover
- Takket være vibrasjonene som utløses i denne stillingen, vil musklene i ryggen, bekkenet og lårene, være avslappet.

### AVSLAPPNING AV RYGGEN

- Sätt dig mitt på Power Full.
- Luta dig framåt.
- Tack vare vibrationerna som uppstår i denna position slappnar du av i ryggmuskulerna, bäckenet och låren.

### A HÁTIZMOK ELLAZÍTÁSA

- Ülünk a Power Full padjának közepére!
- Testünket billentsük előre!
- A rezgéseknek köszönhetően ebben a helyzetben a hát, a medence és a combok izmai lazulnak el.

### RELAXACE ZÁDOVÉHO SVALSTVA

- Posadte se doprostřed přístroje Power Full;
- Nakloněním přeneste váhu vašeho těla vpřed;
- V této poloze si díky intenzitě vibrací uvolníte zádové, pánevní a stehenní svalstvo.

### RELAKSOWANIE PLECÓW

- Usiądź na środku urządzenia Power Full.
- Przechyl ciało do przodu.
- W tej pozycji wibracje odprężą mięśnie pleców, miednicy i ud.

### ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

- Καθίστε στο κέντρο του Power Full
- Ρίξτε το βάρος του σώματός σας προς τα μπρος.
- Χάρη στις δονήσεις που εκπέμπονται σε αυτή τη θέση, χαλαρώνουν οι μύες της πλάτης, της λεκάνης και των μηρών.

### РАССЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ

- Сядьте в центре Power Full
- Переместите вперед вес Вашего тела.
- Благодаря вибрациям, исходящим в этом положении, Вы расслабите мускулы спины, таза и ляжек

### SIRT RAHATLATMASI

- Power Full'un ortasına oturun.
- Vücut ağırlığınızı ön tarafa doğru verin.
- Bu pozisyonda oluşan titreşimler sayesinde, sırt, basen ve baldır kaslarınızı gevşetirsiniz.



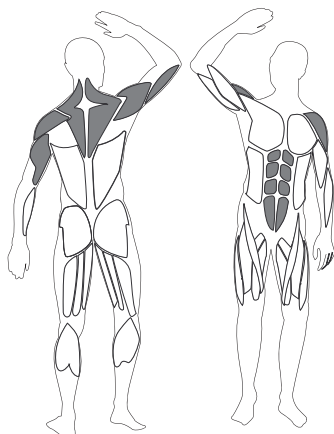
### آرام بخشی کمر

- در مرکز POWER FULL بنشینید.
- سنگینی بدن خود را به طرف جلو بیاورد.
- به کمک ارتعاشات دستگاه در این حالت، به ماهیچه های کمر، باسن و ران ها آرامش می دهید.



### استرخاء الظهر

- اجلسوا على وسط باور فول (Power Full).
- أرجحوا ثقل جسمكم نحو الأمام.
- بفضل الاهتزازات التي ينتجها هذا الوضع، سوف تسترخون عضلات الظهر، و الحوض و الفخذين.



### FRANCE TRICEPS DIP

- Placez vous dos au Power Full et agrippez les rebords de la plate forme de manière ferme.
- Pliez les bras légèrement et ramenez ensuite votre bassin à hauteur de la plate forme de façon à ce que les omoplates se touchent.
- Vous noterez une contraction musculaire au niveau des triceps et des épaules.
- Vous pourrez également recommencer ce même exercice avec les jambes tendues.

### NETHERLANDS TRICEPS DIP

- Plaats de handen naar voren wijzend met de vingers over de rand op schouderbreedte op de plaat.
- De armen licht gebogen en de heupen vlak voor de plaat laten hangen.
- Door de schouders naar beneden te brengen zal de spanning voelbaar zijn in bovenarmen en schouders.
- Door de benen naar voren te strekken wordt de oefening zwaarder.

### UNITED KINGDOM TRICEPS DIP

- Turn your back to the Power Full and grip firmly the edge of the platform.
- Bent your arms slightly and bring your hip to the level of the platform, in a way that your shoulder blades come close one to the other.
- You should then feel muscle tension in your upper arms and shoulders.
- You may also perform the same exercise with your legs stretched.

### GERMANY SCHULTERPRESSE

- Legen Sie die Hände (die Finger zeigen nach vorne) auf Schulterbreite über den Rand der Plattform.
- Beugen Sie leicht die Arme und führen dann das Becken auf Höhe der Plattform, so dass die Schulterblätter sich berühren.
- Sie spüren eine Muskelspannung auf Höhe der Trizeps und der Schultern.
- Sie können die gleiche Übung mit gestreckten Beinen ausführen.

### ITALY FLESSIONE DEI TRICIPITI

- Sdraiatevi sulla schiena sul Power Full e afferrate saldamente i bordi della piattaforma.
- Piegare leggermente le braccia e sistemate il bacino all'altezza della piattaforma in modo che le scapole si tocchino.
- Sentirete una contrazione muscolare a livello dei tricipiti e delle spalle.
- Potete anche ricominciare lo stesso esercizio con le gambe stese.

### SPAIN TRÍCEPS DIP

- Póngase de espaldas al Power Full y aferre con fuerza los bordes de la plataforma.
- Doble ligeramente los brazos y luego, lleve la pelvis a altura de la plataforma de forma que los omóplatos se toquen.

- Notará una contracción muscular a nivel de los tríceps y de los hombros.
- Puede volver a comenzar este mismo ejercicio con las piernas estiradas.

### PORTUGAL AGACHAMENTO DO TRÍCIPITE

- Agache-se de costas para o «Power Full» e segure firmemente no rebordo da plataforma de um lado e outro.
- Dobre ligeiramente os braços e levante a bacia à altura da plataforma de modo que as omoplatas se toquem.
- Notará uma contracção muscular ao nível dos trícipites e dos ombros (deltóides).
- Pode igualmente realizar este exercício com as pernas esticadas.

### NORWAY SLAPPE UNDERARMSMUSKLER, ARMSTREKKERE.

- Stå med ryggen mot Power Full, og grip fast i plattformens kanter
- Bøy forsiktig armene og før bekkene i plattformens høyde, slik at skulderbladene berører hverandre.
- Muskene i bakre del av overarmen og skuldrene vil være i spenn.
- Øvelsen kan også utføres med strake bein.

### SWEDEN TRICEPS DIP

- Ställ dig med ryggen mot Power Full och ta ett stadigt tag om kanterna på plattan.
- Böj armarna lätt och lyft bäckenet i jämnhöjd med plattan, så att skulderbladen möts.
- Du ska känna att musklerna spänns i triceps och axlarna.
- Du kan också utföra övningen med spända ben.

### HUNGARY A TRICEPSZET EDZŐ TOLÓDZKODÁS

- Üljünk háttal a gépnek, és erősen fogjuk meg a pad peremét!
- Karunkat enyhén hajlítjuk be, és medencénket emeljük meg a pad magasságáig úgy, hogy a lapockák majdnem ériek össze!
- Érezni fogjuk, hogy a tricepsz és a vállizmok összehúzódnak!
- A gyakorlatot nyújtott lábbal is elvégezhettjük!

### CZECH REPUBLIC PROTÁHNUTÍ TROJHLAVÉHO SVALSTVA (TRICEPS DIP)

- Posadte se zády k Power Full a pevně uchopte okraje plošiny přístroje;
- Paže lehce zatáhněte k sobě a posuňte se pávní k plošině tak, aby se lopatky vzájemně dotýkaly;
- Učítíte stažení trojhlavého a ramenního svalstva;
- Toto cvičení můžete případně opakovat s napnutými nohami.

### POLAND MIĘSIĘN TRÓJGŁOWY

- Połóż się plecami na urządzeniu Power Full i chwyć mocno brzegi urządzenia.

- Z lekko zgiętymi ramionami, przemieść miednicę na wysokość urządzenia.
- Poczujesz rozciąganie mięśnia trójgłowego i ramion.
- Możesz też wykonać to ćwiczenie z wyprostowanymi nogami.

### GREECE ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥΣ

- Καθίστε με την πλάτη κόντρα στο Power Full και πιάστε γερά τα άκρα της πλατφόρμας με τα χέρια.
- Λυγίσετε ελαφρά τα μπράτσα και στη συνέχεια ανασηκώνετε τη λεκάνη στο ύψος της πλατφόρμας, έτσι ώστε οι ωμοπλάτες σας να ακουμπάνε η μία την άλλη.
- Θα παρατηρήσετε μία σύσφιξη των μυών στους τρικέφαλους και τους ώμους.
- Μπορείτε επίσης να ξανακάνετε την ίδια άσκηση αλλά με τα πόδια τεντωμένα.

### RUSSIA ТРИЦЕПС ДИП

- Сядьте спиной к Power Full и крепко ухватитесь за края платформы.
- Слегка согните руки в локтях и затем, переместите таз на высоту платформы так чтобы лопатки касались друг друга.
- Вы заметите сокращение мышц на уровне трицепсов и плеч.
- Вы могли бы также снова выполнить это упражнение с вытянутыми ногами.

### TURKEY TRICEPS DIP

- Power Full'a sırtınız dönük oturun ve platformu elinizle sıkıca tutun.
- Kollarınızı hafifçe bükün ve sonrasında omuzlarınız arkada birbirine yaklaşıp kollarınızın altına kadar basenizi platformun yüksekliğine kadar kaldırm.
- Omuz ve triceps bölgelerinde kas gerilmesi hissedersiniz.
- Aynı egzersizi bacaklarınız gerilmiş bir şekilde gerçekleştirebilirsiniz.

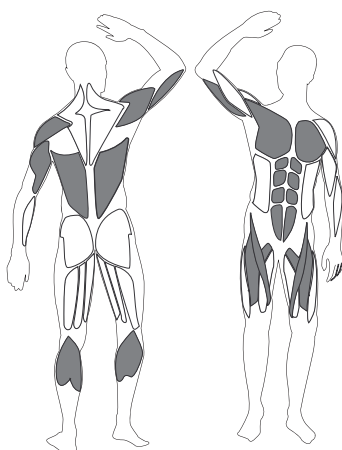
### IRAN تریسپس دپ

- کمر خود را به POWER FULL تکیه دهید و لبه های صفحه را محکم بگیرید.
- کمی بازوها را خم کنید و سپس باسن خود را طوری هم سطح صفحه دستگاه بگیرید که استخوان های کتف یکدیگر را لمس کنند.
- انقباض ماهیچه ها در تریسپس ها و شانه ها را احساس خواهید کرد.
- این تمرین را می توانید با پاهای کشیده نیز دوباره انجام دهید.

### RUSSIA استرخاء العضلات الثلاثية الرؤوس

- وضع الجسم في وضع يبقى فيه جهاز باور فول (Power Full) تجاه الظهر. امسكوا اطراف سطح الجهاز بإحكام.
- انثوا الذراعين بلطف و ضعوا الحوض على سطح الجهاز لكي تحاذي عظام الكتف بعضها البعض.
- سوف تشعرون بتقلص عضلي على مستوى العضلات الثلاثية الرؤوس و الكتفين.
- يمكنكم إعادة نفس التمرين بالساقين ممدوتين.





### **FR** GAINAGE ABDOMINAL VENTRAL

- Appuyez-vous sur les avant-bras et crampez-vous au rebord du Power Full.
- Positionnez votre dos à l'horizontal et levez lentement votre fessier comme si vous vouliez ramener la plate forme vers vos pieds.
- Vous sentirez alors une contraction musculaire abdominale.
- Recommencez cet exercice avec les genoux au sol.

### **NL** ONDERSTE BUIKSPIEREN

- Plaats de onderarmen op de plaat met de vingers over de rand.
- De heupen omhoog brengen en de rug recht houden.
- Trek de voeten richting de plaat waardoor de spanning in buik en de onderkant van de romp voelbaar wordt.
- De oefening kan lichter worden gemaakt door hem op de knieën uit te voeren.

### **GB** LOWER ABDOMINALS

- Lean on the Power Full with your lower arms flat on the platform and hold on tightly to the front edge of it.
- With your back straight, lift your buttock slowly as if you wanted to pull the platform towards your feet.
- Your should then feel the tension in your abdominal muscles.
- You may also perform the same exercise in kneeling position.

### **DE** UNTERE BAUCHMUSKELN

- Legen Sie die Vorderarme auf die Plattform und stützen sich auf die Vorderarme; halten Sie sich am Rand des Power Full fest.
- Halten Sie den Rücken gerade und heben langsam Ihr Gesäß, als wenn Sie die Plattform zu den Füßen ziehen wollten.
- Sie spüren eine Anspannung in den Bauchmuskeln.
- Wiederholen Sie die Übung mit den Knien auf dem Boden.

### **IT** RIVESTIMENTO ADDOMINALE DEL VENTRE

- Appoggiatevi sugli avambracci e afferrate i bordi del Power Full.
- Mette la schiena in orizzontale e sollevate lentamente i glutei come se voleste avvicinare la piattaforma verso i vostri piedi.
- Sentirete allora una contrazione muscolare addominale.
- Ripetete l'esercizio con le ginocchia per terra.

### **ES** FAJA ABDOMINAL VENTRAL

- Apóyese en los antebrazos y aférrese al borde del Power Full.
- Ponga la espalda a la horizontal y levante lentamente las nalgas

- como si quisiera llevar la plataforma hacia sus pies.
- Sentirá entonces una contracción muscular abdominal.
- Vuelva a comenzar este ejercicio con las rodillas en el suelo.

### **PT** TONIFICAÇÃO DA REGIÃO ABDOMINAL

- Apoie-se no «Power Full» com os antebraços sobre a plataforma e segure-se ao rebordo.
- Com as costas na horizontal, levante lentamente as nádegas como se quisesse puxar a plataforma para os pés.
- Sentirá uma contração muscular abdominal.
- Recomece este exercício com os joelhos no chão.

### **NO** OPPSTRAMMING AV BUK OG MAGE

- Støtt deg på underarmene og grip fast i Power Fulls kanter.
- La ryggen være i horisontal stilling og hev langsomt setepartiet, som om du skulle føre platformen mot føttene.
- Du vil kjenne at bukmuskene er i spenn.
- Gjenta øvelsen med knærne i gulvet.

### **SE** TRÄNING AV MAGMUSKLERNA

- Stöd dig på underarmarna och håll dig fast i kanten på Power Full.
- Placera ryggen vågrätt och lyft sakta skinkorna som om du skulle föra plattan mot fötterna.
- Du ska känna att magmuskeln spänns.
- Upprepa övningen med knäna mot golvet.

### **HU** AZ ALSÓ HASIZMOK ERŐSÍTÉSE

- Támaszkodjunk alsókarunkra, és fogjuk meg a Power Full padjának szélét!
- Hátunkat tartsuk vízszintesen, és emeljük meg lassan a fenekünket, mintha a gépet a lábunk felé akarnánk húzni!
- Érezni fogjuk, hogy hasizmaink összehúzódnak.
- Ismételjük meg a gyakorlatot úgy, hogy a térdünk legyen a földön!

### **CZ** DOLNÍ ABDOMINÁLNÍ VENTRÁLNÍ SVALSTVO

- Položte předloktí na plošinu přístroje Power Full a přidržujte se jejího okraje;
- Žáda držte v horizontální poloze a pomalu zvedejte zadní část těla, jako byste se chtěli přiblížit chodidly k plošině přístroje;
- Učítíte protahování abdominálního svalstva;
- Opakujte stejné cvičení na kolenou.

### **PL** MIĘŚNIĘ PROSTY BRZUCHA

- Oprzyj się na przedramionach, trzymając się brzegów urządzenia Power Full.
- Plecy są w pozycji poziomej. Unieś lekko pośladki, tak jakbyś chciał przesunąć urządzenie w kierunku stóp.
- Poczujesz napięcie mięśni tricepsów i ramion.
- Możesz też wykonać to ćwiczenie z wyprostowanymi nogami.

### **GR** ΚΑΤΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

- Ακουμπήστε στα ακροβραχίωνα και κρατηθείτε από την άκρη του Power Full.
- Με την πλάτη σε οριζόντια θέση, σηκώνετε αργά τους γλουτούς σαν να θέλατε να φέρετε την πλατφόρμα προς τα πόδια σας.
- Θα νιώσετε μία σύσφιξη των κοιλιακών μυών.
- Επαναλάβετε την άσκηση με τα γόνατα στο πάτωμα.

### **RU** КОРСЕТ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

- Обопритесь на предплечья и ухватитесь за края Power Full.
- Поместите спину горизонтально и медленно приподнимите ягодицы как если бы Вы хотели придвинуть платформу к ногам.
- Тогда Вы почувствуете сокращение мышц живота
- Снова выполните упражнение с коленями на полу.

### **TR** KARIN KASLARININ GERDİRİLMESİ

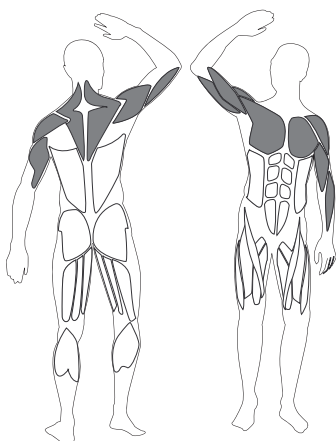
- Kollarınızın ön tarafına platonun üzerine yerleştirip, Power Full'un kenarından tutun.
- Sirtınızı yatay bir şekilde tutun ve baseninizi, platoyu ayaklarınızla getirmek istemiş gibi kaldırın.
- Bu şekilde karın kaslarınızın gerildiğini hissedersiniz.
- Bu egzersizi dizleriniz yerdede gerçekleştirilebilirsiniz.

### **IR** ناحیه شکمی

- روی ساعد‌ها تکیه کنید و به لبه POWER FULL چنگ اندازید.
- کمر خود را در حالت افقی قرار دهید و به آرامی باسن خود را بالا آورید گویی که می خواهید صفحه را بسوی پاها ببرید.
- انتیاض ماهیچه های شکمی را احساس خواهید کرد.
- این تمرین را با زانو‌ها روی زمین نیز تکرار کنید.

### **EG** غمد عضلات البطن

- استندوا على الساعدين و تثبتوا على حافة جهاز باور فول (Power Full).
- ضعوا الظهر في وضع أفقي و ارفعوا ببطء الردين و كأنكم تريدون جلب سطح الجهاز نحو قدميك.
- سوف تشعرون بتقلص عضلي على مستوى البطن.
- يمكنكم إعادة نفس التمرين مع وضع الركبتين على الأرض.



## RELAXATION DES ÉPAULES ET DE LA NUQUE

- Agenouillez-vous devant le Power Full en tendant les bras et en posant les mains sur la plate forme.
- Positionnez votre dos à l'horizontal avec votre nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Amenez le haut de votre corps vers l'arrière
- Abaissez les avant-bras sur la plate forme.
- Le but de cet exercice a pour objectif de détendre les trapèzes.

## SCHOUDER EN NEKONTSPANNING

- Op de knieën voor de plaat plaatsnemen en de handen met gestrekte armen op de plaat leggen.
- Hou de rug en nek recht, verdeel het gewicht gelijk over de armen en hang lichtjes naar achteren.
- De ontspanning moet in nek en schouders optreden.
- Eventueel de armen buigen en de onderarmen op de plaat.

## SHOULDER & NECK RELAXATION

- Kneel down in front of the Power Full and place your hands on the platform with your arms outstretched.
- Keep your back and neck straight.
- Swing you upper body backwards while resting your arms on the platform.
- This exercise helps to relax muscles of your neck and shoulders.

## ENTSPANNEN DER SCHULTERN UND DES NACKENS

- Knien Sie sich vor den Power Full, strecken Sie die Arme und legen die Hände auf die Plattform.
- Rücken und Nacken sind gerade, der Nacken befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Führen Sie den Oberkörper nach hinten, während die Arme auf der Plattform bleiben.
- Diese Übung entspannt die Nacken- und Schultermuskeln.

## RILASSAMENTO DELLE SPALLE DELLA NUCA

- Inginocchiatevi davanti al Power Full stendendo le braccia e appoggiando le mani sulla piattaforma.
- Mettete la schiena in orizzontale con la nuca nel senso di prolungamento della colonna vertebrale.
- Spostate all'indietro la parte alta del corpo.
- Abbassate gli avambracci sulla piattaforma.
- Lo scopo di questo esercizio consiste nel distendere i trapezi.

## RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS Y DE LA NUCA

- Arrodílese delante del Power Full alargando los brazos y poniendo las manos sobre la plataforma.
- Ponga la espalda a la horizontal con la nuca en la prolongación de la columna vertebral.

- Lleve la parte de arriba del cuerpo hacia atrás.
- Baje los antebrazos sobre la plataforma.
- Este ejercicio tiene como finalidad relajar los trapecios.

## DESCONTRACÇÃO DOS OMBROS DA NUCA

- Ajoelhe-se à frente do «Power Full», esticando os braços e colocando as mãos sobre a plataforma.
- Mantenha as costas e a nuca na horizontal no prolongamento da coluna vertebral.
- Recue a região superior do corpo.
- Baixe os antebraços na plataforma.
- O objectivo deste exercício é descontrair os trapézios.

## AVSLAPPING AV SKULDRE OG NAKKE

- Stå på kne foran Power Full, med strake armer, og legg hendene på plattformen.
- La ryggen være i horisontal stilling med nakken som en naturlig forlengelse av ryggraden.
- Før overkroppen bakover.
- Senk overarmene ned på plattformen.
- Hensikten med denne øvelsen er avslapping av deltamuskelen.

## AVSLAPPNING AV AXLARN OCH NACKEN

- Ställ dig på knä framför Power Full med utsträckta armar och lägg händerna på plattan.
- Placera ryggen vågrätt med nacken rak från ryggraden.
- Luta överkroppen bakåt.
- Lägg ned underarmarna på plattan.
- Syftet med den här övningen är att få trapeziusmusklerna att slappna av.

## A VÁLL ÉS A TARKÓ IZMAINAK ELLAZÍTÁSA

- Térdeljünk a POWER FULL készülék elé nyújtott karral, és kezünket helyezzük a gép padjára!
- Hátunk legyen vízszintesen, a tarkó legyen a hátgerinccel egy síkban!
- Testünk felső részét mozdítsuk hátrafelé!
- Alsókarunkat engedjük le a gép padjára!
- Ennek a gyakorlatnak a csuklyás izom ellazítása a célja.

## RELAXACE RAMEN A ŠÍJE

- Poklekněte před Power Full s nataženými rameny a ruce položte na plošinu;
- Záda držte v horizontální poloze se šíjí a v jedné rovině s páteří;
- Zakloňte horní část těla;
- Skloňte předloktí na plošinu přístroje;
- Cílem cvičení je uvolnění lichoběžníkového (trapézového) svalstva.

## RELAKSOWANIE RAMION I KARKU

- Uklęknij przed urządzeniem, wyciągnij prosto ramiona i połóż ręce na urządzeniu.
- Plecy są w pozycji poziomej i w równej linii z karkiem.
- Przeciągnij górną część ciała do tyłu, układając przedramiona na urządzeniu.
- Celem tego ćwiczenia jest odprężenie mięśni czworobocznych.

## ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ

- Γονατίστε μπροστά στο Power Full τεντώνοντας τα μπράτσα και ακουμπώντας τα χέρια στην πλατφόρμα.
- Τοποθετείτε την πλάτη σας σε οριζόντια θέση με τον αυχένα στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης.
- Φέρνετε το άνω μέρος του σώματός σας προς τα πίσω
- Κατεβάσετε τα αντιβράχια στην πλατφόρμα.
- Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι η χαλάρωση των τραπέζοειδών.

## РАССЛАБЛЕНИЕ ПЛЕЧ И ЗАТЫЛКА

- Встаньте на колени перед Power Full, вытянув руки и положив ладони на платформу.
- Приведите спину в прямое горизонтальное положение так чтобы затылок являлся продолжением позвоночника.
- Потяните вперед верхнюю часть тела
- Опустите предплечья на платформу.
- Цель этого упражнения – расслабление трапециевидных мышц.

## OMUZ VE BOYUNUN RAHATILMASI

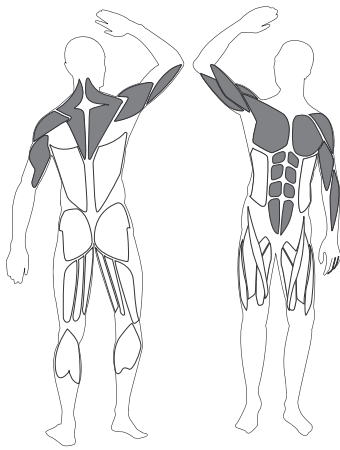
- Power full önünde diz çökün ellerinizi plato üzerine koyun ve kollarınızı gerin.
- Omurganın uzantısında sırtınız ve boynunuzu yere paralel olarak tutun.
- Vücudunuzun üst kısmını arkaya doğru getirin.
- Kollarınızın ön kısmını platonun üzerinden gerin.
- Bu egzersizin amacı trapez kaslarını çalıştırmaktır.

## آرامش بخشی شانه ها و گردن

- جلوی POWER FULL زانو بزنید و با گذاردن دست ها روی صفحه بازوها را به جلو بکشید.
- با حفظ گردن در امتداد ستون فقرات، کمر خود را در حالت افقی قرار دهید.
- بالاتنه را به طرف عقب ببرید.
- ساعدها را روی صفحه پایین آورید.
- هدف از این تمرین آرامش بخشی به تراپز هاست.

## استرخاء الكتفين و الرقبة

- اركعوا أمام الباور فول و مدوا الذراعين مع وضع اليدين على سطح الجهاز.
- ضعوا الظهر في وضع أفقي لكي تبقى الرقبة على امتداد العمود الفقري.
- اجلبوا أعلى الجسم نحو الورا.
- ضعوا الساعدين على سطح الجهاز.
- الغرض من هذا التمرين هو استرخاء عضلات الكتفين و عضلات الرقبة.



### **FR** POMPAGES POSITION ÉCARTÉE

- Agenouillez-vous devant le Power Full
- Placez vos mains sur la plate forme en les espaçant et en les dirigeant vers l'intérieur.
- Le dos bien droit et les abdominaux contractés, écartez-vous de la plate forme en effectuant un mouvement de répulsion.
- L'objectif principal de cet exercice est de tonifier les pectoraux, les triceps et les muscles supérieurs du dos.
- Vous pouvez également réaliser cet exercice avec les jambes tendues.

### **NL** POMPEN

- Ga op de knieën voor de plaat zitten en plaats de handen, met de vingers naar binnen, op schouderbreedte op de plaat.
- De borst boven de handen brengen, de buikspieren aanspannen, maar de rug recht houden.
- De spanning moet voelbaar zijn aan de voorkant de schouders, de borst en de triceps (achterkant bovenarmen).
- De oefening kan worden verzwaard door de benen en knieën te strekken, de handen tegen elkaar aan te plaatsen of de oefening verend dynamisch uit te voeren.

### **GB** PUSH UP

- Kneel down in front of the Power Full.
- Place your hands on the platform shoulder-width apart, fingers to fingers.
- With your back straight and abdominal muscles tight, push your chest up from the platform.
- This exercise aims to strengthen your chest, shoulder muscles and triceps.
- You may also perform the same exercise with your legs stretched.

### **DE** LIEGESTÜTZEN

- Knien Sie sich vor den Power Full.
- Legen Sie die Hände in Schulterbreite auf die Plattform, die Finger zeigen zur Mitte.
- Rücken in gerader Haltung, Bauch einziehen, heben Sie den Oberkörper durch Abstoßen nach oben.
- Diese Übung stärkt vor allem die Brustmuskeln, die Schultermuskeln und die oberen Rückenmuskeln.
- können die gleiche Übung mit gestreckten Beinen ausführen.

### **IT** FLESSIONI IN POSIZIONE DIVARICATA

- Inginocchiatevi davanti al Power Full
- Appoggiate le mani sulla piattaforma divaricandole e rivolte verso l'interno.
- Con la schiena ben dritta e gli addominali contratti, allontanatevi dalla piattaforma eseguendo un movimento d'arretramento.
- L'obiettivo di questo esercizio consiste nel tonificare i pettorali, i tricipiti e i muscoli superiori della schiena.
- Potete anche eseguire questo esercizio con le gambe diritte.

### **ES** "LAGARTIJA" POSICIÓN ALEJADA

- De rodillas delante del Power Full, ponga las manos encima de la plataforma alejándolas y dirigiéndolas hacia el interior.
- La espalda bien derecha y los abdominales contraídos, alejese de la plataforma efectuando un movimiento de repulsión.

- El objetivo principal de este ejercicio es tonificar los pectorales, los triceps y los músculos superiores de la espalda.
- Puede también realizar este ejercicio con las piernas estiradas.

### **PT** FLEXÕES COM AS PERNAS AFASTADAS

- Ajoelhe-se à frente do «Power Full».
- Ponha as mãos na plataforma à largura dos ombros, virando-as para dentro.
- Com as costas bem direitas e os músculos abdominais contraídos, afaste o dorso da plataforma.
- O objetivo principal deste exercício é tonificar os pectorais, os tricipites e os músculos superiores das costas.
- Pode igualmente realizar este exercício com as pernas esticadas.

### **DK** ARMHEVINGER MED FRASKYV

- Stå på kne foran Power Full
- Plasser hendene på plattformen, de skal være litt fra hverandre og peke innover.
- Ryggen skal være rett og magemuskene stramme, ved hjelp av armene, skyv deg ut fra plattformen.
- Hensikten med denne øvelsen er å styrke de store brystmuskene, armstrekerne og de øverste ryggmuskene.
- Denne øvelsen kan også utføres med strake bein.

### **SE** ARMHÄVNINGAR MED ARMARNA ISÄR

- Ställ dig på knä framför Power Full.
- Lägg händerna på plattan med ett avstånd emellan och riktade inåt.
- Håll ryggen rak och spänn magmuskerna, lyft dig från plattan.
- Huvudsyftet med den här övningen är att stärka bröstmuskerna, triceps och musklerna i övre delen av ryggen.
- Du kan också utföra övningen med spända ben.

### **HU** KARHAJLÍTÁS SZÉLES FEKVŐTÁMASZBAN

- Térdeljünk a gép elé!
- Széttett, befelé forduló kezünket tegyük a padra!
- Egyenes háttal és behúzott hassal nyomjuk el magunkat a padtól!
- Ennek a gyakorlatnak a mellizmok, a tricepsz és a felső háizmok erősítése a fő célja.
- A gyakorlatot nyújtott lábbal is végezhetjük.

### **CZ** KLIKÝ V KLEČE

- Poklekněte před Power Full;
- Ruce položte na plošinu přístroje, od sebe a směrem dovnitř;
- Držte záda ve vzpřímené poloze, břišní svaly se lehce napnou. Provádějte pohyby na způsob kliků;
- Hlavním cílem tohoto cvičení je posilování hrudního, trojhlavého a horního zádového svalstva;
- Cvičení můžete provádět rovněž s nataženými nohami.

### **PL** WZMACNIANIE MIĘŚNI PIERSIOWYCH I TRÓJGŁOWYCH

- Uklknij przed urządzeniem Power Full.
- Umieść ręce na powierzchni urządzenia, kierując dłonie do wewnątrz.
- Plecy trzymaj prosto, wciągnij brzuch. Odsuń się od powierzchni

- urządzenia, wykonując ruch odepchnięcia/odrzucenia.
- Celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie mięśni piersiowych, trójgłowych i górnych mięśni pleców.
- Możesz też wykonać to ćwiczenie z wyprostowanymi nogami.

### **GR** ΚΑΜΨΕΙΣ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΗ ΘΕΣΗ

- Γονατίστε μπροστά στο Power Full
- Τοποθετήστε τα χέρια σας στην πλατφόρμα με απόσταση μεταξύ τους και στρέφοντάς τα προς τα μέσα.
- Με την πλάτη σε όρθια θέση και συσφιγγοντας τους κοιλιακούς μύες, απομακρυνθείτε από την πλατφόρμα με ένα σπρώξιμο.
- Ο κύριος στόχος αυτής της άσκησης είναι η τόνωση των θωρακικών μυών, των τρικεφάλων και των μυών του άνω μέρους της πλάτης.
- Μπορείτε να κάνετε την ίδια άσκηση με τα πόδια τεντωμένα.

### **RU** ОТЖИМАНИЕ В РАССТАВЛЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ

- Встаньте на колени перед Power Full
- Поставьте ладони на платформу, расставив их и направляя их вовнутрь.
- Держа прямую спину и сокращая мышцы живота, отодвиньтесь от платформы, выполняя отталкивание.
- Главная задача этого упражнения – укрепление вышних спинных мускулов.
- Вы также можете выполнить это упражнение с вытянутыми ногами.

### **TR** MEKİK

- Power Full önünde diz çöknü.
- Plato üzerine aralıklı bir şekilde ve iç tarafa çevirerek, ellerinizi koyun.
- Sirtınız düz, karn kaslarınızı gererek, kollarnızı gererek platodan uzaklaşın.
- Bu egzersizin asıl amacı göğüs, omuz kaslarınızı ve tricepslerinizi canlandırır.

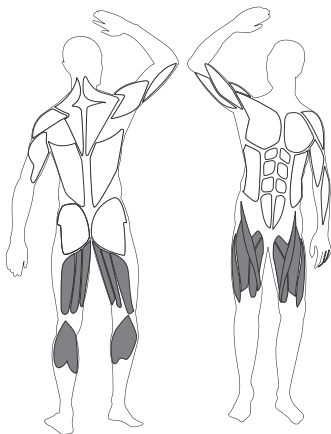
### **IR** حرکت شنا در حالت فاصله دار

- جلوی POWER FULL زانو بزنید.
- دست های خود را روی صفحه قرار دهید. آن ها را از هم دور کرده و پنجه ها را رو به داخل بگردید.
- با کمر صاف و ماهیچه های شکمی منقبض، با حرکتی دور شونده از صفحه فاصله بگیرید.
- هدف اصلی از این تمرین تقویت ماهیچه های سینه، تریسپس ها و ماهیچه های بالایی کمر است.
- این حرکت را می توانید با پاها کشیده نیز انجام دهید.

### **EG** تمرین عضلات الذراعين و الكتفين عن طريق الانبطاح على الأرض و الارتفاع بالاستناد إلى الیدين

- اركعوا امام جهاز باور فول (Power Full).
- ضعوا ايديكم مبسوطتين على سطح الجهاز.
- حافظوا على ترك الظهر في وضع مستقيم و عضلات البطن منقلصة، انجزوا تمرين عضلات الذراعين و الكتفين عن طريق الانبطاح على الأرض و الارتفاع بالاستناد إلى الیدين.
- الهدف الرئيسي من هذا التمرين هو تقوية عضلات الصدر، و العضلات الثلاثية الرؤوس، و العضلات العليا للظهر.
- يمكنك إعادة نفس التمرين بالساقين ممدوتين.





## ÉTIREMENTS ADDUCTEURS

- Adoptez une position en fente latérale (une jambe en extension sur le Power Full et l'autre au sol).
- Écartez les jambes, fléchissez légèrement la jambe d'appui tout en gardant l'autre jambe tendue.
- Gardez la partie supérieure du corps bien droite et amenez votre fessier vers le sol.
- Cet exercice a pour but d'étirer les muscles internes des cuisses
- Recommencez l'exercice en changeant de jambe.

## ADDUCTOR STRETCH

- Ga zijwaarts naast de plaat staan en zet één voet vlak naast de console op de plaat.
- Hou dit been gestrekt. Het andere been licht buigen.
- Hou het bovenlichaam recht en breng de heupen langzaam omlaag.
- De rek moet nu voelbaar zijn in de lies en de binnenkant van het bovenbeen.
- Wissel van zijde voor rekken van het andere been.

## ADDUCTOR STRETCH

- Position yourself sideway on the Power Full, one foot on the platform and the other on the floor.
- Legs apart, slightly bent the supporting leg while keeping the other one straight.
- Keep your upper body straight and lower your buttocks towards the floor.
- This exercise helps to stretch the muscles of your inner thighs. Repeat the same exercise by switching the position of the two legs.

## DEHNENS DER ADDUKTOREN

- Stellen Sie sich seitwärts auf den Power Full (ein Bein gestreckt auf dem Power Full und das andere am Boden).
- Grätschen Sie die Beine, beugen Sie leicht das Standbein, halten das andere Bein aber gestreckt.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und führen das Gesäß zum Boden.
- Bei dieser Übung werden die inneren Oberschenkelmuskeln gedehnt.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## STIRAMENTI DEGLI ADDUTTORI

- Adottate una posizione in spaccata laterale (una gamba tesa sul Power Full e l'altra sul suolo).
- Divaricate le gambe, piegate leggermente la gamba di sostegno mantenendo l'altra gamba tesa.
- Mantenete la parte superiore del corpo ben dritta e abbassate i glutei verso terra.
- Questo esercizio ha per scopo lo stiramento dei muscoli interni delle cosce.
- Ripetete l'esercizio cambiando gamba.

## ESTIRAMIENTOS ADUCTORES

- Adopte una posición en apertura lateral (una pierna en extensión sobre el Power Full y la otra en el suelo).
- Separe las piernas, doble ligeramente la pierna de apoyo manteniendo al mismo tiempo la otra pierna estirada.

- Mantenga bien derecha la parte superior del cuerpo y lleve las nalgas hacia el suelo.
- La finalidad de este ejercicio es estirar los músculos internos de los muslos.
- Vuelva a comenzar el ejercicio cambiando de pierna.

## ALONGAMENTO DOS ADUCTORES

- Adopte uma posição flexão lateral (com uma perna em extensão no «Power Full» e a outra no chão).
- Afaste as pernas, flectindo ligeiramente a perna de apoio e mantendo a outra esticada.
- Conserve a região superior do corpo bem direita e baixe as nádegas em direção ao chão.
- Este exercício tem por objectivo alongar os músculos internos das coxas.
- Recomece o exercício mudando de perna.

## STREKKING AV TREKKMUSKLENE

- Stå i en åpen sidestilling ( et utstrakt bein på Power Full og det andre på gulvet).
- Beina skal være plassert fra hverandre, støttebeinet kan bøyes lett, mens det andre skal være strakt.
- Hold overkroppen rett samtidig som setepartiet føres mot gulvet.
- Hensikten med denne øvelsen er strekke musklene på innsiden av låret.
- Gjenta øvelsen med det andre beinet.

## TÖJNING AV INÅTFÖRARE

- Ställ dig med benen isär i sidled (ett ben sträckt på Power Full och det andra på golvet).
- Flytta isär benen, böj lätt på stödbenet och håll det andra benet sträckt.
- Håll överkroppen rak och pressa skinkorna nedåt i riktning mot golvet.
- Syftet med den här övningen är att töja de inre lårmusklerna.
- Upprepa övningen med det andra benet.

## A KÖZELÍTŐ IZMOK NYÚJTÁSA

- Álljunk ferde testszállásba (egyik lábunk a gépen kinyújtva, másik a talajon).
- Távolsítuk egymástól a lábunkat, a támasztó lábat enyhén hajlítjuk be, miközben a másik továbbra is ki van nyújtva.
- Felső testünket egyenesen tartva fenekünket engedjük lefelé!
- A gyakorlatnak a belső combizmok nyújtása a célja.
- Ismételjük meg a gyakorlatot váltott lábbal!

## PROTAHOVÁNÍ ADDUKTORŮ

- Postavte se do šikmého rozkroku (jedna noha v natažen poloze na Power Full a druhá na zemi);
- Stále v rozkroku, nohu na pevné zemi lehce pokrčte, druhou nechte nataženou;
- Horní část těla držte vzpřímeně a zadní část přibližujte k zemi;
- Cílem tohoto cvičení je protahování vnitřního stehenního svalstva;
- Cvičení opakujte za střídání nohou.

## ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PRZYWODZĄCYCH

- Stań w rozkroku i bokiem, z jedną nogą na urządzeniu a drugą na ziemi.
- Nogi są rozstawione, zegnij lekko nogę, znajdującą się na ziemi (na której jest ciężar ciała) a drugą nogę trzymaj wyprostowaną.
- Górna część ciała trzymaj prosto. Zniżaj pośladki ku ziemi.
- Celem tego ćwiczenia jest rozciągnięcie wewnętrznych mięśni ud.
- Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

## TΕΝΤΩΜΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

- Παίρνετε θέση πλάγιου ανοίγματος (ένα πόδι τεντωμένο πάνω στο Power Full και το άλλο στο πάτωμα).
- Ανοίξτε τα πόδια, λυγίστε ελαφρώς το πόδι στο οποίο στηρίζεστε, κρατώντας το άλλο πόδι τεντωμένο.
- Κρατήστε το πάνω μέρος του σώματος σε όρθια θέση και φέρτε τους γλουτούς προς το πάτωμα.
- Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι το τέντωμα των εσωτερικών μυών των μηρών.
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.

## РАСТЯЖКА ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ

- Займите положение бокового выпада (одна нога в вытянутом положении на Power Full и другая – на полу).
- Расставьте ноги, слегка согните опорную ногу, сохраняя другую вытянутой.
- Держите прямой верхнюю часть тела и опустите ягодицы к полу.
- Задача этого упражнения – растяжка внутренних мышц ляжек.
- Снова выполните упражнение, поменяв ногу.

## GERİLME

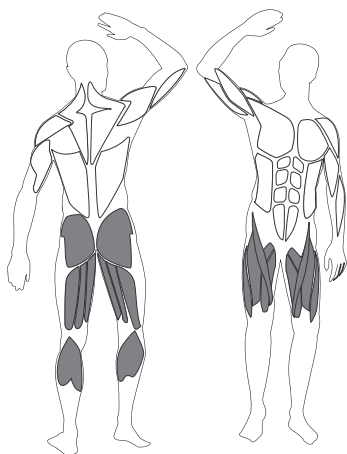
- Power Full'a yan bir şekilde, bir ayağınız yerde, diğeri cihaz üzerinde durun.
- Bacaklarınızı açın, yerdeki ayağı biraz katlayın ve diğerini gergin tutun.
- Vücutun üst kısmını iyice düz bir şekilde tutun ve basen bölgenizi yere doğru indirin.
- Bu egzersizin amacı, iç baldır kaslarını çalıştırmaktır.
- Bacak değiştirip egzersizi geri başlayın.

## کشش های استراحتی

- خود را در حالت شکاف جانبی قرار دهید.
- (یک پا روی POWER FULL و دیگری روی زمین).
- پاها را از هم دور کنید. پای تکیه گاه را کمی خم کنید و در عین حال پای دیگر را کشیده نگه دارید.
- بالاتر را صاف نگه دارید و باسن را به طرف زمین ببرید.
- هدف از این تمرین کشش ماهیچه های داخلی ران هاست.
- با تغییر پاها ، تمرین را دوباره انجام دهید.

## تمديد العضلات المُبعدة

- قفوا في وضع يبقی الجهاز على جانبكم. قدم على الباور فول (Power Full) و قدم على الأرض.
- افتحوا الساقين، اثتوا بلطف الساق الذي تعتمدون عليها مع الحفاظ على الساق الأخرى في وضع ممدود.
- حافظوا على الجهة العليا من الجسم في وضع مستقيم و اسحبوا الرذفين نحو الأرض.
- الهدف من هذا التمرين هو تمديد العضلات الداخلية للردفين.
- أعدوا التمرين بالنسبة للساق الأخرى.



## 🇬🇧 LUNGE

- Step on the Power Full with one foot on the middle of the platform and the other on the floor behind.
- Bend your knees about 90 degrees.
- Keep your back straight, your knees not extending beyond toes and position your body weight on the front leg.
- You should then feel muscle tension in the hamstrings, quadriceps and buttocks.

## 🇩🇪 AUSFALLSCHRITT NACH VORNE

- Stellen Sie auf den Power Full im Ausfallschritt.
- Ein Fuß in der Mitte des Power Full und der andere hinter dem Gerät mit festem Stand.
- Achten Sie darauf, dass der Rücken in gerader Haltung ist, Knie darf nicht über die Zehen hinausragen, und Körpergewicht auf dem vorderen Bein.
- Sie spüren eine Muskelanspannung in den Kniesehnen, den Quadrizeps- und Gesäßmuskeln.

## 🇮🇹 SPACCATA ANTERIORE

- Mettetevi in piedi sul Power Full in posizione di spaccata anteriore.
- Mettete un piede al centro del Power Full e l'altro dietro fissandolo saldamente al suolo.
- Assicuratevi che la schiena sia ben dritta, le ginocchia in verticale rispetto ai piedi e il peso del corpo poggiante sulla gamba davanti.
- Sentirete una contrazione muscolare a livello degli ischi, dei quadricipiti, dei glutei e dei muscoli tibiali.

## 🇪🇸 APERTURA DELANTERA

- De pie en el Power Full, en apertura delantera.
- Ponga un pie en el centro del Power Full y el otro detrás apoyándolo fuertemente en el suelo.
- Cuide de que la espalda esté bien derecha, las rodillas verticales a los pies y el peso del cuerpo situado en la pierna delantera.
- Sentirá una contracción muscular a nivel de los isquiones, de los cuádriceps, de los glúteos y de los músculos de las piernas.

## 🇵🇹 FLEXÃO DIANTEIRA

- Ponha-se de pé no «Power Full» em posição de flexão dianteira.
- Coloque um pé a meio do «Power Full» e o outro atrás, assentando-o firmemente no chão.
- Mantenha as costas bem direitas, os joelhos flectidos em ângulo recto com os pés, e o peso do corpo sobre a perna dianteira.
- Sentirá uma contracção muscular ao nível dos músculos isquios, quadricípites, glúteos e tibiais.

## 🇳🇴 UTFALL FREMOVER

- Stå på Power Full i utfallsstilling fremover.
- Plasser en fot på midten av Power Full og den andre bak med god støtte i gulvet.
- Pass på at ryggen er rett, at knærne er i linje rett over føttene, og at kroppstydngen er plassert på fremre bein.
- Du vil kjenne en sammentrekning av hoftemuskulaturen, de firkantede knestrekkerne, setemusklene og øvrige beinmuskler.

## 🇸🇪 SPAGATTÖJNING

- Ställ dig upp på Power Full med den ena foten framför den andra.
- Ställ en fot mitt på Power Full och den andra bakom, stadigt mot golvet.
- Se till att du håller ryggen rak, knäna lodrätt över fötterna och kroppsvikten på det främre benet.
- Du ska känna att det spänner i sätesmusklerna, främre lårmuskelnerna, skinkorna och benmuskelnerna.

## 🇮🇪 TÁMADÓÁLLÁS

- Álljunk a gépre támadóállásban!
- Egyik lábunk legyen a pad közepén, a másikkal hátul jól támazzuk meg magunkat a talajon!
- Vigyázzunk, hogy hátunk legyen egyenes, a térdek álljanak merőlegesen a lábra, és a testsúlyunk legyen az első lábón!
- Érezni fogjuk, hogy az ülőizom, a quadricepsz, a farizom és a lábszárizom összehúzódik.

## 🇨🇪 ROZKROK VPŘED

- Postavte se na přístroj Power Full v rozkročené poloze směrem vpřed;
- Jedno chodidlo položte do středu plošiny a druhé položte pevně na zem za přístroj;
- Držte se vzpřímeně, kolena visle k patám, váha těla musí spočívat na přední noze;
- Učítíte protahování podkolenního, čtyřhlavého, hýžděového svalstva.

## 🇵🇱 POCHYLENIE DO PRZODU

- Stań na urządzeniu Power Full, pochylając się lekko do przodu.
- Umieść jedną stopę na środku Power Full, a drugą z tyłu, trzymając mocno stopę na ziemi.
- Plecy trzymaj prosto, kolano w jednej linii ze stopą a ciężar ciała spoczywa na nodze wysuniętej do przodu.
- Poczujesz rozciąganie części kulszowej, mięśnia czworogłowego, pośladków i goleniowego.

## 🇬🇷 ΑΝΟΙΓΜΑ ΜΠΡΟΣΤΑ

- Σταθείτε όρθιοι πάνω στο Power Full ανοίγοντας τα πόδια προς τα μπρος.
- Τοποθετείτε ένα πόδι στο κέντρο του Power Full και το άλλο πίσω, πατώντας το σταθερά στο πάτωμα.
- Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας είναι σε όρθια θέση, τα γόνατα σε ευθεία γραμμή από τα πόδια σας και το βάρος σας βρίσκεται στο μπροστινό πόδι.
- Θα παρατηρήσετε μία σύσφιξη των μυών στα ισχία, στους τετρακέφαλους, τους γλουτιαίους και τους μύες των ποδιών.

## 🇷🇺 ПЕРЕДНИЙ ВЫПАД

- Встаньте на Power Full в переднем выпаде.
- Поместите ногу в центр Power Full и другую назад, твердо укрепившись ею на полу.
- Держите спину прямо, колени на одной линии со ступнями и поместите вес тела на переднюю ногу.
- Вы почувствуете сокращение мускул на уровне седалищной кости, квадрицепсов, ягодиц и мышцы ноги.

## 🇹🇷 ÖN AÇIK

- Power Full'un önüne durarak, bir ayağınız yerde, diğeri cihaz üzerinde durun.
- Ayağınızın birini Power Full'un ortasına, diğerini arkaya yer koyun.
- Sirtınızın iyice düzgün, ayak bileklerinizin bacaklarınızın devâmında olmasını sağlayın ve bütün ağırlığınızı öndeki ayağınıza verin.
- Bacak ve basen kaslarınızda gerilme hissedersiniz.



## شکاف جلویی

- در حالت شکاف جلویی روی POWER FULL بایستید.
- یک پا را در مرکز دستگاه و دیگری را در عقب و با فشار محکم آن بر زمین نگه دارید.
- دقت کنید که کمر صاف، زانو ها عمود بر پنجه پاها و سنگینی بدن روی پای جلویی باشد.
- کشش ماهیچه های کشاله ران، ماهیچه های چهارسر، باسن و ماهیچه های پاها را احساس خواهید کرد.



## الاندفاع إلى الأمام

- قفوا على جهاز باور فول (Power Full)، قدم على وسط سطح الجاز و القدم الأخرى على الأرض.
- انثوا الركبة على 90 درجة.
- اتركوا الظهر في وضع مستقيم، لا يجب أن تجاوز الركبتين مقدم القدم و ضعوا ثقل جسمكم على الساق الأمامية.
- سوف تشعرون بتقلص عضلي على مستوى باطن الركبة، و العضلات الرباعية الرؤوس، و الرافدين و عضلات الساقين.

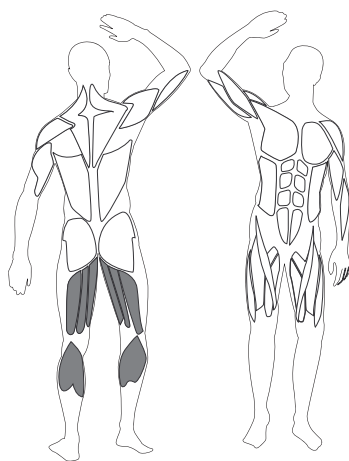
## 🇫🇷 FENTE AVANT

- Positionnez-vous debout sur le Power Full en fente avant.
- Placez un pied au centre du Power Full et l'autre derrière en l'ancrant fermement dans le sol.
- Veillez à ce que le dos soit bien droit, les genoux à l'aplomb de vos pieds et le poids du corps situé sur la jambe avant.
- Vous sentirez une contraction musculaire au niveau des ischios, des quadriceps, du fessier et des muscles jambiers.

## 🇳🇱 VOORWAARTSE SPAGAAT

- Plaats één voet in het midden van de plaat en buig deze knie circa 90 graden.
- Stap met de andere voet achteruit en zet deze voet stevig neer.
- Houdt de rug recht en laat de knie niet voorbij de tenen komen.
- In het voorste been en de bilsieren moet de spanning voelbaar zijn.





### **MASSAGE MOLLETS**

- Allongez-vous sur le dos au sol devant le Power Full.
- Positionnez les mollets sur la plateforme en dirigeant la pointe des pieds vers le plafond.
- Détendez-vous et profitez d'un massage des mollets.

### **KUIT MASSAGE**

- Leg uw bovenlichaam op de grond voor de POWER TONIC met kuiten op de plaat en de tenen naar boven wijzend.
- De rest is eenvoudig, gewoonweg ontspannen en genieten van een stimulerende kuitmassage.
- Men kan variëren door benen en voeten naar buiten te draaien.

### **CALF MASSAGE**

- Lie down in front of the Power Full, your back on the floor.
- Rest your calves on the platform with your toes pointing upwards.
- Simply relax and enjoy an invigorating calf massage.

### **WADENMASSAGE**

- Legen Sie sich auf den Rücken vor dem Power Full.
- Legen Sie die Waden auf die Plattform mit den Fußspitzen zur Decke hin.
- Entspannen Sie sich und genießen Sie die Massage der Waden.

### **MASSAGGIO POLPACCI**

- Sdraiatevi sulla schiena davanti al Power Full.
- Collocate i polpacci sulla piattaforma con le punte dei piedi rivolte verso il soffitto.
- Rilassatevi e godetevi il massaggio ai polpacci.

### **MASAJE PANTORRILLAS**

- Acuéstese de espaldas en el suelo delante del Power Full.
- Ponga las pantorrillas sobre la plataforma dirigiendo la punta

de los pies hacia el techo.

- Relájese y beneficie de un masaje de las pantorrillas.

### **MASSAGEM DA BARRIGA DAS PERNAS**

- Deite-se no chão em decúbito dorsal à frente do «Power Full».
- Ponha as barrigas das pernas sobre a plataforma com as pontas dos pés viradas para o tecto.
- Descontraia-se e massage as barrigas das pernas.

### **LEGGMASSASJE**

- Ligg ned på gulvet foran Power Full,
- Plaster leggene på plattformen med tåspissene i været.
- Slapp av og nyt leggmassasjen

### **VADMASSAGE**

- Lägg dig på ryggen på golvet framför Power Full.
- Placera vaderna på plattan med tårna pekande mot taket.
- Slappna av och njut av en vadmassage.

### **A LÁBIKRA MASSZÍROZÁSA**

- Feküdjünk a földre a Power Full készülék elé!
- Lábikránkat helyezzük a gép padjára úgy, hogy a lábhegyünk a plafon felé álljon!
- Engedjük el magunkat, és élvezzük a lábikramasszázst!

### **MASÁŽ LÝTEK**

- Lehněte si na záda před přístroj Power Full;
- Položte lýtka na plošinu přístroje špičkami směrem nahoru;
- Uvolněte se a vychutnejte masáž lýtek.

### **MASAŻ ŁYDEK**

- Połóż się na plecach, na podłodze, przed urządzeniem Power Full.

- Umieść hydki na powierzchni urządzenia, palce stóp są skierowane do sufitu.
- Odpręż się i korzystaj z masażu łydek.

### **ΜΑΛΑΞΕΙΣ ΤΩΝ ΚΝΗΜΩΝ**

- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα μπροστά στο Power Full.
- Τοποθετήστε τις κνήμες σας πάνω στην πλατφόρμα στρέφοντας τις μύτες των ποδιών προς τα πάνω.
- Χαλαρώστε και απολαύστε μία σειρά μαλάξεων των κνημών.

### **МАССАЖ ИКР**

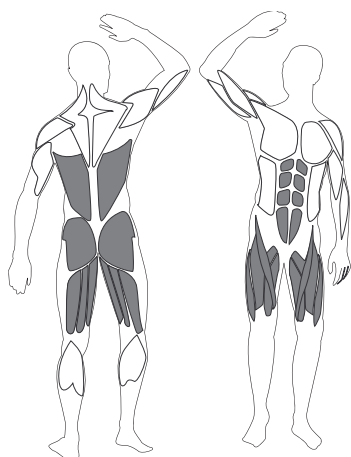
- Лягте на спину на пол перед Power Full.
- Положите икры на платформу, направив носки (ступней) к потолку
- Расслабьтесь и воспользуйтесь массажем икр.

### **BALDIR MASAJI**

- Sirt üstü Power Full'un önüne yatin.
- Baldirlarınızı plato'nun üzerine, ayak uçlariniz tavana doğru yatin.
- Rahatlayin ve baldirlarınıza yapılan masajin keyifini cikartin.

**ماساژ ماہیچہ ساق پا**  
 - روی کمر، روی زمین و جلوی POWER FULL دراز بکشید.  
 - ماہیچہ های ساق پاها را روی صفحه دستگاه قرار دهید و نوک انگشتان پاها را رو به سقف بگیرید.  
 - بدن خود را شل کنید و از ماساژ ساق پاها بهره ببرید.

**تدلیک ریلۃ الساق**  
 ▪ استلقوا امام جهاز باور فول (Power Full)، الظهر نحو الورا.  
 ▪ ضعوا ریلۃ الساق علی سطح الجهاز و وجهوا مقدم القدم نحو الأعلى.  
 ▪ استرخوا و استمتعوا بتدلیک ریلۃ الساق.



### **MASSAGE QUADRICEPS**

- Couchez-vous sur le ventre devant le Power Full en mettant les avant-bras sur le sol
- Les cuisses doivent être sur la plate forme et les genoux doivent être fléchis.
- Profitez du massage en veillant à ce que votre dos soit bien à plat et vos abdominaux contractés.

### **QUADRICEPS MASSAGE**

- Leg u voor de POWER TONIC met de buik naar beneden. Bovenbenen tot aan heup op de plaat, het bovenlichaam met de armen op de vloer ondersteunen.
- Gebruik de onderarmen om uw evenwicht te behouden en buig de onderbenen lichtjes.
- Zorg ervoor dat tijdens deze massage de rug recht en de buikspieren gespannen zijn.

### **QUADRICEPS MASSAGE**

- Lie face down on the floor in front of the Power Full, your arms supporting your upper body.
- Rest your upper legs on the platform with your lower legs slight bent.
- While enjoying this relaxing massage, be sure to keep your back straight and tense your abdominal muscles.

### **QUADRIZEPS-MASSAGE**

- Legen Sie sich auf den Bauch vor dem Power Full, die Oberarme liegen auf dem Boden und stützen den Oberkörper.
- Die Oberschenkel sind auf der Plattform und die Knie gebeugt.
- Genießen Sie die Massage ; achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist und die Bauchmuskeln angespannt.

### **MASSAGGIO QUADRICIPITI**

- Sdraiatevi sulla pancia davanti al Power Full mettendo gli avambracci sul suolo.
- Le cosce devono trovarsi sulla piattaforma e le ginocchia devono essere piegate.
- Godetevi il massaggio facendo attenzione che la schiena sia ben diritta e gli addominali contratti.

### **MASAJE CUADRICEPS**

- Acuéstese boca abajo delante del Power Full poniendo los

antebrazos en el suelo.

- Los muslos deben estar sobre la plataforma y las rodillas deben estar dobladas.
- Aproveche el masaje cuidando de que su espalda esté bien de plano y sus abdominales contraídos.

### **MASSAGEM DOS QUADRÍCIPITES**

- Deite-se em decúbito ventral à frente do «Power Full», colocando os antebraços no chão.
- As coxas devem ficar sobre a plataforma com os joelhos flectidos.
- Durante a massagem procure que as costas estejam bem direitas e os abdominais contraídos.

### **MASSASJE AV FIRHODETE KNESTREKKERE**

- Ligg på magen foran Power Full med underarmene på gulvet.
- Lårene plasseres på plattformen, knærne skal være bøyd.
- Nyt massasjen samtidig som du passer på at ryggen er rett og at magemusklene er i spenn.

### **MASSAGE AV FRÄMRE LÅRMUSKLERNA**

- Lägg dig på magen framför Power Full med underarmarna mot golvet.
- Låren ska ligga på plattan och knäna ska vara böjda.
- Njut av en massage medan du håller ryggen rak och magmusklerna spända.

### **A QUADRICEPSZ MASSÍROZÁSA**

- Feküdjünk hasra a Power Full készülék előtt, alkarunkat támasszuk a talajra!
- A combok legyenek a padon, térdünkét hajtsuk be!
- Élvezzük a masszázst, és közben vigyázzunk, hogy hátunk legyen egyenes, hasunk legyen behúzva!

### **MASÁŽ ČTYŘHLAVÉHO SVALSTVA**

- Lehněte si na břicho před Power Full a rukama se vzeptejte;
- Položte stehna na plošinu přístroje a kolena ohněte dolů;
- Podrobně se masáží, avšak dbejte nato, aby záda byla v rovné poloze a abdominální svalstvo lehce napnuté.

### **MASAŻ MIĘŚNI**

### **CZWOROGŁOWYCH**

- Połóż się na brzuchu, na podłodze, przed urządzeniem Power Full, podpierając się na przedramionach.
- Uda znajdując się na powierzchni urządzenia Power Full a kolana są zgięte.
- Korzystaj z masażu, wciągnij mięśnie brzucha a plecy trzymaj płasko.

### **ΜΑΛΑΞΕΙΣ ΤΩΝ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ**

- Ξαπλώστε μπρούμυτα μπροστά στο Power Full τοποθετώντας τα αντιβράχια στο πάτωμα
- Οι μηροί πρέπει να βρίσκονται πάνω στην πλατφόρμα και τα γόνατα πρέπει να είναι λυγισμένα.
- Απολάυστε τις μαλάξεις, προσέχοντας ώστε η πλάτη σας να είναι σε οριζόντια θέση και οι κοιλιακοί σας μύες σε σύσφιξη.


### **МАССАЖ КВАДРИЦЕПСОВ**

- Лягте на живот перед Power Full, положив предплечья на пол.
- Ляжки должны быть на платформе и колени согнуты.
- Воспользуйтесь массажем, следя за тем чтобы Ваша спина оставалась плоской и мышцы живота сокращенными.

### **ÜST BACAK KASLARININ MASAJI**

- Karın üstü Power Full'un önüne yatin.
- Bacaklarınızın üst kısmı platonun üzerinde, dizlerinizi katlamalısınız.
- Sirtinizin dik durduğuna ve karın kaslarınızı gerdirerek, masajınızın keyifini çıkartın.

-  **ماساژ ماهیچه های چهارسر**
- روی شکم و جلوی POWER FULL دراز بکشید و ساعدها را روی زمین قرار دهید.
  - ران ها باید روی صفحه قرار بگیرند و زانو ها خم شوند.
  - با صاف و خوابیده نگه داشتن کمر و انقباض ماهیچه های شکمی از ماساژ بهره ببرید.

-  **Тодік العضلات الرباعية الرؤوس**
- تمددوا على البطن امام جهاز باور فول (Power Full) و ضعوا الساعدين على الأرض.
  - يجب أن تبقى الفخذين على سطح الجهاز و الركبتين مثنيتين.
  - استمتعوا بالتدليك مع مراعاة ترك الظهر في وضع مسطح و عضلات البطن متقلصة.