CrazyFit Massage

Art.-Nr.: 70593 silber
Art.-Nr.: 70593SE schwarz

CrazyFit Massage

BEDIENUNGSANLEITUNG

Inhalt	01
Einführung	02
Bezeichnung der Maschinenteile	03
Display und Funktionsweise	04
Installation / Zusammenbau	05
Eigenschaften und Wirkungen	08
Bedienungsanleitung	12
Sicherheitshinweise	15
Produktpflege und Wartung	17
Beschreibung	18

EINFÜHRUNG

Vielen Dank für den Kauf der CRAZY-FIT Massage Maschine.

Bitte lesen Sie die Handhabungshinweise durch, bevor Sie mit den Massageeinheiten beginnen.

Bewahren Sie diese Hinweise sorgfältig auf, nachdem Sie diese gelesen haben.

Strukturierte Illustrationen

A. Bezeichnung der CRAZY-FIT Maschinenteile

1. Konsole
2. Handsensoren für Pulsanzeige
3. Stabilisierungsrohr
4. Haltegriff
5. Transportrollen
6. Verstellbare / justierbare Füße
7. Trittfläche
8. Halteösen für Trainingsgummibänder

Bild Nr.1

Strukturierte Illustrationen

B. Anzeigetafel (Display) und Funktionen

Bild Nr.2

1. Programmanzeige
2. Taste zur Einstellung der Trainingszeit
3. Start/Stop Taste
4. Programmauswahl
5. Zeitanzeige / Pulsanzeige
6. Geschwindigkeitsanzeige
7. Taste zur Pulsanzeige
8. Taste zur Geschwindigkeitsreduzierung
9. Taste zur Geschwindigkeitserhöhung

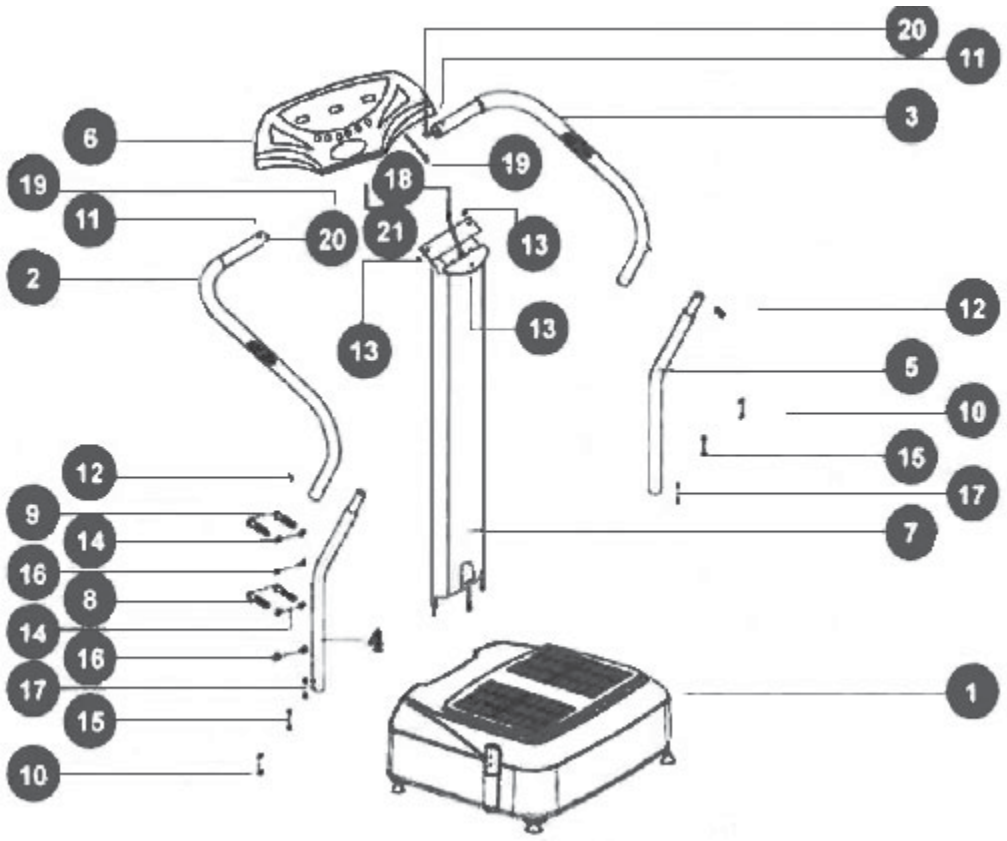
Aufrechte Position: (Abb. links oben)
Stellen Sie sich wie abgebildet auf die Vibrationsplatte und halten Sie hierbei die Haltegriffe fest.
Diese Position trainiert den Rücken, Brust, Bauch, Taille und das Gesäß.

Reiter Position: (Abb. rechts oben)
Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Vibrationsplatte.
Die Füße sollten hierbei etwa schulterbreit auseinanderstehen.
Folgende Bereiche werden trainiert: Gesäß, Ober- und Unterschenkel.

Zehenspitzen Position: (Abb. links unten)
Stellen Sie sich mit gebeugten Knien und auf Zehenspitzen auf die Trittfläche.
Diese Position trainiert die Fußmuskulatur, das Gesäß und Ober- und Unterschenkel.

Hockende Position: (Abb. rechts unten)
Begeben Sie sich in die Hocke und beugen Sie sich vorne über, als würden Sie gleich loslaufen wollen.
Legen Sie hierbei zusätzlich Ihre Hände auf die Vibrationsplatte.
Diese Position trainiert die Schultern, den Rücken, die Arme und die Brust.

Installation



Nr.	Teile Bezeichnung	Anz.	Nr.	Teile Bezeichnung	Anz.
1	Bodenabdeckung	1	12	Kreuzschlitzschrauben (M6 x 12)	4
2	Haltegriff oben links	1	13	Kreuzschlitzschrauben (M6 x 12)	3
3	Haltegriff oben rechts	1	14	Federringe (M8)	4
4	Haltegriff unten links	1	15	Federringe (M6)	8
5	Haltegriff unten rechts	1	16	Abdichtungen	4
6	Konsole	1	17	Abdichtungen	8
7	Stabilisierungsrohr	1	18	Übertragungskabel A	1
8	Kopfbefestigungsschrauben (M8 x 25)	2	19	Puls Sensor B	2
9	Kopfbefestigungsschrauben ½ (M8 x 25)	2	20	Puls Sensor A	2
10	Kreuzschlitzschrauben(M6 x 12)	4	21	Übertragungskabel B	1
11	Schrauben (M8 x 50)	2	22	Zugbänder i. Z. e	2

Installation

Aufbauschritte

Schritt 1

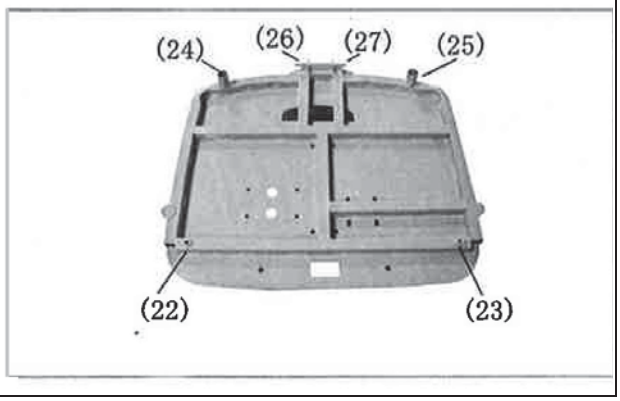
Legen Sie jetzt die CRAZY-FIT Maschine auf den Rücken, so dass die Unterseite sichtbar wird.

Installieren Sie die Transportrollen und die Standfüße. (Eventuell ab Werk vorinstalliert)

Wenn diese Vorgänge getätigt sind, können Sie die CRAZY-FIT Maschine in ihre aufrechte Position bringen.

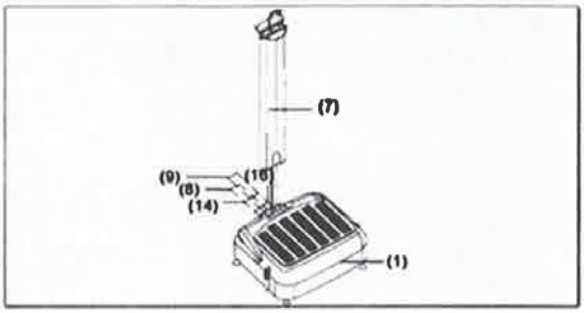
Standfüße - Bild 22, 23, 24, 25

Transportrollen - Bild 26, 27



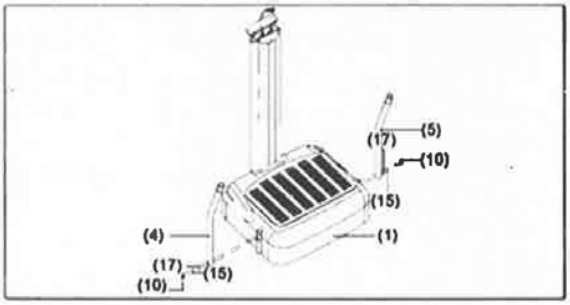
Schritt 2

1. Legen Sie die Bodenplatte auf einen ebenen Untergrund.
2. Verlegen und verbinden Sie die Übertragungskabel sowie das Hauptkabel durch das Unterstützungsrohr(7).
3. Befestigen Sie diese mit der Bodenplatte (1) mit den Kopfschrauben (8 + 9), den Federringen und den Abdeckungen.



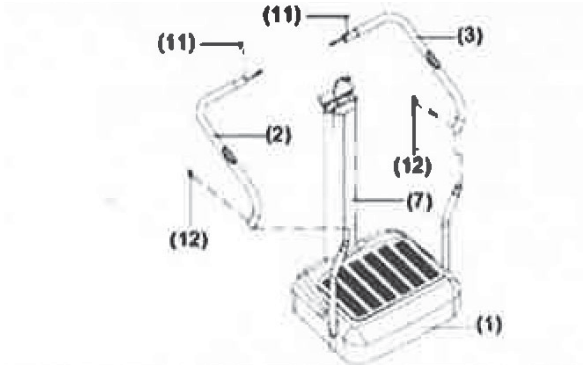
Schritt 3

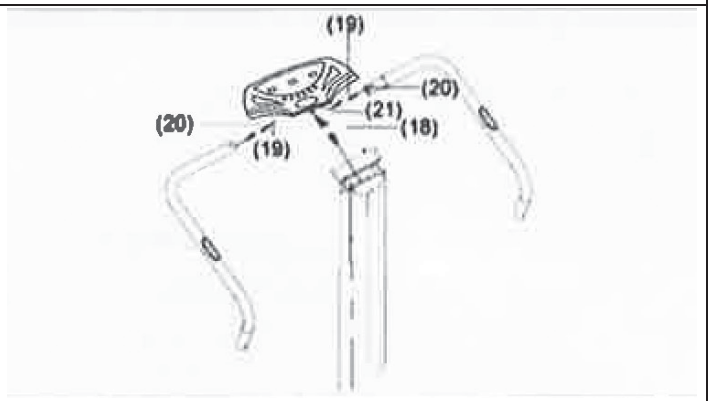
Stecken Sie die Halterohre (4) + (5) in die Öffnungen der Bodenplatte, befestigen Sie diese mit den Kreuzschlitzschrauben (10) und Federringen (15).

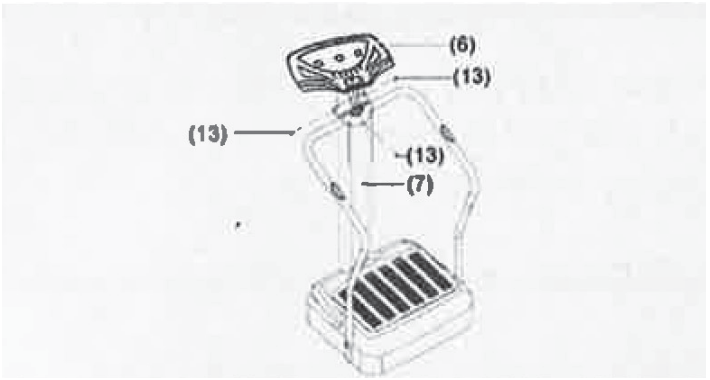


Installation

Aufbauschritte

Schritt 4	
Verbinden Sie die Rohre (2) + (3) mit den Rohren (Haltegriffen) (4) + (5), fixieren Sie diese mit den Schrauben (12), befestigen Sie eine Rohrseite (2) + (3), mit Schrauben (11) dürch Hilfe der Unterstützung des Stabilisierungsrohres (7).	

Schritt 5	
Verbinden Sie die Übertragungskabel (18)+(21) und verbinden Sie ebenso den Puls Sensor A (20) und den Puls Sensor B (19) mit dem Anschlüssen an der Konsole. Führen Sie das Hauptkabel durch das Unterstützungsrohr.	

Schritt 6	
Befestigen Sie die Anzeigetafel / Display (6) mit Hilfe der Schrauben (13).	

Eigenschaften und Wirksamkeiten

3 unterschiedliche Auto Programme

Wählen Sie aus drei vorgespeicherten Trainingsprogrammen, jedes Programm stimuliert unterschiedliche Körperregionen und Profile mit verschiedenen Stufen:

- **P1** : Herz – Kreislaufprogramm
- **P2** : Entgiftungsprogramm
- **P3** : Körper Perfektionierungsprogramm

- HL **- Manuelles Programm**

Erstellen Sie sich ein individuelles Trainingsprogramm unter Verwendung der Geschwindigkeitstasten (8 und 9) und der Zeittaste (2).

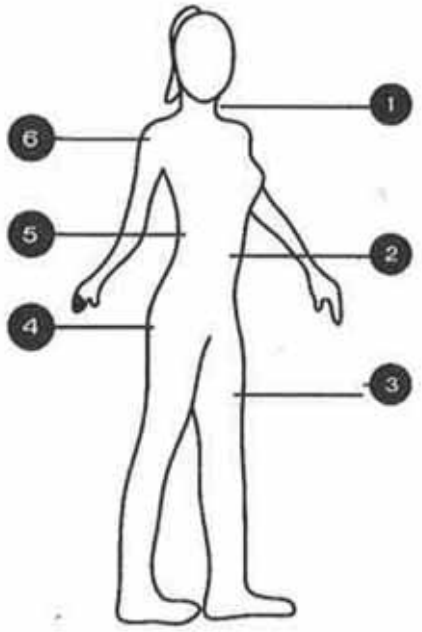
- **Dauerhafte Stahlrahmenkonstruktion.**

So aufgebaut liefert Ihnen CRAZYFIT auch optisch ein sportliches Aussehen.
CRAZYFIT ist ein speziell konzipiertes Massage-Gerät das Ihnen Zufriedenheit bietet.
Dazu ist CRAZYFIT absolut Benutzerfreundlich.

- **Dauerhafter Überlastungsschutz**
- **Stromausfälle / Stromschwankungen und Kurzschluss sind abgesichert.**

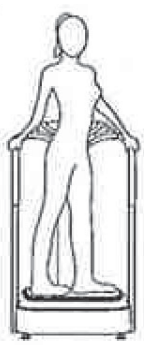
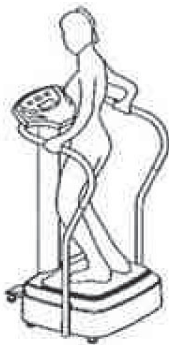
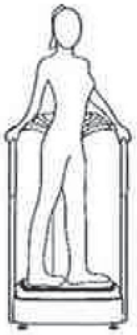
Wirksamkeiten und Trainingsführer →

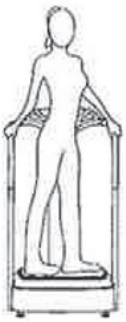
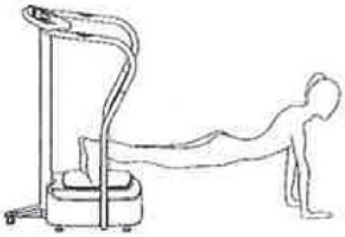
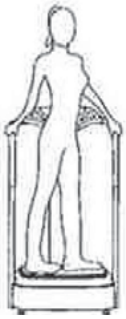
1. Verbesserung der Blutzirkulation
2. Verdauung / Darmverbesserung
3. Oberschenkel Form Verbesserung
4. Hüft / Taille Verbesserung
5. Körperstraffung
6. Schulter Form Verbesserung



Wirksamkeit und Eigenschaften

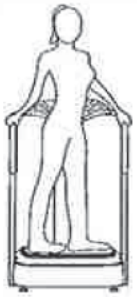
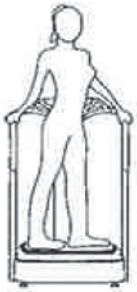
Programm 1 : Herz – Kreislaufübungen

Schritte zur Verbesserung der Blutzirkulation, Förderung des Stoffwechsels und Regulierung des vegetativen Nervensystems.		
1	2 	3 
3 Min. senkrecht gerade stehen	1 Min. linkes Bein vorstellen	2 Min. Reiterposition
4	5 	6
1 Min. Seitenstand Position	1 Min. rechtes Bein vorstellen	2 Min. senkrecht gerade stehen

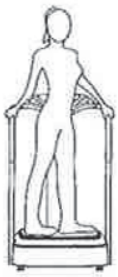
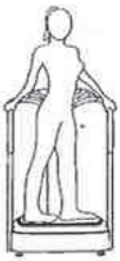
Schritte zur Hautstraffung – Förderung		
1	2	3
2 Min. senkrecht gerade stehen	2 Min. Reiterposition	1 Min. Lotus – Position s. Skizze
4 	5 	6 
2 Min. linkes Bein vorstellen	1 Min. Liegestütz Position s. Skizze	2 Min. rechter Bein vorstellen

Wirksamkeit und Eigenschaften

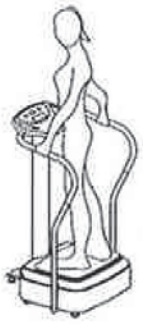
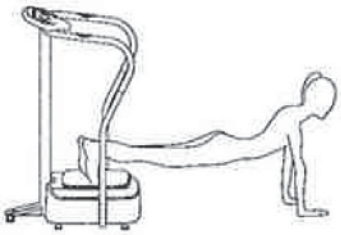
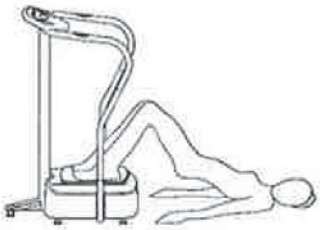
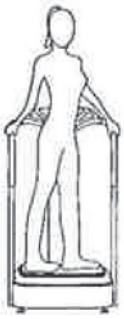
Programm 2 : Entgiftung Programm

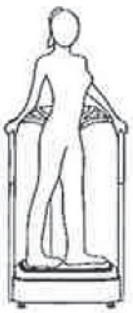
Schritte zur Darm / Verdauungsförderung		
1 	2	3
2 Min. senkrecht stehen rechtes Bein nach vorne stellen	2 Min. senkrecht gerade stehen	2 Min. Lotus Position s. Skizze
4 	5	6
2 Min. senkrecht stehen linkes Bein nach vorne stellen	1 Min. seitlich stehen	1 Min. senkrecht gerade stehen

Programm 3 : Körperstraffung – Programm

Schritte zur Hüft und Bauch Gewichtsabnahme		
1	2 	3
2 Min. senkrecht gerade stehen, Bein- und Bauchmuskulatur anspannen	2 Min. senkrecht stehen linkes Bein nach vorne	1 Min. Reiterposition
4 	5	6
2 Min. senkrecht stehen rechtes Bein nach vorne stellen	1 Min. seitlich stehen	2 Min. senkrecht gerade stehen

Wirksamkeit und Eigenschaften

Schritte für schlankere Oberschenkel und Körper		
1 	2	3
2 Min. senkrecht gerade stehen	1 Min. Reitersitz	2 Min. Pfeil und Bogen Stellung s. Skizze
4 	5 	6 
1 Min. Liegestützpose	2 Min. Abgewinkeltes Bein Pose	2 Min. senkrecht gerade stehen und ein Bein nach vorne stellen

Schritte für Oberkörperstraffung		
1	2	3
2 Min. senkrecht gerade stehen	2 Min. Sitzposition	3 Min. Katzenhaltung s. Skizze
4 	5	6
3 Min. senkrecht gerade stehen ein Bein nach vorne stellen	1 Min. senkrecht seitlich stehen	2 Min. senkrecht gerade stehen ein Bein nach vorne stellen

Bedienungsanleitung

Button /Schalter	Massage Modus	Anleitung	Zeitschalter	Geschwindigkeit
STOP	STOP	Diesen Knopf drücken um die Massage SOFORT zu beenden	Einstellbar	Einstellbar
START	START	CrazyFit ist im Stand-By Modus. Jetzt können Sie die Zeit einstellen	Drücken Sie TIME und SPEED+ / SPEED- um die Zeit-Dauer einzustellen. Maximum 10 Minuten	
PROGRAM SELECT	Auto - Programme (P1 - P2 - P3)	Siehe oben Punkt 4.	Nicht einstellbar	Nicht einstellbar
PULSE	Puls Anzeige	Diese Taste drücken und die Sensoren mit den Händen umschließen.		
SPEED-	Manuelles Programm (HL)	Diese Taste zur Geschwindigkeit und Zeiteinstellung nutzen.	Einstellbar	Einstellbar
SPEED+	Manuelles Programm (HL)	Diese Taste zur Geschwindigkeit und Zeiteinstellung nutzen.	Einstellbar	Einstellbar

Puls Anzeige:

1. Mit dieser Funktion können Sie sich vor, während und nach dem Training den Puls anzeigen lassen. Hierzu müssen Sie lediglich die Taste "PULSE" drücken.

Manuelles Programm:

1. Taste "PROGRAMM SELECT" mehrmals drücken, bis auf dem Display "Program select" „HL“ angezeigt wird
2. Taste "TIME" drücken, mit "SPEED+" oder "SPEED-" Zeit einstellen (max. 10 Minuten, min. 1 Minute)
3. Taste "START" drücken, Programm starten
4. mit "SPEED+" oder "SPEED-" Geschwindigkeit einstellen

Wie der An / Aus Schalter benutzt wird:

Verbinden oder trennen Sie die Machine vom Stromnetz nur, wenn der Hauptschalter zuvor in Stellung "0" geschaltet ist.

TIPPS

Trinken Sie täglich 3 Liter möglichst pures, stilles Wasser für ein gesünderes Leben und Verbesserung Ihrer Körperenergie. Wasser kann Ihren Körper wie folgt profitieren lassen:

- kann Verdauungsstörungen verhindern
- kann Nierenerkrankungen reduzieren
- kann den Stoffwechsel fördern
- kann die Durchblutung fördern und vor Herzinfarkt schützen
- kann Ihr Immunsystem stärken
- kann Stress reduzieren
- kann die Müdigkeit verhindern und Ihre Ausdauer steigern
- kann Ihre Hautstruktur verbessern und sorgt für frisches Aussehen

Referenz / Empfehlungs Daten →

Übungsprogramm – Gestaltung

Kategorie	Übungszeitraum	Übungsdauer	Übungsgeschwindigkeit
Training	1 – 3 mal am Tag	5 – 20 Minuten	Mit gleichmäßiger Geschwindigkeit
Abnehmen	4 – 8 mal am Tag	10 – 20 Minuten	Langsam

Referenz / Empfehlungs Daten (BMI) Körperfettanteil:

Geschlecht	Untergewicht	Gesundheitsbereich	Übergewicht	Fettleibig
Frauen	Unter 20 %	20 – 25 %	25 – 30 %	Über 30 %
Männer	Unter 13 %	13 – 21 %	21 – 26 %	Über 26 %

VERGLEICHSTABELLE der 3 Automatischen Programme

Die Zahlen beziehen sich auf die jeweils eingestellte Geschwindigkeit																				
P1	10	15	20	25	30	35	40	35	30	25	20	15	10	15	20	25	30	35	40	35
P2	5	10	15	20	25	30	35	40	5	10	15	20	25	30	35	40	5	10	15	20
P3	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30
Sek.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

ZUSATZNUTZUNG

- Stärken und stimulieren Sie Ihre Muskulatur durch die zwei Zugbänder individuell
- Anwendung verstärkt die Durchblutung

SICHERHEITSHINWEISE

Um die dauerhafte Funktion der CRAZY-FIT Maschine zu erhalten, beachten Sie bitte folgende Hinweise.

A. Vor der Inbetriebnahme

1. Benutzen Sie die Maschine gemäß Ihrer Bestimmung wie im Heft beschrieben.
2. Verlagern Sie die Position der Maschine vorsichtig um Schäden im Belag, z.B. Laminat, PVC, zu vermeiden.
3. Benutzen Sie die Maschine nicht 30 Minuten vor oder nach dem Essen.
4. Es kann immer nur eine Person die Maschine betreten. Eine Missachtung kann zu Verletzungen und Beschädigungen führen.
5. Halten Sie die Sicherheitsgriffe vor der Benutzung. Das hilft Ihnen die Balance während Ihrer Übungen zu halten.
6. Überprüfen Sie die Übungsgeschwindigkeit bevor Sie beginnen und stellen Sie sicher, dass die richtige Geschwindigkeit und Übungsstufe / Level eingestellt ist. Sie können sich verletzen, wenn die Geschwindigkeit anfangs zu hoch ist.
7. Gewährleisten Sie ausreichenden Abstand zwischen Ihren Füßen
8. Benutzen Sie die Maschine nicht für andere Zwecke außerhalb der Übungen.
9. Benutzen Sie die Maschine nicht mit nassen / feuchten Händen. Dies kann die Maschine beschädigen.
10. Benutzen Sie keine scharfen Gegenstände wie Messer, Löffel, oder gefährliche Materialien auf der Maschine. Stecken Sie nie die Finger in die Öffnungen der Bodenplatte.

B. Während der Benutzung

1. Sollten irgendwelche Besonderheiten bei der Maschine oder Unwohlsein bei Ihnen auftreten, stoppen Sie die Benutzung und konsultieren den Arzt.
2. Üben Sie keine Gewalt gegen die Maschine aus. (Verletzungen oder Fehlfunktionen können die Folge sein).
3. Wenn Sie die Maschine nicht benutzen, schalten Sie diese aus oder ziehen den Netzstecker.
4. Benutzen Sie die Maschine nicht länger als 10 Minuten in einer Position. Dies kann zu Muskelverspannungen führen.

C. Nach der Benutzung

1. Schalten Sie den "An/Aus" Schalter auf "0" und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose. Die LED Anzeige erlischt.

SICHERHEITSHINWEISE

W A R N U N G

Sollten Sie in medizinischer Behandlung sein oder eines der folgenden Symptome haben, konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Gebrauch der CRAZY-FIT Maschine.

- Epilepsie
- Diabetes
- Herz oder Durchblutungsstörungen
- Bandscheibenvorfall, Wirbelsäulenvorfälle
- Künstliche Knie oder Hüftgelenke
- Herzschrittmacher
- Kürzlich eingesetzte Stents IUD, Implantate wie Nägel, Schrauben
- Thrombose
- Tumore
- Kürzliche Infektionen
- Kürzliche Operationswunden
- Schwangerschaft
- Dauerhafte Migräne

PRODUKT - WARTUNG

A. Lagerung

1. Verstauen Sie die Maschine nicht:
   - Neben Hitze oder offenem Kamin
   - In direkter Sonnenbestrahlung über einen längeren Zeitraum
   - Nicht im Räumen mit hohen Luftfeuchtigkeit
2. Halten Sie die Maschine
   - Bei einer Benutzungstemperatur von 0 – 35° C
   - Aufbewahrungstemperatur von 5 – 50° C
   - Luftfeuchtigkeit von 40 – 80 %
3. Wenn die Maschine über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, decken Sie diese ab um vor Staubeinflüssen zu schützen
4. Verstauen Sie die Maschine nicht unter direkter Sonneneinstrahlung oder hohen Temperaturen
5. Wickeln Sie das Stromkabel nicht auf, um Fehlfunktionen zu vermeiden

B. Selbstwartung

1. Vor der Reinigung schalten Sie die Maschine aus und ziehen den Stromstecker
2. Benutzen Sie die Maschine beim ersten Mal nicht länger als 30 Minuten
3. Schalten Sie die Maschine nach jeder Benutzung aus und ziehen Sie den Stromstecker

C. Schutz der Maschine

1. Benutzen Sie die Maschine nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit
2. Benutzen Sie die Maschine nicht bei zu viel Staub, Öl, Rauch oder Schadgas
3. Bewahren Sie die Oberfläche vor dem Kontakt mit scharfen Gegenständen, um Sie nicht durch Kratzer zu beschädigen

D. Reinigung

1. Verboten ist die Nutzung von scharfen Reinigungsmitteln die Benzole, Verdünner enthalten oder Reinigungssprays

PRODUKT - EIGENSCHAFTEN

- Produkt Name → CRAZY-FIT MASSAGE MASCHINE
- Stromzufuhr → 220 – 240 V
- Frequenz → 50 – 60 Hz
- Stromverbrauch → 500 W
- Amplitude → 0 – 10mm
- Geschwindigkeitseinstellung → 1 – 50
- Voreingestellte Programme → 3 Automatische Programme
- Display / Anzeigetafel → Programm, Zeit, Puls, Geschwindigkeit
- Expander / Zugbänder → 2 mit Haltegriffen
- Abmessung → 720mm B, 630mm T, 1210mm H
- Maximale Tragkraft → 150 KG
- Netto Gewicht → 27,00 KG
- Verpackungsgewicht → 30,00 KG

Hiermit erklärt arcotec Mobilfunktechnik GmbH, dass der Artikel CrazyFit Massage, Artikelnummer 70593(SE), in Übereinstimmung mit den Bestimmungen der nachstehenden EG-Richtlinie(n) ist:
LVD 2014/35/EU, EMC 2014/30/EU, RoHS 2011/65/EU, REACH 1907/2006.

Die vollständige Konformitätserklärung kann auf der Internetseite www.arcotec.de abgerufen werden.