

Descrizione del prodotto

Tua Trainer è un esclusivo attrezzo fitness concepito per l'esercizio dei muscoli addominali al fine di tonificare, appiattire e rassodare la pancia.

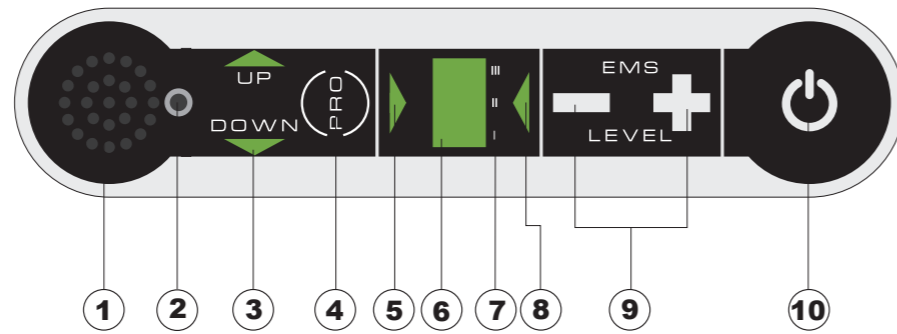
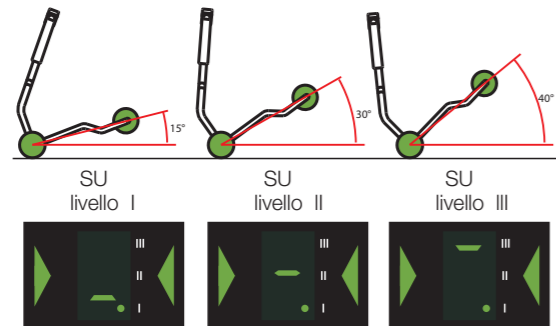
La sua caratteristica originale ed innovativa consiste nell'unire l'efficacia dell'esercizio attivo volontario a quello passivo indotto dall'elettro-stimolazione, creando una sinergia vincente. Nessuno infatti può mettere in discussione l'efficacia dell'esercizio attivo dei muscoli addominali, così come il raggiungimento di un buon tono muscolare attraverso l'elettro-stimolazione è da tutti oggi ben conosciuto.

Tua Trainer UNISCE in sé 2 principi.

Dispone infatti di una coppia di elettrodi montati su una speciale cintura che entrano automaticamente in azione non appena l'utente ha raggiunto una certa contrazione volontaria. Si ha così una forte sinergia tra esercizio attivo e quello passivo che migliora ed amplifica l'efficacia dell'esercizio.

Tua Trainer è inoltre un personal trainer elettronico.

E' infatti dotato di una centralina elettronica con comando vocale che ORDINA all'utente passo per passo cosa fare, quando sollevarsi, quando distendersi, quando rimanere in contrazione ecc. Dispone di 5 programmi a sforzo progressivo che iniziano dal primo, quello più facile per principianti fino al quinto, davvero impegnativo, per utenti allenati. I programmi di tua Trainer comandano ad uno sforzo di sollevamento progressivo sia nei tempi, nella velocità, nel numero dei cicli ma anche nell'ampiezza del sollevamento, automaticamente determinato dall'attrezzo per mezzo di speciali sensori in 3 LIVELLI.



Come usare Tua Trainer

Prima di tutto occorre indossare la cintura elettrodi. Bagnare con la spruzzetta in dotazione di normale acqua le spugne degli elettrodi. **Le spugne dovranno essere sempre ben bagnate per favorire la conduzione elettrica degli impulsi (le spugne asciutte sono elettricamente isolanti).** Indossare la cintura e posizionare gli elettrodi in modo simmetrico ed appropriato sulle fasce addominali.

Serrare la cintura elastica di fissaggio mediante la fibbia per assicurare il miglior contatto possibile degli elettrodi sulla pelle. Inserire lo spinotto della cintura nella corrispondente presa nella parte inferiore del cruscotto di Tua Trainer.

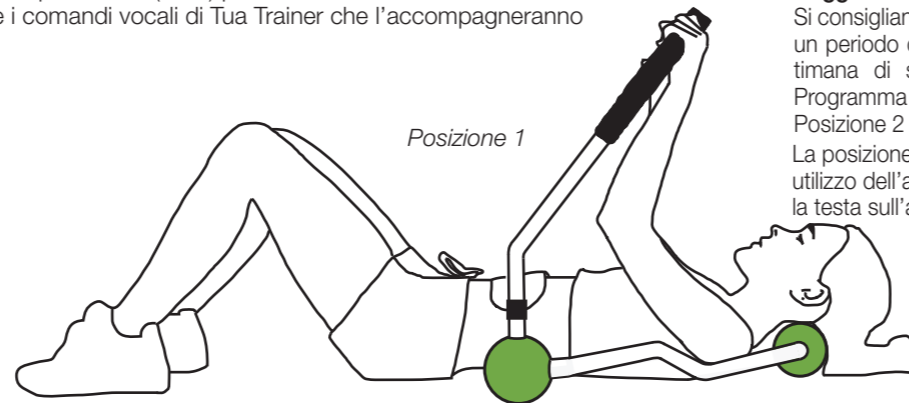
Tenere premuto il pulsante (10) per più di 2 secondi. Tua Trainer si predispose alla scelta del programma di lavoro e si accende il led a freccia (5). Il display (6) visualizza così il programma N.1 (soggetto principiante). Premere il tasto 4 (PRO) per avanzare sul programma da utilizzare

1 (soggetto principiante) 2 (soggetto moderatamente allenato) 3 (soggetto mediamente allenato) 4 (soggetto allenato) 5 (soggetto atletico) premere i pulsanti + o - (9) per impostare il livello della stimolazione passiva; si accenderà così il led freccia (8) ad indicare la visualizzazione del livello della stimolazione; ad ogni pressione del pulsante, segnalata da un beep, corrisponde un incremento della corrente di stimolazione. Il display (6) indica il livello di stimolazione da 0 a 6 (il passaggio da un numero all'altro avviene ogni 5 beep).

Premendo nuovamente il pulsante 4 (PRO) si dà avvio al lavoro del Personal Trainer, accompagnato da 3 beep.

E' possibile omettere l'impostazione della corrente di stimolazione e passare direttamente all'esecuzione dell'allenamento, semplicemente premendo il pulsante 4 (PRO) per almeno 2 secondi.

A questo punto l'utente dovrà solo seguire i comandi vocali di Tua Trainer che l'accompagneranno per tutto l'esercizio (altoparlante 1).



Qualora durante l'esercizio l'utente avesse necessità di aggiustare la corrente di stimolazione, sarà sufficiente utilizzare i pulsanti + e - (9); la centralina di comando visualizzerà il livello della stimolazione sul display (6) ed automaticamente tornerà alla visualizzazione del programma di lavoro dopo pochi secondi.

I comandi a salire (SU) e a scendere (GIU') sono anche segnalati dall'accensione dei rispettivi led freccia (3). Durante l'esercizio, dipendentemente dal programma di lavoro scelto, Tua Trainer seleziona automaticamente l'angolo di sollevamento in 3 livelli di difficoltà.

Tali livelli sono visualizzati sul display (6) con 3 tratti luminosi orizzontali I, II, III.

E' possibile spegnere il comando vocale ed inibire l'altoparlante (1) premendo brevemente il pulsante (10) (la pressione prolungata per oltre 2 secondi spegne l'apparecchio); ripremendo lo stesso si riattiva il comando vocale.

E' possibile inoltre utilizzare i comandi vocali per mezzo di un auricolare (non fornito) inserito nella presa (2). L'inserimento dell'auricolare esclude automaticamente l'altoparlante (1).

Descrizione dei programmi

I programmi di Tua Trend consentono l'effettuazione di esercizi progressivi in base al proprio grado di allenamento, dal più facile, fino al più impegnativo.

5 Programmi automatici a sforzo progressivo con 3 livelli di sollevamento: 15°, 30°, 40°.

PROGRAMMA 1

Soggetto principiante.

Si consigliano allenamenti 3 o 4 volte la settimana per un periodo di almeno 3 o 4 settimane.

Posizione 1

PROGRAMMA 2

Soggetto moderatamente allenato.

Si consigliano allenamenti 4 o 5 volte la settimana per un periodo di almeno 3 o 4 settimane.

Posizione 1

PROGRAMMA 3

Soggetto mediamente allenato.

Si consigliano allenamenti 4 o 5 volte la settimana per un periodo di almeno 4 o 5 settimane.

Posizione 1

PROGRAMMA 4

Soggetto allenato.

Si consigliano allenamenti 4 o 5 volte la settimana per un periodo di almeno 5 o 6 settimane.

Posizione 1

PROGRAMMA 5

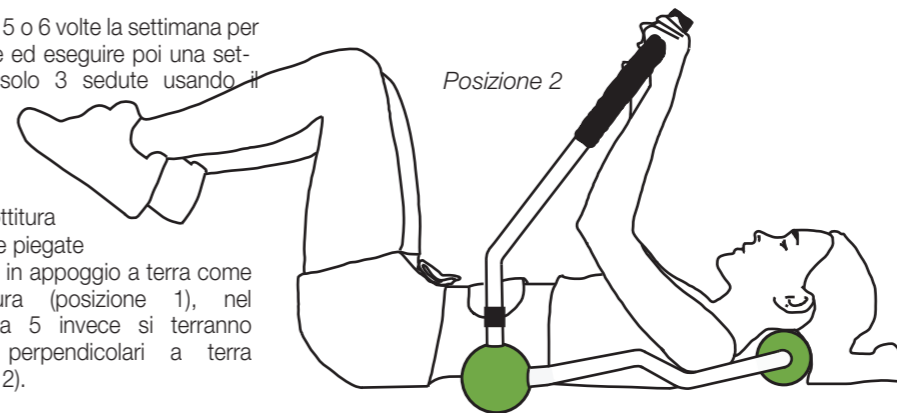
Soggetto atletico.

Si consigliano allenamenti 5 o 6 volte la settimana per un periodo di 3 settimane ed eseguire poi una settimana di scarico con solo 3 sedute usando il Programma 3.

Posizione 2

La posizione base di utilizzo dell'attrezzo è con la testa sull'apposita imbottitura

e le gambe piegate con i piedi in appoggio a terra come nella figura (posizione 1), nel programma 5 invece si terranno sollevate perpendicolari a terra (posizione 2).



Programma	Livello (angolo)	Serie / Ripetizioni	Frequenza impulsi (Hz)
1	1(15°) 2(30°)	4 / 55	30-60- 4
2	1(15°) 2(30°)	5 / 78	30-60- 4
3	1(15°) 2(30°)	6 / 90	30-60- 4
4	1(15°) 2(30°)	7 / 123	30-60- 4
5	1(15°) 3(40°)	8 / 158	30-60- 4

Dati Tecnici

Alimentazione	4 batterie ricaricabili 1,2V 2100mAh NiMh tipo AA o 4 Batterie alcaline 1,5V tipo AA
Carica batterie	Mod. SCP0850500P Codice VATTR16 Ingresso AC100-240V-50-60Hz Uscita DC8,5V - 500mA 3,75VA
N°Programmi di allenamento	5
N° livelli di sollevamento	3
Uscita stimolazione	1
Forma d'onda	Rettangolare bifasica simmetrica
Frequenza	Da 4 a 60Hz
Intensità corrente	60mA (picco sull'impulso carico 1 Kohm)
Larghezza degli impulsi	200 µSec.
Peso con batterie	4 Kg
Dimensioni ingombro attrezzo montato	68x53x75 cm
Condizioni di utilizzo	temperatura: da 0 a 35 °C Umidità: da 20 a 65% RH
Conservazione	temperatura: da 0 a 50 °C Umidità: da 10 a 85 % RH

Tua[®]

TRAINER



MANUALE D'USO

Principali controindicazioni e avvertenze

- Durante il periodo mestruale la conducibilità della pelle si modifica; la stimolazione potrebbe risultare meno gradevole
- La stimolazione può determinare un arrossamento cutaneo in corrispondenza degli elettrodi, soprattutto in soggetti con pelle particolarmente sensibile. Tale arrossamento è del tutto normale e di solito scompare in brevissimo tempo
- Non applicare gli elettrodi in zone iperpigmentate (grossi nei)
- Non usare in zone intime e delicate né in corrispondenza di ascelle, incavi, delle ginocchia e inguine
- Non usare sull'addome in donne in gravidanza
- Non utilizzare sui bambini, portatori di pacemaker e su persone in condizioni psicofisiche debilitate, né su soggetti con anomalie fisiologiche ed organiche
- Non applicare in presenza di protesi metalliche, di by-pass aorto-addominali
- Non applicare a soggetti epilettici affetti da scerosi multipla
- Non applicare in prossimità di organi trapiantati
- Non applicare a persone affette da sindromi tumorali o da importanti malattie neurologiche
- Non applicare sugli animali
- IN CASO DI DUBBIO CONSULTARE UN MEDICO

Contenuto della confezione

- 1 Telaio con poggiatesta e snodi a sfera
- 1 Telaio con centralina elettronica e cintura elettrodi
- 4 Batterie ricaricabili NiMh tipo AA 1,2V 2100mAh
- 1 Caricabatterie
- 1 Set di 4 spugne di ricambio per elettrodi
- 1 Spruzzetta per bagnare le spugne
- 1 manuale d'uso

Carica delle batterie

Tua Trainer funziona con 4 batterie ricaricabili NiMh da 2100 mAh tipo AA; prima dell'utilizzo è necessario caricarle in quanto sono fornite scariche. L'indicazione di batterie scariche è segnalata dall'accensione permanente del Led (8) sul pannello frontale. Per ricaricare le batterie è sufficiente inserire lo spinotto del caricabatteria nell'apposita presa, posta nella parte inferiore del cruscotto di Tua Trainer (di fianco all'uscita elettrodi), e collegarlo ad una presa di corrente; la corretta inserzione è segnalata dalla comparsa della lettera C sul display (6). Durante la carica i segmenti del display si accenderanno in sequenza, la comparsa della lettera E ne segnala il termine.

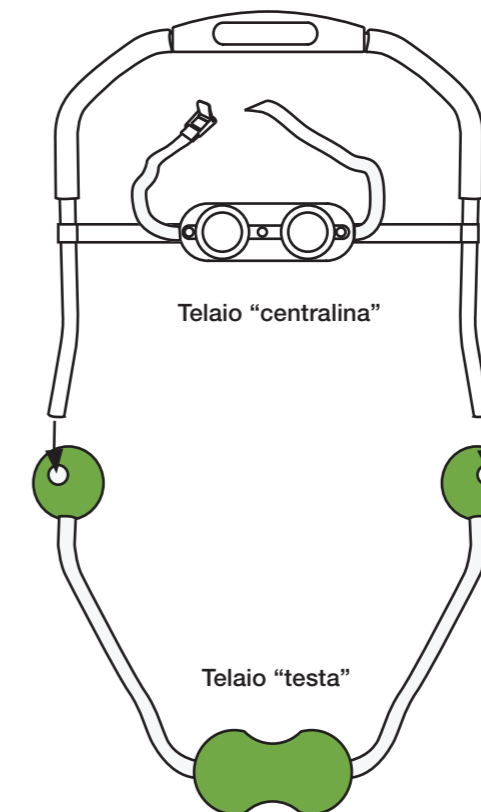
E' buona norma, in caso di inutilizzo prolungato dell'attrezzo, togliere le batterie dal loro vano. Tua Trainer funziona anche con normali batterie Alcaline di tipo AA 1,5V, ma in questo caso **astenersi assolutamente dal ricaricarle, in quanto potrebbe verificarsi la fuoriuscita delle sostanze nocive che le compongono.** Per salvaguardare l'autonomia delle batterie, Tua Trainer è predisposto per l'autospegnimento, qualora rimanesse acceso e inattivo per almeno 5 minuti.

Pulizia dell'apparecchio

Per la pulizia dell'apparecchio utilizzare esclusivamente un panno morbido, eventualmente spruzzato con un prodotto detergente neutro, non utilizzare alcool, diluenti, solventi o altri prodotti chimici. Per ragioni igieniche, è buona norma al termine di ogni impiego dell'attrezzo, rimuovere le spugne dal proprio alloggiamento e strizzarle con cura affinché non ci sia ristagno d'acqua. Le spugne possono anche essere lavate utilizzando un qualsiasi detergente neutro. Nella dotazione di Tua Trainer è fornito un kit di spugne di ricambio; il ricambio dovrà essere utilizzato quando le spugne in dotazione saranno molto sporche o consumate. (Le spugne molto sporche tendono ad essere isolanti anziché conduttrici dell'impulso).

Come assemblare Tua Trainer

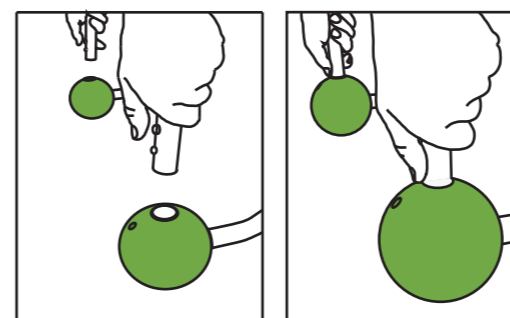
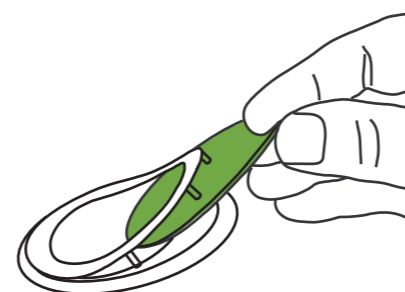
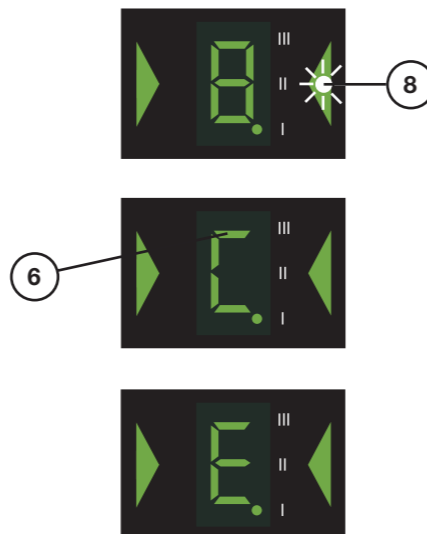
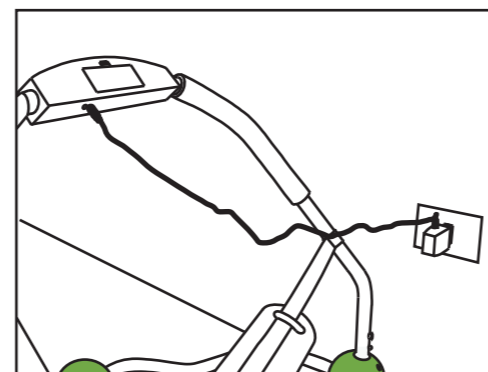
Nella scatola si trovano il telaio "testa" e il telaio "centralina" da assemblare. Occorre posizionare il telaio "testa" su un piano o a terra con i fori delle sfere rivolti verso l'alto. Prendere quindi il telaio "centralina" e infilare le estremità nei fori dei giunti del telaio "testa". Premere i bottoni per l'innesto e rilasciarli per il fissaggio. Ricordarsi di inserire le batterie e ricaricarle. L'attrezzo è pronto per l'utilizzo.



Smaltimento

TUA TRAINER è un dispositivo elettronico e come tale contiene componenti elettronici che possono essere dannosi per l'ambiente e per la salute umana se smaltiti in maniera non conforme alle disposizioni di legge vigenti. Difarsi di TUA TRAINER, delle parti in essa contenute e degli accessori osservando i regolamenti locali relativi allo smaltimento dei rifiuti. In particolare, gettare le batterie una volta esaurite, negli appositi raccoglitori. La Direttiva N° 2002/96/CE obbliga il possessore del prodotto a disfarsene consegnandolo presso un centro di raccolta dei Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche (RAEE) locale o riconsegnandolo al venditore all'atto di un nuovo acquisto e comunque impedisce lo smaltimento del prodotto come rifiuto urbano. La direttiva stessa, stabilisce sanzioni per lo smaltimento abusivo di detti rifiuti.

Questo simbolo, riportato sull'etichetta dati di targa di TUA TRAINER indica che il rifiuto di apparecchiature elettriche ed elettroniche deve essere raccolto separatamente.



Classificazione

Apparecchio alimentato internamente; di Classe II quando connesso al caricabatterie. Parte applicata tipo BF. Grado di protezione contro la penetrazione di liquidi: IPX0.

Conformità alle normative

TUA TRAINER è dotato di marcatura CE. La progettazione e la produzione di TUA TRAINER sono state realizzate in conformità ai requisiti imposti dal sistema di qualità aziendale certificato ai sensi della norma UNI EN ISO 9001:2000 e UNI EN ISO 13485:2004. Per la verifica del prodotto è stata applicata la norma per la sicurezza elettrica EN60335-2-32:2003. EN 50366:2003 EN 55014 -1 EN 55014 -2 EN 61000-3-2 EN 61000-3-3