

**Vibroaction™**



**UPUTSTVO**

# Vibroaction

Čestitamo Vam na kupovini vašeg Vibroaction-a, najnaprednijeg vibracionog pojasa dostupnog na tržištu. Tehnologija mišić nih vibracija pruža velike koristi u kojima već sad možete početi da uživate. Vibroaction pojas će postati vaš najbolji saveznik, a možete ga poneti gde god da krenete.

**Pažljivo proč itajte uputstvo pre korišćenja.**

## VAŽNO

- Nemojte koristiti Vibroaction ako ste trudni.
- Držite Vibroaction van doma šaja dece.
- Nemojte koristiti Vibroaction ako patite od tromboze ili ste pod medicinskim tretmanom.
- Nemojte koristiti Vibroaction 30 minuta pre ili posle jela.
- Ako ste patili od ozbiljne bolesti, savetujte se sa lekarom pre korišćenja Vibroaction-a.
- Nemojte koristiti Vibroaction blizu vode ili sa mokrim rukama.
- Čuvajte Vibroaction u torbici koju ste dobili i držite ga van dometa oštrih predmeta.
- Nikada ne stavljajte teške predmete na Vibroaction pojas.
- Ako osetite bilo kakvu nelagodnost odmah prekinite s korišćenjem Vibroaction pojasa.
- Koristite samo kablove i adapter koji ste dobili uz pojas.
- Isključite uređaj iz struje nakon svake upotrebe.
- Nemojte pokušavati da rastavljate, popravljate ili modifikujete Vibroaction.
- Nemojte koristiti Vibroaction na visokim temperaturama ili u veoma vlažnim sredinama.
- Vibroaction nije medicinsko ili terapeutsko sredstvo.

## SADRŽAJ

- 1 pojas i upravljač
- 1 adapter
- 1 torbica
- 1 uputstvo
- 1 plan ishrane
- 1 metar

## STAVLJANJE POJASA

1. Odvojte dva zadnja dela sistema za pričvršćivanje.
2. Obmotajte Vibroaction pojas oko onog dela tela koji želite da vežbate i zategnite krajeve pozadi tako da Vam je pojas pripijen uz telo.
3. Uključite uređaj u struju.

## KORIŠĆENJE UPRAVLJAČA

Kada je uređaj uključen u struju, pritisnite ON/OFF dugme na upravljaču. Čućete kratak zvuk i upaliće se crvena lampica Power, koja signalizira da je uređaj spreman za upotrebu. Sada možete da birate između dva načina rada: Automatski ili ručni.

### Automatski način rada

Sastoji se od kombinacije vibracionih ritmova koji su posebno osmišljeni da Vam svaka upotreba Vibroaction-a bude prijatno iskustvo.

1. Pritisnite MODE dugme jednom da aktivirate Automatski način rada. Zaslone

crvena lampica AUTO da označi da je aktivan automatski način rada.

Automatski način in se sastoji od izbora i kombinacija vibracionih ritmova koji pružaju sve koristi vibracione masaže.

2. Podesite jačinu pritiskanjem "+" dugmeta da povećate intenzitet i "-" da ga smanjite.

### Ručni način rada

Sastoji se od jednog stalnog vibracionog ritma posebno osmišljenog za lak izbor prave jačine za svaki trenutak i potrebu.

1. Pritisnite MODE dugme dva puta da aktivirate ručni način in. Zasvetleće crvena lampica MANUAL da označi da je aktivan ručni način rada. Sada samo pritisnite dugme "+" da povećate intenzitet rada i "-" da ga smanjite.

Možete da menjate način rada pritiskanjem MODE dugmeta.

Vibroaction će se automatski ugasisi posle 30 minuta rada.

Kada završite, pritisnite ON/OFF dugme čime će se ugasisi lampica. Sada možete da isključite uređaj iz struje.

### **ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE**

Vašem Vibroaction pojasu nije potrebno gotovo nikakvo čišćenje ili održavanje. Ako želite da očistite svoj Vibroaction, sve što treba da uradite je da ga obrišete vlažnom krpom. Vodite računa da je uređaj isključen iz struje pre čišćenja.

### **GARANCIJA**

Ovaj proizvod je pokriven garancijom u slučaju fabričkih grešaka prema vremenu naglašenom u zakonu svake zemlje.

### **TEHNIČKE KARAKTERISTIKE**

Ulaz: AC 220-240 V

Izlaz: 12 V

Frekvencija: 50-60 Hz

Snaga: 12 W

#### Adapter

Ulaz: 110-240 V

Izlaz: 12 V 1000 mA

Frekvencija: 50-60 Hz

Vibroaction je saglasan sa 73/23/EEC & 93/68/EEC & LVD (Direktiva o niskom naponu). Vibroaction je takođe saglasan sa Direktivom o elektromagnetnoj kompatibilnosti (EMC).

### **PAŽNJA !!! UKLANJANJE MATERIJALA !!!**



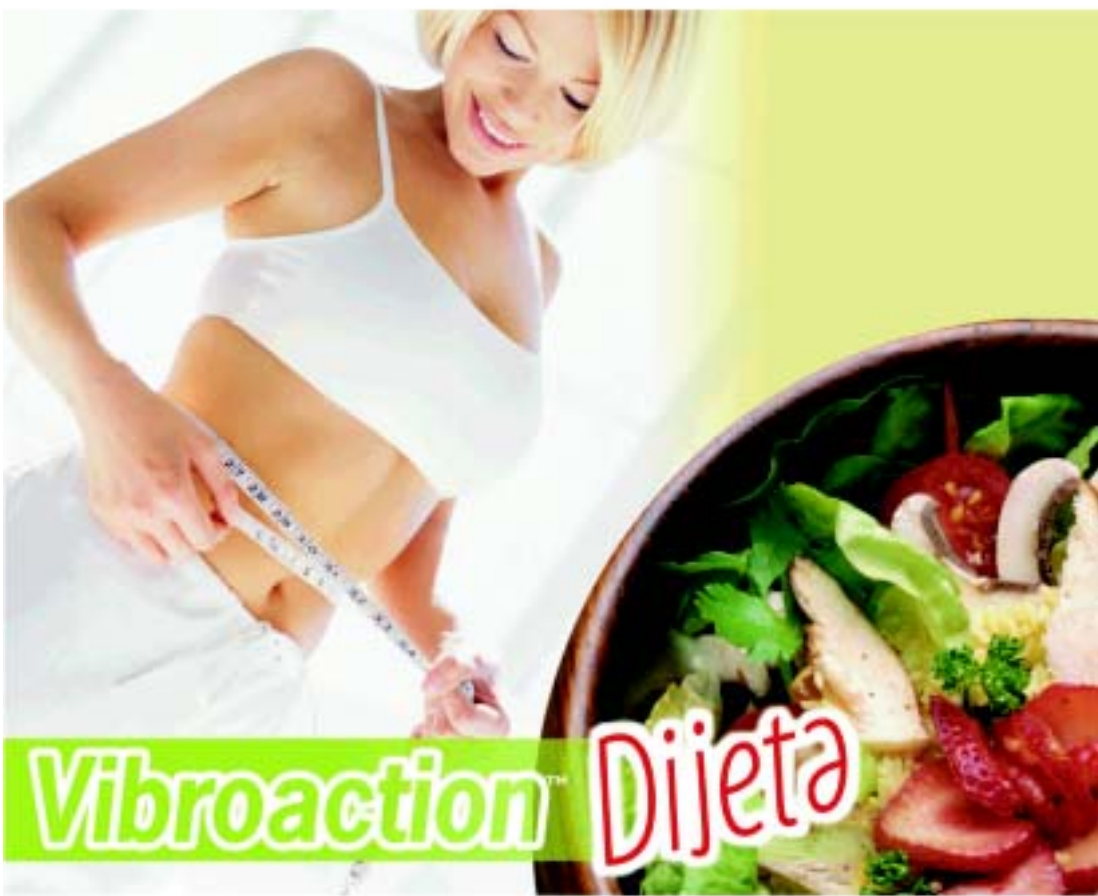
Simbol precrtane kante za otpatke znači da morate biti svesni i pratiti lokalna pravila uklanjanja ovakve vrste proizvoda.

Nemojte uklanjati ovaj proizvod na isti način kao i običan otpad iz domaćinstva. Morate pratiti važeća pravila.

Električni i elektronski proizvodi sadrže opasne supstance koje imaju štetan uticaj na okolinu i zdravlje ljudi, pa se moraju reciklirati na odgovarajući način.



telefon: 011/20 28 600  
www.tv-shop.co.yu  
office@tv-shop.co.yu



**Vibroaction™** **Dijeta**

	<b>Ponedjeljak</b>	<b>Utorak</b>	<b>Sreda i Subota</b>	<b>Četvrtak i Nedjelja</b>	<b>Petak</b>
<b>Doručak</b>  <b>Obrok 1</b>	- Kafa ili čaj (150ml) - 2 biskvita od integralnog brašna	- Sok od narandže (100ml) - 1 parče hleba od integralnog brašna	- 1 jabuka ili kruška - 2 biskvita od integralnog brašna	- Sok od narandže (100ml) - 1 parče hleba od integralnog brašna	- Kafa ili čaj (150ml) - 2 biskvita od integralnog brašna
<b>Prepodnevna užina</b>  <b>Obrok 2</b>	- 1 nemasni jogurt	- Salata ili šunka umotana u 1 krišku prerađene ćuretine	- 60g hleba od integralnog brašna - 60g svežeg sira	- 1 činija muzla (30g) sa 1 voćkom (kivi, jabuka ili grejfrut)	- Sok od narandže (100ml)
<b>Ručak</b>  <b>Obrok 3</b>	- 100g obarenog pirinča - 225g grilovanih pilećih grudi	- 150g blitve - 70g pasulja - 70g barenih tikvica	- 250ml čorbe od povrća - 120g oslića sa žara	- 200g tune sa žara - 1 tvrdo kuvano jaje - 50g celera	- 100g mlade grilovane teletine - 1/2 paradajza - 50g šargarepe
<b>Popodnevna užina</b>  <b>Obrok 4</b>	- 1 jabuka	- 2 kivija	- 120ml čaja sa limunom - 125g lubenice	- 1 nemasni jogurt	- 1 breskva
<b>Večera</b>  <b>Obrok 5</b>	- 150g graška - 50g barenog krompira	- 1 salata (paradajz, krastavac, pržena crvena paprika, celer, luk) - 50g šunke sa malo masti	- 225g prerađene ćuretine ili šunke - 30g tikvica - 30g patlidžana sa žara	- 1 osrednji krompir pola crvene paprike - 1 grilovani luk	- 45g testenine - 150g graška - 25g barenih pečurki

Pijte 2 litre vode dnevno. Nemojte piti alkohol ili gazirana pića.

Hranu začinite biljkama i začинима, a ne solju.

**Za čini:** beli luk, đumbir, crni i beli biber, korijander, kim, kari, bosiljak, origano, limun i narandžina kora.

**Prelivi za salate:** soja sos, balsamiko sirće, maslinovo ulje.

Izbegavajte hidrogenizovana ulja i zasićene masti.

Alternativna prepodnevna užina: 2 breskve / 2 parčeta hleba od integralnog brašna sa tofuum, obrađena ćuretina ili šunka sa malo masti / 40g suvih šljiva / 1 kivi

**Pažnja:** Nikada ne preskačite obrok.

Pridržavajte se ove dijeta 2-3 nedelje.

Možete da smanjite količinu hrane ako vam je previše, ali nikada ne preskačite obrok.

**Pažnja:** Ako koristite lekove, proverite da li imaju neke kontraindikacije na hranu pre nego što počnete dijetu.



**TV**  
**shop**

telefon: 011/20 28 600  
[www.tv-shop.co.yu](http://www.tv-shop.co.yu)  
[office@tv-shop.co.yu](mailto:office@tv-shop.co.yu)