

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 Maschine.

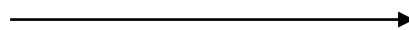
Bitte lesen Sie die Handhabungshinweise durch, bevor Sie mit den Massageeinheiten beginnen.

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



Strukturierte Illustrationen

A. Bezeichnung der CRAZY-FIT Maschinenteile



1. Konsole
2. Handsensoren zur Bestimmung des BMI (Bodymaßindex)
3. Stabilisierungsrohr
4. Haltegriff
5. Transportrollen
6. Verstellbare / justierbare FüÙe
7. TrittfläÙe
8. Halteösen für Trainingsgummibänder

Bild
Nr.1



Strukturierte Illustrationen

B. Anzeigetafel (Display) und Funktionen

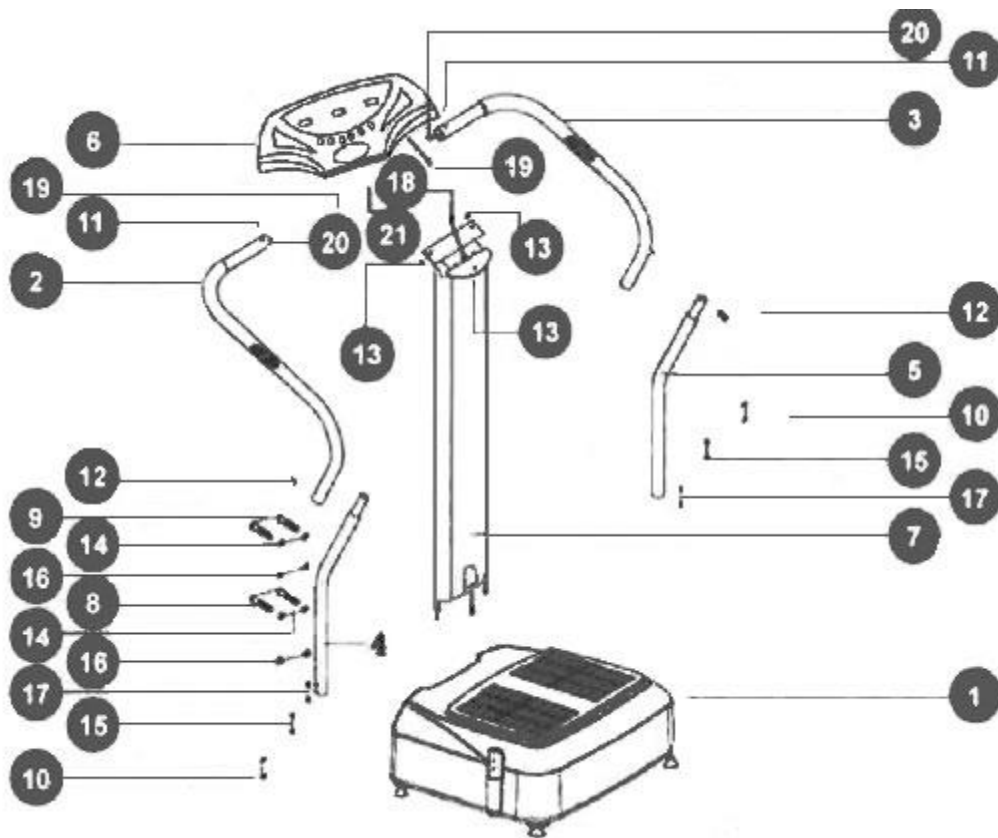
Bild Nr.2



1. BMI (body mass index)/ Program-Anzeige
2. Taste zur Programmauswahl
3. AUS Taste
4. AN Taste
5. Zeitanzeige
6. Geschwindigkeitsanzeige
7. Taste zur Einstellung der Trainingszeit
8. Taste zur Geschwindigkeitsreduzierung
9. Taste zur Geschwindigkeitserhöhung



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	Körperfett – Analyse Sensor (BMI) B	2
9	Kopfbefestigungsschrauben ½ (M8 x 25)	2	20	Körperfett – Analyse Sensor BMI) 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

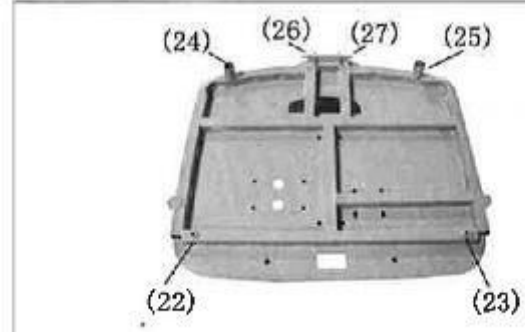
Aufbauschritte

Schritt 1

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

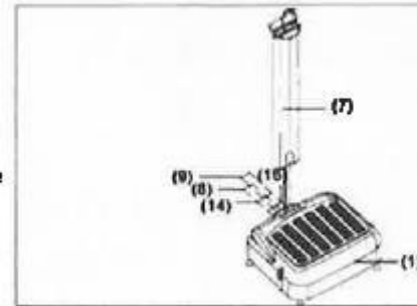
Installieren Sie die Transportrollen und die Standfüße.

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



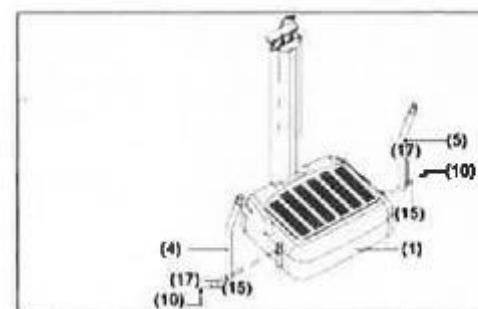
Schritt 2

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

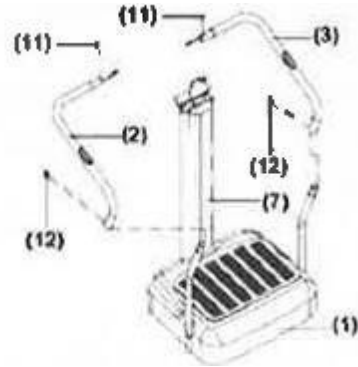


Installation

Aufbauschritte

Schritt 4

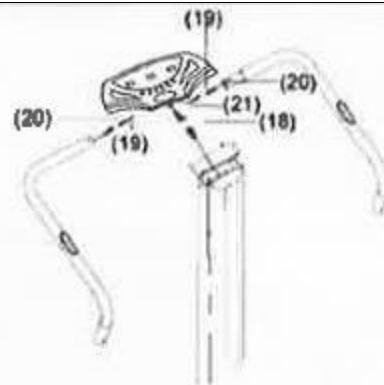
Verbinden Sie die Rohre (2) + (3) mit den Rohren (Haltegriffen) (4) + (5),
fixieren Sie diese mit den Schrauben (12),
befestigen Sie eine Rohrseite (2) + (3),
mit Schrauben (11) durch Hilfe der Unterstützung
des Stabilisierungsrohres (7).



Schritt 5

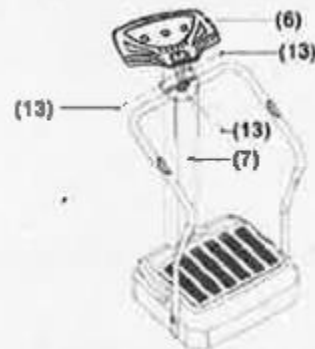
Verbinden Sie die Übertragungskabel (18)+(21)
und verbinden Sie ebenso den BMI Sensor A (20)
und dem BMI Sensor B (19) mit dem Anschlüssen
an der Konsole,

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 vorgeschichterten Trainingsprogrammen, jedes Programm stimuliert unterschiedliche Körperregionen und Profile mit verschiedenen Stufen:

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

▪ **88 - Manuelles Programm**

Erstellen Sie sich ein individuelles Trainingsprogramm durch Verwendung der Geschwindigkeitstasten (8 und 9) und der Zeittaste (7).

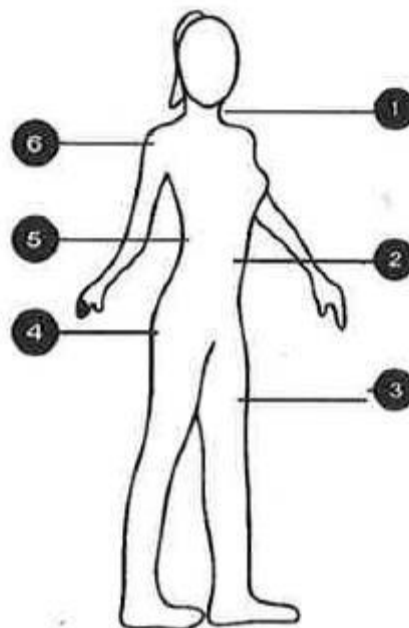
▪ **Dauerhafte Stahlrahmenkonstruktion.**

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

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

Wirksamkeiten und Trainingsführer


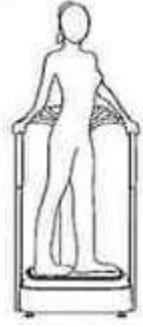


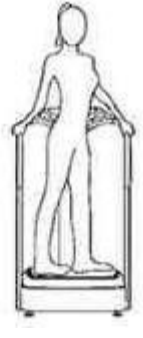

1. Verbesserung der Blutzirkulation
2. Verdauung / Darmverbesserung
3. Oberschenkel Form Verbesserung
4. Hüft / Taille Verbesserung
5. Körperstraffung
6. Schulter Form Verbesserung





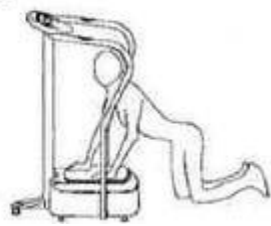

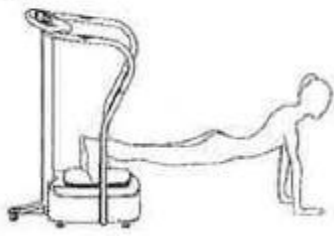
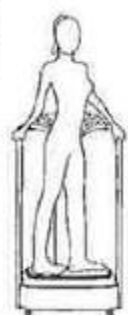
Wirksamkeit und Eigenschaften

Programm 1: Herz – Kreislaufübungen

Schritte zur Verbesserung der Blutzirkulation, Förderung des Stoffwechsels und Regulierung des vegetativen Nervensystems.

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>3 Min. senkrecht gerade stehen</p>	<p>1 Min. linkes Bein vorstellen</p>	<p>2 Min. Reiterposition</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>1 Min. Seitenstand Position</p>	<p>1 Min. rechtes Bein vorstellen</p>	<p>2 Min. senkrecht gerade stehen</p>

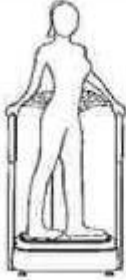





Schritte zur Hautstraffung – Förderung

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>2 Min. senkrecht gerade stehen</p>	<p>2 Min. Reiterposition</p>	<p>1 Min. Lotus – Position s. Skizze</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>2 Min. linkes Bein vorstellen</p>	<p>1 Min. Liegestütz Position s. Skizze</p>	<p>2 Min. rechter Bein vorstellen</p>

Wirksamkeit und Eigenschaften


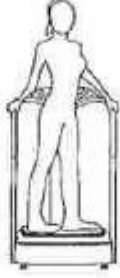

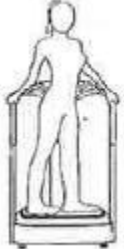


Programme 2: Entgiftung Programm

Schritte zur Darm / Verdauungsförderung

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>2 Min. senkrecht stehen rechtes Bein nach vorne stellen</p>	<p>2 Min. senkrecht gerade stehen</p>	<p>2 Min. Lotus Position s. Skizze</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>2 Min. senkrecht stehen linkes Bein nach vorne stellen</p>	<p>1 Min. seitlich stehen</p>	<p>1 Min. senkrecht gerade stehen</p>

Programme 3: Körperstraffung – Programm

Schritte zur Hüft und Bauch Gewichtsabnahme

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>2 Min. senkrecht gerade stehen, Bein- und Bauchmuskulatur anspannen</p>	<p>2 Min. senkrecht stehen linkes Bein nach vorne</p>	<p>1 Min. Reiterposition</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>2 Min. senkrecht stehen rechtes Bein nach vorne stellen</p>	<p>1 Min. seitlich stehen</p>	<p>2 Min. senkrecht gerade stehen</p>

Wirksamkeit und Eigenschaften

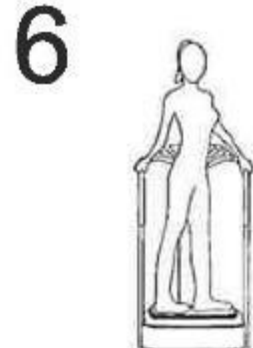
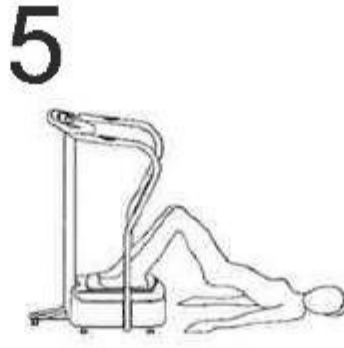
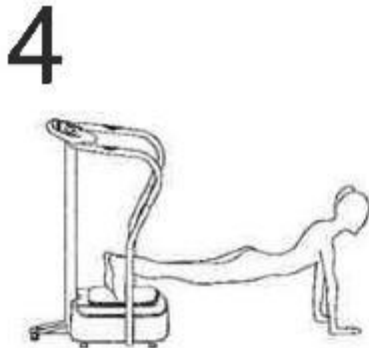
Schritte für schlankere Oberschenkel und Körper



2 Min. senkrecht gerade stehen

1 Min. Reitersitz

2 Min. Pfeil und Bogen Stellung s. Skizze



1 Min. Liegestützpose

2 Min. Abgewinkeltes Bein Pose

2 Min. senkrecht gerade stehen und ein Bein nach vorne stellen

Schritte für Oberkörperstraffung



2 Min. senkrecht gerade stehen

2 Min. Sitzposition

3 Min. Katzenhaltung s. Skizze













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
off /aus 	STOP	Diesen Knopf drücken um die Massage SOFORT zu beenden	Einstellbar	Einstellbar
on / an 	START	CrazyFit ist im Stand-By Modus. Jetzt können Sie die Zeit einstellen	Drücken Sie  /  um die Zeit-Dauer einzustellen. Maximum 10 Minuten	
Automatik / Modus 	Auto - Program (P1 - P2 - P3)	Siehe oben Punkt 4.	Nicht einstellbar	Nicht einstellbar
	BMI Berechnung: Drücken Sie die Taste bis „1“ auf dem Display erscheint.	Dann auf  drücken um Ihre Daten eingeben für die BMI Erfassung. Siehe Beispiel unten.	1. Geschlecht 2. Alter 3. Körpergröße 4. Körpergewicht	Männlich =>1 Weiblich =>2   Mit Tasten korrekt einstellen
Speed / - Geschwindigkeit 	Manuelles Programm (88)	Diese Taste zur Geschwindigkeit und Zeiteinstellung nutzen.	Einstellbar	Einstellbar
Speed / + Geschwindigkeit 	Manuelles Programm (88)	Diese Taste zur Geschwindigkeit und Zeiteinstellung nutzen.	Einstellbar	Einstellbar

BMI Berechnung:

1. Taste A mehrmals drücken, bis auf dem Display „Auto/BMI“ ein „1“ angezeigt wird
2. Im Display „Time“ Geschlecht auswählen. Dazu Taste „Speed“ drücken (001= männlich, 002= weiblich)
3. Taste „Time“ (L) drücken, mit „Speed“ + oder - Alter einstellen
4. Taste „Time“ (L) drücken, mit „Speed“ + oder - Körpergröße einstellen
5. Taste „Time“ (L) drücken, mit „Speed“ + oder - Körpergewicht einstellen
6. Taste „Time“ (L) drücken, Display „Time“ zeigt „---“ und ist zur BMI Messung bereit, danach Hände an Sensoren anlegen. Jetzt auf dem Display „Time“ erscheint Ihre berechnete BMI.

Manuelles Programm:

1. Taste A mehrmals drücken, bis auf dem Display „Auto/BMI“ eine „88“ angezeigt wird
2. Taste „Time“ (L) drücken, mit „Speed“ + oder - Zeit einstellen (max. 10 Minuten, min. 1 Minute)
3. Taste ON (P) drücken, Programm starten
4. mit „Speed“ + oder - Geschwindigkeit einstellen

Wie der An / Aus Schalter benutzt wird:

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

Bedienungsanleitung

.....

TIPPS

Trinken Sie 3 Liter möglichst pures, stilles Wasser täglich 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 / Empfehlung / 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 / Empfehlung - 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 %

Bedienungsanleitung

.....

VERGLEICHSTABELLE der 3 Automatischen Programme

Die Zahlen beziehen sich auf die jeweils eingestellte Geschwindigkeitsstufe										
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	10	25	10	25	10	40	10	40	10	12
	1 Min.	2 Min.	3 Min.	4 Min.	5 Min.	6 Min.	7 Min.	8 Min.	9 Min.	10 Min.

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 Ein / Aus Schalter auf OFF oder 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 in 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, BMI, Geschwindigkeit
- Expander / Zugbänder —> 2 mit Haltegriffen
- Abmessung —————> 720mm B, 630mm T, 1210mm H
- Maximale Tragkraft —> 150 KG
- Netto Gewicht —————> 27 KG
- Verpackungsgewicht —> 30 KG

Hiermit erklärt arcotec GmbH, dass der Artikel CrazyFit Massage, Artikelnummer 70593 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 aufgerufen werden.