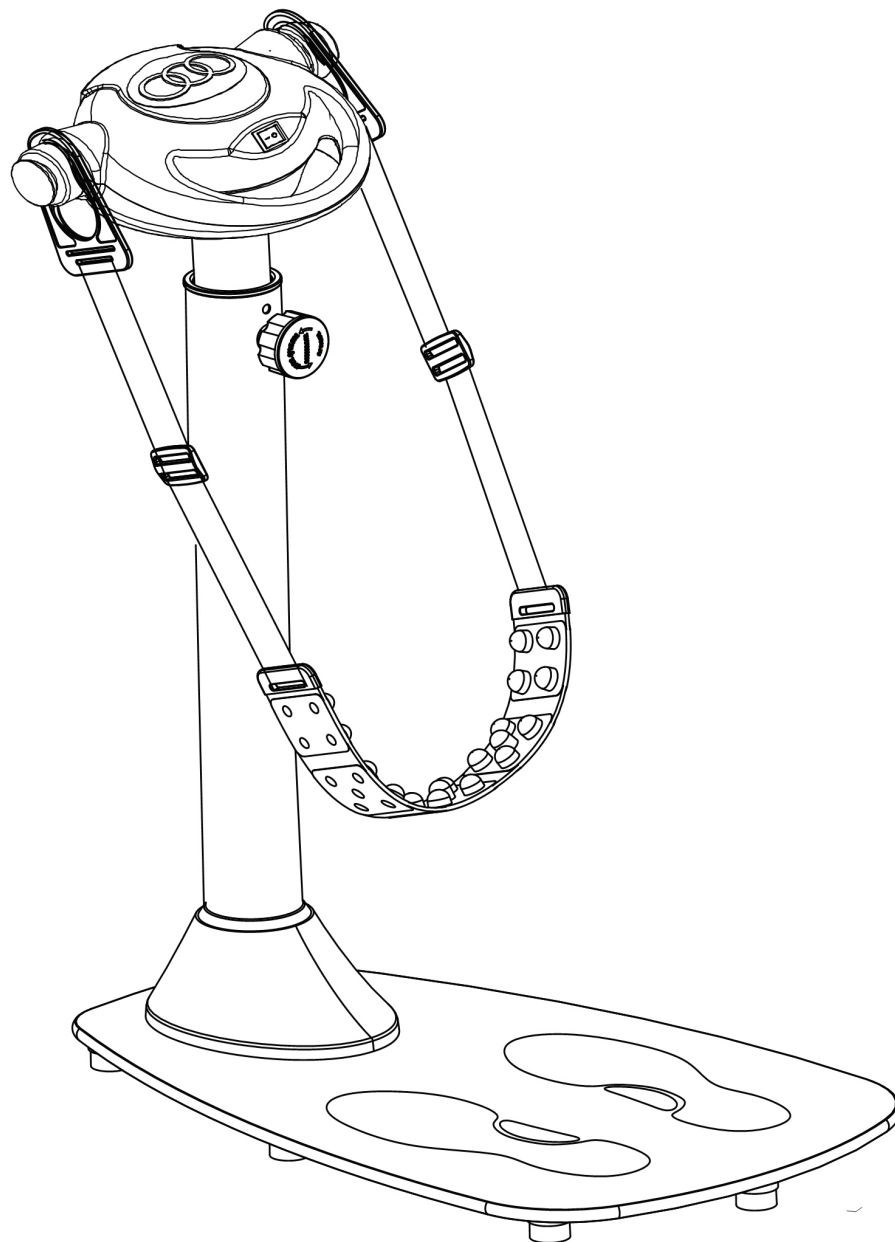


**LEDONG杰森**



**JS301**

**美腰机使用手册**

广州市杰森健身器材有限公司

# 目 录

---

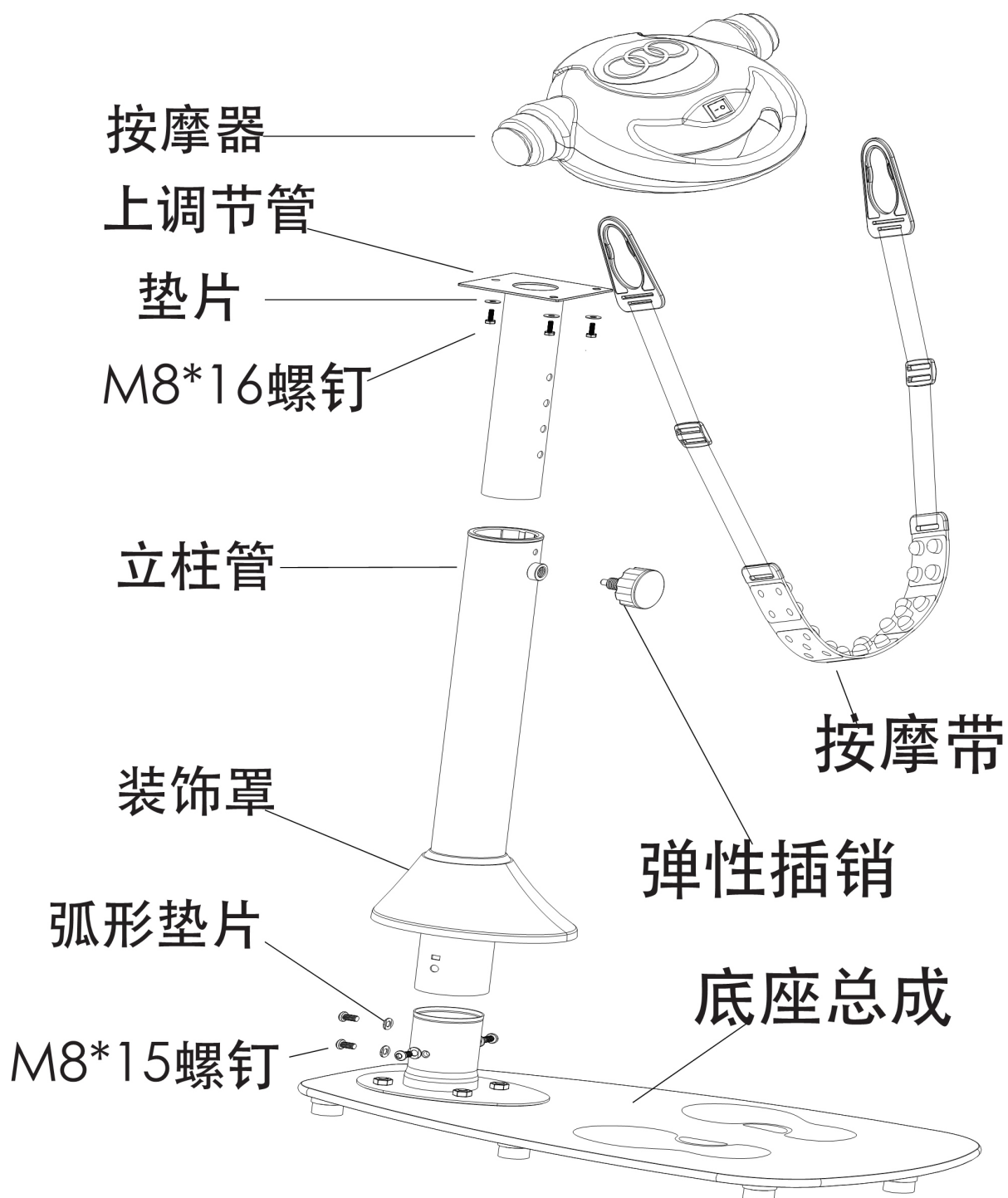
|              |    |
|--------------|----|
| 使用安全须知 ..... | 01 |
| 零件结构图 .....  | 02 |
| 使用说明 .....   | 07 |
| 运动说明 .....   | 12 |
| 保修说明 .....   | 12 |

# 安全使用须知

感谢您选购本公司的产品！正确的使用本器材是您安全和健康的保证，在使用此器材之前请仔细阅读以下内容：

1. 安装及使用之前先把使用手册完整地阅读一遍非常重要的。只有正确的安装保养和使用此器材，才能使练习锻炼变的安全有效。
2. 在开始一项练习计划前，请先向您的医生咨询，以确定您目前的身体状况，看看您使用此器材进行锻炼时，是否会对您的健康造成危害。如果您正在进行一些有关心率、血压和胆固醇的治疗，那么医生的建议是非常必要的。
3. 注意您自己身体的一些信号。不正确及过量的运动将会伤害您的身体健康。如果您感到有以下不适的反映：疼痛、胸闷、心跳过快、呼吸急促、头重脚轻头晕以及恶心，请马上停止练习。如果要继续您的练习计划，请先向您的医生咨询。
4. 确保小孩和宠物远离此器材，此器材是专为成人设计的。
5. 用一坚固、平整的材质垫于器材底部以保护您的地面、地毯。为安全起见，请确保器材周围至少保持0.5M的自由活动空间。
6. 使用前请确保各螺丝、螺母已锁紧。
7. 请小心使用此器材。如果您在安装或者使用器材时发现任何缺陷，或听到有任何异常的声音，请立即停止练习。在问题没解决前请勿再继续使用。
8. 运动时穿上合身的衣服以防宽松的衣服被器械伴着或是限制了运动。请注意不正确及过量的练习及可能会对身体造成伤害。
9. 请将此器材放置在一水平的地面上使用，如地板不平请将器材调整至水平位置后再进行使用，以免不当使用引起伤害。
10. 此器材适用于室内及家用。负荷上限重量为：120KG
11. 在搬动此器材时尽量小心，以避免引起不必要的伤害。

## 产品功能结构分解



# 使用说明须知

1、先将装饰罩套在立柱管上（小口端开始套入），再将立柱管用4颗M8\*15内六角平圆头螺钉与底座总成固定；

2、将按摩器正确放在上调节管上，再用3颗M8\*16外六角螺钉固定在一起；

3、将安装好的按摩器与底座总成组装在一起，旋入可调节高度的弹性插销；

4、将按摩带挂好在按摩器两边的偏心转轮上，按摩块紧贴在您身体需按摩的部位，带子套住身体，拉直，适度张紧。

5、接通220V、50Hz交流电源。

6、调节方法：启动开关（Low/低）按摩低速运动开始，启动开关（High/高）按摩高速运动开始。关闭开关（OFF/关）按摩运动停止。

7、适用人群：年龄在16-70岁，身体一般健康的人，经常使用可增进健康；办公室人员，久坐疲劳，用按摩器按摩片刻，可起到放松作用，解除疲劳；强烈运动后，按摩片刻，可缓解肌肉紧张。

8、使用场合：体育健身馆场、家庭等。

9、使用特别说明

1) 骨伤或手术未痊愈者应暂停使用；重病、特别高龄、儿童慎用；孕妇忌用。饭后半小时内勿用。

2) 初次使用时间不可太长，适应后再慢慢增加运动时间，因本机含有热保护功能，在超过设定温度自动断开，建议：连续使用以不超过20分钟为宜。

3) 按摩时（特别是初使用者）可能会有麻麻痒痒的感觉，这是血液快速循环，属正常现象。

4) 使用前后喝一杯开水，效果更佳。

10、声明：产品均以实物为准。

# 使用前——运动说明

## 伸展运动

不管你怎样运动，最好先做伸展运动。温暖的肌肉更容易舒展，因此先用 5~10 分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动——做 5 次，每条腿每次做 10 秒或更多时间，在锻炼结束后再做一遍。

### 1、向下伸展

双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双手尽量支触摸脚趾。保持 10~15 秒，然后放松。重复做 3 次（见图 1）。

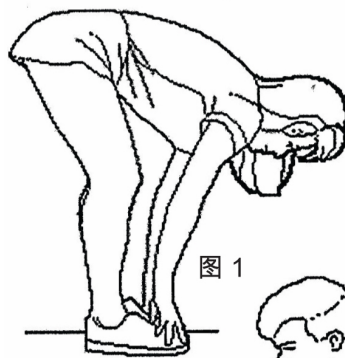


图 1

### 2、脚筋伸展

坐在干净的座垫上，把一条腿伸直。把另一条腿向内收，使其紧贴伸直的一条腿的内侧。尽量用手去触摸脚趾。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 2）。

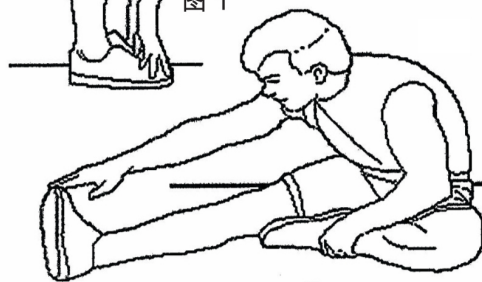


图 2

### 3、小腿和脚根腱伸展

两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复 3 次（见图 3）。

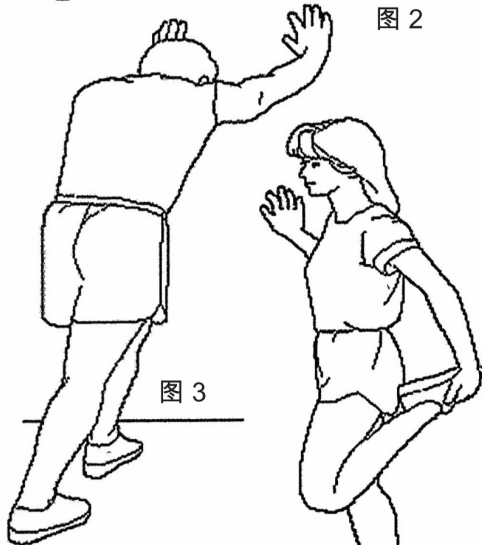


图 3

### 4、四头肌伸展

以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚跟慢慢向臀部拉，直到你感觉大腿前面的肌肉很紧张。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 4）。



图 4

### 5、缝匠肌（大腿内侧的肌肉）伸展

脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持 10~15 秒，然后放松。重复做 3 次（见图 5）。



图 5

# 操作指南

1. 当您按照说明书组装完产品后，如果出现不平整三只脚现象时，可以调整后底管的脚套，直到没有三只脚为止。
2. 插上插销，打开开关，按速度调节按钮可选择速度。此产品有不同档位的阻力，可以根据您的体力需求来调整产品的阻力，分别从1档往高档位增加阻力。
3. 站在玻璃板上，把按摩带放您想按摩的部位。
4. 按启动按钮，开始按摩。

## 保修说明

产品在正确保养的情况下，正常使用时而发生的非人为的损坏

以下情况不在保修范围内：

1. 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
2. 由于不正确使用而引起的损坏；或者不正当维护而引起的损坏；
3. 产品外观（如皮革）及包装材料的损坏；
4. 未能出示产品购买记录；
5. 其他一些违规操作和由此产生的损坏。

# 健康快乐 幸福人生

**全国热线：400-069-6566**

---

广州市杰森健身器材有限公司

Guangzhou Jason fitness equipment cn., LTD

地址：广东省广州市白云区黄石西路68号汇源大厦306室

电话：020-86359839

网站：[www.jieseng.com](http://www.jieseng.com)