

# *Chi Deluxe*

Chi Maschine



Bedienungsanleitung

V 3.5

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>Seite</b>
1. Vorwort .....	3
2. Besonderheiten und technische Merkmale.....	4
3. Lieferumfang .....	5
4. Bedienkonsole .....	6
5. Das Prinzip .....	7
6. Behandlungsdauer .....	7
7. Anwendung der Schwingfunktion .....	7
8. Einige Anwendungsinformationen und Tips .....	8
9. Die Fußreflexzonen-Massage .....	9
10. Die Fußreflexzonen-Massagepunkte.....	10
11. Anwendung der Fußreflexzonen-Massage.....	10
12. Anwendung des Magno Twisters .....	11
13. Anwendung der Chi Relax Matte .....	11
14. Wichtige Sicherheitshinweise .....	12
15. Wartung und Pflege.....	13
16. Technische Daten.....	13

## 1. Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der multifunktionalen Chi Maschine „Chi Deluxe“! Das „Chi Deluxe“ Gerät mit Zubehör verkörpert langjährige Erfahrung mit Chi Maschinen und wartet gleich mit vier „Weltneuheiten“ auf (Stand Juni 2003):

1. **Frequenzautomatik** für gewichtsunabhängige Schwingfrequenz.
2. geneigter, ergonomischer **Fußschlitten**.
3. **3D Fußreflex-Vibrationsplatte**
4. **Ferninfrarot-Chi Relax Matte**, die die körpereigene Wärme während der Chi Massage in den Rücken (und die Wirbelsäule) zurückreflektiert.

Mit seiner 12° Neigung hat der großzügig und komfortable ausgelegte **Fußschlitten** genau die Ausrichtung der aufliegenden Beine. Während des Schwingens wird so das Beinge-  
wicht gleichmäßig über Knöchel und Waden verteilt, wodurch selbst bei intensiver, täglicher Nutzung keine Scheuerungen an Knöcheln oder Waden entstehen können (besonders bei empfindlichem Bindegewebe oder Wasser in den Beinen). Außerdem schafft der schräggestellte Schlitten Platz, wodurch auch große Füße auf der Fußreflexzonen-Fläche Raum haben.

Dank der **dreidimensionalen Vibrationsplatte**, den spürbaren, wirkungsvollen Massage-  
noppen, sowie den 60 Biomagneten mit 1200 Gauss magnetischer Feldstärke kann erst-  
mals der ganze Fuß, auch auf der Innenseite, massiert und gleichzeitig flächendeckend im  
Magnetfeld behandelt werden.



## 2. Besonderheiten und technische Merkmale

Merkmal	Chi Deluxe
1. <b>Stabilität</b>	Gleichstrommotor mit 50 W, große Standfläche, über 8 kg Eigengewicht, niedriger Schwerpunkt, dadurch sehr <b>kippfest</b> .
2. <b>Variable Intensität</b>	Einstellung von <b>80 bis 160</b> Schwingungen / min.
3. <b>Entspannung</b>	<b>Metallboden</b> , keine Kunststoffteile, die aneinanderreiben können, elektronischer Timer (keine tickende Zeitschaltuhr).
4. <b>Bedienkomfort</b>	Die <b>Frequenzautomatik</b> sorgt für die Einhaltung der Geschwindigkeit, unabhängig vom Gewicht (kein manuelles Nachstellen nötig). Übersichtliche LED Zeit- und Frequenzanzeige.
5. <b>Liegekomfort - Schwingkomfort</b>	12° geneigter Fußschlitten mit <b>besonders weicher und großzügiger Auflagefläche</b> . Dadurch sicherer Halt der Füße, Übertragung der vollen Schwingbewegung auf den Körper.
6. <b>Langlebigkeit</b>	Motorlebensdauer mindestens 3000 Stunden, elektronischer statt mechanischer Timer, Qualitätskontrolle.
7. <b>Gerätesicherheit</b>	Solide Verarbeitung durch <b>namhaften Hersteller</b> , CE Zertifizierung.
8. <b>Zusatzfunktionen</b>	Wirksame <b>3D-Fußreflexzonenmassage</b> mit

Vibration und 60 Bio-Magneten (mindestens 1200 Gauss magnetische Feldstärke an den Füßen), kann mit demselben Gerät durchgeführt werden. **Drehteller** mit integrierten Bio-Magneten sowie **Fern-Infrarot-Relax-Matte** inklusive.

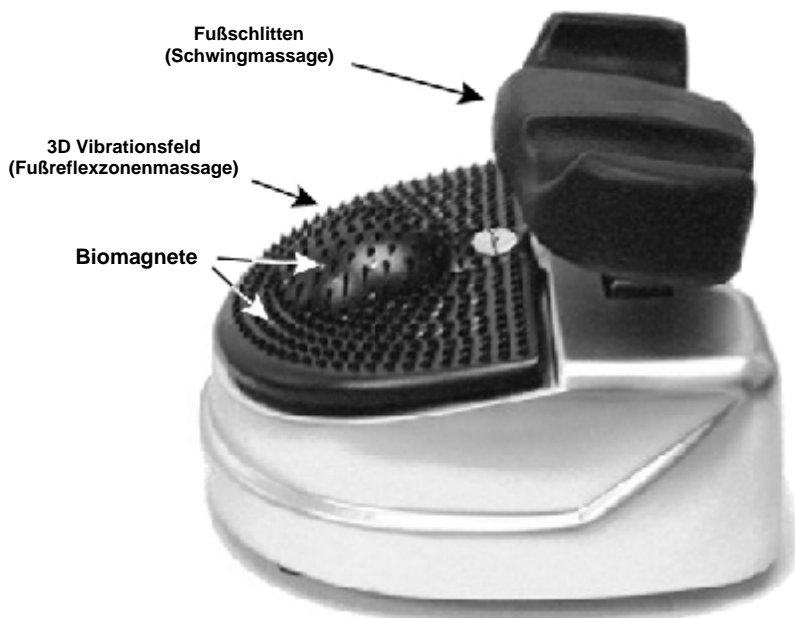
**9. Design**

Stilvolle, hochwertige Chrom-Metallic-Oberfläche.

**10. Service**

24 Monate Gewährleistung, schneller Austausch-Service, eigene **Werkstatt**.

**3. Lieferumfang**



Chi Maschine Deluxe

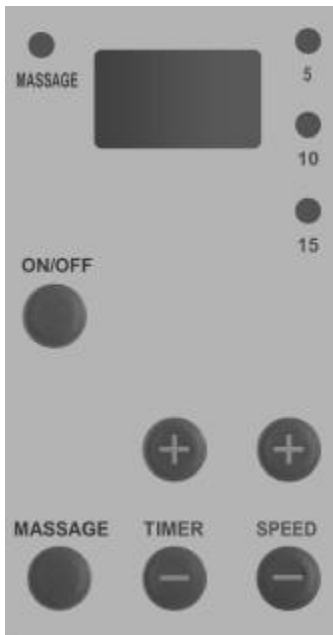


Magno-Twister (Drehteller)



Chi Relax Matte (FIR enhanced)

## 4. Bedienkonsole



### ON OFF

Startet und stoppt die Schwingmassage.

### TIMER

Mit den Tasten **+** und **-** können Sie die Zeit von 5 bis 15 Minuten einstellen. Nach Ablauf der Zeit schaltet die Chi Maschine automatisch ab.

### SPEED

Das Gerät hat 8 Geschwindigkeitsstufen. Im Display wird die jeweilige Stufe in Schwingungen pro Minute angezeigt.

### MESSAGE

Mit dieser Taste schalten Sie die Fußreflex-Massage ein. Durch nochmaliges Drücken dieser Taste schalten Sie auf die höhere Intensitätsstufe, bzw. wieder aus.

## 5. Das Prinzip

Die Idee und der Ursprung des Gerätes ist China. Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass spezielle rhythmische Bewegungen (schwingen) der Beine, einen sehr positiven Einfluss auf den gesamten Organismus haben. Durch das rhythmische Hin- und Herbewegen der Beine und des gesamten Körpers werden die Körperflüssigkeiten in Fluß gebracht. Der aus dem Tai Chi bekannte "Chi Rush" (Chi-Stoß) ist ein angenehmer und sofort spürbarer Vitalisierungseffekt nach jeder Übung.

## 6. Behandlungsdauer

Als Anfänger können Sie die Übungen 2-3 Minuten durchführen. Wenn Sie sich an die Bewegungen gewöhnt haben, dann können Sie die Zeit langsam bis auf 15 Minuten steigern. Die Übung sollte 1-2 mal täglich durchgeführt werden, je nach Bedürfnis können Sie sie aber auch öfter machen.

Entspannen Sie sich und lassen Sie die Chi Maschine Deluxe für Ihre Gesundheit arbeiten! Setzen Sie die Chi Maschine Deluxe morgens zum Vitalisieren und abends zum Entspannen ein.

## 7. Anwendung der Schwingfunktion

- (1) Stellen Sie das Gerät auf einen geraden, ebenen und harten Boden oder auf eine entsprechende Unterlage (eine Federmatratze ist nicht empfehlenswert). Legen sie die **Chi Relax Matte** so vor den Fußschlitten, daß sie bei Liegen vom Steißbein bis zum Scheitel reicht (Wirbelsäule).
- (2) Ziehen Sie die Schuhe aus, lockern Sie enge Kleidungsstücke und nehmen Sie die Brille ab.
- (3) Sehr wichtig: Trinken Sie vor und nach der Übung ein Glas Wasser.
- (4) Legen Sie sich auf den Rücken und die Füße in die zwei Vertiefungen der Fußauflage, so daß die Fersen hinten leicht herunterhängen.
- (5) Stellen Sie den Timer auf die entsprechende Zeit ein und starten Sie das Gerät (siehe "Bedienkonsole"). Regeln Sie die Frequenz auf die von Ihnen bevorzugte. Die tatsächliche Frequenz wird zur Kontrolle sekundlich in Echtzeit angezeigt. Das Gerät schaltet nach der Massage automatisch ab.

- (6) Um die Wirkung der Übung zu erhöhen, entspannen bzw. lockern Sie Ihren Körper vorher mit dem Drehteller. Genießen Sie die Bewegungen bei geschlossenen Augen. Es ist wichtig, die Pendelbewegungen nicht zu blockieren. Die Hände können je nach Wunsch in verschiedenen Positionen (siehe Armpositionen) platziert werden.
- (7) Wenn Sie die Übungen beendet haben, stehen Sie nicht sofort auf. Bleiben Sie mindestens 2-3 Minuten ruhig liegen. Dies ist wichtig, denn 60 % des Effektes entsteht erst nach dem Stoppen des Geräts. Sie spüren nach Beendigung der Übung sofort den Energiefluss in Ihrem Körper, der sich durch ein angenehmes Kribbeln bemerkbar macht. Warten Sie, bis der Effekt nachgelassen hat und stehen Sie dann auf, indem Sie sich seitlich abrollen, um die Rückenmuskeln nicht ruckartig anzuspannen.

## 8. Einige Anwendungsinformationen und Tips

Manche Menschen fühlen sich nach den Schwingübungen etwas müde oder verspüren sogar Schmerzen im Körper (z.B. Muskelkater). Dies ist eine natürliche Begleiterscheinung. Nach mehrmaligen Wiederholungen gewöhnt sich der Körper jedoch an die Übungen. Sie fühlen die Energie immer stärker, halten sich fit und werden erstaunliche Ergebnisse erzielen.

### Mittelstellung



- Wirbelsäule
- Rücken allgemein
- Gelenke
- Kopf

### Goldfisch Übung



- Spannung
- Unbehagen
- Innere Organe
- Verdauung

### Gestreckte Arme



- Abnehmen
- Schultern
- Muskeln
- Brüste



**Armpositionen:** Sie können während der Übung verschiedene Armpositionen einnehmen, wobei der Wirkungsbereich von einigen Positionen nachstehend zusammengefaßt wird.

## 9. Die Fußreflexzonen-Massage

Die Fußreflexzonen-Massage ist ein kostbarer Schatz aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), und darüber wird bereits in antiken medizinischen Büchern berichtet. „Ein Mann hat Füße, wie ein Baum Wurzeln, ... die Wurzeln sind tot, bevor der Baum vertrocknet ist und der Fuß ist kaputt, noch bevor der Mensch alt und schwach ist.“

In Japan sagt man, dass die Fußsohle das zweite Herz sei. Offensichtlich spielen die Füße eine sehr wichtige Rolle. Anhand wissenschaftlicher Forschungen, sowohl in der Chinesischen Medizin als auch in der modernen Medizin, wurde aufgezeigt, dass die beiden Sohlen 62 Reflexzonen aufweisen, welche in Verbindung mit allen Organen und Drüsen stehen. Die Theorie der Kanäle und Kollateralen in der traditionellen chinesischen Medizin zeigt, dass von den 12 wichtigsten regulären Kanälen und 8 Extrakanälen, 10 im Fuß ihren Ursprung haben.



Durch die neuartige 3D Oberfläche mit ihrem außerordentlich effektiven Reizzonenprofil hinterläßt der Chi Deluxe einen "bleibenden Eindruck" in Ihren Fußreflexzonen, und zwar auch in den wichtigen Eine wirkungsvolle Fußreflexzonenmassage und Stimulation sind damit garantiert. Genaue Anwendungsbeschreibung in der Bedienungsanleitung. Die Fußvibration hat 2 Intensitätsstufen.

## 10. Die Fußreflexzonen Massagepunkte



## 11. Anwendung der Fußreflexzonen-Massage

- (1) Es empfiehlt sich die Anwendung im Sitzen durchzuführen. Setzen Sie sich dazu bequem auf einen Stuhl und betätigen Sie entsprechend die Bedienkonsole (siehe oben).
- (2) Stellen Sie nun die Füße auf den Vibrationsteil und genießen Sie die Fußreflexzonenmassage. Sie können zwischen zwei Stärkestufen wählen.
- (3) Machen Sie die Fußmassage 1-2 mal pro Tag, jedesmal ca. 10-15 Minuten.
- (4) Trinken sie ein großes Glas Wasser um die Ausscheidungsfunktionen des Körpers zu unterstützen.



- (5) Verwenden Sie die Massage **nicht**, wenn Folgendes zutrifft: innerhalb einer Stunde nach dem Essen, Frauen während der Schwangerschaft oder Menstruation, Herzinfarkt gefährdete Personen oder Personen in sehr ernster Lage.
- (6) Wenn Sie während der Massage Schmerzen verspüren, so kann dies aufgrund einer noch nicht ausgeheilten Verletzung hervorgerufen

werden. Sie sollten die Massagezeiten genau kontrollieren oder einen Arzt konsultieren.

## 12. Anwendung des Magno Twisters

Der im Paket der Chi Maschine Deluxe enthaltene Magno-Twister (Drehteller) paßt thematisch zur Schwingmassage. Er ist ein **eigenständiges Trainingsgerät** für die kombinierte Beckengymnastik (und Fußreflexbehandlung) **vor der eigentlichen Schwingmassage**, um diese durch Lockerung der Beckenmuskulatur noch effektiver zu machen. Stellen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf den Drehteller und führen Sie 30-50 Hüftschwünge aus. Manche Vertreter empfehlen sich auf den Drehteller zu **legen**, wovon wir jedoch **abraten**, da die Wirbelsäule so entspannt wie möglich bewegt werden soll und das Anheben des Gesäßes beim Liegen Spannung in die Rückenmuskulatur induziert.

## 13. Anwendung der Chi Relax Matte



Die ebenfalls im Lieferumfang enthaltene Chi Relax Matte ist eine Weltneuheit. Sie reflektiert körpereigene Infrarot-Strahlung zurück in den Rücken. Somit erfolgt während der Chi Massage, die bis zu 20 Minuten dauern kann, eine zusätzliche, **entspannende Wärmebehandlung** vom Steißbein bis zum Scheitel. Die Tiefenwärme unterstützt den freien Energiefluß in den Meridianbahnen.

Herkömmliche Glühlampen oder Dioden als Infrarotquellen strahlen auch kurzwellige (sichtbare) Strahlung ab. Bei der Chi Relax Matte wird im Gegensatz dazu eine passive, nur die **sehr langwelligen und daher unsichtbaren (fern-) Infrarotstrahlen** reflektierende Beschichtung verwendet. Langwellige Infrarotstrahlung **dringt tiefer in den Körper ein**, was die Tiefenentspannung und Regeneration fördert. Dieses Spezialmaterial wird in der Chi Relax Matte verwendet.

## 14. Wichtige Sicherheitshinweise

Bei der Verwendung dieses Gerätes müssen folgende Sicherheitsvorkehrungen beachtet werden:

- (1) Vor der Verwendung müssen alle Anleitungen gelesen und verstanden werden.
- (2) überprüfen Sie vor Inbetriebnahme, ob die Netzspannung mit der angeführten Spannung am Typenschild des Gerätes (230 V) übereinstimmt.
- (3) Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, schütten Sie keine Flüssigkeiten auf das Gerät, und bringen Sie das Netzkabel des Gerätes nicht mit Wasser in Kontakt. Schieben Sie keine Gegenstände jeglicher Art in das Gerät, öffnen Sie es nicht.
- (4) Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, lassen Sie das Kabel nicht über Tische oder Kanten hängen und vermeiden Sie den Kontakt mit heißen Oberflächen: lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt während es in Betrieb ist. Genaueste Beobachtung ist notwendig, wenn jegliches elektrisches Gerät in der Nähe von Kindern verwendet wird.
- (5) Ziehen Sie den Stecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird und vor jeder Reinigung. Sobald Flüssigkeiten auf dem Gerät verschüttet werden oder das Gerät Regen oder Wasser ausgesetzt wird, ziehen Sie sofort den Stecker.
- (6) Verwenden Sie kein Gerät mit einem kaputten Netzkabel oder Stecker oder sobald eine Fehlfunktion auftritt oder nachdem das Gerät runtergefallen ist oder jeglichen Defekt aufweist. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Reparaturen dürfen nur vom Hersteller oder von einer autorisierten Fachwerkstätte durchgeführt werden. Bei unautorisierten Reparaturen erlischt jeglicher Garantieanspruch.

## 15. Wartung und Pflege

- Ziehen Sie nach jeder Benutzung den Netzstecker.
- Die Oberflächen nicht mit scharfen oder Reinigungsmitteln behandeln.
- Das Gerät darf nicht naß werden.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf.

## 16. Technische Daten

Modell	Chi Deluxe
Spannung	230V/50Hz
Leistung	50 Watt DC Motor
Zeituhr	5, 10, 15 Minuten
Gewicht	8,0 kg
Schutzart	CE-geprüft
Schutzklasse	II

