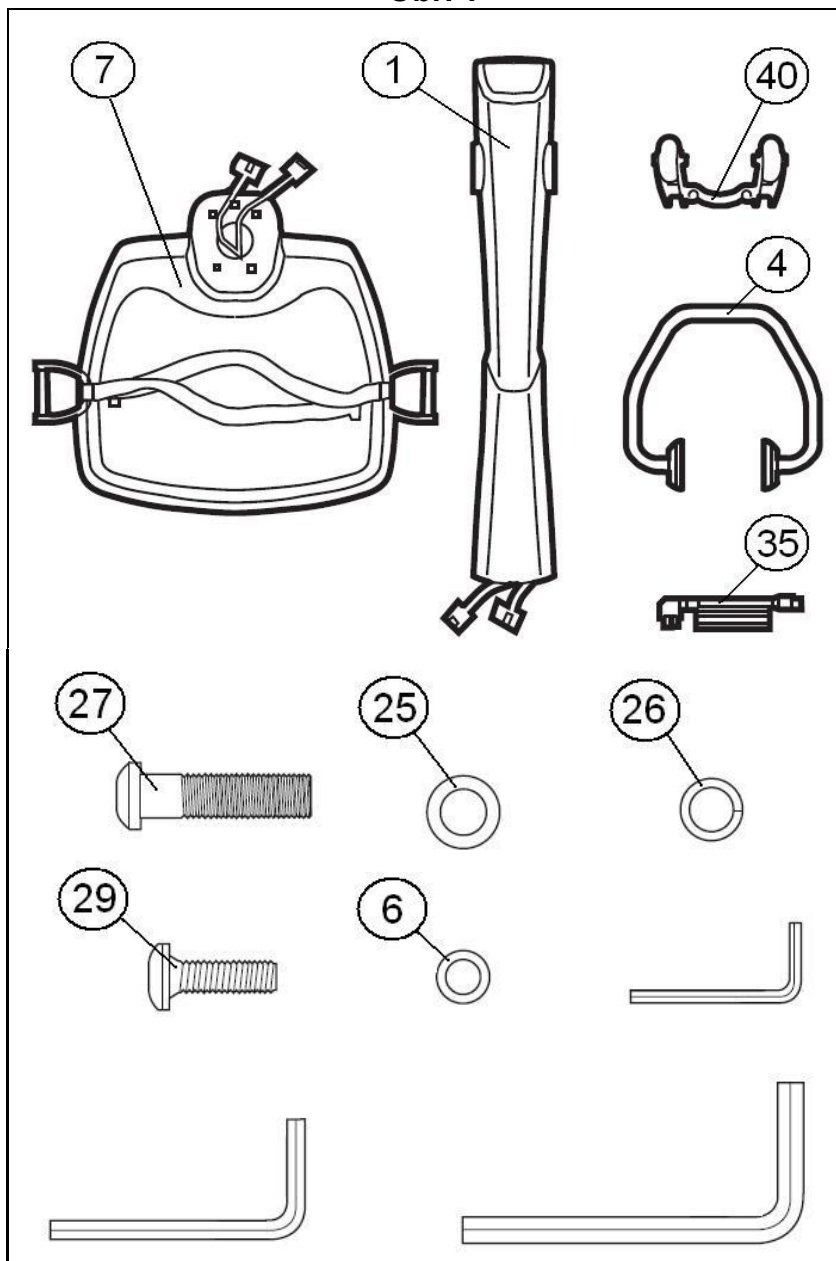


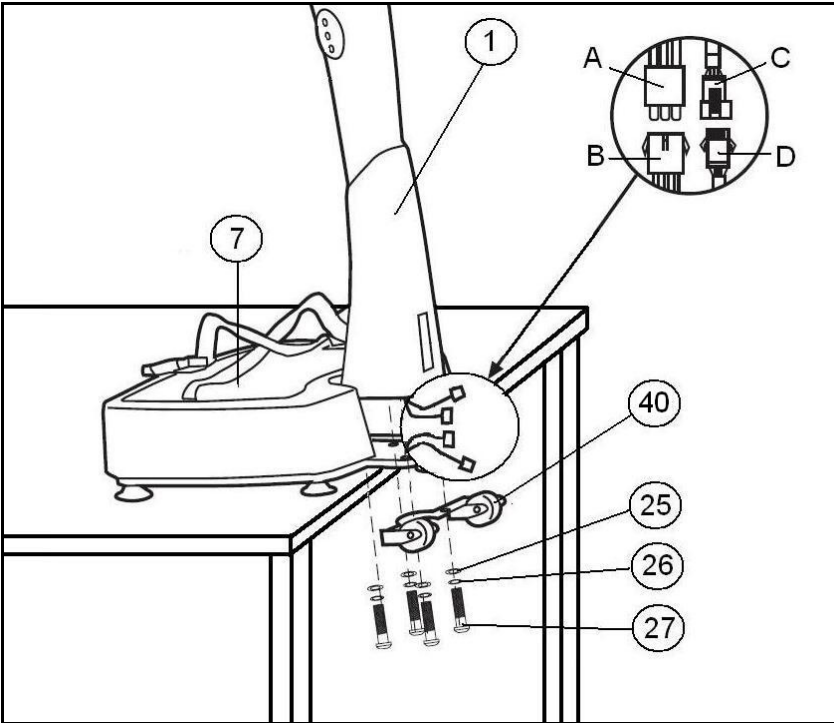


Návod k obsluze
Vibrační deska BH FITNESS VIBRO

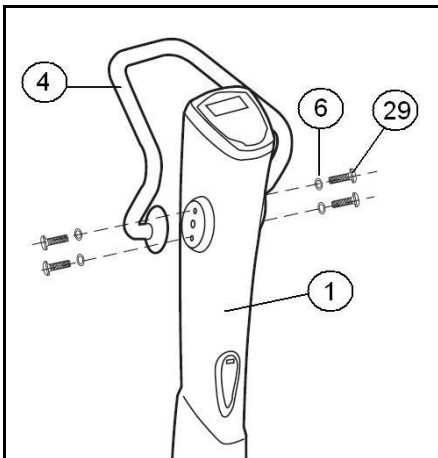
Obr. 1



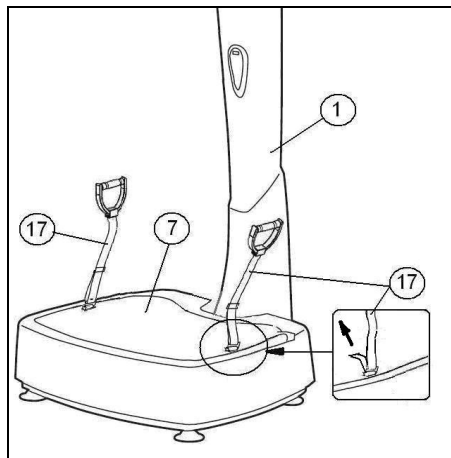
Obr. 2



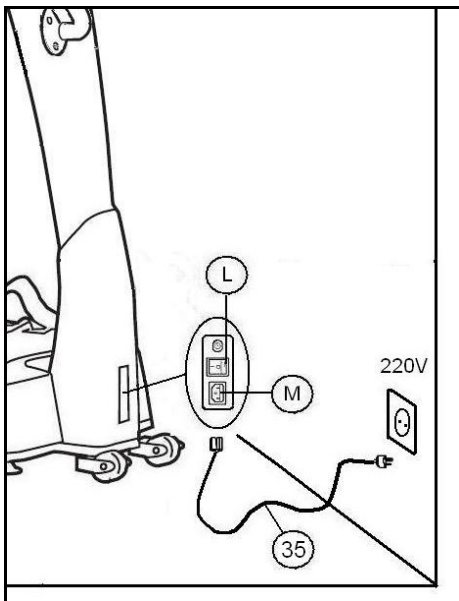
Obr. 3



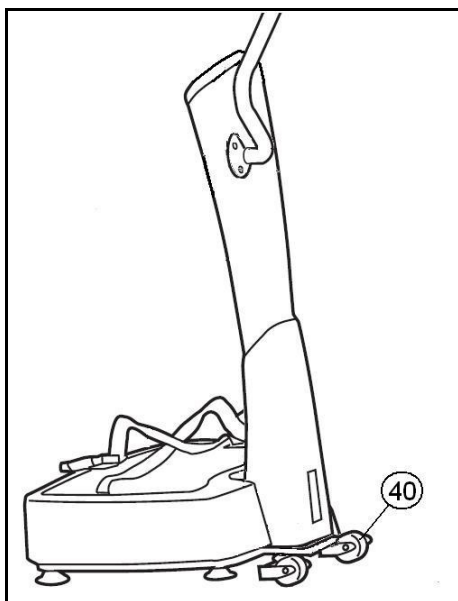
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. I když se snažíme zajistit kvalitu všech našich produktů, může dojít k občasným chybám. Pokud zjistíte závadu nebo chybějící součásti, obraťte se na prodejce. Před použitím trenážéru si pečlivě přečtěte pokyny obsažené v této příručce. Naleznete zde důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě.

VŠEOBECNÉ POKYNY

V zájmu bezpečnosti ponechte kolem zařízení alespoň 0,5 metru volného prostoru.

Při používání elektrických spotřebičů byste měli vždy dodržovat určitá bezpečnostní opatření, včetně následujících:

1 Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, vždy po použití a před čištěním odpojte jednotku ze zásuvky.

2 Před připojením k síti se ujistěte, že je napětí vhodné pro trenážér a že je zásuvka uzemněna. Napájecí napětí musí být stejné jako napětí uvedené na typovém štítku a otvory v zásuvce musí odpovídat konfiguraci kolíků pro zástrčku na trenážéru. Nepoužívejte žádný typ adaptéru. Pokud tomu tak není, obraťte se na svého dodavatele.

3 Tato jednotka je určena pouze pro domácí použití.

4 Nikdy nenechávejte jednotku bez dozoru, když je zapojena do zásuvky. Po každém cvičení ji odpojte ze zásuvky.

5 Nepokládejte jednotku na povrch, který by mohl blokovat ventilační otvor. Pod jednotku umístěte ochrannou fólii, která chrání podlahu nebo koberec před možným poškozením.

6 Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenážéru a trenážér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka. Nedovolte dětem nebo osobám s postižením používat zařízení bez dohledu kvalifikované osoby.

7 Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.

8 Ruce udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

9 Používejte vhodný oděv a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky / šňůrky zavázané. Abyste zabránili zranění a zbytečnému opotřebení pásu, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná.

10 Jednotka nesmí být delší dobu na vlhkém místě, aby nerezivěla.

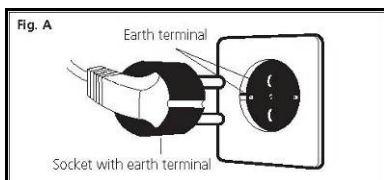
Upozornění: Před použitím trenážéru se poradte se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby trpící zdravotními problémy.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je dodáván se síťovým kabelem, který má zemnicí vodič a zástrčku se zemnicím kolíkem. V případě, že zařízení nefunguje správně, uzemnění přesměruje elektrický proud mimo stroj a sníží

riziko úrazu elektrickým proudem.

NEBEZPEČÍ! Pokud není zařízení správně uzemněno, je zde riziko úrazu elektrickým proudem. Neupravujte zástrčku dodávanou se zařízením, pokud se nehodí do zásuvky, nechte elektrikáře nainstalovat novou vhodnou zásuvku. Tento výrobek se smí používat pouze v obvodu 220-240 V, s uzemněnou zásuvkou podobnou té, která je uvedena na obr. A.



Vždy dodržujte následující pokyny:

- 1 Nikdy nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- 2 Nepoužívejte trenažér, pokud je poškozený nebo opotřebovaný napájecí kabel.
- 3 Udržujte napájecí kabel v dostatečné vzdálenosti od horkých povrchů.
- 4 Nepoužívejte trenažér venku.
- 5 Chcete-li zařízení odpojit, nejprve přepněte přepínač do polohy „0“ a poté jej odpojte ze zásuvky.

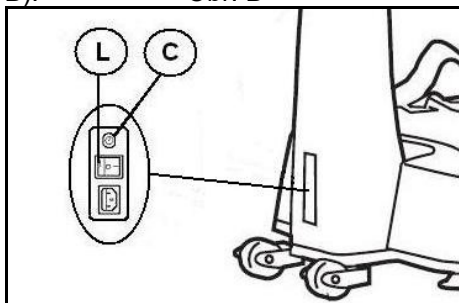
BEZPEČNOSTNÍ POJISTKA

Tento model je vybaven elektronickým jističem k ochraně elektronických a elektrických obvodů.

Bezpečnostní pojistka se automaticky aktivuje, pokud je jednotka vystavena nadměrné síle nebo teple.

1. - Přepínač (L) umístěný na krytu přepněte do polohy „0“ (VYPNUTO).
2. - Vyměňte pojistku (C) (7 Amp).

3. - Dále přepněte přepínač (L) do polohy „I“ (ZAPNUTO) a jednotka bude opět připravena k použití. (Obr. B).



MONTÁŽNÍ POKYNY

Vyjměte jednotku z krabice a položte ji na podlahu, viz obr. 1. **Při montážních pracích je doporučena pomoc druhé osoby.**

Ujistěte se, že jsou zde tyto části: (1) Hlavní sloupek; (4) říditka; (7) deska; (40) transportní kolečka (35) napájecí kabel; (27) imbusový šroub M-10x40; (25) podložka M-10; (26) podložka M-10;(29) imbusový šroub M8x25; (6) podložka M8; imbusový klíč 4 mm; imbusový klíč 6 mm; imbusový klíč 8 mm. Postupujte podle těchto pokynů k sestavení krok za krokem. Při montáži trenažéru je vhodná pomoc druhé osoby. Umístěte desku, jak je znázorněno na obr. 2, například na stůl.

Pro tento krok jsou zapotřebí min. dva lidé. Při montáži sloupku by jedna osoba měla držet sloupek, zatímco druhá se řídí montážními pokyny. Tím předejdete možným nehodám. Nejprve vezměte sloupek (1) a vložte

jej do montážní polohy, obr. 2, připojte svorku (A), která vyčnívá ze sloupku (1), a svorku (B) vyčnívající z desky (7).

Dále připojte svorku (C) vyčnívající ze sloupku (1) ke svorce (D) vyčnívající z desky (7). Jakmile jsou všechny svorky připojeny, zatlačte je dovnitř sloupku (1), aby byly chráněny, a nasadte sloupek na plošinu tak, aby se zarovnal otvory pro šrouby. Vezměte transportní kolečka (40) společně s bezpečnostními podložkami (26) a plochými podložkami (25) a pevně je utáhněte 8mm imbusovým klíčem.

Pro další fázi montáže je vhodné umístit desku zpět na podlahu pomocí druhé osoby. Vezměte říditka (4) do polohy, jak je znázorněno na obr. 3, a zarovnejte otvory. Zašroubujte šrouby (29) a ploché podložky (6) a pomocí imbusového klíče 6 mm je bezpečně utáhněte.

Je možné, že se pásy během přepravy mohly uvolnit. Nasadte je zpět, jak je znázorněno na obr. 4.

ZAČÍNÁME

1 Síťový kabel (35) vložte do zásuvky (M) na sloupku, obr. 5. Druhý konec kabelu je zapojen do elektrické zásuvky (220 V). Přepněte spínač (L) do polohy (I), obr. 5.

Poznámka: Když se vibrační motory začnou poprvé otáčet, může se ozývat klepání.

Stejný zvuk se může ozývat i při zpomalení.

POHYB A SKLADOVÁNÍ

Jednotka je pro snadnější pohyb vybavena kolečky (40), obr. 6. Ujistěte se, že je síťový kabel odpojen od zásuvky ve zdi. Abyste zabránili nehodám, **NEPOSUNUJTE** desku přes nerovné podlahy.

KONTROLA A ÚDRŽBA

Vypněte přístroj a odpojte napájecí kabel.

K očištění prachu z desky použijte vlhký hadřík, zejména na říditka a elektronickou konzolu. Nepoužívejte rozpouštědla.

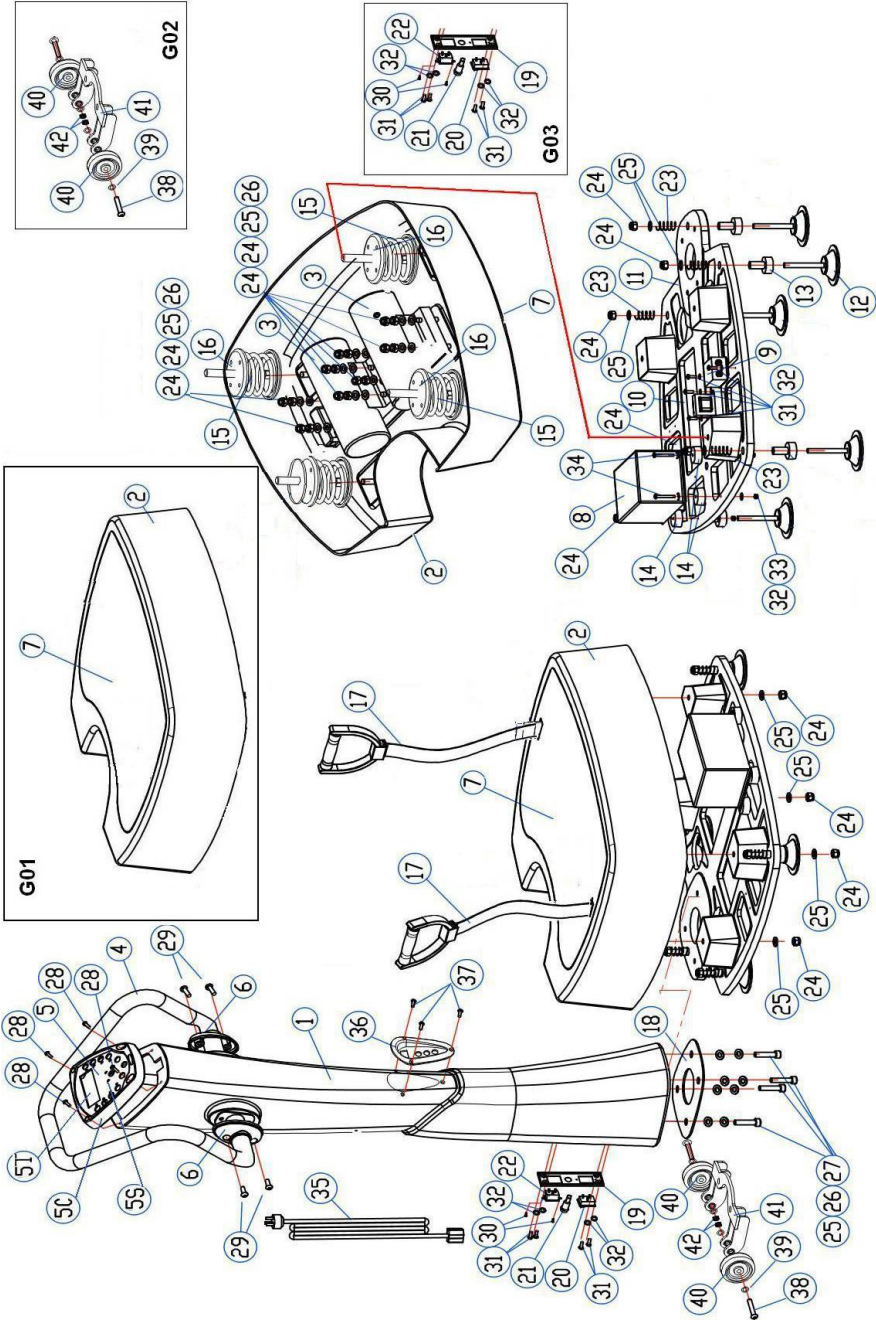
POZOR:

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utažené a správně připojené. Každé tři měsíce zkontrolujte a utáhněte všechny součásti jednotky.

V případě jakýchkoli pochybností neváhejte kontaktovat technickou asistenční službu (viz poslední stránka příručky). K výměně opotřebovaných součástí doporučujeme použít originální náhradní díly. Použití jiných náhradních dílů může způsobit zranění nebo ovlivnit výkon stroje.

VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

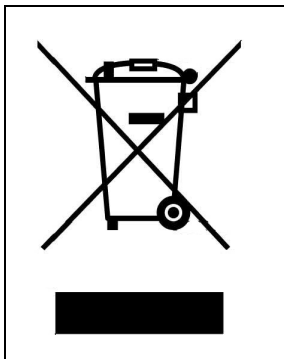
YV20RS



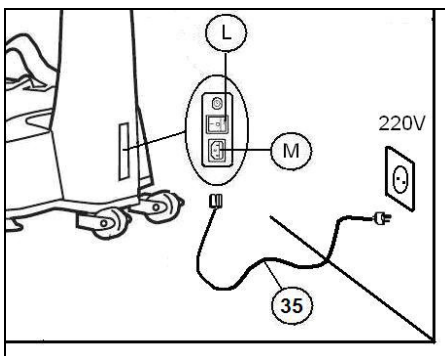


MONITOR

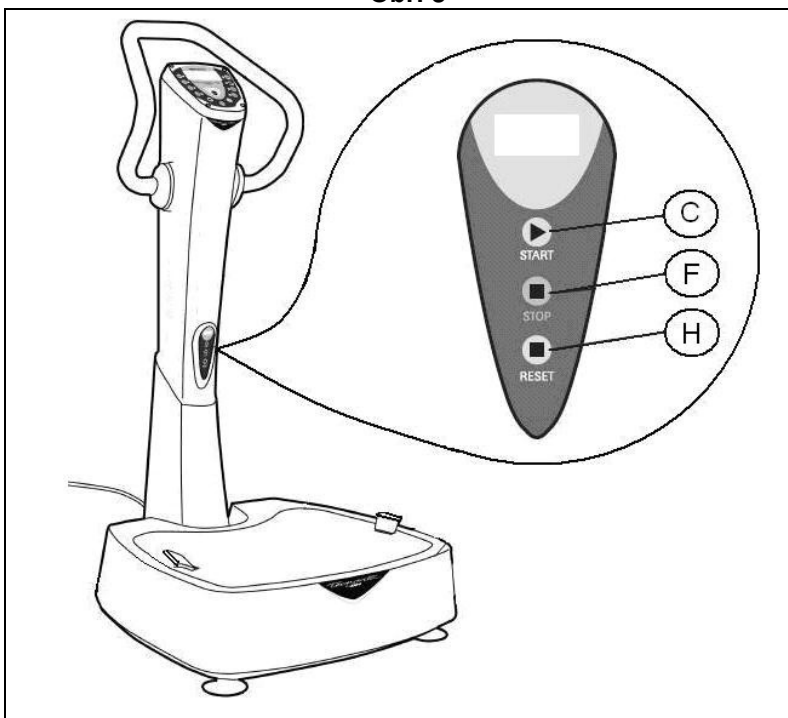
Obr. 1

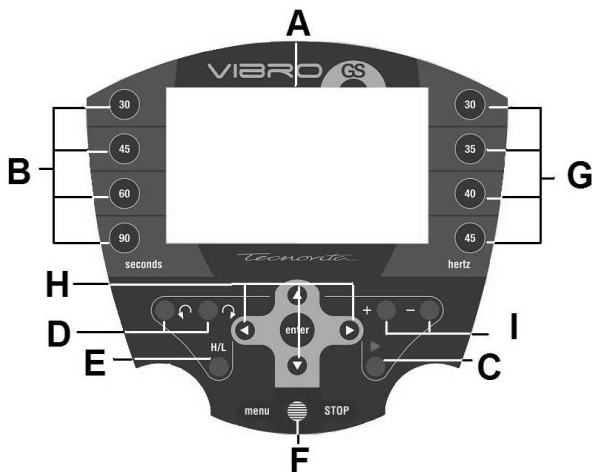


Obr. 2



Obr. 3





LIKVIDACE STARÉHO SPOTŘEBIČE

1. Pokud je na produktu tento symbol přeškrtnuté popelnice na kolečkách, obr. 1, znamená to, že se na produkt vztahuje evropská směrnice 2002/96 / ES.

2. Veškeré elektrické a elektronické výrobky by měly být likvidovány odděleně od komunálního odpadu prostřednictvím určených sběrných zařízení určených vládou nebo místními úřady.

3. Správná likvidace starého zařízení pomůže předcházet možným negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví.

4. Podrobnější informace o likvidaci starého zařízení vám poskytne městský úřad, služba likvidace odpadu nebo obchod, kde jste produkt zakoupili.

ČÁSTI MONITORU

A: Tento displej zobrazuje informace o cvičení.

Monitor má 20 tlačítek nebo kláves.

B: Rychlý přístup k tlačítkům nebo klávesám pro nastavení času (30-45-60-90 sekund).

C: START.- Tlačítko spuštění programu.

D: Next/back.- Klávesy pro přechod na předchozí nebo následující nabídku.

E: H/L.- Nastavení amplitudy, H: Vysoká amplituda, L: Nízká amplituda.

F: STOP/MENU.- Tlačítko pro zastavení trenažéru, pokud je v provozu, nebo návrat do hlavního menu, pokud je zastaven.

G: Tlačítka pro rychlý přístup k nastavení frekvence (30 Hz - 35 Hz - 40 Hz - 45 Hz).

H: **ENTER** horizontální ◀ ▶ a vertikální ▲ ▼ tlačítka

I: **+/-** tlačítka pro zvýšení/snížení frekvence.

ZAČÍNÁME

1 Síťový kabel (35) vložte do zásuvky (M) na sloupku, obr. 2. Druhý konec kabelu je zapojen do zásuvky ve zdi (220 V). Přepněte spínač (L) do polohy (I).

2. Vyberte požadovaný typ cvičení, (manuální, rychlý start nebo programový režim).

3. Během používání můžete změnit nastavení frekvence, ale **NIKDY NEMĚŇTE NASTAVENÍ AMPLITUDY, POKUD MOTOR DESKY BĚŽÍ.**

Poznámka: Může se ozývat mechanický klepavý zvuk, když se poprvé začnou otáčet vibrační motory, a přestane, jakmile motory dosáhnou pracovní rychlosti. Podobně uslyšíte také tento klepavý zvuk, když se motor zpomalí, ale zvuky přestanou, jakmile se motor zastaví.

4. Desku můžete kdykoli zastavit stisknutím tlačítka STOP.

POMOCNÁ KLÁVESNICE NA SLOUPKU

Trenažér má pomocnou klávesnici, obr. 3, blízko základny desky, což umožňuje měnit nastavení při nízkých cvičích, aniž byste museli měnit polohu nebo vstát.

Uvedené klávesy jsou duplikáty hlavní klávesnice na monitoru.

C.- START pro spuštění

F.- STOP pro zastavení

H.- RESET reset programů, čas.

Vibrační deska je vybavena bezpečnostní pojistkou chránící zařízení. Vypne se, pokud zjistí problémy se síťovým napájením.

Pokud během cvičení stisknete klávesu MENU / STOP, trenažér se přepne do režimu PAUSE. Opětovným stisknutím tlačítka START trenažér znovu zapnete a pokračujete v cvičení.

TRÉNINK

Trénovat můžete se 3 proměnnými:

- Čas: měří v sekundách délku cvičení.
- Frekvence (intenzita): zobrazuje počet vibrací za sekundu. Tento model nabízí možnost výběru: 30, 35, 40 a 45 Hz.

- Amplituda: výška každého vibračního cyklu. Špičkový posun měřený v milimetrech. Můžete si vybrat mezi:

- nízká (L): zdvihový objem od 1 do 2

mm.

- vysoká (H): zdvihový objem od 3 do 4 mm.

Základní postoj při cvičení na desce je následující:

- Ruce jsou opřené.
- Záda jsou rovná.
- Nohy jsou rovnoběžné, rozkročené na šířku ramen.
- Kolena ohnutá, svírající vzadu úhel 120°.
- Řídítka držte lehce tak, abyste udrželi rovnováhu (nedržte se jich pevně).



- Nepřenášejte celou svou váhu na paty. Tato poloha umožňuje, abyste se při používání trenažéru cítili pohodlně.

Pokud se u vás objeví nepříjemný pocit (nadměrné třesení hlavou, zhoršené vidění), zkuste přesunout váhu těla zvednutím pat, dokud nenajdete rovnovážný bod. Pokud výše uvedené příznaky přetrvávají, bude pravděpodobně nutné snížit nastavení frekvence nebo času.

Je nezbytné, abyste začali vibrační desku používat postupně, abyste zvýšili toleranci těla a tělo si na vibrace postupně zvyklo. Doporučuje se začít s krátkými relacemi (ne více než 30 sekund a s nízkou frekvencí).

Monitor má 3 tréninkové režimy:

1. REŽIM “QUICK START”

Tento tréninkový režim doporučujeme pokročilým uživatelům i těm, kteří teprve začínají (aby se zvýšila tolerance těla vůči vibracím před použitím sportovních programů). Možnost QUICKSTART je výchozím nastavením, když je stroj zapnutý (červeně zbarvená písmena). Potvrďte nastavení stisknutím klávesy „ENTER“.

Monitor zobrazí grafické znázornění ukazující počáteční polohu.

Zvolte frekvenci, čas a amplitudu cvičení pomocí kláves (B a G) umístěných na obou stranách displeje a klávesy H / L. Pokud si přejete, můžete zvolit mezičasové intervaly stisknutím kláves + nebo - umístěných v pravém dolním rohu monitoru.

Jakmile vyberete tato 3 nastavení (čas, amplituda a frekvence), zaujměte tréninkovou pozici a stiskněte tlačítko START.

Úroveň intenzity můžete také změnit při práci s deskou (bez stisknutí MENU / STOP) stisknutím kláves + nebo - (v tomto případě se však bude čas odpočítávat během úprav).

Níže je uveden doporučený tréninkový plán, který vám pomůže postupně si zvykat na vibrace.

1.-3. týden			
Čas 30 s. Amplituda nízká - L			
8 x 30 sekund vibrací s 30 sekundovým odpočinkem po každé relaci a 4 minutami odpočinku v polovině cvičení (po 4. relaci).			
SÉRIE	Sec	SÉRIE	Sec
Série1	30	Série 5	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 2	30	Série 6	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 3	30	Série 7	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 4	30	Série 8	30
Odpočinek v polovině: 4-5 minut.			

4.-9. týden			
Frekvence 35Hz. • Amplituda nízká - L			
10 x 30 sekund vibrací s odpočinkem 30 sekund po každé relaci a 5 minut odpočinku v polovině relace (po 5. relaci).			
SÉRIE	Sec	SÉRIE	Sec
Série1	30	Série 6	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 2	30	Série 7	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 3	30	Série 8	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 4	30	Série 9	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 5	30	Série10	30
Odpočinek v polovině: 4-5 minut.			

10.-19. týden			
Frekvence 30Hz. • Amplituda vysoká - H			
10 x 30 sekund vibrací s odpočinkem 30 sekund po každé relaci a 5 minut odpočinku v polovině relace (po 5. relaci).			
SÉRIE	Sec	SÉRIE	Sec
Série1	30	Série 6	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 2	30	Série 7	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 3	30	Série 8	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 4	30	Série 9	30
Odpočinek	30	Odpočinek	30
Série 5	30	Série10	30
Odpočinek v polovině: 4-5 minut.			

Relace, které trvají déle než 90 sekund, se nedoporučují, pokud nepracujete s nastavením minimální frekvence.

Doba zotavení mezi sériemi by měla být alespoň stejná jako doba cvičení (tj. 30 sekund cvičení, 30 sekund odpočinek).

Nastavení frekvence nad 40 Hz smí používat pouze lidé, kteří jsou ve výborné kondici nebo váží více než 90 kg.

2- MANUÁLNÍ REŽIM

Pomocí kláves Up▲ nebo Down▼ vyberte v hlavní nabídce nastavení „MANUAL“. Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte nastavení. Objeví se nová obrazovka se 4 možnostmi: SÍLA, MASÁŽ, PROTÁHNUTÍ a STARŠÍ LIDÉ. Pomocí kláves Up ▲ nebo Down▼ zvolte požadovanou možnost stiskněte ENTER.

Pokud vyberete možnost Síla, Masáž nebo Protahování, zobrazí se nová obrazovka, která vám umožní vybrat oblast těla, na kterou se chcete zaměřit.

-Spodní část těla (svaly označené oranžově),

-Střední část těla (svaly označené modře),

-Horní část těla (svaly označ. zeleně)

Použijte tlačítka Left◀ nebo Right▶ pro zvolení části těla a stiskněte ENTER.

Dále se zobrazí řada cvičení, která jsou k dispozici pro práci s vybranou konkrétní oblastí.

Použijte tlačítka Left◀ nebo Right▶, vyberte z dostupných cvičení a stiskněte ENTER.

Na nové obrazovce budete moci vybrat parametry pro:

ČAS (klávesy (B) umístěné na levé straně monitoru nebo klávesy „více +“ nebo „méně -“ vpravo dole).

Amplituda (vysoká H nebo nízká L, jejíž klávesa je v levé dolní části monitoru).

Frekvence cvičení (klávesy (G) umístěné vpravo od monitoru). Jakmile nastavíte 3 parametry, zaujměte tréninkovou pozici a stiskněte klávesu START. Trenažér se spustí.

Pokud však zvolíte čtvrtou možnost, STARŠÍ LIDÉ, monitor vám nabídne pouze jednu cvičební pozici (základní nebo bezpečná poloha, doporučenou pro starší uživatele, viz. diagramy).

V rámci této možnosti jsou již tréninkové parametry nastaveny na 30 sekund a 30 Hz a nízkou amplitudu (L). Pro výběr času stiskněte klávesy (B) nebo klávesy „+“ nebo „-“ (umístěné v pravém dolním rohu monitoru). Jakmile nastavíte čas, zaujměte tréninkovou pozici a stiskněte klávesu START (představovanou zeleným trojúhelníkem) a trenažér se spustí. Jakmile časovač dosáhne 0 sekund, obrazovka se změní na počáteční výběr tréninkové nabídky.

POZNÁMKA: Jakmile začnete cvičit, pomocí kláves „MORE +“ nebo „LESS -“ lze měnit úroveň frekvence, kromě možnosti „starší lidé“.

3. REŽIM PŘEDNASTAVENÉHO PROFILU :

Tento model je vybaven SPORTOVNÍ EDICÍ vlastních tréninků pro různé sporty.



K dispozici jsou čtyři režimy, v závislosti na úrovni jejich intenzity, jak je vysvětleno níže. Tyto přizpůsobené série tréninkových cvičení se skládají z více než 12 sérií. Proto přesahují doporučení uvedená v cvičební příručce.

- Osobní trénink pro každý sport připravil osobní trenér.

- Každý trénink pro každý sport obsahuje silovou fázi, protahování a masáže s odpovídající dobou zotavení mezi cviky a polovičním odpočinkem v části silového cvičení.

- Před zahájením tréninku s vibrační deskou byste měli zahřát tělo (bez trenažéru).

- Pokud nemáte osobního trenéra, který by vám přizpůsobil trénink, dodržujte OBECNÁ PRAVIDLA:

- není doporučeno cvičení sestávající se z více než 12 sérií při jednom tréninku,

- Mezi dvěma tréninky musí uplynout 48 hodin.

- **VELMI DŮLEŽITÉ:** pokud jste nikdy necvičili na vibrační desce, než začnete používat některý z těchto čtyř výchozích profilů, měli byste trenažér používat v manuálním režimu, dokud si vaše tělo na vibrace nezvykne. Uprostřed tréninku proveďte 8 sérií po 30 sekundách, 30 sekund zotavení mezi sériemi a čtyři minuty odpočinku, dokud nepocítíte, že je vaše tělo zvyklé na vibrace a nepocítíte žádné nepříjemné pocity. V příloženém materiálu (manuál a USB) můžete vidět, jak správně zaujmout pozice při cvičení.

- Kromě toho je nezbytné, abyste si před zahájením tréninku přečetli „Průvodce cvičením“, kde najdete další informace o tom, jak používat desku s dalšími často kladenými otázkami, tipy k použití atd.

Zde je krok za krokem vysvětleno, jak se orientovat ve čtyřech přednastavených režimech cvičení. Při zastavené desce stiskněte klávesu MENU / STOP pro přístup do hlavní nabídky. Klávesami „UP▲“ nebo „DOWN▼“ zvolte intenzitu cvičení: začátečník, středně pokročilý nebo pokročilý.

- ZAČÁTEČNÍK (BEGINNER):
- Nízká amplituda (L) a frekvence 30 Hz.

- STŘEDNĚ POKROČILÝ (MEDIUM):
- Nízká amplituda (L) a frekvence 40 Hz.

- POKROČILÝ (ADVANCE):
- Vysoká amplituda (H) a frekvence 45 Hz.

PERSONALIZOVANÝ
(PERSONALISED): -
Uživatel si vybere amplitudu frekvenci.

Stisknutím klávesy ENTER potvrďte výběr.

Tlačítka " Right▶" nebo " Left◀", " UP▲" nebo " DOWN▼" zvolte sport.

Pokud požadovaný sport není ve výčtu 8 možností na obrazovce, najedte zeleným kurzorem na ikony "▶" nebo "◀" a stiskněte ENTER pro

potvrzení. Zde se můžete pohybovat ve zbývajících částech nabídky dostupných sportů.

Stisknutím klávesy ENTER zvolte sport. Vybraný sport se zobrazí i s celkovou dobou trvání tréninku včetně pauz na odpočinek.

Stiskněte "START" pro zahájení cvičení.
1 .- Monitor označí první zaujatou pozici.

2 .- Jakmile víte, jak cvičit, stiskněte "START" a deska začne vibrovat.

3 .- Nahoře uprostřed obrazovky se zobrazuje zbývajících čas cvičení. Na levé a pravé straně obrazovky se zobrazuje frekvence a amplituda cvičení.

4 .- Jakmile uplyne stanovený čas a dosáhne nuly, deska se zastaví a začne nové odpočítávání času na zotavenou před dalším cvičením.

5 .- Když odpočítávání skončí, na obrazovce se zobrazí poloha, kterou zaujmete při dalším cvičení.

6 .- V této fázi se vše od bodu 2 zopakuje.

7 .- Jediná výjimka nastane ve fázi silového cvičení, kde bude odpočinek trvat 5 minut uprostřed tréninku. Po tomto klidovém cyklu se bude opakovat postup podle bodů 2-5.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou asistenční službu (viz poslední strana příručky).

VÝROBCE SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

CHYBOVÉ KÓDY

Na monitoru se zobrazuje E1	- Napětí nižší než 135VAC.
Na monitoru se zobrazuj E2	- Napětí vyšší než 260VAC.
Na monitoru se zobrazuje E3	- Přetížení motoru.
Na monitoru se zobrazuje E4	- Špatné připojení kabelu motoru .
Na monitoru se zobrazuje E5	- Vyměňte kabel.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

