



СЛУЖБА ЗАБОТЫ
+7(989)207-71-10

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВИБРОПЛАТФОРМЫ

Спасибо за доверие нашему бренду FitnessLive.
Перед использованием тренажера необходимо прочитать инструкцию.

ВНИМАНИЕ

Добро пожаловать! Наша виброплатформа поможет вам в коррекции фигуры.

В целях вашей безопасности обязательно прочитайте следующие сведения, прежде чем использовать тренажер.

1. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкции перед началом работы.
2. Категорически запрещается разбирать тренажер, заменять действующие детали. Входное напряжение должно быть 220 В/50 Гц.
3. Здесь нет трансформатора напряжения, поэтому убедитесь, что вы используете розетку с заземляющим проводом, а другие приборы параллельно не включены в одно входное окно напряжения. Ток в цепи должен быть 6 А.
4. Тренажер должен быть установлен на горизонтальной поверхности в помещении. Не рекомендуется, чтобы тренажер работал непрерывно более 20 минут.
5. Не перемещайте виброплатформу, когда она работает, и выключайте питание после завершения упражнения.
6. Перед началом работы проверьте внешний вид и работу тренажера. Немедленно выключите виброплатформу, если обнаружите некорректную работу. Свяжитесь с нами по Q-код в конце инструкции, объяснив подробно проблему. Наша служба заботы поможет Вам.

РЕШЕНИЕ ВОЗНИКАЮЩИХ ПРОБЛЕМ

Явление	Вероятные причины	Решение проблемы
Виброплатформа не запускается	Вилка питания подключена неверно	Подключите
	Не включен выключатель питания	Включите выключатель питания, индикатор загорится
	Мгновенный ток был слишком велик, сгорел предохранитель	Замените предохранитель такого же типа
Когда платформа работает, издается звук похожий на "ДаДаДа"	Это нормальный механический звук, сбоя нет	Данное явление нормальное
Нет реакции от пульта дистанционного управления платформой	Пульт дистанционного управления разрядился	Замените батарею
	Пульт дистанционного управления находится далеко от виброплатформы	Эффективное расстояние управления составляет 1,5 м.
Платформа остановилась во время работы	Время по умолчанию закончилось	Перезагрузите платформу
Платформа не управляется дистанционно	Переключение режимов происходит слишком быстро	Выключите и перезагрузите платформу

ЧИСТКА / ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Чистка тренажера

Обязательно выключите питание перед тем, как будите протирать тренажер, убедитесь, что вилка отключена. Сначала очистите подушечку для ног и оболочку влажной тканью, содержащей моющее средство, далее тщательно протрите моющее средство сухой тканью.

(Примечание: Не используйте агрессивные и летучие моющие средства, содержащие бензол, алкен и спирт, бензин и другие; не проливайте жидкость в корпус тренажера, чтобы предотвратить короткое замыкание.)

2. Техническое обслуживание виброплатформы

Держите тренажер в чистоте и вдали от окружающей среды с высокой температурой и влажностью. Если вы не используете тренажер в течение длительного времени, пожалуйста, накройте его и защитите от пыли.

8. Дети должны пользоваться тренажером под пристальным наблюдением взрослых.



9. Люди с сердечными заболеваниями, сахарным диабетом, заболеваниями почек, жалобами печени, раком и остеопорозом должны проконсультироваться с врачом перед использованием этого тренажера.



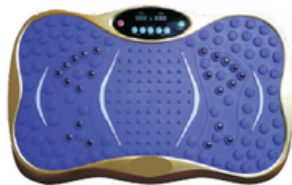
10. Пациентам с травмами и женщинам во время менструации, беременности запрещено пользоваться этим аппаратом.



11. Этот тренажер разработан специально для семейного/домашнего использования (в помещении).



ОСОБЕННОСТИ ТРЕНАЖЕРА



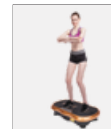
1. Эргономичный дизайн, с модным внешним видом, с интеллектуальным светодиодным экраном, показывающим ВРЕМЯ и СКОРОСТЬ.
2. 999 уровней с широким диапазоном эффективной скорости вибрации и 10 встроенных режимов вибрации для похудения подходят для различных групп людей.
3. Бесшумный электродвигатель с эффективной и стабильной производительностью.
4. Три слоя изоляционных материалов, высокоточная система обратной связи, автоматическое отключение питания при перегреве, интеллектуальная многократная защитная цепь.
5. Многофункциональный дизайн, может использоваться на руке, талии, животе, ягодицах и ногах.
6. Эргономичная конструкция, похудение тела физическое и здоровое.
7. Противоскользящая присоска обездвигивает тренажер, чтобы избежать повреждений пола.
8. МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ЗАГРУЗКИ: 120 КГ

Входное напряжение	Мощность двигателя	Диапазон скоростей
220 V	200 W	1-999 уровней



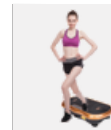
СКРЕЩЕННЫЕ НОГИ

Сядьте, скрестив ноги на вибрационной пластине, положите руки на колени и расслабьтесь, закройте глаза. Эта поза в основном тренирует ноги и ягодицы



ПРИСЕДАНИЯ

Руки лежат ровно, держите верхнюю часть тела вертикально. Эта поза в основном тренирует дорсальные мышцы, мышцы бедер и ног.



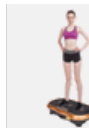
НОГИ СОГНУТЫ

Стоя спиной к тренажеру, согните и положите одну ногу на пол, другую на платформу, после выполнения упражнения поменяйте ноги. В основном тренирует ноги и ягодицы.



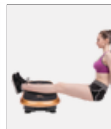
СГИБАНИЯ И ПРИСЕДАНИЯ

Положите одну ногу на платформу, другая на полу, держите верхнюю часть тела прямой и присядайте. Эта поза в основном тренирует одностороннее бедро и икры.



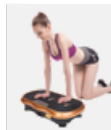
УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

Ноги стоят на виброплатформе, руки на бедрах или опущены вниз. Тренирует все тело.



ЛЕЖА НА СПИНЕ

Лежа на спине, положите ноги на виброплатформу, руки устремляясь к полу. Эта поза в основном тренирует мышцы ног.



РУКИ НА ПЛАТФОРМЕ

Положите руки на платформу, ноги поставьте на пол назад. Эта поза в основном тренирует мышцы рук, плеч и спины.

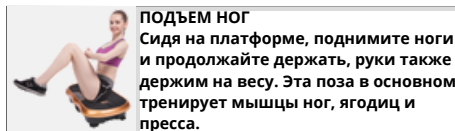
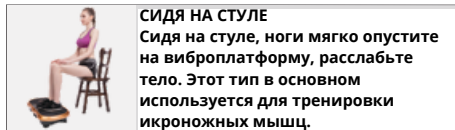


СИДЯ НА ПЛАТФОРМЕ

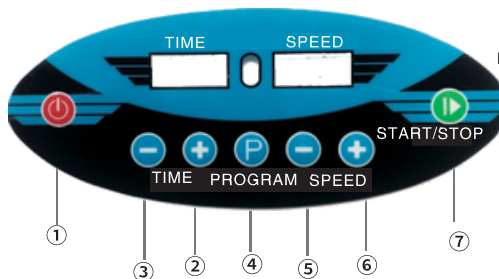
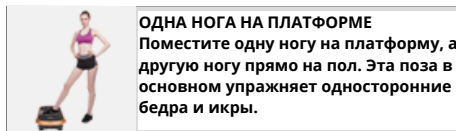
Сидя на виброплатформе, держите край тренажера руками, ноги сгибаются или растягиваются прямо. Эта поза в основном тренирует ноги и ягодицы.

ИНСТРУКЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

С помощью тренажера для коррекции фигуры ваше тело и разум будут полностью расслаблены. Он также выполняет функции по облегчению мышечной болезненности, устранению усталости, гармонизации состояния, улучшению кровообращения в организме, способствует разложению жира, чтобы подготовить фигуру для похудения.



Некоторые люди при первоначальном использовании тренажера могут испытывать головокружение, дискомфорт в желудке, даже зуд кожи и красный прилив. Эти симптомы нормальные. Чтобы нормализовать состояние вам нужно сделать короткий перерыв.



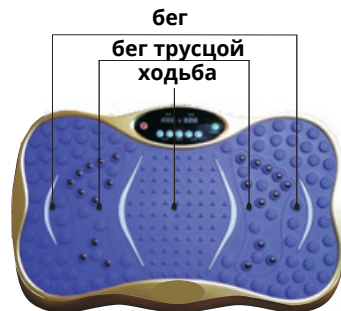
1. Выключатель питания
2. Сократить время
3. Увеличить время
4. PO-P9, 10 встроенных автоматических программ для выбор пользователей
5. Снижение скорости (можно переключить на 1-й уровень)
6. Ускорение
7. Старт/Остановить

1. Нажмите и удерживайте клавишу переключателя питания в течение 5 секунд, чтобы войти в режим настройки.

2. В режиме настройки нажмите клавишу P, чтобы переключиться между самой низкой скоростью (L) и самой высокой скоростью (H). Когда L мерцает, нажмите клавиши Time+ и Time-, чтобы установить самую низкую скорость. Когда H мерцает, нажмите клавиши Time+ и Time-, чтобы установить максимальную скорость. Обратите внимание, что самая высокая скорость должна быть больше, чем самая низкая.

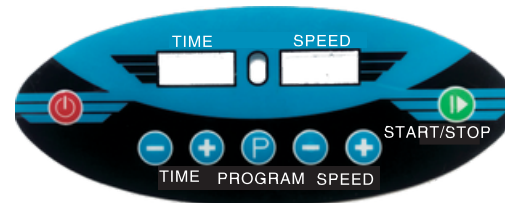
3. Нажмите клавишу Power Switch, чтобы сохранить изменения и выйти из режима настройки.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



1. Встаньте и держите ноги на виброплатформе, нажмите клавишу: запуска/остановки на пульте дистанционного управления для его запуска.
2. Кнопки работы пульта дистанционного управления, пожалуйста, смотрите в соответствующей инструкции.
3. Использование в позе стоя: сначала выберите подходящую область среди зон ходьбы, бега трусцой и вибрации бега, нужно только отрегулировать расстояние между ногами, вы можете изменить интенсивность упражнений и наслаждаться различными впечатлениями похудения по-разному.
4. Использование в нестоящих позах: убедитесь, что машина работает в режиме низкой скорости в начале, а затем постепенно отрегулируйте ее в соответствии с требованием, чтобы избежать дискомфорта.
5. Не используйте машину более 20 минут, чтобы избежать чрезмерного количества упражнений за пределами нагрузки на тело.

Фитнес-тип	Частота	Время	Скорость
Нормальный	1-3 раза в день	5-10 мин	средняя/низкая
Потеря веса	4-8 раз в день	10-20 мин	низкая



Программа P имеет 10 видов упражнений

(время по умолчанию установлено на 10 минут)

