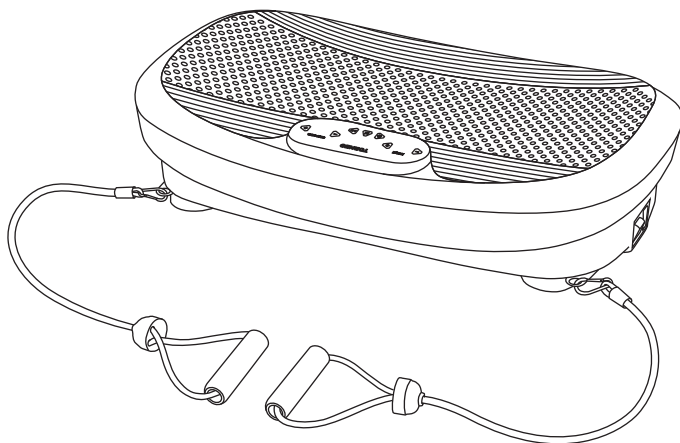




EVER PROOF

VIBRO CARE



WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

ВИБРОПЛАТФОРМА

M-750VP

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества виброплатформы TORNEO M-750VP	10
3. Предварительное знакомство с тренажёром	12
4. Технические характеристики.....	13
5. Комплектация.....	14
6. Использование тренажёра	15
7. Описание тренировочного процесса.....	22
8. Рекомендации по питанию	32
9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	38
10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	41
11. Технологии эффективности и комфорта.....	42

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Виброплатформа TORNEO M-750VP сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на виброплатформе в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Прежде чем приступить к использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с включённым тренажёром. Нахождение детей и домашних животных в помещении с включённым тренажёром без присмотра может привести к травме или смерти.



Внимание!

Данный тренажёр предназначен для лиц, достигших возраста 18 лет. Вибрационные нагрузки могут оказывать негативное воздействие на несформировавшийся детский организм.

- Лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с включённым тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.

**Внимание!**

Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.

- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью.

**Внимание!**

В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

**Внимание!**

Запрещено использовать тренажёр при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, воспалении внутренних органов и тканей, заболеваниях лимфатической системы, при эпилепсии, склонности к кровотечениям и низкой свертываемости крови, при тромбозе, опухолях различного происхождения, грыжах, во время беременности или менструации, в послеоперационный и послеродовой период, при переломах, заболеваниях позвоночника, наличии камней в желчном пузыре или почках, при диабете, артрите, артрозе, при заболевании сетчатки глаз.

**Внимание!**

Запрещено использовать тренажёр с установленным кардиостимулятором! А также с установленными протезами, имплантами, штифтами или спиралью.

**Внимание!**

Если вы почувствовали боль, головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- Всегда заходите на тренажёр и сходите с него, соблюдая осторожность.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Следите за вашей осанкой во время тренировки на тренажёре. Вес тела должен быть распределен равномерно на обе ноги. Не стойте на носках или пятках. Смотрите перед собой, расслабьте шею. Руки держите расслабленно по бокам, ноги слегка согните в коленях. Неправильное положение может привести к травмам и перегрузке отдельных групп мышц. Для поддержания правильного положения, при необходимости, рекомендуется использовать опору.
- Перед началом использования тренажёра проверьте, правильно ли выставлена частота вибрации. Производители виброплатформ используют термин «скорость» для обозначения предустановленных частот вибрации. Начинайте занятия на тренажёре на низкой частоте вибрации (выбирайте низкую «скорость») и с коротких сеансов (1-2 минуты). Постепенно увеличивайте частоту вибрации и продолжительность сеансов в процессе регулярных занятий на тренажёре. Занятия без подготовки на слишком высокой частоте вибрации могут привести к травмам.
- Не рекомендуется принимать пищу в течение 30 минут до и после занятий на тренажёре.
- Поддерживайте водный баланс – пейте много воды перед сеансом и после сеанса на тренажёре, чтобы предотвратить судороги и ускорить восстановление мышц.
- Во избежание мышечных судорог во время тренировки на тренажёре оставайтесь в одном положении не дольше 10 минут.
- Рекомендуется выполнять лёгкую разминку перед началом тренировки на тренажёре и комплекс упражнений для растяжки после окончания тренировки для восстановления мышц. Не начинайте новую тренировку или физическую активность сразу после завершения тренировки на тренажёре.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и поддерживающую спортивную обувь с нескользящей подошвой. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите,

чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Запрещено вставать на тренажёр босиком.

- Перед занятием на тренажёре убедитесь, что на вашей одежде и в карманах нет острых предметов. Снимите очки, украшения и острые заколки. Длинные волосы соберите при помощи мягкой резинки.
- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.



Внимание!

Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.



Внимание!

При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку кабеля питания на предмет повреждений.

- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- Не пытайтесь самостоятельно разбирать тренажёр. Любое попадание посторонних предметов или частей тела внутрь тренажёра может привести к поражению электрическим током или травме.
- Не прикасайтесь к тренажёру влажными руками, это может привести к поражению электрическим током или травме.

Внимание!



При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.

- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 1 м с каждой стороны.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция. Если тренажёр не используется в течение длительного времени, накройте его тканью, для предотвращения попадания пыли.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь сухой мягкой салфеткой или куском мягкой ткани. В случае сильных загрязнений допускается использование влажной тканевой салфетки, смоченной в небольшом количестве моющего средства. Прежде, чем снова включить тренажёр, убедитесь, что он полностью высох. Не используйте для чистки абразивные чистящие средства, вы можете повредить поверхность тренажёра.
- Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно

выключите тренажёр, отключите кабель питания от электрической сети. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.

- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

2. Преимущества виброплатформы TORNEO M-750VP

Польза для здоровья и фигуры

Занятия на виброплатформе помогают улучшить циркуляцию крови, активируют мышцы, стимулируют процесс сжигания жира и помогают избавиться от целлюлита.

Повышение эффективности тренировок

Виброплатформа усиливает эффект от домашних тренировок, помогает сжигать больше калорий за меньшее время и улучшает общую физическую подготовленность.

Удобство использования в домашних условиях

Компактный размер, низкий уровень шума и multifunctionальность позволяют использовать виброплатформу в домашних условиях без необходимости посещать тренажёрный зал.

Вогнутая форма вибрационной поверхности

Вогнутая форма вибрационной поверхности способствует лучшему распределению вибрационных импульсов по телу, что улучшает качество тренировок. Благодаря вогнутой форме поверхности платформы, вы можете получить более интенсивное воздействие на мышцы. В зависимости от того, где вы расположите стопы (ближе к центру или к краям), можно варьировать уровень нагрузки на разные группы мышц. Вогнутая поверхность лучше адаптирована под анатомическое положение ног, это снижает нагрузку на суставы и обеспечивает более комфортное выполнение упражнений. Такая форма помогает удерживать ноги в нужной позиции, минимизируя риск скольжения.

Вибрация с регулируемой частотой

Виброплатформа имеет широкий диапазон настраиваемых частот вибрации, что позволяет выбрать оптимальные настройки для различных видов тренировок. Возможность регулировки частот вибрации помогает улучшить циркуляцию крови, стимулировать мышцы и способствовать устранению целлюлита.

Предустановленные программы тренировки

5 предустановленных тренировочных программ могут быть использованы для различных целей: похудение, укрепление мышц, улучшение выносливости и расслабление.

Пульт дистанционного управления

Виброплатформа комплектуется беспроводным пультом дистанционного управления, который даёт возможность легко изменять режимы и настройки без необходимости сходить с устройства во время тренировки.

Эспандеры для тренировки верхней части тела

В комплект входят два эспандера, которые позволяют добавить дополнительную нагрузку для тренировки верхней части тела и усилить эффект вибромассажа.

Таймер для контроля времени тренировки

Функция таймера позволяет устанавливать продолжительность тренировки, что помогает точно контролировать время занятий и следить за достижением результатов.

Присоски для устойчивости

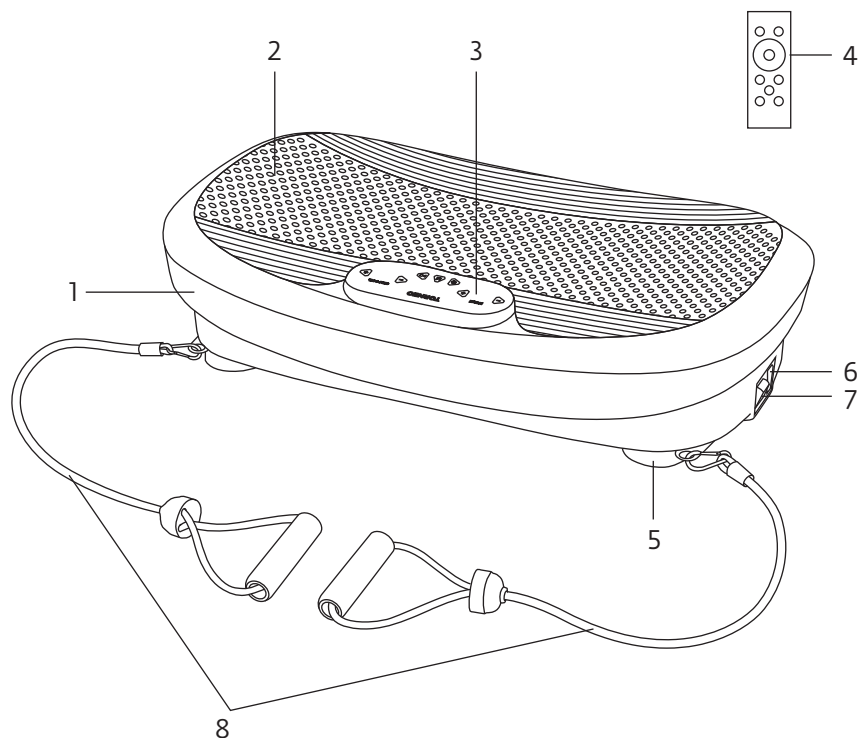
Для максимальной безопасности и стабильности, платформа оснащена ножками-присосками, которые предотвращают скольжение устройства по полу во время тренировки, обеспечивая надёжность и комфорт.

Встроенная акустика и Bluetooth

Виброплатформа оборудована встроенными динамиками и модулем беспроводной связи Bluetooth, что позволяет слушать музыку с вашего мобильного устройства во время тренировки. Можно использовать виброплатформу как портативную музыкальную станцию.

3. Предварительное знакомство с тренажёром

№	Название
1	Корпус тренажёра
2	Вибрационная поверхность
3	Панель управления
4	Пульт дистанционного управления
5	Резиновые ножки-присоски
6	Разъём кабеля питания
7	Выключатель питания
8	Эспандеры



4. Технические характеристики

Модель	TORNEO M-750VP
Класс	НС
Тип виброплатформы	Электрическая
Потребляемая мощность	200 Вт
Питание тренажёра	220-240 В
Тип вибрационной поверхности	Вогнутая
Тип вибрации	Качание (oscillation)
Амплитуда вибрации	10 мм
Пульт дистанционного управления	Да
Питание пульта дистанционного управления	Элементы питания, тип AAA×2 (не входят в комплект)
Количество предустановленных частот вибрации («скоростей»)	120
Ручной режим	Да
Количество предустановленных программ	5
Отображаемые параметры на экране панели управления	Время, скорость, программа
Размеры в рабочем состоянии	57×33.5×14 см
Размеры упаковки	62.5×38×18.5 см
Вес	7.8 кг
Вес в упаковке	8.7 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Дополнительно	Эспандеры, таймер, динамики, Bluetooth, противоскользящие ножки-присоски, защита от перегрева
Срок гарантии	2 года

5. Комплектация

№	Наименование	Кол-во
1	Виброплатформа	1 шт.
2	Кабель питания	1 шт.
3	Пульт дистанционного управления	1 шт.
4	Эспандеры	2 шт.
5	Руководство пользователя	1 шт.
6	Условия гарантии	1 шт.

6. Использование тренажёра

6.1 Подготовка тренажёра к использованию



Внимание!

Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать эксплуатацию.



Внимание!

Место для установки виброплатформы должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 1 м.

Разместите виброплатформу на твёрдой, ровной поверхности. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети и переведите выключатель питания в положение «Вкл». Виброплатформа готова к началу тренировки. После окончания тренировки переведите выключатель в положение «Выкл». Отсоедините кабель питания от электрической сети.

6.2 Управление виброплатформой

Управление виброплатформой осуществляется с помощью панели управления и пульта дистанционного управления.

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП на панели управления или кнопку СТАРТ/СТОП на пульте дистанционного управления.

Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП на панели управления или кнопку СТАРТ/СТОП на пульте дистанционного управления.

Частота вибрации регулируется кнопками СКОРОСТЬ +/- на панели управления или кнопками СКОРОСТЬ +/- на пульте дистанционного управления¹.

¹ — Производители виброплатформ используют термин «скорость» не в его техническом значении - пройденное расстояние за единицу времени. При описании технических характеристик виброплатформ, термин «скорость» используется производителями для обозначения предустановленных частот колебаний вибрационной поверхности платформ.

6.3 Панель управления



Название кнопки	Функции
ВКЛ/ВЫКЛ	Включение/выключение тренажёра.
РЕЖИМ (М)	Выбор программы.
СТАРТ/СТОП	Начало/окончание тренировки.
ВРЕМЯ +/-	В ручном режиме – увеличение/уменьшение времени тренировки. Максимальная продолжительность тренировки: 15 мин. После настройки времени тренировки нажмите кнопку СТАРТ/СТОП . Недоступно для предустановленных программ.
СКОРОСТЬ +/-	В ручном режиме – увеличение/уменьшение частоты вибрации. Диапазон предустановленных «скоростей»: 1–120. После настройки частоты вибрации нажмите кнопку СТАРТ/СТОП . Недоступно для предустановленных программ.

6.4 Пульт дистанционного управления

Для удобства пользователя тренажёр оснащён пультом дистанционного управления. Инфракрасный луч пульта дистанционного управления должен быть направлен на инфракрасный приёмник на тренажёре. Допустимая дальность приёма сигнала пульта дистанционного управления составляет 2.5 м.



Название кнопки	Описание
ВКЛ/ВЫКЛ	Включение/выключение тренажёра.
СТАРТ/СТОП	Начало/окончание тренировки.

Название кнопки	Описание
ПРОГРАММА (P)	Выбор одной из пяти предустановленных программ. Нажмите кнопку «P» один раз, чтобы выбрать программу «P1». Нажмите кнопку «P» два раза, чтобы выбрать программу «P2». Нажмите кнопку «P» три раза, чтобы выбрать программу «P3». Нажмите кнопку «P» четыре раза, чтобы выбрать программу «P4». Нажмите кнопку «P» пять раз, чтобы выбрать программу «P5». После выбора программы нажмите кнопку СТАРТ/СТОП. Примечание. Вы не можете выбрать «скорость» и время тренировки при выборе предустановленной программы.
СКОРОСТЬ +	В ручном режиме – увеличение частоты вибрации. Диапазон «скоростей»: 1– 120. После настройки частоты вибрации нажмите кнопку СТАРТ/СТОП. Недоступно для предустановленных программ.
СКОРОСТЬ -	В ручном режиме – уменьшение частоты вибрации. Диапазон «скоростей»: 1– 120. После настройки частоты вибрации нажмите кнопку СТАРТ/СТОП. Недоступно для предустановленных программ.
ВРЕМЯ +/-	В ручном режиме – увеличение/уменьшение времени тренировки. Максимальная продолжительность тренировки: 15 мин. После настройки времени тренировки нажмите кнопку СТАРТ/СТОП. Недоступно для предустановленных программ.
МУЗЫКА ВКЛ / ВЫКЛ	Запуск и остановка воспроизведения музыки.
ПРЕДЫДУЩИЙ ТРЕК / СЛЕДУЮЩИЙ ТРЕК	Выбор трека для воспроизведения.
ГРОМКОСТЬ +/-	Регулировка громкости воспроизведения.

Замена элементов питания пульта ДУ

Питание пульта дистанционного управления осуществляется за счёт двух элементов питания, типа AAA. Для корректной работы тренажёра необходимо вовремя заменять использованные элементы питания.

Порядок замены

1. Откройте крышку батарейного отсека.
2. Извлеките старые элементы питания.
3. Установите новые элементы питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Установите на место крышку батарейного отсека.



Внимание!

Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.

6.5 Предустановленные программы тренировок (P1-P5)

В памяти тренажёра хранится 5 предустановленных тренировочных программ, разработанных профессиональными спортсменами и физиологами. Вы можете существенно разнообразить тренировочный процесс и повысить его эффективность, выбрав подходящие именно вам тренировки и периодически чередовать их между собой. Каждая из 5 программ длится 15 минут и состоит из 15 равных по времени скоростных сегментов. После окончания последнего сегмента виброплатформа автоматически закончит тренировку.

Скоростные сегменты предустановленных программ

Программа	P1	P2	P3	P4	P5
1	5	10	15	20	30
2	10	20	50	50	40
3	15	30	15	80	50
4	20	40	50	50	60
5	15	50	15	20	70
6	20	40	50	50	80
7	15	30	15	80	90
8	20	20	50	50	80
9	5	10	15	20	70
10	20	20	50	50	60
11	5	30	15	80	50
12	20	40	50	50	40
13	5	50	15	20	30
14	20	40	50	50	20
15	5	30	15	80	10

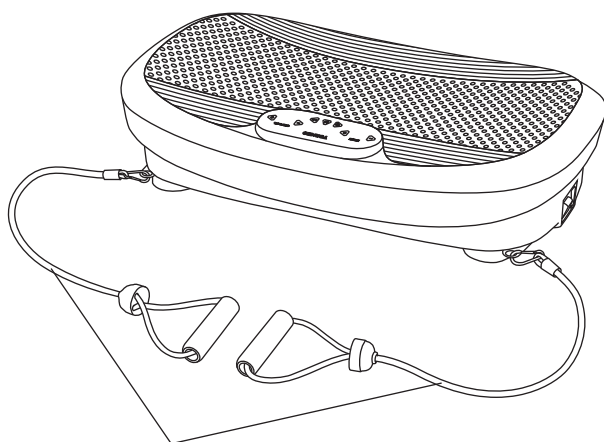
6.6 Соединение по Bluetooth

Вы можете подключить свое мобильное устройство к виброплатформе и слушать любимую музыку во время тренировки, а также использовать тренажёр как музыкальную станцию.

Зайдите в настройки вашего мобильного устройства, выберите вкладку Bluetooth, включите функцию Bluetooth на вашем мобильном устройстве. Найдите тренажёр в списке устройств, готовых к подключению, и выполните соединение с вашим мобильным устройством.

6.7 Эспандеры

В комплект тренажёра входят эспандеры. Благодаря наличию эспандеров вы сможете разнообразить тренировки на виброплатформе. Для того, чтобы тренироваться с эспандерами, необходимо закрепить их на виброплатформе при помощи карабинов и специальных креплений, расположенных в нижней части основной рамы.



Эспандеры

7. Описание тренировочного процесса



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.



Внимание!

В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.



Внимание!

Если вы почувствовали боль, головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.



Внимание!

Для повышения эффективности и безопасности тренировочного процесса с использованием виброплатформы настоятельно рекомендуем обратиться за консультацией к профессиональному тренеру.

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких сеансов (по 1-2 мин.) на низкой частоте вибрации (установите низкую «скорость»). Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок и высоких «скоростей» - это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. Постепенно увеличивайте частоту вибрации и продолжительность сеансов в процессе регулярных занятий на тренажёре.

Рекомендуется выполнять лёгкую разминку перед началом тренировки на тренажёре, а также комплекс упражнений для растяжки после окончания тренировки для восстановления мышц. Не начинайте новую тренировку или физическую активность сразу после завершения тренировки на тренажёре. Пейте больше жидкости перед тренировкой и после тренировки. Это поможет предотвратить судороги и травмы.

В дополнение к тренировкам на виброплатформе применяйте различные виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.).

7.1 Постановка стоп

Разная постановка стоп на виброплатформе, особенно на моделях с типом вибрации качание (oscillation), влияет на степень и вид воздействия на организм. Различают три основных варианта постановки стоп — узкую, среднюю и широкую.

Узкая постановка стоп - вибрации более интенсивно передаются на нижнюю часть тела, создавая эффект глубокого массажа мышц ног и ягодиц.

Средняя постановка стоп - вибрации распределяются равномерно, воздействуя на мышцы ног, ягодицы и нижнюю часть спины.

Широкая постановка стоп - вибрации сильнее воздействуют на внутреннюю поверхность бёдер и тазобедренные суставы, улучшая кровообращение и гибкость.

Чередуйте постановку стоп во время тренировки, чтобы равномерно проработать все группы мышц. Начинайте с средней постановки, чтобы привыкнуть к вибрациям, затем переходите к узкой или широкой. Следите за своими ощущениями, если вы почувствуете дискомфорт в суставах или спине, измените постановку стоп.

Узкая постановка стоп

Подходит для укрепления мышц ног и повышения тонуса. Основное воздействие приходится на мышцы ног (икры, бёдра) и ягодицы. Улучшается баланс и координация, так как узкая постановка требует большего контроля над телом. Усиливается нагрузка на голеностопные суставы и стопы.

Выполнение: поставьте стопы близко друг к другу, примерно на ширине плеч или уже.

Средняя постановка стоп

Это универсальный вариант, который подходит для общей тренировки и улучшения осанки. Нагрузка равномерно распределяется на мышцы ног, ягодицы и нижнюю часть спины. Улучшается осанка и стабильность корпуса. Снижается нагрузка на суставы по сравнению с узкой постановкой. Используйте среднюю постановку стоп для базовых тренировок и поддержания формы.

Выполнение: поставьте стопы на ширине плеч или чуть шире.

Широкая постановка стоп

Подходит для проработки внутренней поверхности бёдер и улучшения гибкости. Основное воздействие приходится на внутреннюю поверхность бёдер и ягодицы. Увеличивается нагрузка на тазобедренные суставы и поясницу. Улучшается гибкость и растяжка внутренней поверхности ног. Используйте широкую постановку стоп для целенаправленной тренировки ног и растяжки.

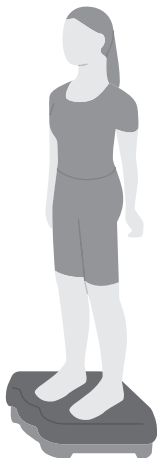
Выполнение: поставьте стопы значительно шире плеч, развернув носки наружу.

7.2 Статичная тренировка на виброплатформе

Начинать тренировки на виброплатформе рекомендуется с простых статичных упражнений. Во избежание травм начинайте выполнять упражнения на низкой частоте вибрации (низкой «скорости») и в течение 1-2 минут. Частоту вибрации и время выполнения упражнений увеличивайте постепенно.

Тренировка в положении стоя

Встаньте двумя ногами на поверхность виброплатформы, ноги поставьте на ширине плеч. Равномерно распределите вес на обе ноги. Держите ровную осанку. Ноги слегка согните в коленях, руки расслабьте и держите вдоль тела.



Тренировка в положении с согнутыми ногами

Встаньте двумя ногами на поверхность виброплатформы, ноги поставьте на ширине плеч. Равномерно распределите вес на обе ноги. Держите ровную осанку. Ноги согните в коленях, руки расслабьте и держите вдоль тела.



Тренировка верхней части тела

Встаньте на колени напротив виброплатформы (для удобства рекомендуем использовать гимнастический коврик). Поставьте руки на поверхность виброплатформы, руки должны быть расположены на ширине плеч.



Тренировка нижней части ног

Сядьте на пол (для удобства рекомендуем использовать гимнастический коврик). Положите обе ноги на поверхность виброплатформы. Обопритесь руками об пол позади себя для удержания равновесия.



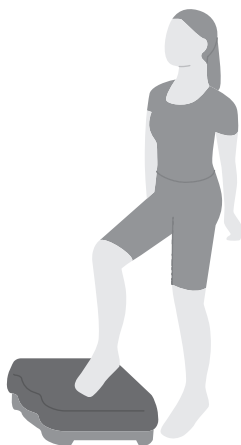
Тренировка рук

Встаньте напротив виброплатформы. Поставьте ноги на ширине плеч, наклонитесь и поставьте обе руки на поверхность виброплатформы, руки должны быть расположены на ширине плеч. Перенесите часть вашего веса на руки.



Тренировка одной ноги

Встаньте напротив виброплатформы. Поставьте одну ногу на поверхность виброплатформы. Стойте прямо, следите за осанкой. Затем выполните это упражнение на другую ногу.



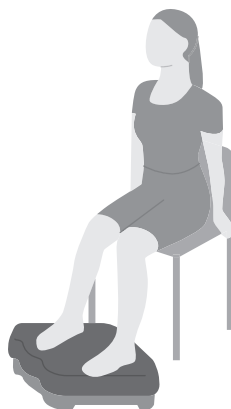
Тренировка в положении сидя (вариант I)

Сядьте на поверхность виброплатформы скрестив ноги («по-турецки»). Руки положите на колени.



Тренировка в положении сидя (вариант II)

Сядьте на стул или табурет напротив виброплатформы. Поставьте обе ноги на поверхность виброплатформы.



7.3 Пример динамических упражнений на виброплатформе



Внимание!

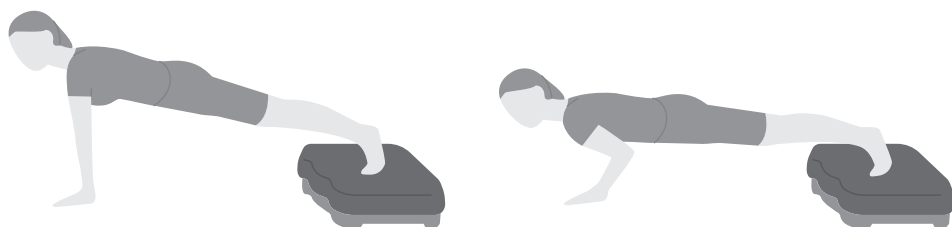
Для безопасности выполнения динамических упражнений на виброплатформе рекомендуем предварительно потренироваться в выполнении упражнений на полу или гимнастическом коврике.

Во избежание травм начинайте выполнять упражнения на низкой частоте вибрации (низкой «скорости») и в течение коротких подходов. Частоту вибрации и время выполнения упражнений увеличивайте постепенно.

Для выполнения некоторых упражнений вам понадобится гимнастический коврик.

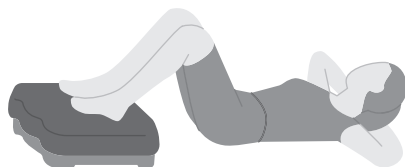
Отжимания в положении «планка»

Займите положение для отжиманий – поставьте ноги на виброплатформу и упритесь руками в коврик. Выполните отжимания от пола запланированное количество раз.



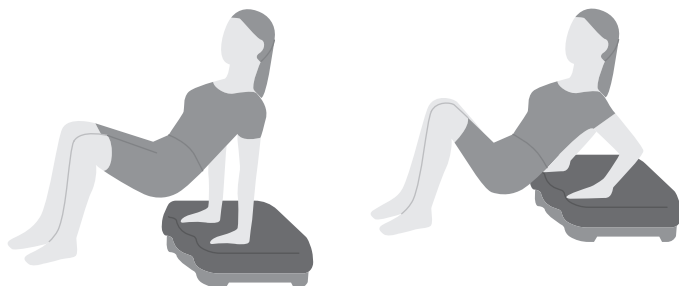
Упражнение на пресс

Лягте спиной на коврик. Поставьте согнутые ноги на поверхность виброплатформы. Руки держите за головой. Поднимайте верхнюю часть туловища, напрягая мышцы пресса. Выполните это упражнение запланированное количество раз.



Отжимания в положении сидя

Сядьте на коврик спиной к виброплатформе. Ноги согните. Обопритесь руками на поверхность виброплатформы. Приподнимите таз над ковриком и выполните отжимания запланированное количество раз. Убедитесь, что лопатки сведены вместе. Чтобы разнообразить упражнение вы можете вытянуть ноги.



Мостик на одной ноге

Лягте спиной на коврик, ноги согните и поставьте на поверхность виброплатформы. Поднимите и вытяните одну ногу. Поднимайте и опускайте таз. Во время выполнения упражнения следите, чтобы таз не заваливался на одну ногу. Меняйте ноги каждые 3-5 секунд.



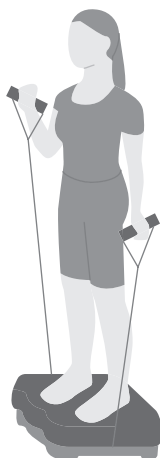
Выпады с эспандерами

Встаньте напротив виброплатформы. Поставьте правую ногу позади виброплатформы. Левую ногу поставьте на середину поверхности виброплатформы. Возьмите эспандер в левую руку. Держите спину прямо, и плотно прижмите стопу к поверхности виброплатформы, напрягите мышцы ноги. Согните предплечье и потяните левой рукой эспандер вверх и на себя, затем вернитесь в исходное положение. Выполните это упражнение запланированное количество раз на обе руки и на обе ноги.



Тренировка бицепса

Встаньте двумя ногами на поверхность виброплатформы. Ноги на ширине плеч. Возьмитесь двумя руками за эспандеры. Держите спину прямо. Согните одну руку и потяните эспандер вверх и на себя. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую руку. Выполните это упражнение запланированное количество раз на обе руки.



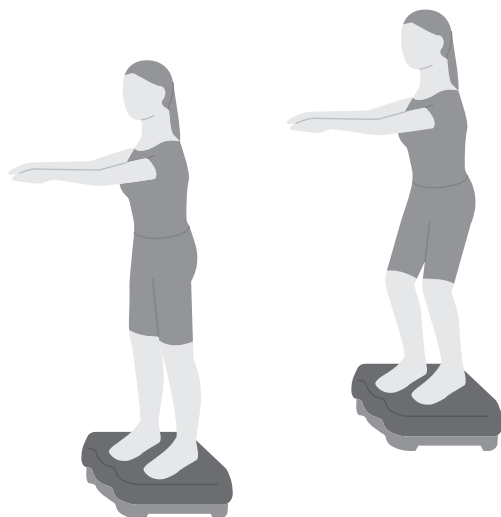
Выпады

Поставьте левую ногу позади виброплатформы. Правую ногу поставьте на середину поверхности виброплатформы. Руки на поясе. Держите спину прямо, напрягите мышцы ног. Согните левую ногу и скрестите руки перед собой, затем вернитесь в исходное положение. Выполните это упражнение запланированное количество раз на обе ноги.



Приседания

Встаньте двумя ногами на поверхность виброплатформы. Ноги на ширине плеч. Спину держите прямо. Вытяните руки вперед. Присядьте запланированное количество раз.



7.4 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снижает риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъём и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочерёдно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руку попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бёдер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение два раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20 - 30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперёд и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20 - 30 секунд.

Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

8. Рекомендации по питанию



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ питания необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

8.1 Общие рекомендации

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5-1%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвящённой диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определённое численное значение в стандартных единицах - Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

8.2 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

Вес тела, кг	Энергетические потребности мужчин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	-	-	-	-
49.5	-	-	-	-
54	1500	1900	2100	2200
58.5	1500	2000	2100	2200
63	1600	2000	2100	2300
67.5	1700	2100	2200	2400
72	1800	2100	2200	2400
76.5	1900	2200	2300	2500
81	1900	2200	2400	2600
85.5	2000	2200	2400	2600
90	2000	2300	2500	2600
90+	2100	2400	2600	2800

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберёте багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

8.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должно входить сбалансированное количество основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;

— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключить любые жиры из диеты. Жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.



Внимание!

Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом.

9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проводите осмотр кабеля питания и вилки кабеля питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки;
- проверяйте устойчивость тренажёра, убедитесь, что ножки-присоски не повреждены и плотно прилегают к полу, тренажёр не сдвигается во время использования;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы, нехарактерные звуки или запах во время работы тренажёра;
- протирайте сухой мягкой салфеткой или куском мягкой ткани поверхность виброплатформы и дисплей тренировочного компьютера.



В случае сильных загрязнений допускается использование влажной тканевой салфетки, смоченной в небольшом количестве моющего средства. Перед тем как включить тренажёр, убедитесь, что он полностью высох.

Еженедельно:

- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

9.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

9.4 Часто возникающие проблемы при использовании тренажёра и способы их решения

	Описание проблемы	Возможная причина	Решение
1	Тренажёр не включается	Тренажёр не подключён к электрической сети	Подключите тренажёр к электрической сети
		Выключатель питания находится в положении «Выкл»	Выключите тренажёр и включите снова
		Перегорел предохранитель	Обратитесь в сервисный центр
2	Пульт дистанционного управления не работает	Отсутствуют или разряжены элементы питания	Вставьте новые элементы питания в пульт дистанционного управления
		Слишком большое расстояние между пультом и тренажёром	Необходимое для работы тренажёра расстояние от пульта до тренажёра – не более 2.5 м
3	Тренажёр перестал работать во время использования	Тренажёр перегрелся	Сделайте паузу на 10 минут и попробуйте запустить тренировку заново. В случае, если проблема не устранилась, обратитесь в сервисный центр
4	Команды выполняются с ошибками	Тренировочному компьютеру поступило слишком много команд	Выключите и перезапустите тренажёр

10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

10.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

10.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

10.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёр нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

VIBRO CARE

Технология вибрационного массажа, основанная на использовании вибраций, которые проникают в глубокие слои мышц, стимулируя их сокращение и расслабление.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: M-750VP.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 3 года.

Срок гарантии: 2 года.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102.

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

M-750VP. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.2.