



# Vibroplate PRO

виброплатформа

руководство пользователя

Виброплатформа US Medica VibroPlate PRO — инновационный тренажер, позволяющий значительно увеличить эффективность тренировок. Работа тренажера основана на принципе вибрационных колебаний, которые одновременно стимулируют разные группы мышц, заставляя их рефлекторно сокращаться и расслабляться. Всего 10 минут занятий на виброплатформе можно сравнить с полноценной силовой тренировкой в спортзале.

## КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Подходит для использования дома, в SPA-салоне, фитнес клубе.
- 3 автоматические программы.
- Выбор интенсивности тренировки: 10 скоростей от 3,5 до 12 км/час.
- Удобный браслет дистанционного управления программами в ходе тренировки.
- Информационный LCD-дисплей.
- 3 зоны положения ног.
- Удобные ручки с двух сторон для перемещения виброплатформы.
- Таймер 10 мин.

## КОМПЛЕКТАЦИЯ

- Виброплатформа x 1
- Браслет дистанционного управления x 1
- Шнур питания x 1
- Руководство пользователя x 1
- Упаковочная коробка x 1

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

## **Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство.**

- Используйте прибор только в соответствии с его назначением, следуя рекомендациям, изложенным в данном руководстве пользователя.
- Перед первым использованием осмотрите виброплатформу и убедитесь в отсутствии повреждений.
- До начала тренировок проконсультируйтесь с Вашим врачом и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать виброплатформу. Во время массажа следите за своим самочувствием.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (в т. ч. детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и/или знаний, за исключением случаев, когда они находятся под постоянным присмотром ответственных за них лиц или получили от них указания, как пользоваться прибором.
- Не используйте виброплатформу в помещениях с повышенной влажностью во избежание поражения электрическим током.
- Не используйте устройство вблизи нагревательных источников, легко воспламеняющихся или взрывоопасных материалов или газов.
- Ни в коем случае не используйте виброплатформу при видимых повреждениях шнура или вилки.
- Для тренировок на виброплатформе используйте удобную одежду, не стесняющую движений.
- Следите за тем, чтобы шнур питания не был перекручен, запутан, не перегибался и не был натянут во избежание повреждения или возгорания.
- Запрещено касаться виброплатформы влажными руками. Обязательно отключайте устройство от сети после использования.
- При возникновении какого-либо отклонения в работе устройства (например, при возникновении запаха дыма, подозрительного шума и т.д.) немедленно прекратите его использование!
- Запрещено самостоятельно ремонтировать, модифицировать и разбирать устройство. При наличии повреждений обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- При возникновении дискомфорта или плохого самочувствия во время тренировок немедленно прекратите использование виброплатформы и проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.
- Располагайте виброплатформу на ровной, твердой и нескользящей поверхности.
- **Максимальный вес пользователя не более 100 кг.**



## ВНИМАНИЕ!

- **Не** используйте виброплатформу, если поврежден шнур питания или штепсельная вилка.
- **Не** используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией производителем.
- **Не** просовывайте посторонние предметы в отверстия или зазоры виброплатформы.
- **Не** используйте виброплатформу в помещениях, где распыляются аэрозольные препараты.
- **Не** тяните виброплатформу за шнур питания.
- **Не** накрывайте чем-либо виброплатформу в процессе работы.
- **Не** используйте виброплатформу дольше, чем 20 минут за один сеанс.
- **Не** используйте виброплатформу в нетрезвом состоянии.
- **Не** вставляйте и не помещайте на виброплатформу тяжелые вещи, кроме как на подставку для ног.

**В процессе постоянного усовершенствования оборудования, мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения.**

**Примечание:** Данное изделие не предназначено для применения в медицинских целях, в том числе для профилактики, диагностики, лечения, мониторинга состояния организма человека, проведения медицинских исследований, восстановления, замещения, изменения анатомической структуры или физиологических функций организма, предотвращения или прерывания беременности.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

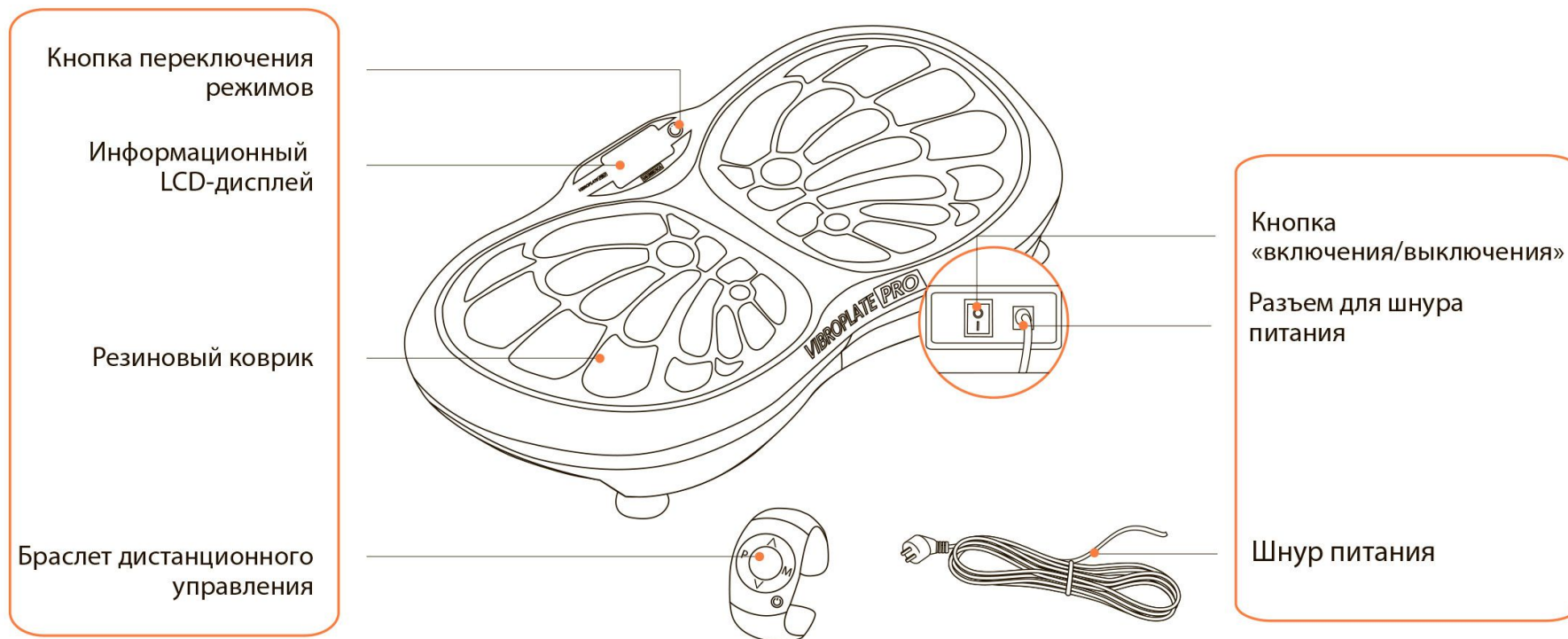
### Использование виброплатформы противопоказано:

- при наличии электронного стимулятора сердца или иных внутренних медицинских электроаппаратов;
- при переломах, вывихах, разрывах мышц, повреждениях сухожилий и прочих внешних повреждениях;
- больным, проходящим курс лечения после травм и других повреждений;
- при тромбозе;
- при заболеваниях остеопорозом;
- при острых заболеваниях;
- при внезапной острой боли;
- при высоком давлении;
- при заболеваниях сердца;
- при заболеваниях сосудов;
- при противопоказанном мануальном массаже;
- при наличии злокачественных опухолей;
- во время беременности и менструации;
- при повреждениях внутренних органов;
- при высокой температуре;
- детям до 12 лет, в период формирования костно-мышечной системы.

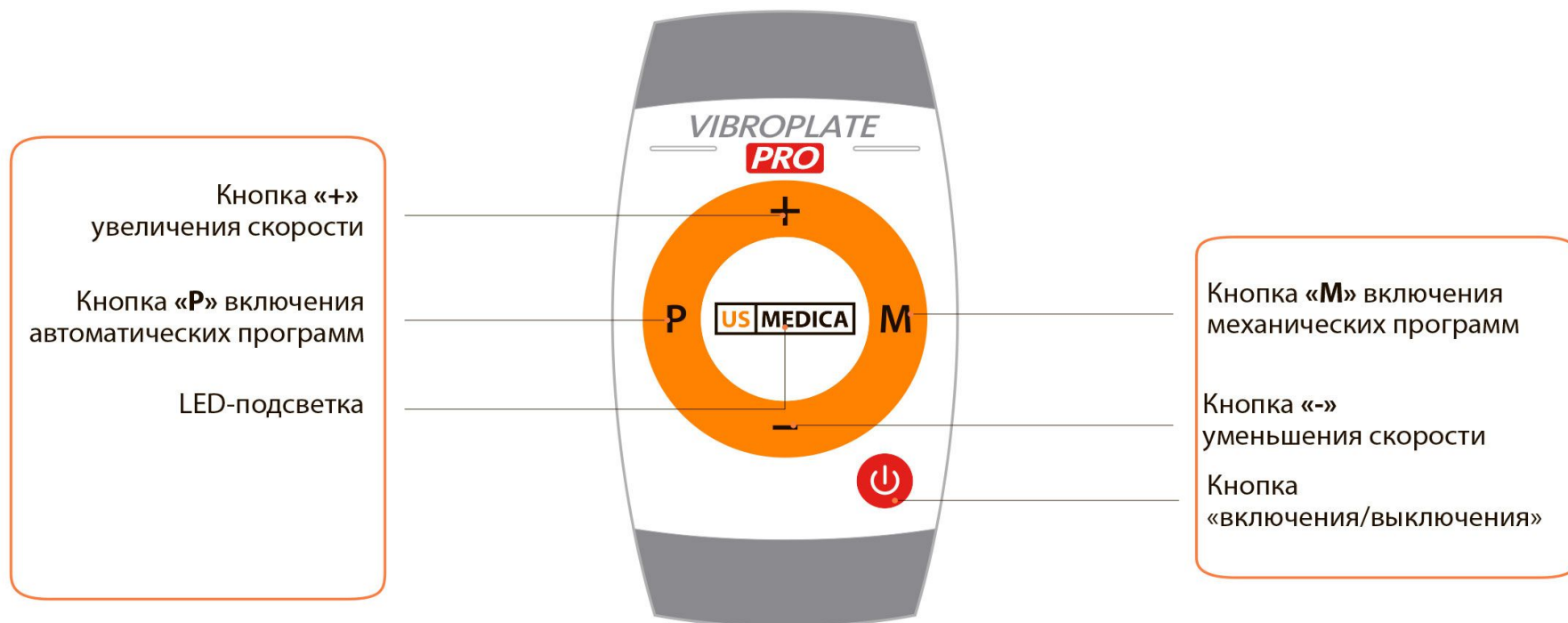


Перед применением проконсультируйтесь со специалистом!

# ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ



# БРАСЛЕТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ



**Примечание:** действие браслета дистанционного управления ограничивается дистанцией до 5 м.

## LCD-ДИСПЛЕЙ

Отображение текущей программы

Отображение расхода калорий

Отображение времени тренировки

Отображение пройденной дистанции

Отображение текущей скорости

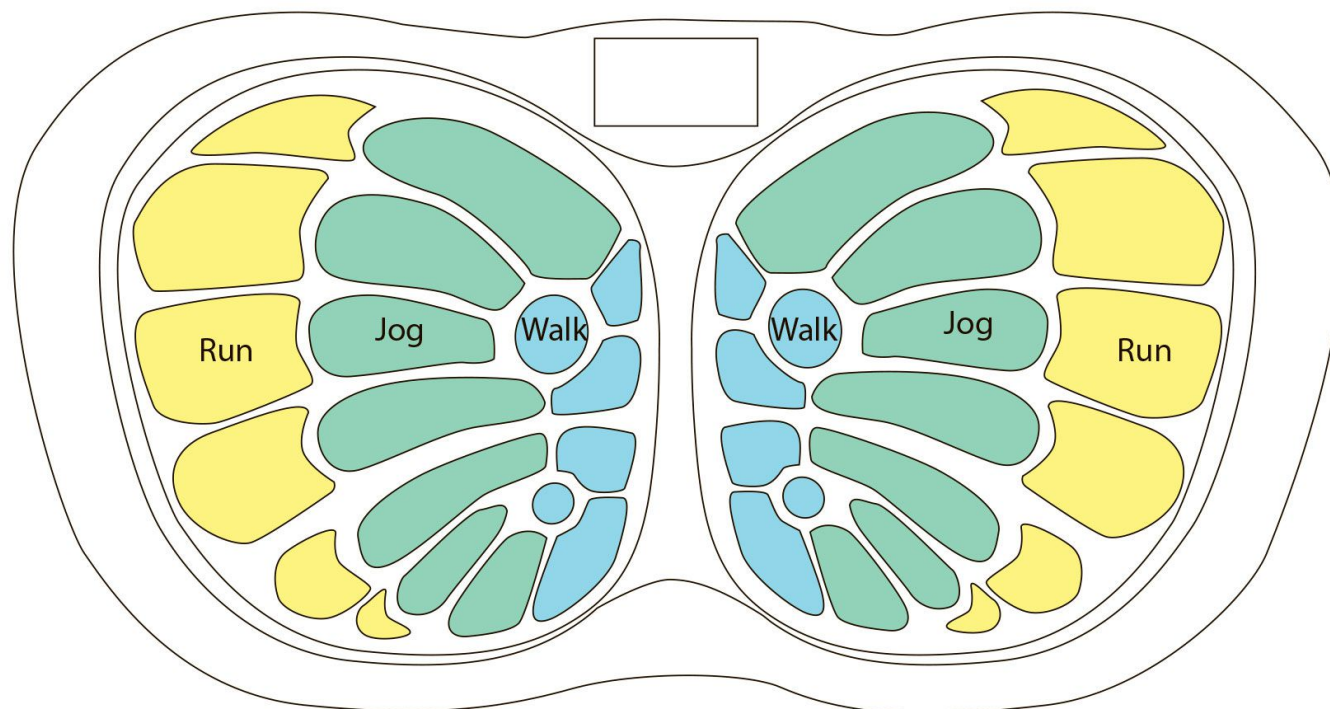




## ЗОНЫ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ НА ВИБРОПЛАТФОРМЕ


- Walk (Ходьба): ноги почти вместе
- Jog (Бег трусцой): ноги на ширине плеч
- Run (Активный бег): ноги шире плеч


**Примечание:** На поверхности виброплатформы обозначены три зоны положения ног. Чем шире положение ног, тем выше уровень нагрузки на мышцы. Название зон соответствуют уровню нагрузки, получаемой при ходьбе, легком или активном беге.





## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- Вставьте шнур питания в соответствующий разъем и включите виброплатформу в сеть.
- Нажмите на кнопку питания, расположенную на корпусе виброплатформы.
- Нажмите на кнопку “включения/выключения”  на панели управления или на браслете дистанционного управления.
- Вы можете выбрать одну из 3-х автоматических программ или механическую программу. Для этого повторно нажимайте на кнопку **P** (Автоматическая) или на кнопку **M** (Механическая) на браслете дистанционного управления.
- Таймер по умолчанию установлен на 10 минут. Через 10 минут работы виброплатформа выключится автоматически.
- Нажмите на кнопку питания для выключения виброплатформы и отключите ее от электросети.

Для немедленного выключения виброплатформы нажмите кнопку  на панели управления или на браслете дистанционного управления.

Время работы виброплатформы не более 20 минут за 1 сеанс.

Прежде, чем начать пользоваться виброплатформой US MEDICA Vibroplate PRO, внимательно прочтите инструкцию по применению, в особенности указания по технике безопасности, и сохраняйте инструкцию по применению для дальнейшего использования. Если Вы передаете прибор другим лицам, передавайте вместе с ним и эту инструкцию по применению.

ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ			
<p><b>Автоматические программы</b></p>	<p>1) Нажмите на кнопку «<b>U</b>» на панели управления или на браслете дистанционного управления.                  2) Повторно нажимайте на кнопку «<b>U</b>» на панели управления или кнопку «<b>P</b>» на браслете дистанционного управления для выбора одной из 3 автоматических программ:</p> <table border="0" data-bbox="622 774 1965 925"> <tr> <td data-bbox="622 774 1059 925"> <p>■ <b>РАЗМИНКА</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 7 км/час                      Дистанция: 0,9 км</p> </td> <td data-bbox="1059 774 1496 925"> <p>■ <b>ФИТНЕС</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 9 км/час                      Дистанция: 1 км</p> </td> <td data-bbox="1496 774 1965 925"> <p>■ <b>КАРДИО</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 12 км/час                      Дистанция: 1,3 км</p> </td> </tr> </table> <p>На панели управления будут гореть соответствующие индикаторы.                  3) Через 10 минут виброплатформа выключится автоматически.</p>	<p>■ <b>РАЗМИНКА</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 7 км/час                      Дистанция: 0,9 км</p>	<p>■ <b>ФИТНЕС</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 9 км/час                      Дистанция: 1 км</p>	<p>■ <b>КАРДИО</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 12 км/час                      Дистанция: 1,3 км</p>
<p>■ <b>РАЗМИНКА</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 7 км/час                      Дистанция: 0,9 км</p>	<p>■ <b>ФИТНЕС</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 9 км/час                      Дистанция: 1 км</p>	<p>■ <b>КАРДИО</b>                      Продолжительность: 10 минут                      Скорость: от 3,5 до 12 км/час                      Дистанция: 1,3 км</p>		
<p><b>Механические программы</b></p>	<p>1) Нажмите кнопку «<b>M</b>» на браслете дистанционного управления для выбора механической программы. По умолчанию стоит низкая скорость.                  2) Для регулировки скорости нажимайте на кнопки «+» / «-» на браслете дистанционного управления. Всего имеется 10 скоростей: 3,5 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 км/час.                  3) Через 10 минут виброплатформа выключится автоматически.</p>			

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
Аппарат не работает	Нет подачи электричества	Необходимо восстановить подачу электричества
	Виброплатформа не подключена к сети	Подключите виброплатформу к сети
	Виброплатформа не включена	Нажмите на кнопку питания и включите виброплатформу, нажав на кнопку «включения/выключения» на панели управления или на пульте
	Виброплатформа перегрелась или сломана	Дайте аппарату остыть некоторое время прежде чем вновь его включать. Если аппарат не включается, обратитесь в сервисный центр
Внезапное прекращение работы	Прекратилась подача электричества	Необходимо восстановить подачу электричества
	Сработал автоматический таймер	Отключите виброплатформу от сети. Дайте ей остыть в течение некоторого времени прежде чем снова включать

## ОЧИСТКА И УХОД

### Хранение

- Храните виброплатформу в безопасном сухом и прохладном месте.
- Во избежание повреждения не наматывайте шнур питания вокруг виброплатформы.
- Температурный режим хранения от -10°C до +55°C.
- Относительная влажность не должна превышать 85%.

### Очистка

- Прежде чем начать чистить изделие, отключите его от сети.
- Очищайте изделие мягкой, слегка влажной тканью.
- Во время очистки изделия не погружайте виброплатформу в воду.
- Для чистки изделия не используйте абразивные чистящие средства, щетки, бензин, керосин, средства для полировки стекла или мебели, растворители для краски.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование продукта	Виброплатформа
Модель	US Medica Vibroplate PRO
Напряжение	220-240 В, 50-60 Гц
Мощность	85 Вт
Размеры	76,5 x 41,8 x 13,2 см
Вес	17,5 кг
Таймер	10 мин
Максимальный вес пользователя	100 кг