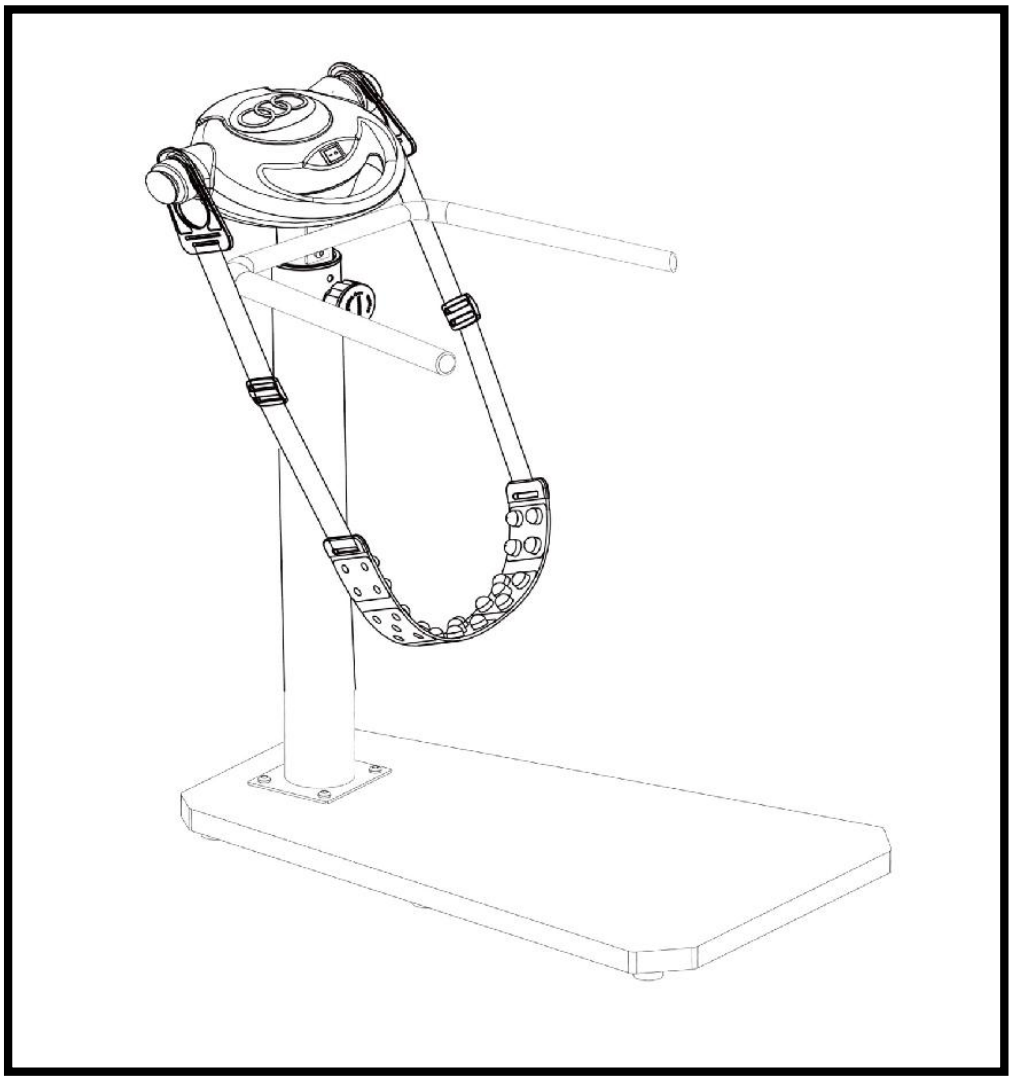
ВИБРОМАССАЖЕР

Артикул: VM15H

Серия (тип): VM

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ

Важно полностью прочитать это руководство перед сборкой и использованием устройства. Безопасное и эффективное использование возможно только в том случае, если оборудование правильно собрано, обслуживается и используется. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

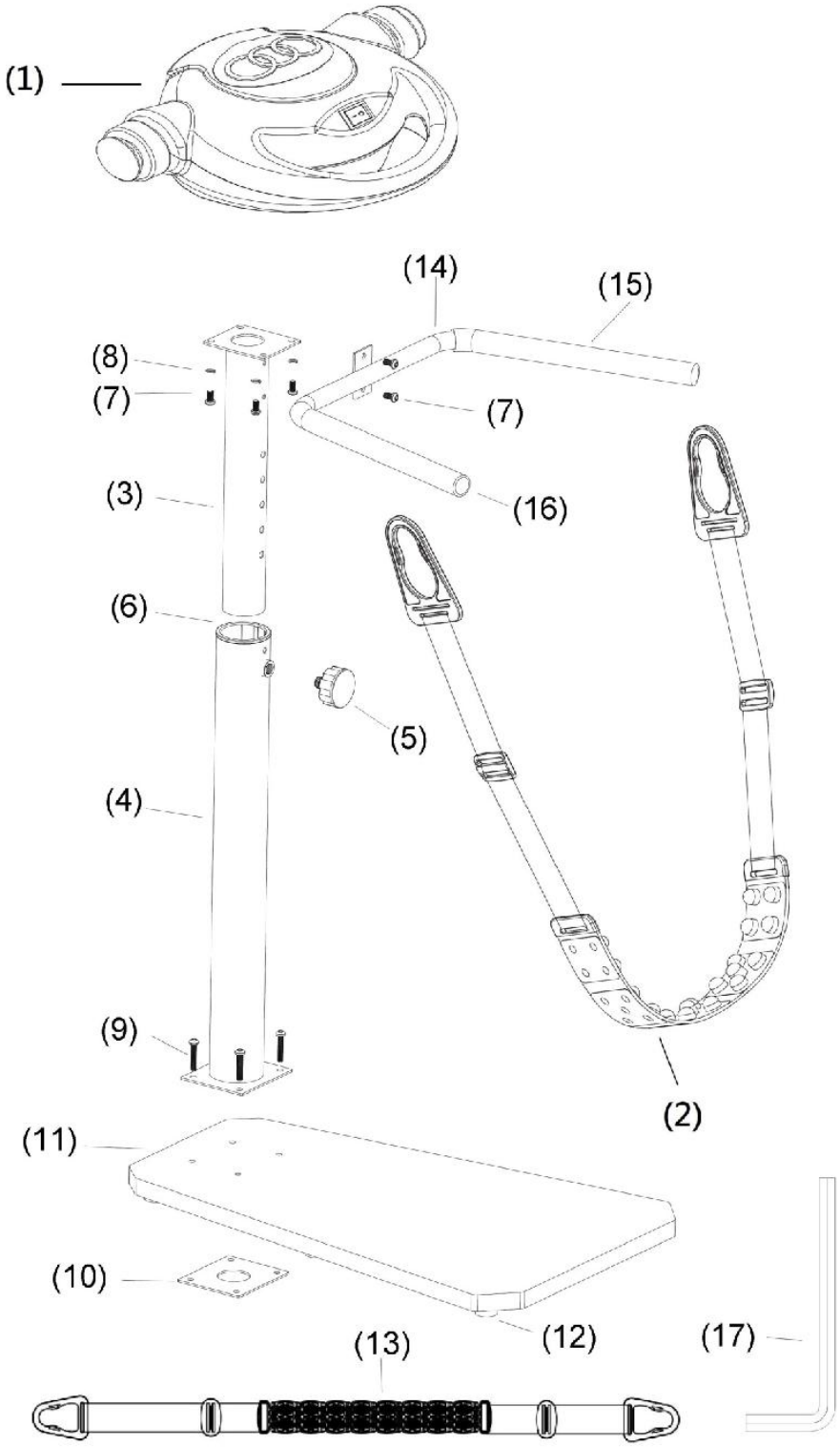
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед тем как начать какую-либо тренировку, вам необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы выявить наличие у вас каких-либо медицинских или иных ограничений, которые могут подвергнуть угрозе ваше здоровье и жизнь или помешать вам корректно использовать оборудование. Консультация врача важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
2. Перед использованием оборудования проверьте затянуты ли все гайки и болты.
3. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности вместе с защитным ковриком, чтобы предотвратить повреждение поверхности пола, мы не несем ответственность за какие-либо повреждения оборудования и пользователя, если тренажер использовался во влажной среде.
4. Используйте для тренировок подходящую одежду. Не надевайте слишком свободную одежду, которая может застрять в оборудовании, ограничивать или препятствовать движениям.
5. Любые физические упражнения можно выполнять только через 40 минут после еды.
6. Перед тренировкой обязательно необходимо проводить разминку.
7. Оборудование спроектировано исключительно для взрослых. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру.
8. Будьте внимательны к сигналам своего тела. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить вашему здоровью. Остановите тренировку, если вы почувствовали какой-нибудь из следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильная отдышка, головокружение, потеря сознания или тошнота. Если вы почувствовали один из этих симптомов, вам необходимо проконсультироваться с врачом перед тем, как продолжить тренировки.
9. Всегда используйте оборудование как описано в руководстве. Если вы обнаружите дефекты на деталях при сборке или проверке тренажера, или если вы услышали посторонние шумы во время использования тренажера, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием до устранения неполадки.
10. Не вставляйте ничего в узлы тренажера.
11. Оборудование имеет сертификат соответствия по стандарту EN957 (класс оборудования H.C). Только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя - 110 кг. Торможение не зависит от текущей скорости.
12. Устройство не предназначено для терапевтического использования.
13. Соблюдайте осторожность при подъеме и перемещении оборудования.

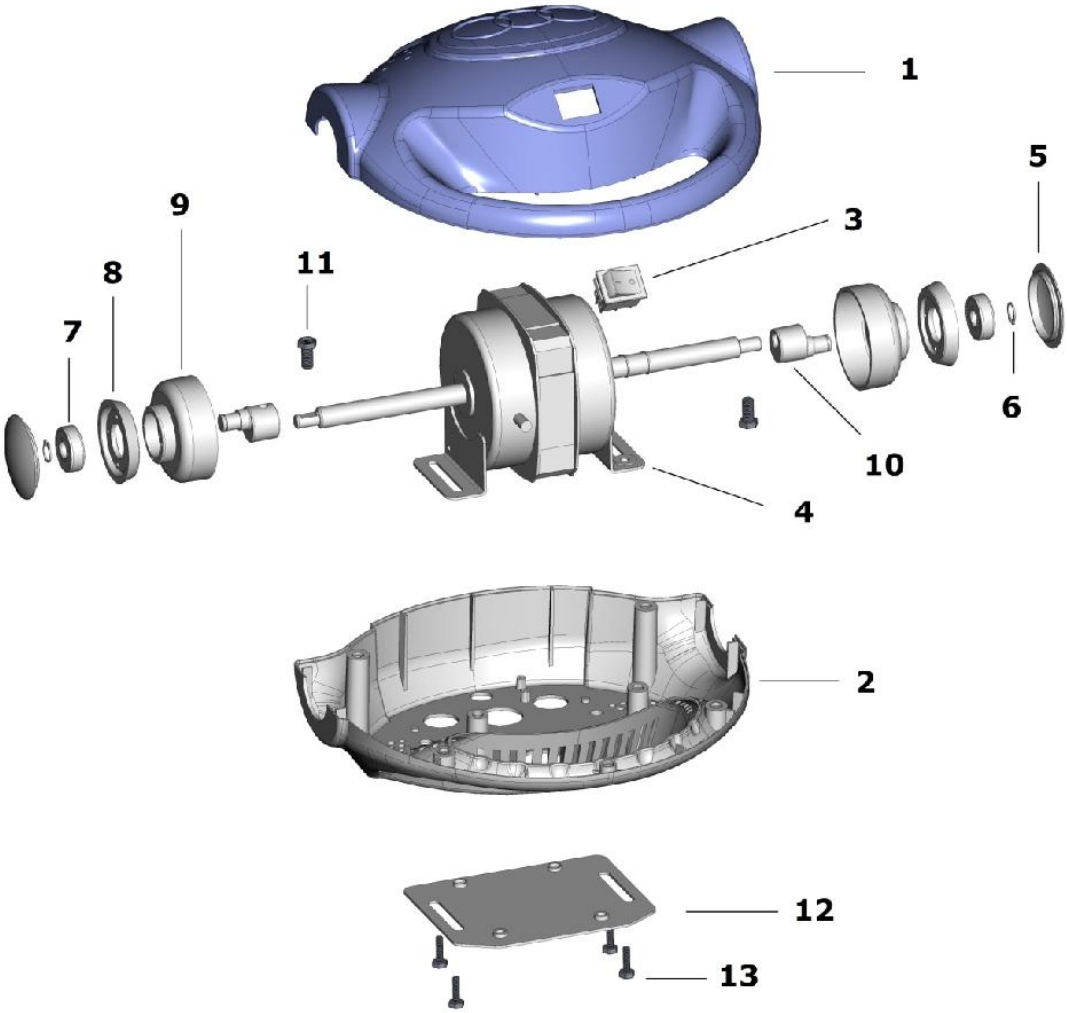
Всегда правильно поднимайте тяжелые предметы и при необходимости обращайтесь за помощью.

14. Держите свободным радиус 100 см x 100 см вокруг тренажера.
15. Рекомендуемая продолжительность массажа – 20 минут единовременно.
16. Перед массажем лучше выпейте достаточное количество воды.
17. Во время массажа массируемая часть тела будет чувствовать онемение или зуд, это нормальный эффект кровообращения. Не волнуйтесь.

1. Детализация



ДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА КОНСОЛИ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

VM15H Детали

No.	Наименование	шт
1	Консоль (блок питания)	1
2	Массажный ремень No. 11	1
3	Регулировочная верхняя стойка	1
4	Нижняя основная стойка	1
5	Вращающаяся рукоятка	1
6	Пластиковая вставка	1
7	Болт с внутренним шестигранным углублением M8*15	6
8	Шайба M8	4
9	Болт с внутренним шестигранным углублением M8*40	4
10	Нижний металлический кронштейн	1
11	Деревянное основание	1
12	Резиновые наконечники	7
13	Массажный ремень No. 6	1
14	Поручень	1
15	Накладки на поручни	2
16	Заглушка поручня	2
17	Гаечный ключ	1

VM15H Детали консоли

No.	Description	шт
1	Верхняя крышка	1
2	Нижняя крышка	2
3	Кнопка переключения скорости	1
4	Мотор	1
5	Декоративная крышка	2
6	Стопорное кольцо	2
7	Подшипник	2
8	Фиксированная крышка	2
9	Шкив	2
10	Эксцентриковый вал	2
11	Винт с шестигранной головкой M8	2
12	Пластина опорная	1
13	Винт с шестигранной головкой M6	4

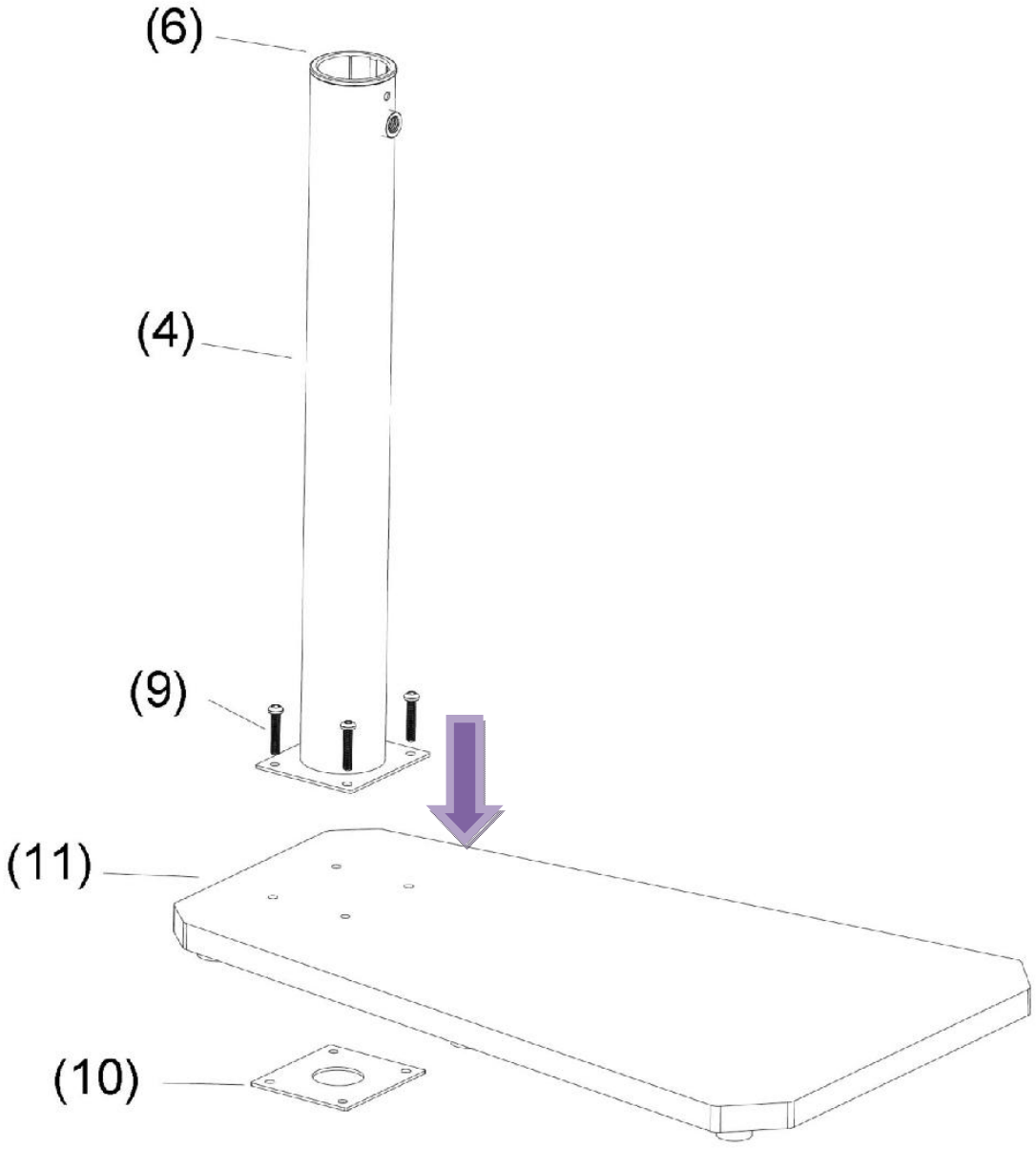
1. ПОДГОТОВКА

Перед началом сборки положите основание на плоскую поверхность и убедитесь, что вокруг достаточно пространства для сборки.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ:

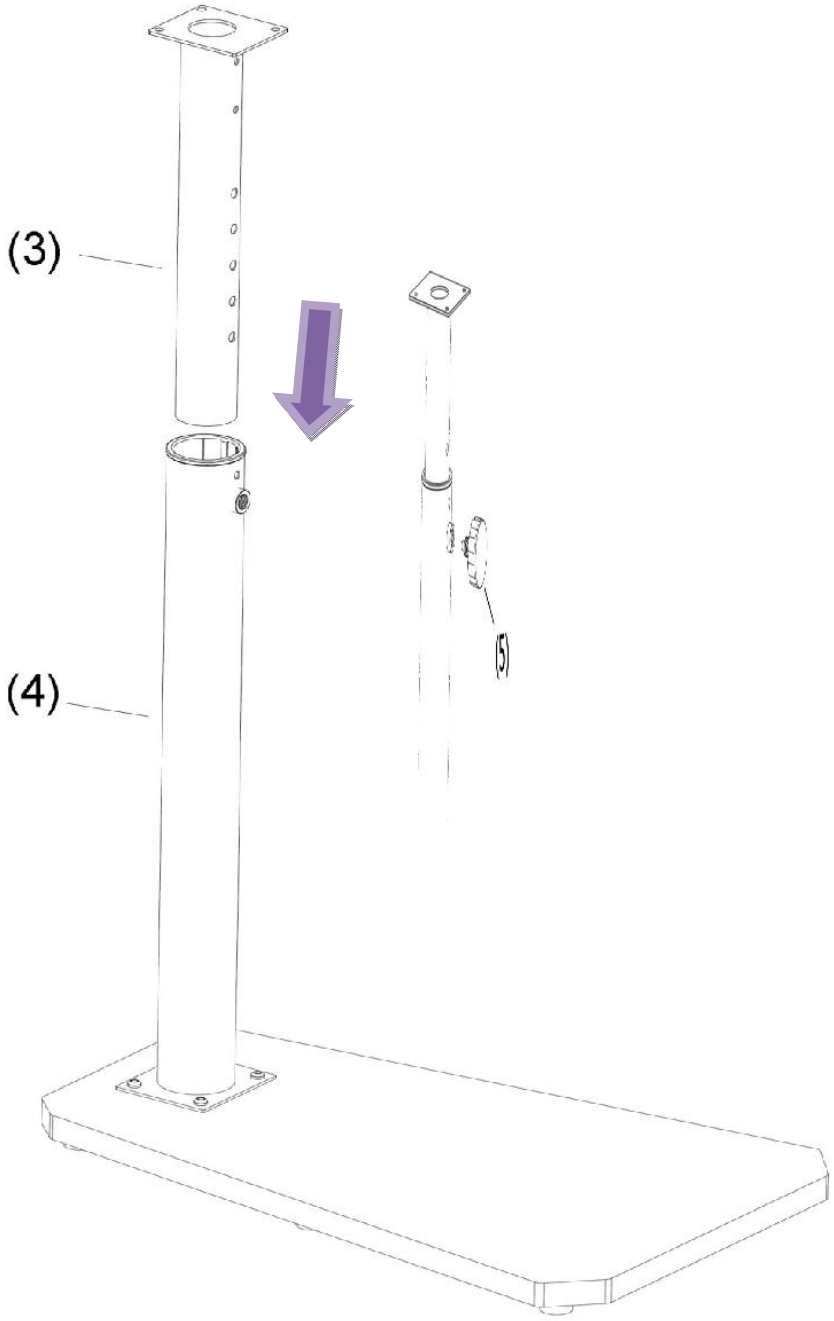
ШАГ 1

Установите основную вертикальную стойку (4) на деревянное основание (11) и нижний металлический кронштейн (10) и закрепите с помощью четырех болтов M8*40 (9).



ШАГ 2

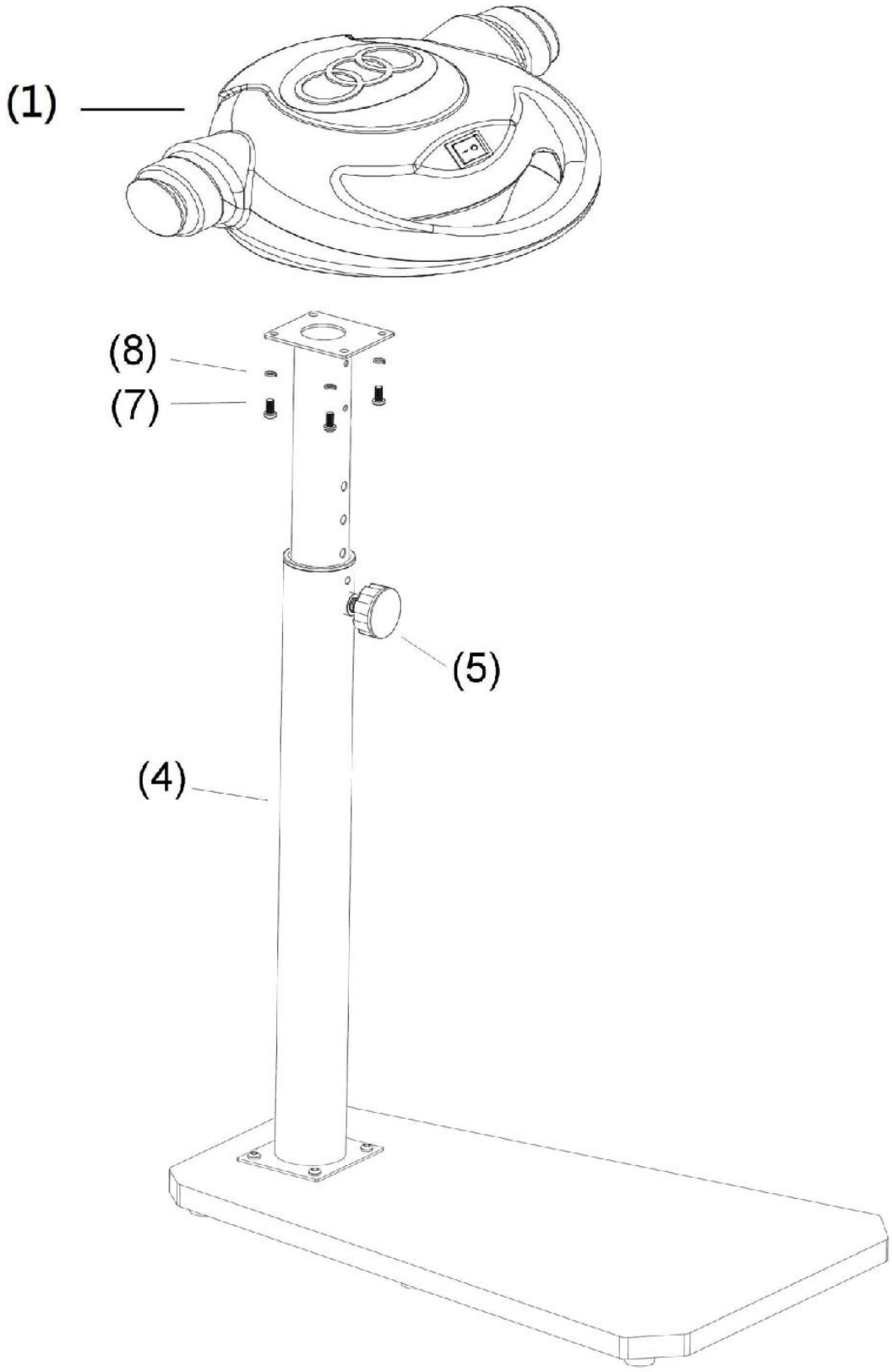
Вставьте регулировочную стойку (3) в основную стойку (4) и зафиксируйте её вращающейся рукояткой (5).



.

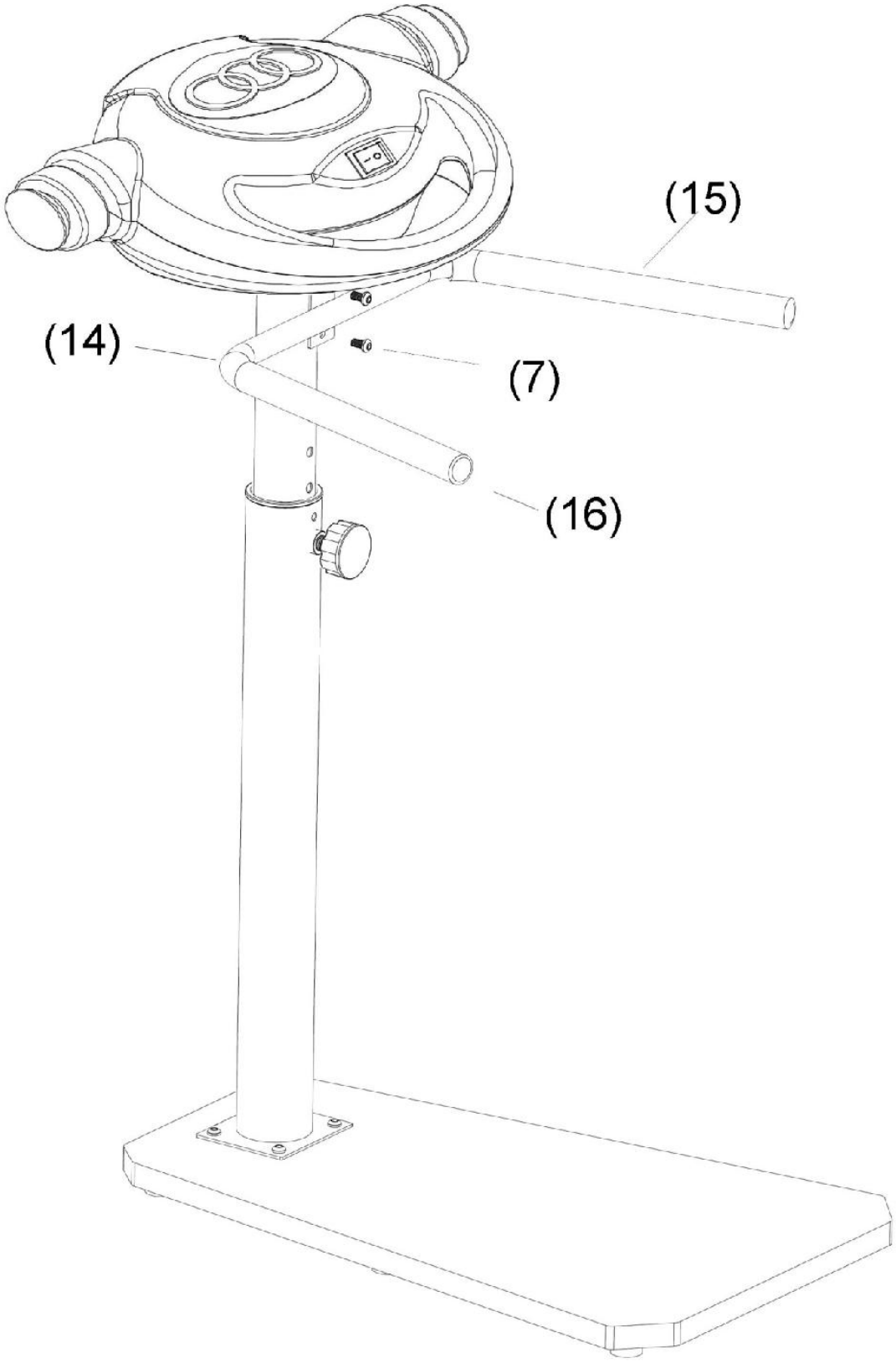
ШАГ 3

Установите консоль массажёра (1) на регулировочную стойку (3) и закрепите с помощью болтов M8*15 (7) и шайб M8 (8).



ШАГ 4

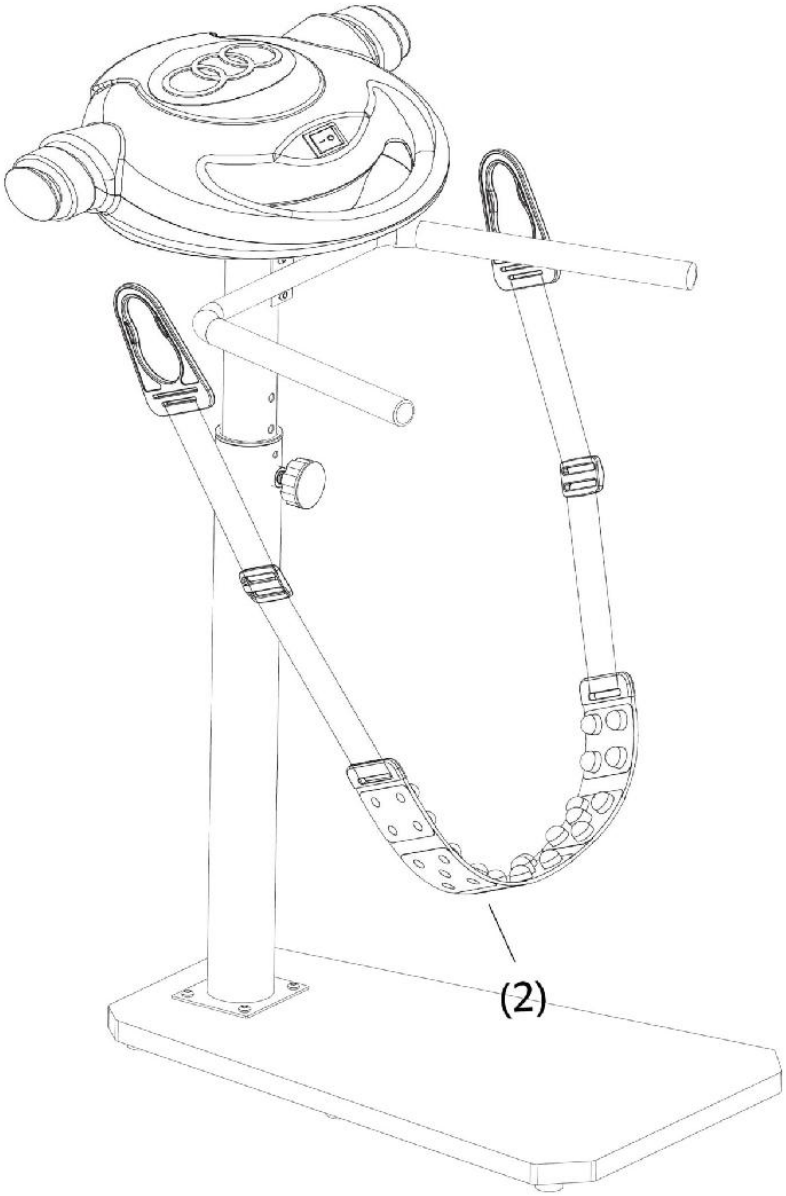
Установите поручни (14) на регулировочную стойку (3) и закрепите их с помощью болтов M8*15 (7)



ШАГ 5

Установите массажный ремень (2) на консоль (1).

Отрегулируйте ремень по длине.



- Напряжение 220В
- Двигатель переменного тока
- Мощность 100 Вт

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

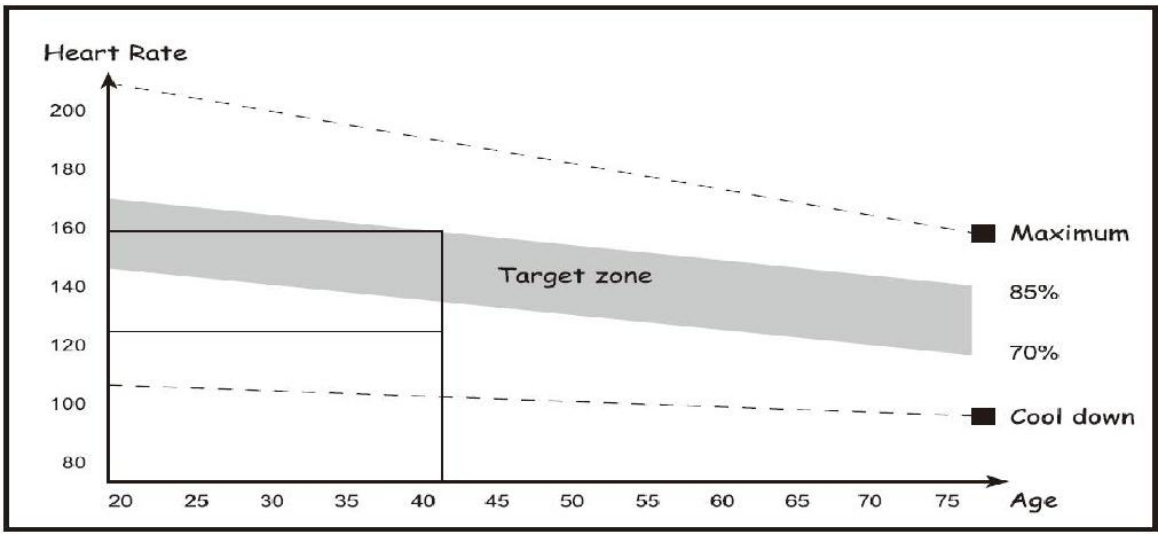
Использование вибромассажёра дает вам несколько преимуществ: это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет вам сбросить вес.

1.Разминка

Этот этап помогает улучшить кровообращение и настроить мышцы на правильную работу. Также разминка снижает риск судорог и мышечных травм. Целесообразно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение должно удерживаться статично примерно 30 секунд, не растягивайте мышцы больше, чем необходимо - если чувствуете дискомфорт и боль, остановитесь.

2.Тренировка

На этом этапе тренировки вы прилагаете усилия. После регулярных тренировок мышцы ног станут сильнее. Работайте в своем темпе, но очень важно поддерживать устойчивый темп на протяжении всей тренировки. Темп тренировки должен быть достаточным для того, чтобы удерживать сердечный ритм в целевой зоне, показанной на графике ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут для большинства людей