



Виброплатформа

VictoryFit VF-M750



РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Содержание

<i>Важные указания по технике безопасности</i>	<i>3</i>
<i>Описание прибора</i>	<i>4</i>
<i>Инструкции к дисплею</i>	<i>5</i>
<i>Выполнение упражнений</i>	<i>6</i>
<i>Уровень скорости</i>	<i>7</i>

Важные указания по технике безопасности

Храните данное руководство в надежном месте

Предупреждение: Чтобы снизить риск ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травмирования людей, перед началом эксплуатации виброплатформы ознакомьтесь с приведенными ниже важными мерами предосторожности и информацией.

1. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи вибрационной платформы были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности.
2. Используйте вибрационную платформу только в соответствии с данным руководством.
3. Установите вибрационную платформу на ровной поверхности, оставив за ней свободное пространство не менее 8 футов. Устанавливайте вибрационную платформу на поверхность таким образом, чтобы не закрыть воздушные отверстия. Чтобы защитить напольную поверхность от повреждений, подложите под платформу коврик.
4. Храните вибрационную платформу в помещении, свободном от влаги и пыли. Не устанавливайте вибрационную платформу в гараже или на крытой террасе, а также вблизи воды.
5. Не используйте вибрационную платформу в местах применения аэрозольных препаратов или в местах, где подается кислород.
6. Не допускайте использования платформы детьми младше 12 лет и домашними животными.
7. Вибрационную платформу не должны использовать люди весом более 100 кг.
8. Не допускайте одновременного нахождения на вибрационной платформе более одного человека.
9. Шнур питания и сетевой фильтр должен находиться вдали от нагретых поверхностей.
10. Никогда не оставляйте вибрационную платформу без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки, когда вибрационная платформа не используется.
11. Не пытайтесь перемещать или регулировать вибрационную платформу, пока она не будет правильно собрана.
12. Регулярно осматривайте и подтягивайте все детали вибрационной платформы. Неправильное использование может повлиять на устойчивость платформы. Например, стойка установлена для вашей поддержки во время выполнения упражнения для сохранения равновесия. Не следует надавливать на стойку для растяжения или использовать стойку для создания большего напряжения.
14. Регулярно осматривайте и подтягивайте все детали вибрационной платформы.
15. Никогда не роняйте и не вставляйте предметы в любые отверстия платформы.
16. **ОПАСНО:** Всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки сразу после использования, перед очисткой вибрационной платформы и перед выполнением процедур обслуживания и настройки, описанных в данном руководстве. Никогда не снимайте кожух двигателя, если на это нет указаний уполномоченного представителя сервисной службы. Обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным представителем.
17. Данная вибрационная платформа предназначена только для домашнего использования. Не используйте эту вибрационную платформу в коммерческих целях.

Описание



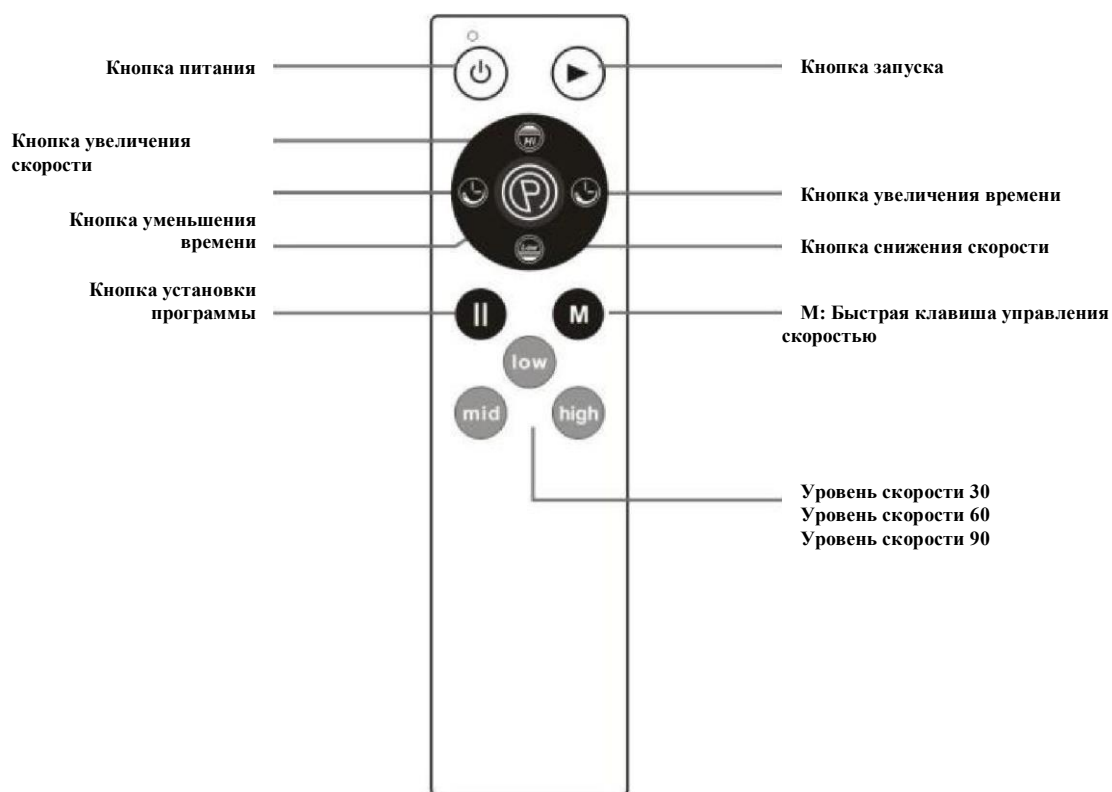
ДИСПЛЕЙ

1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МОНИТОРА

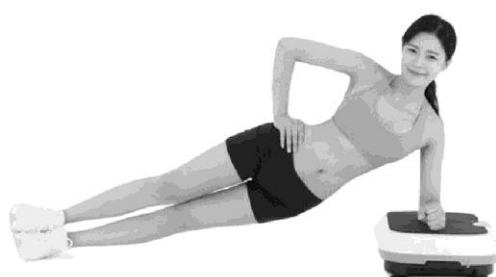


SET: изменение режима работы,
TIME+-: установка времени,
SPEED+-: установка скорости.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ПУЛЬТА ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ











РУКОВОДСТВО ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ:



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Вибрационная платформа использует рефлексы организма для тренировки мышц в удобной форме, не требующей задержки дыхания. Вибрационная платформа лучше всего справляется с этой задачей, когда вы находитесь в напряженном положении, например, в позе приседания, и ваши мышцы работают, чтобы удержать вас в этом положении. При быстром движении качающейся платформы мышцы автоматически совершают небольшое движение, чтобы удержать вас в этой позе, что обеспечивает эффективную тренировку мышц. Вибрационная платформа чрезвычайно эффективна, но только в том случае, если вы используете ее в одном из показанных положений. Наилучших результатов вы добьетесь только в том случае, если согнете колени или руки (в зависимости от того, что давит на качающуюся пластину), чтобы ваши мышцы двигались согласно заданному автоматическому движению. Вибрационную платформу можно использовать и в качестве общего массажера для снятия мышечных болей и улучшения кровообращения, при этом не нужно сильно нажимать на платформу, она сама сделает за вас всю работу. Для полноценной тренировки используйте несколько различных поз по несколько минут в каждой.

			
Поза для тренировки всего тела: Встаньте на платформу и вытяните ноги на ширину плеч. Такая поза поможет улучшить общее кровообращение и повысить тонус мышц.	Поза с приседом: В приседе, расставьте ноги на ширине плеч, и, если можете, согните колени под углом 90 градусов и удерживайте это положение. Это отличный вариант для тренировки бедер.	Поза с отжимом: Вытяните руки на ширину плеч. Если вы хотите еще больше нагрузить мышцы, согните локти под углом 90 градусов и задержитесь в этом положении.	Голени: Положите голени, как показано на рисунке, на платформу, опираясь руками позади себя в пол. Для более интенсивного выполнения упражнения, приподнимитесь с пола и надавите на икры.
			
Положение с изгибом талии: Вытяните ноги, согнитесь в талии и положите руки на платформу. Для более глубокого выполнения упражнения согните руки в локтях.	Положение на одной ноге: Поставьте одну ногу на платформу и расслабьтесь. Для более глубокого выполнения упражнения сделайте выпад вперед, увеличив вес тела на платформе.	Положение сидя I: Сядьте ягодицами на вибрационную платформу. Сядьте удобно, держа спину прямо.	Положение сидя II: Сидя на стуле, поставьте ступни на платформу. Это отличный способ снять напряжение и улучшить кровообращение в ногах.

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

ВРЕМЯ ОТ 15 МИН ДО 1 МИН

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	2
P2	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	4
P3	8	20	10	30	12	40	20	14	8	20	40	8	20	35	8
P4	12	23	29	18	40	18	60	40	22	50	38	18	40	22	12
P5	20	55	30	65	40	75	50	85	60	95	75	55	35	50	20

3 РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ НАСТРОЕК



Гарантия

Мы предоставляем гарантию качества продукции на один год. В течение срока гарантии мы осуществляем БЕСПЛАТНУЮ замену вышедших из строя деталей. В случае неправильной сборки, неправильной эксплуатации или самостоятельной замены неисправных деталей наша компания снимает с себя всякую ответственность.

Для получения гарантийного обслуживания вы обязаны предоставить серийный номер нашего продукта, чек или товарную накладную, фотографии или другую информацию, запрашиваемую компанией. Данная продукция предназначена для домашнего использования, если неисправность возникла в результате коммерческого использования продукта, компания не несет никакой ответственности.

Поставщик: ООО «Сан Планет СПб», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ/MANUFACTORY: ЧЖЭЦЗЯН СИФАНГ ИМПОРТ И ЭКСПОРТ, ЛТД / ZHEJIANG SIFANG IMPORT AND EXPORT CO., LTD

Адрес/Address: 7TH FLOOR JINDIAN TOWER, WUHU ROAD, HARDWARE CENTER YONGKANG, ZHEJIANG / 7-Й ЭТАЖ БАШНЯ ЦЗИНЬЯНА, ДОРОГА УХУ, АППАРАТНЫЙ ЦЕНТР ЁНКАН, ЧЖЭЦЗЯН

СТРАНА ИЗГОТОВИТЕЛЯ: КИТАЙ/CHINA

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.

