

146816 Styletics Виброплатформа 2.0 Mini Vibration Plate



Руководство пользователя

Содержание:

Важная информация по технике безопасности.....	2
Описание продукта.....	3
Тренировка.....	4
Условия эксплуатации.....	4
Техобслуживание.....	5

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Храните настоящее руководство в надежном месте для справочной информации.

ВНИМАНИЕ: Для снижения риска получения ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм, прочитайте приведенные ниже важные меры предосторожности и информацию перед началом работы с вибротренажером.

1. Владелец обязан обеспечить, чтобы все пользователи данного вибротренажера были должным образом проинформированы обо всех предостережениях и мерах предосторожности.
2. Используйте вибротренажер только в соответствии с настоящим руководством.
3. Поместите вибротренажер на ровную поверхность, оставив позади пространство не менее восьми футов (2,5 м). Не размещайте вибротренажер на поверхности, закрывающей выходные отверстия воздушного потока. Поместите коврик под тренажер Power Trainer Plus, чтобы защитить пол или ковер от повреждений.
4. Храните вибротренажер в помещении, оберегайте от влаги и пыли. Не храните вибротренажер в гараже, крытом внутреннем дворике или вблизи от воды.
5. Не используйте вибротренажер в местах распыления аэрозолей или подачи кислорода.
6. Храните вибротренажер в месте, недоступном для детей младше 12 лет и домашних животных.
7. Вибротренажер не следует использовать лицам, чей вес превышает 120 кг.
8. Не допускайте одновременного использования вибротренажера более чем одним человеком.
9. Не допускайте расположения шнура питания и ограничителя перенапряжения вблизи от нагретых поверхностей.
10. Никогда не оставляйте вибротренажер без присмотра во время его эксплуатации. В промежутках между эксплуатацией вибротренажера всегда вынимайте вилку из розетки.
11. Не предпринимайте попыток переместить или отрегулировать вибротренажер до того, как он будет должным образом собран.
12. Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали вибротренажера. Ненадлежащая эксплуатация может повлиять на устойчивость вибротренажера. К примеру, стойка предназначена для того, чтобы поддерживать равновесие во время тренировки. НЕ СЛЕДУЕТ НАЖИМАТЬ на стойку для растяжки или использовать стойку для увеличения натяжения.
13. Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали вибротренажера.
14. Не вставляйте и не роняйте предметы в отверстия.
15. ОПАСНО: Всегда отсоединяйте шнур питания сразу после эксплуатации, перед чисткой вибротренажера и перед выполнением техобслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве. Запрещается снимать чехол двигателя, за исключением указаний, полученных от уполномоченного представителя сервисного центра. Любое обслуживание помимо процедур, описанных в данном руководстве, может выполняться только уполномоченным представителем сервисного центра.
16. Данный вибротренажер предназначен только для домашнего использования. Не используйте данный вибротренажер в коммерческих целях, для аренды или в общественных местах.
ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или при наличии проблем со здоровьем. Перед началом эксплуатации прочитайте полный текст инструкции.

1. Название и компоненты



2. Панель управления



Кнопка режима: вы можете выбрать наиболее удобную частоту в соответствии с различной скоростью

3. Пульт дистанционного управления



Установка батареи в пульт дистанционного управления









Перед установкой батарей убедитесь, что контакты на пульте дистанционного управления и на батареях чистые; очистите их при необходимости.

1. Откройте батарейный отсек на задней стенке пульта дистанционного управления: нажмите на защелку на крышке батарейного отсека и снимите ее.
2. Установите две батареи (1,5В, тип ААА) в батарейный отсек. Обратите внимание на правильную полярность (+/-).

Примечание: заменяйте обе батареи одновременно. Не используйте батареи другого типа или марки, или батареи другой емкости.

3. Установите крышку батарейного отсека и защелкните ее. Заменяйте батареи, когда питание пульта дистанционного управления начинает снижаться.

Вибротренажер позволяет тренировать собственные рефлексы тела для укрепления мышц удобным способом без появления одышки. Лучше всего вибротренажер справляется с этой задачей, когда вы находитесь в напряженном положении тела, например, на полусогнутых ногах, и ваши мышцы работают, чтобы удержать ваше тело в этом положении. При быстром движении виброплатформы автоматически возникает некоторое движение мышц, чтобы удержать ваше тело в этом положении, и соответственно, происходит эффективная тренировка мышц. Вы найдете вибротренажер чрезвычайно эффективным, но только в случае его использования в одном из указанных положений; лучшие результаты вы получите только в том случае, если согнете колени или руки (в зависимости от того, какая часть тела нажимает на виброплатформу), так чтобы мышцы приняли описанное автоматическое движение. Вы также можете использовать вибротренажер в качестве общего массажера для облегчения мышечной боли и улучшения кровообращения; в этом случае не следует оказывать сильное давление на платформу, а скорее позволить платформе сделать работу за вас. Для полной тренировки меняйте позу несколько раз в течение нескольких минут.

			
<p>Поза для тренировки всего тела:</p> <p>Встаньте на платформу, поставив ноги на ширину плеч. Это поможет улучшить общее кровообращение и мышечный тонус.</p>	<p>Поза на полусогнутых ногах:</p> <p>Поставьте ноги на ширину плеч. Приседая, сгибайте ноги в коленях, по возможности образуя прямой угол. Оставайтесь в этом положении. Это упражнение отлично подходит для работы с зоной бедер.</p>	<p>Поза отжимания:</p> <p>Поставьте руки на ширину плеч. Если вы хотите увеличить мышечную нагрузку, согните локти, образуя прямой угол. Оставайтесь в этом положении.</p>	<p>Поза для тренировки икроножных мышц:</p> <p>Поместите икры на платформу, как показано на картинке. Поставьте руки за спиной для опоры. Для увеличения нагрузки поднимите ягодицы и увеличьте давление на икроножные мышцы.</p>
			
<p>Поза для работы с поясницей:</p> <p>Вытяните ноги, наклонитесь, создав поясничный прогиб, и поставьте ладони на платформу. Для увеличения нагрузки согните локти.</p>	<p>Поза «одна нога на платформе»:</p> <p>Поставьте одну ногу на педаль и расслабьтесь. Для увеличения нагрузки сделайте выпад вперед, увеличив давление веса тела на платформу.</p>	<p>Поза сидя 1:</p> <p>Сядьте, поместив ягодицы на <u>виброплатформу</u>. Займите удобное положение с прямой спиной.</p>	<p>Поза сидя 2:</p> <p>Сядьте на стул. Поставьте ноги на платформу. Это отличный способ снять напряжение; может помочь улучшить кровообращение в ногах.</p>

Инструкции по технике безопасности

- Изделием могут пользоваться дети в возрасте 8 лет и старше, и люди с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или с отсутствием опыта и/или знаний, если они находятся под присмотром или получили инструкции о безопасном применении изделия и осознают опасности, связанные с несоблюдением инструкций по технике безопасности.
- Дети не должны играть с изделием.
- Дети не должны заниматься чисткой и техническим обслуживанием изделия без присмотра.
- Храните изделие и сетевой кабель в местах, недоступных для детей младше 8 лет и животных.
- Изделие необходимо отключать от сети, когда оно находится без присмотра и перед сборкой, разборкой или чисткой.
- Проверяйте изделие и сетевой кабель на предмет повреждений каждый раз перед использованием. Если изделие, сетевой кабель или пульт дистанционного управления имеют видимые следы повреждений, изделием пользоваться нельзя.
- Не вносите в изделие никаких изменений. Не заменяйте кабель самостоятельно. Если изделие, кабель или вилка повреждены, обратитесь к квалифицированному специалисту или в Службу клиентского сервиса, чтобы исключить любые опасности.
- Используйте только батарейки типа ААА для пульта дистанционного управления.
- Не бросайте батарейки в огонь, воду и не подвергайте их воздействию высоких температур. В противном случае батарейки могут взорваться, «потечь» либо повредить прибор.
- Беречь от детей и животных. При проглатывании батарейки немедленно обратитесь к врачу.
- Опасность ожогов от электролита! Если батарея протекает, исключите физический контакт

с электролитом. Надевайте защитные перчатки. Если вы коснулись электролита, вымойте поврежденный участок большим количеством пресной воды и обратитесь к врачу как можно быстрее.

- При установке батареек соблюдайте полярность (контакты «+/-»). Запрещается перезаряжать, замыкать накоротко, разбирать или деформировать батарейки.
- Используйте батарейки одного типа, всегда заменяйте полный комплект батареек.
- Если Вы не используете изделие, храните его в сухом месте, предварительно вынув все батарейки для предотвращения коррозии.



ОПАСНОСТЬ – Опасность поражения электрическим током

- Используйте изделие только в закрытых помещениях.
- Не используйте изделие в помещениях с высокой влажностью.
- Не погружайте изделие, пульт дистанционного управления или сетевую кабель в воду или иные жидкости и следите, чтобы эти компоненты не упали в воду и не намокли.
- Если изделие упало в воду, немедленно отключите питание. Не пытайтесь достать изделие из воды, пока оно подключено к сети. Проверьте его в специальной мастерской перед следующим использованием.
- Не касайтесь изделия или соединительного кабеля мокрыми руками, когда эти компоненты подключены к сети.
- Изделие можно подключать только к правильно установленной розетке с безопасными контактами. Розетка должна быть доступна для быстрого отключения от сети. Сетевое напряжение должно соответствовать техническим данным изделия.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Опасность пожара

- Не используйте изделие в помещениях с воспламеняющимися или взрывчатыми веществами. Не используйте изделие рядом с источниками газа.
- Не используйте изделие рядом с источниками тепла или открытого огня.
- Не используйте изделие рядом с горючими материалами.
- Не накрывайте изделие во время работы, чтобы предотвратить возгорание. Не вставляйте никакие предметы в вентиляционные отверстия изделия и убедитесь, что они не заблокированы.
- При подключении / отключении от сети изделие должно быть выключено.
-



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Опасность получения травм

- Опасность удушья! Храните упаковочный материал в местах, недоступных для детей и животных.
 - Опасность споткнуться об изделие! Убедитесь, что подключенный сетевой кабель не изогнут, не скручен и не создает опасности зацепиться и споткнуться об него.
 - Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем использовать изделие, если вы входите в группу риска по здоровью, если у вас есть проблемы с вестибулярным аппаратом или с сердечнососудистой системой, или ортопедические проблемы. При необходимости программу тренировок нужно согласовать с врачом.
 - Изделие нельзя использовать, если у вас недавно был перелом костей или у вас есть еще не зажившие швы от операции.
 - Не используйте изделие, если у вас воспаление сосудов, тромбоз, опухание или острое воспаление. Узнайте у врача, насколько безопасно пользоваться изделием.
 - Беременные женщины не должны пользоваться изделием; они могут пользоваться изделием только после консультации с врачом.
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер в слишком влажной или пыльной среде, поскольку это может привести к неисправности или поражению электрическим током.
 - НЕ подвергайте тренажер воздействию нагревателей, печей/плит или прямых солнечных лучей.
 - Разместите и используйте тренажер на ровном нескользящем полу. Храните тренажер в месте, недоступном для детей и домашних животных. Тренажер предназначен для домашнего

использования, а не для коммерческих целей.

Прекратите эксплуатацию тренажера при наступлении следующих случаев:

- При наступлении следующих случаев вы должны немедленно прекратить эксплуатацию тренажера и отключить электропитание, вытащив провод из розетки. Попадание воды или другой жидкости на тренажер или пульт дистанционного управления.
- Повреждение деталей или возникновение необычного звука, идущего изнутри тренажера.
- Появление непривычных телесных ощущений или локальной боли во время эксплуатации тренажера, а также при перебоях в электроснабжении.
- Гром и молния.

Проблема	Наиболее вероятная причина	Метод устранения
Невозможно начать работу	Штепсель питания плохо подключен.	Подключите штепсель питания
	Выключатель электропитания не включен	Включите выключатель электропитания; загорится индикатор.
	Предохранитель перегорел из-за внезапных скачков тока	Замените предохранитель на такую же модель
Появление звуков, типа «пинг» и «та-та».	Это нормальный звук при работе тренажера и не свидетельствует о поломке.	Не нуждается в устранении.
Пульт дистанционного управления не работает.	Разряжена батарея.	Замените батарею.
	Слишком большое расстояние для дистанционного управления.	Эффективная дальность инфракрасного датчика составляет 2,5 м.
Перестает работать во время эксплуатации.	Рабочее время по умолчанию закончилось.	Включите через 10 минут.
Невозможно эксплуатировать в нормальном режиме	Возможно, слишком частая смена команд.	Выключите питание и перезапустите

Если неисправность не удалось устранить вышеперечисленными методами, обратитесь к производителю или местному дилеру. Не осуществляйте разборку и ремонт тренажера самостоятельно

Размещение и хранение тренажера

Факторы окружающей среды могут оказать значительное физическое и механическое воздействие на тренажер. Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей или очень высоких температур, чтобы избежать появления трещин или выцветания.

Если тренажер не планируется эксплуатировать в течение длительного времени, накройте его пылезащитным чехлом и отсоедините шнур питания от розетки.

Не используйте для чистки тренажера бензиновый растворитель, а также агрессивные и летучие моющие средства, такие как спирт и бензин. Это может привести к выцветанию краски или коррозии и образованию трещин. Не проливайте жидкость внутрь корпуса при коротком замыкании.

Протирайте пульт дистанционного управления сухой тряпкой. Влажная ткань может привести к неисправности.

Технические характеристики

Наименование продукта: Ультратонкая мини-виброплатформа

Номинальное напряжение: 220V-240V/50Hz

Номинальная мощность: 200W

Класс защиты от поражения эл.током: II

Степень защиты оболочки виброплатформы: IP41

Состав: Сталь, АБС пластик, Резина

Рекомендуемое время эксплуатации: 15 минут

Максимальная нагрузка: 120 кг

Технические характеристики пульта д/у:

Элемент питания: 3 В постоянный ток (2 батареи х 1,5В, тип ААА)

Состав: АБС-пластик



Утилизация

Упаковочный материал подлежит вторичной переработке. Утилизировать упаковку следует в соответствии с требованиями закона об охране окружающей среды и передать ее в пункт сбора отходов. Дополнительную информацию Вы можете получить у органов местного самоуправления муниципальных районов в области обращения с отходами.



Электрические и электронные изделия

Изделие нельзя утилизировать вместе с общим бытовым мусором. Его следует утилизировать в центре по вторичной переработке отработанных электрических и электронных устройств. Более подробную информацию Вы можете получить у органов местного самоуправления муниципальных районов в области обращения с отходами. Электрические и электронные приборы содержат опасные вещества, которые могут оказывать вредное воздействие на окружающую среду и/или здоровье человека и должны быть утилизированы соответствующим образом.



В соответствии с Директивой по утилизации батареек (2006/66/EC), батарейки не подлежат утилизации вместе с бытовыми отходами, поскольку они могут содержать опасные для окружающей среды и здоровья людей вещества. Использованные батарейки следует сдать в общественные пункты сбора в Вашем населенном пункте или в пункты переработки в Вашем районе.

Производитель: «Zhejiang TODO Hardware Manufacture Co., Ltd», 20th Floor , Jinshan Mansion, CBD Center, Yongkang City, Zhejiang Province, China, Китай

Поставщик в России: «ZHEJIANG MINMETALS HUIDA IMPORT.&EXPORT. CO.,LTD.», 310 North Zhongshan Road, Hangzhou, China

26078145

Импортер/продавец: ООО "Директ Трейд", 127473, Россия, город Москва, ул. Селезневская, д. 11а, стр. 2, комн. 4 Уполномоченное лицо на принятие претензий от потребителей Тел. Службы Клиентского Сервиса 8 - 800-707-77-71

Срок службы 1 год

Гарантийный срок 1 год

В течение 14 (Четырнадцати) календарных дней с даты получения товара обязательно проверьте его количество, комплектность и отсутствие внешних дефектов. В случае обнаружения дефектов и/или некомплектности товара сверх указанного срока, претензии к внешним дефектам товара, его количеству и комплектности не принимаются.