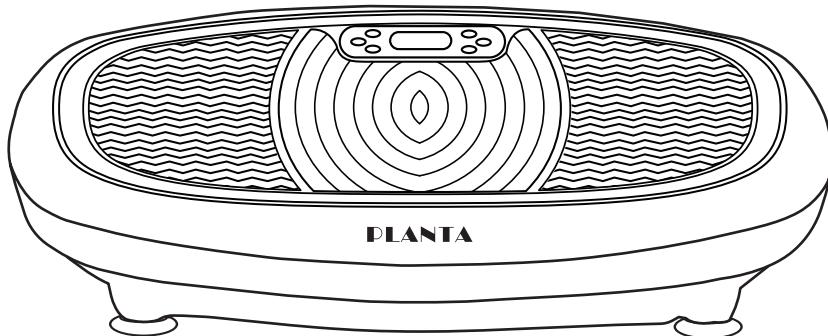


PLANTA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ USER MANUAL



ВИБРОПЛАТФОРМА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ VP-15 VIBROPLATFORM FOR FITNESS VP-15

Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru

Введение

**ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за приобретение продукции Planta!

Виброплатформа VP-15 – незаменимый помощник в борьбе за красивую фигуру и хорошее самочувствие. Эта многофункциональная виброплатформа подойдет тем, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Она поможет Вам в короткие сроки привести свое тело в порядок, укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса и целлюлита без переутомления и чрезмерных нагрузок, сэкономив Ваше время и деньги на посещении фитнес центров и массажных салонов. Виброплатформа – это удобный инструмент, сочетающий в себе функции массажера и тренажера, который действует практически все группы мышц и позволяет эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, восстановить правильное кровообращение и продлить молодость организма. Вы также можете использовать данную виброплатформу в качестве степ платформы, а комплект из двух эластичных эспандеров, крепящихся к основанию виброплатформы, дает возможность держать в тонусе плечи, мышцы рук, талии, пресса. Вечерние упражнения на виброплатформе помогут снять усталость и напряжение после рабочего дня. Принцип действия виброплатформы основан на рефлекторном ответе мышц на совершаемые виброплатформой вертикальные и горизонтальные вибрационные колебания. За счет вибрации происходит непроизвольное сокращение множества мышц для стабилизации тела – они сокращаются и расслабляются до 50 раз за секунду, что значительно повышает эффективность и интенсивность тренировок. Ставя ноги в различные позиции по отношению к центру виброплатформы, Вы сможете имитировать ходьбу, бег трусцой и бег, оставаясь при этом дома. Для пользователей с начальным уровнем подготовки рекомендуется использовать виброплатформу в течение 10 минут 3 дня в неделю.

Занятия на виброплатформе помогут Вам:

- Быстрее похудеть;
- Избавиться от лишнего веса;
- Привести в тонус и укрепить мышцы;
- Укрепить кости;
- Улучшить работу пищеварительной системы;
- Снять мышечное напряжение;
- Улучшить качество сна и отдыха;
- Повысить физическую выносливость.

При использовании прибора всегда соблюдайте основные правила техники безопасности:

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ!

- Данная виброплатформа работает от электросети. Поэтому на нее распространяются те же правила безопасности, что и на любые другие электроприборы. Используйте прибор только в сети с соответствующим напряжением. Если Вы не используете прибор, отключите его от электрической сети.
- Перед использованием убедитесь в том, что все детали прибора находятся в исправном состоянии. В случае обнаружения дефекта или неисправности выключите прибор и немедленно выньте вилку из розетки. Не пытайтесь открывать, модифицировать или ремонтировать прибор самостоятельно. Ремонт прибора могут проводить только специалисты авторизованных сервисов.
- Если платформа выделяет дым и запах гари или издает посторонний шум, выньте вилку шнура питания из розетки и прекратите тренировки. Не начинайте занятия до тех пор, пока неисправности не устранит. Прекратите занятия при обнаружении любых неисправностей.
- Не помещайте на прибор другие приборы или тяжести, кроме веса пользователя. Не помещайте вес своего тела полностью только на одну сторону виброплатформы – она может перевернуться. Во избежание получения травм не прыгайте во время работы виброплатформы. Не допускается одновременное использование прибора несколькими людьми.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали виброплатформу в качестве игрушки. Дети могут выполнять действия по обслуживанию прибора лишь в том случае, если они старше 8 лет и находятся под присмотром взрослых. Использование лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами, у которых отсутствуют знания и опыт, необходимые для использования прибора, допускается лишь в том случае, если лицо, ответственное за безопасность вышеуказанной категории пользователей, инструктирует их относительно безопасного использования прибора и контролирует их действия, а указанная категория пользователей осознает риски, связанные с использованием прибора. Убедитесь, что пожилые люди используют прибор правильно и под наблюдением.
- Никогда не используйте данный прибор совместно с электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких или переносными медицинскими устройствами, такими как электрокардиограф. Данный прибор может стать причиной нарушений в работе вышеназванного медицинского оборудования.
- Запрещается помещать пальцы или инородные предметы в электрический

разъем и зазор между верхней крышкой и основанием прибора.

- Запрещается использовать прибор, находясь в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием других веществ.
- Перед использованием прибора поместите его на ровную, сухую, устойчивую горизонтальную поверхность на расстоянии не менее 20 см от стен или других предметов. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия на задней крышке прибора.
- Не допускайте контакта прибора, пульта управления и шнура питания с жидкостями. Вытирайте поверхность виброплатформы насухо перед хранением для предотвращения коррозии. Перед чисткой отключите прибор от электросети, удалите воду с ткани, чтобы вода не попала на виброплатформу. Попадание воды внутрь прибора может привести к пробою изоляции. Не включайте вилку шнура питания в сеть мокрыми руками, это может привести к поражению электрическим током.
- Не размещайте горючие вещества рядом с прибором!
- Во избежание повреждений или травм перед использованием прибора снимите наручные часы, браслеты, выложите мобильный телефон и другие ценные вещи, а также ключи.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в механизм прибора.

Противопоказания:

Если у Вас есть какие-либо серьезные хронические заболевания, Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты либо у Вас есть какие-либо противопоказания, то перед использованием виброплатформы Вам следует проконсультироваться с Вашим лечащим врачом. Немедленно прекратите занятие, если во время тренировки Вы почувствовали болезненные ощущения.

Запрещено использовать прибор при любых острых болях, а также тем людям, у которых имеются:

- нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт;
- воспаления внутренних органов и тканей;
- заболевания лимфоузлов;
- сосудистые заболевания, высокое давление (гипертония);

- склонности к кровотечениям;
- низкая свертываемость крови;
- венозные заболевания, тромбоз;
- различные опухоли, грыжи, смещение дисков позвоночника, свежие раны, швы и переломы;
- остеопороз;
- камни в желчном пузыре или почках;
- повышенная чувствительность кожи, кожные заболевания, чувствительность к вибрациям;
- кардиостимулятор, имплантаты, протезы, штифты или спираль;
- заболевания сетчатки глаз;
- эпилепсия, мигрени;
- диабет.

Запрещено использовать прибор при менструации и при беременности и в течение следующих трех месяцев после родов или перенесенных операций. Вам необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем использовать виброплатформу.

 **ВНИМАНИЕ! ВИБРОПЛАТФОРМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!**

Общие рекомендации по применению

Все упражнения на виброплатформе должны выполняться регулярно. Для достижения оптимального результата тренировок рекомендуем использовать виброплатформу утром и вечером по 10 минут. Не используйте виброплатформу чаще трех раз в день. Максимальная длительность тренировки 10 минут. Начинайте с низких скоростей и небольшого времени занятий. Таким образом, Вы сможете постепенно привыкнуть к вибрационным нагрузкам. Со временем Вы можете постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок. Во время занятий старайтесь выдерживать правильную осанку и удерживать мышцы в напряжении, что способствует укреплению и повышению их тонуса. При пассивных упражнениях, расслаблении и вибромассаже на низких скоростях – интенсивность нагрузки слабее, вследствие чего эти упражнения могут выполняться чаще. Если после первых тренировок появится небольшое головокружение, не волнуйтесь, его вызывает повышенное кровообращение в тканях. Головокружение пройдет через несколько минут.

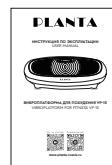
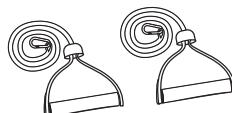
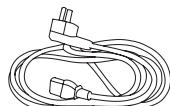
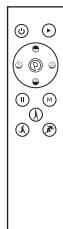
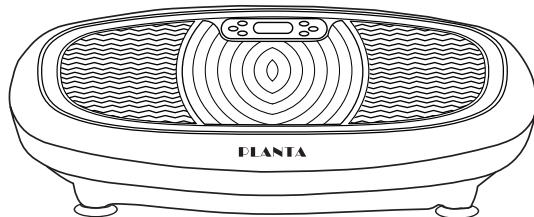
Выпивте 1-2 чашки теплой воды как до, так и после физических упражнений – это могут Вашему организму более эффективно выводить токсины и получить максимальную пользу от занятий. Когда Вы стоите на виброплатформе, убедитесь, что Ваши колени находятся в свободном положении и не заблокированы. Согните их достаточно для того, чтобы обеспечить некоторую амортизацию тела при вибрации. Избегайте использования виброплатформы до или сразу после еды. Необходим промежуток как минимум 1 час до и после еды. Тренировка в этот период может повлиять на уровень сахара в крови и уровень ферментов, необходимых для пищеварения, что будет обладать неблагоприятным эффектом.

Чтобы получить максимальную пользу от занятий удерживайте положение тела для каждого упражнения по крайней мере 30 секунд. Поддерживайте тело в ровном и стабильном положении, при необходимости используйте опору.

Поддерживайте Ваши ноги на ширине плеч, это поможет сохранить равновесие. Использование виброплатформы на слишком высокой скорости может вызвать дискомфорт или травмы. Начинайте тренировки на низких скоростях и постепенно увеличивайте нагрузку до более высоких скоростей, по мере того как Ваши мышцы будут развиваться и будут способны выдерживать большие нагрузки.

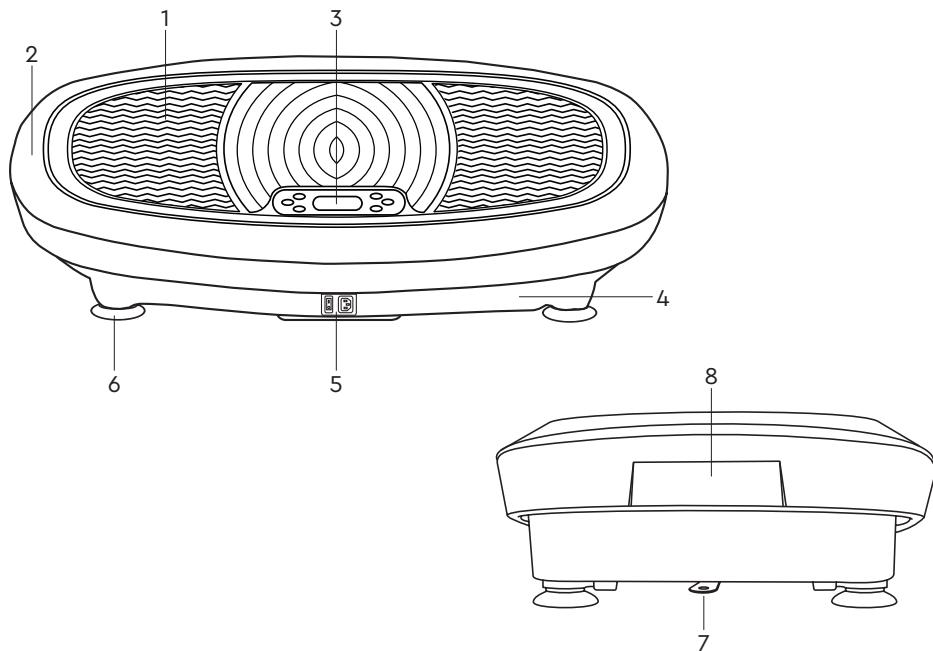
Если Вы испытываете дискомфорт во время использования прибора, немедленно прекратите занятия. Если в настоящее время Вы находитесь в плохой физической форме и не бываете физически активны, если Вы ослаблены или если у Вас есть инвалидность, то рекомендуется заниматься на очень низкой скорости, не превышая скорость 5, пока Вы не разовьете силу своих мышц. Крайне важно после каждой 10-минутной тренировки выделять хотя бы один час на отдых для того, чтобы Ваше тело смогло отдохнуть и восстановить необходимые силы. Пользователи, которые физически ослаблены, всегда должны заниматься с поддержкой помощника рядом, пока они не почувствуют себя лучше и станут более уверенными и стабильными и смогут заниматься самостоятельно на приборе.

Комплектация



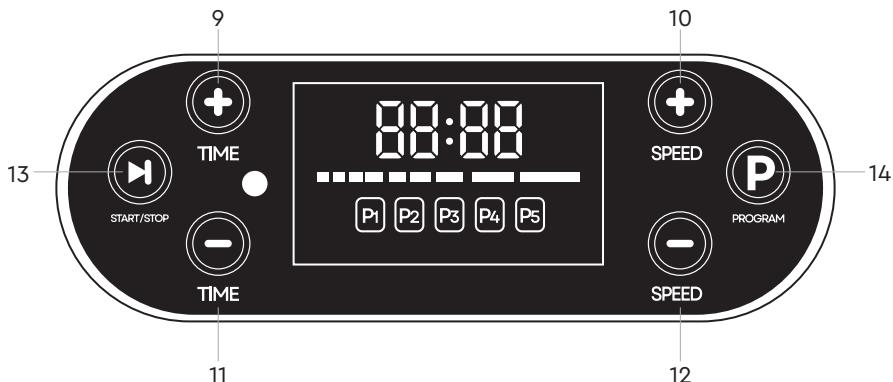
- вибрационная платформа
- пульт дистанционного управления
- шнур питания
- эспандеры для тренировки верхней части тела (2 шт.)
- руководство по эксплуатации

Детали прибора



1. Рабочая поверхность с противоскользящим резиновым покрытием
2. Верхняя часть корпуса
3. Дисплей
4. Нижняя часть корпуса
5. Переключатель питания «ON/OFF» и разъем для шнура питания
6. Ножки прибора
7. Крепления для эспандеров
8. Ручки

Дисплей и панель управления



9. Кнопка «+» (TIME) – увеличение времени тренировки
10. Кнопка «+» (SPEED) – увеличение скорости
11. Кнопка «-» (TIME) – уменьшение времени тренировки
12. Кнопка «-» (SPEED) – уменьшение скорости
13. Кнопка ► – запуск и остановка программы тренировки
14. Кнопка «Р» – выбор одной из программ тренировки (P1-P5), также выбор режима вибрации («L» – вертикальный, «H» – горизонтальный, «HL» – горизонтальный + вертикальный)

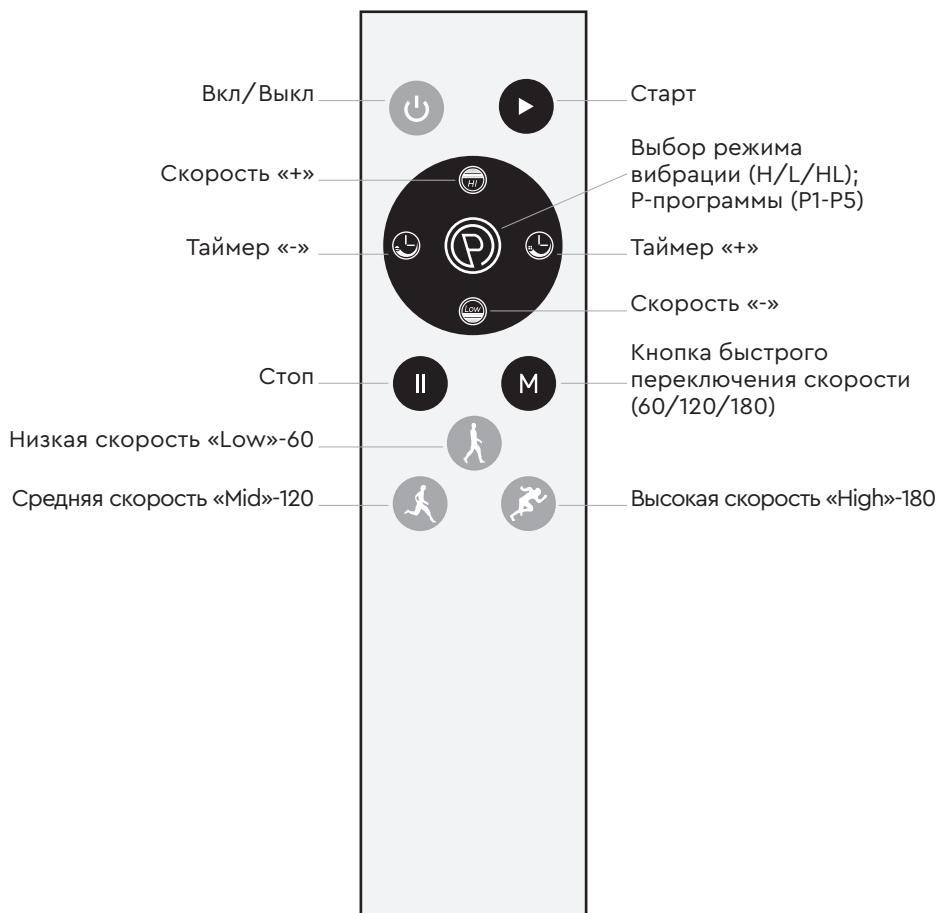
При включении виброплатформы дисплей отображает «L» (режим вертикальной вибрации), а затем «10:00» (время тренировки), при нажатии на кнопку «Р» – можно выбрать режим вибрации («L» вертикальная, «H» горизонтальная, «HL» вертикальная + горизонтальная) или одну из автоматических программ (P1-P5). Выбранные параметры будут отображаться на дисплее.

В режиме тренировки на дисплее попаременно отображаются:

- время до окончания тренировки;
- установленная скорость;
- пройденная дистанция;
- сожженные калории*

* приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей ввиду разного пола, веса, возраста и физической подготовки пользователей.

Пульт дистанционного управления



ПРИМЕЧАНИЕ: Пульт дистанционного управления работает от 2-х батареек типа AAA, 1,5 В (не входят в комплект). Соблюдайте полярность при установке батареек в отсек.

ВНИМАНИЕ! Используя пульт дистанционного управления, направляйте его на ИК-приемник на панели управления. Радиус действия пульта дистанционного управления не более 2,5 м.

- «  » – кнопка включения прибора.
- «  » – кнопка активации работы выбранной автоматической программы либо ручных настроек.
- «  » – кнопка уменьшения времени тренировки от 1 до 10 мин.
- «  » – кнопка увеличения времени тренировки от 1 до 10 мин.

Внимание! Максимальное время таймера 10 минут!

- «  » – кнопка увеличения скорости от 1 до 180 уровня.
- «  » – кнопка уменьшения скорости от 1 до 180 уровня.
- «  » – кнопка выбора режима вибрации/выбора одной из 5-ти автоматических программ.

Выбор режима вибрации:

По умолчанию после нажатия кнопки «  » активируется режим вибрации «L» (производит вертикальную «Up-down» вибрацию).

При нажатии кнопки «  » 1 раз активируется режим вибрации «H» (производит горизонтальную «Left&Right» вибрацию).

При нажатии кнопки «  » 2 раза активируется режим вибрации «HL» («3D» режим, производит горизонтальную «Left&Right» и вертикальную «Up-down» вибрацию).

Выбор автоматической программы тренировки с «P1» по «P5».

Каждое нажатие данной кнопки последовательно переключает автоматические программы тренировки – дисплей будет отображать выбранную программу с «P1» по «P5» (см. Раздел «Автоматические программы»).

- «  » – кнопка приостановки работы выбранной автоматической программы либо ручных настроек.
- «  » – кнопка быстрого переключения скорости (60/120/180).

Для установления значения скорости 60 нажмите кнопку 1 раз.

Для установления значения скорости 120 нажмите кнопку 2 раза.

Для установления значения скорости 180 нажмите кнопку 3 раза.

«  » – быстрое переключение скорости тренировки на значение 60.

«  » – быстрое переключение скорости тренировки на значение 120.

«  » – быстрое переключение скорости тренировки на значение 180.

Первое использование

- Извлеките виброплатформу и все аксессуары из коробки. Удалите все упаковочные материалы и наклейки.
- Во время первого использования виброплатформы рекомендуется, сидя на стуле перед виброплатформой, поставить на нее ноги, затем включить виброплатформу, чтобы протестировать интенсивность движений. Таким образом, Вы сможете привыкнуть к вибрации и режимам использования.

ПРИМЕЧАНИЕ: При максимальной скорости прибор может сильнее раскачиваться, это нормально.

Инструкция по эксплуатации

1. Выберите удобное место для занятий на виброплатформе.
2. Закрепите эластичные эспандеры при необходимости, как указано в инструкции по креплению эспандеров ниже.
3. Подключите шнур питания к разъему питания виброплатформы и включите в розетку. Установите клавишу переключения питания в положение «ON».
4. При включении в приборе предустановлен режим вибрации «L» (вертикальная вибрация) и время тренировки 10 минут.
5. Вы можете начать тренировку в ручном режиме, либо выбрать одну из 5-ти предустановленных программ.

Автоматические программы:

Прибор может функционировать в рамках предустановленной программы без возможности установки скорости и времени вручную. Для использования автоматического режима следуйте инструкции.

Внимание! Для включения программы или переключения на другую во время работы прибора необходимо завершить работу текущей программы, нажав на кнопку «  » на приборе либо кнопку «  » на пульте управления).

Программа «P1»: нажмите кнопку «  » 3 раза на пульте ДУ или на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P1».

Программа «P2»: нажмите кнопку «  » 4 раза на пульте ДУ или на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P2».

Программа «P3»: нажмите кнопку «  » 5 раз на пульте ДУ или на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P3».

Программа «P4»: нажмите кнопку «  » 6 раз на пульте ДУ или на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P4».

Программа «P5»: нажмите кнопку «  » 7 раз на пульте ДУ или на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P5».

Нажмите кнопку «  » на пульте управления либо кнопку «  » на приборе для активации выбранной программы.

Автоматические режимы и их конфигурации

Минута	10	95	9	85	8	75	7	65	6	55	5	45	4	35	3	25	2	15	1	05	0	
P1	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0	
	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0	
P2	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	0	
	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	0	
P3	L	H	LH	LH	H	LH	LH	H	LH	LH	L	H	LH	LH	H	LH	LH	H	LH	LH	0	
	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	0	
P4	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	0	
	10	30	50	70	90	110	130	150	170	180	10	30	50	70	90	110	130	150	170	180	0	
P5	H	LH	LH	H	LH	LH	H	LH	H	LH	H	LH	LH	H	LH	H	LH	H	LH	H	LH	0
	40	60	80	100	120	140	160	180	160	140	40	60	80	100	120	140	160	180	160	140	0	

Внутри таблицы указаны сочетания значений скорости и направления вибрации и их изменения в течение времени тренировки. На каждой программе скорости и направления вибрации переключаются каждые 30 сек. в соответствии с таблицей, приведённой выше.

Цифровое значение – это значение скорости.

Буквы L, H, LH – обозначают направление вибрации (L – вертикальное, H – горизонтальное, LH – сочетание горизонтальной и вертикальной вибрации).

Ручной режим

Для использования ручного режима следуйте инструкции:

Примечание: при включении виброплатформы в ней предустановлен режим вибрации «L» (вертикальная вибрация) и время тренировки 10 минут.

1. Нажмите кнопку «P» на приборе либо на пульте ДУ для изменения режима вибрации – 1 раз для установки режима «H» (горизонтальная вибрация), 2 раза для установки режима «HL» (3D вибрация – вертикальная + горизонтальная).
2. Для изменения времени тренировки используйте кнопки:



« » (на пульте ДУ) – для уменьшения времени тренировки. Кнопка «-» (TIME) на приборе.



« » (на пульте ДУ) – для увеличения времени тренировки. Кнопка «+» (TIME) на приборе.

Внимание! Максимальное время таймера 10 минут!

3. Установите скорость вибрации:

Примечание: в ручном режиме можно изменять значение скорости в течение всей тренировки.



« » (на пульте ДУ) – увеличения скорости. Кнопка «+» (SPEED) на приборе.



« » (на пульте ДУ) – уменьшения скорости. Кнопка «-» (SPEED) на приборе.

4. Нажмите кнопку « » на пульте управления либо кнопку « » на приборе для активации выбранных настроек.
5. В течение тренировки для быстрого набора скорости используйте на пульте ДУ кнопку быстрого переключения скорости (60/120/180) – « » либо отдельные кнопки для каждого значения скорости –



« » (60), « » (120), « » (180).

После завершения времени тренировки как в автоматическом, так и в ручном режиме платформа выключится автоматически. Для завершения тренировки ранее запрограммированного времени нажмите кнопку нажав на кнопку « » на приборе либо кнопку « » на пульте управления).

После завершения тренировки установите клавишу переключения питания в положение «OFF». Выньте шнур питания из разъема виброплатформы и выньте вилку из розетки электросети.

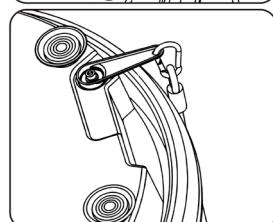
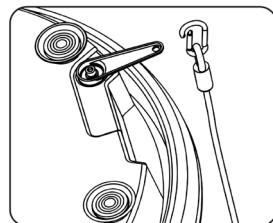
Функция «BLUETOOTH»

Предназначена для прослушивания музыки с вашего мобильного устройства через динамики виброплатформы. Для подключения данной функции следуйте инструкции ниже:

1. Для включения функции «Bluetooth» необходимо включить «Bluetooth» на вашем мобильном устройстве и из предлагаемого списка устройств выбрать «Planta VP-15».
2. При соединении Вашего устройства и виброплатформы прибор оповестит Вас о подключении голосовым сообщением: «THE BLUETOOTH DEVICE IS CONNECTED SUCCESSFULLY».
3. Для отключения функции «Bluetooth» откройте настройки и отключите устройство «PLANTA», прибор отключится со звуковым оповещением: «THE BLUETOOTH DEVICE IS READY TO PALE».

Как крепить эспандеры:

Вставьте замок металлического карабина эластичного эспандера и прикрепите один конец металлического карабина к петлям, расположенным по бокам прибора, закрыв замок. Необходимо убедиться, что эспандеры надежно закреплены и не открепятся во время эксплуатации. Регулярно осматривайте эспандеры, запрещается пользоваться изношенными или поврежденными эспандерами. Для выполнения упражнений сначала встаньте на прибор, а потом возьмитесь за ручки эластичных эспандеров. Во избежании деформации крепежных петель не тяните за эспандеры слишком сильно.



Как тренироваться:

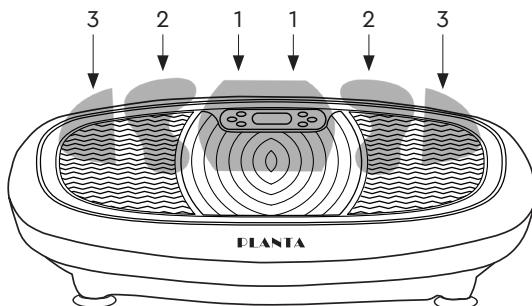
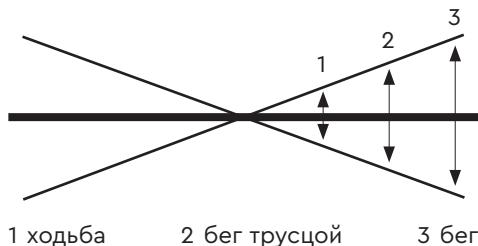
Положительный эффект от прохождения сеанса упражнений определяется правильностью и регулярностью их выполнения. При выборе интенсивности и времени тренировки очень важно учитывать Вашу подготовку (крепость мышц), напряжение мышц (степень сокращения) следить за осанкой. Чем сильнее Вы напрягаете мышцы во время тренировки, тем более интенсивными будут упражнения. В этом случае время тренировки должно быть меньше. Если Вы проводите упражнения на растяжку или расслабление (когда мышцы расслаблены), то длительность упражнений может быть больше. Если у Вас нет опыта работы с виброплатформой, рекомендуем в течение нескольких секунд испытать возможности виброплатформы, поочередно ставя ноги на виброплатформу. Всегда начинайте упражнения с низкой частоты вибрации, чтобы организм адаптировался к нагрузкам. Постепенно увеличивайте нагрузки в процессе тренировки. Переходы между тренировками должны быть не меньше длительности тренировки. Прежде чем перейти к упражнениям на самой виброплатформе следует сначала досконально изучить механизм выполнения упражнений на твердой поверхности, например, на полу. При занятиях на виброплатформе всегда соблюдайте последовательность: предварительная разминка – основной комплекс упражнений - растяжка. При выполнении упражнений не фиксируйте руки и ноги в суставах. Руки должны быть немного согнуты в локтях, а ноги – в коленях, чтобы избежать травм суставов. При односторонней нагрузке на виброплатформу необходимо сначала встать двумя ногами по центру и уже затем перемещать вес в сторону. Ни в коем случае не кладите голову или грудную клетку непосредственно на виброплатформу. При упражнениях, где голова находится вблизи виброплатформы (например, отжимания, упоры на предплечьях, боковые упоры и т.д.), ни в коем случае не тренируйтесь на скорости выше 10. Во избежание дискомфорта не следует пользоваться виброплатформой ранее, чем через 1 час после еды и пищи. Помните, что занятия нужно начинать на минимальной скорости, постепенно увеличивая скорость виброплатформы. Соблюдение низкокалорийной диеты наряду с физическими упражнениями помогут добиться лучшего результата.

Ходьба, бег трусцой и бег

Виброплатформа VP-15 – это вибрирующая платформа, которая имитирует ходьбу, бег трусцой и бег за счет вертикальных колебательных движений в зависимости от положения ваших стоп на поверхности виброплатформы: чем больше расстояние между стопами, тем больше нагрузка. С помощью данной виброплатформы Вы можете испытать ощущение ходьбы, которая является щадящим упражнением, которое подходит для любого возраста; бега трусцой, который укрепляет связки, повышает иммунитет и улучшает настроение; а также бега, который поддерживает Вас в форме, поднимает настроение и укрепляет мышцы.

На рисунке и в таблице ниже описаны позиции, в которых должны находиться Ваши ноги во время упражнений:

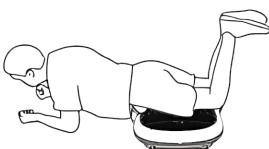
ПОПЕРЕМЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

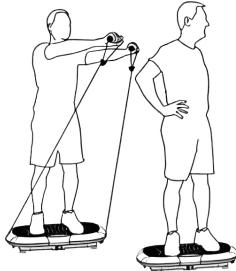


	Положение ног	Описание	Польза
Ходьба	Ноги в центре (Положение 1)	Ходьба является одним из наиболее простых и здоровых упражнений, если нужно привести себя в форму, сделать свое тело более здоровым и гармоничным. Ходьба не требует лишнего напряжения и ей легко заниматься.	Помогает активизировать и расслабить мышцы, повысить физическую сопротивляемость и увеличить дыхательный объем легких.
Бег трусцой	Ноги слегка расставлены в стороны (Положение 2)	Бег трусцой – это упражнение, которое требует больше усилий и позволяет быстрее достигнуть результатов. Он активизирует 70% мышц.	Помогает простимулировать сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, укрепить кости и суставы, улучшает сон.
Бег	Ноги слегка расставлены в стороны, стопы расположены в противоположных концах тренировочного пространства (Положение 3)	Бег – это комплексное и трудоемкое упражнение, которое дает наилучший результат. При беге естественным образом задействуется практически все тело.	Помогает тонизировать и укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса, повысить физическую сопротивляемость и способствует улучшению психологического состояния, т.к. помогает снизить уровень стресса и депрессии.

Методика выполнения упражнений

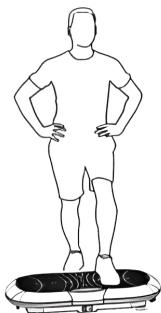
	<p>1. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ Сядьте на центр платформы. Наклонитесь немного вперед. В этом положении вибрации виброплатформы позволяют расслабить мышцы спины и бедер.</p>
	<p>2. ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ Встаньте на виброплатформу, расправьте плечи. Держите спину ровно, напрягите абдоминальные мышцы, и вы почувствуете напряжение в икроножных мышцах. Чтобы разнообразить упражнение, можно согнуть ноги в коленях под углом 90°.</p>
	<p>3. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПРЕССА Опервшись на виброплатформу предплечьями, возмитесь руками за край передней виброплатформы. Не сгибая спины, медленно приподнимите бедра, пытаясь как бы тянуть виброплатформу к своим стопам. При этом Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части пресса. Это упражнение также можно выполнять на коленях.</p>
	<p>4. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ШЕИ Встаньте на колени перед виброплатформой и поставьте руки на платформу, разведя их в стороны. Не сгибайте спину и шею. Отклоните туловище назад, не отрывая рук от платформы. Это упражнение позволяет расслабить мышцы шеи и плечевого пояса.</p>
	<p>5. ОТЖИМАНИЯ Встаньте на колени перед виброплатформой. Обопритесь руками на виброплатформу, разведя руки на ширину плеч. Не сгибая спины и напрягая мышцы пресса, выпрямите грудь вперед. Это упражнение предназначено для укрепления мышц груди, плечевого пояса и трицепсов. Упражнение можно выполнять с разведенными в стороны ногами.</p>

	<p>6. РАСТЯЖКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ</p> <p>Встаньте сбоку от виброплатформы, поставив одну ногу на виброплатформу, а вторую оставив на полу. Ноги врозь, слегка согните опорную ногу, удерживая вторую в выпрямленном положении. Держите туловище прямо и опустите таз вниз. Это упражнение позволяет растянуть мышцы внутренней части бедра. Повторите это упражнение, предварительно сменив ноги.</p>
	<p>7. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ГОЛЕНИ</p> <p>Лягте спиной на пол перед виброплатформой. Положите голени на виброплатформу так, чтобы пальцы ступней смотрели вверх. Расслабьтесь и получайте удовольствие от массажа.</p>
	<p>8. РАССЛАБЛЕНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ</p> <p>Лягте лицом вниз перед виброплатформой, тело опирается на вытянутые вперед руки. Поместите бедра на виброплатформу, слегка согнув ноги в коленях. Во время этого расслабляющего массажа следите за тем, чтобы спина была прямой, и напрягайте мышцы нижней части пресса.</p>
	<p>9. МОСТ ПЕЛЬВИСА</p> <p>Лягте спиной на пол, поставив стопы на виброплатформу. Приподнимите таз вверх, слегка сгибая ноги в коленях. Медленно подтяните стопы к туловищу, напрягая бедренные и ягодичные мышцы.</p>
	<p>10. ОТЖИМАНИЯ ОТ ВИБРОПЛАТФОРМЫ В УПОРЕ С ЗАДИ</p> <p>Повернитесь к виброплатформе спиной и обопрitezьтесь руками об ее край. Слегка согните руки, расположите бедра бровень с платформой машины так, чтобы лопатки смыкались друг с другом. При этом вы должны почувствовать мышечное напряжение в плечевой части рук и плечах. Для усложнения упражнения можно развести ноги в стороны.</p>



11. КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Встаньте на виброплатформу, поставьте ноги на ширину плеч, поместите руки на пояс. Поверните торс по часовой стрелке и, задержавшись в таком положении на несколько секунд, вернитесь в исходное положение. Затем повторите упражнение – повернитесь в другую сторону. Это упражнение можно выполнять с эспандером. Для этого поднимите руки на высоту уровня плеч перед собой и поворачивайтесь в стороны. Это упражнение позволит вам подтянуть мышцы пресса и косые мышцы живота.



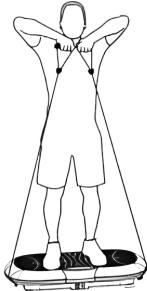
12. ВЫПАДЫ

Встаньте на середину платформы одной ногой (опорная нога сзади). Согните ногу в колене под углом 90°. Ровно держите спину, колени не должны выдаваться вперед дальше пальцев ноги, перенесите вес тела на переднюю ногу. При этом вы должны почувствовать напряжение мышц задней поверхности бедра и четырехглавых мышц. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно выполнять в сочетании с другими упражнениями, например, с подъемом на бицепс с помощью эспандеров.



13. ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС

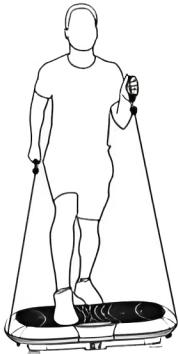
Встаньте на виброплатформу для фитнеса. Возмитесь за ручки эспандеров, затем опустите руки вниз так, чтобы ладони смотрели вверх. Поднимайте одну руку вверх к груди, затем вниз, затем выполните то же упражнение другой рукой. Продолжайте попеременно поднимать и опускать руки, упражнение выполняют медленно. Вы можете выполнять это упражнение при включенной или выключенной вибрационной платформе. Это упражнение можно также выполнять обеими руками одновременно. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно совместить с выпадами или приседаниями.



14. ВЫСОКАЯ ТЯГА

Встаньте на платформу, поставьте ноги на ширину плеч. Возьмитесь за ручки эспандеров так, чтобы ладони были обращены к телу.

Держите спину прямо, поднимайте руки к подбородку, а затем опускайте их. Это упражнение позволит укрепить мышцы плечевого пояса, спину и трицепс. Для получения максимального эффекта от упражнения можно сгибать ноги в коленях при опускании рук с эспандерами.



15. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Встаньте на виброплатформу. Возьмитесь за ручки эспандеров, руки напротив груди, ладони смотрят друг на друга. Медленно опускайте руки, уводя их за спину до полного их выпрямления в локтевых суставах, затем вернитесь в исходное положение. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно выполнять попеременно или одновременно обеими руками. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно совместить с выпадами или приседаниями. Вы можете выполнять это упражнение при включенной или выключенной виброплатформе.

Технические характеристики

Модель: VP-15

Напряжение: 220–240 В

Мощность: 200 Вт + 200 Вт

Размеры: 78 x 48,5 x 14 см

Вес: 20 кг

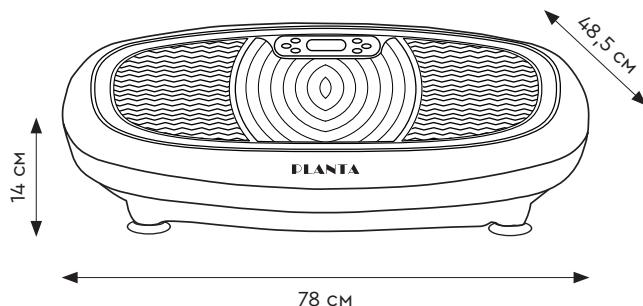
Длина эспандеров: 91 см

Частота колебаний: 5–15 Гц

Количество скоростей: 180

Максимальный вес пользователя: 150 кг

Материал: пластик ABS, резина



Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10 %.

Уход и обслуживание

- Для того, чтобы очистить прорезиненную поверхность виброплатформы, используйте чистую ткань, смоченную мягким моющим средством или щетку. Ни в коем случае не используйте абразивные или агрессивные чистящие средства. Для удаления пыли с виброплатформы используйте мягкую сухую ткань. Чистите пульт дистанционного управления только сухой тканью. Пространство для выполнения упражнений можно протереть слегка влажной тканью и дать высохнуть перед установкой виброплатформы.
- Если Вы не используете виброплатформу в течение длительного периода времени, храните ее в сухом прохладном месте, защищенном от воздействия прямых солнечных лучей. Вынимайте батарейки из пульта ДУ.

Утилизация виброплатформы



Утилизируйте виброплатформу согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования. По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Способ устранения
Виброплатформа не работает	Сетевой шнур не включен в розетку, или в розетке электросети отсутствует напряжение	Включите сетевой шнур в розетку, проверьте исправность розетки на других приборах
	Клавиша включения питания в положении «OFF – выключено»	Переведите клавишу включения питания в положение «ON – Включено»
Пульт дистанционного управления не работает	Батарейки разряжены или вставлены неправильно	Замените батарейки или вставьте их правильно
	Пульт дистанционного управления находится слишком далеко от ИК-сенсора прибора	Рабочее расстояние, покрываемое инфракрасным сигналом 2,5 метра
Виброплатформа внезапно перестала работать	Истекло запрограммированное время тренировки	Сбросьте настройки времени тренировки с помощью клавиши включения
Виброплатформа не реагирует на команды	Виброплатформе поступило слишком много команд, и она не может ответить на все	Выключите виброплатформу, подождите минуту и снова включите виброплатформу