

РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВИБРОПЛАТФОРМА
YAMAGUCHI VIBROPLATE
SHAPE UP



ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА

Виброплатформа **Yamaguchi VibroPlate Shape Up** — инновационный тренажер, позволяющий тренировать свое тело с помощью вибраций. Работа тренажера основана на принципе вибрационных колебаний, которые одновременно стимулируют разные группы мышц, заставляя их рефлекторно сокращаться и расслабляться, увеличивая энергозатраты. Виброплатформа стимулирует работу мышц-стабилизаторов, отвечающих за равновесие. Инновационное устройство поможет разнообра-

зить функциональные тренировки, увеличивая затраты энергии при выполнении физических упражнений, что способствует эффективному похудению, улучшению кровообращения и тонуса сосудов, снижению отечности и осуществлению легкого массажа внутренних органов. Yamaguchi VibroPlate Shape Up оснащена мощным японским мотором с уникальным методом вибрации Wave Power. Технология Wave Power порождает пульсации, которые передаются каждой клеточке

Вашего тела. Инновационный двигатель с частотой вращения до 600 об/мин позволяет увеличить мышечную активность всего тела в 10 раз. Устройство имеет 3 автоматические программы и 9 скоростей в ручном режиме тренировки, а также удобный браслет дистанционного управления и специальный регулируемый ремень для усиления эффекта от тренировок. Создайте красивое тело, не меняя свой образ жизни, с компактной виброплатформой Yamaguchi VibroPlate Shape Up.

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Эффективная вибротерапия всего тела
- Мощный японский мотор с уникальным методом вибрации
- Уникальный метод вибрации Wave Power порождает хаотичные пульсации, позволяющие задействовать все мышцы тела
- Мышечная активность всего тела возрастает в 10 раз
- Инновационный двигатель с частотой вращения до 600 об/мин
- 3 автоматические программы для тренировки, баланса и релаксации
- 9 скоростей в ручном режиме тренировки
- Удобный браслет дистанционного управления программами в ходе тренировки
- Информационный дисплей
- 2 зоны положения ног позволяют Вам сменить группы мышц, на которые оказывается непосредственное воздействие
- Специальный регулируемый ремень для усиления эффекта от тренировок
- Подходит для использования дома, в SPA-салоне, фитнес-клубе
- Компактная, легкая и удобная для хранения
- Таймер 10 минут

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Прежде чем начать пользоваться виброплатформой Yamaguchi Vibroplate Shape Up, внимательно прочтите инструкцию по применению и сохраняйте инструкцию по применению для дальнейшего использования. Если Вы передаете прибор другим лицам, передавайте вместе с ним и эту инструкцию по применению.

Подключение.

1. Вставьте шнур питания в разъем, расположенный на виброплатформе.
Пожалуйста, будьте осторожны! Убедитесь, что шнур вставлен до конца.
2. Вставьте вилку шнура питания в розетку.
3. Установите положение кнопки «включения/выключения» питания в значении «ON».
4. Нажмите кнопку «включения/выключения» на панели управления или на браслете дистанционного управления.
Прозвучит звуковой сигнал.
5. На дисплее отобразится значение «00».

Автоматические программы.

1. Нажмите кнопку включения/выключения на панели управления или на браслете дистанционного управления.
2. Повторно нажимайте на кнопку «Р» на панели управления или кнопку «Р» на браслете дистанционного управления для выбора одной из 3 автоматических программ.
3. Через 10 минут виброплатформа выключится автоматически.

Автоматические программы разработаны под руководством профессора Масанори Исигава, факультет физического воспитания, Университет физического воспитания Осаки.

Программа А: режим тренировки

Эта программа направлена на всестороннее улучшение мышечной силы с помощью повторения вибрации в определенном ритме.

Программа В: режим баланса

Эта программа направлена на тренировку баланса и ловкости с помощью случайного сочетания вибраций различных скоростей.

Программа С: режим релаксации

Эта программа повторяет изменения скорости от низкой до средней, как волны. Поскольку это естественное движение, то вы можете спокойно расслабиться.

Ручной режим

1. Нажмите кнопку «М» на панели управления или браслете дистанционного управления для выбора ручного режима.
2. Для регулировки скорости нажимайте на кнопки «+» / «-» на браслете дистанционного управления. Всего имеется 9 скоростей.
3. Через 10 минут виброплатформа выключится автоматически.

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 тренировки 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.
- Ни в коем случае не просовывайте руки в зазоры между виброплатформой и полом.
- Перед выполнением упражнений с силовым ремнем убедитесь, что ремень не поврежден и надежно закреплен.
- Не используйте силовой ремень в местах, где сильная вибрация передается на голову. Это может вызвать ухудшение самочувствия.
- **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 вставайте и не помещайте на виброплатформу тяжелые вещи, кроме как на подставку для ног.

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.

Внимание! В процессе постоянного усовершенствования прибора мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения.

Противопоказания:

- 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 тромбозах;
- 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.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
Устройство не работает	Нет подачи электричества	Необходимо восстановить подачу электричества
	Виброплатформа не подключена к сети	Подключите виброплатформу к сети
	Виброплатформа перегрелась или сломана	Дайте прибору остыть некоторое время, прежде чем вновь его включать. Если аппарат не включается, обратитесь в сервисный центр
Внезапное прекращение работы устройства	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

При обнаружении неисправностей в работе прибора немедленно прекратите его использование и обратитесь в сервисный центр компании YAMAGUCHI для тестирования, замены или ремонта.

В целях безопасности все работы по ремонту устройства должны выполняться только представителями сервисных центров компании YAMAGUCHI. Адреса и телефоны сервисных центров можно узнать по тел. 8 800 333-12-81.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

- Храните виброплатформу в безопасном сухом и прохладном месте.
 - Во избежание повреждения не наматывайте шнур питания вокруг виброплатформы.
 - Если нет возможности хранить тренажер горизонтально, расположите его вертикально, ручкой вверх. Будьте осторожны, берегите тренажер от падения из такого положения.
 - Температурный режим хранения от -10°C до +55°C.
 - Относительная влажность не должна превышать 85%.
- 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	Виброплатформа
Модель	Yamaguchi Vibroplate Shape Up
Мощность	70 Вт
Напряжение	220–240 В / 50–60 Гц
Частота вращения двигателя	до 600 об/мин
Материалы	корпус: АБС-пластик, сталь браслет ДУ: силикон, АБС-пластик ремень: полипропилен
Батарея для браслета ДУ	1 шт, CR2032
Размеры	42×40×15 см
Вес	8,5 кг
Частота вибраций	60 Гц
Таймер	10 мин
Максимальный вес пользователя	100 кг

В процессе постоянного совершенствования прибора
мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения.

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

- Виброплатформа × 1
- Шнур питания × 1
- Браслет дистанционного управления × 1
- Силовой ремень × 1
- Руководство пользователя × 1
- Упаковочная коробка* × 1

* Упаковочная коробка является неотъемлемой частью
товарного вида изделия.



YAMAGUCHI®
by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD.