



Vibroplate

Виброплатформа/
Vibroplate

Руководство пользователя/
User manual

РУС/ENG

Ознакомиться с продукцией компании
Yamaguchi можно на сайте www.yamaguchi.ru



Содержание

Ключевые особенности.....	4
Комплект поставки.....	4
Меры предосторожности.....	5
Противопоказания	6
Описание деталей	7
Браслет дистанционного управления	8
LCD-дисплей.....	9
Зоны положения ног на виброплатформе	10
Использование	11
Устранение неполадок.....	13
Уход и хранение.....	13
Технические характеристики.....	14



Виброплатформа **YAMAGUCHI Vibroplate** – инновационный тренажер, позволяющий значительно увеличить эффективность тренировок. Работа тренажера основана на принципе вибрационных колебаний, которые одновременно стимулируют разные группы мышц, заставляя их рефлекторно сокращаться и расслабляться. Всего 10 минут занятий на виброплатформе можно сравнить с полноценной силовой тренировкой в спортзале.

Ключевые особенности

- Подходит для использования дома, в SPA-салоне, фитнес-клубе
- 3 автоматические программы
- Выбор интенсивности тренировки:
10 скоростей колебания от 3,5 до 12 км/час
- Удобный браслет дистанционного управления программами в ходе тренировки
- Информационный LCD-дисплей
- 3 зоны положения ног
- Удобные ручки с двух сторон для перемещения виброплатформы
- Таймер 10 минут

Комплект поставки

- Виброплатформа x 1
- Браслет дистанционного управления x 1
- Шнур питания x 1
- Руководство пользователя x 1
- Упаковочная коробка x 1

* Упаковочная коробка является неотъемлемой частью товарного вида изделия.

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 массажа 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, легковоспламеняющихся 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.
- 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 используйте виброплатформу в помещениях, где распыляются аэрозольные препараты.
- Не тяните тренажер 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 вставляйте и не помещайте на виброплатформу тяжелые вещи, кроме как на подставку для ног.

В процессе постоянного усовершенствования оборудования, мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения.

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.

Противопоказания

Использование виброплатформы противопоказано:

- 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 тромбофлебите;
- 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;
- детям до 12 лет, в период формирования костно-мышечной системы.

Описание деталей

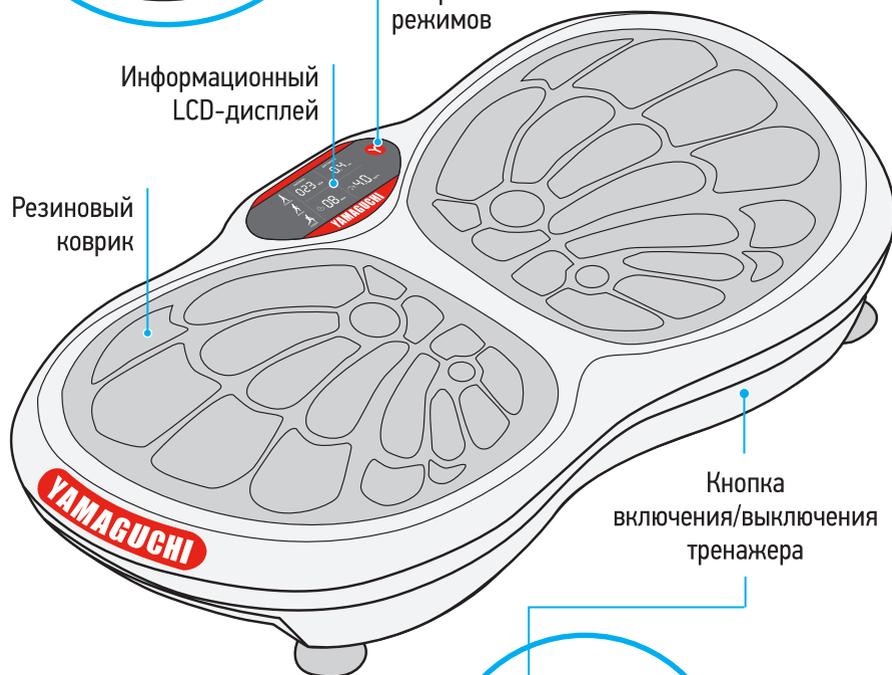


Браслет
дистанционного
управления

Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ
и переключения
режимов

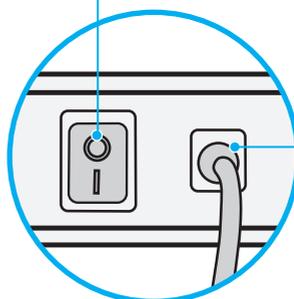
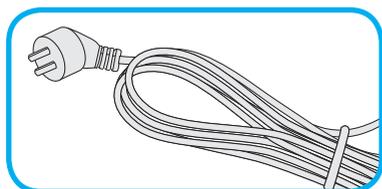
Информационный
LCD-дисплей

Резиновый
коврик



Кнопка
включения/выключения
тренажера

Шнур питания



Разъем
для шнура
питания

Браслет дистанционного управления



Примечание: действие браслета дистанционного управления ограничивается дистанцией до 5 м.

LCD-дисплей



Зоны положения ног на виброплатформе

На поверхности виброплатформы обозначены три зоны положения ног. Чем шире положение ног, тем выше уровень нагрузки на мышцы. Название зон соответствуют уровню нагрузки, получаемой при ходьбе, легком или активном беге.



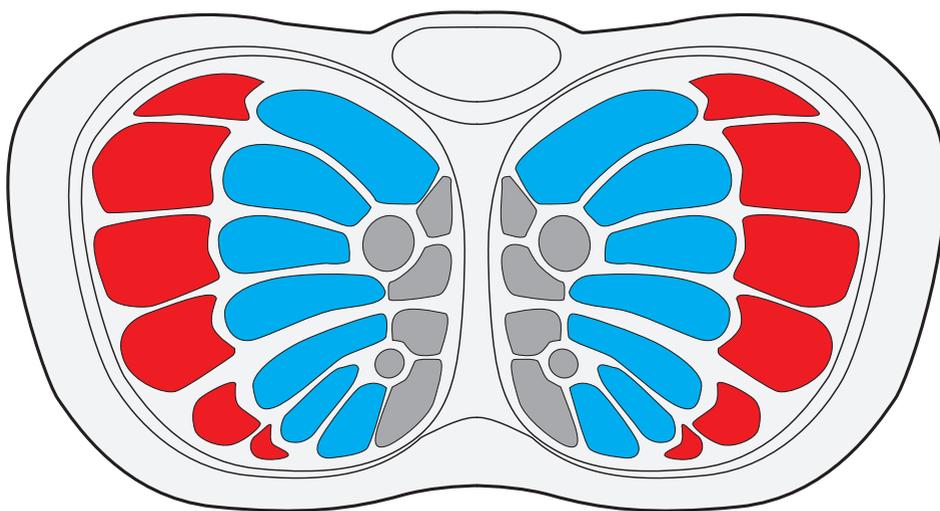
Walk (Ходьба)
ноги почти вместе



Jog (Бег трусцой)
ноги на ширине плеч



Run (Активный бег)
ноги шире плеч



Использование

Прежде, чем начать пользоваться виброплатформой **YAMAGUCHI Vibroplate**, внимательно прочтите инструкцию по применению, в особенности указания по технике безопасности, и сохраняйте инструкцию по применению для дальнейшего использования. Если Вы передаете прибор другим лицам, передавайте вместе с ним и эту инструкцию по применению.

- Вставьте шнур питания в соответствующий разъем и подключите виброплатформу к сети.
- Нажмите на кнопку питания, расположенную на корпусе виброплатформы.
- Нажмите на кнопку «включения/выключения»  на панели управления или на браслете дистанционного управления.
- Вы можете выбрать одну из 3-х автоматических программ или механическую программу. Для этого повторно нажимайте на кнопку **P** (Автоматическая) или на кнопку **M** (Механическая) на браслете дистанционного управления.
- Таймер по умолчанию установлен на 10 минут. Через 10 минут работы виброплатформа выключится автоматически.
- Нажмите на кнопку питания для выключения виброплатформы и отключите ее от электросети.
- Для немедленного выключения виброплатформы нажмите кнопку  на панели управления или на браслете дистанционного управления.

Примечание. Время работы виброплатформы не более 20 минут за 1 сеанс.

Программа	Описание		
Автоматические программы	<p>1. Нажмите на кнопку  на панели управления или на браслете дистанционного управления.</p> <p>2. Повторно нажимайте на кнопку  на панели управления или кнопку «P» на браслете дистанционного управления для выбора одной из 3 автоматических программ:</p>		
	<p>РАЗМИНКА Время: 10 минут Скорость: 3,5-7 км/ч Дистанция: 0,9 км</p>	<p>ФИТНЕС Время: 10 минут Скорость: 3,5-9 км/ч Дистанция: 1 км</p>	<p>КАРДИО Время: 10 минут Скорость: 3,5-12 км/ч Дистанция: 1,3 км</p>
	<p>На панели управления будут гореть соответствующие индикаторы.</p> <p>3. Через 10 минут виброплатформа выключится автоматически.</p>		
Механические программы	<p>1. Нажмите кнопку «M» на браслете дистанционного управления для выбора механической программы. По умолчанию стоит низкая скорость.</p> <p>2. Для регулировки скорости нажимайте на кнопки «+»/«-» на браслете дистанционного управления. Всего имеется 10 скоростей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3,5 км/ч (358~422 об./мин. или 5,96~7,03 Гц) - 4,0 км/ч (380~488 об./мин. или 6,33~7,47 Гц) - 5,0 км/ч (397~467 об./мин. или 6,62~7,78 Гц) - 6,0 км/ч (414~486 об./мин. или 6,90~8,10 Гц) - 7,0 км/ч (436~512 об./мин. или 7,27~8,53 Гц) - 8,0 км/ч (452~532 об./мин. или 7,53~8,87 Гц) - 9,0 км/ч (463~545 об./мин. или 7,72~9,08 Гц) - 10 км/ч (485~571 об./мин. или 8,08~9,52 Гц) - 11 км/ч (507~597 об./мин. или 8,45~9,95 Гц) - 12 км/ч (524~615 об./мин. или 8,73~10,25 Гц) <p>3. Через 10 минут виброплатформа выключится автоматически.</p>		

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

Уход и хранение

ОЧИСТКА

- 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.

ХРАНЕНИЕ

- Храните виброплатформу в безопасном сухом и прохладном месте.
- Во избежание повреждения не наматывайте шнур питания вокруг виброплатформы.
- Температурный режим хранения от -10°C до $+55^{\circ}\text{C}$.
- Относительная влажность не должна превышать 85%.

Технические характеристики

Название изделия	Виброплатформа
Модель	Yamaguchi Vibroplate
Напряжение	220 В, 50-60 Гц
Мощность	85 Вт
Размеры (Д x Ш x В)	765 x 418 x 132 мм
Вес нетто	17,5 кг
Таймер	10 мин
Макс. вес пользователя	100 кг

Content

Product Features.....	16
Package Contents.....	16
Safety Instructions	17
Contraindications	18
Product Information	19
Wrist Remote Control Description	20
LCD Control Panel Description.....	21
Suggestion For Exercise	22
User Manual	23
Troubleshooting	25
Care and Storage.....	25
Technical Specifications.....	26



YAMAGUCHI Vibroplate is the new fitness equipment that allows you to significantly increase the effectiveness of your fitness trainings. **YAMAGUCHI Vibroplate** training is based on the principle of strong vibrations, which are at the same time stimulate the different muscle groups, causing them to contract and relax reflexively. Just 10 minute training a day on a vibroplate can be compared with a professional workout in the gym.

Product Features

- Professional fitness equipment for home use, spa-saloon, fitness club
- 3 automatic programs
- Intensity levels: 10 speeds from 3.5 to 12 km/h
- The wrist remote control in the form of a bracelet for convenient remote management programs during workout
- LCD control panel
- 3 foot zones on the Vibroplate
- Convenient handles on both sides to move Vibroplate
- Timer 10 min

Package Contents

- Vibroplate x 1
- Wrist Remote Control x 1
- Power Cord x 1
- User Manual x 1
- Package Box x 1

*The package box is an integral part of the product appearance.

Safety Instructions

Please read this user's manual attentively.

- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard.
- The appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use.
- If you feel any abnormal discomfort during the operation of this product, turn off the power immediately and do not use the product. Consult your physician.
- Use this product only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return this product to a service center for examination and repair.
- Always keep the power cord away from heated surfaces.
- Comfortable clothing is recommended while using this product.
- Never drop or insert any object into any opening.
- When using this product after it has been in storage, check to see that the product is operating properly prior to use.
- To disconnect, turn all controls to the OFF position, then remove plug from outlet.
- Do not use this product on a damp floor, or when any part of the body is in contact with plumbing or any similar ground.

- Connect this appliance to a properly grounded outlet only.
- Do not use this product if noise above normal sound is heard.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Maximum load weight is 100 kg.

ATTENTION!

- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Do not operate under blanket or pillow.
- Do not pull the appliance by the AC cord.
- Do not use outdoors.
- Do not carry the appliance by the power cord or use the cord as a handle.
- Do not reach for a product that has fallen into water. Unplug immediately.
- Do not use in the places with high humidity.
- Do not stand or put excessive pressure besides foot stand. This may significantly slow or stop the motor, potentially causing damage to the unit.

In the course of continuous improvement of the device we reserve the right to make technical and design changes.

ATTENTION!

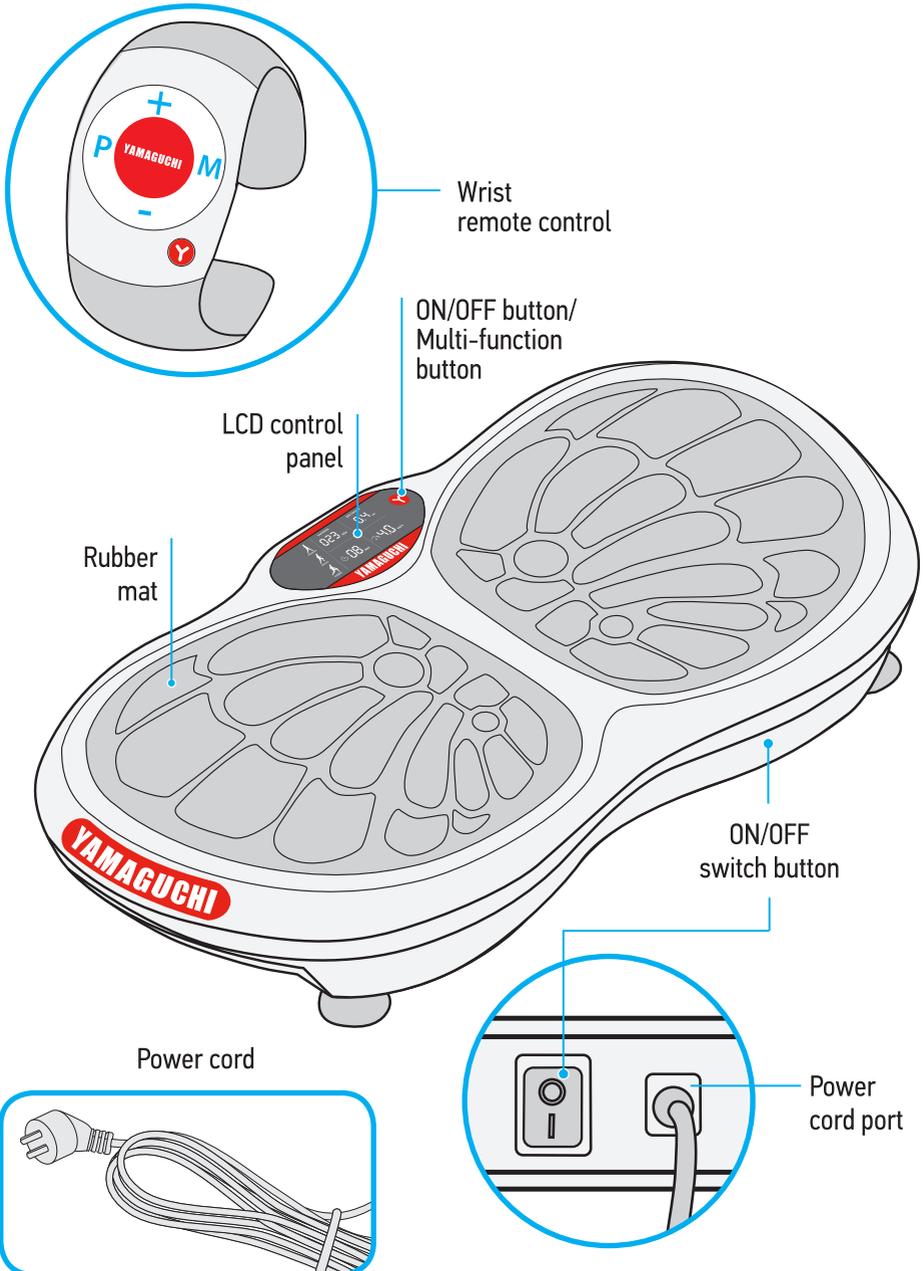
This product is not intended to be used for medical purposes, including for the prevention, diagnosis, treatment, monitoring the state of the human body, medical research, rehabilitation, replacement, change of the anatomical structure or physiological functions of the body, preventing or interrupting pregnancy.

Contraindications

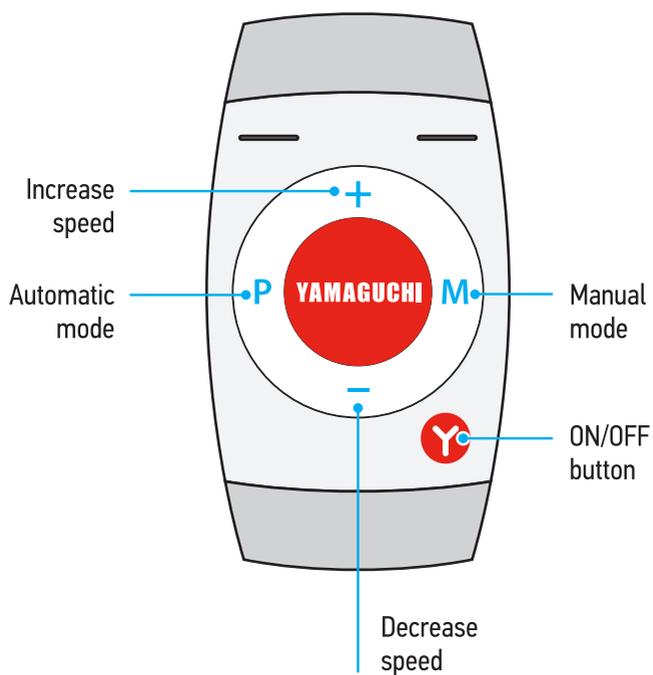
Persons who are undergoing medical treatment as well as the following persons should consult a physician before use:

- Persons currently with lumbago, persons who have injured their legs, lower back, or neck in the past, persons who have numbness in their lower back, neck (persons with a condition, such as herniated disc, spondylolisthesis, herniated cervical vertebra, etc.).
- Persons having osteoarthritis, rheumatism, or gout.
- Persons having a bone condition, such as osteoporosis.
- Persons having a circulatory disorder (heart disease, angiopathy, hypertension, etc.).
- Persons having a respiratory organ disorder.
- Persons using a body implanted medical electronic device.
- Persons having malignant tumors.
- Persons having symptoms of a circulatory disorder (thrombosis, thrombophlebitis, serious aneurysm, etc.), dermatitis, or infectious skin diseases.
- Persons having a sensory disorder due to an advanced peripheral circulatory disorder, such as that resulting from diabetes.
- Persons having skin injuries.
- Persons having a fever (38 °C or higher) due to disease.
- Persons having an abnormal or crooked backbone.
- Persons who are pregnant or thought to be pregnant or who are menstruating.
- Persons who feel physical discomfort and require rest.
- Persons wishing to use the unit for rehabilitation purposes.
- Persons other than the above who do not feel physically normal.

Product Information

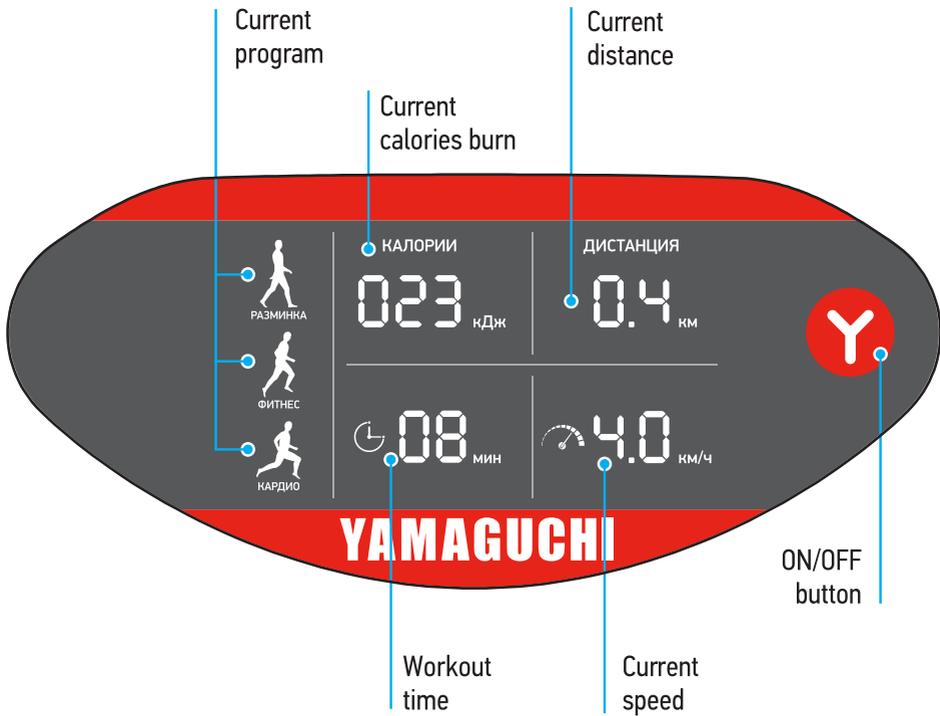


Wrist Remote Control Description



Note: the best distance for the wrist remote control is within 5 m.

LCD Control Panel Description



Suggestion For Exercise

There are three zones of footwork on the Vibroplate surface. The wider the position of the legs, the higher the level of stress on the muscles. Title zones correspond to the level of load obtained when walking, light running or active.



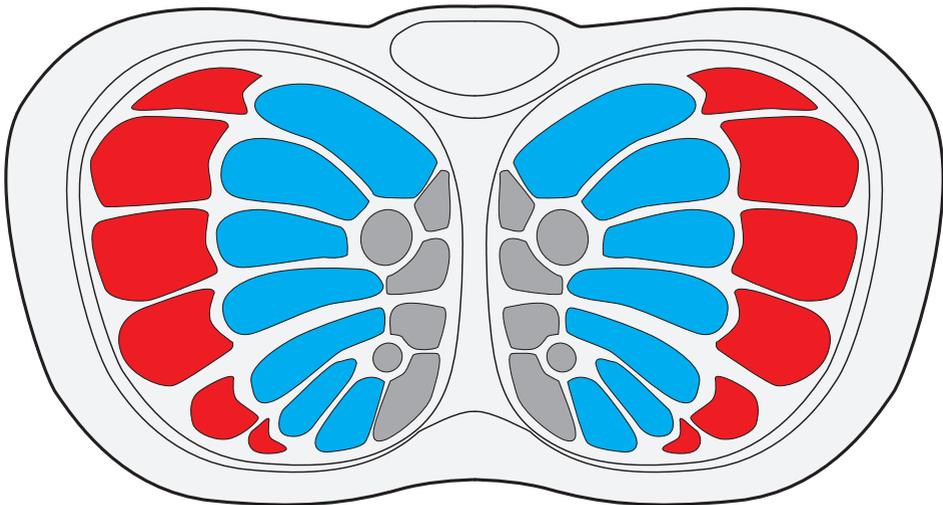
Walk
feet almost
together



Jog
feet shoulder
width apart



Run
feet wider
than shoulders



User Manual

Read the user manual carefully before using this **YAMAGUCHI Vibroplate**, especially the safety instructions and keep the user manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these manual for use.

- Plug one end of the power cord into the power cord port, located on the main body of the vibroplate. Plug the other end of the power cord into the 220V socket.
- Press the power button, located on the main body of the vibroplate.
- Press the  button on the control panel or wrist remote control to turn the vibroplate on.
- Press «**P**» button repeatedly to choose one of the three automatic programs.
- Press «**M**» button to choose the manual program.
- Timer is initially set on 10 minutes. After 10 minutes the vibroplate will turn off automatically.
- Press the power button and unplug the vibroplate.
- In case you need to stop the exercising immediately press  button on the control panel or remote control.

Note: Vibroplate recommend working time is 20 minutes for one session.

Program	Description		
Automatic programs	<ol style="list-style-type: none"> Press «ON/OFF»  button on the control panel or on the wrist remote control to turn on the vibroplate Press repeatedly «P» button on the wrist remote control to choose 1 of the 3 automatic programs: 		
	WARM UP Duration: 10 min Speed: 3.5–7 km/h Distance: 0.9 km	FITNESS Duration: 10 min Speed: 3.5–9 km/h Distance: 1 km	CARDIO Duration: 10 min Speed: 3.5–12 km/h Distance: 1.3 km
	<p>The corresponding indicators will light up on the control panel.</p> <ol style="list-style-type: none"> After 10 minutes workout the vibroplate will turn off automatically. 		
Manual programs	<ol style="list-style-type: none"> Press the «M» button on the wrist remote control to choose the manual program. Press repeatedly «+» / «-» button on the wrist remote control to choose the speed level of the vibration. There are 10 speeds: <ul style="list-style-type: none"> - 3,5 km/h (358~422 rpm or 5,96~7,03 Hz) - 4,0 km/h (380~488 rpm or 6,33~7,47 Hz) - 5,0 km/h (397~467 rpm or 6,62~7,78 Hz) - 6,0 km/h (414~486 rpm or 6,90~8,10 Hz) - 7,0 km/h (436~512 rpm or 7,27~8,53 Hz) - 8,0 km/h (452~532 rpm or 7,53~8,87 Hz) - 9,0 km/h (463~545 rpm or 7,72~9,08 Hz) - 10 km/h (485~571 rpm or 8,08~9,52 Hz) - 11 km/h (507~597 rpm or 8,45~9,95 Hz) - 12 km/h (524~615 rpm or 8,73~10,25 Hz) After 10 minutes workout the vibroplate will turn off automatically. 		

Troubleshooting

Problem	Cause	Solution
Loud noise occurs during the exercising	The noise can be caused by the mechanisms	The noise is not a trouble of the vibroplate
Vibroplate stopped working	The preset maximum period of operation has elapsed	Let the device cool down for at least 15 min before using again. Switch the device on again
	The connection to the mains has been interrupted	Check the plug connection and the contact of the main plug with the main supply
No vibration	Appliance is not connected to the main power supply	Make all connections and switch on the device
	Device is not switched on	Turn the device on by pressing power button on the main body and the «on/off» button on the control panel or on the remote control

Care and Storage

CARE

- Disconnect the device and allow it to cool down.
- Use a soft, damp cloth to clean the device. Use a soft brush to clean dirty connections and contacts. Dry the device with a soft cloth to minimize potential water damage.
- Do not immerge the vibroplate into a water.
- Do not use benzene, thinner, alcohol, solvents or abrasives to clean the vibroplate.
- Wait until the device is completely dry before using it again.

STORAGE

- Store it out of the reach of children.
- Store the vibroplate in the box and in a safe, dry and cool place.
- Do not wrap the power cord around the device before storing.
- The storage ambient environment is from -10°C till $+55^{\circ}\text{C}$.
- The storage relative humidity is $\leq 85\%$.

Technical Specifications

Product Name	Vibroplate
Model	Yamaguchi Vibroplate
Power Source	220-240V~ / 50-60Hz
Power Consumption	85W
Dimensions	765 x 418 x 132 mm
Weight	17,5 kg
Timer	10 min
Max weight	100 kg





YAMAGUCHI®
by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD