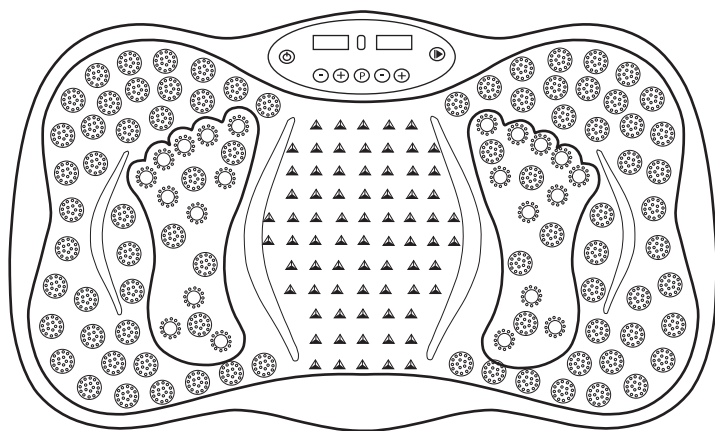


GESS®
German Trademark

UBALANCE

vibroplatform
vibro-Plattform
виброплатформа
діріл платформасы



USER'S MANUAL

Thank you for buying vibrating platform «UBALANCE».

Before start using massager, please, read the user's manual carefully.
Keep the manual to apply to it in future.

Our company keeps the right to modify design and add descriptions to our devices. Concerning color and supplies, changes can be made without prior notification.

Product is not intended for medical use.

English

Deutsch

Русский

Қазақ тілі

Content

Description and purpose	3
Advantages.....	3
Precautions	4
Scheme of the device.....	6
Operation and functions	7
Examples of exercises	9
Troubleshooting	10
Disposal	10
Maintenance and storage	11
Technical specifications.....	11

Description and purpose

UBALANCE vibrating platform is a unique training massager for the whole body. This massager will bring a new way to gain strong muscles, good shape and beautiful body.

Training principles of this massager are based on vibration and reflecting ability of muscles to contract (30 to 50 times per second) and to relax.

The device can be used for massage, stretching, passive exercises in static positions, relaxing the whole body, or for power training.

Add to the exercises on the platform exercises with exercise bands which are included in the kit and get a full course of exercises in the gym but only at your home.

The acupuncture surface of the platform allows you to use it as a foot massager which has very positive effect on the overall health.

Set of exercises with vibrating platform lets you to achieve excellent results in a short period of time:

- Reduces fatty layer;
- Reduces cellulite and decreases skin elasticity;
- Reduces weight;
- Promotes the elimination of toxins;
- Stimulates collagen production and winds up muscles;
- Improves joints condition;
- Relieves pain, removes impatience and fatigue;
- Provides great tonus for the whole body and enhances mood;
- Relaxes effectively after active physical exercises;
- Helps to restore muscles elasticity, beautiful body shape; it will bring you youth and self confidence.

Exercises with vibrating platform are not just exercises, but highly effective method, using in professional sport, fitness, physiotherapy and other areas. Ubalance training massager is perfect for even the most picky customers, as it is an ideal device for people, who wants to keep a healthy lifestyle, but have no time for fitness. 10 minutes of exercises per day, 2-3 times per week with this massager provide an effect of a real 2-hours exercises in fitness center.

Advantages

- 10 automatic modes
- Setting the workout time
- Autotimer 15 min
- Selecting vibration intensity 0-99
- Acupuncture surface (massage surface)
- Anti-slip rubber coating
- Elastic bands (exercise bands)
- Remote control

Precautions

When using massager products, basic precautions should always be followed, to reduce the risk of being hurt, including the following: Always unplug the appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

- DO NOT reach for an appliance that has fallen into water. Unplug it immediately.
- DO NOT use while bathing or in the shower.
- DO NOT place or store appliance where it can fall or be pulled into a tub or sink.
- DO NOT place into or drop into water or other liquid.
- NEVER use pins or other metallic fasteners with this appliance.
- Keep dry - DO NOT operates in a wet or moist condition.
- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before puffing on or taking off parts and attachments.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on or near children, invalids or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. ONLY use attachments provided with the unit.
- NEVER operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it's not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water.
- Keep cord away from heated surfaces.
- NEVER use while sleeping or fall asleep while using the massager.
- NEVER drop or insert any object into any opening.
- DO NOT operate where aerosol (spray) products are being used or where being administered oxygenize.
- DO NOT operate under a blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
- DO NOT carry this appliance by power cord or use cord as handle.
- To disconnect, turn all controls to the «Off» position, then remove plug from outlet.

This appliance is designed for personal, non-professional use only.

DO NOT use outdoors.

DO NOT use on an infant or invalid or on a sleeping or unconscious person.

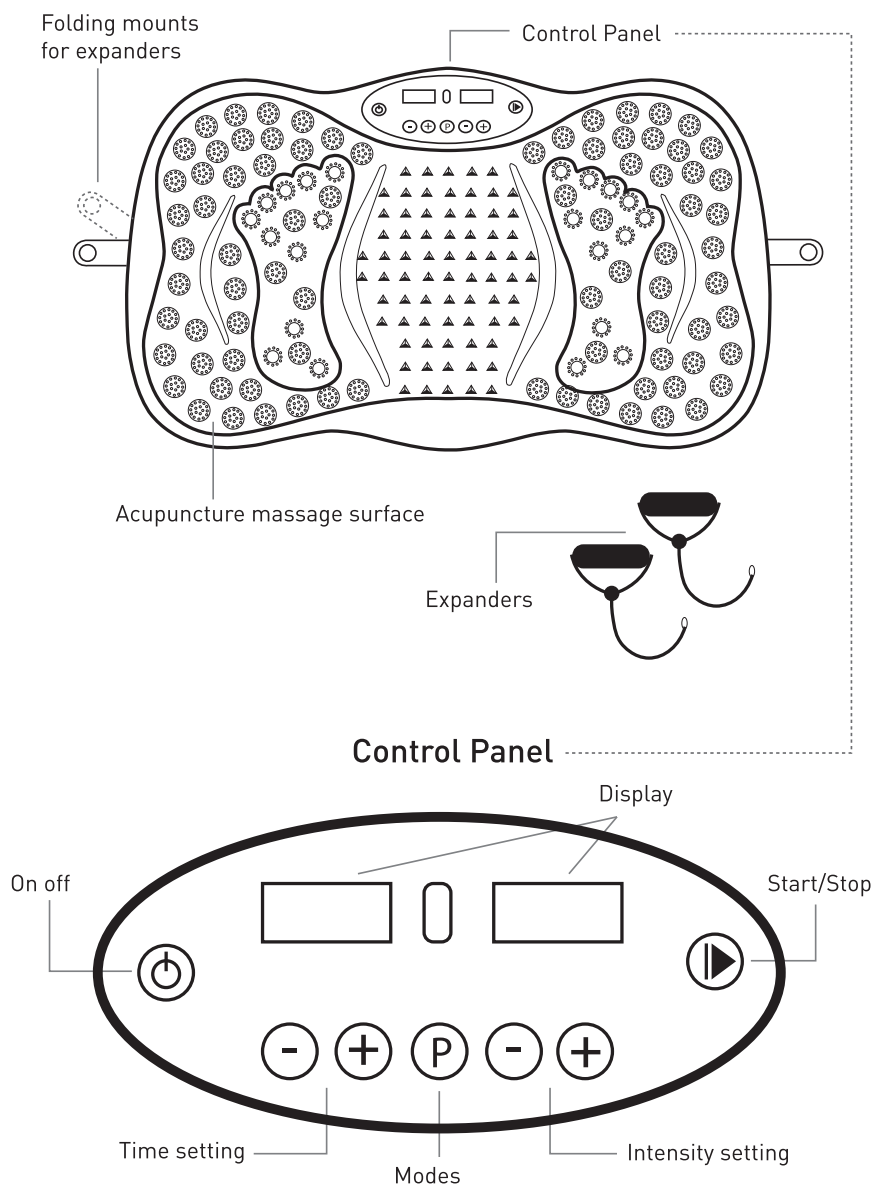
Please, read all instructions carefully before operating.

- DO NOT use on sensitive skin or on a person with poor blood circulation.
- DO NOT crush. Avoid sharp folds.
- Consult your doctor prior to using this product, if you are pregnant, if you have pacemaker or any concerns regarding your health.

Precautions

- Never leave this appliance unattended, especially if children are present.
- Never leave the appliance when it is in operation.
- DO NOT use this product for more than 15 minutes at a time.
- Extensive use could lead to the product's excessive heating and shorter life. Should this occur, discontinue use and allow the unit to cool before operating.
- Never use this product directly on swollen or inflamed areas or skin eruptions.
- This product is a non-professional appliance designed to provide soothing massage for back and legs.
- DO NOT use this product as a substitute for medical attention.
- DO NOT use this product before bed. The massage has a stimulating effect and may delay sleep.
- NEVER use this product while in bed.
- This product should NEVER be used by any individual suffering from any physical condition that would limit the user's capacity to operate the controls or who has sensory deficiencies in the lower half of their body.
- Children or invalids without adult supervision should not use this unit.
- In order to reduce the inrush current on the impact of this product, Please shut down after waiting 30 seconds before turning on power, And to avoid frequent start, so you can extend the life of the product.

Scheme of the device



Accessories: vibration platform, remote control, 2 pieces of exercise bands, instructions and warranty card.

Operation and functions

1. Plug the device before use, and press ON/OFF switcher, so the display is on.
2. Choose the mode with buttons on control panel (see the scheme).

Manual mode:

Preset time is 15 minutes. It is possible to set another time up to 20 minutes before start.

- Set the time and press Start button.
- To set intensity, use +/- buttons (99 speeds).
- Press ON/OFF button or Start button to turn the device off.

Auto modes:

The device has 10 auto modes. Press the P button to choose one of them (P0 – P9) and press Start.

P0 Warm up (vibration intensity: 4-24)	P1 Stretching (vibration intensity: 2-15)	P2 Energy (vibration intensity: 8-20)	P3 Yoga (vibration intensity: 4-76)	P4 Fast walking (vibration intensity: 9-67)
P5 Jogging (vibration intensity: 23-55)	P6 Walking (vibration intensity: 11-48)	P7 Medium intensity (vibration intensity: 30-70)	P8 Fast running (vibration intensity: 55-80)	P9 Cardio workout (vibration intensity: 40-96)

For safety reasons, the program selection button will only work when the appliance is in standby mode.

Press the Start/Stop button while the treadmill is running to stop the treadmill and enter standby mode. Then, if desired, you can choose another exercise program.

***Speed and time controls do not work during auto exercise modes.**

Operation and functions

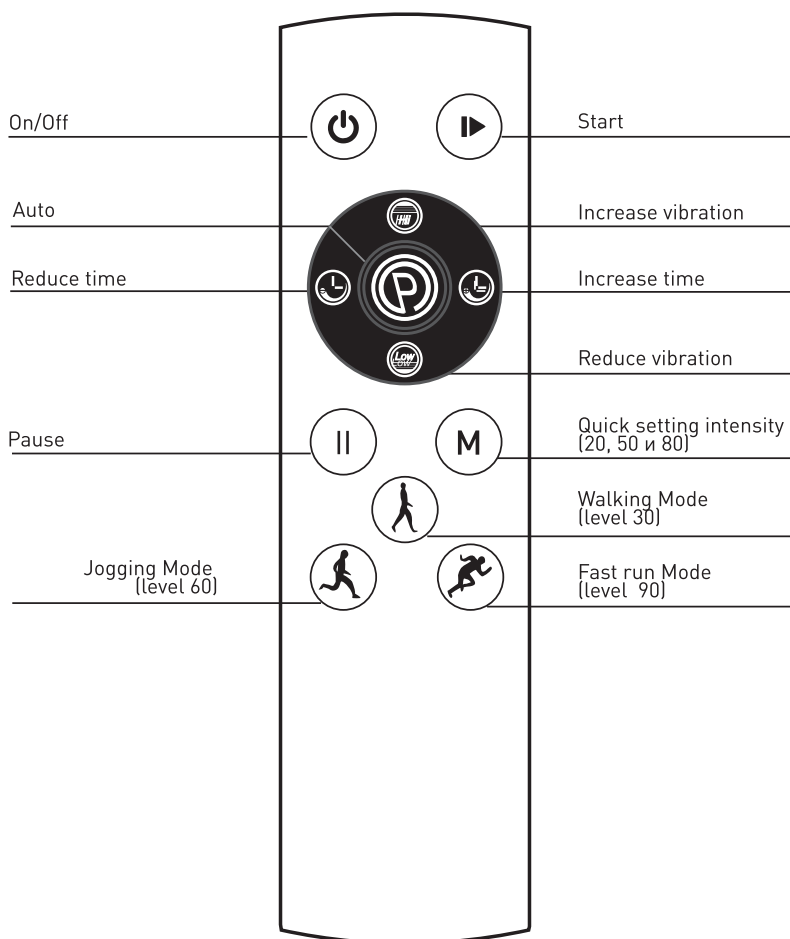
REMOTE CONTROLLER:

- The remote control requires two AAA batteries (not included).
- Please make sure the batteries are inserted correctly, as indicated inside the battery compartment. Incorrect voltage or polarity (+/-) will damage the remote control.
- The battery compartment is located on in the back of the console.
- The effective remote controls range is 2.5 meters. Please use the remote control directly with this device.





 – Shortcut buttons



Examples of exercises

1. Exercises in crouch position:

Take a crouch position by standing on the platform.
Most action of back, buttocks and calves.



2. Exercises with standing on one leg:

Put one leg on the platform, the other one is on the floor, put your hands on hips.

Most action on lower back, stomach area and hips.



3. Exercises with one leg bended:

Put one bended leg on the platform, the other one is straight on the floor.

Most action on lower back, stomach area and hips.



4. Exercises on knees:

Get down on your knees, put both hands on the platform.
Most action on legs, shoulders, arms, upper body.



5. Exercises in prone position:

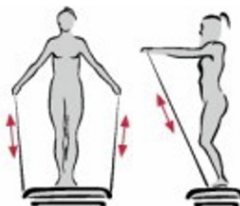
Lean your hands on floor, put your legs on platform.
Most action on shoulders, wrist, arms, upper body.

Exercises with the elastic bands (exercise bands)

1. Standing exercises:

Stand on the platform, fasten the elastic bands at the bottom. Raise your arms straight out to the sides, then in front of you.

The main effect is on the shoulders.



2. Sitting exercises:

Sit on the platform, fasten the elastic band to the right, and with your left hand pull the band up over your head. Then move the band to the left side and do the same with the right hand.

The main effect is on the triceps.



Examples of exercises

3. Biceps exercises:

Stand on the platform, fasten the elastic bands at the bottom. Bend elbows by pulling the band up, the upper part of the arm shall remain stationary. The main effect is on the biceps.



During exercises, you can regulate the pressure by sitting down and standing up. Also, you can use bars, balls, expanders, and ect. You can get a beautiful body shape and bracing in a short period of time.

Troubleshooting

The fault	The reason	Management
The product can't work.	1. The socket is unplugged. 2. Power button is not open. 3. This product has just finished massage and automatically switch machine to stay mode. 4. Overuse of the device, device overheating.	1. Plug the socket safely. 2. Open the power. 3. The interval between the sessions of massage should be 10-15 minutes. If you want to massage again, please click NO/OFF again. 4. Turn off the device, let it cool down, then you can use the device again.
Power cord is damaged, the device is smoking.	The cable is damaged	Immediately unplug the device and call the Service Center.

Disposal

It is not recommended to dispose of the device at the end of its service life with household waste. Disposal must be carried out through the appropriate waste collection points. If you have any questions, please contact the local municipal service responsible for waste disposal.



Do not dispose with household waste

Packaging is also a subject to recycling. Paper, wood, polyethylene and plastic must be disposed of separately in accordance with the rules of collection, accounting and disposal of packaging. The packaging is disposed of in waste paper for further recycling.



Paperboard, paper

Maintenance and storage

Storage

- If you do not use massager for a long time, put it into its package and store it in a dry place with enough air and normal indoor temperature.
- Do not pull electric cable when unplug the device.
- Attention! Sharp things can damage the surface.
- Keep the device away from direct sunlight.

Cleaning:

- Turn off and unplug the device before cleaning.
- Use soft dry cloth to clean the body frame.
- Inside fabric can be cleaned by wet cloth and dried naturally.

Attention! Do not use solvents, petrol or agents with corrosive substances for cleaning.

Service:

- Keep the device away from high humidity.

Technical specifications

Article	GESS-836
Voltage, V/Hz	220/50
Power, W	200
Number of auto modes	10
Vibration intensity	0-99
Amplitude, mm	0-10
Vibration frequency, Hz	7,4 – 12,5
Automatic timer, min	15
Maximum user weight, kg	135
Net/gross weight, kg	7,8 / 8,5
Package size, mm	57,5 x 42 x 17,5

Vielen Dank für den Kauf der Plattform «UBALANCE».

Bevor Sie das Massagegerät verwenden, lesen Sie bitte die Gebrauchsanweisung. Bewahren Sie die Anweisungen nach dem Lesen in gutem Zustand auf, um die mögliche Rückinformation bei Bedarf zu bekommen.

Wir behalten uns das Recht auf die Konstruktionsänderungen und Ergänzungen zur Beschreibung unserer Produkte. Die Änderungen können ohne vorherige Ankündigung vorgenommen werden. Das betrifft die Farbe ist und den Zubehör.

Produkt ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt sind.

Inhalt

Beschreibung und Gebrauchszweck	14
Vorteile	15
Vorsichtsmaßnahmen	15
Schema des Geräts.....	17
Bedienung und Funktionen	18
Beispiele der Übungen	20
Mögliche Fehlfunktionen und deren Beseitigung	21
Entsorgung.....	21
Wartung und Pflege	22
Technische Daten.....	22

English

Deutsch

Русский

Қазақ тілі

Beschreibung und Gebrauchszweck

Die Vibrationsplattform «UBALANCE» ist ein einzigartiges Massagegerät für den ganzen Körper, dank dem sich eine neue Ansicht bietet, sowie auch die Möglichkeit, Muskelkraft und eine gute körperliche Verfassung und Schönheit des Körpers zu gewinnen, eröffnet.

Die Wirkung des Simulators basiert auf dem Prinzip der Vibration und der Reflexfähigkeit der Muskeln, sich schnell zusammenzuziehen (30 bis 50 Mal pro Sekunde) und zu entspannen.

Das Gerät kann sowie für die Massage, die Dehnung, für das passive Training in der statischen Position angewendet werden, wodurch der ganze Körper entspannt wird, als auch für die Kraftbelastung.

Ergänzen Sie die Übungen auf der Plattform mit Übungen mit den im Lieferumfang enthaltenen Expandern und erhalten Sie ein komplettes Training wie im Fitnessstudio, nur bei Ihnen zu Hause.

Die Akupunkturfläche der Plattform ermöglicht es, die Plattform als Fußmassagegerät zu verwenden, was sich sehr positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt.

Der Körperübungskomplex auf der Vibroplattform ermöglicht es, in kurzer Zeit hervorragende Ergebnisse zu erzielen:

- reduziert die Fettschicht;
- reduziert das Auftreten von Zellulitis und erhöht die Elastizität der Haut;
- reduziert das Gewicht;
- hilft, den Körper von Toxinen zu reinigen;
- stimuliert die Produktion von Kollagen und strafft die Muskeln;
- verbessert den Zustand der Gelenke;
- reduziert Schmerzen, Reizbarkeit und Müdigkeit;
- sichert den Tonus für den ganzen Körper und verbessert die Stimmung;
- entspannt sich effektiv nach körperlicher Anstrengung;
- hilft bei der Wiederherstellung der Muskelelastizität, der schonen Körperform, sowie gibt Ihnen auch Jugend und Selbstgewisheit.

Das Training auf der Vibroplattform ist nicht nur eine Übung, sondern eine hocheffektive Methode, die im professionellen Sport, Fitness, der Physiotherapie und in vielen anderen Bereichen angewendet wird. Der Massagesimulator «Shake» ist für die anspruchsvollsten Benutzer geeignet und ist eine ideale Lösung für diejenigen, die einen aktiven Lebensstil anstreben, aber sich keine Zeit für die Dauertrainings leisten können. Nur 10 Minuten Training pro Tag (2-3 Mal pro Woche auf diesem Simulator) wird einen Effekt erzeugen, der mit der vollen 2-Stunden-Sitzung in der Fitnesshalle vergleichbar ist.

Vorteile

- 10 automatische Modi
- Einstellen der Trainingszeit
- Auto-Timer 15 Minuten
- Auswahl der Vibrationsintensität 0–99
- Akupunkturfläche (Massagefläche)
- Rutschfester Gummibelag
- Gummibänder (Expander)
- Fernbedienung

Vorsichtsmaßnahmen

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

GEFAHR! Stromschlag

Nach jedem Gebrauch und vor jeder Reinigung ist das Gerät auszuschalten und auszustecken.

ACHTUNG! Halten Sie folgende Sicherheitsmaßnahmen ein, um Brand- bzw. Brandwundenrisiko und Gefahren durch elektrische Schläge zu vermeiden:

- Lassen Sie das Gerät in eingeschalteten Zustand niemals unbeaufsichtigt. Nach jedem Gebrauch und vor jeder Reinigung ist das Gerät auszuschalten und auszustecken.
- Um eine Überhitzung des Geräts zu vermeiden, betreiben Sie das Massagegerät nie unter einer Abdeckung, wie z.B. Decke, Kissen. Überhitzung des Geräts kann zum Brand oder Elektrounfall bringen.
- Das Gerät darf von Personen mit verringerten Fähigkeiten ohne Kontrolle der Experte nicht benutzt werden.
- Benutzen Sie das Gerät für den vorgesehenen Anwendungszweck. Verwenden Sie keine Vorrichtungen, die nicht empfohlen wurden.
- Greifen Sie keinesfalls nach einem Gerät, das ins Wasser gefallen ist. Benutzen Sie das Gerät nicht mit beschädigtem Netzkabel oder Stecker. Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, hängen auf oder tragen Sie das Gerät niemals am Netzkabel.
- Halten Sie Abstand zwischen den Kabeln und warmen Oberflächen, wie z.B. Kochstelle oder Heizkörper.
- Achten Sie immer auf freie Lüftungsschlitze. Die Lüftungsschlitze stets von Staub, Flaum, Haaren und Ähnlichem freihalten.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken.
- Verwenden Sie das Gerät nie im Freien.
- Das Gerät darf nicht in Räumen verwendet werden, in denen man gerade

Vorsichtsmaßnahmen

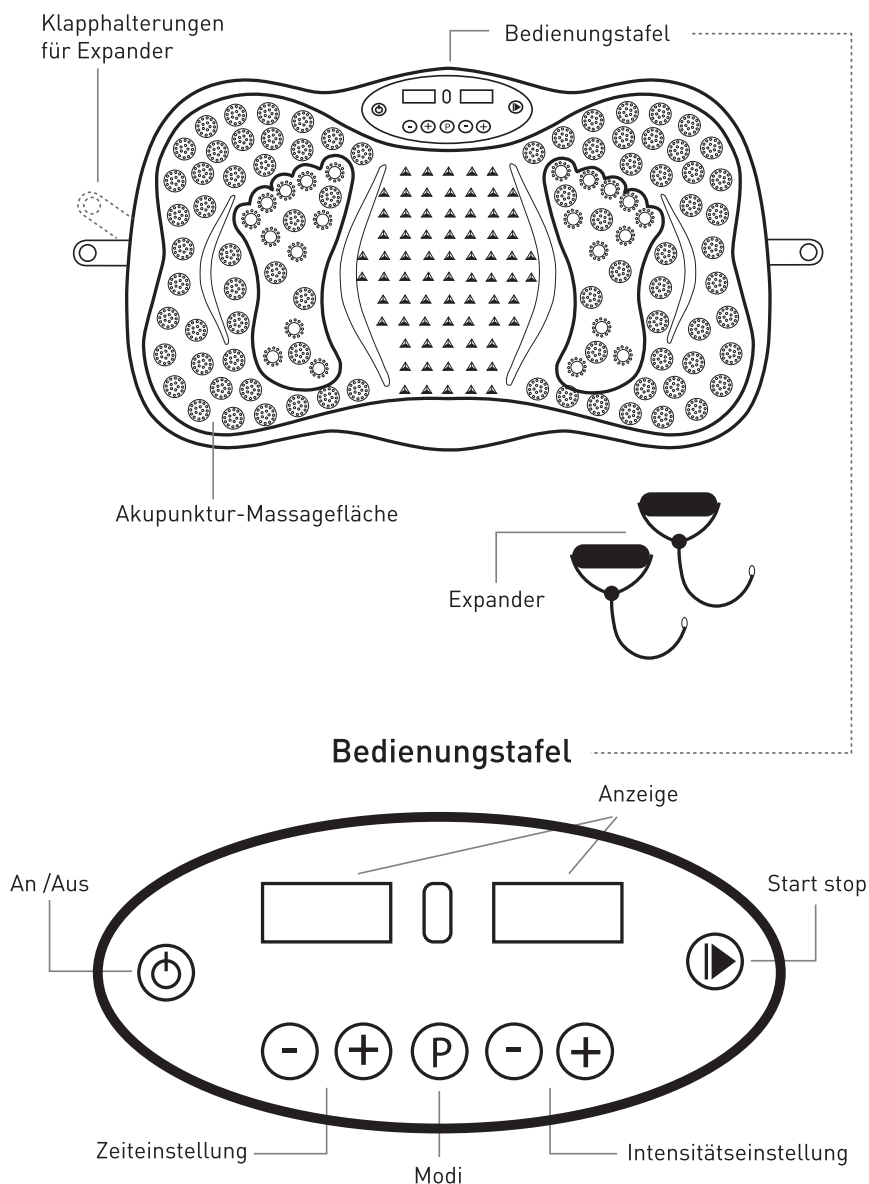
Sprays oder leichtentflammbare Stoffe verwendet hat.

- Nach dem Gebrauch des Gerätes drücken Sie die Taste an der Funkfernbedienung, um das Gerät zu deaktivieren, erst dann ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Dieses Gerät kann von Personen (einschließlich Kinder) mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Verwendung von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Verwenden Sie das Massage-Gerät nicht bei einer krankhaften Veränderungen bzw. Verletzung, Überempfindlichkeit, Kreislauferkrankungen oder beim Unwohlsein.

Beim Gebrauch halten Sie Sicherheitsmaßnahmen ein, um Verletzungsrisiko zu vermeiden. Zu den Hauptsicherheitsmaßnahmen gehören:

- Gebrauchen Sie nicht bei der empfindlichen Haut oder beim schlechten Umlauf des Blutes.
- Knicken Sie das Gerät nicht.
- Befragen Sie vor der Benutzung des Massage-Gerätes Ihren Arzt, vor allem während der Schwangerschaft, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen oder mit ihrer Gesundheit versorgt sind.
- Lagern Sie das Massagegerät kindersicher.
- Lassen Sie das Gerät in eingeschalteten Zustand niemals unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie das Gerät nie länger als 15 Minuten und lassen Sie das Gerät vor erneuter Benutzung mindestens 5-10 Minuten abkühlen.
- Massieren Sie niemals Bereiche die Schwellungen, Entzündungen oder Ekzeme aufweisen.
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Benutzen Sie das Massagegerät nicht kurz bevor Sie zu Bett gehen. Die Massage kann auch eine stimulierende Wirkung haben und Einschlafstörungen verursachen.
- Dieses Gerät kann von Personen mit verringerten physischen Fähigkeiten, die Gebrauch der Bedienelemente beschränken, und von Personen, die gegen Hitze unempfindlich sind, niemals benutzt werden.

Schema des Geräts



Lieferumfang: Vibrationsplattform, Fernbedienung, Expander 2 Stück, Anleitung und Garantieschein.

English

Deutsch

Русский

Қазақ тілі

Bedienung und Funktionen

1. Bevor Sie mit der Arbeit beginnen, schließen Sie den Simulator ans Netzwerk und drücken Sie den Schalter, damit das Display beleuchtet wird.
2. Wählen Sie das entsprechende Programm mit den Tasten auf der Bedienungstafel (siehe das Schema).

Handbetrieb:

Die Standardeinstellung beträgt 15 Minuten. Es ist möglich, eine andere Zeit vor dem Gebrauch innerhalb von 20 Minuten einzustellen.

- Stellen Sie die gewünschte Zeit ein und drücken Sie die Starttaste, um die Arbeit aufzunehmen.
- Um die Intensität einzustellen, gebrauchen Sie die +/- Tasten (99 Geschwindigkeiten).
- Um den Stimulator anzuhalten, drücken Sie erneut die Start-Taste oder die Ein/ Aus-Taste.

Autobetrieb:

Das Gerät verfügt über 10 automatische Programme. Drücken Sie die Taste für die Wahl eines Programms und drücken Sie die Starttaste.

P0 Aufwärmen (Intensität: 4-24)	P1 Dehnung (Intensität: 2-15)	P2 Energie (Intensität: 8-20)	P3 Yoga (Intensität: 4-76)	P4 Schnelles Gehen (Intensität: 9-67)
P5 Joggen (Intensität: 23-55)	P6 Gehen (Intensität: 11-48)	P7 Mittlere Intensität (Intensität: 30-70)	P8 Schnelles Laufen (Intensität: 55-80)	P9 Cardio-Training (Intensität: 40-96)

Aus Sicherheitsgründen funktioniert die Programmwahltaste nur, wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet.

Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, während das Laufband läuft, um das Laufband anzuhalten und in den Standby-Modus zu wechseln. Anschließend können Sie, falls gewünscht, ein anderes Trainingsprogramm auswählen.

***Geschwindigkeits- und Zeitsteuerung funktionieren nicht im automatischen Trainingsmodus.**

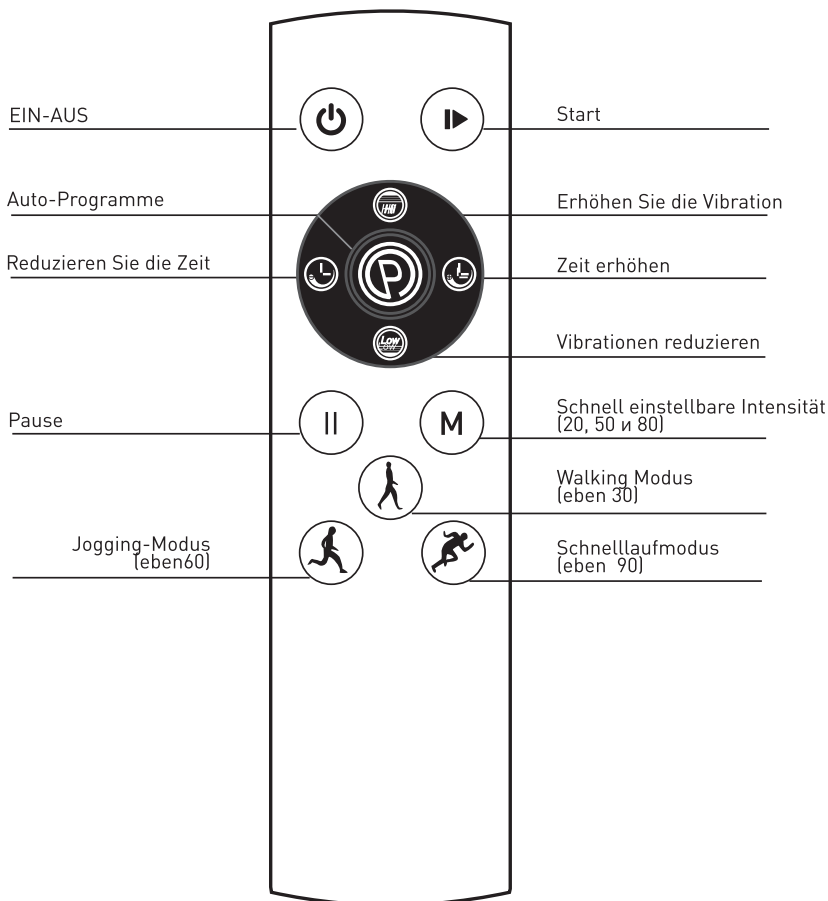
Bedienung und Funktionen

BEDIENUNGSPULT:

- Die Fernbedienung benötigt zwei AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten).
- Bitte stellen Sie sicher, dass die Batterien richtig eingelegt sind, wie im Batteriefach angegeben. Falsche Spannung oder Polarität (+/-) beschädigt die Fernbedienung.
- Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite der Konsole.
- Die Reichweite der effektiven Fernbedienungen beträgt 2,5 Meter.
- Bitte benutzen Sie die Fernbedienung direkt mit diesem Gerät.



– Tastenkombinationen



Beispiele der Übungen

1. Übungen im Halbsitz:

Indem Sie auf der Plattform stehen, nehmen Sie die Position des Halbsitzes ein.

Die Hauptwirkung ist auf den Rücken, das Gesäß und die Unterschenkelmuskeln gerichtet.



2. Übungen mit einem Bein:

Indem Sie ein Bein auf die Plattform stellen, ist das zweite Bein auf dem Boden. Die Hände sind in Hüftenstütz.

Die Hauptwirkung ist auf den Rücken, den Bauch und die Oberschenkel gerichtet.



3. Übungen mit gebeugtem Bein:

Indem Sie das gebeugte Bein auf die Plattform stellen, ist das zweite Bein auf dem Boden.

Die Hauptwirkung ist auf den Rücken, den Bauch und die Oberschenkel gerichtet.



4. Übungen auf den Knien:

Indem Sie die Knie auf den Boden stellen, sind beide Hände auf die Plattform gelegt.

Die Hauptwirkung ist auf die Beine, die Schultern, die Hände und den Oberkörper gerichtet.



5. Übungen in Liegenstütz:

Indem Sie sich die Hände auf den Boden anstemmen, legen Sie Ihre Beine auf die Plattform.

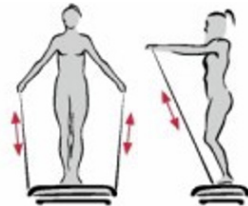
Die Hauptwirkung ist auf die Beine, die Schultern, die Hände und den Oberkörper gerichtet.

Übungen mit Gummibändern n (Expandern)

1. Übungen im Stehen:

Stellen Sie sich auf die Plattform, befestigen Sie die Gummibänder unten. Heben Sie Ihre gestreckten Arme zur Seite und dann nach vorne.

Die Hauptauswirkung ist auf die Schultern.



2. Übungen im Sitzen:

Setzen Sie sich auf die Plattform, befestigen Sie das Gummiband rechts und ziehen Sie das Band links mit dem linken Arm über den Kopf. Bewegen Sie dann das Band auf die linke Seite und machen Sie dasselbe mit dem rechten Arm.

Die Hauptauswirkung ist auf den Trizeps.

Beispiele der Übungen

3. Bizeps-Übungen:

Stellen Sie sich auf die Plattform, befestigen Sie die Gummibänder unten. Beugen Sie Ihre Arme am Ellbogen und ziehen Sie das Band nach oben, der obere Teil des Arms sollte unbeweglich bleiben. Die Hauptauswirkung ist auf den Bizeps.



Beim Fitnesstraining können Sie die Belastung beim In-die-Hocke-Gehen und Aufrichten bei der Übung regulieren, sowie zusätzliches Zubehör wie Hanteln, Bälle, Expander usw. hinzufügen.

Sie können Ihrem Körper elastische Formen in kürzester Zeit geben und eine schicke Silhouette in kürzester Zeit erhalten.

Mögliche Fehlfunktionen und deren Beseitigung

Fehlfunktion	Möglicher Grund der Fehlfunktion	Beseitigung der Fehlfunktion
Das Massagegerät funktioniert nicht.	1. Der Stecker ist nicht in die Steckdose gesteckt. 2. Das Massagegerät ist nicht eingeschaltet. 3. Massage-Sitzung abgeschlossen, das Gerät wurde automatisch ausgeschaltet. 4. Zu langer Betrieb, Überhitzung des Gerätes.	1. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. 2. Drücken Sie den Knopf ON/OFF. 3. Der Zeitraum zwischen Massagesitzungen soll 10-15 Minuten betragen. Wenn Sie die Massage fortsetzen möchten, drücken Sie erneut den Knopf ON/OFF. 4. Gerät ausschalten, abkühlen lassen, anschließend können Sie das Gerät erneut benutzen
Der Stromkabel ist beschädigt, das Massagegerät raucht	Der Kabel ist beschädigt.	Trennen Sie sofort das Massagegerät von der Stromquelle und kontaktieren Sie den Experten aus dem Servicezentrum.

Entsorgung

Es wird nicht empfohlen, das Gerät am Ende seiner Lebensdauer über den Hausmüll zu entsorgen. Die Entsorgung muss über die entsprechenden Sammelstellen erfolgen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die örtlich zuständige kommunale Entsorgungsstelle.

Auch Verpackungen unterliegen dem Recycling. Papier, Holz, Polyethylen und Kunststoff sind nach den Regeln der Sammlung, Abrechnung und Entsorgung von Verpackungen getrennt zu entsorgen. Die Verpackung wird zur weiteren Wiederverwertung im Altpapier entsorgt.



Nicht im Hausmüll entsorgen



Karton, Papier

Wartung und Pflege

Lagerung

- Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, ist es in eine Schachtel zu packen und in den trockenen und gut belüfteten Ort bei Raumtemperatur aufzustellen.
- Ziehen Sie nicht die Elektroleitung bei der Abschaltung des Gerätes vom Netz.
- Achtung! Scharfe Gegenstände können die Oberfläche des Gerätes beschädigen.
- Halten Sie das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung

Reinigung

- Vor der Reinigung schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie es aus der Steckdose aus.
- Um das Gehäuse des Geräts zu reinigen, benutzen Sie das weiche, trockene Tuch.
- Die Gewebeoberfläche des inneren Teils des Gerätes ist mit einem feuchten Tuch abzuwischen und natürlicherweise zu trocknen.

Achtung! Benutzen Sie keine Reinigungsmittel mit abbauenden Stoffen, Benzin und Lösungsmitteln.

Wartung

- Halten Sie das Gerät von hoher Luftfeuchtigkeit.
- Technische Daten.

Technische Daten

Artikel	GESS-836
Spannung, W/ Hz	220/50
Leistung, W	200
Anzahl der Automodi	10
Schwingungsintensität	0-99
Amplitude, mm	0-10
Vibrationsfrequenz, Hz	7,4 – 12,5
Automatischer Timer, Minuten	15
Maximales Benutzergewicht, kg	135
Gewicht Netto/ Brutto, kg	7,8 / 8,5
Packungsgröße, mm	57,5 x 42 x 17,5

Благодарим Вас за покупку виброплатформы «UBALANCE».

Перед началом использования массажера, пожалуйста, прочтите инструкцию по применению. После прочтения сохраняйте инструкцию в хорошем состоянии для возможного обращения к ней в случае необходимости.

Мы оставляем за собой право на модификацию дизайна и дополнения к описанию наших изделий. Изменения могут производиться без предварительного уведомления, это касается цвета и комплектующих изделия.

Прибор не предназначен для применения в медицинских целях.

English

Deutsch

Русский

Қазақ тілі

Содержание

Описание и назначение прибора	25
Преимущества	26
Меры предосторожности.....	26
Схема прибора	28
Управление и функции	29
Примеры упражнений	31
Возможные неполадки и способы их устранения.....	32
Утилизация.....	32
Обслуживание и уход	33
Технические характеристики.....	33

Описание и назначение прибора

Виброплатформа «UBALANCE» - это уникальный тренажер-массажер для всего тела, благодаря которому открывается новый взгляд и возможность по обретению мышечной силы, хорошей физической формы и красоты тела.

Действие тренажера основано на принципе вибрации и рефлекторной способности мышц быстро сокращаться (от 30 до 50 раз в секунду) и расслабляться.

Прибор можно использовать для массажа, для растяжения, для пассивных занятий в статическом положении, тем самым расслабляя всё тело или для силовой нагрузки.

Добавьте к упражнениям на платформе упражнения с эспандерами, которые идут в комплекте, и получите полноценный курс занятий в спортзале, только у вас дома.

Акупунктурная поверхность платформы позволяет использовать ее как массажер для стоп, что очень положительно влияет на общее состояние организма.

Комплекс упражнений на виброплатформе позволяет за короткое время добиться отличных результатов:

- уменьшает жировой слой;
- уменьшает проявление целлюлита и увеличивает эластичность кожи;
- снижает вес;
- способствует очищению организма от шлаков;
- стимулирует выработку коллагена и подтягивает мышцы;
- улучшает состояние суставов;
- уменьшает боль, раздражительность и усталость;
- обеспечивает тонус всему телу и улучшает настроение;
- эффективно расслабляет после активных физических нагрузок;
- помогает восстановить эластичность мышц, красивый контур тела, а также подарит Вам молодость и уверенность в себе.

Занятия на виброплатформе – это не просто упражнения, а высокоэффективный метод, применяемый в профессиональном спорте, фитнесе, физиотерапии и во многих других областях.

Тренажер-массажер «UBALANCE» подойдет самым требовательным пользователям, это идеальное решение для тех, кто стремится к активному образу жизни, но не может позволить себе тратить время на продолжительные тренировки. Всего 10 минут упражнений в день 2-3 раза в неделю на этом тренажере создадут эффект, сравнимый с полноценным 2-часовым занятием в тренажерном зале.

Преимущества

- 10 автоматических режимов
- Настройка времени тренировки
- Автотаймер 15 мин
- Выбор интенсивности вибрации 0-99
- Акупунктурная поверхность (массажная поверхность)
- Антискользящее резиновое покрытие
- Эластичные ленты (эспандеры)
- Простое управление

Меры предосторожности

Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по применению перед началом использования прибора.

ОПАСНО! Для снижения риска поражения электрическим током: Всегда отключайте устройство от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой.

ВНИМАНИЕ! Во избежание риска ожогов, пожара, удара электрическим током или травм соблюдайте следующие правила:

- Не оставляйте включенный прибор без присмотра. Отключайте прибор от розетки, после использования и перед чисткой.
- Во избежание перегрева прибора не накрывайте массажер одеялом или подушкой во время использования. Перегрев прибора может привести к пожару или поражению электрическим током.
- Недееспособные или частично дееспособные люди не должны пользоваться прибором без контроля специалиста.
- Используйте прибор только по его прямому назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не используйте прибор в случае падения в воду, повреждения шнура или вилки. В случае поломки обратитесь к специалисту в сервисный центр.
- Не дергайте прибор за шнур, не подвешивайте и не используйте шнур как ручку для переноса.
- Держите шнур питания прибора вдали от нагретых поверхностей, например, от плиты или батареи.
- Не блокируйте вентиляционные отверстия прибора во время использования. Очищайте вентиляционные отверстия от пыли, пуха, волос и т.д.
- Не вставляйте посторонние предметы в отверстия прибора.
- Не используйте прибор на улице.
- Не используйте прибор в помещениях с распыленными аэрозолями и легковоспламеняющимися веществами.

Меры предосторожности

- После завершения использования вначале выключите все функции массажера на пульте управления и только после этого отключите прибор от сети.

Продукт не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под контролем инструктора по использованию прибора или лицами, ответственными за их безопасность.

- Использование массажера детьми возможно только под контролем родителей или ответственных лиц.

- Не применяйте массажер на пораженных участках кожи, при повышенной чувствительности организма, плохом кровообращении и при плохом самочувствии.

При использовании массажера, следует соблюдать основные меры предосторожности, чтобы уменьшить риск травм. Основные меры предосторожности включают в себя следующее:

- НЕ используйте на чувствительной коже или при плохой циркуляции крови.

- НЕ сгибайте и не заламывайте прибор.

- Проконсультируйтесь с вашим врачом перед использованием этого продукта, если вы беременны, если у вас есть кардиостимулятор или любое беспокойство относительно вашего здоровья.

- Никогда не оставляйте массажер без присмотра, особенно если в доме есть дети.

- Никогда не оставляйте включенный прибор без присмотра.

- Никогда не используйте массажер на опухших или воспаленных участках кожи.

- Прибор не является профессиональным оборудованием и предназначен только для частного использования.

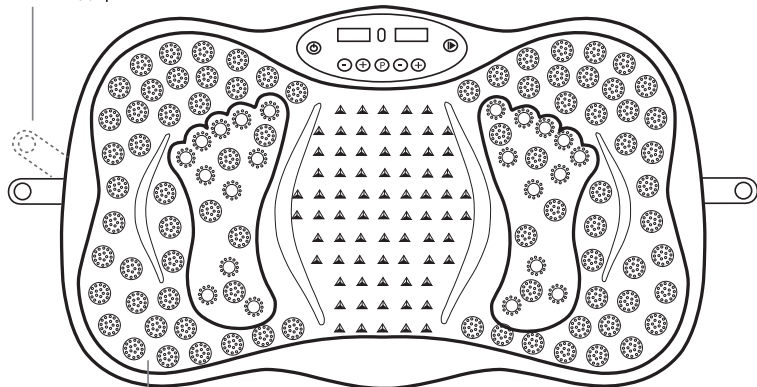
- НЕ использовать этот прибор перед сном. Массаж оказывает стимулирующее воздействие и может замедлить процесс засыпания.

- Прибор не может быть использован лицами, страдающими от любого физического недомогания, которое ограничивает возможности пользователя на эксплуатацию элементов управления или теми, кто имеет недостаточную чувствительность тела.

Схема прибора

Складные крепления
для эспандеров

Панель управления



Акупунктурная массажная
поверхность

Эспандеры

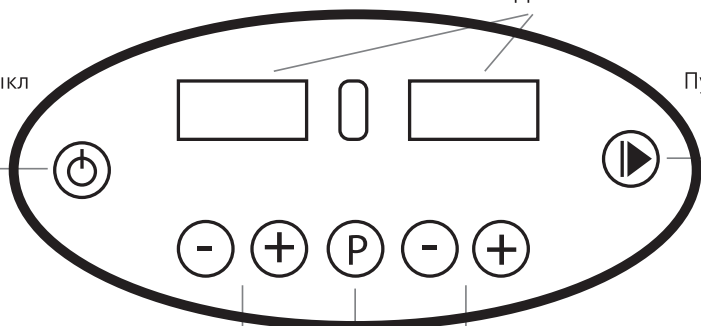


Панель управления

Дисплей

Вкл/Выкл

Пуск/Стоп



Настройка
времени

Режимы

Настройка
интенсивности

Комплектация: виброплатформа, пульт, эспандеры 2 шт, инструкция и гарантийный талон.

Управление и функции

1. Перед началом работы подключите тренажер к сети и нажмите кнопку Переключателя, чтобы загорелся дисплей.
2. Выберите подходящую программу с помощью кнопок на панели управления (см. схему).

Ручной режим:

Время по умолчанию 15 минут. Возможно установить другое время в пределах 20 минут до начала использования.

- Задайте необходимое время и нажмите кнопку пуск для начала работы.
- Чтобы настроить интенсивность используйте кнопки +/- (99 скоростей).
- Для остановки тренажера нажмите еще раз на кнопку Пуск или Вкл/Выкл.

Авторежимы:

Прибор имеет 10 автоматических программ. Нажмите кнопку P для выбора одной из них (P0 – P9), затем нажмите кнопку пуск.

P0 Разминка (интенсивность вibrаций: 4-24)	P1 Растяжка (интенсивность вibrаций: 2-15)	P2 Энергия (интенсивность вibrаций: 8-20)	P3 Йога (интенсивность вibrаций: 4-76)	P4 Быстрая ходьба (интенсивность вibrаций: 9-67)
P5 Бег трусцой (интенсивность вibrаций: 23-55)	P6 Ходьба (интенсивность вibrаций: 11-48)	P7 Средняя интенсивность (интенсивность вibrаций: 30-70)	P8 Быстрый бег (интенсивность вibrаций: 55-80)	P9 Кардио- тренировка (интенсивность вibrаций: 40-96)

В целях безопасности кнопка выбора программы будет работать только тогда, когда прибор находится в режим ожидания.

Нажмите кнопку Пуск/Стоп во время работы тренажера, чтобы остановить его и перейти в режим ожидания. Затем при желании можно выбрать другую программу упражнений.

***Регуляторы скорости и времени не работают во время работы авторежимов упражнений.**

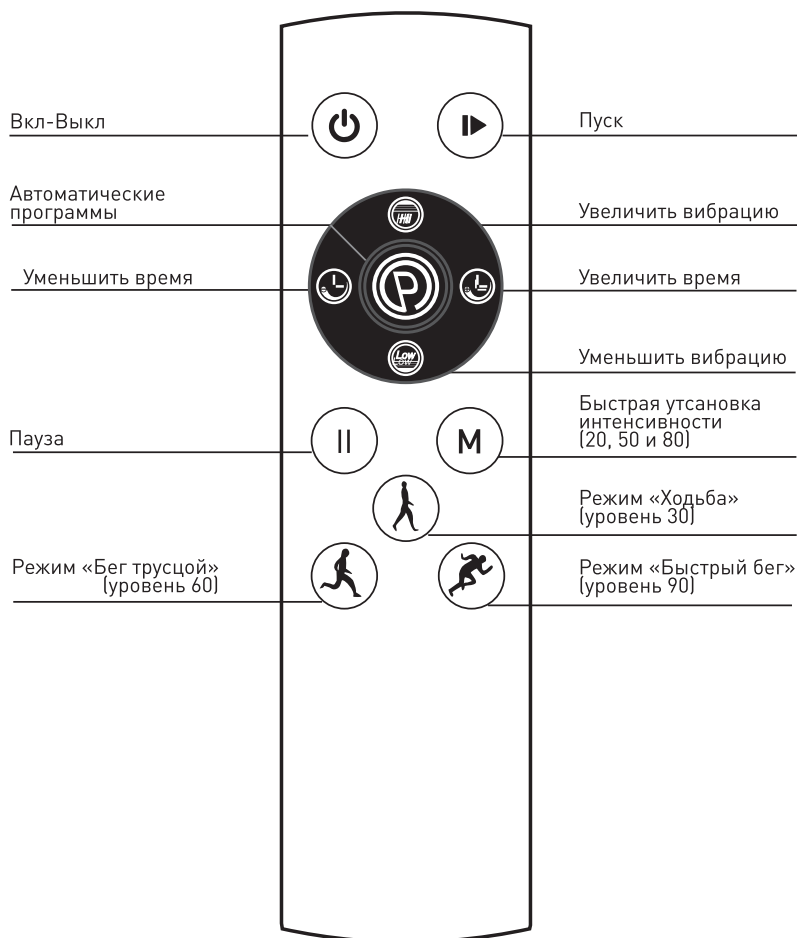
Управление и функции

ПУЛЬТ:

- Пульт управления работает от двух батареек типа AAA (не входят в комплект).
- Убедитесь в том, что батарейки вставлены правильно, в соответствии с полярностью. Отсек для батареек находится в задней части пульта.
- Эффективная дальность работы пульта управления – 2,5 метра.
- Пожалуйста, используйте пульт непосредственно с данным устройством.



– Кнопки быстрого доступа



Примеры упражнений

1. Упражнения в полуприсяде:

Стоя на платформе принять положение полуприсяда.
Основное воздействие на спину, ягодицы и икроножные мышцы.



2. Упражнения на одной ноге:

Одну ногу поставить на платформу, вторую на пол, руки на поясе.
Основное воздействие на поясницу, область живота и бедра.

3. Упражнения на согнутой ноге:

Поставить согнутую ногу на платформу, другую прямую на пол.

Основное воздействие на поясницу, живот и бедра.



4. Упражнения на коленях:

Встать на колени на пол, обе руки положить на платформу.

Основное воздействие на ноги, плечи, руки и верхнюю часть туловища.

5. Упражнения в положении лежа:

Опираясь руками на пол, положите ноги на платформу.
Основное воздействие на плечи, грудную клетку, руки и верхнюю часть туловища.

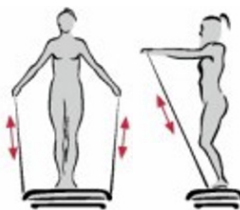


Упражнения с эластичными лентами (эспандеры)

1. Упражнения стоя:

Встаньте на платформу, закрепите эластичные ленты внизу. Прямые руки поднимайте в стороны, затем перед собой.

Основное воздействие на плечи.



2. Упражнение сидя:

Сядьте на платформу, закрепите эластичную ленту справа, а левой рукой тяните ленту вверх над головой. Затем переставьте ленту на левую сторону и тоже самое сделайте правой рукой.

Основное воздействие на трицепс.

Примеры упражнений

3. Упражнения на бицепс:

Встаньте на платформу, закрепите эластичные ленты внизу. Сгибайте руки в локте, тянув ленту вверх, верхняя часть руки должна оставаться неподвижной. Основное воздействие на бицепс.



При фитнес-тренировках можно регулировать нагрузку приседая и выпрямляясь во время упражнений, а также добавить дополнительные принадлежности, такие как гантели, мячи, эспандеры и др. Вы сможете придать своему телу упругие формы и приобрести подтянутый силуэт в кратчайшие сроки.

Возможные неполадки и способы их устранения

Проблема	Возможная причина	Способ устранения
Прибор не работает	1. Вилка не вставлена в розетку. 2. Массажер не включен. 3. Закончился сеанс массажа и прибор автоматически отключился. 4. Слишком долгая работа прибора, перегрев прибора.	1. Вставьте вилку в розетку. 2. Нажмите кнопку ON/OFF. 3. Промежуток между сеансами массажа должен составлять 10-15 минут. Если вы хотите продолжить массаж, нажмите повторно кнопку ON/OFF. 4. Выключите прибор, дайте ему остыть, затем можете использовать прибор повторно.
Кабель питания поврежден, устройство дымится	Кабель поврежден	Немедленно отключите прибор и обратитесь в сервисный центр

Утилизация

ВНИМАНИЕ!

Не рекомендуем выбрасывать прибор по завершении срока его службы вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора. В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

Утилизации так же подлежит упаковка. Утилизации должны подвергаться отдельно бумага, дерево, полиэтилен и пластмасса в соответствии с правилами сбора, учёта и утилизации упаковки. Упаковка утилизируется в макулатуру для переработки.



Не утилизировать с бытовыми отходам



Картон, бумага

Обслуживание и уход

Хранение

Если прибор не используется длительное время, необходимо упаковать его в коробку и поместить в сухое, проветриваемое место комнатной температуры.

Не дергайте за провод питания во время отключения прибора от сети.

Осторожно! Острые предметы могут поцарапать поверхность прибора.

Храните прибор вдали от воздействия прямых солнечных лучей.

Чистка

Перед чисткой выключите прибор и отсоедините его от розетки.

Для очистки корпуса прибора используйте мягкую сухую ткань.

Тканевое покрытие внутренней стороны части прибора можно протереть влажной тканью и высушить естественным путем.

Внимание! Не используйте для чистки средства с разъедающими веществами, бензином и растворителем.

Обслуживание

Храните прибор вдали от высокой влажности.

Технические характеристики

Артикул	GESS-836
Напряжение, В/Гц	220/50
Мощность, Вт	200
Кол-во авторежимов	10
Интенсивность вибрации	0-99
Амплитуда, мм	0-10
Частота вибраций, Гц	7,4 – 12,5
Автоматический таймер, мин	15
Максимальный вес пользователя, кг	135
Вес нетто/брутто, кг	7,8 / 8,5
Размер упаковки, мм	57,5 x 42 x 17,5

Сізге «UBALANCE» діріл платформасын сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз.

Пайдалану жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқуыңызды сұраймыз. Оқып болғаннан кейін нұсқаулықты қажет болған жағдайда оған жүгіну мүмкін болуы үшін жақсы қалыпта сақтаңыз. **«Сақтық шаралары» бөліміне ерекше назар аударыңыз.** Нұсқаулықта көрсетілген ұсыныстарды сақтау сізге ұзақ уақыт бойы аспаппен рақаттануға мүмкіндік береді.

Біз өнімдеріміздің сипаттамасына толықтыруды және дизайнын түрлендіру құқығын өзімізге қалдырамыз. Өзгерістер алдын ала хабарламасыз жүргізілуі мүмкін, бұл түсіне және жиынтықтаушы бұйымға қатысты.

Нұсқаулықты кейін оған жүгіну мүмкін болатын сенімді жерге сақтаңыздар

МАЗМҰНЫ

Аспаптың сипаттамасы мен мақсаты	36
Сақтық шаралары	37
Аспаптың схемасы	39
Басқару және функциялар	40
Жаттығу түрлері	42
Болуы мүмкін ақаулар және оларды жою тәсілдері	43
Қызмет көрсету және күтім жасау	44
Кәдеге жарату	44
Техникалық сипаттамалар	45

English

Deutsch

Русский

Қазақ тілі

АСПАПТЫҢ СИПАТТАМАСЫ МЕН МАҚСАТЫ

«UBALANCE» діріл платформасы - бұл оның арқасында жаңа көзқарас және бұлшықет күшін, жақсы дене пішімін және сұлулығын алу мүмкіндігі ашылатын бүкіл денеге арналған бірегей тренажер-уқалағыш.

Тренажердің әрекеті діріл принципіне және бұлшықеттердің жылдам жиырылу (секундына 30-50 рет) және босаңсу рефлекторлық қабілетіне негізделген.

Аспапты барлық денені жұмсартып, уқалауға, созуға, статикалық қалыпта пассивті жаттығуларға немесе күшті жүктемеге де пайдалануға болады.

Платформадағы жаттығуларға жиынтықпен келетін эспандерлері бар жаттығуды қосыңыз және өз үйіңізде ғана, спортзалдағы жаттығудың толық курсын алыңыз.

Платформаның акупунктуралық беті оны табанға арналған уқалағыш ретінде пайдалануға мүмкіндік береді, бұл ағзаның жалпы жай-күйіне оң әсерін тигізеді.

Діріл платформасындағы жаттығулар жиынтығы қысқа уақыт ішінде керемет нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді:

- майлы қабатты кішірейтеді;
- целлюлиттің пайда болуын азайтады және терінің иілімділігін ұлғайтады;
- салмақты төмендетеді;
- ағзаны шлактардан тазалауға жағдай жасайды;
- коллагеннің өндірілуін ынталандырады және бұлшықетті тартады;
- буындардың жағдайын жақсартады;
- ауырсынуды, тітіркенгіштікті және қалжырауды азайтады;
- бүкіл дененің тонусын қамтамасыз етеді және көңіл-күйді жақсартады;
- белсенді физикалық жүктемелерден кейін тиімді түрде еркін сезінуге сергітеді;
- бұлшықеттің иілімділігін, әдемі дене құрылымын қалпына келтіруге көмектеседі, сондай-ақ Сізге жастық шақ пен өзіне деген сенімділікті сыйлайды.

Діріл платформасындағы сабақтар тек жаттығу ғана емес, сонымен қатар кәсіби спорт, фитнес, физиотерапия және басқа да көптеген салаларда қолданылатын жоғары тиімді әдіс.

Тренажер ең талапшыл пайдаланушыларға арналған, бұл ұзақ жаттығуларға уақты жоғалтпайтын, белсенді өмір салтын ұстанатындар үшін тамаша шешім. Осы тренажерда аптасына 2-3 рет, күніне небәрі 10 минут жаттығу тренажерлық залда толық 2-сағаттық жаттығумен салыстырылатын нәтижені береді.

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

Аспапты пайдалануды бастардың алдында қолдану жөніндегі нұсқаулықпен мұқият танысыңыз.

Назар аударыңыз!

Күйік, өрт, электр тоғының соғуы немесе жарақат қауіп-қатерін болдырмау үшін келесі қағидаларды сақтаңыздар:

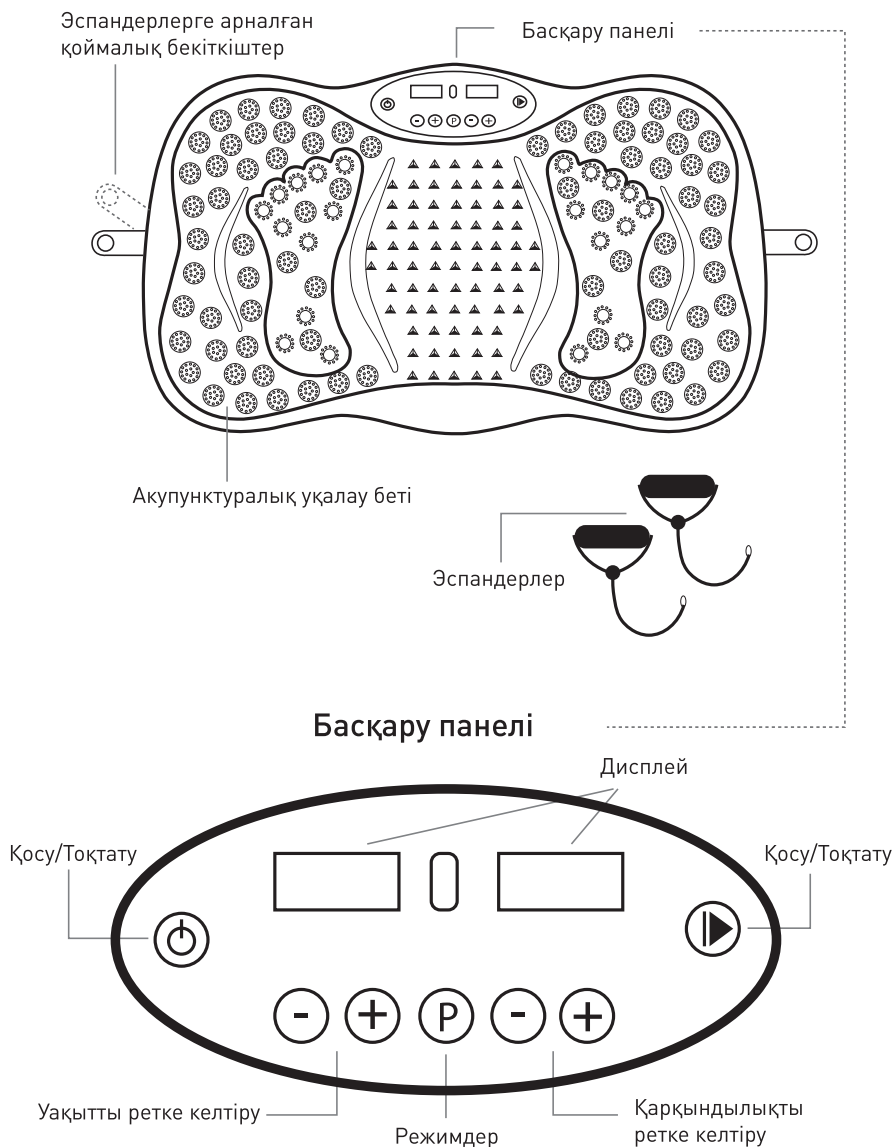
- Қосылған аспапты қараусыз қалдырмаңыздар. Пайдаланғаннан кейін және тазалар алдында аспапты розеткадан әрдайым ажыратыңыз.
- Аспаптың қызып кетуін болдырмау үшін массажерді пайдалану кезінде көрпемен немесе жастықпен жабыңыз. Аспаптың қызып кетуі өртке немесе электр тоғымен зақымдануға әкелуі мүмкін.
- Әрекетке қабілетсіз немесе ішінара қабілетті адамдар құрылғыны маманның бақылауынсыз пайдаланбауы тиіс.
- Аспапты осы нұсқаулықта сипатталғандай, оны тікелей мақсаты бойынша ғана пайдаланыңыздар. Өндіруші ұсынбаған айлабұйымдарды қолданбаңыз.
- Аспапты суға түскен, баусым немесе ашалары бүлінген жағдайда пайдаланбаңыз. Сынған жағдайда сервистік орталықтағы маманға хабарласыңыз.
- Аспапты баусымнан тартпаңыз, ілмеңіз және баусымды көшіру үшін сап ретінде пайдаланбаңыз.
- Аспаптың қоректендіру баусымын қызып кеткен беттен алыс ұстаңыз, мысалы плитадан немесе батареядан.
- Пайдалану кезінде аспаптың желдету саңылауын бұғаттамаңыз. Шаң, түк, шаш және т.с.с. желдету тесіктерін тазалаңыз.
- Аспаптың тесігінде бөтен заттарды қалдырмаңыз.
- Аспапты көшеде пайдаланбаңыз.
- Аспапты шашыраңқы аэрозольдері және тез тұтанатын заттары бар үй-жайларда пайдаланбаңыз.
- Пайдалануды аяқтаған соң ең алдымен басқару пультіндегі массажердің барлық функцияларын өшіріңіз және содан кейін ғана аспапты желіден ажыратыңыз.
- Өнім физикалық, сенсорлық немесе ақыл-ой қабілеті шектеулі немесе тәжірибесі мен білімі жетіспейтін адамдар (соның ішінде балалар), егер олар құралды пайдалану жөніндегі нұсқаушының немесе олардың қауіпсіздігіне жауапты адамдардың бақылауында болмаса, пайдалануға арналмаған.
- Балалардың массажерді пайдалануы тек ата-аналарының немесе жауапты адамдардың бақылауымен ғана мүмкін.
- Терінің зақымданған учаскелеріне, ағзаның жоғары сезімтал мүшелеріне, нашар қан айналымы және өзін нашар сезінген кезде массажерді қолданбаңыз.

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

Қолдануға қарсы көрсетілімдер:

- инфекциялық тері аурулары;
- остеопороз;
- жүрек аурулары, электрондық құрылғылардың болуы, мысалы, электрокардиостимулятор;
- жоғары температура;
- жүктілік;
- етеккір;
- жедел түрде жаралардың немесе қандай да бір аурулардың болуы;
- жылуды сезінбеуі;
- әбден шаршау;

АСПАПТЫҢ СХЕМАСЫ



Жиынтықтау: діріл платформасы, пульт, эспандерлер 2 дана, нұсқаулық және кепілдік талон.

БАСҚАРУ ЖӘНЕ ФУНКЦИЯЛАР

1. Жұмысты бастардың алдында тренажерді желіге қосыңыз және дисплейдің жануы үшін Ажыратып-қосқыш батырмасына басыңыз.
2. Басқару панеліндегі батырмалардың көмегімен тиісті программаны таңдап алыңыз (схеманы қараңыз).

Қолмен жасау режимі:

Әдепкі қалпы бойынша уақыты 15 минут. Пайдалануды бастағанға дейін 20 минут көлемінде басқа уақытты орнатуы мүмкін.

- Қажетті уақытты қойыңыз және жұмысты бастау үшін іске қосу батырмасын басыңыз.
- Қарқындылықты ретке келтіру үшін +/- (99 жылдамдық) батырмасын пайдаланыңыз.
- Тренажерді тоқтату үшін Іске қосу немесе Қосу/Өшіру батырмасына тағы бір рет басыңыз.

Авторежимдер:

Аспаптың 10 автоматты программасы бар. Олардың біреуін таңдау үшін Р батырмасын басыңыз (P0 – P9), содан кейін іске қосу батырмасына басыңыз.

P0 Бой қыздыру (дірілдің қарқындылығы: 4-24)	P1 Созу (дірілдің қарқындылығы: 2-15)	P2 Күш-қуат (дірілдің қарқындылығы: 8-20)	P3 Йога (дірілдің қарқындылығы: 4-76)	P4 Тез жүру (дірілдің қарқындылығы: 9-67)
P5 Асықпай баяу жүгіру (дірілдің қарқындылығы: 23-55)	P6 Жүру (дірілдің қарқындылығы: 11-48)	P7 Орташа қарқындылығы (идірілдің қарқындылығы: 30-70)	P8 Шапшаң жүгіру (дірілдің қарқындылығы: 55-80)	P9 Кардио-жаттығу (дірілдің қарқындылығы: 40-96)

Қауіпсіздік мақсатында программаны таңдау батырмасы құрылғы күту режимінде болған кезде ғана жұмыс істейді.

Оны тоқтату және күту режиміне өту үшін тренажердің жұмыс –істеп тұрған кезінде Іске қосу/Тоқтату батырмасын басыңыз. Содан кейін қаласаңыз жаттығулардың басқа программасын таңдауға болады.

***Жылдамдық және уақыт реттегіштер жаттығулардың авторежимдері жұмыс – істеп тұрған уақытта жұмыс істемейді.**

БАСҚАРУ ЖӘНЕ ФУНКЦИЯЛАР

ПУЛЬТ:

- Басқару пульті AAA түріндегі екі батареямен жұмыс істейді (жиынтыққа кірмейді).
- Батареялардың полярлығына –сәйкес дұрыс салынғанына көз жеткізіңіз. Батареяларға арналған бөлік пульттің артқы бөлігінде орналасқан.
- Басқару пульті жұмысының тиімді қашықтығы – 2,5 метр.
- Пультті тікелей осы құрылғыға пайдаланыңыз.



– Тез қол жеткізу батырмалары:



ЖАТТЫҒУ ТҮРЛЕРІ

1. Жартылай отырған қалыптағы жаттығулар:

Тұру платформада тұрып, жартылай отыру қалпын қабылдаңыз. Негізгі әсер арқаға, бөкселерге және балтыр бұлшықеттеріне.



2. Бір аяқта тұру қалпындағы жаттығулар:

Бір аяқты платформаға, екіншісін еденге, қолды белге қойыңыз. Негізгі әсер белге, іш аймағына және жамбасқа арналған.



3. Бүгілген аяқ қалпындағы жаттығулар:

Бүгілген аяқты платформаға, екіншісін еденге тік қойыңыз. Негізгі әсер белге, ішке және жамбасқа арналған.



4. Тізеде тұру қалпындағы жаттығулар::

Еденге тізе бүгіп, екі қолды платформаға қойыңыз. Негізгі әсер аяқтарға, иықтарға, қолдарға және дененің жоғары бөлігіне арналған.



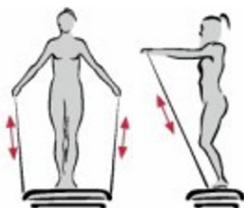
5. Жатқан қалыптағы жаттығулар:

Қолдарыңызды еденге тіреп, аяғыңызды платформаға қойыңыз. Негізгі әсер иыққа, кеудеге, қолға және дененің жоғары бөлігіне арналған.

Серпімді ленталармен жаттығулар (эспандерлер):

1. Тұру қалпындағы жаттығулар:

Платформаға тұрыңыз, серпімді ленталарды төменде бекітіңіз. Тік қолдарыңызды екі жаққа, содан кейін алға қарай көтеріңіз. Негізгі әсер иыққа арналған.



2. Отыру қалпындағы жаттығулар:

Платформаға отырыңыз, серпімді лентаны оң жақтан бекітіңіз, ал сол қолыңызбен лентаны жоғары қарай тартыңыз. Содан кейін таспаны сол жаққа орналастырыңыз және осы жаттығуды оң қолыңызбен де жасаңыз. Негізгі әсер трицепске арналған.

ЖАТТЫҒУ ТҮРЛЕРІ

3. Бицепске жаттығулар:

Платформаға тұрыңыз, серпімді таспаларды төменде бекітіңіз. Таспаны жоғары қарай тартып, шынтағыңызды бүгіңіз, қолыңыздың жоғарғы жағы қозғалмауы керек. Негізгі әсер бицепске арналған.



Фитнес-жаттығулары кезінде отырып және тік тұру арқылы жүктемені реттеуге болады, сонымен қатар гантельдер, доптар, қарсылық белдеулері және т. б. сияқты қосымша керек-жарақтарды қосуға болады. Сіз денеңізге серпімді мүсін бере аласыз және қысқа мерзімде тартымды силуэт ала аласыз.

БОЛУЫ МҮМКІН АҚАУЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ЖОЮ ТӘСІЛДЕРІ

ПРОБЛЕМА	ЫҚТИМАЛ СЕБЕБІ	ЖОЮ
Аспап жұмыс істемейді	1. Ашаны розеткаға тықпаған. 2. Аспап қосылмаған. 3. Массаж сеансы аяқталды және аспап автоматты түрде сөндірілді. 4. Аспаптың тым ұзақ жұмысы, аспаптың қызып кетуі.	1. Ашаны розеткаға қойыңыз. 2. ҚОСУ/ӨШІРУ батырмасын басыңыз. 3. Массаж сеанстары арасындағы уақыт аралығы 10-15 минутты құрауы тиіс. Егер сіз массажды жалғастырғыңыз келсе, ҚОСУ/ӨШІРУ батырмасын қайта басыңыз. 4. Аспапты өшіріңіз, оған сууға уақыт беріңіз, содан кейін аспапты қайта пайдалануға болады.
Аспап қызып кетті.	Сіз массаждың бірнеше сеансын қатарынан жасадыңыз.	Массажерді қуат көзінен ажыратыңыз және оған 10-15 минут суытыңыз.
Электр баусым зақымданған, аспап түтіндеп жатыр.	Баусымның бүлінуі.	Массажерді желіден дереу ажыратыңыз және сервистік орталықтың маманына хабарласыңыз.

ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ КҮТІМ ЖАСАУ

Сақтау:

- Массажердің желіден ажыратылғанына және ӨШІРУ батырмасының басылғанына көз жеткізіңіз.
- Аспапты құрғақ, салқын жерде сақтаңыз.
- Тікелей күн сәулесінің түсуінен аулақ болыңыз.

Күтім жасау:

- Тазалауды бастардың алдында массажердің желіден ажыратылғанына және ӨШІРУ батырмасының басылғанына көз жеткізіңіз.
- Аспапты құрғақ жұмсақ матамен тазалаңыз.
- Сәл дымқыл матаның көмегімен тазалауы мүмкін. Дымқыл тазалағаннан кейін массажер табиғи жолмен кебуі қажет.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

Аспапты тазалау кезінде бензин, сұйылтқыш немесе басқа да агрессивтік сұйықтықтарды пайдаланбаңыздар. Әйтпесе, құрылғыға елеулі зақым келуі мүмкін.

КӘДЕГЕ ЖАРАТУ

Тұрмыстық қалдықтармен бірге оның қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін аспапты лақтыруға кеңес бермейміз. Кәдеге жарату жинаудың тиісті пункттері арқылы жүргізілуге тиіс. Сұрақтар туындаған жағдайда қалдықтарды кәдеге жаратуға жауапты жергілікті коммуналдық қызметке хабарласыңыз.

Қаптама да кәдеге жаратуға жатады. Кәдеге жаратуға қаптаманы жинау, есепке алу және кәдеге жарату қағидаларына сәйкес қағаз, ағаш, полиэтилен және пластмасса жеке ұшырауға тиіс. Қаптама қайта өңдеу үшін макулатурамен кәдеге жаратылады.



Тұрмыстық қалдықтармен бірге
кәдеге жаратпаңыз



Қатырма қағаз, қағаз

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАР

Артикул	GESS-836
Кернеу, В/Гц	220/50
Қуаты, Вт	200
Авторежимдердің саны	10
Діріл қарқындылығы	0-99
Амплитуда, мм	0-10
Дірілдердің жиілігі, Гц	7,4-12,5
Автоматты таймер, мин	15
Пайдаланушының ең жоғары салмағы, кг	135
Салмағы нетто/брутто, кг	7,8 / 8,5
Қаптаманың мөлшері, см	57,5x42x17,5

English

Deutsch

Русский

Қазақ тілі

Article/ Artikel/ Артикул: GESS-836
German Trademark

Factory/Fabrik/Завод-изготовитель/Дайындаушы: GESS International Trading (Shanghai) Co., LTD
Address/Adresse/Адрес/Мекенжайы: Room 601, building B, No.2163, Wanyuan road, Minhang district, Shanghai, China 201103, Китай

Authorized organization by the manufacturer in Europe: GESS MARKET OÜ

Reg.code: 12706981; VAT No.: EE101758947
Room No. 219, 2nd floor, Tulika 19 [A] 10613 Tallinn, Estonia | EU
Phone: +372 51990171 info@gessmarket.com

Организация, уполномоченная производителем в России: ООО «ПраймЛайн»

193318, Санкт-Петербург, ул. Ворошилова д.2, литер «Р», пом. 9-Н, оф. 23,
Тел.: +7 (812) 507-93-64 WhatsApp: +7 (911) 160-11-42

Организация, принимающая на территории Республики Казахстан претензии и предложения (импортер):
Товарищество с ограниченной ответственностью «GESSMARKET.KZ (Гессмаркет.кз)».

Местонахождение: Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, проспект Достык, дом 282, офис 206,
почтовый индекс 050020.

Қазақстан Республикасының аумағында шағымдар мен ұсыныстарды қабылдайтын ұйым (импорттаушы):
«GESSMARKET.KZ (Gessmarket.kz)» жауапкершілігі шектеулі серіктестігі.

Орналасқан жері: Қазақстан Республикасы, Алматы қ., Медеу ауданы, Достық даңғылы, 282 үй, 206 кабинет,
индекс 050020

Тел. +7 (705) 953 42 78 info@gessmarket.kz

Guarantee period/Garantiezeit/Гарантийный срок/Кепілдік мерзімі: 1 year/Jahr/год/жыл
Service lif/Lebensdaue/Срок службы/Қызмет мерзімі: 5 years/Jahre/лет/жыл.

Соответствует требованиям/Тауарлар сертификатталған: TP TC 020/2011, 004/2011

Manufacturing date on the packaging/Herstellungsdatum auf der Verpackung finden/
Дату изготовления смотри на упаковке/Қаптамадағы өндірілген күнін қараңыз.

Product is not intended for medical use.

Produkt ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt sind.

Изделие не предназначено для применения в медицинских целях.

Аспап медициналық жабдық болып табылмайды.

Made in PRC.



GESS[®]



Warranty Maintenance (provided warranty provisions are complied with) includes warranty repair of the items within the warranty period of 1 year or replacing them with equivalent good ones if repairing is impossible.



Die Nachverkaufsservice zieht nach sich bei der Einhaltung der Garantiebedingungen eine kostenlose Instandsetzung der Geräte während der Garantiezeit im Laufe von einem Jahr oder der Ersatz dieser gegen die gleiche Geräte, falls die Instandsetzung unmöglich ist. Die Verpflichtungen für die Nachverkaufsservice übernimmt das Verkäuferunternehmen.



Гарантийное обслуживание, при соблюдении условий гарантии, подразумевает под собой бесплатный ремонт изделий в течение гарантийного срока в один год, либо их замену на аналогичное в случае невозможности ремонта. Обязательство по гарантийному ремонту берет на себя организация-продавец.



Кепілдік талаптарын сақтаған кезде кепілдік мерзімі ішінде бұйымдарды тегін жөндеу не оларды жөндеу мүмкін болмаған жағдайда ұқсас заттарға алмастыру кепілдікті қызмет көрсетуді білдіреді. Кепілдік жөндеу бойынша міндеттемені сатушы-ұйым өзіне алады.

gessmarket.com | gessmarket.ru | gessmarket.kz

