



Руководство пользователя

**ВИБРОПЛАТФОРМА
LUXHOMME uFit 2D Pro**



Введение

Благодарим вас за заказ виброплатформы(массажёр) LUXHOMME uFit 2D Pro. Внимательно прочтите руководство пользователя и меры предосторожности перед началом работы с устройством.

Содержание

Меры предосторожности	1
Основные сведения о массажере.....	2
Пульт дистанционного управления.....	3
Инструкция по эксплуатации	4
Технические характеристики.....	6
Занятия на виброплатформе	7
Функционал.....	14
Чистка и обслуживание	14
Устранение неполадок	15
Хранение и транспортировка	16
Комплектация	16
Производитель	17

Меры предосторожности

Внимание!

- Рекомендуемое время занятий - 10-20 минут.
- В случае наличия суставных, сердечных, кожных или костных заболеваний, гипертонии, бронхита, сахарного диабета, ожирения крайней степени, инфекции среднего уха, остеопороза, проблем с ЖКТ, беременности, или если Вы используете кардиостимулятор мы рекомендуем обратиться за консультацией к врачу перед использованием виброплатформы.
- Для предотвращения травмирования, а также неисправностей виброплатформы внимательно изучите приборную панель и работу индикаторов.
- Хранить в недоступном для детей месте.
- При первых сеансах возможно небольшое головокружение из-за вибрационного колебания платформы. Симптом пропадет после нескольких занятий.
- Во избежание травм и нанесения вреда здоровью запрещено: топтать на платформе, опускаться на колени, переносить вес на одну сторону устройства, прикасаться к устройству мокрыми руками.
- Одновременно устройством может пользоваться только один человек. Это устройство предназначено только для массажа и занятий по улучшению тела. Другие виды использования запрещены.

Основные сведения о массажере



Примечание: после подключения шнура питания, нажмите на эту кнопку, чтобы включить устройство



Пульт управления



Эспандеры



Типы вибрации:

Колебание влево-вправо: Амплитуда: 0-12мм, Частота: 0-30 Гц

Инструкция по эксплуатации

- Выключатель питания: Нажмите на кнопку выключателя на платформе для начала работы
- ВКЛ/ВЫКЛ: Нажмите на кнопку ON/OFF для запуска устройства
- Автоматические программы: можно выбрать автоматически настроенные программы. Чтобы выбрать нужную программу нажмите:
 1. Кнопку “P” один раз, платформа перейдет в автопрограмму P1.
 2. Кнопку “P” два раза, платформа перейдет в автопрограмму P2.
 3. Кнопку “P” три раза, платформа перейдет в автопрограмму P3.
 4. Кнопку “P” четыре раза, платформа перейдет в автопрограмму P4.
 5. Кнопку “P” пять раз, платформа перейдет в автопрограмму P5.

Обратите внимание: выбрав программу и нажав кнопку старта, платформа перейдет в автоматический режим, при котором нельзя регулировать время и скорость.

- Кнопка «Скорость +»: Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость. Функция доступна при использовании массажера в режиме ручной программы, перед нажатием кнопки «старт» (недоступна для автоматических программ). Диапазон скоростей от 1-180.
- Кнопка «Скорость -»: Нажмите эту кнопку для снижения скорости. Функция доступна при использовании массажера в режиме ручной программы (недоступна для автоматических программ). Диапазон скоростей от 1-180.

- Кнопка «Время»: Нажмите кнопку Time+/ Time- для увеличения/сокращения времени. Функции доступны в режиме ручной программы (недоступны для автоматических программ).
- При использовании USB-динамика
Кнопки «Предыдущий трек» и «Следующий трек»: кнопки позволяют переключаться между треками
Кнопки «Громкость +/ Громкость -»: кнопки позволяют регулировать громкость музыки
Кнопка «Воспроизведение/Остановка музыки»: кнопка позволяет начать, продолжить или остановить воспроизведение трека.
Обратите внимание, что дальность приема сигнала пульта дистанционного управления составляет 2,5 метра; инфракрасный свет на пульте должен попадать на окошко инфракрасного приемника на массажере.

Технические характеристики

Номинальное напряжение: 220 В/ 50Гц

Мощность: 200 Вт

Максимальная нагрузка: 150 кг

Вес продукта: 9,5 кг

Диапазон скоростей: 1-180

Амплитуда: 0-12 мм

Размер виброплатформы: 52,5 x 31 x 12,5 см

Модель: uFit 2D Pro

Автоматические программы

5 программ, на 10 минут, 180 скоростей

Остаток времени																					
Минуты	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	0.0
Программа	Уровень скорости																				
P1	10	20	40	60	80	100	90	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0
P2	20	120	20	120	20	120	40	120	40	120	40	120	60	120	60	120	60	120	60	20	0
P3	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	60	0
P4	15	35	55	75	95	105	135	155	175	135	95	55	75	95	105	135	105	95	55	5	0
P5	100	100	100	110	120	130	140	150	160	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	0

Занятия на виброплатформе

Ниже перечислены эффективные занятия на виброплатформе, которые помогут максимально улучшить физическое состояние, самочувствие и тонус мышц.

1. Стойка стоя:

Встаньте на площадку, ноги на ширине плеч друг от друга



2. Стойка на согнутых коленях:

Встаньте на площадку в полуприсед, ноги на ширине плеч друг от друга



3. Проработка верхней части тела:

Поставьте руки на ширине плеч на рабочую поверхность платформы, стоя на коленях на полу



4. Разминка голеней:

Положите голени на рабочую поверхность платформы, упираясь руками на пол позади себя для поддержки



5. Проработка рук:

Расположите ноги на ширине плеч, нагнитесь и вытяните прямые руки так, чтобы они опирались на рабочую поверхность платформы



6. Стойка на одной ноге:

Поставьте одну ногу на платформу и стойте прямо, расслабившись



7. Положение сидя I:

Аккуратно сядьте на платформу, скрестив ноги по-турецки

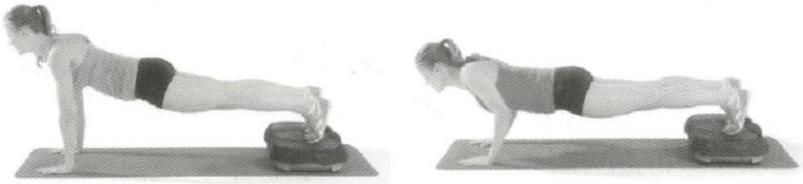


8. Положение сидя II:

Сядьте на стул и поставьте ноги на платформу



Общие занятия



1. Отжимания

Исходное положение:

Поставьте стопы на виброплатформу, туловище вдоль тела, голова смотрит прямо, руки на ширине плеч

Выполнение:

Согните руки в локтях и опустите тело, поднимитесь.

Повторите.



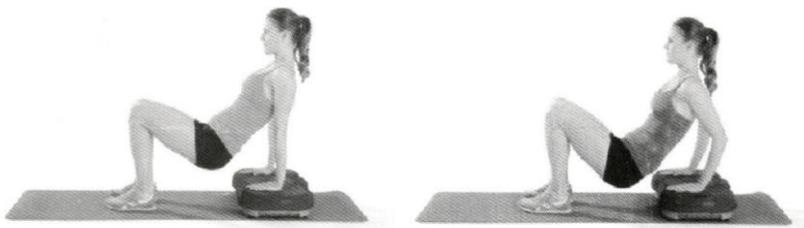
2. Подъём корпуса из положения лёжа

Исходное положение:

Поставьте ноги на массажер, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Выполнение:

Поднимитесь верхней частью тела, но не полностью, и снова опуститесь.



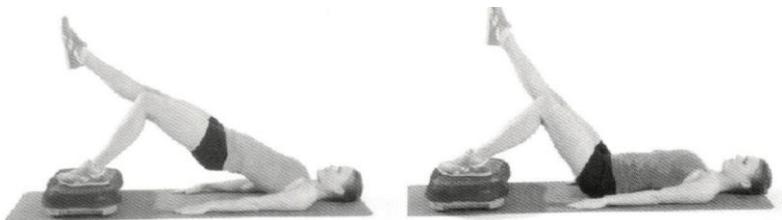
3. Отжимания от виброплатформы в упоре сзади

Исходное положение:

Расположите массажер позади себя, обопритесь, вытянув прямые руки и согнув ноги в коленях.

Выполнение:

Поднимите туловище вверх. Слегка согнув локти, опуститесь и вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы лопатки были прижаты друг к другу. Для достижения лучшего результата можно вытянуть прямые ноги вперед.



4. Мостик в положении лежа на одной ноге

Исходное положение:

Лежа на спине перед устройством, поставьте ноги на платформу. Вытяните одну ногу.

Выполнение:

Во время вибрации массажера одна нога поднимается вверх и разгибается, меняйте ногу каждые 3-5 секунд. Во время выполнения следите, чтобы таз не заваливался на одну сторону.



5. Выпад с эспандерами

Исходное положение:

Поставьте ногу, согнутую в колене, на середину устройства. Вытяните другую ногу назад прямо. Крепко держите ленту.

Выполнение:

Держите спину прямо и сильно надавите стопой на виброплатформу. Согните одну руку в локте и попеременно меняйте руки, сильно натягивая ленту вверх и возвращаясь в исходное положение.



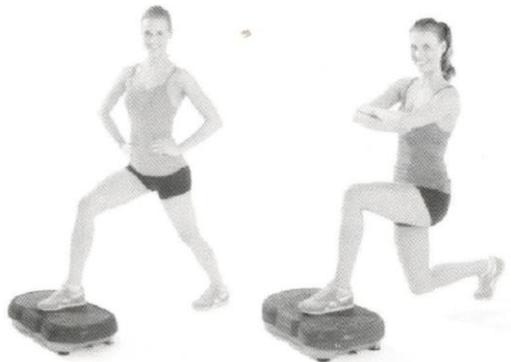
6. Сгибание на бицепс

Исходное положение:

Встаньте на виброплатформу. Крепко возьмите эспандеры в руки.

Выполнение:

Спина и руки прямые. Поочередно сгибайте руки в локтях и сильно натягивайте эспандеры вверх.



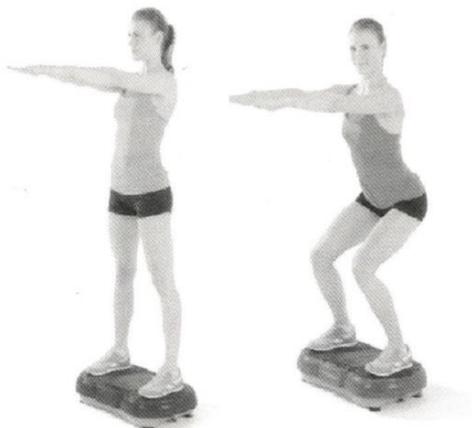
7. Выпады

Исходное положение:

Поставьте ногу на середину виброплатформы. Вытяните другую ногу назад.

Выполнение:

Держите спину прямо. Сильно надавливайте ногой при выпаде. Поочередно меняйте ноги, сгибая и образуя прямой угол в 90 градусов. При выпаде скрещивайте руки перед грудью.



8. Приседания

Исходное положение:

Встаньте на устройство, ноги на ширине плеч.

Выполнение:

Держите спину прямо, колени в сгибе строго над носком, верхняя часть тела слегка наклонена вперед. Аккуратно присядьте и поднимитесь. Повторите.

Еще больше занятий на массажере вы можете получить по QR-коду в конце инструкции.

Функционал

- Диапазон скоростей и сильная вибрация для массажа всего тела. USB-динамик позволяет наслаждаться музыкой во время занятий.
- Идеально подходит для поддержки мышц в тонусе, наращивания мышечной массы, снижения веса и уменьшения целлюлита.
- В комплекте в подарок идут эспандеры, которые позволяют лучше проработать верхнюю часть туловища и руки.
- Небольшой компактный размер позволяет с удобством использовать массажер дома и в любом другом месте. Дизайн с широким ЖК-дисплеем обеспечивает легкое считывание и быструю настройку необходимых команд.
- В комплект входит: виброплатформа, эспандеры, пульт дистанционного управления, руководство пользователя с комплексом занятий.

Чистка и техническое обслуживание

Внимание!

- Перед очисткой убедитесь, что массажер отключен от сети питания.
- Массажер можно протирать влажной тряпкой с небольшим количеством моющего средства, если платформа загрязнена. Старайтесь защищать массажер от излишнего загрязнения и оседания пыли.
- Перед повторным включением, убедитесь в отсутствии влаги на массажере.
- Не применять средства, содержащие в составе бензол, этиловый спирт, бензин или растворитель. Они могут привести к коррозии внутренних деталей и выцветанию краски, а также выделять опасные пары.

- После каждого использования выключайте массажер.
- Храните устройство в сухом, защищенном от пыли и хорошо проветриваемом месте, вдали от попадания солнечных лучей.
- Убедитесь, что условия хранения и транспортировки соответствуют требованиям.
- Регулярно проверяйте массажер на наличие рисков для безопасности жизни.

Устранение неполадок

	Возникшая проблема	Возможная причина	Решение
1	Не горит приборная панель	Проблемы с электропитанием	Повторите подключение
		Выключатель питания прибора отключен	Включите
		Слишком сильный переходный ток, перегорел предохранитель	Замените новый предохранитель
2	Шум	Ножки находятся не на одном уровне с полом	Отрегулируйте ножки
3	Пульт управления не отвечает на команды	Нет батарейки / батарейка разряжена	Замените батарею
		Пульт находится слишком далеко от массажера	Дальность действия – 2,5 метра
4	Платформа останавливается во время сеанса	Перегрев массажера	Отключите массажер и перезапустите снова через 10 минут
5	Не работает по назначению	Получено слишком много команд	Отключите питание и перезапустите

Если эти действия не помогли решить Вашу проблему, пожалуйста, свяжитесь с нашим сервисным центром и мы поможем Вам найти выход из ситуации!

Хранение и транспортировка

1) Транспортировка

Вибрационный массажер можно транспортировать с помощью общих транспортных средств. При транспортировке следует избегать сильных колебаний, ударов, а также дождя.

2) Хранение

Виброплатформа должна храниться в хорошо проветриваемом помещении без агрессивных паров, при температуре от -10°C до $+50^{\circ}\text{C}$, относительной влажности ниже 93% (без конденсата) и атмосферным давлением 50-106 кПа.

Комплектация



№	Название	Количество	Ед.изм.	Примечания
1	Вибрационная платформа	1	Шт	
2	Эспандеры	2	Шт	
3	Пульт	1	Шт	
4	Руководство пользователя	1	шт	

Дополнительно в комплектацию входят: шнур питания, тканевая резинка, 2 батарейки AAA

Производитель:

ZHEJIANG JUNFENG FITNESS EQUIPMENT CO.,LTD.

Адрес производства:

№.25 FENGSHAN TWO ROAD, HANGBU TOWN, KECHENG,
QUZHOU, Китай

Гарантия производителя:

1 год (Гарантийный талон не требуется, гарантийный срок начинается с даты покупки в чеке / электронном чеке)

Контакты сервисного центра:

Telegram: @tp_saudagar

Почта: care@saudagar-ltd.com

Горячая линия: 8 (800) 505-71-30

