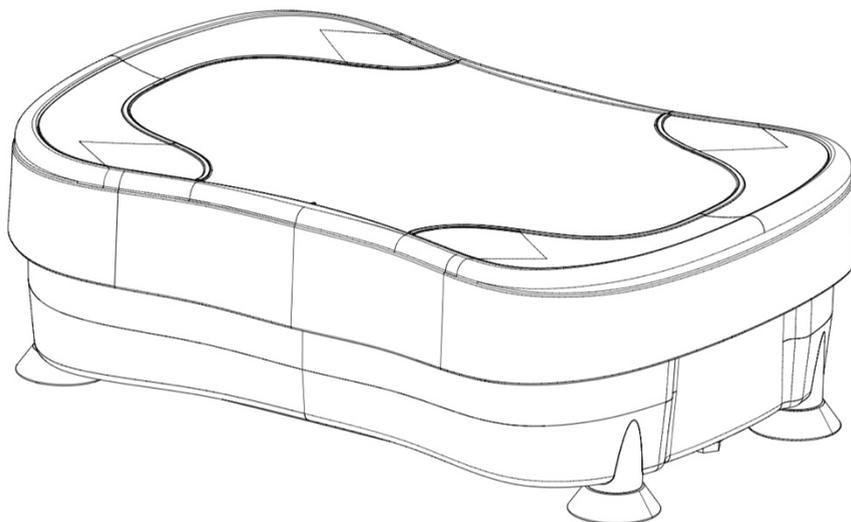


## Руководство пользователя ВИБРОПЛАТФОРМА



### **Благодарим вас за выбор нашей продукции!**

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данным руководством, чтобы использовать изделие безопасно и эффективно.

Рекомендуем хранить его в доступном месте для удобного обращения в будущем.

В целях вашей безопасности:

- Обязательно соблюдайте все предупреждения и меры предосторожности.
- Максимальная допустимая нагрузка на данное изделие составляет 100 кг, а предельное время непрерывного использования — 15 минут. Превышение этого времени может привести к избыточной нагрузке на организм и возможным травмам.
- Храните изделие вдали от детей и домашних животных.

Напряжение: 110~220V 50Hz  
Мощность: 200w  
Размер: D53.5\*W32\*H14cm  
Исполнительный стандарт:  
GB 4706.1-2005 GB 4706.10-2008

Вес:  $\approx$  6.5kg  
Допустимая нагрузка: 100 kg  
Место изготовления: Zhejiang

**В связи с обновлением продукта фактический  
продукт может отличаться от указанного в  
руководстве по внешнему виду и другим аспектам.**

**В целях безопасности, пожалуйста, обязательно соблюдайте следующие требования**

Предупреждающие знаки и знаки внимания		Знак безопасности			
<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ</b>	Неправильная эксплуатация и использование могут привести к смертельному исходу или серьезным травмам пользователя.	В книге используются следующие символы для создания более яркого и запоминающегося впечатления у читателя.			
			Абсолютный запрет		Обязательно выньте вилку из розетки
			Обязательные инструкции		
			Не трогать		Разложение и трансформация запрещены
<b>ВНИМАНИЕ</b>	Неправильная эксплуатация и использование могут привести к незначительным травмам и материальному ущербу пользователей.	Инструкция по эксплуатации и мерам безопасности			
			Разминка перед началом работы. Пожалуйста, после использования выполните упражнение на расслабление. · Пожалуйста, ходите босиком или в кроссовках. В носках или тапочках легко поскользнуться и пораниться.		
			· Не прикасайтесь к устройству мокрыми руками.		
			· Если шнур питания поврежден или вилка отсоединена, немедленно прекратите использование, отключите электропитание и выньте вилку из розетки, чтобы избежать поражения электрическим током и возгорания. · Гром, перебои в подаче электроэнергии, протечка в помещении немедленно прекратите использование.		
			· Категорически запрещается разбирать изделие в частном порядке.		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Избегайте работы на холостом ходу: Не допускайте, чтобы устройство работало без нагрузки. Это может привести к его повреждению и другим неприятным последствиям.</li> <li>· Используйте на горизонтальной поверхности: Убедитесь, что устройство установлено на ровной поверхности. Неправильное положение может вызвать тряску и посторонние звуки, что увеличивает риск повреждения.</li> <li>· Правильное размещение: Не ставьте изделие в местах, где оно может мешать проходу. Это обеспечит безопасность и удобство использования.</li> <li>· Использование внутри помещений: Данное устройство предназначено исключительно для использования в помещениях. Не эксплуатируйте его на открытом воздухе или под прямыми солнечными лучами.</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Осторожно с чистящими средствами: Избегайте использования кислотных реагентов для очистки изделия, так как это может повредить его поверхность.</li> </ul>		
Инструкция по эксплуатации и мерам безопасности					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Изделие предназначено только для занятий спортом. Другие виды применения запрещены.</li> <li>· Изделие запрещено к использованию в соответствии с группой, указанной врачом.</li> <li>· Не используйте данное изделие при комнатной температуре выше 40 °C и влажной пыли</li> <li>· Этот продукт рассчитан на вес 100 кг, не используйте его клиентам весом более 100 кг.</li> <li>· Этим продуктом может одновременно пользоваться только один человек.</li> <li>· Не злоупотребляйте этим продуктом. Не используйте его после еды и употребления алкоголя.</li> </ul> <p>Если во время использования вы почувствуете головокружение, рвоту, учащенное сердцебиение, боль в мышцах и другие неприятные ощущения, пожалуйста, немедленно прекратите использование.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Не перегибайте шнур питания, чтобы не повредить его.</li> <li>· Прилагаемый шнур питания предназначен специально для данного устройства. не используйте другие устройства.</li> </ul>				

*В целях безопасности, пожалуйста, обязательно соблюдайте следующие правила техники безопасности*

**Отсоединение вилки от розетки или резкое отключение питания во время работы устройства может привести к его поломке.**

**Чтобы избежать неприятностей, пожалуйста, следуйте этим рекомендациям:**

1. Остановка устройства: с помощью пульта дистанционного управления остановите устройство и отключите его питание.
2. Выключение питания: затем выключите питание от сети.
3. Извлечение вилки: аккуратно выньте вилку из розетки.

### ***Дополнительные советы:***

- Если устройство длительное время находится в одном и том же положении, на полу могут остаться пятна.

Рекомендуем использовать коврик для предотвращения следов.

Избегайте использования длинного шерстяного одеяла. Предпочтительно использовать резиновые нескользящие прокладки.

- Перед использованием: обязательно проверьте, надёжно ли вставлена вилка в розетку, чтобы убедиться, что она не болтается.

Пожалуйста, установите машинку в исходное положение и запустите её.

- При использовании, пожалуйста, следите за тем, чтобы вес был одинаковым для левой и правой стороны, чтобы избежать повреждения машинки.
- Перед использованием и после него наливайте достаточное количество воды.
- Перед использованием тщательно проверьте устройство на наличие неисправностей. Особенно если оно не использовалось в течение длительного времени, при повторном использовании тщательно проверьте его.
- После использования протрите корпус устройства тряпкой.
- Если на корпусе много пятен, протрите его нейтральным моющим средством.
- Обязательно выключайте питание после использования.

# Технические характеристики продукта

Название товара	Вертикальная вибрационная плита/машина для придания формы телу
Размер	Д 44 xШ 35xВ 18cm
Вес	≈ 7.5kg
Нагрузка	100 kg
Напряжение	110~220V 50Hz
Мощность	200W
Время использования	От минимальной 1 минуты до максимальной 15 минут (интервал в одну минуту) по умолчанию - 15 минут
Частота вибрации	Максимальная частота составляет 680 ударов в минуту
Список запасных частей	Виброплатформа, Браслет дистанционного управления, Шнур питания, Инструкции на русском языке, Резинка для фитнеса

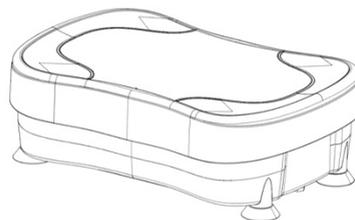
## Список запасных частей



**APLONG**  
пути к твоей лучшей форме  
**Руководство пользователя**  
**ВИБРОПЛАТФОРМА**



**Благодарим вас за выбор нашей продукции!**  
Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данным руководством, чтобы использовать изделие безопасно и эффективно.  
Рекомендуем хранить его в доступном месте для удобства обращения в будущем.  
**В целях вашей безопасности:**  
• Обязательно соблюдайте все предостережения и меры предосторожности.  
• Максимальная допустимая нагрузка на данное изделие составляет 100 кг, а продолжительность непрерывного использования — 15 минут. Превышение этих значений может привести к избыточной нагрузке на организм и возможным травмам.  
• Храните изделие вдали от детей и домашних животных.



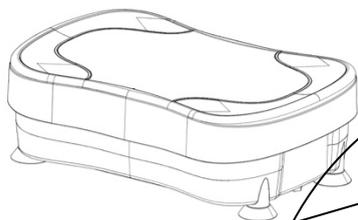
1. Браслет дистанционного управления
2. Инструкция
3. Кабель питания
4. Виброплатформа
5. Эспандеры
6. Фитнес резинка



**APLONG**  
-ПОДАРОК ЗА ОТЗЫВ-

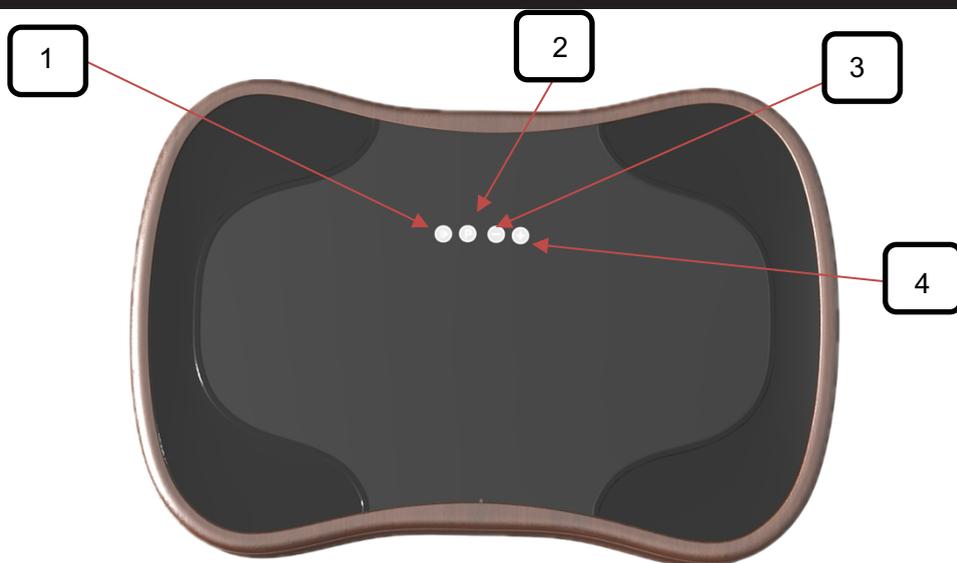


# Инструкция по питанию



①	Главная кнопка включения	<ul style="list-style-type: none"><li>· Включите основное питание</li></ul> <p>Нажмите кнопку на стороне I, чтобы получить доступ к источнику питания. Загорится индикатор.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Выключите основное питание</li></ul> <p>Нажмите кнопку на стороне, чтобы выключить питание. Индикатор погаснет.</p>
②	Разъем для подключения шнура питания	<p>Вибрация может привести к ослаблению шнура питания. Пожалуйста, внимательно проверьте перед использованием, чтобы убедиться в надежности установки.</p>

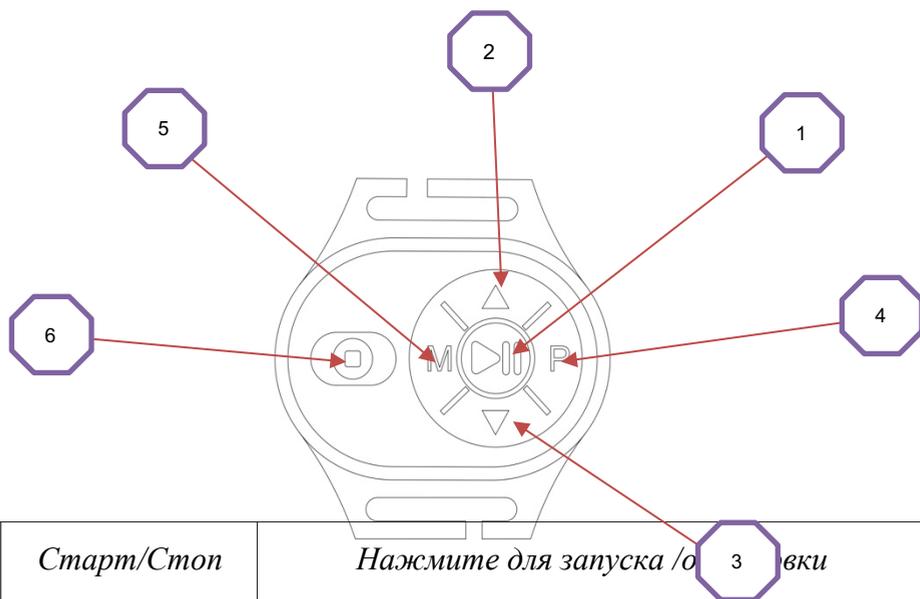
# Инструкции по использованию панели дисплея



1	Пуск / Пауза	Запуск или остановка вибрации и EMS-режима. Также используется для входа в режим выбора времени.
2	P (Программа)	Переключение между программами вибрации и EMS. Циклическое переключение: Вибрация → EMS → Вибрация.
3	- (Минус)	Уменьшение скорости вибрации, снижение уровня EMS, уменьшение времени тренировки.
4	+ (Плюс)	Увеличение скорости вибрации, повышение уровня EMS, увеличение времени тренировки.

**EMS-токи способствуют повышению тонуса и силы мышц, сжигая лишние калории. Их воздействие способно заменить полноценное занятие на тренажёре, моделируя стройные ноги и ягодицы.**

# Инструкция к пульту дистанционного управления



1	Старт/Стоп	Нажмите для запуска / от <span style="border: 1px solid purple; border-radius: 50%; padding: 2px;">3</span> вки
2	Скорость/время /EMS +	Нажмите для увеличения скорости (макс. 100)/увеличения заданного времени (макс. 30 минут)/EMS (макс. 9)
3	Скорость/время/ EMS -	Нажмите для уменьшения скорости/уменьшения заданного времени/EMS
4	Переключатель автоматического режима	Нажмите, чтобы переключить автоматический режим (вибрация: P1-P5) (EMS: P1-P3))
5	EMS	Нажмите, чтобы включить / выключить функцию EMS
6	Режим ожидания/сброс настроек	Нажмите, чтобы сбросить настройки

# Инструкция для работы в ручном режиме

## 1. Подготовка к работе

1.1. Аккуратно извлеките виброплатформу из упаковки.

1.2. Убедитесь в наличии всех комплектующих:

- виброплатформа,
- сетевой кабель,
- руководство пользователя,
- резинка для фитнеса,
- пульт дистанционного управления (фитнес браслет).
- эспандеры 2 шт.

1.3. Подключите кабель питания:

- один конец вставьте в разъём на корпусе виброплатформы,
- другой — в розетку 220 В.

Устройство работает только от электросети.

## 2. Включение и запуск вибрации

2.1. Нажмите красную кнопку “Питание”.

– Вы услышите звуковой сигнал, который означает, что устройство включено и ожидает подключения к Bluetooth

2.2. Чтобы начать вибрацию, нажмите два раза кнопку «Пуск» / «Пауза».

Выбор времени тренировки:

Если вы хотите заранее установить длительность вибрации:

Сразу после включения виброплатформы нажмите один раз кнопку «Пуск / Пауза»,

Затем нажимайте «+» или «-» на панели управления, чтобы выбрать желаемое время работы устройства (например, 5, 10, 15 минут и т.д. — в зависимости от модели).

2.3. Альтернативный способ запуска:

- Включите питание и встаньте на платформу, не нажимая никаких кнопок.
- Через 3 секунды начнётся автоматическая вибрация.

### 3. Регулировка вибрации

3.1. Управление скоростью осуществляется с помощью кнопок «+» и «-»:

- Минимальная скорость — 0
- Максимальная скорость — 100

Рекомендуем начинать с низкой скорости и увеличивать её по самочувствию.

3.2. Всего доступно 5 автоматических программ вибрации, переключаемых с помощью кнопки «Р» (Программа).

### 4. Остановка вибрации

4.1. Чтобы временно остановить вибрацию, нажмите кнопку «Пауза».

4.2. Также вы можете сойти с платформы — через 3 секунды она автоматически перестанет вибрировать.

Это сделано в целях безопасности: платформа оснащена сенсорными датчиками, которые определяют наличие пользователя.

### 5. EMS-режим (электромышечная стимуляция)

**⚠** Важно! EMS-стимуляция активируется на боковых контактных зонах с чёрными резиновыми вставками на платформе, обеспечивая глубокое мышечное воздействие.

#### 5.1. Совмещённый режим с вибрацией

- Во время работы вибрации можно включить EMS, нажав кнопку «Р» до появления режима EMS.
- Затем нажмите «Пуск», и начнётся работа токов.
- Убедитесь, что ваши стопы находятся босыми (или в очень тонких носках), иначе EMS-импульсы не будут ощущаться.
- EMS-режим нельзя регулировать во время вибрации

#### 5.2. Отдельный режим EMS (без вибрации)

Если вы хотите использовать только EMS-режим без вибрации, выполните следующие шаги:

1. Подключите виброплатформу к сети и нажмите кнопку «Питание».
2. Нажмите «Пуск / Пауза», чтобы активировать панель управления.
3. Нажимайте кнопку «Р», чтобы выбрать режим EMS:
  - При первом нажатии появится первая программа EMS,
  - При повторных нажатиях — вторая и третья программа EMS,
  - Если нажать кнопку «Р» дальше, режим снова переключится на программы вибрации — и далее по циклу:  
Вибрация → EMS → Вибрация и т.д.

Это нормальная работа устройства.

4. После выбора нужной EMS-программы нажмите «Пуск» — начнётся стимуляция.
  5. Переключайте уровни интенсивности EMS-токов с помощью кнопок «+» и «-».
- Всего доступно 10 уровней интенсивности на каждую EMS-программу.

**⚠** Важно! EMS-стимуляция будет работать только если ваши стопы босые или в очень тонких носках. В обуви или в плотной одежде токи не будут ощущаться.

**⚠** Также EMS-функция не работает, если вы стоите на платформе, а вибрация выключена — для активации EMS необходимо сойти с платформы, чтобы сработали сенсорные датчики безопасности.

### 5.3. Отключение EMS

- Чтобы остановить работу EMS, нажмите кнопку «Пуск» / «Пауза».
- Для выбора другой EMS-программы снова нажмите «P» и выберите нужную.

#### **Важные замечания по безопасности!**

- Никогда не включайте EMS в обуви или с влажными стопами.
- Не используйте платформу при наличии серьёзных сердечно-сосудистых заболеваний, беременности, имплантированных кардиостимуляторов — только после консультации с врачом.
- Устройство предназначено только для домашнего использования.
- Не допускайте детей к управлению платформой без присмотра взрослых.

# Меры предосторожности перед использованием

1. Перед использованием необходимо выполнить разминку. Пожалуйста, используйте его в соответствии со своей физической силой и состоянием здоровья. Не используйте его чрезмерно.

2. Перед каждым использованием необходимо проверять изделие и проверять исправность всех компонентов. Если имеются изношенные детали, их следует своевременно заменить перед использованием или не носить в свободной одежде, так как они могут зацепиться или зажать детали и создать опасность;

3. Данное изделие предназначено только для личного использования в домашних условиях и не может использоваться для сдачи в аренду или общественных мероприятий.

## Разминочные упражнения перед использованием



Растяжка спины



Сгибания в коленях



Растяжка ног



Растяжка ног



Левая нога



Прыжки

## Рекомендации по интенсивности упражнений

Категория	Период выполнения упражнений	Время выполнения упражнения	Скорость выполнения упражнений
Общая физическая подготовка	1-3 раза в день	5-10 минут за раз	Равномерная работа
Формирователь тела	4-8 раз в день	10-20 минут за раз	Замедлять

### Значение автоматической программы

	15 мин	14 мин	13 мин	12 мин	11 мин	10 мин	9 мин	8 мин	7 мин	6 мин	5 мин	4 мин	3 мин	2 мин	1 мин
P1	12	15	13	10	8	8	9	12	15	13	10	8	6	4	2
P2	14	8	20	8	14	14	8	14	8	20	8	14	8	14	8
P3	76	68	56	49	38	29	48	76	68	56	49	38	29	23	12
P4	50	67	35	24	21	30	38	50	67	35	24	21	16	13	9
P5	55	23	35	23	55	55	23	55	23	55	23	55	23	55	23

## ДИАГНОСТИКА

Статус	Возможные причины	Решения
	Шнур питания не подключен к розетке	Убедитесь, что шнур питания подключен к розетке
<i>Машина не работает</i>	Главный выключатель питания не нажат	Включите главный выключатель питания
	Предохранитель перегорел	Обратитесь в службу поддержки клиентов
<i>Проблема с шумом</i>	Шум двигателя, трение из-за вращения	Нормально, пожалуйста, будьте уверены
	Посторонние предметы, попавшие внутрь из-за поломки	Обратитесь в службу поддержки клиентов
<i>Пульт дистанционного управления не работает</i>	Батарея разряжена, батарея не вставлена, батарея не на месте	Установите новую батарею в правильном направлении
	Машина и пульт дистанционного управления находятся далеко, панель управления не выровнена	Расположите панель управления так, чтобы она работала на расстоянии 1,5 метра
<i>Внезапно остановилась</i>	В установленное время	Подождите 1 час перед использованием
	Плохая подложка, плохой контакт	Обратитесь в службу поддержки клиентов
<i>Рабочий диск недоступен</i>	Плохая подложка, плохой контакт	Обратитесь в службу поддержки клиентов

Если вы все еще не можете решить проблему, испробовав вышеуказанные методы, пожалуйста, обратитесь в службу поддержки клиентов.

(1) Пожалуйста, внимательно проверьте детали, указанные в гарантийном талоне, и храните их надлежащим образом упакованными.	(3) В течение гарантийного срока его можно будет отремонтировать по разумной цене в соответствии с пожеланиями заказчика.
(2) Ремонт, произведенный в течение гарантийного срока, будет задокументирован в гарантийном талоне на ремонт.	(4) Если во время использования будут обнаружены какие-либо неисправности, пожалуйста, немедленно прекратите использование, обратитесь к нашим дистрибьюторам или в центры технического обслуживания.

## Гарантийный талон

**APL  NG**  
путь к твоей лучшей форме

Гарантийный талон № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Продли гарантию  
на год бесплатно**



Организация: **Индивидуальный предприниматель  
Бакшаев Евгений Анатольевич, г. Москва,  
Волгоградский проспект, 16с7. Эл. почта:  
shoes.sinato@gmail.com**

Покупатель:

№	Товар	Количество	Срок гарантии
1	Виброплатформа для похудения до <b>100</b> килограммов	1 шт	12 мес

**APL  NG**  
*путь к твоей лучшей форме*