

# SLIMBOX PLUS

ВИБРОПЛАТФОРМА



Руководство  
пользователя

**ERGONOVA**

# Поздравляем с приобретением виброплатформы SlimBox Plus!

Вы сделали важный шаг для своего здоровья и хорошего самочувствия.

Чтобы пользоваться ей как можно дольше, получить максимум от ее функционала и избежать трудностей, пожалуйста, полностью прочитайте содержание этого руководства и при необходимости используйте его в будущем.

## Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Меры предосторожности .....                         | 2  |
| Технические харктеристики продукта .....            | 4  |
| Комплектация .....                                  | 4  |
| Индикация на дисплее .....                          | 5  |
| Инструкция по использованию пульта управления ..... | 5  |
| Краткая инструкция по использованию .....           | 6  |
| Положения для тренировки всего тела .....           | 7  |
| Хранение и уход за прибором .....                   | 9  |
| Устранение неисправностей .....                     | 10 |
| Технические характеристики .....                    | 11 |

# Меры предосторожности

## Общие предупреждения

- Перед использованием продукта внимательно прочитайте данное руководство.
- Дети, пожилые люди и лица с физическими ограничениями должны использовать прибор только под присмотром опекуна и согласно рекомендациям врача.
- Перед каждым использованием проверяйте, не ослаблены ли детали, не отсоединились ли они, нет ли повреждений или трещин. При наличии повреждений устройство использовать нельзя.
- Перед использованием убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства. Рекомендуемое безопасное пространство — **3×3 м**.
- Это оборудование не является спортивным тренажёром для соревнований. Оно предназначено только для фитнес-упражнений. Использование вне установленного диапазона может привести к травмам.
- Продукт предназначен **для домашнего использования**. Максимальный вес пользователя — **(100 кг)**. Не использовать в коммерческих целях — в спортзалах, отелях и т. д.
- Перед тренировкой рекомендуется выполнить разминку. Увеличивайте нагрузку постепенно. При появлении дискомфорта следует прекратить тренировку.
- Не прикасайтесь к панели управления мокрыми руками. Не используйте устройство во влажной среде, чтобы избежать поражения электрическим током или травм из-за конденсата.
- Продукт **не предназначен для использования на улице**. Не оставляйте его под прямыми солнечными лучами во избежание старения и повреждения.
- Не используйте источники питания, не соответствующие указанному напряжению, чтобы избежать поражения током и повреждения устройства.
- Не разбирайте устройство и не заменяйте детали самостоятельно. Используйте только оригинальные комплектующие, рекомендованные производителем.
- При боли в животе, учащённом сердцебиении, затруднении дыхания, головокружении или любом дискомфорте следует прекратить тренировку и обратиться к врачу.
- Не погружайте устройство в жидкость — это может вызвать поломку.
- Не используйте прибор сразу после еды во избежание дискомфорта.
- Не используйте совместно с другими лечебными или вибрационными приборами.
- При отключении питания вытаскивайте вилку, держась за корпус штекера, а не за провод.
- Устройство рассчитано только на одного пользователя. Не используйте его вдвоём и более. Не тяните, не перегибайте и не крутите силовой кабель.
- Не засыпайте на устройстве и не используйте его в состоянии алкогольного или физического недомогания.
- Не протирайте прибор бензином, растворителями или инсектицидами.
- Не ставьте тяжёлые предметы на поверхность устройства.
- Если провод повреждён, не используйте устройство. Обратитесь в сервисный центр для ремонта.



## Меры предосторожности



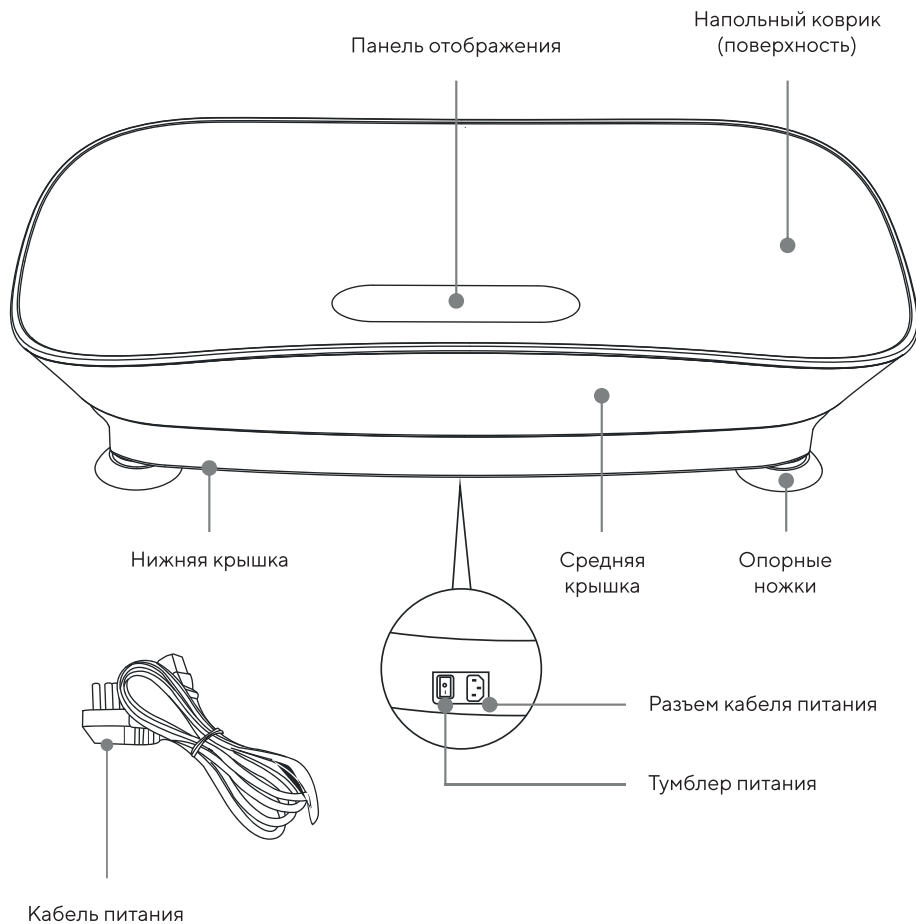
- Не используйте устройство во время грозы и перебоев электричества. При отключении питания — сразу выключите прибор и выньте вилку из розетки.
  - Перед техническим обслуживанием обязательно отключайте питание.
  - Не трогайте вилку мокрыми руками — это может привести к поражению электрическим током.
  - Используйте устройство только по назначению, описанному производителем.
- 

## Дополнительные рекомендации



- Длительное использование может вызывать ослабление креплений — регулярно проверяйте устройство.
- Перед тренировкой сделайте разминку. Начинайте с минимального уровня скорости, затем увеличивайте его согласно вашему самочувствию. При дискомфорте прекратите тренировку.
- Если устройство было перемещено из холодного помещения в тёплое, подождите **6 часов** перед использованием, чтобы избежать образования конденсата и возможного повреждения.
- Устанавливайте устройство только на ровную поверхность.
- Производитель не несёт ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием изделия.
- Разминайтесь перед тренировкой.
- Увеличивайте интенсивность упражнений постепенно, чтобы избежать травм.
- Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам.
- Храните руководство в доступном месте — особенно для тех, кто впервые использует виброплатформу.

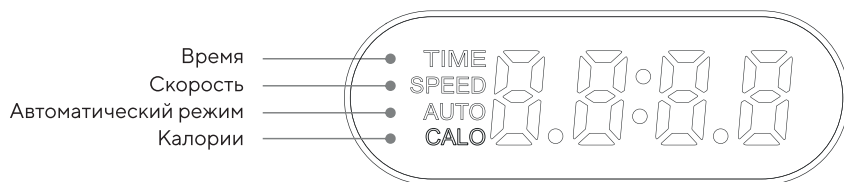
## Технические харктеристики продукта



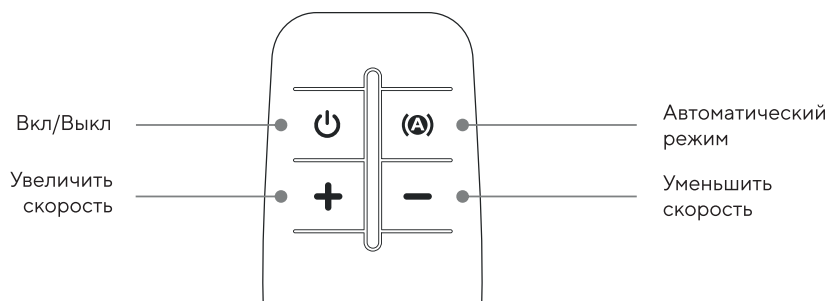
## Комплектация

1. Виброплатформа × 1
2. Пульт дистанционного управления × 1
3. Батарейки AAA × 2
4. Сетевой кабель × 1
5. Руководство пользователя × 1

## Индикация на дисплее



## Инструкция по использованию пульта управления



### Вкл/Выкл

- Подключите прибор к сети и включите главный выключатель.
- Нажмите кнопку **Вкл/Выкл** — подсветится дисплей.
- Нажмите кнопку ещё раз — пауза.

### Автоматический режим

Переключает режим работы из ручного режима в автоматический.

### Увеличить/уменьшить скорость

Регулирует скорость в ручном режиме (с 1 по 10 уровни)

## Внимание!



- Направляйте пульт на устройство при использовании.
- Не окунайте пульт в воду.
- Устанавливайте батарейки в правильной полярности.
- Не подвергайте пульт воздействию высокой температуры и влаги.
- Вынимайте батарейки, если прибор долго не используется.

## Ручной режим

- Нажмите кнопку **Вкл/Выкл** на пульте — устройство начнёт работать в ручном режиме.
- Нажмите кнопки **+/-** для регулировки скорости (1–10).



Если вы чувствуете боль в животе, нерегулярное сердцебиение, затруднённое дыхание, необычную усталость или любой дискомфорт, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

## Краткая инструкция по использованию

1. Установите прибор на ровную (желательно твёрдую) поверхность. Подключите сетевой кабель, затем вставьте вилку в розетку 220–240 В.
2. Включите главный выключатель питания в нижней части прибора.
3. Встаньте на виброплатформу, нажмите кнопку **Вкл/Выкл** на пульте и кнопку **(А)** для выбора режима **Авто/Ручной** (См. инструкцию к пульту)
4. После завершения тренировки дождитесь полной остановки платформы, и только затем сойдите с неё.

## Внимание!



- Во время тренировки важно сохранять равновесие, чтобы избежать травм.
- Держитесь подальше от детей и домашних животных.
- Максимальный вес пользователя — **100 кг**
- Новичкам рекомендуется начинать с низкой скорости и мягкого режима, постепенно увеличивая нагрузку.
- После использования выключите питание и выньте вилку из розетки.

# Положения для тренировки всего тела

## Верхняя часть тела

Поставьте обе руки на платформу на ширине плеч и выталкивайте тело вверх. Вытяните ноги назад. Удерживайте позицию.



## Ягодицы и таз

Лягте на пол. Поставьте обе стопы на платформу на ширине плеч. Медленно поднимайте таз вверх и удерживайте положение.



## Поясничная зона

Встаньте перед платформой и повернитесь к ней спиной. Опуститесь на одно колено и поставьте другую ногу на платформу. Вторая нога остаётся на полу. Удерживайте позицию.



## Широчайшие мышцы спины

Сядьте на пол перед платформой, спиной к ней. Поставьте руки на платформу на ширине плеч. Полностью выпрямите руки и поднимите тело, удерживайте ноги согнутыми перед собой.



## Нижняя часть тела

Поставьте перед платформой стул и сядьте на него. Поставьте обе стопы на платформу.



# Положения для тренировки всего тела

## Скручивания

Медленно сядьте на платформу. Вытяните одну руку и поставьте её на пол. Другую руку согните и заведите за голову. Вытяните одну ногу и поставьте другую на пол. Вторую ногу поставьте на платформу. Выполняйте упражнение осторожно.



## Нижняя часть живота

Поставьте локти на платформу на ширине плеч и поднимите тело. Вытяните ноги назад. Удерживайте позицию.



## Боковые мышцы живота

Лягте на бок на платформу. Вытяните одну руку и поставьте её на пол. Другую руку оставьте на боку. Вытяните ноги и удерживайте их над полом. Выполняйте упражнение осторожно.



## Боковые / косые мышцы живота

Лягте на бок на пол. Поставьте один локоть на платформу и приподнимите себя. Другую руку оставьте на боку. Вытяните ноги и поставьте стопы на пол для устойчивости. Выполняйте упражнение осторожно.



## Плечи и шея

Встаньте на колени перед платформой, наклонитесь вперёд. Вытяните руки и поставьте их на платформу. Убедитесь, что спина остаётся ровной. Удерживайте позу.



## Положения для тренировки всего тела

### Бедерные мышцы (наружная поверхность)

Медленно лягте на бок на платформу. Поставьте один локоть на пол и вытяните вторую руку вдоль тела. Согните колени и положите их на платформу. Удерживайте позу.



## Хранение и уход за прибором

- Если вам нужно длительно хранить оборудование без использования, храните его в сухом месте.
- Накройте тканью или защитной плёнкой, входящей в комплект, чтобы на поверхность не попадала пыль и грязь.
- Регулярно протирайте мягкие накладки и другие элементы устройства тканью, смоченной в воде, и вытирайте их насухо, чтобы сохранить чистоту и гладкость поверхности.
- Избегайте сильного давления или протираания влажной тканью электронного дисплея, чтобы в устройство не попала вода и не нарушилась его работа.

### Утилизация прибора

Неправильная утилизация электроприборов наносит непоправимый вред окружающей среде. Не выбрасывайте неисправные электроприборы вместе с бытовыми отходами. Обратитесь для этих целей в специализированный пункт утилизации электроприборов. Адреса пунктов приёма бытовых электроприборов на переработку вы можете получить в муниципальных службах вашего города.

## Устранение неисправностей

| Неисправность                                | Возможная причина                       | Решение                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| Устройство не включается                     | 1. Вилка питания неплотно вставлена     | 1. Вставьте вилку питания правильно |
|                                              | 2. Главный выключатель питания отключён | 2. Включите главный выключатель     |
| Во время работы устройство издаёт звук       | Нормальная работа механизма             | Действия не требуются               |
| Пульт дистанционного управления не реагирует | 1. Пульт слишком далеко от устройства   | 1. Держите дистанцию не более 1,2 м |
|                                              | 2. Сели батарейки                       | 2. Замените батарейку               |

## Технические характеристики

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Название                      | Виброплатформа        |
| Модель                        | Ergonova Slimbox Plus |
| Максимальный вес пользователя | 100 кг                |
| Питание                       | 220 В ~ 50-60 Гц      |
| Номинальная мощность          | 100 Вт                |
| Габариты изделия (ДхШхВ)      | 515 × 286 × 120 мм    |
| Вес нетто                     | 6 кг                  |

Производитель имеет право на внесение изменений в дизайн, комплектацию, а также в технические характеристики изделия в ходе совершенствования своей продукции без дополнительного уведомления об этих изменениях.

Производитель:  
Zhejiang Halley Power Machine Co., Ltd.  
Address: No. 22 Dangui South Road, Chenghi New Area, Yongkang City,  
Zhejiang, China

Дата производства: смотрите на упаковке  
Сделано в Китае.



Импортер:  
ИП Штукина Елена Александровна  
193318, Санкт-Петербург, ул. Бадаева 8, корпус 1А, 695

**БЕЙСЯ.**  
**ДВИГАЙСЯ.**  
**ДОБИВАЙСЯ.**

**ERGONOVA**

