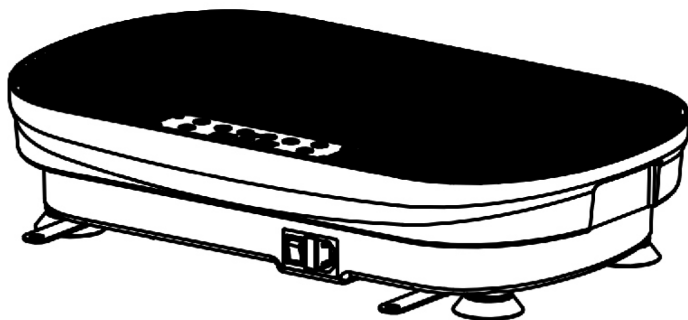




**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
УЛЬТРАТОНКОЙ ВИБРОПЛАТФОРМЫ
ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

**VP-02 Vibra Slim,
150 Вт, 99 скоростей, эспандеры**



www.planta.ru.com



#planta_beauty

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Введение

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за приобретение продукции Planta. Ультратонкая виброплатформа VP-02 Vibra Slim – незаменимый помощник в борьбе за красивую фигуру и хорошее самочувствие. Эта многофункциональная виброплатформа подойдет тем, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Она поможет Вам в короткие сроки привести свое тело в порядок, укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса и целлюлита без переутомления и чрезмерных нагрузок, сэкономив Ваше время и деньги на посещениях фитнес центров и массажных салонов. Виброплатформа - это удобный инструмент, сочетающий в себе функции массажера и тренажера, который задействует практически все группы мышц и позволяет эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, восстановить правильное кровообращение и продлить молодость организма. Вы также можете использовать данную виброплатформу в качестве степ платформы, а комплект из двух эластичных эспандеров, крепящихся к основанию виброплатформы, дает возможность держать в тонусе плечи, мышцы рук, талии, ягодиц, бедер и икр. Вечерние упражнения на виброплатформе помогут снять усталость и напряжение после рабочего дня. Принцип действия виброплатформы основан на рефлекторном ответе мышц на совершаемые виброплатформой вертикальные вибрационные колебания. За счет вибрации происходит непроизвольное сокращение множества мышц для стабилизации тела — они сокращаются и расслабляются до 50 раз за секунду, что значительно повышает эффективность и интенсивность тренировок. Ставя ноги в различные позиции по отношению к центру виброплатформы, Вы сможете имитировать ходьбу, бег трусцой и бег, оставаясь при этом дома. Для пользователей с начальным уровнем подготовки рекомендуется использовать виброплатформу в течение 10 минут 3 дня в неделю. Занятия на виброплатформе помогут Вам:

- Быстрее похудеть
- Избавиться от лишнего жира
- Привести в тонус и укрепить мышцы
- Укрепить кости
- Улучшить работу пищеварительной системы
- Снять мышечное напряжение
- Улучшить качество сна и отдыха
- Контролировать уровень холестерина
- Повысить физическую выносливость
- Ослабить депрессию, снизить уровень стресса, бессонницы

При использовании данной виброплатформы всегда соблюдайте основные правила техники безопасности:



ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ



- Данная виброплатформа работает от электросети. Поэтому на нее распространяются те же правила безопасности, что и на любые другие электроприборы. Используйте виброплатформу только в сети с соответствующим напряжением. Если Вы не используете виброплатформу, отключите ее от электрической сети.
- Перед использованием убедитесь в том, что все детали виброплатформы находятся в исправном состоянии. В случае обнаружения дефекта или неисправности выключите виброплатформу и немедленно выньте вилку из розетки. Не пытайтесь открывать, модифицировать или ремонтировать виброплатформу самостоятельно. Ремонт виброплатформы могут проводить только специалисты авторизованных сервисов.
- Если платформа выделяет дым и запах гари или издает посторонний шум, выньте вилку шнура питания из розетки и прекратите тренировки. Не начинайте занятия до тех пор, пока неисправности не устранят. Прекратите занятия при обнаружении любых неисправностей.
- Не помещайте на виброплатформу другие приборы или тяжести, кроме веса пользователя. Не помещайте вес своего тела полностью только на одну сторону виброплатформы – она может перевернуться. Во избежание получения травм не прыгайте во время работы виброплатформы. Не допускается одновременное использование виброплатформы несколькими людьми.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали виброплатформу в качестве игрушки. Дети могут выполнять действия по обслуживанию прибора лишь в том случае, если они старше 8 лет и находятся под присмотром взрослых. Использование виброплатформы лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами, у которых отсутствуют знания и опыт, необходимые для использования прибора, допускается лишь в том случае, если лицо, ответственное за безопасность вышеуказанной категории пользователей, инструктирует их относительно безопасного использования прибора и контролирует их действия, а указанная категория пользователей осознает риски, связанные с использованием прибора. Убедитесь, что пожилые люди используют данную виброплатформу правильно и под наблюдением.
- Никогда не используйте данную виброплатформу совместно с электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких, или переносными медицинскими устройствами, такими как электрокардиограф. Данная виброплатформа может стать причиной нарушений в работе вышеуказанного медицинского оборудования.
- Запрещается помещать пальцы или инородные предметы в электрический разъем и зазор между верхней крышкой и основанием виброплатформы.
- Запрещается использовать виброплатформу, находясь в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием других веществ.
- Перед использованием виброплатформы поместите ее на ровную, сухую, устойчивую горизонтальную поверхность на расстоянии не менее 20 см от стен или других предметов. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия на задней крышке виброплатформы.
- Не допускайте контакта виброплатформы, пульта управления и шнура питания с жидкостями. Вытирайте поверхность виброплатформы насухо перед хранением для предотвращения коррозии. Перед чисткой отключите виброплатформу от электросети, удалите воду с ткани, чтобы вода не попала на виброплатформу. Попадание воды внутрь виброплатформы может привести к пробое изоляции. Не включайте вилку шнура питания в сеть мокрыми руками, это может привести к поражению электрическим током.
- Не размещайте горючие вещества рядом с виброплатформой.

- Во избежание повреждений или травм перед использованием прибора снимите наручные часы, браслеты, выложите мобильный телефон и другие ценные вещи, а также ключи.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в механизм виброплатформы..

Противопоказания:

Если у Вас есть какие-либо серьезные хронические заболевания, Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, либо у Вас есть какие-либо противопоказания, то перед использованием виброплатформы Вам следует проконсультироваться с Вашим лечащим врачом. Немедленно прекратите занятие, если во время тренировки Вы почувствовали болезненные ощущения.

Запрещено использовать виброплатформу при любых острых болях, а также тем людям, у которых имеются:

- нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт
- воспаления внутренних органов и тканей
- заболевания лимфоузлов
- сосудистые заболевания, высокое давление (гипертония)
- склонности к кровотечениям
- низкая свертываемость крови
- венозные заболевания, тромбоз
- различные опухоли, грыжи, смещение дисков позвоночника, свежие раны, швы и переломы
- остеопороз
- камни в желчном пузыре или почках
- повышенная чувствительность кожи, кожные заболевания, чувствительность к вибрациям
- кардиостимулятор, имплантаты, протезы, штифты или спираль
- заболевания сетчатки глаз
- эпилепсия, мигрени
- диабет

Запрещено использовать виброплатформу при менструации и при беременности, и в течение следующих трех месяцев после родов, или перенесенных операций Вам необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем использовать виброплатформу.

ВНИМАНИЕ! ВИБРОПЛАТФОРМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!

Общие рекомендации по применению:

Все упражнения на виброплатформе, должны выполняться регулярно. Для достижения оптимального результата тренировок, рекомендуем использовать виброплатформу утром и вечером по 10 минут. Не используйте виброплатформу чаще трех раз в день. Максимальная длительность тренировки 10 минут.

Начинайте с низких скоростей и небольшого времени занятий. Таким образом, Вы сможете постепенно привыкнуть к вибрационным нагрузкам. Со временем Вы можете постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок.

Во время занятий старайтесь выдерживать правильную осанку и удерживать мышцы в напряжении, что способствует укреплению и повышению их тонуса.

При пассивных упражнениях расслаблении и вибромассаже на низких скоростях - интенсивность нагрузки слабее, вследствие чего эти упражнения могут выполняться чаще. Если после первых тренировок появится небольшое головокружение, не волнуйтесь, его вызывает повышенное кровообращение в тканях. Головокружение пройдет через несколько минут.

Выпитые 1-2 чашки теплой воды как до, так и после физических упражнений помогут Вашему организму более эффективно выводить токсины и получить максимальную пользу от занятий. Когда Вы стоите на виброплатформе, убедитесь, что Ваши колени находятся в свободном положении и не заблокированы. Согните их достаточно для того, чтобы обеспечить некоторую амортизацию тела при вибрации.

Избегайте использования виброплатформы до или сразу после еды. Необходим промежуток как минимум 1 час, до и после еды. Тренировка в этот период может повлиять на уровень сахара в крови и уровень ферментов необходимых для пищеварения, что будет обладать неблагоприятным эффектом.

Чтобы получить максимальную пользу от занятий, удерживайте положение тела для каждого упражнения по крайней мере 30 секунд.

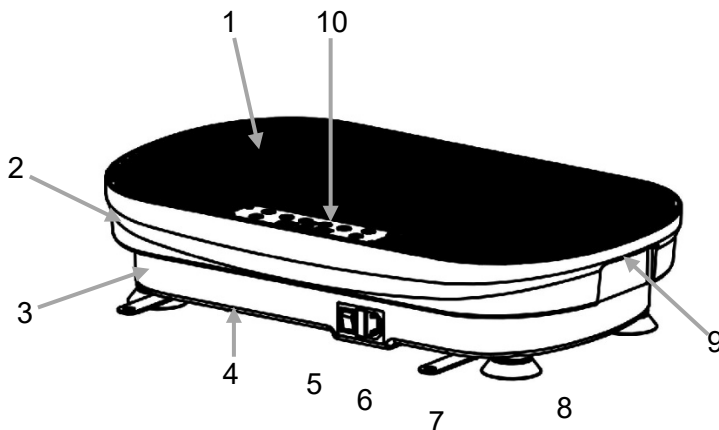
Поддерживайте тело в ровном и стабильном положении, при необходимости используйте опору. Поддерживайте Ваши ноги на ширине плеч, это поможет сохранить равновесие. Использование виброплатформы на слишком высокой скорости, может вызвать дискомфорт или травмы. Начинать тренировки на низких скоростях и постепенно увеличивайте нагрузку до более высоких скоростей, по мере того как Ваши мышцы будут развиваться и будут способны выдерживать большие нагрузки.

Если Вы испытываете дискомфорт во время использования виброплатформы, немедленно прекратите занятия.

Если в настоящее время Вы находитесь в плохой физической форме, и не бываете физически активны, если Вы ослаблены, или если у Вас есть инвалидность, то рекомендуется, заниматься на очень низкой скорости (1 - 5) не превышая скорость, пока Вы не разовьете силу своих мышц. Крайне важно, после каждой 10 минутной тренировки, выделять хотя бы один час на отдых, для того, чтобы Ваше тело смогло отдохнуть и восстановить необходимые силы.

Пользователи, которые физически ослаблены, всегда должны заниматься с поддержкой помощника рядом, пока они не почувствуют себя лучше, и станут более уверенными и стабильными и смогут заниматься самостоятельно на виброплатформе.

Детали и элементы виброплатформы:



1. Рабочая поверхность с противоскользящим резиновым покрытием
2. Верхняя крышка основания
3. Основание
4. Нижняя крышка основания
5. Клавиша переключения питания
6. Разъем для подключения шнура питания
7. Петли для крепления эластичных эспандеров
8. Резиновые ножки на присосках
9. Ручки
10. Панель управления

Дополнительные аксессуары:



Пульт дистанционного управления

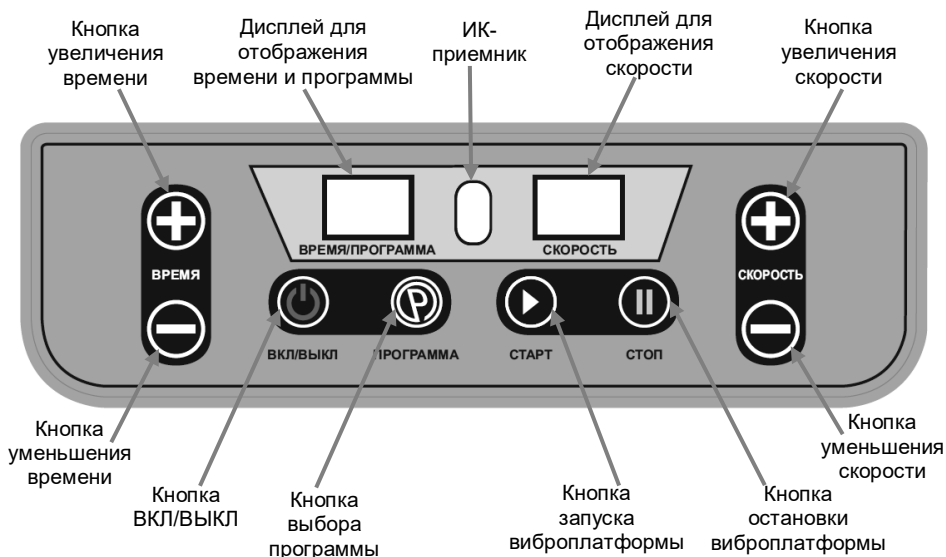


Эластичные эспандеры (2 шт.)

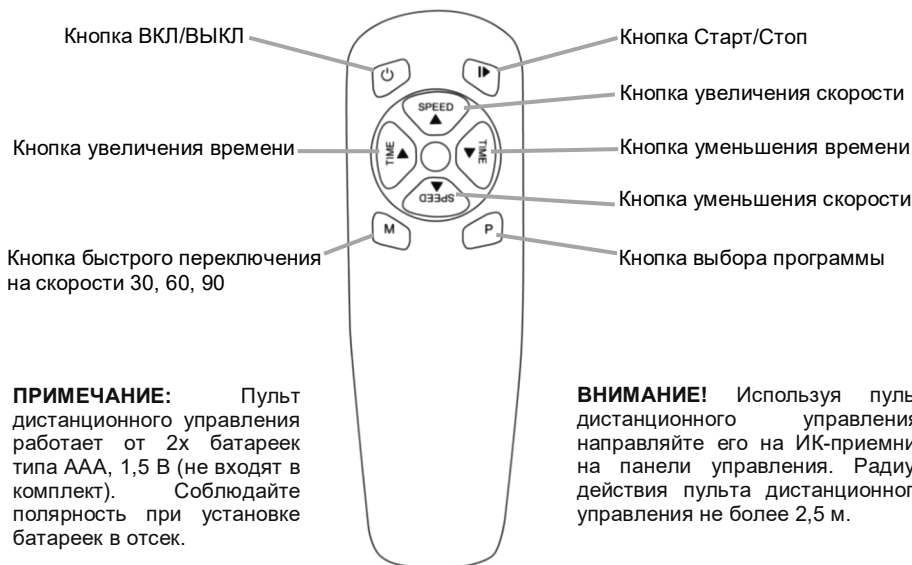


Шнур питания

Панель управления:



Пульт дистанционного управления:



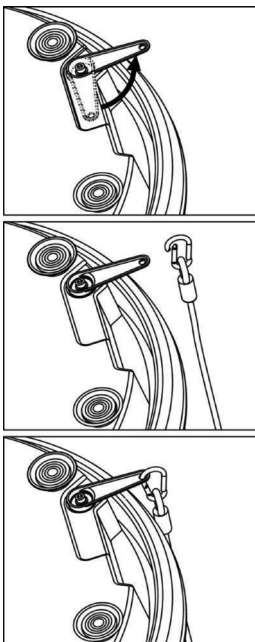
Первое использование:

- Извлеките виброплатформу и все аксессуары из коробки. Удалите все упаковочные материалы и наклейки.
- Во время первого использования виброплатформы рекомендуется, сидя на стуле перед виброплатформой, поставить на нее ноги, затем включить виброплатформу, чтобы протестировать интенсивность движений. Таким образом, Вы сможете привыкнуть к вибрации и режимам использования.
- **ПРИМЕЧАНИЕ:** При максимальной скорости виброплатформа может сильнее раскачиваться, это нормально.
- Рабочую скорость виброплатформы следует настроить в соответствии с весом и физической подготовкой пользователя. Слишком сильная вибрация, не соответствующая конституции и физической подготовке человека, может отрицательно сказаться на организме.
- Виброплатформа работает в двух режимах: ручном и автоматическом. В ручном режиме Вы можете установить время и скорость самостоятельно. В автоматическом режиме предустановлены скорость и время без возможности изменения.

Инструкция по эксплуатации:

1. Выберите удобное место для занятий на виброплатформе.
2. Закрепите эластичные эспандеры при необходимости, как указано в инструкции по креплению эспандеров ниже.
3. Подключите шнур питания к разъему питания виброплатформы и включите в розетку. Установите клавишу переключения питания в положение «1», при этом она загорится красным, и Вы услышите звуковой сигнал.
4. Для начала тренировки выберите ручной или автоматический режим тренировки с помощью панели управления или пульта управления в соответствии с инструкциями ниже. Встаньте на виброплатформу, а затем начните выполнение упражнений.
5. После завершения тренировки, выключите виброплатформу, нажав кнопку “ВКЛ/ВЫКЛ” на панели управления или кнопку “ВКЛ/ВЫКЛ” на пульте дистанционного управления. Выньте шнур питания из разъема виброплатформы и выньте вилку из розетки электросети.

Как крепить экспандеры:



Ослабьте замок металлического карабина эластичного экспандера и прикрепите один конец металлического карабина согласно иллюстрациям, приведенным на рисунке слева, к петлям, расположенным слева и справа виброплатформы, закрыв замок. Необходимо убедиться, что экспандеры надежно закреплены и не отвяжутся во время эксплуатации. Регулярно осматривайте экспандеры, запрещается пользоваться изношенными или поврежденными экспандерами. Для выполнения упражнений сначала встаньте на виброплатформу, а потом возьмитесь за ручки эластичных экспандеров, как показано на рисунке ниже. Во избежание деформации крепежных петель не тяните за экспандеры слишком сильно.



Ручной режим:

Вы можете установить время и скорость вибраций в соответствии со своими потребностями. Для использования ручного режима следуйте инструкции:

1. Подключите сетевой шнур к разъему питания виброплатформы и включите в розетку. Установите клавишу переключения питания в положение «1», при этом она загорится красным, и Вы услышите звуковой сигнал.
2. Нажмите кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» на панели управления или кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» на пульте дистанционного управления.
3. Сначала выберите время выполнения упражнения, от 1 до 10 минут. Чтобы увеличить время, нажмите кнопку увеличения времени на панели управления или кнопку увеличения времени на пульте дистанционного управления. Чтобы уменьшить время, нажмите кнопку уменьшения времени на панели управления или кнопку уменьшения времени на пульте дистанционного управления. На дисплее для отображения времени загорится световой индикатор, показывающий оставшееся время выполнения упражнения. По истечении установленного времени виброплатформа прекратит работу, раздастся звуковой сигнал.
4. Начните использование виброплатформы, нажав кнопку «Старт» на панели управления или кнопку «Старт» на пульте дистанционного управления. Виброплатформа начнет работу с минимальной скорости 1, устанавливаемой по умолчанию.
5. Теперь Вы можете выбрать уровень скорости вибрации от 1 до 99. Для увеличения скорости до желаемого уровня нажмите кнопку увеличения скорости на панели управления или кнопку увеличения скорости на пульте дистанционного управления. Для уменьшения скорости нажмите кнопку уменьшения скорости на панели управления или кнопку

уменьшения скорости на пульте дистанционного управления. На дисплее для отображения скорости загорится световой индикатор, показывающий текущую скорость виброплатформы.

6. Вы также можете воспользоваться быстрым выбором скорости с помощью кнопки М: нажимая эту кнопку, Вы можете перейти сразу на уровни 30, 60 и 90. На дисплее для отображения скорости загорится световой индикатор, показывающий текущую скорость виброплатформы.

7. Для того, чтобы прекратить использование виброплатформы, нажмите кнопку "Стоп" на панели управления или кнопку "Старт/Стоп" на пульте дистанционного управления. После окончания использования виброплатформы выключите виброплатформу, нажав кнопку "ВКЛ/ВЫКЛ" на панели управления или кнопку "ВКЛ/ВЫКЛ" на пульте дистанционного управления.

ВРЕМЯ (минуты)	РЕКОМЕНДУЕМАЯ СКОРОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО УРОВНЯ		
	НАЧИНАЮЩИЙ	ПРОДОЛЖАЮЩИЙ	ПРОДВИНУТЫЙ
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	94-96
7	20-23	56-59	92-94
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	45-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

Автоматический режим:

Виброплатформа может функционировать в рамках предустановленной программы без возможности установки скорости и времени вручную. Для использования автоматического режима следуйте инструкции:

1. Подключите сетевой шнур к разъему питания виброплатформы и включите в розетку. Установите клавишу переключения питания в положение «1», при этом она загорится красным, и Вы услышите звуковой сигнал.

2. Нажмите кнопку "ВКЛ/ВЫКЛ" на панели управления или кнопку "ВКЛ/ВЫКЛ" на пульте дистанционного управления.

3. У виброплатформы имеются 3 различные программы (P1, P2, P3) с заданным временем и скоростями. Для выбора программы несколько раз нажимайте кнопку "Программа" на панели управления или на кнопку "Р" на пульте дистанционного управления, пока на дисплее для отображения программы не появится нужная программа (P1, P2, P3).

4. В таблице ниже указана скорость по каждой программе в соответствии с временем.

ВРЕМЯ (минуты)	РЕКОМЕНДУЕМАЯ СКОРОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО УРОВНЯ		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	НАЧИНАЮЩИЙ	ПРОДОЛЖАЮЩИЙ	ПРОДВИНУТЫЙ

5. После того, как Вы выбрали желаемую программу, начните использование виброплатформы, нажав кнопку "Старт" на панели управления или кнопку "Старт" на пульте дистанционного управления.

6. Для того, чтобы прекратить использование виброплатформы, нажмите кнопку "Стоп" на панели управления или кнопку "Старт/Стоп" на пульте дистанционного управления. После окончания использования виброплатформы выключите виброплатформу, нажав кнопку "ВКЛ/ВЫКЛ" на панели управления или кнопку "ВКЛ/ВЫКЛ" на пульте дистанционного управления.

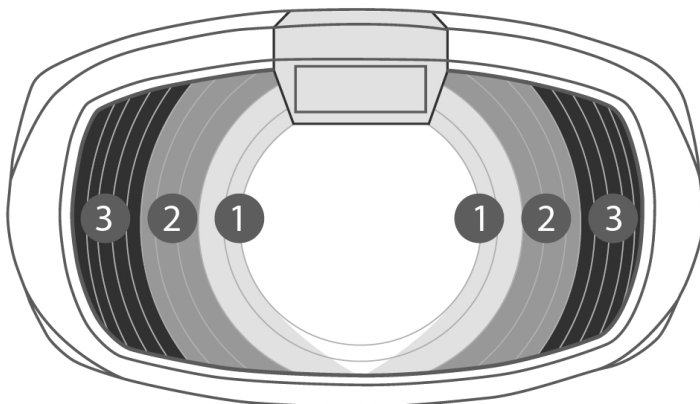
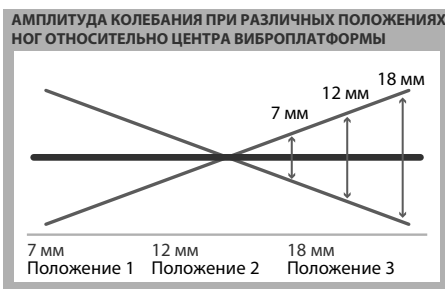
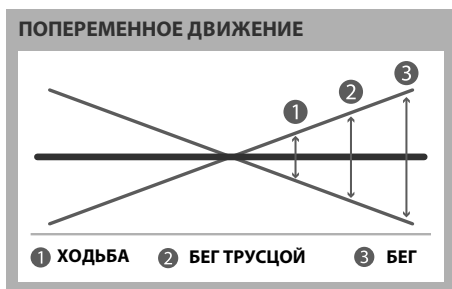
Как тренироваться:

Положительный эффект от прохождения сеанса упражнений определяется правильностью и регулярностью их выполнения. При выборе интенсивности и времени тренировки очень важно учитывать Вашу подготовку (крепость мышц), напряжение мышц (степень сокращения) следить за осанкой. Чем сильнее Вы напрягаете мышцы во время тренировки, тем более интенсивными будут упражнения. В этом случае время тренировки должно быть меньше. Если Вы проводите упражнения на растяжку или расслабление (когда мышцы расслаблены), то длительность упражнений может быть больше. Если у Вас нет опыта работы с виброплатформой, рекомендуем в течение нескольких секунд испытать возможности виброплатформы, поочередно ставя ноги на виброплатформу. Всегда начинайте упражнения с низкой частоты вибрации, чтобы организм адаптировался к нагрузкам. Постепенно увеличивайте нагрузки в процессе тренировки. Перерывы между тренировками должны быть не меньше длительности тренировки. Прежде чем перейти к упражнениям на самой виброплатформе, следует сначала досконально изучить механизм выполнения упражнений на твердой поверхности, например, на полу. При занятиях на виброплатформе всегда соблюдайте последовательность: предварительная разминка – основной комплекс упражнений — растяжка. При выполнении упражнений не фиксируйте руки и ноги в суставах. Руки должны быть немного согнуты в локтях, а ноги – в коленях, чтобы избежать травм суставов. При односторонней нагрузке на виброплатформу необходимо сначала встать двумя ногами по центру и уже затем перемещать вес в сторону. Ни в коем случае не кладите голову или грудную клетку непосредственно на виброплатформу. При упражнениях, где голова находится вблизи виброплатформы (например, отжимания, упоры на предплечьях, боковые упоры и т.д.), ни в коем случае не тренируйтесь на скорости выше 10. Во избежание дискомфорта не следует пользоваться виброплатформой ранее чем через 1 час после еды и питья. Помните, что занятия нужно начинать на минимальной скорости, постепенно увеличивая скорость виброплатформы.

Соблюдение низкокалорийной диеты наряду с физическими упражнениями помогут добиться лучшего результата.

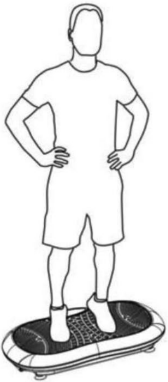
Ходьба, бег трусой и бег

Ультратонкая виброплатформа VP-02 – это вибрирующая платформа, которая имитирует ходьбу, бег трусой и бег за счет вертикальных колебательных движений в зависимости от положения ваших стоп на поверхности виброплатформы: чем больше расстояние между стопами, тем больше нагрузка. С помощью данной виброплатформы Вы можете испытать ощущение ходьбы, которая является щадящим упражнением, которое подходит для любого возраста; бега трусой, который укрепляет связки, повышает иммунитет и улучшает настроение; а также бега, который поддерживает Вас в форме, поднимает настроение и укрепляет мышцы. На рисунке и в таблице ниже описаны позиции, в которых должны находиться Ваши ноги во время упражнений:



	Положение ног	Описание	Польза
Ходьба	Ноги в центре (Положение 1)	Ходьба является одним из наиболее простых и здоровых упражнений, если нужно привести себя в форму, сделать свое тело более здоровым и гармоничным. Ходьба не требует лишнего напряжения и ей легко заниматься.	Помогает активизировать и расслабить мышцы, повысить физическую сопротивляемость и увеличить дыхательный объем легких.
Бег трусцой	Ноги слегка расставлены в стороны (Положение 2)	Бег трусцой – это упражнение, которое требует больше усилий и позволяет быстрее достигнуть результатов. Он активизирует 70% мышц.	Помогает простимулировать сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, укрепить кости и суставы, улучшает сон.
Бег	Ноги слегка расставлены в стороны, стопы расположены в противоположных концах тренировочного пространства (Положение 3)	Бег – это комплексное и трудоемкое упражнение, которое дает наилучший результат. При беге естественным образом задействуется практически все тело.	Помогает тонизировать и укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса, повысить физическую сопротивляемость и способствует улучшению психологического состояния, т.к. помогает снизить уровень стресса и депрессии.

Методика выполнения упражнений

	1. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ Сядьте на центр платформы. Наклонитесь немного вперед. В этом положении вибрации виброплатформы позволяют расслабить мышцы спины и бедер.
	2. ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ Встаньте на виброплатформу для фитнеса, расправьте плечи. Держите спину ровно, напрягите абдоминальные мышцы, и вы почувствуете напряжение в икроножных мышцах. Чтобы разнообразить упражнение, можно согнуть ноги в коленях под углом 90°.
	3. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПРЕССА Опершись на виброплатформу предплечьями, возьмитесь руками за край передней виброплатформы. Не сгибая спины, медленно приподнимите бедра, пытаясь как бы тянуть виброплатформу к своим стопам. При этом Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части пресса. Это упражнение также можно выполнять на коленях.



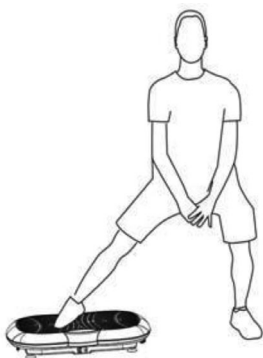
4. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ШЕИ

Встаньте на колени перед виброплатформой и поставьте руки на платформу, разведя их в стороны. Не сгибайте спину и шею. Отклоните туловище назад, не отрывая рук от платформы. Это упражнение позволяет расслабить мышцы шеи и плечевого пояса.



5. ОТЖИМАНИЯ

Встаньте на колени перед виброплатформой. Обопритесь руками на виброплатформу, разведя руки на ширину плеч. Не сгибая спины и напрягая мышцы пресса, выпятите грудь вперед. Это упражнение предназначено для укрепления мышц груди, плечевого пояса и трицепсов. Упражнение можно выполнять с разведенными в стороны ногами.



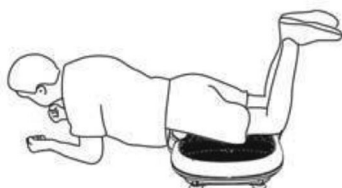
6. РАСТЯЖКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

Встаньте сбоку виброплатформы, поставив одну ногу на виброплатформу, а вторую оставив на полу. Ноги врозь, слегка согните опорную ногу, удерживая вторую в выпрямленном положении. Держите туловище прямо и опустите таз вниз. Это упражнение позволяет растянуть мышцы внутренней части бедра. Повторите это упражнение, предварительно сменив ноги.



7. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ГОЛЕНИ

Лягте спиной на пол перед виброплатформой. Положите голени на виброплатформу так, чтобы пальцы ступней смотрели вверх. Расслабьтесь и получайте удовольствие от массажа.



8. РАССЛАБЛЕНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ

Лягте лицом вниз перед виброплатформой, тело опирается на вытянутые вперед руки. Поместите бедра на виброплатформу, слегка согнув ноги в коленях. Во время этого расслабляющего массажа следите за тем, чтобы спина была прямой, и напрягайте мышцы нижней части пресса.



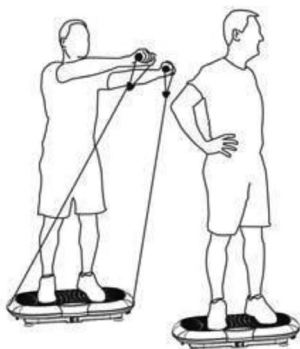
9. МОСТ ПЕЛЬВИСА

Лягте спиной на пол, поставив стопы на виброплатформу. Приподнимите таз вверх, слегка сгибая ноги в коленях. Медленно подтяните стопы к туловищу, напрягая бедренные и ягодичные мышцы.



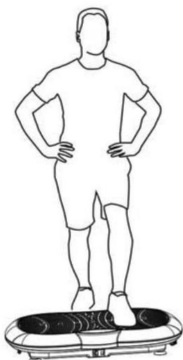
10. ОТЖИМАНИЯ ОТ ВИБРОПЛАТФОРМЫ В УПОРЕ СЗАДИ

Повернитесь к виброплатформе спиной и обопритесь руками об ее край. Слегка сгибая руки, расположите бедра вровень с платформой машины так, чтобы лопатки смыкались друг с другом. При этом вы должны почувствовать мышечное напряжение в плечевой части рук и плечах. Для усложнения упражнения можно развести ноги в стороны.



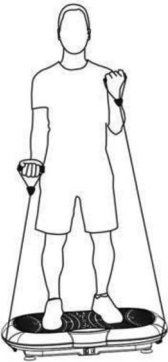
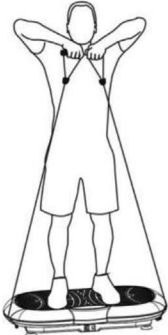
11. КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Встаньте на виброплатформу, поставьте ноги на ширину плеч, поместите руки на пояс. Поверните торс по часовой стрелке и, задержавшись в таком положении на несколько секунд, вернитесь в исходное положение. Затем повторите упражнение - повернитесь в другую сторону. Это упражнение можно выполнять с эспандером. Для этого поднимите руки на высоту уровня плеч перед собой и поворачивайтесь в стороны. Это упражнение позволит вам подтянуть мышцы пресса и косые мышцы живота.



12. ВЫПАДЫ

Встаньте на середину платформы одной ногой (опорная нога сзади). Согните ногу в колене под углом 90° . Ровно держите спину, колени не должны выдаваться вперед дальше пальцев ноги, перенесите вес тела на переднюю ногу. При этом вы должны почувствовать напряжение мышц задней поверхности бедра и четырехглавых мышц. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно выполнять в сочетании с другими упражнениями, например, с подъемом на бицепс с помощью эспандеров.

	13. ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС Встаньте на виброплатформу для фитнеса. Возьмитесь за ручки эспандеров, затем опустите руки вниз так, чтобы ладони смотрели вверх. Поднимайте одну руку вверх к груди, затем вниз, затем выполните то же упражнение другой рукой. Продолжайте попеременно поднимать и опускать руки, упражнение выполняют медленно. Вы можете выполнять это упражнение при включенной или выключенной вибрационной платформе. Это упражнение можно также выполнять обеими руками одновременно. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно совместить с выпадами или приседаниями.
	14. ВЫСОКАЯ ТЯГА Встаньте на платформу, поставьте ноги на ширину плеч. Возьмитесь за ручки эспандеров так, чтобы ладони были обращены к телу. Держите спину прямо, поднимайте руки к подбородку, а затем опускайте их. Это упражнение позволит укрепить мышцы плечевого пояса, спину и трицепс. Для получения максимального эффекта от упражнения можно сгибать ноги в коленях при опускании рук с эспандерами.
	15. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА Встаньте на виброплатформу. Возьмитесь за ручки эспандеров, руки напротив груди, ладони смотрят друг на друга. Медленно опускайте руки, уводя их за спину до полного их выпрямления в локтевых суставах, затем вернитесь в исходное положение. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно выполнять попеременно или одновременно обеими руками. Для получения максимального эффекта от упражнения его можно совместить с выпадами или приседаниями. Вы можете выполнять это упражнение при включенной или выключенной виброплатформе.

Уход и обслуживание

- Для того чтобы очистить прорезиненную поверхность виброплатформы, используйте чистую ткань, смоченную мягким моющим средством или щетку. Ни в коем случае не используйте абразивные или агрессивные чистящие средства. Для удаления пыли с виброплатформы используйте мягкую сухую ткань. Чистите пульт дистанционного управления только сухой тканью. Пространство для выполнения упражнений можно протереть слегка влажной тканью и дать высохнуть перед установкой виброплатформы.
- Если Вы не используете виброплатформу в течение длительного периода времени, храните ее в сухом прохладном месте, защищенном от воздействия прямых солнечных лучей. Вынимайте батарейки из пульта дистанционного управления.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Способ устранения
Виброплатформа не работает	Сетевой шнур не включен в розетку, или в розетке электросети отсутствует напряжение	Включите сетевой шнур в розетку, проверьте исправность розетки на других приборах
	Кнопка включения питания в положении «0 - выключено»	Переведите кнопку включения питания в положение «1 - Включено»
Пульт дистанционного управления не работает	Батарейки разряжены или вставлены неправильно	Замените батарейки или вставьте их правильно
	Пульт дистанционного управления находится слишком далеко от ИК-сенсора прибора	Рабочее расстояние, покрываемое инфракрасным сигналом 2,5 метра
Виброплатформы внезапно перестала работать	Истекло запрограммированное время тренировки	Сбросьте настройки времени тренировки с помощью кнопки включения
Виброплатформа не реагирует на команды	Виброплатформе поступило слишком много команд, и она не может ответить на все	Выключите виброплатформу, подождите минуту и снова включите виброплатформу

Утилизация виброплатформы

Утилизируйте виброплатформу согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования. По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.



Технические характеристики:

Модель: VP-02

Напряжение: 220 – 240 В ~ 50/60 Гц

Мощность: 150 Вт

Размеры, см: 53 x 32,5 x 11

Вес: 8,24 кг

Амплитуда: 0 – 18 мм

Количество скоростей: 99

Максимальный вес пользователя: 120 кг

Материал: пластик, ABS, резина

Гарантийный талон	
Условия гарантии - В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие. - Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию. - Гарантия на изделие не распространяется в случаях: - механических повреждений; - выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.; - использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых. - Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие. - Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами. - Гарантийный срок – 1 год. - Срок службы – 3 года. Изготовитель: «Чжэцзян Саймон Индастри энд Трейд Ко. Лтд.» №138, Хуанюан Вилладж, Хуаджи Таун, Юнкан Сити, Чжэцзян Провинс, Китай Страна-производитель: Китай Импортер / Уполномоченная организация: ООО «Паллада», 111675, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п. IV, к. 1,2 оф. 1, рм 2/5, Россия Служба поддержки потребителей: https://www.planta.ru.com +7 (495) 137-80-32 Дата производства: см. на упаковке Товар сертифицирован по ТР ТС 004/2011, ТР ТС 020/2011, ТР ЕАЭС 037/2016	Гарантийный талон Изделие: _____ Модель: _____ Серийный номер: _____ Дата продажи: _____ Торговая организация: _____ Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен. Ф.И.О. и подпись покупателя: _____ Вскрыл упаковку, проверил и продал. Ф.И.О. продавца: _____ М.П.