



LUXHOMME

Руководство пользователя ВИБРОПЛАТФОРМА LUXHOMME uFit 3D Max



Введение

Благодарим вас за заказ виброплатформы (массажера) LUXHOMME uFit 3D Max. Внимательно прочтите руководство пользователя и меры предосторожности перед началом работы с устройством. Виброплатформа LUXHOMME uFit 3D Max - незаменимый массажер, с помощью которого вы сможете прийти к форме своей мечты! Платформа обладает инновационной технологией 3D-вибрации, вибрация в двух направлениях позволяет достигать результатов еще быстрее и качественнее за счет сокращения большего количества мышц тела по сравнению с платформами, которые вибрируют только в одном направлении. Массажер прекрасно тонизирует и расслабляет мышцы.

ПОДАРКИ: План питания и занятий вы можете найти и скачать по QR-коду на последней странице данного руководства.

Содержание:

Меры предосторожности.....	2
Комплектация.....	4
Дисплей и панель управления.....	5
Пульт дистанционного управления.....	6
Инструкция по эксплуатации.....	7
Рекомендации по занятиям.....	10
Занятия на виброплатформе.....	12
Технические характеристики.....	16
Устранение неполадок.....	17
Контакты / Сервисное обслуживание.....	18



Внимание!

- Рекомендуемое время занятий - 10-20 минут.
- В случае наличия суставных, сердечных, кожных или костных заболеваний, гипертонии, бронхита, сахарного диабета, ожирения крайней степени, инфекции среднегоуха, 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 массажера внимательно изучите приборную панель и работу индикаторов.
- Хранить в недоступном для детей месте.
- При первых занятиях возможно небольшое головокружение из-за вибрационного колебания массажера. Симптом пропадет после нескольких сеансов.
- Во избежание травм и нанесения вреда здоровью запрещено: топтать на массажере, 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 проработки мышц с помощью вибрации. Другие виды использования запрещены.

Общие рекомендации по применению

Все занятия на виброплатформе должны выполняться регулярно. Для достижения оптимального результата массажа рекомендуем использовать виброплатформу утром и вечером по 10 минут. Не используйте виброплатформу чаще трех раз в день. Максимальная длительность занятия 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 занятий. Во время занятий старайтесь выдерживать правильную осанку и удерживать мышцы в напряжении, что способствует укреплению и повышению их тонуса. При пассивных занятиях расслаблении и вибромассаже на низких скоростях - интенсивность нагрузки слабее, вследствие чего эти занятия могут выполняться чаще. Если после первых занятий появится небольшое головокружение, не волнуйтесь, его вызывает повышенное кровообращение в тканях. Головокружение пройдет через несколько минут.

Выпитые 1-2 чаши теплой воды как до, так и после физических занятий 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. Занятия 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 занятия 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. Начинайте занятия 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 прибора, 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, не превышая скорость 5, пока Вы не разовьете силу своих мышц. Крайне важно после каждой 10-минутной сессии 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 приборе.

Комплектация



- вибрационная платформа
- пульт дистанционного управления
- шнур питания
- эспандеры
- руководство по эксплуатации
- bluetooth-браслет с батареей cr2032
- тканевая резинка
- AAA батарейки, 2 шт

Детали прибора



1. Рабочая поверхность с противоскользящим резиновым покрытием
2. Верхняя часть корпуса
3. Дисплей
4. Нижняя часть корпуса
5. Переключатель питания «ON/OFF» и разъем для шнура питания
6. Ножки прибора
7. Крепления для эспандеров
8. Ручки

Дисплей и панель управления



9. Кнопка «+» (TIME) - увеличение времени массажа
10. Кнопка «+» (SPEED) - увеличение скорости массажа
11. Кнопка «-» (TIME) - уменьшение времени массажа
12. Кнопка «-» (SPEED) - уменьшение скорости массажа
13. Кнопка ► - запуск и остановка программы массажа
14. Кнопка «P» - выбор одной из программ массажа (P1-P5), также выбор режима вибрации («L» - вертикальный, «H» - горизонтальный, «HL» - горизонтальный + вертикальный)

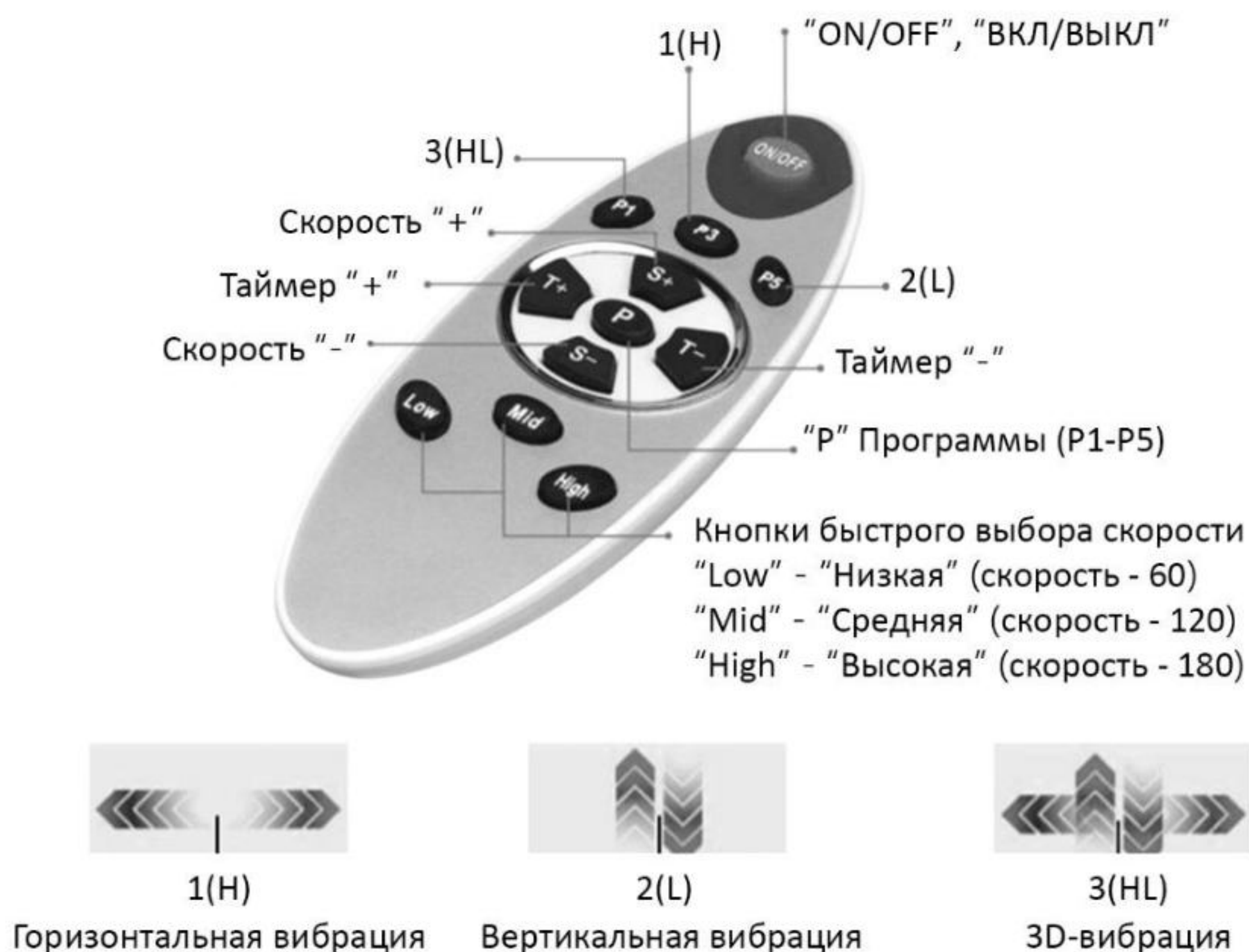
При включении виброплатформы дисплей отображает «L» (режим вертикальной вибрации), а затем «10:00» (время массажа), при нажатии на кнопку «P» - можно выбрать режим вибрации («L» вертикальная, «H» горизонтальная, «HL» вертикальная+горизонтальная) или одну из автоматических программ (P1-P5). Выбранные параметры будут отображаться на дисплее.

В режиме массажа на дисплее попеременно отображаются:

- время до окончания массажа
- установленная скорость
- пройденная дистанция
- сожженные калории*

** приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей ввиду разного пола, веса, возраста и физической подготовки пользователей*

Пульт дистанционного управления



ПРИМЕЧАНИЕ: Пульт дистанционного управления работает от 2-х батареек типа AAA, 1,5 В (не входят в комплект). Соблюдайте полярность при установке батареек в отсек.

ВНИМАНИЕ! Используя пульт дистанционного управления, направляйте его на ИК-приемник на панели управления. Радиус действия пульта дистанционного управления не более 2,5 м.

«ON/OFF» - для включения прибора или старта выбранной программы

«T-» - кнопка уменьшения времени массажа

«T+» - кнопка увеличения времени массажа

Внимание! Максимальное время таймера 10 минут!

«S+» - кнопка увеличения скорости

«S-» - кнопка уменьшения скорости

«P» - выбор программы массажа с «P1» по «P5». Каждое нажатие данной кнопки последовательно переключает автоматические программы массажа - дисплей будет отображать выбранную программу с «P1» по «P5».

«P1» - включение режима вибрации «HL» («3D» режим, производит горизонтальную «Left&Right» и вертикальную «Up-down» вибрацию)

«P3» - включение режима вибрации «H» (производит горизонтальную «Left&Right» вибрацию)

«P5» - включение режима вибрации «L» (производит вертикальную «Up-down» вибрацию)

«Low» - быстрое переключение скорости массажа на значение 60

«Mid» - быстрое переключение скорости массажа на значение 120

«High» - быстрое переключение скорости массажа на значение 180

Примечание! Каждая программа имеет таймер – 10 минут.

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 прибор может сильнее раскачиваться, это нормально.

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 «ON».
4. При включении в приборе предустановлен режим вибрации «L» (вертикальная вибрация) и время массажа 10 минут.
5. Вы можете начать занятие в ручном режиме, либо выбрать одну из 5-ти предустановленных программ.

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ:

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

Внимание! Для включения программы или переключения на другую во время работы прибора необходимо завершить работу текущей программы, нажав на кнопку «**ON/OFF**» (на приборе или пульте управления). Необходимо нажимать кнопку «**ON/OFF**» также и для перехода с автоматического режима на ручной и обратно.

Программа «P1»: нажмите кнопку «P» 1 раз на пульте ДУ или 3 раза на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P1»

Программа «P2»: нажмите кнопку «P» 2 раза на пульте ДУ или 4 раза на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P2»

Программа «P3»: нажмите кнопку «P» 3 раза на пульте ДУ или 5 раз на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P3»

Программа «P4»: нажмите кнопку «P» 4 раза на пульте ДУ или 6 раз на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P4»

Программа «P5»: нажмите кнопку «P» 5 раз на пульте ДУ или 7 раз на приборе – дисплей отобразит выбор программы «P5»

Нажмите кнопку «**ON/OFF**» (на приборе или пульте управления) для активации выбранной программы.

Автоматические режимы и их конфигурации

Минута	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	5	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
P1	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0
	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0
P2	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	0
	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	20	120	0
P3	L	H	LH	LH	H	LH	LH	H	LH	LH	L	H	LH	LH	H	LH	LH	H	LH	LH	0
	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	0
P4	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	L	LH	0
	10	30	50	70	90	110	130	150	170	180	10	30	50	70	90	110	130	150	170	180	0
P5	H	LH	LH	H	LH	LH	H	LH	H	LH	H	LH	LH	H	LH	LH	H	LH	H	LH	0
	40	60	80	100	120	140	160	180	160	140	40	60	80	100	120	140	160	180	160	140	0

Внутри таблицы указаны сочетания значений скорости и направления вибрации и их изменения в течение времени массажа. На каждой программе скорости и направления вибрации переключаются каждые 30 сек. в соответствии с таблицей, приведённой выше. Цифровое значение – это значение скорости.

Буквы L, H, LH – обозначают направление вибрации (L - вертикальное, H – горизонтальное, LH – сочетание горизонтальной и вертикальной вибрации)

РУЧНОЙ РЕЖИМ:

Для использования ручного режима следуйте инструкции:

Примечание: при включении виброплатформы в ней предустановлен режим вибрации «L» (вертикальная вибрация) и время тренировки 10 минут.

1. Нажмите кнопку «P» на приборе для изменения режима вибрации – 1 раз для уста новки режима «H» (горизонтальная вибрация), 2 раза для установки режима «HL» (3D вибрация – вертикальная+горизонтальная)

Для выбора режима вибрации с пульта ДУ воспользуйтесь кнопками:

«P1» включение режима вибрации «HL» («3D» режим, производит горизонтальную «Left&Right» и вертикальную «Up-down» вибрацию)

«P3» – включение режима вибрации «H» (производит горизонтальную «Left&Right» вибрацию)

«P5» – включение режима вибрации «L» (производит вертикальную «Up-down» вибрацию)

2. Для изменения времени массажа используйте кнопки:
«T-» (на пульте ДУ) - для уменьшения времени массажа. Кнопка «-» (TIME) на приборе.

«T+» (на пульте ДУ) - для увеличения времени массажа. Кнопка «+» (TIME)

Внимание! Максимальное время таймера 10 минут!

3. Установите скорость вибрации:
Примечание: в ручном режиме можно изменять значение скорости в течение всей сессии.

«S+» (на пульте ДУ) - увеличения скорости. Кнопка «+» (SPEED) на приборе.

«S-» (на пульте ДУ) - уменьшения скорости. Кнопка «-» (SPEED) на приборе.

4. Нажмите кнопку «ON/OFF» (на приборе или пульте управления) для активации работы прибора.

5. В течение массажа для быстрого набора скорости используйте кнопки **«Low»**, **«Mid»**, **«High»** на пульте ДУ или браслете:
- **«Low»**: быстрое переключение скорость до 60.
 - **«Mid»**: быстрое переключение скорость до 120.
 - **«High»**: быстрое переключение скорость до 180.

После завершения времени массажа как в автоматическом, так и в ручном режиме платформа выключиться автоматически. Для завершения массажа ранее запрограммированного времени нажмите кнопку **«ON/OFF»** (на приборе или пульте управления).

После завершения массажа установите клавишу переключения питания в положение **«OFF»**. Выньте шнур питания из разъема виброплатформы и выньте вилку из розетки электросети.

ФУНКЦИЯ «BLUETOOTH»

Предназначена для прослушивания музыки с вашего мобильного устройства через динамики виброплатформы. Для подключения данной функции следуйте инструкции ниже:

1. Для включения функции **«Bluetooth»** необходимо включить **«Bluetooth»** на вашем мобильном устройстве и из предлагаемого списка устройств выбрать **«LUXHOMME uFit 3D»**
2. При соединении Вашего устройства и виброплатформы прибор оповестит Вас о подключении голосовым сообщением: **«Блютуз устройство соединено»**
3. Для отключения функции **«Bluetooth»** откройте настройки и отключите устройство **«LUXHOMME»**, прибор отключится со звуковым оповещением: **«Блютуз устройство отключено»**

КАК КРЕПИТЬ ЭСПАНДЕРЫ:

Вставьте замок металлического карабина эластичного эспандера и прикрепите один конец металлического карабина к петлям, расположенным по бокам прибора, закрыв замок. Необходимо убедиться, что эспандеры надежно закреплены и не открепятся во время эксплуатации. Регулярно осматривайте эспандеры, запрещается пользоваться изношенными или поврежденными эспандерами. Для выполнения занятий сначала встаньте на прибор, а потом возьмитесь за ручки эластичных эспандеров, как показано на рисунке ниже. Во избежание деформации крепежных петель не тяните за эспандеры слишком сильно.



Как выполнять занятия на массажере

Положительный эффект от прохождения сеанса занятий определяется правильностью и регулярностью их выполнения. При выборе интенсивности и времени массажа очень важно учитывать Вашу подготовку (крепость мышц), напряжение мышц (степень сокращения) следить за осанкой. Чем сильнее Вы напрягаете мышцы во время массажа, тем более интенсивными будут занятия. В этом случае время массажа должно быть меньше. Если

Вы проводите занятия на растяжку или расслабление (когда мышцы расслаблены), то длительность занятий 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 массаж с низкой частоты вибрации, чтобы организм адаптировался к нагрузкам. Постепенно увеличивайте нагрузки в процессе занятия. Перерывы между занятиями должны быть не меньше длительности занятий. Прежде чем перейти к занятиям на самой виброплатформе следует сначала досконально изучить механизм выполнения занятий на твердой поверхности, например, на полу. При занятиях на виброплатформе всегда соблюдайте последовательность: предварительная разминка – основной комплекс занятий – растяжка. При выполнении занятий 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 занятиях, где голова находится вблизи виброплатформы (например, отжимания, упоры на предплечьях, боковые упоры и т.д.), ни в коем случае не занимайтесь 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 трусцой и бег

Виброплатформа uFit 3D- это вибрирующая платформа, которая имитирует ходьбу, бег трусцой 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 занятием, которое подходит для любого возраста; бега трусцой, 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 занятий :



	Положение ног	Описание	Польза
Ходьба	Ноги в центре (Положение 1)	Ходьба является одним из наиболее простых и здоровых занятий , 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 занятие , 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 пространства (Положение 3)	Бег — это комплексное и трудоемкое занятие , 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.



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, расправьте плечи. Держите спину ровно, напрягите абдоминальные мышцы, и вы почувствуете напряжение в икроножных мышцах. Чтобы разнообразить занятие, можно согнуть ноги в коленях под углом 90°.



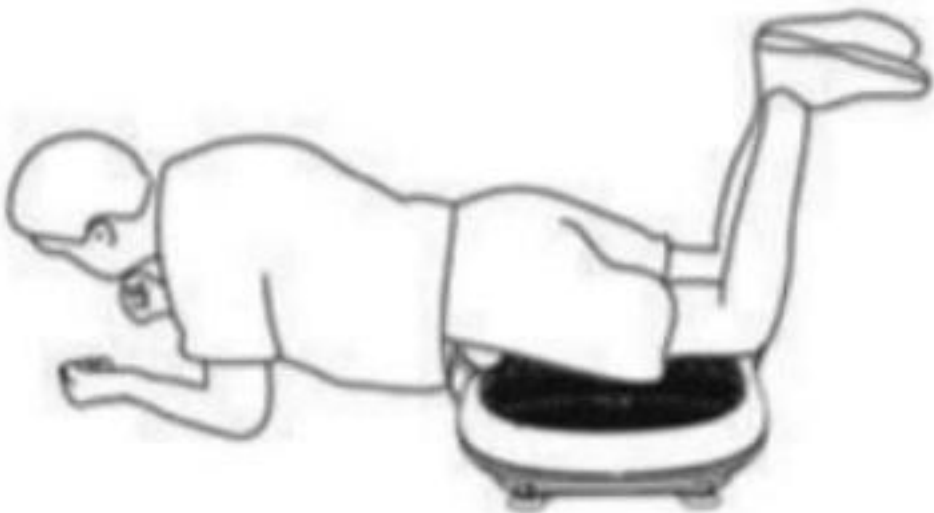
3. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПРЕССА.

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 занятие 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 занятие 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 занятие предназначено для укрепления мышц груди, плечевого пояса и трицепсов. Занятие 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 занятие позволяет растянуть мышцы внутренней части бедра. Повторите это занятие, 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 занятия 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 занятие - повернитесь в другую сторону. Это занятие можно выполнять с эспандером. Для этого поднимите руки на высоту уровня плеч перед собой и поворачивайтесь в стороны. Это занятие 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 занятия его можно выполнять в сочетании с другими занятиями, 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 занятие другой — рукой. Продолжайте попеременно поднимать и опускать руки, упражнение выполняют медленно. Вы можете выполнять это занятие при включенной или выключенной вибрационной платформе. Это занятие можно также выполнять обеими руками одновременно. Для получения максимального эффекта от занятия 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 занятие позволит укрепить мышцы плечевого пояса, спину и трицепс. Для получения максимального эффекта от занятия 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 занятия его можно выполнять попеременно или одновременно обеими руками. Для получения максимального эффекта от занятия его можно совместить с выпадами или приседаниями. Вы можете выполнять это занятие при включенной или выключенной виброплатформе.

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

Технические характеристики

Модель: uFit 3D Max
Напряжение: 220-240 В
Частота: 50-60 Гц
Мощность: 400 Вт
Максимальная нагрузка: 150 кг
Вес продукта: 18,5 кг
Диапазон скоростей: 1-180
Амплитуда: 0-12 мм
Частота колебаний: 0-30 Гц
Размер тренажера: 79 x 43 x 16 см



Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10%.

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 занятий 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 ДУ.



Утилизация виброплатформы

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

Неисправность	Причина	Способ устранения
Виброплатформа не работает	Сетевой шнур не включен в розетку, или в розетке электросети отсутствует	Включите сетевой шнур в розетку, проверьте исправность розетки на других приборах
	Клавиша включения питания в положении «OFF – выключено»	Переведите клавишу включения питания в положение «ON – 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
Виброплатформа внезапно перестала работать	Истекло запрограммированное время массажа	Сбросьте настройки времени массажа с помощью клавиши 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

Контакты / сервисное обслуживание

Производитель:

ZHEJIANG JUNFENG FITNESS EQUIPMENT CO.,LTD.

Адрес производства:

No.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

План питания и программа занятий, а также сервисное обслуживание можно получить по QR-коду:

