

Вибра платформа

модель: uFIT Pro

 LUX NOMMÈ

Содержание	1. Введение	4
	2. Меры предосторожности	5
	3. Основные сведения о массажере	6
	4. Пульт дистанционного управления	7
	5. Фитнес браслет	10
	6. Занятия на виброплатформе	18
	7. Устранение неполадок	25
	8. Функционал	26
	9. Чистка и обслуживание	26
	10. Хранение и транспортировка	27
	11. Комплектация	27



LUXHOMMÈ



Уважаемый покупатель! ❤

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

Мы — бренд, который ставит заботу о Вас на первое место. Это устройство создано для вашего комфорта и удовольствия от идеальной чистоты каждый день.

Меры предосторожности

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

Основные сведения о виброплатформе



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



Пульт управления



Кнопка питания (⊕): Нажмите, чтобы запустить или остановить устройство.

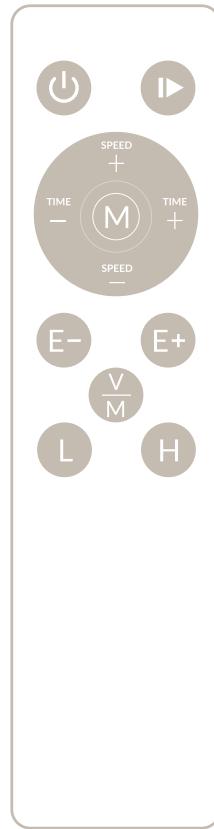


ПУСК (►): Нажмите, чтобы запустить устройство.



M РЕЖИМ (M): Можно выбрать автоматические программы (P1-P5).

1. Нажмите кнопку "M" один раз, и устройство перейдет в автоматическую программу "P1".
2. Нажмите кнопку "M" два раза, и устройство перейдет в автоматическую программу "P2".
3. Нажмите кнопку "M" три раза, и устройство перейдет в автоматическую программу "P3".
4. Нажмите кнопку "M" четыре раза, и устройство перейдет в автоматическую программу "P4".



E-: Нажмите, чтобы выключить или уменьшить интенсивность режима EMS (функция электромиостимуляции).



E+: Нажмите, чтобы включить режим EMS или увеличить интенсивность.



V/M: Нажмите, чтобы выбрать различные частотные режимы EMS.



L (НИЗКОТЕМПЕРАТУРНЫЙ НАГРЕВ): Нажмите, чтобы перевести устройство в режим нагрева (45°C), затем нажмите кнопку для начала нагрева.



H (ВЫСОКОТЕМПЕРАТУРНЫЙ НАГРЕВ): Нажмите, чтобы перевести устройство в режим нагрева (55°C), затем нажмите кнопку для начала нагрева.

Пульт управления

1. Для использования функции EMS необходимо одновременное размещение обеих рук или обеих ног на соответствующих сторонах платформы, так как для работы EMS необходимо замыкание цепи между положительным и отрицательным полюсами. При использовании только функции нагрева возможно размещение одной руки и одной ноги, или обеих рук и обеих ног.
3. Нажатие кнопки V/E позволяет переключаться между четырьмя различными уровнями интенсивности EMS: режимы CE/LE/AL/HE. Перед использованием кнопки V/E необходимо сначала нажать кнопку E+, чтобы активировать функцию EMS. Непосредственное нажатие кнопки V/E не активирует функцию EMS и не переключает между собой режимы EMS. Функцию нагрева можно использовать одновременно с любым из вышеуказанных режимов.
2. При использовании функции EMS руки или ноги должны быть сухими. После мытья рук или при наличии пота на ладонях необходимо высушить их перед использованием данной функции. На ноги при использовании необходимо надевать носки, так как использование функции EMS с влажными руками или ногами небезопасно. К использованию только функции нагрева особых требований нет.
4. При использовании функций нагрева и EMS, виброплатформа может работать как в режиме вибрации, так и с отключенной вибрацией. В этом случае функции нагрева и EMS будут использоваться отдельно.
5. Функции нагрева и EMS управляются только с пульта дистанционного управления. Сенсорный экран на платформе для управления этими функциями не предназначен.

Автоматические программы

5 программ, на 10 минут,
180 скоростей

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

Фитнес-браслет



Руководство
пользователя

10

Способ использования:

Браслет рекомендуется носить ниже
шиловидного отростка локтевой кости.

Отрегулируйте размер ремешка с
помощью отверстий для регулировки.

Застегните часы надёжно.

Установите приложение для браслета на свой телефон.

Отсканируйте QR-код или зайдите в App
Store, загрузите приложение и установите
его.

Зарядка браслета

Убедитесь, что аккумулятор заряжен
полностью. Если устройство не включается ,
пожалуйста, подключите зарядное устройство
для заряда устройства и браслет включится
автоматически.



Системные требования: Android
5.0 или выше, iOS9,0 или выше;
Поддержка Bluetooth 4,0.

Подключение устройства

При первом использовании необходимо подключиться к приложению для калибровки. После успешного подключения браслет автоматически синхронизирует время.

- Откройте приложение на телефоне -> нажмите, чтобы начать сканирование -> Нажмите на устройство.
- После успешного сопряжения приложение автоматически сохранит Bluetooth-адрес браслета. Когда приложение открыто или работает в фоновом режиме, оно автоматически найдет и подключит браслет;
- Для мобильных телефонов Android: убедитесь, что приложение работает в фоновом режиме и имеет доступ к контактной информации.

Описание функций браслета

- Нажмите и удерживайте функциональную кнопку более 3 секунд, чтобы включить устройство.
- В интерфейсе браслета нажмите и удерживайте 2 секунды, чтобы выключить телефон.

Сброс устройства браслета

- Данная функция удалит все данные браслета (например, подсчёт шагов).
- Когда питание включено, нажмите кнопку кратковременного нажатия, чтобы экран загорелся, а также для переключения просмотра других страниц.
- Переключитесь на интерфейс измерения пульса «три в одном», чтобы начать тестирование функции. Интерфейс измерения пульса «три в одном» автоматически выключится через 60 секунд (поддерживается измерение пульса и артериального давления).

Интерфейс часов

После синхронизации с телефоном браслет автоматически устанавливает время. Нажмите и удерживайте интерфейс в течение 2 секунд, чтобы переключить интерфейс часов.

Количество шагов

Функция подходит для просмотра текущих шагов в реальном времени.

Калории

Узнайте сожжённые калории на основе количества пройденных шагов.

Пульс, артериальное давление, кислород в крови «три в одном»

После входа в интерфейс измерения пульса «три в одном» в течение нескольких секунд отображаются текущие результаты теста пульса, артериального давления и кислорода в крови.

Бег

В этом интерфейсе вы можете просмотреть сожжённые калории и продолжительность бега.

Прыжки со скакалкой

В этом интерфейсе вы увидите сожжённые калории после упражнений со скакалкой.

Приседания

Данная функция указывает на сожжённые калории и количество приседаний.

Режим сна

Когда вы спите, браслет автоматически переходит в режим мониторинга сна. Автоматически определяет ваш глубокий/поверхностный сон/пробуждения в течение всей ночи и рассчитывает качество вашего сна. Данные о сне поддерживаются только для просмотра в приложении.

Функции и настройки приложения

Личная информация

Пожалуйста, установите свою личную информацию после входа в приложение. Настройки -> Личная информация, вы можете установить пол - возраст - рост - вес.

Вы также можете установить свои ежедневные цели для отслеживания ежедневных достижений.

Входящий звонок

Если включена функция оповещения о вызове, при поступлении вызова браслет будет вибрировать и отображать имя или номер вызывающего абонента. Вам необходимо предоставить приложению разрешение на SMS-уведомление.

Мессенджеры и другие напоминания:

При поступлении сообщений через мессенджеры и т.п., браслет будет вибрировать, напоминая и отображая содержимое, полученное приложением. Вы также можете просмотреть три последних сообщения в информационном меню звонка. Для получения системных уведомлений необходимо предоставить приложению разрешение. Браслет может отображать 20-40 слов.

Другие функции:

При поступлении вызова, сообщения или другого напоминания браслет будет вибрировать.

Советы для пользователей Android:

При использовании функции напоминания вам необходимо настроить её так, чтобы была включена функция "FitPro". Для работы в фоновом режиме рекомендуется добавить "FitPro" в управление правами и открыть все разрешения.

Установка будильника

В подключённом состоянии можно установить 8 аварийных сигналов. После синхронизации даже если приложение не подключено, браслет получит напоминание в соответствии с установленным временем,

Поиск браслета

В подключённом состоянии нажмите кнопку "Поиск браслета", и браслет начнёт вибрировать.

Удаленная фотосъёмка

В подключенном состоянии запустите фотосъёмку с помощью браслета или приложения, чтобы войти в интерфейс удалённой камеры. Встряхните / поверните запястье / прикоснитесь к браслету и автоматически сделайте снимок после 3 секунд обратного отсчёта. Пожалуйста, разрешите приложению получить доступ к фотоальбому, чтобы сохранить фотографию автопортрета.

Напоминание о сидячем образе жизни

Вы можете включить функцию напоминания о сидячем образе жизни и установить интервал напоминаний. Если вы сидите слишком долго в течение установленного времени, браслет напомнит вам об этом.

Поднятие руки для включения экрана

Включите данную функцию. Когда браслет находится в спящем режиме, поднимите запястье и поверните его к себе, чтобы включить экран.

Сброс устройства

Настройка данной функции сбросит все данные в браслете (например, подсчёт шагов).

Режим «не беспокоить»

Включите режим «не беспокоить». Вы можете установить период времени в течение которого браслет не будет получать уведомления, чтобы избежать данных напоминаний.

Удаление устройства

Данная функция сотрёт все данные и отключит устройство.

Основные параметры

Тип оборудования	Фитнес браслет	Тип батареи	Литий-полимерный аккумулятор
Вибрационный двигатель	Система поддержки	Метод синхронизации	Bluetooth 4.0
Температура	От - 10 градусов до - 50 градусов	сенсорный	Датчик ускорения малой мощности
Системные требования	Начиная с iOS 9.0/Android 5.0		

Меры предосторожности

- 1. Не следует носить во время купания и плавания.
- 2. Пожалуйста, подключайте браслет при синхронизации данных.
- 3. Используйте прилагаемый зарядный кабель для зарядки.
- 4. Не подвергайте браслет воздействию высокой влажности, высоких температур или низких температур в течение длительного времени.
- 5. Если устройство зависает, пожалуйста, проверьте информацию о памяти телефона, очистите её и повторите попытку. Выйдите из приложения и снова откройте его.

Введение компонентов

- Основное устройство
- Ремешок
- Зарядный кабель
- Упаковочная коробка и инструкция

Занятия на виброплатформе

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

1. В стоячем положении:

Встаньте на виброплатформу, ноги на ширине плеч друг от друга.



2. Положение стоя с согнутыми коленями:

Встаньте на виброплатформу, согните ноги в полуприсед, ноги на ширине плеч друг от друга.



3. Проработка верхней части тела:

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



4. Разминка голеней:

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



5. Проработка рук:

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



7. Положение сидя I:

Аккуратно сядьте на платформу, скрестив ноги по-турецки.



6. Стойка на одной ноге:

Поставьте одну ногу на платформу и стойте прямо, расслабившись.



8. Положение сидя II:

Сядьте на стул и поставьте ноги на платформу.



Общие занятия

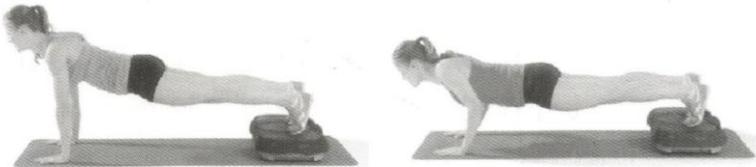
1. Отжимания

Исходное положение:

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

Выполнение:

Согните руки в локтях и опустите тело, поднимитесь. Повторите.



2. Подъём корпуса из положения лёжа

Исходное положение:

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

Выполнение:

Поднимите верхнюю часть тела, но не полностью, и снова опуститесь.



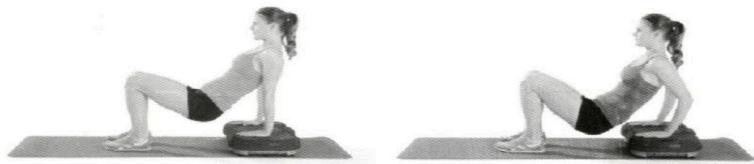
3. Отжимания от виброплатформы в упоре сзади

Исходное положение:

Расположитесь на виброплатформе сзади, обопрitezьтесь согнутыми прямыми руками и согнув ноги в коленях.

Выполнение:

Поднимите туловище вверх. Слегка согнув локти, опустите тело вниз, насколько возможно близко к сиденью. Для достижения лучшего результата можно выпрямить прямые ноги вверх.



4. Мостик в положении лежа на одной ноге

Исходное положение:

Лягте на спине перед устройством. Поставьте ноги на платформу. Вытяните одну ногу.

Выполнение:

Во время вибрации массажера одна нога поднимется вверх и раскачивается. Вернитесь в исходное положение. Во время выполнения следите, чтобы не заваливаться на одну сторону.



5. Выпад с эспандерами

Исходное положение:

Эспандер закрепите другую ногу в колене, на середину устройства. Вытяните другую ногу назад прямо. Крепко держите ленту.

Выполнение:

Держите спину прямо и сильно надавите стопой на виброплатформу. Согните одну ногу в локте и возвращайтесь в исходное положение.



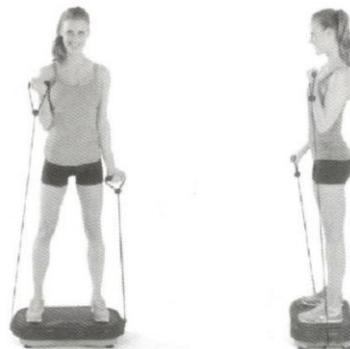
6. Сгибание на бицепс

Исходное положение:

Встаньте на виброплатформу. Крепко возьмите эспандеры в руки.

Выполнение:

Держите тело прямо. Попеременно сгибайте руки в локтях и сильно натягивайте эспандеры вверх.



7. Развод рук в стороны с эспандерами

Исходное положение:

Поставьте ногу на середину виброплатформы. Следите за тем, чтобы нога была прижата к сиденью максимально согнуто. Крепко держите обе ленты.

Выполнение:

Держите спину прямо. Наклонитесь вперёд и отведите другую ногу назад. Для усложнения упражнения потяните ленты вытянутыми руками в стороны вверх. При этом сохраняйте равновесие.

8. Выпады

Исходное положение:

Поставьте ногу на середину виброплатформы. Вытяните вторую ногу назад.

Выполнение:

Держите спину прямо и вытяните ногу в выпад. Напрягите мышцы ног и скрестите руки плеч головой.



9. Приседания

Исходное положение:

Встаньте на виброплатформу, ноги на ширине плеч.

Выполнение:

Держите спину прямо, колени направлены в стороны. Согните колени и вытяните руки вперёд. Затем поднимите туловище обратно вверх. Повторяя упражнение, мышцы ног в сильном напряжении.



10. Подъёмы икр

Исходное положение:

Встаньте на виброплатформу. Верхняя часть тела остаётся расслабленной.

Выполнение:

Медленно и одновременно поднимите обе ноги так, чтобы вы стояли на носочках. Задержитесь в этом положении на короткое время. Упражнение также можно выполнять на одной ноге для усложнения задачи и достижения эффективности.



Устранение неисправностей

Проблема	Возможная причина	Решения
Не горит приборная панель	Проблемы с электропитанием	Повторите подключение
	Выключатель питания прибора отключен	Включите
	Слишком сильный переходной ток, перегорел предохранитель	Замените новый предохранитель
Шум	Ножки находятся не на одном уровне с полом	Отрегулируйте ножки
Пульт управления не отвечает на команды	Нет батарейки/батарейка разряжена	Замените батарею
	Пульт находится слишком далеко от массажера	Дальность действия – 2,5 метра
Платформа останавливается во время сеанса	Нет питания	Проверьте электросеть
	Поврежден сетевой	Обратитесь в службу заботы
Не работает по назначению	Получено слишком много команд	Отключите питание и перезапустите

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

Функционал

1. Диапазон скоростей и сильная вибрация для массажа всего тела.
2. Идеально подходит для поддержания мышц в тонусе, улучшения кровообращения, сжигания веса и уменьшения целлюлита.
3. Оснащен ремешками для занятий йогой, которые увеличивают его потенциал для улучшения верхней части тела и рук.
4. В комплект к подходит эспандеры, которые помогают лучше проработать верхнюю часть туловища и руки.
5. Небольшой компактный размер позволяет с удобством использовать массажер дома и в любом другом месте.

Чистка и техническое обслуживание

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

Внимание!

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

Хранение и транспортировка

1. Транспортировка

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

2. Хранение

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

Комплектация



№	Название	Количество	Ед. изм.	Примечания
1	Вибрационная платформа	1	шт	
2	Эспандеры	2	шт	
3	Пульт	1	шт	
4	Фитнес-браслет	1	шт	
5	Руководство пользователя	1	шт	

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



Если у вас возник какой-либо вопрос по работе техники или вы столкнулись с проблемой доставки товара ненадлежащего качества, то скорее пишите в нашу службу заботы Luxhomme

 [@LuxhommeServiceBot](https://t.me/LuxhommeServiceBot)

Мы оперативно ответим на все ваши вопросы и решим любую проблему, а также окажем гарантийное обслуживание вашей техники

 [@Luxhomme](https://t.me/Luxhomme)

Наша официальная группа в телеграмм
Будь в курсе акций и новинок!

 [@LuxhommeLoyalty_bot](https://t.me/LuxhommeLoyalty_bot)

Программа лояльности с расширенной гарантией, промокодом на скидку 10% и закрытыми розыгрышами для участников

 LUXHOMMÈ

Меньше забот,
больше *тизни*

Все это и многое другое
по QR- коду ниже:

