

VITAMOVE V01 РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Благодарим вас за покупку виброплатформы.
Для обеспечения надлежащей работы продукта, пожалуйста,
внимательно прочтите это руководство пользователя перед
использованием и обратите особое внимание на меры
предосторожности.



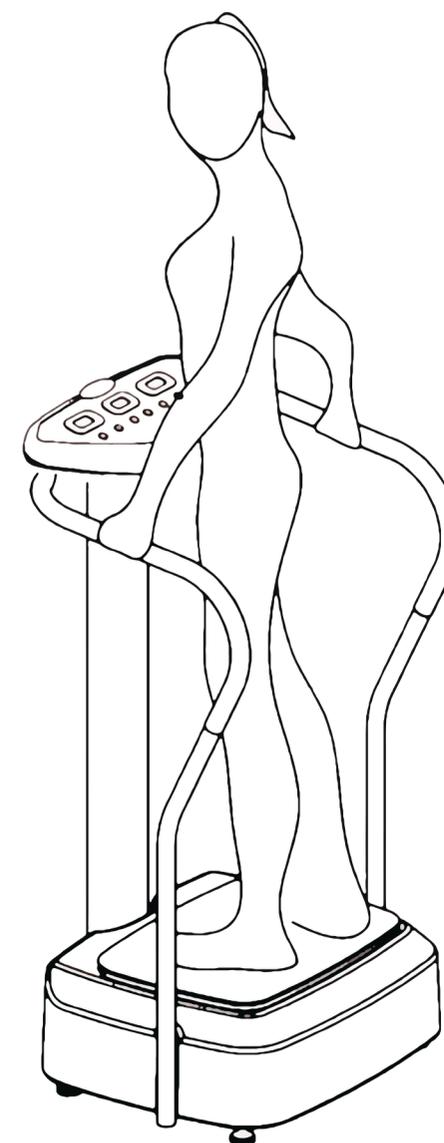
VitaMove

Введение	2
Название частей	3
Дисплей & Функции	4
Установка	5
Характеристики и эффективность	8
Инструкция по эксплуатации	12
Меры предосторожности	15
Обслуживание продукта	17
Технические характеристики	18

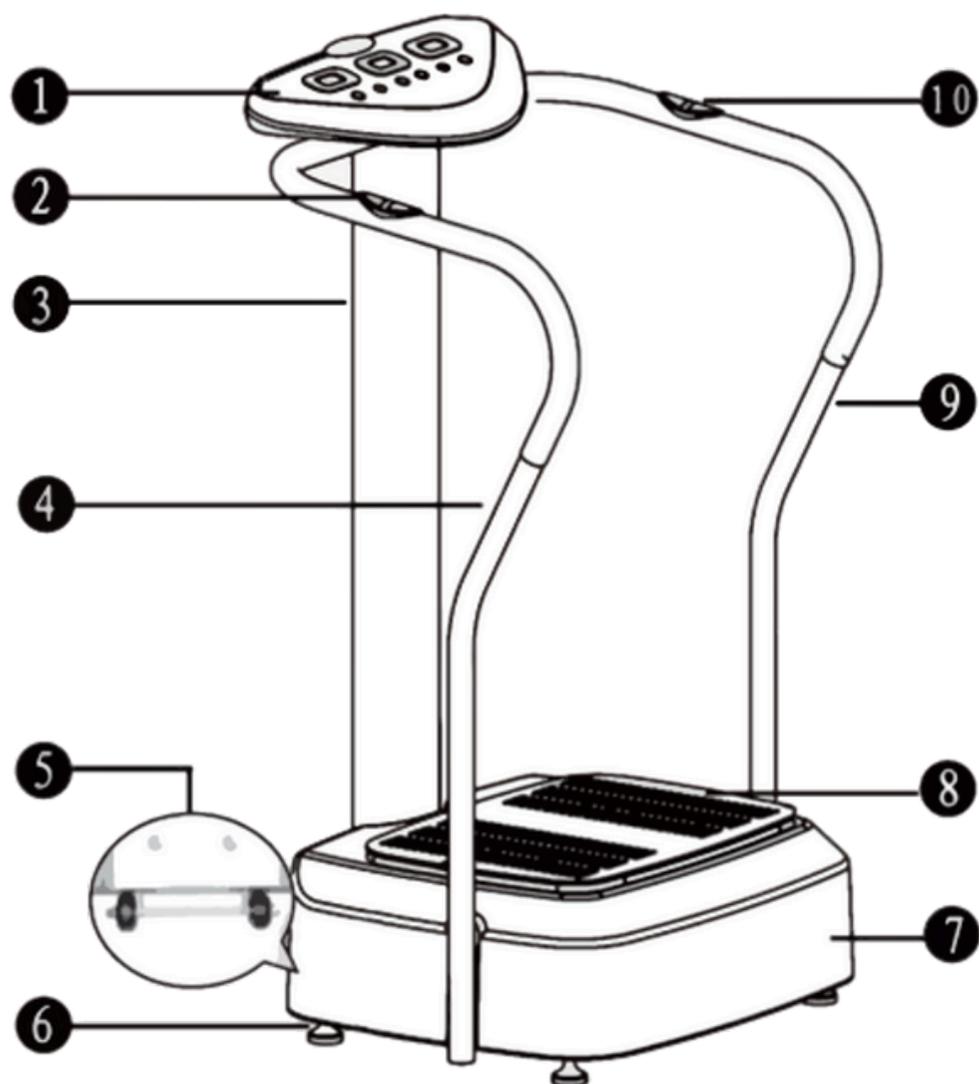
Спасибо за покупку виброплатформы. Пожалуйста, внимательно изучите руководство по эксплуатации перед началом работы с виброплатформой. После прочтения данного руководства по эксплуатации его следует хранить под рукой для дальнейшего использования.

Наша компания имеет полное право изменять дизайн, изображения и цвет материалов без предварительного уведомления.

Дизайн, изображения и цвет материалов, представленные в данном руководстве, предназначены исключительно для иллюстрации.



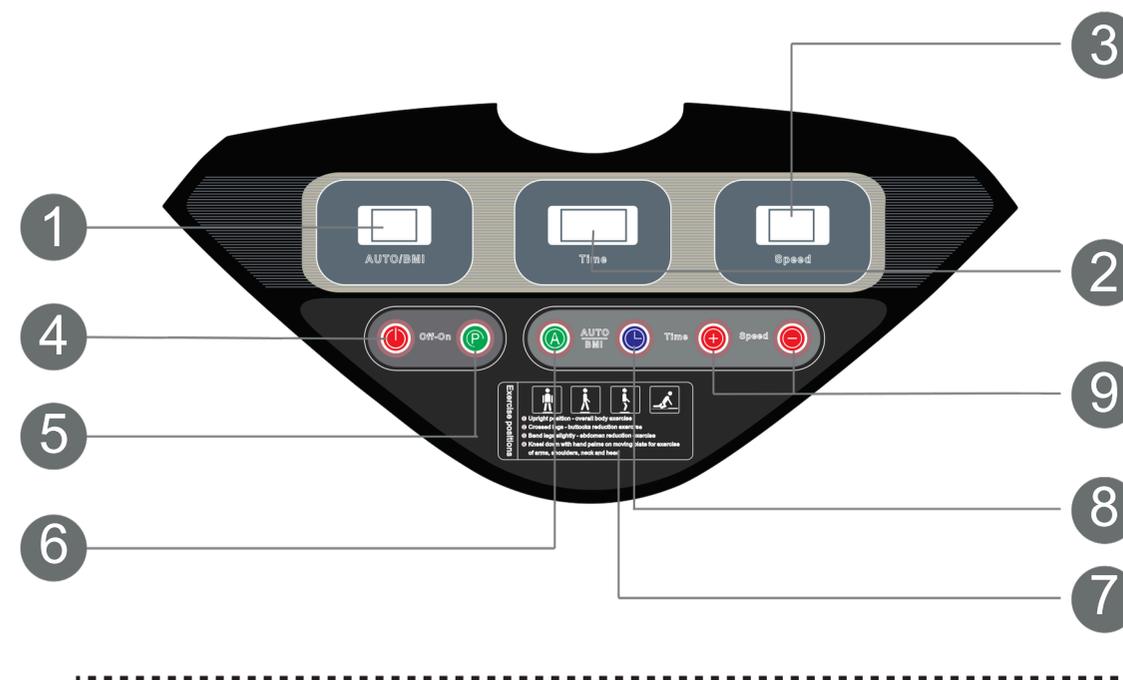
А. НАЗВАНИЯ ЧАСТЕЙ



- 1. Консоль
- 2. Анализ процента жира в организме (BMI). Датчик слева
- 3. Опорная трубка
- 4. Ручка безопасности - левая
- 5. Колеса

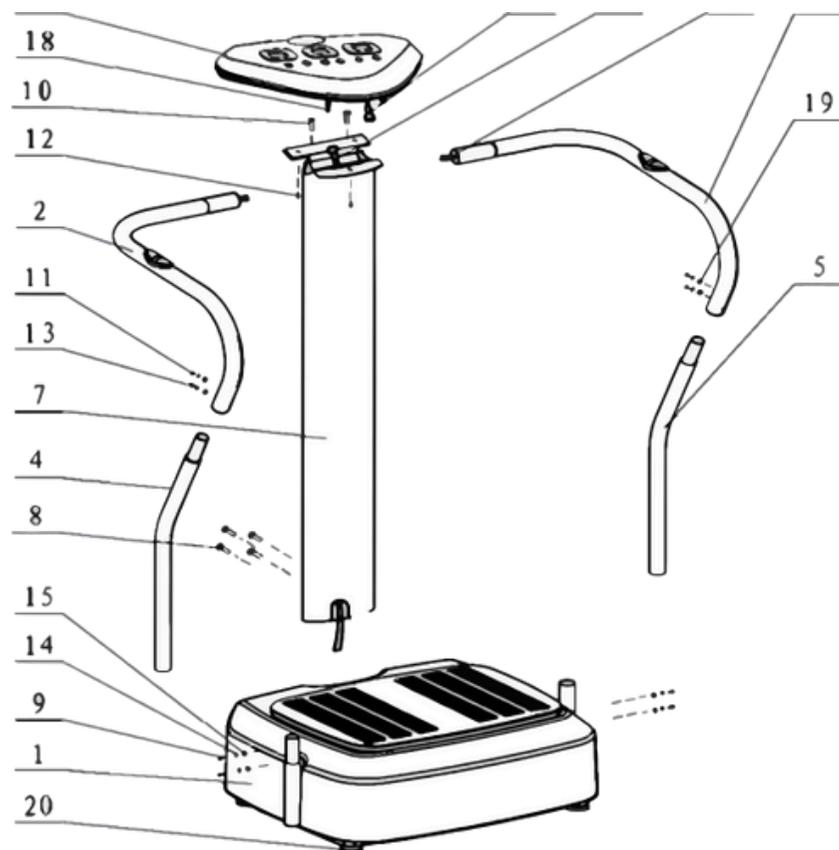
- 6. Регулируемая подушка для ног
- 7. Базовая крышка
- 8. Ступенчатая доска
- 9. Ручка безопасности - правая
- 10. Датчик анализа процента жира в организме (BMI) - справа 1

В. ДИСПЛЕЙ И ФУНКЦИИ



- 1. AUTO / BMI (Анализ процента жира в теле)
- 2. Время
- 3. Скорость
- 4. Кнопка остановки питания
- 5. Кнопка старта
- 6. Кнопка выбора: Автоматическая программа / Ручная программа / Анализ процента жира в теле (BMI)
- 7. Руководство по производительности
- 8. Кнопка увеличения или уменьшения: Скорость / Время / Пол / Возраст / Рост / Вес.

А. ДЕТАЛИ

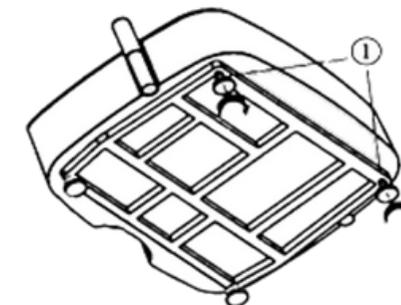


1 Крышка основания	1	11 Пересекающий винт(M5*12)	4
2 Безопасная ручка-верхняя левая	1	12 Пересекающий винт(M5*12)	3
3 Безопасная ручка-верхняя правая	1	13 Пружинный матрас(M5)	4
4 Безопасная ручка-нижняя левая	1	14 Пружинный матрас(M6)	4
5 Безопасная ручка-нижняя правая	1	15 Шайба(M6)	4
6 Консоль	1	16 Сигнальный кабель А	1
7 Подводная трубка	1	17 Датчик анализа процентного содержания жира(BML)B	2
8 Винт с внутренним шестигранником (M8*12)	4	18 Датчик анализа процентного содержания жира(BML)A	2
9 Винт с крестовиной (M6*12)	4	19 Шайба(M5)	4
10 Винт (M8*50)	2	20 Лапка машины	2

В. ШАГИ

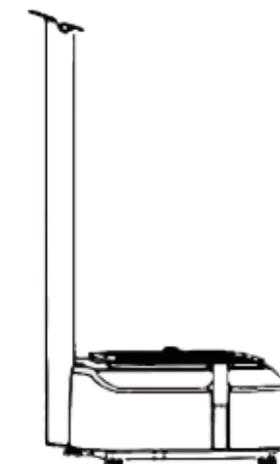
Шаг 1: Отрегулируйте ножки тренажёра.

Отрегулируйте высоту ножек тренажёра и убедитесь, что он стоит ровно.



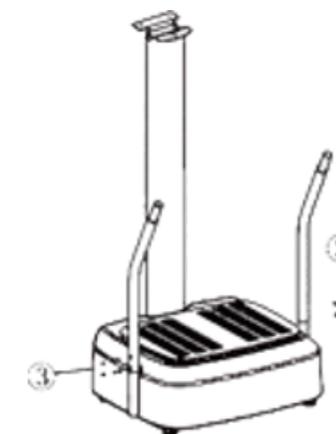
Шаг 2: Соберите опорную трубу.

Подключите 3 соединителя между опорной трубой и контроллером, а затем установите опорную трубу вертикально на заднюю часть тренажёра. После этого закрепите трубу с помощью 4 винтов M8x12.



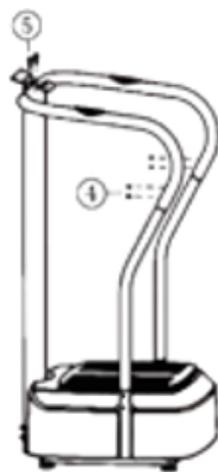
Шаг 3: Соберите нижние защитные рукоятки.

Установите две нижние защитные рукоятки на корпус тренажёра и закрепите их с помощью 4 винтов M6x12.



Шаг 4: Сборка верхних ручек безопасности

Подсоедините две верхние ручки безопасности к нижним стойкам, затем затяните их 4 винтами М5х12. После этого прикрутите эти две верхние ручки безопасности к верхней части опорной трубы 2 винтами М8Х 50.



Шаг 5: Сборка консоли

Подключите 3 разъема между консолью и несущей трубой, затем затяните консоль 3шт винтами М6х 12. Внимание, провода не должны быть зажаты консолью после сборки.



А. ОСОБЕННОСТИ

3 различные предустановленные программы:

Выберите одну из 3 предустановленных программ, каждая из которых стимулирует различные профили рельефа с разным уровнем

- P1: Сердечно-сосудистые упражнения
- P2: Программа детоксикации
- P3: Программа совершенствования тела

Варианты диапазона скоростей:

Эффективное уменьшение нежелательных жировых отложений с помощью различных скоростных режимов и сильной массажной вибрации.

Эргономичная конструкция с модным обтекаемым дизайном:

Уникальный эргономичный дизайн с оригинальной обтекаемой формой.

Простая в управлении консоль с витринными экранами:

Конструкция с простой в управлении консолью с ЖК-дисплеем позволяет вручную настраивать тренировку и задавать цели тренировки - показывать желаемое время тренировки и уровень скорости.

Прочная стальная рама с модной расцветкой:

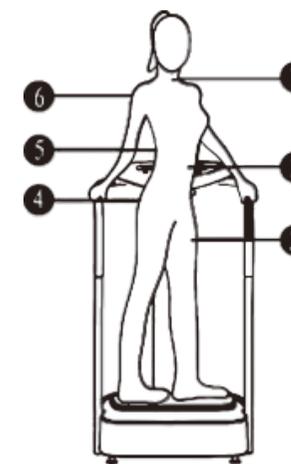
Он оснащен прочной стальной рамой, окрашенной в модные цвета, чтобы обеспечить прочный и спортивный дизайн. Эта виброплатформа специальной конструкции, обеспечивающий удобство и простоту использования.

Защита от перегрузки по току

Устойчивость к статическому электричеству

В. РУКОВОДСТВО ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ И ОБУЧЕНИЮ

1. Улучшает кровообращение
2. Улучшение работы кишечника
3. Идеальная функция бедер
4. Функция укрепления бугорков
5. Функция формирования талии и живота
6. Функция формирования плеч



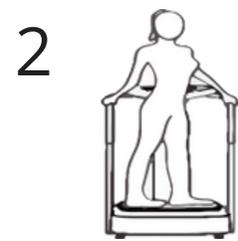
ОСОБЕННОСТИ / ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Р1: Сердечно-сосудистые упражнения

Улучшает кровообращение, способствует обмену веществ и восстанавливает нервную систему



3 мин Прямая поза стоя



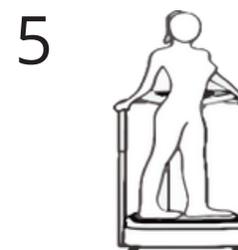
1 мин ходьбы (левая нога впереди)



2 мин Поза верховой езды



1 мин Поза стоя на боку



1 мин ходьбы (правая нога впереди)



2 мин Прямая поза стоя

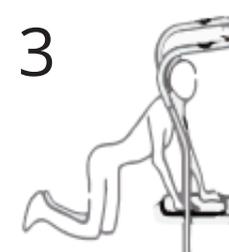
Шаги для укрепления - интенсивные упражнения



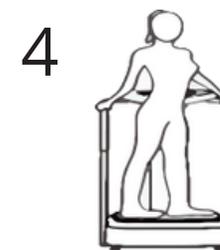
2 мин Прямая поза стоя



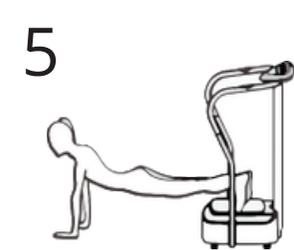
2 мин Поза верховой езды



1 мин Поза лотоса



2 минуты ходьбы (левая нога впереди)



1 мин Поза для отжиманий

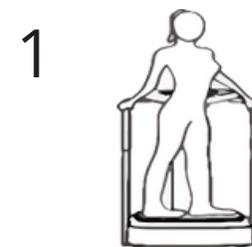


2 мин Ходьба (правая нога впереди)

ОСОБЕННОСТИ / ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Р2: Программа детоксикации

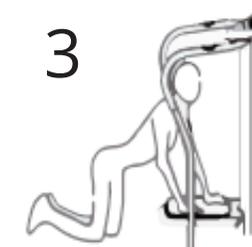
Шаг к оздоровлению кишечника



2 мин Ходьба (правая нога впереди)



2 мин Прямая поза стоя



2 мин Поза лотоса



2 минуты ходьбы (левая нога впереди)



1 мин Поза стоя на боку



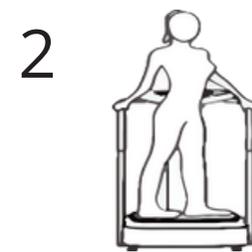
1 мин Прямая поза стоя

Р3: Программа совершенствования тела

Шаг для похудения талии и живота



2 мин Прямая поза стоя



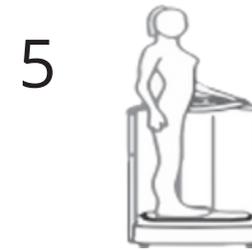
2 минуты ходьбы (левая нога впереди)



1 мин Поза верховой езды



2 мин Ходьба (правая нога впереди)



1 мин Поза стоя на боку



2 мин Прямая поза стоя

Шаги для идеальных бедер и нижней части тела



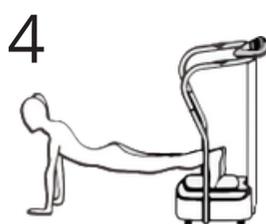
2 мин Прямая поза стоя



1 мин Поза верховой езды



2 мин Поза лука и стрелы



1 мин Поза для отжиманий



2 мин Поза согнутых ног



2 мин Стиль ходьбы

Программа «Шаг для верхней части тела»



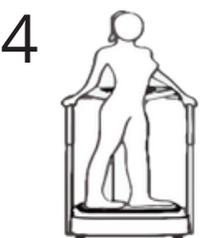
2 мин Прямая поза стоя



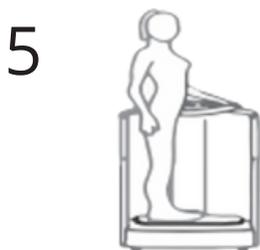
2 мин Поза сидя



3 мин Поза кошки



3 минуты ходьбы



1 мин Поза стоя на боку



2 мин Стиль ходьбы

1. Правильно вставьте штепсель в розетку виброплатформы, проверьте напряжение и включите питание.
2. Выберите желаемую позу на виброплатформе, как показано на вышеуказанных схемах.
3. Нажмите кнопку старта, чтобы начать программу.
4. Вы можете установить свой пол, возраст, рост и вес, нажав кнопку программы поочередно удерживайте сенсор процента жира в теле, чтобы получить результат BMI.

	СТОП	Нажмите эту кнопку, чтобы немедленно отключить функцию массажа вибро-мы	Регулируемый	Регулируемый
	СТАРТ	После включения питания вибро-ма переходит в режим ожидания. В этом режиме можно установить время.	Максимальная настройка - 10 мин	Более 30%
	Автопрограмма (P1-P2-P3)	При нажатии этой кнопки включается автоматический режим работы машины. Нажав эту кнопку, вы можете выбрать желаемую программу работы машины P1. P2. P3 отображаются последовательно при каждом нажатии кнопки.	Нерегулируемый	Нерегулируемый
	(BMI) Анализ процентного содержания жира в организме	Нажимайте эту кнопку, пока на дисплее не появится 1. Затем нажмите кнопку и в этом режиме вы можете установить свой пол, возраст, рост и вес для определения процента жира в организме (BMI).	A) Пол B) Возраст B) Рост B) Вес	<ul style="list-style-type: none"> • М/Ж. • По умолчанию: 20Press +/- изменить возраст. • Рост по умолчанию: 1,7 м Нажмите +/- для регулировки высоты. • Вес по умолчанию: 70 кг Нажмите +/- для регулировки веса
	ТАЙМЕР / НАСТРОЙКА	В режиме ожидания нажмите эту кнопку для установки времени, начальное и максимальное значение - 10 минут.	Начальное время: Нажмите +/- для установки времени.	
	УВЕЛИЧЕНИЕ/ УМЕНЬШЕНИЕ	В ручном режиме нажмите эти кнопки, чтобы отрегулировать скорость массажа.	Максимальная настройка - 10 минут.	

Как использовать выключатель питания:



Подключите электрический шнур к разъему питания. Включите основной питание с помощью этого переключателя.

5. Рекомендуется выпить 500 мл теплой воды до использования, чтобы устранить токсичные отходы.

Пейте 3000 мл воды ежедневно для более здорового образа жизни, так как она может восстановить вашу энергию в организме. Вода приносит следующие преимущества для вашего тела:

- Помогает предотвратить несварение желудка
- Снижает заболеваемость, особенно в почках
- Усиливает обмен веществ
- Улучшает кровообращение и предотвращает заболевания сердца
- Укрепляет иммунную систему
- Снижает давление и стресс
- Предотвращает усталость и увеличивает выносливость организма
- Улучшает текстуру кожи, придавая ей свежий вид

6. Не используйте более 20 минут за раз.

7. Пожалуйста, сделайте перерыв на 15-20 минут перед началом следующей сессии.

СПРАВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

График упражнений

Категория	Цикл упражнений	Время упражнения	Скорость упражнения
Упражнения	1-3 раза в день	5-20 минут за раз	С постоянной скоростью
Похудение	4-8 раз в день	10-20 минут за раз	С замедленной скоростью

Справочные результаты данных (BMI) процента жира в теле

Пол	Недостаток жира	Здоровый диапазон	Избыточный вес	Ожирение
Ж	Менее 20%	20-25%	25-30%	Более 30%
М	Менее 13%	13-21%	21-26%	Более 26%

ТАБЛИЦА ДАННЫХ АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

время	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	10	20	30	40	50	54	70	80	50	30
P2	4	10	14	20	24	30	70	50	40	30
P3	20	50	20	50	20	80	20	80	20	50

Чтобы поддерживать рабочий стандарт, обратите внимание на следующее:

А. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

1. Используйте виброплатформу только по назначению, как описано в данном руководстве.
2. Не перемещайте устройство и не применяйте силу при его перемещении, чтобы избежать повреждений, например: Деревянный пол. Это может привести к повреждению деревянного покрытия.
3. Не используйте устройство за 30 минут до и после приема пищи.
4. На платформу одновременно может вставать только один человек. Несоблюдение этого правила может привести к травме или поломке Виброплатформы.
5. Держитесь за ручку безопасности перед началом упражнения. Это поможет вам сохранять равновесие во время использования Виброплатформы.
6. Проверьте уровень скорости упражнения перед тем, как управлять Виброплатформой, и убедитесь, что он соответствует требуемому на безопасной скорости и комфортном уровне. Вы можете получить травму, если скорость установлена слишком высокая.
7. Убедитесь, что между вашими ногами достаточное расстояние на начальной позиции. Рекомендуемый диапазон: расстояние между вашими ногами на платформе для шагания должно быть около 30 см.
8. Не используйте этот тренажер для других целей, кроме упражнений.
9. Не управляйте и не прикасайтесь к вибро-ме влажными или мокрыми руками. Это может привести к поломке виброплатформы или электрическому шоку.
10. Не используйте острые предметы, такие как ложка, нож или любые опасные материалы на виброплатформе. Не вставляйте пальцы в зазор между платформой для шагания.

В. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВИБРОПЛАТФОРМЫ

1. Если возникнут дискомфорт или аномалии в работе, немедленно прекратите использование продукта и немедленно проконсультируйтесь с врачом.
2. Не применяйте силу к тренажеру. (Риск получения травм и поломки устройства могут возникнуть).
3. Когда тренажер не используется, пожалуйста, выключайте питание и вытаскивайте шнур питания из розетки.

Постоянное подключение к электросети может представлять риск электрического удара или пожара). Не выполняйте упражнение более 10 минут в одной и той же позе. Это может привести к мышечным судорогам.

С. ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИБРОПЛАТФОРМЫ

1. Пожалуйста, выключите питание и извлеките шнур питания после использования.



ВНИМАНИЕ

Если вы находитесь на лечении или у вас наблюдаются какие-либо из следующих симптомов, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием:

- Эпилепсия
- Диабет
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Скольжение диска, дископатия и спондилит
- Имплантаты коленного и тазобедренного суставов
- Кардиостимулятор
- Недавно установленная внутриматочная спираль, металлические штифты
- Тромботические состояния
- Опухоли
- Недавно перенесенные инфекции
- Недавно перенесенные оперативные раны
- Беременные женщины
- Тяжелая мигрень

А. ИНСТРУКЦИЯ ПО ХРАНЕНИЮ

1. Не храните виброплатформу:

- Вблизи тепла или у открытого окна.
- Под прямыми солнечными лучами в течение длительного периода времени.
- Вредно: газы и пыль, особенно влажность.

2. Хранение

- Температура использования: 0-35°С.
- Температура хранения: 5-50°С.
- Влажность: менее 40-80%.

3. Если виброплатформа не используется в течение длительного периода времени, накройте его куском чистой ткани, чтобы защитить от пыли.

4. Не храните под прямыми солнечными лучами или в местах с высокой температурой.

5. Не сматывайте шнур питания, так как это может привести к неисправности устройства.

В. САМООБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед очисткой убедитесь, что главный выключатель выключен, а вилка переменного тока вынута из розетки.

2. Не используйте виброплатформу слишком долго в первый раз.

3. Каждый раз после использования выключайте питание и вынимайте вилку из розетки.

С. ЗАЩИТА

1. Не используйте этот аппарат во влажных помещениях, таких как ванная комната, бассейн или спа.

2. Не используйте его при наличии большого количества пыли, масла, дыма или едкого газа.

3. Избегайте повреждения поверхности тяжелыми предметами, сильными ударами, царапанием с силой.

Д. ОЧИЩЕНИЕ И УХОД

1. 1. Использование агрессивных чистящих средств запрещено. Не используйте бензин или растворитель для очистки или распыления инсектицида на машину.

Название продукта	Виброплатформа с поручнями VitaMove V01
Вход	100-110V 220-240V
Диапазон частот	50-60Гц
Потребляемая мощность	200W 300W 500W 1000W
Амплитуда	0-10mm
Мотор	1.5 ЛС
Диапазон скорости двигателя	1-20 1-30 1-50 1-90
Программы и пользователи	3 программы
Дисплей	Программы, время, процент жира в организме(BMI), скорость
Размеры	примерно 710mm (Д) x 750mm (Ш)x 1225mm (В)
Вес нагрузки	150kg
Вес нетто	34kg
Вес брутто	38.5kg