aceline

Руководство по эксплуатации

Виброплатформа
VPD001

Содержание

Назначение устройства **4**

Меры предосторожности **4**

Технические характеристики **5**

Комплектация **5**

Схема устройства **6**

Инструкция по эксплуатации **7**
Пульт ДУ 7
Тренировка 8

Уход и обслуживание **14**

Возможные проблемы и их решение **14**

Правила и условия монтажа, хранения, перевозки (транспортировки), реализации и утилизации **15**

Дополнительная информация **16**

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор нашей продукции.
Мы рады предложить Вам изделия и устройства, разработанные и изготовленные в соответствии с высокими требованиями к качеству, функциональности и дизайну. Перед началом эксплуатации внимательно прочитайте данное руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а также рекомендации по правильному использованию продукта и уходу за ним. Позаботьтесь о сохранности настоящего руководства и используйте его в качестве справочного материала при дальнейшей эксплуатации изделия.

Назначение устройства

Виброплатформа — это тренажер с вибрирующей поверхностью для занятий фитнесом.

Меры предосторожности

- Используйте тренажер с виброплатформой только в соответствии с данным руководством.
- Установите тренажер с виброплатформой на ровную поверхность, оставив не менее 2,4 м свободного пространства сзади. Не размещайте тренажер на поверхностях, которые могут блокировать вентиляционные отверстия. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, подложите коврик.
- Используйте тренажер только в помещении, вдали от влаги и пыли. Не размещайте тренажер в гараже, на крытой веранде или рядом с водой.
- Не используйте тренажер там, где распыляются аэрозольные продукты или где подается кислород.
- Не подпускайте детей младше 12 лет и домашних животных к тренажеру.
- Тренажер с виброплатформой не должен использоваться людьми весом более 120 кг.
- Никогда не допускайте, чтобы на тренажере одновременно находилось более 1 человека.
- Держите шнур питания и устройство защиты от перенапряжения вдали от нагретых поверхностей.
- Никогда не оставляйте тренажер без присмотра во время работы. Всегда отключайте шнур питания, когда тренажер не используется.
- Не пытайтесь перемещать или регулировать тренажер, пока он не будет полностью собран.
- Регулярно проверяйте и подтягивайте все части тренажера. Неправильное использование может повлиять на устойчивость тренажера. Например, стойка предназначена для поддержки во время упражнений, чтобы сохранять равновесие. Не толкайте стойку для растяжки и не используйте ее для создания большего напряжения.
- Регулярно осматривайте и подтягивайте все части тренажера.
- Никогда не вставляйте и не роняйте никакие предметы в какие-либо отверстия.
- Всегда отключайте шнур питания сразу после использования, перед очисткой тренажера и перед выполнением процедур обслуживания

и регулировки, описанных в этом руководстве. Никогда не снимайте кожух двигателя, если это не предписано уполномоченным сервисным представителем. Обслуживание, отличное от процедур, описанных в этом руководстве, должно выполняться только в авторизованном сервисном центре.
- Этот тренажер с виброплатформой предназначен только для домашнего использования.
- Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или для тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Перед использованием прочитайте все инструкции.
- Устройство не предназначено для использования детьми и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, кроме случаев, когда над ними осуществляется контроль другими лицами, ответственными за их безопасность. Не позволяйте детям играть с устройством.
- Устройство не предназначено для использования в коммерческих целях.

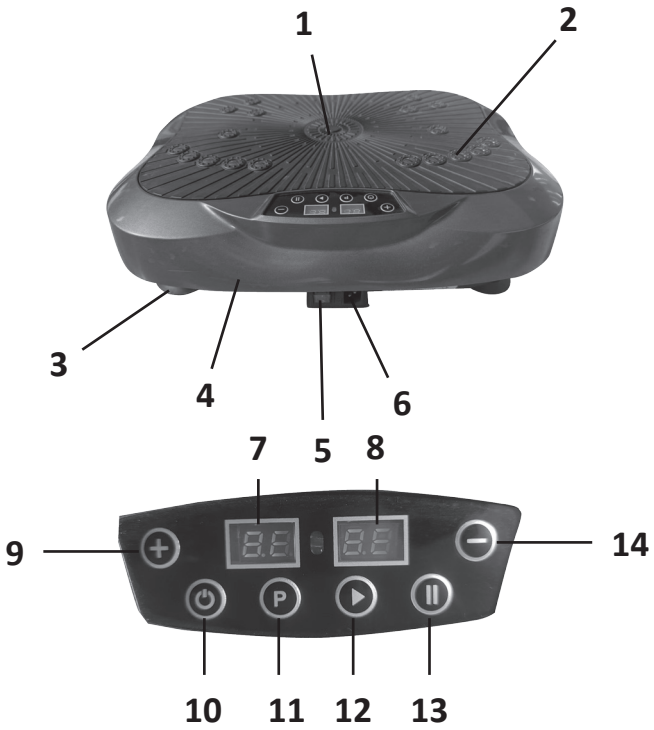
Технические характеристики

- Модель: VPD001.
- Торговая марка: Aceline.
- Параметры питания: 220–240 В ~ 50–60 Гц.
- Уровни вибрации: 99.
- Максимальная нагрузка: 120 кг.
- Оси вращения: 3.
- Радиочастотные характеристики UHF:
  - Стандарт связи: UHF.
  - Диапазон частот: 433,92 МГц.
  - Мощность передатчика: ≤ 50 мВт.
- Класс защиты от поражения эл. током: II.
- Тип крепления шнура питания: X.
- Степень защиты от влаги: IP20.
- Область применения: бытовое.

Комплектация

- Устройство.
- Пульт ДУ.
- Резиновые эспандеры.
- Шнур питания.
- Руководство по эксплуатации.

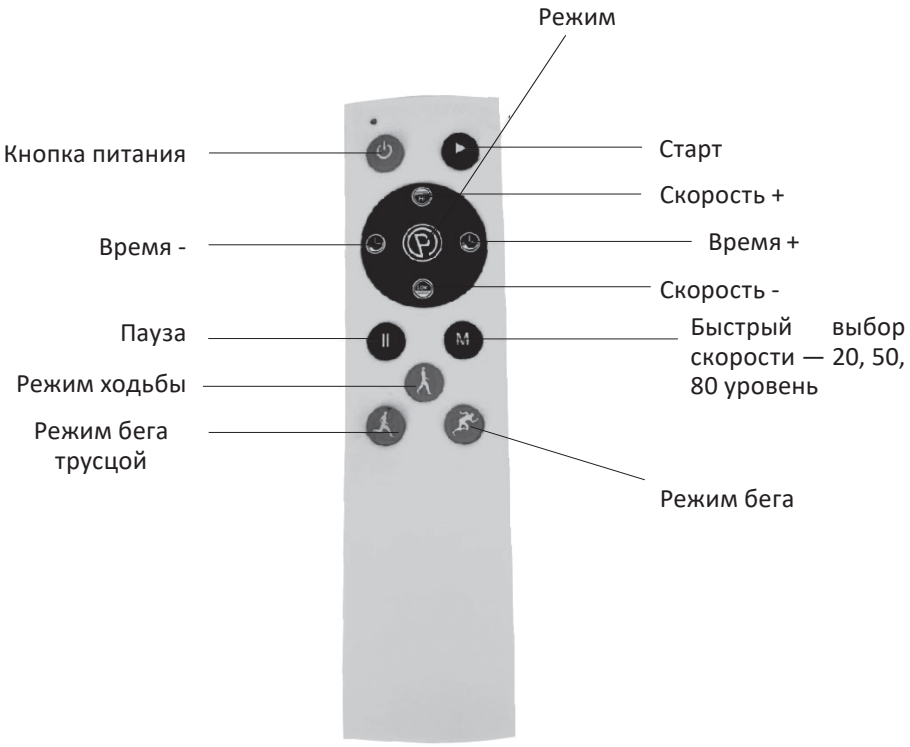
Схема устройства



1. Вибрационная платформа (противоскользящая педаль).
2. Магнитный массажер.
3. Ножки.
4. Основание.
5. Переключатель питания.
6. Разъем для шнура питания.
7. Дисплей времени.
8. Дисплей уровня скорости.
9. Кнопка увеличения скорости.
10. Кнопка питания.
11. Кнопка выбора режима.
12. Кнопка «Старт».
13. Кнопка «Пауза».
14. Кнопка уменьшения скорости.

Инструкция по эксплуатации

Пульт ДУ



Тренировка

- Вибрационный фитнес-тренажер использует собственные рефлексы тела, чтобы тренировать мышцы удобным способом, не требующим интенсивной нагрузки и сильной одышки. Лучше всего вибрационный тренажер работает, когда Вы находитесь в напряженной позе, например в приседе, а ваши мышцы удерживают вас в этом положении. Когда виброплатформа быстро движется, мышцы автоматически совершают небольшие движения, чтобы удерживать Вас в этой позе, тем самым эффективно тренируя мышцы. Вы убедитесь, что вибрационный тренажер очень эффективен, но только если использовать его в одной из показанных позиций. Однако наилучшие результаты достигаются, если Вы сгибаете колени или руки (в зависимости от того, что находится на виброплатформе), чтобы мышцы выполняли описанное автоматическое движение.
- Также можно использовать вибрационный тренажер как обычный массажер для уменьшения мышечной боли и улучшения кровообращения. В этом случае не нужно сильно давить на платформу — пусть она делает работу за Вас. Используйте несколько разных позиций, по несколько минут каждую, для полноценной тренировки.

Статичные упражнения

- **Поза для тренировки всего тела**



Встаньте на платформу и расставьте ноги примерно на ширину плеч.Это поможет улучшить общее кровообращение и мышечный тонус.

- **Поза приседа**



Расставьте ноги на ширину плеч и присядьте, сгибая колени до 90 градусов, если моцжете, и удерживайте это положение. Упражнение подходит для тренировки бедер.

- **Поза отжимания**



Расположите руки на ширине плеч. Если хотите сильнее нагрузить мышцы, согните локти до 90 градусов и удерживайте это положение.

- **Поза для икр**



Положите голени на платформу, как показано на рисунке, а руками опирайтесь о пол позади себя. Для более глубокой тренировки приподнимите таз от пола и надавливайте на икры.

- **Поза наклона в талии**



Вытяните ноги, наклонитесь в талии и поставьте руки на платформу. Для более глубокой тренировки согните локти.

- **Поза на одной ноге**



Поставьте одну ногу на педаль и расслабьтесь. Для более глубокой тренировки сделайте выпад вперед, перенося большую часть веса тела на платформу.

- **Поза сидя I**



Сядьте так, чтобы ягодицы находились на виброплатформе. Сидите удобно, держа спину прямо.

- **Поза сидя II**



Поставьте ноги на платформу, сидя на стуле. Это отличный способ снять напряжение и помочь улучшить кровообращение в ногах.

Динамичные упражнения

- **Отжимания**





Поставьте ноги на платформу, лицом к полу, и удерживайте тело над полом, опираясь на руки на ширине плеч.
Опускайте верхнюю часть тела к полу, сгибая локти. Оттолкнитесь от пола, чтобы вернуть верхнюю часть тела в исходное положение. Повторите.

- **Скручивания**



Лягте на спину. Согните ноги и поставьте стопы на платформу. Положите руки за голову.
Поднимайте верхнюю часть тела к коленям. Затем опускайте верхнюю часть тела обратно в исходное положение. Повторите.

- **Отжимания на трицепс**





Сядьте на платформу и поставьте ладони на платформу рядом с бедрами. Надавите на ладони, чтобы поднять тело, и немного подайтесь вперед так, чтобы ягодицы не выступали за край платформы.
Опускайте тело, пока локти не согнутся примерно на 45–90 градусов. Медленно поднимитесь обратно в исходное положение. Повторите.

- **Ягодичный мост на одной ноге**





Лягте на спину. Поставьте стопы на платформу. Одну ногу выпрямите.
Поднимайте таз, чтобы тело образовало прямую линию от коленей до плеч. Медленно опускайте таз обратно в исходное положение. Поменяйте ноги и повторите.

- **Сгибания на бицепс в выпаде**



Разверните платформу на 90 градусов, чтобы она стояла вертикально на полу, а эспандер был закреплен с дальней стороны. Поставьте одну ногу в центр платформы и возьмитесь за эспандер рукой с той же стороны.
Держите спину прямо, а стопы устойчиво. Сделайте выпад вперед и подтяните эспандер к плечу, сгибая локоть. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество повторений на одну сторону, затем поменяйте сторону и повторите.

- **Сгибания на бицепс**



Встаньте на платформу, держа в каждой руке эспандер, закрепленный к платформе, ладони направлены вперед, руки опущены вниз.
Подтяните один эспандер вверх к плечу, сгибая локоть и удерживая его близко к телу. Опустите эспандер обратно в исходное положение. Поменяйте руки и повторите.

- **Выпады**



Поставьте одну ногу в центр платформы. Вторую ногу отведите назад и держите ее прямой.
Напрягите корпус и опускайте тело, сгибая заднее колено и приближая его к полу. Медленно поднимитесь обратно в исходное положение, при этом задняя нога остается прямой. Выполните нужное количество повторений на одну сторону, затем поменяйте сторону и повторите.

- **Подъемы на носки**



Встаньте на платформу, поставив ноги на ширине плеч.
Медленно поднимайтесь на носки. Затем медленно опускайте пятки обратно на платформу. Повторите.

- **Приседания**



Встаньте на платформу, поставив ноги на ширине плеч.
Опускайте тело, сгибая колени примерно до 90 градусов, сохраняя равновесие. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите.

Уход и обслуживание

- Выключайте устройство после каждого использования. Отключайте его от сети, если оно не будет использоваться длительное время.
- Регулярно проверяйте устройство на наличие неисправностей.
- Перед очисткой убедитесь, что устройство выключено и отключено от сети.
- Для очистки можно использовать влажную ткань, но перед использованием устройство должно быть полностью сухим.
- Не используйте бензин, этанол и т.п. для очистки или обслуживания устройства, так как это может привести к появлению опасных испарений, изменению цвета или коррозии.
- Не храните и не размещайте устройство под прямыми солнечными лучами.
- При длительном простое накрывайте устройство, чтобы уменьшить попадание пыли.
- Храните устройство в сухом, хорошо проветриваемом месте, с минимальным количеством пыли или без нее, без коррозионных газов, при температуре окружающей среды от -10 до 50°C-, относительной влажности < 93% и давлении 50–106 кПа (7,3–15,4 psi).
- Избегайте воздействия дождя и тряски.

Возможные проблемы и их решение

Проблема	Решение
Устройство не включается	Проверьте, не перегорел ли предохранитель. Если да, замените его
Устройство слишком шумит	Убедитесь, что ножки устройства правильно установлены и оно стоит устойчиво. При необходимости отрегулируйте
Пульт дистанционного управления не работает	Проверьте батарейки в пульте и при необходимости замените их. Убедитесь, что вы используете пульт на расстоянии не более 2,5 м от устройства. Направляйте его на инфракрасный приемник в центре дисплея
Устройство останавливается во время работы	Возможно, устройство перегрелось. Подождите не менее 10 минут, чтобы оно остыло до безопасной температуры, затем снова запустите его
Устройство не реагирует должным образом на команды	Возможно, за один раз было отправлено слишком много команд. Перезапустите устройство, чтобы сбросить приемник

Правила и условия монтажа, хранения, перевозки (транспортировки), реализации и утилизации

- Устройство не требует какого-либо монтажа или постоянной фиксации.
- Хранение устройства должно производиться в упаковке в отапливаемых помещениях у изготовителя и потребителя при температуре воздуха от +5 °С до +40 °С и относительной влажности воздуха не более 80%. В помещениях не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей), вызывающих коррозию.
- Перевозка устройства должна осуществляться в сухой среде.
- Устройство требует бережного обращения, оберегайте его от воздействия пыли, грязи, ударов, влаги, огня и т.д.
- Реализация устройства должна производиться в соответствии с местным законодательством.
- После окончания срока службы изделия его нельзя выбрасывать вместе с обычным бытовым мусором. Вместо этого оно подлежит сдаче на утилизацию в соответствующий пункт приема электрического и электронного оборудования для последующей переработки и утилизации в соответствии с федеральным или местным законодательством. Обеспечивая правильную утилизацию данного продукта, Вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете ущерб для окружающей среды и здоровья людей, который возможен в случае ненадлежащего обращения. Более подробную информацию о пунктах приема и утилизации данного продукта можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.
- При обнаружении неисправности устройства следует немедленно обратиться в авторизованный сервисный центр или утилизировать устройство.

Дополнительная информация

Изготовитель: Хуэйчжоу Луен Электроник Ко., Лимитед.
3-й эт., здание завода, №10, первое южное шоссе, Синьу Груп, д. Байган, ул. Сяоцзинькоу, р-н Хуэйчэн, г. Хуэйчжоу, пров. Гуандун, Китай.

Сделано в Китае.

Manufacturer: JIANGXI EQI INDUSTRIAL CO., LTD.
Luliang Avenue Industrial Park, Yining Town, Xiushui County, Jiujiang City, Jiangxi Province, China (lutang Avenue near Hongkeng River plot).

Импортер в России / уполномоченное изготовителем лицо:
ООО «ДНС ЛОДЖИСТИК».
690002, Приморский край, г.о. Владивостокский, г. Владивосток, ул. Некрасовская, д. 59, каб. 2.
Адрес электронной почты: dns-logistic.llc@mail.dlogistix.com

Товар соответствует требованиям ТР ТС (ЕАЭС).

Спецификации, информация о продукте и его внешний вид могут быть изменены без предварительного уведомления пользователя в целях улучшения качества нашей продукции.

Товар изготовлен (мм.гггг): _____ V.1

Гарантийный талон

SN/IMEI: _____

Дата постановки на гарантию:_____

Производитель гарантирует бесперебойную работу устройства в течение всего гарантийного срока, а также отсутствие дефектов в материалах и сборке. Гарантийный период исчисляется с момента приобретения изделия и распространяется только на новые продукты.
В гарантийное обслуживание входит бесплатный ремонт или замена элементов, вышедших из строя не по вине потребителя в течение гарантийного срока при условии эксплуатации изделия согласно руководству пользователя. Ремонт или замена элементов производится на территории уполномоченных сервисных центров.

Срок гарантии: 12 мес.
Срок эксплуатации: 24 мес.

Актуальный список сервисных центров по адресу:
https://www.dns-shop.ru/service-center/

Гарантийные обязательства и бесплатное сервисное обслуживание не распространяются на перечисленные ниже принадлежности, входящие в комплектность товара, если их замена не связана с разборкой изделия:

- Элементы питания (батарейки) для ПДУ (Пульт дистанционного управления).
- Соединительные кабели, антенны и переходники для них, наушники, микрофоны, устройства «HANDS-FREE»; носители информации различных типов, программное обеспечение (ПО) и драйверы, поставляемые в комплекте (включая, но не ограничиваясь ПО, предустановленным на накопитель на жестких магнитных дисках изделия), внешние устройства ввода-вывода и манипуляторы.
- Чехлы, сумки, ремни, шнуры для переноски, монтажные приспособления, инструменты, документацию, прилагаемую к изделию.
- Расходные материалы и детали, подвергающиеся естественному износу.

Производитель не несет гарантийных обязательств в следующих случаях:

- Истек Гарантийный срок.
- Если изделие, предназначенное для личных (бытовых, семейных) нужд, использовалось для осуществления предпринимательской деятельности, а также в иных целях, не соответствующих его прямому назначению.
- Производитель не несет ответственности за возможный материальный, моральный и иной вред, понесенный владельцем изделия и/или третьими лицами, вследствие нарушения требований руководства пользователя при использовании, несоблюдения рекомендаций по установке и обслуживанию изделия, правил подключения (короткие замыкания, возникшие также в результате воздействия несоответствующего сетевого напряжения, как на само изделие, так и на изделия, сопряженные с ним), хранении и транспортировки изделия.
- Все случаи механического повреждения: сколы, трещины, деформации, следы ударов, вмятины, замятия и др., полученные в процессе эксплуатации изделия.
- Имеются следы сторонней модификации, несанкционированного ремонта лицами, не уполномоченными для проведения таких работ. Если дефект вызван изменением конструкции или схемы изделия, подключением внешних устройств, не предусмотренных Производителем, использованием устройства, не имеющего сертификата соответствия согласно местному законодательству.
- Если дефект изделия вызван действием непреодолимой силы (природных стихий, пожаров, наводнений, землетрясений, бытовых факторов и прочих ситуаций, не зависящих от Производителя), либо действиями третьих лиц, которые Производитель не мог предвидеть.
- Дефект вызван попаданием внутрь изделия посторонних предметов, инородных тел, веществ, жидкостей, насекомых или животных, воздействием агрессивных сред, высокой влажности, высоких температур, которые привели к полному или частичному выходу из строя изделия.
- Отсутствует или не соответствует идентификация изделия (серийный номер). Если повреждения (недостатки) вызваны воздействием вредоносного программного обеспечения; установкой, сменой или удалением паролей (кодов), приведшим к отсутствию доступа к программным ресурсам изделия, без возможности их сброса/восстановления, ввиду отсутствия предоставления данной услуги поставщиком ПО.
- Если дефекты работы вызваны несоответствием стандартам или техническим регламентам питающих, кабельных, телекоммуникационных сетей, мощности радиосигнала, в том числе из-за особенностей рельефа и других подобных внешних факторов, использования изделия на границе или вне зоны действия сети.
- Если повреждения вызваны использованием нестандартных (неоригинальных) и/или некачественных (поврежденных) расходных материалов, принадлежностей, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов (включая CD, DVD диски, карты памяти, SIM-карты, картриджи).
- Если недостатки вызваны получением, установкой и использованием несовместимого контента (мелодии, графика, видео и другие файлы, приложения Java и подобные им программы).
- На ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.

aceline