aceline

Руководство по эксплуатации

Виброплатформа
VPD003

Содержание

Назначение устройства **4**

Меры предосторожности **4**

Схема устройства **5**

Схема пульта ДУ **6**

Эксплуатация **7**
Включение 7
Выбор программ тренировок 7
Тренировка всего тела 1 8
Тренировка всего тела 2 10

Уход и обслуживание **14**

Возможные проблемы и их решение **14**

Технические характеристики **15**

Комплектация **15**

Правила и условия монтажа, хранения, перевозки (транспортировки), реализации и утилизации **16**

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.

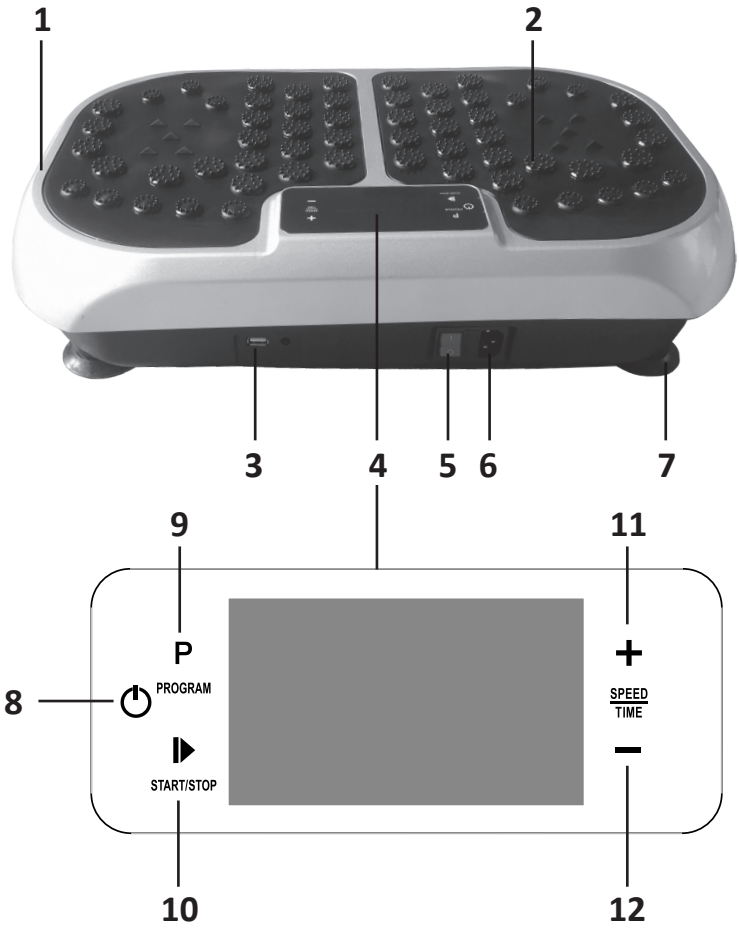
Назначение устройства

Виброплатформа — это тренажер с вибрирующей поверхностью для занятий фитнесом.

Меры предосторожности

- Рекомендуемое время одной тренировки на тренажере — 10–20 минут.
- При наличии следующих проблем со здоровьем или состояний — заболевания суставов, гипертония, бронхит, заболевания сердца или кожи, диабет, беременность, выраженное ожирение, воспаление среднего уха, ослабленные кости, остеопороз, заболевания желудка, наличие кардиостимулятора или иные заболевания — перед использованием тренажера рекомендуется проконсультироваться с врачом.
- Легкое головокружение при первом использовании — нормальное явление, которое связано с вибрацией/колебаниями платформы; при последующих тренировках головокружение прекратится.
- Во избежание травм запрещается прыгать на платформу и становится на нее коленями.
- Не переносите весь вес тела на одну сторону.
- Не прикасайтесь к устройству мокрыми руками.
- Одновременно устройством может пользоваться только один человек.
- Незамедлительно отключите устройство от электросети в случае его неисправности, а также в случае повреждения шнура или вилки. Обратитесь в авторизованный сервисный центр.
- Никогда не оставляйте тренажер без присмотра во время работы. Всегда отключайте шнур питания, когда тренажер не используется.
- Перед подключением устройства к источнику питания убедитесь, что параметры Вашей домашней электросети соответствуют его техническим характеристикам.
- Не погружайте устройство, шнур питания, электрическую вилку в воду и другие жидкости во избежание поражения электрическим током и получения травм.
- 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.

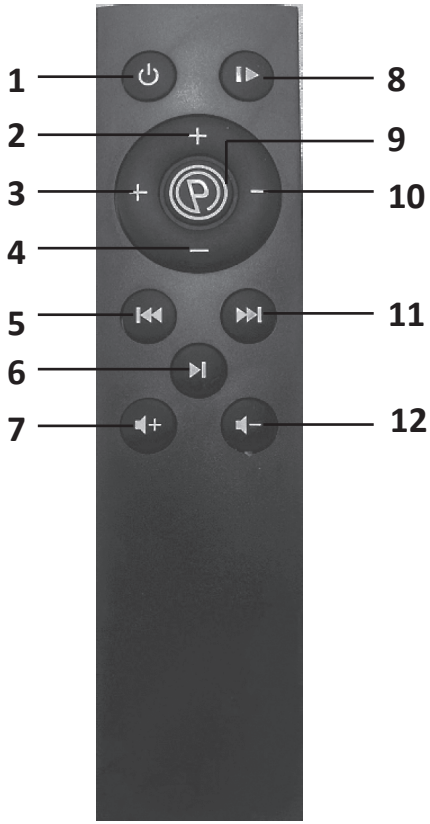
Схема устройства



1. Корпус устройства.
2. Платформа.
3. Разъем USB*.
4. Панель управления.
5. Переключатель питания.
6. Разъем для шнура питания.
7. Противоскользящие ножки.
8. Кнопка питания.
9. Кнопка выбора программ тренировок.
10. Кнопка «Старт/Пауза».
11. Кнопка увеличения времени/скорости.
12. Кнопка уменьшения времени/скорости.

* Используется для прослушивания музыки с внешнего носителя.

Схема пульта ДУ



1. Кнопка питания.
2. Кнопка увеличения скорости.
3. Кнопка увеличения времени.
4. Кнопка уменьшения скорости.
5. Кнопка перехода к предыдущему треку.
6. Кнопка «Старт/Пауза» музыки.
7. Кнопка увеличения громкости.
8. Кнопка «Старт».
9. Кнопка выбора программ тренировок.
10. Кнопка уменьшения времени.
11. Кнопка перехода к следующему треку.
12. Кнопка уменьшения громкости.

Эксплуатация

Включение

1. Подключите шнур питания к устройству.
2. Переведите переключатель питания на устройстве в положение «I».
3. Нажмите кнопку «Старт».

Выбор программ тренировок

Всего доступно 5 автоматических программ тренировок — P1, P2, P3, P4, P5.

Примечание: из соображений безопасности кнопка выбора программ работает только в режиме ожидания (STANDBY). Перед выбором программы сначала нажмите кнопку «Старт/Пауза», чтобы перевести устройство в режим ожидания.

1. Нажмите кнопку выбора программ.
2. Выберите автоматическую программу тренировки (P1–P5) и нажмите кнопку «Старт».

Примечание: при выборе автоматической программы тренировки изменение времени или скорости недоступно.

Таблица автоматических программ тренировок

	S1	**S2**	**S3**	**S4**
P1	10	40	50	60
P2	15	35	30	40
P3	20	60	80	100
P4	25	65	80	105
P5	30	60	90	120

P — автоматическая программа тренировки.
S — уровень вибрации.

Тренировка всего тела 1



Стоячее положение
Встаньте на платформу, ноги на ширине плеч.



Приседания
Встаньте на платформу, начните приседать, сохраняя ноги на ширине плеч.



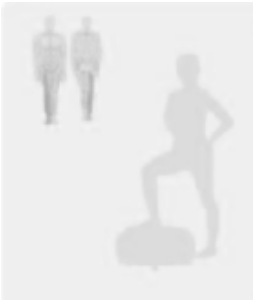
Тренировка верхней части тела
Встав на колени, поставьте руки на платформу на ширине плеч.



Тренировка нижней части тела (икроножные мышцы)
Положите голени на платформу, опираясь руками о пол позади себя для поддержки.



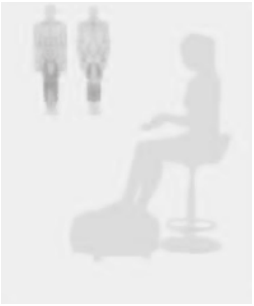
Тренировка рук
Слегка отойдите от платформы. Поставив ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед, вытяните руки и обопритесь ими на платформу.



Поочередная тренировка ног
Поставьте одну ногу на платформу и стойте в расслабленной, но устойчивой позе.



Сидячая поза I
Сядьте на платформу и скрестите ноги.



Сидячая поза II
Расположите стул рядом с платформой. Сядьте на него и расположите ноги на платформе, как это показано на изображении.

Тренировка всего тела 2

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

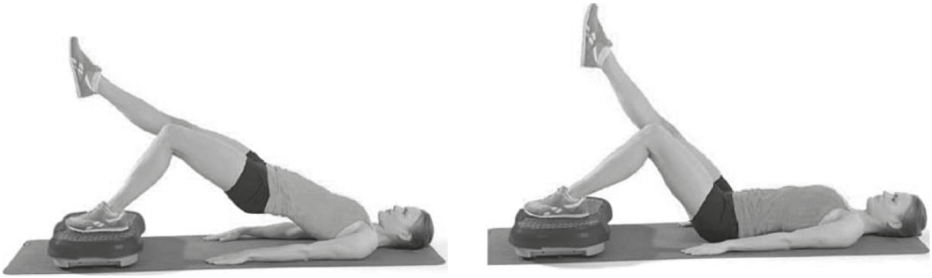
Сядьте на платформу и поставьте ладони на платформу рядом с бедрами. Надавите на ладони, чтобы поднять тело, и немного подайтесь вперед так, чтобы ягодицы не выступали за край платформы.

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.

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, с использованием чистящего средства. Перед использованием дайте устройству высохнуть.
- 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.

Возможные проблемы и их решение

Проблема	Решение
Устройство не включается	Проверьте, подключено ли устройство к электропитанию
	Проверьте не перегорел ли предохранитель. При необходимости замените его
Устройство слишком шумит	Убедитесь, что ножки устройства правильно установлены и оно стоит устойчиво. При необходимости отрегулируйте ножки с помощью винта на их основании
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

Внимание! Если вышеописанные решения не помогли, отключите устройство и обратитесь в авторизованный сервисный центр.

Технические характеристики

- Модель: VPD003.
- Торговая марка: Aceline.
- Максимально допустимый вес пользователя: 150 кг.
- Мощность: 200 Вт.
- Параметры питания: 220–240 В ~ 50 Гц.
- Количество уровней вибрации: 120.
- Оси вращения: 3.
- Встроенные колонки.
- Наличие дисплея.
- Пульт ДУ:
  - Тип батареек: AAA.
  - Необходимое количество батареек: 2 шт.
  - Напряжение батареек: 1,5 В.
- Радиочастотные характеристики Bluetooth:
  - Стандарт связи: IEEE 802.15.1.
  - Диапазон частот: 2400–2483 МГц.
  - Мощность передатчика: ≤ 50 мВт.
- Радиочастотные характеристики UHF:
  - Стандарт связи: UHF.
  - Диапазон частот: 433,92 МГц.
  - Мощность передатчика: ≤ 50 мВт.
- Проигрывание музыки по Bluetooth.
- Класс точности: С.
- Класс применения: Н.
- Тип крепления шнура питания: X.
- Класс защиты от поражения эл. током: II.
- Степень защиты от пыли и влаги: IP20.
- Длина шнура питания: 1,5 м.
- Габариты (Ш × Д × В): 330 × 530 × 130 мм.
- Вес нетто: 7,5 кг.
- Область применения: бытовое.

Комплектация

- Устройство.
- Резиновые экспандеры.
- Пульт ДУ.
- Руководство по эксплуатации.

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. Избегайте воздействия дождя и тряски во время транспортировки.
- 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: ЦЗЯНСИ ЭЦИ ИНДАСТРИАЛ КО., ЛТД.
Промпарк Лулян Авеню, Инин, уезд Сюшуй, г. Цзюцзян, пров. Цзянси, Китай (пр-т Лутан около уч. на р. Хункэн).
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).
Сделано в Китае.
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