

URBANFIT Be strong.
Be fit

Виброплатформа с эспандерами

Руководство пользователя



URBANFIT Be strong.
Be fit

Виброплатформа с эспандерами

Руководство пользователя



Техника безопасности

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

1. Перед началом сборки и эксплуатации тренажера ознакомьтесь со всеми положениями, представленными в данном руководстве.

2. Данная виброплатформа работает от электросети. Поэтому на нее распространяются те же правила безопасности, что и на любые другие электроприборы. Используйте виброплатформу только в сети с соответствующим напряжением (220V). Отключайте виброплатформу от сети, когда не используете ее.

3. В случае обнаружения дефекта или неисправности выключите виброплатформу и немедленно выньте вилку из розетки. Не пытайтесь открывать, модифицировать или ремонтировать виброплатформу самостоятельно.

4. Запрещается помещать пальцы или инородные предметы в электрический разъем и пространство между верхней крышкой и основанием виброплатформы. Не используйте устройство, если вы находитесь в нетрезвом состоянии или принимали лекарства, которые ухудшают вашу моторику.

5. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, чтобы уточнить возможность наличия противопоказаний.

6. Не позволяйте детям и домашним животным находиться вблизи тренажера во время его использования.

Дети старше 8 лет могут пользоваться тренажером только в присутствии родителей. Убедитесь, что пожилые люди используют данную виброплатформу правильно и под наблюдением.

7. Используйте тренажер на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра.

Для обеспечения безопасности вокруг тренажера должно быть не менее 0,2 м свободного пространства. Также следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия на задней крышке. Не размещайте горючие вещества рядом с виброплатформой.

8. Не допускайте контакта виброплатформы, пульта и шнура питания с жидкостями и горячими предметами. Не включайте вилку шнура питания в сеть мокрыми руками, это может привести к поражению электрическим током.

9. Во время тренировок носите подходящую для этого одежду. Не носите свободную одежду, во избежание попадания ее в механизм тренажера.

Занимайтесь в обуви с гибкой, не очень толстой подошвой или босиком для лучшего воздействия акупунктурной магнитной поверхности тренажера.

10. Тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях.

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено.

Противопоказания для занятий на виброплатформе

Вибрационное воздействие может быть полезным, а может быть крайне вредным для организма.

- При наличии кист, новообразований
- При заболеваниях эпилепсией, тромбозом, камнях в желчном пузыре или почках, диабете с осложнениями, остеопорозе
- При установленных металлических протезах, пластинах и штифтах
- При беременности и в период лактации
- При менструациях
- В течение 3ех месяцев после перенесенных операций
- При установленной противозачаточной спирали
- При патологиях сетчатки глаз
- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- Недавнее нарушение кровообращение (инфаркт или инсульт)
- Пациентам, перенесшим шунтирование

Также стоит воздержаться от тренировок при условии плохого самочувствия, например, если вас мучает мигрень или повысилась температура.

Не рекомендуется использовать виброплатформу каждый день. Регулярные вибрации, которые создает тренажер, оказывают воздействие на внутренние органы. Слишком интенсивные тренировки негативно сказываются на их состоянии.

Никогда не используйте данный тренажер совместно с электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких или переносными медицинскими устройствами, такими как электрокардиограф. Данная виброплатформа может стать причиной нарушений в работе медицинского оборудования.

Схема тренажера

Сенсорный экран



Дополнительные аксессуары



Пульт дистанционного управления



Эластичные эспандеры (2 шт)



Шнур питания

Пульт управления



Начало работы с тренажером

Тренажер поставляется в предварительно собранном виде.

Перед тем, как приступить к занятиям, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажера и убедиться, что в упаковке ничего не осталось. Удалите упаковочные материалы и наклейки.

Состав комплекта:

- Виброплатформа
- Эспандеры (2 шт)
- Сетевой шнур
- Пульт дистанционного управления

Использование

Установите виброплатформу на твердую, ровную и сухую поверхность.

Вставьте шнур питания подходящую розетку (220V).

Закрепите эспандеры.

Переключите тумблер на передней панели платформы в положение I (ВКЛ) (под дисплеем).

Нажмите кнопку питания на пульте дистанционного управления или на сенсорном дисплее, чтобы активировать платформу.

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.

Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы запустить функцию вибрации.

Нажмите СКОРОСТЬ/ВРЕМЯ для переключения между настройками скорости вибрации в диапазоне от 1 до 180.

Кнопка РЕЖИМ позволяет переключаться между 5 автоматическими программами. Они предварительно установлены на 10 минут с чередованием уровней вибрации.

Описание предустановленных программ:

P1 — Расслабленная тренировка

P2 — Деликатная тренировка

P3 — Быстрая тренировка

P4 — Тренировка в умеренном темпе

P5 — Продвинутая тренировка

Вы можете изменить интенсивность вибрации и время программ, это делается в режиме ожидания.

- ПРИМЕЧАНИЕ: При максимальной скорости виброплатформа может сильно раскачиваться, это нормально. Рабочую скорость виброплатформы следует настроить в соответствии с весом и физической подготовкой пользователя.

Всегда выключайте виброплатформу после тренировки, нажав кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» на дисплее или пульте дистанционного управления. Выньте шнур питания из разъема виброплатформы и выньте вилку из розетки электросети.

Включение музыки на динамиках виброплатформы. Настройка bluetooth.

Перейдите на страницу настроек Bluetooth на вашем телефоне/планшете. В списке доступных устройств выберите *Bluetooth*, вы услышите звуковой сигнал, сообщающий об успешном подключении. Включите воспроизведение музыки на телефоне. При следующем включении виброплатформы ваше устройство автоматически подключится к bluetooth тренажера.

Рекомендации по тренировке

Как и при любых занятиях спортом, важно следовать правильной технике и использовать разнообразные упражнения. Любая тренировка должна состоять из 3 основных этапов: РАЗМИНКА, ТРЕНИРОВКА, ЗАМИНКА. Так тренировка будет эффективной и безопасной.

Занимайтесь физическими упражнениями спустя 2 часа после еды и спустя 3 часа после плотного приема пищи. Не пейте много жидкости перед тренировкой.

Разминка

Начните с разогрева мышц. Двигайтесь плавно, без рывков, не допускайте острой боли.

Стойте ровно, ноги на ширине плеч.

Наклоните голову к одному плечу, затем к другому.

Наклоните голову вперед, затем назад.

Поверните голову в одну сторону, затем в другую.

Медленно сделайте полный оборот головой по часовой стрелке, затем против.

Повторите несколько раз.

Поднимите одно плечо и сделайте несколько круговых движений в одну сторону, затем в другую. Повторите другим плечом.

Поднимите прямые руки вверх (стараясь не поднимать плечи и не зажимать шею).

Выполните 5 вращений в плечевом суставе по часовой стрелке и 5 против.

Разведите руки в стороны, параллельно полу.

Согните руки в локтях и выполните вращения в локтевом суставе 5 раз в одну сторону, затем в другую.

Разведите руки в стороны и выполните 5 круговых движений кистями в одну сторону, затем в другую.

Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед.

Потянитесь правой рукой к ступне левой ноги, заведя левую руку за спину. Голова смотрит в сторону руки за спиной.

Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки.

Повторите 5 раз на каждую руку.

Расположите руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Выполните вращение тазом, зафиксировав положение ног и плеч.

Поставьте ноги вместе. Для равновесия можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.

Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.

Плавное отведите бедро в сторону, начиная рисовать круг.

Выполните 5 вращений одной ногой, затем другой.

Поставьте ноги вместе, немного согните колени и положите руки на бедра чуть выше коленей.

Медленно начните рисовать круг коленями, сперва по часовой стрелке, затем против. Не давите сильно на бедра. Повторите 5 раз в каждую сторону.

Поставьте ноги вместе. Поднимите пятку одной ноги, затем опустите. Повторите 5 раз на каждую ногу.

Поднимите пятку одной ноги, выполните круговые движения.

Повторите 5 раз на каждую ногу.

Встаньте лицом к стене на расстоянии нескольких шагов. Выставив руки вперед, ладони должны касаться стены. Наклоните тело под углом в 45 градусов.

Попеременно вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

Надеемся, что вы еще не устали и готовы приступить к тренировке на виброплатформе.

Тренировка

Техника тренировки на виброплатформе

- Для привыкания организма к нагрузкам, постепенно приучайте себя к вибрации с 5-15 минут в день. Со временем длительность тренировок можно увеличивать до 30 минут.
- Все упражнения для тренажера отработайте сначала на твердой поверхности пола, включая динамичные.
- Встаньте устойчиво на тренажер, ноги чуть шире плеч, напрягите мышцы живота. Слегка согните ноги в коленях, а руки для лучшей балансировки вытяните перед собой или зафиксируйте на талии. Оставайтесь в такой позе 5-10 сек. Со временем доведите выполнение этого упражнения до 3 мин.
- Приподнимите пятки, сохранив положение слегка согнутых в коленях ног, а руки для лучшей балансировки вытяните перед собой или зафиксируйте на талии. Оставайтесь в такой позе 5-10 сек. Со временем доведите выполнение этого упражнения до 2 мин.
- Для отдельной проработки мышц ног, поднимайте их поочередно на 20-30 сек. Повторите подходы 8-10 раз.
- Поставьте ноги на ширину плеч и согните колени под 90 градусов, удерживайте положение. Данная поза отлично подходит для тренировки бедер.
- Встаньте перед платформой на колени и обопритесь прямыми руками на нее. Время сохранения позы – до 1 мин.
- Встаньте коленями на тренажер, а носками обопритесь о пол. Выпрямив спину зафиксируйте вертикальное положение, расслабьте максимально спинные мышцы. Оставайтесь в этом положении 1 мин.
- Поставьте руки на ширину плеч, опираясь руками о платформу. Если вы хотите больше задействовать свои мышцы, согните руки в локтях под углом 90 градусов и удерживайте это положение 30-40 сек.

- Займите исходное положение как при отжимании. Но только представьте, что вы будете отжиматься ладонями не от пола, а от опорной поверхности платформы. Можете задержаться в таком положении. Можете выполнить отжимания — полные или с колен. Еще одна вариация — опустите колени и выполняйте прогибы в спине. На выдохе — округляйте спину, опускайте голову в груди. На вдохе — поднимайте голову, устремляя взгляд в потолок и выгибая спину. Старайтесь прогнуться больше в груди, а не в пояснице.

Не рекомендуется использовать виброплатформу каждый день. Регулярные вибрации, которые создает тренажер, оказывают воздействие на внутренние органы. Слишком интенсивные тренировки негативно сказываются на их состоянии.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭСПАНДЕРАМИ, ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ С НИМИ:

1. Поднимайте прямые руки в стороны до уровня плеч
2. Поднимайте прямые руки перед собой
3. Сгибайте руки, прижав локти к телу
4. Отводите прямые руки назад

ВАРИАНТЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

Сядьте на центр платформы. Наклонитесь немного вперед. В этом положении вибрации виброплатформы позволяют расслабить мышцы спины и бедер.

Сидя на стуле, поставьте ноги на виброплатформу. Это отличный способ снять напряжение и улучшить кровообращение в ногах. После завершения тренировки, выключите виброплатформу, нажав кнопку “ВКЛ/ВЫКЛ” на панели управления или на пульте дистанционного управления. Выньте шнур питания из разъема виброплатформы и выньте вилку из розетки электросети. После тренировки обязательно сделайте заминку.

Заминка

Встаньте прямо, руки вытяните перед собой. Направляйте поочередно пальцы вверх, натягивая кисть на себя и вниз. Выполните 10 повторов.

Встаньте прямо, спину держите ровно. Скрепите руки в замок и поднимите над головой.

Сделайте наклон вправо, потянитесь руками в ту же сторону, задержитесь в таком положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите на другую сторону. Поставьте ноги на ширине плеч. Параллельно полу вытяните руку к противоположному плечу, другой рукой мягко надавливайте на область локтя. Повторите на вторую руку.

Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед. Потянитесь правой рукой к ступне левой ноги, заведя левую руку за спину. Голова смотрит в сторону руки за спиной. Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки.

Повторите 10 раз на каждую руку.

Лягте на пол, согните ногу в колене и прижмите бедро к животу. Вторую ногу старайтесь не поднимать от пола и держать прямо. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы. Повторите на вторую ногу.

Отличная работа!

Обслуживание виброплатформы

УХОД

Убедитесь, что изделие выключено и отключено от источника питания. Протрите виброплатформу слегка влажной мягкой тканью. Вытрите поверхность виброплатформы насухо перед хранением для предотвращения коррозии. Попадание воды внутрь виброплатформы может привести к повреждению изоляции.

- Держите тренажер подальше от нагретых предметов.
- Храните прибор в чистом, сухом месте, недоступном для детей и домашних животных.

Рекомендуемый максимальный вес пользователя — 150 кг.

URBANFIT

Виброплатформа с эспандерами

Благодарим за приобретение продукции Urbanfit. Для нас важно, чтобы каждый клиент получал удовольствие от нашей продукции! Будем признательны за отзыв на сайте, где вы приобрели нашу продукцию. Больше товаров на сайте **urbanfit.pro**.



urbanfit.pro



t.me/urbanfit_pro



vk.com/urbanfit_pro

URBANFIT

Мы надеемся, товары Urbanfit доставят только положительные эмоции. И все же, если возникли вопросы или неполадки с товаром, не спешите оставлять негативный отзыв, наша служба поддержки всегда на связи и мы обязательно вам поможем. Отсканируйте QR и свяжитесь с нами.



urbanfit.pro

URBANFIT

Мы надеемся, товары Urbanfit доставят только положительные эмоции. И все же, если возникли вопросы или неполадки с товаром, не спешите оставлять негативный отзыв, наша служба поддержки всегда на связи и мы обязательно вам поможем. Отсканируйте QR и свяжитесь с нами.



urbanfit.pro