

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

TAKASIMA

Представитель ООО «Корда» по России
190103, Санкт-Петербург, ул. Дровяная, 9

Телефон: +7 (812) 363-43-33
E-mail: office@korda.spb.ru

www.takasima.ru



**Виброплатформа
TK-305**

Перед тренировками на виброплатформе прочитайте внимательно инструкцию

Виброплатформа
ТК-305 Руководство
пользователя

Опасно

Во избежание электрошока отключайте тренажер после эксплуатации и перед процедурами чистки.

Внимание

Для защиты оборудования от перепадов напряжения рекомендуется подключать прибор через сетевой фильтр.

Во избежание риска возгорания:

1. Не оставляйте подключенное к сети устройство без присмотра. Если тренажер не используется, выключайте его из розетки.
2. Не накрывайте тренажер одеялом или подушками, так как может возникнуть риск чрезмерного нагревания прибора.
3. Дети и люди с ограниченными физическими или умственными способностями должны пользоваться тренажером только под присмотром.
4. Используйте тренажер только по назначению, не применяйте его в других целях и не демонтируйте устройство корпуса.
5. Не пользуйтесь аппаратом, если поврежден корпус, шнур питания, механизм, а также если он подвергался воздействию воды.
6. Не тяните тренажер за шнур питания, не используйте его в качестве держателя.
7. Держите шнур вдали от нагретых поверхностей.
8. Не пользуйтесь тренажером с закрытыми отверстиями для воздуха.
9. Не вставляйте предметы в отверстия корпуса и механизма.
10. Не пользуйтесь тренажером на улице.
11. Не распыляйте аэрозоли в помещении, в котором находится виброплатформа.
12. Для отключения устройства, приведите все переключатели в позицию OFF и выньте вилку из розетки.
13. В двигатель тренажера установлен тепловой ограничитель, в случае перегрева тренажер отключается автоматически. Пожалуйста, выключите тренажер и дождитесь, пока двигатель остынет до комнатной температуры (время остывания может длиться до 4-х часов).
14. При подсоединении шнура питания, подключите его в подавитель (не прилагается). Не используйте удлинитель.

Виброплатформа
ТК-305 Руководство
пользователя

Функции панели управления

А. Дисплей:

1. AUTO : показаны функции программы
2. TIME : показано время работы
3. SPEED : показан уровень скорости

В. Кнопки панели управления

1. STOP : завершение работы виброплатформы, переход к ручному режиму (PO)
2. START : начало работы тренажера
3. AUTO : установка ручного режима (PO), авто программ (P1-P5)
4. TIME ENTER : установка времени (1 – 10 мин.)
5. SPEED : увеличение скорости (1 – 17 мин.)
6. SPEED : снижение скорости (1 – 17 мин.)

1. Ручная программа

При нажатии кнопки **AUTO** на дисплее появится «P0», при нажатии кнопки **Time** появится «000», при нажатии кнопки **Speed** появится «00».

Установленное время – 10 минут на минимальной скорости.

На кнопке **Time** выберите время от 1 до 10 минут. После нажатия кнопки **AUTO**, нажмите кнопку **SPEED UP/DOWN** для выбора уровня скорости (1-17 мин.)

2. Автоматические программы

Нажмите кнопку **AUTO** и выберите программу P1-P2-P3-P4-P5-P0 (вручную).

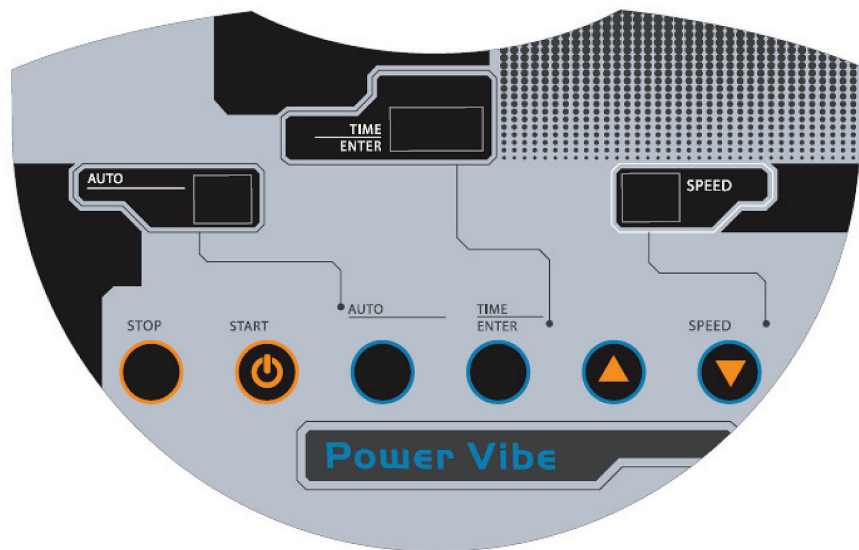
Каждая программа длится 10 минут.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Выбрав режим любой из автоматических программ пользователь не может изменить уровень скорости и время, т.к. они запрограммированы.

Программа	Скорость	Время
P1	6	10 мин.
P2	10	10 мин.
P3	16	10 мин.
P4	3-6-9-12-15	на каждом уровне скорости
P5	4-7-10-13-15-17	10 мин., с интервалом 5 сек. на каждом уровне скорости

Инструкция по использованию компьютера



Панель управления.

Панель управления спроектирована таким образом, чтобы тренировки были одновременно приятными и эффективными. Вы можете выбрать любую из 17 скоростей вибрации и 5 программ. Каждая программа автоматически меняет скорость, побуждая пользователя увеличивать или уменьшать темп. При выборе ручной программы скорость вибрации также корректируется вручную.

Включение:

1. Подключите шнур к источнику питания (220 Вольт).
2. Переверните переключатель в позицию **ON**.
3. Теперь вы можете выбирать режимы и настройки.
4. Нажмите кнопку **Start** для начала занятий.

Меры предосторожности:

1. Храните виброплатформу в местах, не доступных для детей.
2. Не стойте на виброплатформе в время включения.
3. Регулируйте скорость по возрастной.
4. Панель должна всегда оставаться сухой во избежание поражения электрическим током.

Перед началом упражнений
на тренажере внимательно
прочитайте инструкцию
по безопасности

Инструкция по безопасности

1. Тренажер предназначен только для домашнего использования и рассчитан на пользователя весом не более 120 кг и ростом не более 195 см.
2. Внимательно следуйте правилам сборки тренажера.
3. Используйте только оригинальные детали тренажера, предоставленные поставщиком.
4. Перед сборкой убедитесь, что тренажер полностью укомплектован соответственно списку деталей.
5. Для сборки тренажера используйте только подходящие инструменты.
6. Поставьте тренажер на ровную, устойчивую основу с сухой поверхностью. Из-за риска появления коррозии не рекомендуется пользоваться тренажером в местах повышенной влажности.
7. Избегайте попадания пыли и влаги на тренажер. Не ставьте виброплатформу в гараж, на крытую террасу или близ воды.
8. Перед тренировкой убедитесь, что в радиусе одного метра от тренажера есть свободное место и вы не задеваете стену, мебель и др.
9. Перед первым занятием и каждые 1-2 месяца проверяйте, чтобы все составляющие части тренажера были хорошо соединены и находились в хорошем состоянии.
Предупреждение. Тренажер прослужит дольше, если пользователь будет регулярно выявлять повреждения и износ таких элементов, как точки соединения, шнур питания и т.д.
10. Поврежденные детали необходимо сразу заменить или не пользоваться тренажером, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные детали.
11. В случае необходимости ремонта посоветуйтесь с дилером.
12. Не используйте агрессивные моющие средства для чистки тренажера.
13. Перед началом занятий убедитесь, что тренажер собран правильно.
14. Тренажер разработан для взрослых. Дети, не достигшие четырнадцати лет, должны пользоваться тренажером только под присмотром взрослых.
15. Тренажером может пользоваться только один человек за один сеанс.
16. Не пользуйтесь тренажером во время курения, приема пищи или алкоголя.
17. Всегда извлекайте вилку из розетки после использования устройства или перед чисткой массажера.
18. Не извлекайте самостоятельно двигатель, если это не одобрено инструкцией или представителем сервисного центра.
19. Сервисное обслуживание должно производиться только представителем сервисной службы.
20. Данный тренажер не подходит для терапевтического использования.
21. Пожалуйста, выполняйте упражнения согласно описаниям инструкции.
22. Перед началом тренировки необходимо сделать разминку. Начинайте упражняться медленно, постепенно увеличивая скорость вибрации тренажера.
23. Неправильные / чрезмерные тренировки могут причинить вред здоровью.
24. Если вы почувствовали недомогание, немедленно прекратите занятия.
25. Беременным женщинам можно пользоваться тренажером только с разрешения врача.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед началом занятий на тренажере проконсультируйтесь с лечащим врачом. Особенно это касается людей старше 35 или людей, у которых есть проблемы со здоровьем.

Перед началом тренировок

Перед использованием тренажера внимательно прочитайте инструкцию.



№	Описание	количество
1	Корпус двигателя	1
2	Держатель	1
3	Компьютер	1
4	Базовая платформа	1
5	Покрытие каркаса	2

Тренировки:

Разминка – необходимый подготовительный этап любых спортивных нагрузок. Разогревающие упражнения снижают риск получения травм. Рекомендуется 5-10 минутная пробежка.

Растяжка:

Перед началом занятий необходимо несколько раз проделать разминающие упражнения. Нижеуказанные упражнения достаточно просты, но подходят для того, чтобы разогреть мышцы, усилить кровообращение и сделать ваши лодыжки более гибкими.

Варианты растягивающих упражнений.

Справа изображено несколько вариантов растягивающих упражнений. Во время растягивания двигайтесь медленно.

1. Наклон вниз до пальцев ног с вытянутыми руками.

Слегка согните колени и медленно нагибайтесь вперед. Расслабьте спину и плечи и опускайтесь с вытянутыми руками как можно ближе к пальцам ног. Досчитайте до 15-и и потом расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза.

2. Растяжка подколенного сухожилия.

Данное упражнение растягивает подколенное сухожилие, нижнюю часть спины и пах. Сядьте на пол, вытяните одну ногу. Придвиньте ступню другой ноги к себе так, чтобы она прилегала к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Постарайтесь достать пальцы вытянутой ноги. Досчитайте до 15-ти. Расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги.

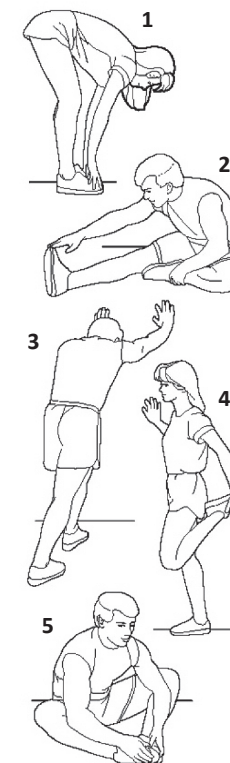
3. Встаньте таким образом, чтобы одна нога стояла перед другой, нагнитесь вперед и упритесь руками в стену. Выпрямите ту ногу, которая оказалась позади, поставьте стопу полностью на пол. Согните другую ногу. Данное упражнение растягивает икры, лодыжки и сухожилия.

4. Растяжка четырехглавой мышцы.

Обопритесь одной рукой об стену, другой рукой обхватите стопу. Поднесите пятку как можно ближе к ягодицам. Досчитайте до 15-и и потом расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги. Данное упражнение растягивает четырехглавые мышцы и бедра.

5. Растяжка внутренней части бедра.

Сядьте на пол так, чтобы ваши пятки были вместе, а колени наружу. Подтяните стопы настолько близко к паховой области, насколько сможете. Досчитайте до 15-и и потом расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза.



Результат тренировок.

Покупка данного тренажера – это первый шаг к приобретению хорошей физической формы. Регулярные тренировки на виброплатформе оказывают положительное влияние на все системы организма.

Цель тренировок:

- Нарращивание мышечной массы
- Хорошая физическая форма в целом
- Выносливость
- Улучшение самочувствия

Успех тренировок в основном зависит от следующих условий:

- Продолжительные тренировки
- Хорошее питание
- Контроль процесса тренировок

Кто может заниматься на тренажере?

Заниматься может любой здоровый человек вне зависимости от возраста.

Нагрузка.

Вашему телу необходимо время на адаптацию и привыкание к тренировкам, особенно это касается головы и кровообращения. Именно по этой причине очень важно начинать тренировки медленно и делать перерывы. Начинайте заниматься в подходящем вам темпе. После продолжительных тренировок Вы можете переходить к более сложному уровню.

Важно:

Увеличивайте интенсивность занятий постепенно. В домашних условиях вы можете посвящать больше времени тренировкам. Перед занятиями на тренажере необходимо делать разминку. После тренировок также следует делать растягивание.

Советы для успешных и полезных для здоровья тренировок:

- Всегда помните, что занятия на тренажере могут существенно улучшить ваше самочувствие, если вы придерживаетесь важных правил. Бесполезно заниматься на тренажере, если вы не располагаете достаточным количеством времени.
- Для тренировок надевайте удобную одежду, желательно спортивную.
- Никогда не тренируйтесь сразу после еды. Не принимайте пищу за час до и после тренировок.
- Не пользуйтесь виброплатформой если Вы чувствуете усталость или слабость.
- Всегда помните, что в организме должно быть достаточно жидкости, во время физических занятий.

Набор шурупов:

	Шуруп M416 мм × 2
	Болт M68 мм × 4
	Болт M615 мм × 4
	Болт M815 мм × 3
	Болт M845 мм × 2
	Гаечный ключ × 1
	Крепление × 1

Сборка

Для сборки понадобится присутствие 2-х человек.

Поставьте виброплатформу на чистую поверхность и снимите упаковку. Не снимайте упаковочный материал до тех пор, пока установка тренажера не будет завершена. Для сборки Вам понадобится ключ.

Распакуйте виброплатформу на том месте, где Вы будете ей пользоваться.

Будьте осторожны, старайтесь не повредить тренажер. Поместите виброплатформу на ровную поверхность. Также рекомендуется постелить защитный материал и поставить на него тренажер.

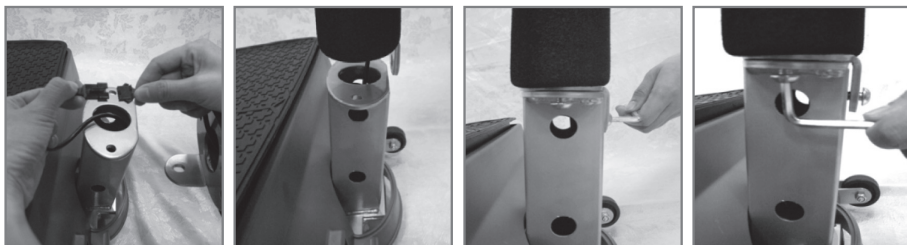
Спецификация:

Вес Нетто/ Вес Брутто	41/45
Габариты в собранном виде	86,5x79x121 см
Габариты в упаковке	100 x 65 x 35 см
Амплитуда	10 мм
Лошадиная сила	1,5
Мощность	900 Вт
Размер платформы	55x36 см

Инструкция по сборке

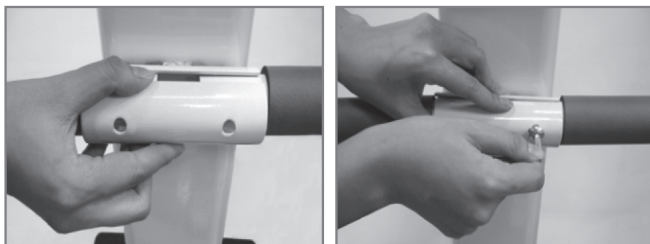
Шаг 1: Сборка базовой платформы

Поместите корпус двигателя на ровную поверхность.
Вытащите кабель корпуса двигателя из базовой платформы.
Присоедините базовую платформу к корпусу двигателя.
Закрепите ее тремя болтами M815 мм.



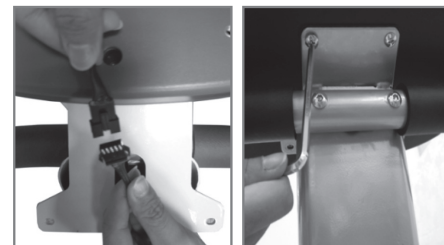
Шаг 2: Сборка держателя

Присоедините держатель к базовой платформе,
закрепите ее при помощи крепления и двумя болтами M845 мм.



Шаг 3: Подключение компьютера

Соедините компьютерные кабели.
Прикрепите компьютер к базовой платформе (7) и закрепите
при помощи четырех болтов M68 мм.



Шаг 4: Сборка каркаса

Прикрепите правую и левую стороны каркаса (8) к базовой платформе (7).
Закрепите каркас двумя шурупами M416 мм.

Перед использованием тренажера убедитесь, что все детали крепко
прикреплены. Ставьте тренажер на коврик, чтобы не повредить пол
или ковер.

