

## 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](http://www.takasima.ru)



**Виброплатформа  
TK-505**

Перед началом упражнений на тренажере, внимательно прочитайте инструкцию по безопасности.

Виброплатформа  
TK-505

Руководство  
пользователя

ОРГАНИЗАЦИЯ  
ТРЕНЕРОВОК

Виброплатформа  
TK-505

Руководство  
пользователя

## Инструкция по безопасности

- Тренажер предназначен только для домашнего использования.
- Для сборки тренажера необходимо участие как минимум 2-х человек.
- Используйте только оригинальные детали и элементы тренажера, предоставленные поставщиком.
- Перед сборкой следует свериться со списком деталей и убедиться в том, что тренажер полностью укомплектован.
- Расположите тренажер на ровной, устойчивой основе. Во избежание коррозии не рекомендуется пользоваться тренажером в местах повышенной влажности.
- Не храните тренажер в гараже, на крытой террасе или у воды.
- Перед тренировкой убедитесь в том, что в радиусе одного метра от тренажера есть свободное место, и вы не заденете стену, мебель и т. п.
- Перед первым занятием и каждые 1-2 месяца проверяйте, чтобы составляющие части тренажера были хорошо соединены и находились в хорошем состоянии.  
**Внимание:** Тренажер послужит дольше, если регулярно выявлять повреждения и износ таких элементов, как точки соединения, шнур питания и т. п.
- Поврежденные детали необходимо сразу заменить или не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные детали.
- В случае необходимости ремонта, посоветуйтесь с дилером.
- Не используйте агрессивные моющие средства для чистки тренажера.
- Перед началом занятий убедитесь в том, что тренажер собран правильно.
- Тренажер предназначен только для взрослых. Убедитесь в том, что дети, не достигшие четырнадцати лет, пользуются тренажером под присмотром взрослых.
- Тренажером может пользоваться только один человек за один сеанс.
- Не пользуйтесь тренажером во время приема пищи, напитков, курения.
- Не пользуйтесь тренажером, если вы заметили повреждения на шнуре питания или вилке.
- Опасно! Всегда выключайте шнур питания после использования, перед процедурами чистки и перед проверкой работы тренажера. Не оставляйте тренажер без присмотра во время его работы.
- Тренажер не подходит для диагностических или терапевтических мероприятий и не заменяет их.
- Сделайте разминку перед тренировками на виброплатформе. Начинайте упражнения на виброплатформе медленно, постепенно увеличивая скорость вибрации тренажера.
- Предупреждение: чрезмерные тренировки могут причинить вред здоровью.
- Если вы почувствовали недомогание, немедленно прекратите занятия.
- Беременным женщинам можно пользоваться тренажером только с разрешения врача.

## Разминка.

Перед каждым занятием на тренажере необходима десятиминутная разминка.

## Разогревающая программа.

Разминка нужна для поддержания хорошей физической формы. Разогревающая программа улучшает циркуляцию крови, делает мышцы подвижнее и поднимает тонус всего организма. Продолжительность разминки зависит от интенсивности тренировок и индивидуальной физической подготовки. Если раньше вы не делали растягивающих упражнений, то начинайте разминку с легких упражнений, постепенно увеличивая время разминки и нагрузку. Для оптимального разогрева подойдут десятиминутные занятия на беговой дорожке, велосипеде, бег или спортивная ходьба.

## Тренировки.

Во время непосредственного занятия на тренажере нужно выбрать частоту сердцебиений 70-85% от максимального пульса. Желательно заниматься в одно и то же время суток. Через короткий период регулярных тренировок ваш организм сам потребует увеличения нагрузок. В этом случае начните постепенно увеличивать мощность вибраций тренажера.

## Расслабление.

Для комфортного самочувствия после тренировок и предотвращения болей в мышцах, рекомендуется снижать интенсивность нагрузок в последние 5-10 минут. Этим же целям служат растягивающие упражнения.

## Результат.

Даже через короткий период регулярных занятий вы почувствуете, что Вам необходимо увеличивать мощность вибрации тренажера для достижения оптимального пульса. Тренироваться будет все легче и вы почувствуете себя гораздо лучше в течение дня.

Для тренировок нужно выбрать конкретное время, не начинайте тренировки слишком активно.

У спортсменов есть старая поговорка:  
Самое сложное в тренировках – это начать их.

**Желаем вам приятных и успешных тренировок.**

**Интенсивность**

Вашему телу, в особенности сердечно-сосудистой системе, понадобится время для адаптации к более интенсивным тренировкам. Таким образом, рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность занятий и регулярно делать перерывы.

Начинайте тренировки с комфортной для вас скорости и понемногу увеличивайте нагрузку. Никогда не начинайте и не заканчивайте тренировки слишком резко.

Для достижения наилучшего результата необходимо выбрать нужную вибрационную интенсивность. В этом Вам поможет контроль частоты пульса.

**Максимально допустимый пульс : 220 минус возраст человека.**

Во время упражнений на виброплатформе частота сердцебиения не должна превышать 60%-85% от максимального пульса. А в первые две недели занятий следует придерживаться нагрузок, при которых расхождение от максимальной частоты сердцебиений не должно превышать 70%. Затем эта разница будет постепенно увеличиваться до расхождения в 85%.

**Перед тем как переходить к программе по координации пульса проконсультируйтесь с врачом.**

**Сжигание жира.**

Для антицеллюлитной терапии и похудения рекомендуются получасовые занятия три раза в неделю. Отнимите от числа 220 ваш возраст и получите максимальную частоту сердцебиений. Сжигание жира начинается при пульсе примерно 65% от максимальной частоты .

Для интенсивного сжигания жира вам следует поддерживать во время тренировок пульс 70-80% от максимального.

**Например:**

Вам 52 года и вы хотите начать тренировки.

Ваш максимальный пульс =  $220 - 52$  (возраст) = 168 ударов в минуту.

Ваш минимальный пульс =  $168 * 0,7 = 117$  ударов в минуту.

Наибольшая частота сердцебиений =  $168 * 0,85 = 143$  удара в минуту.

В первую неделю занятий рекомендуется придерживаться пульса в 117 ударов в мин., постепенно увеличивая до 143. Постепенно увеличивая нагрузку и интенсивность тренировок, следует увеличить частоту сердцебиений до 70-85% от максимального пульса.

**Ограничения****Максимальные ограничения:**

по росту пользователя – 195 см,

по весу – 150 кг.

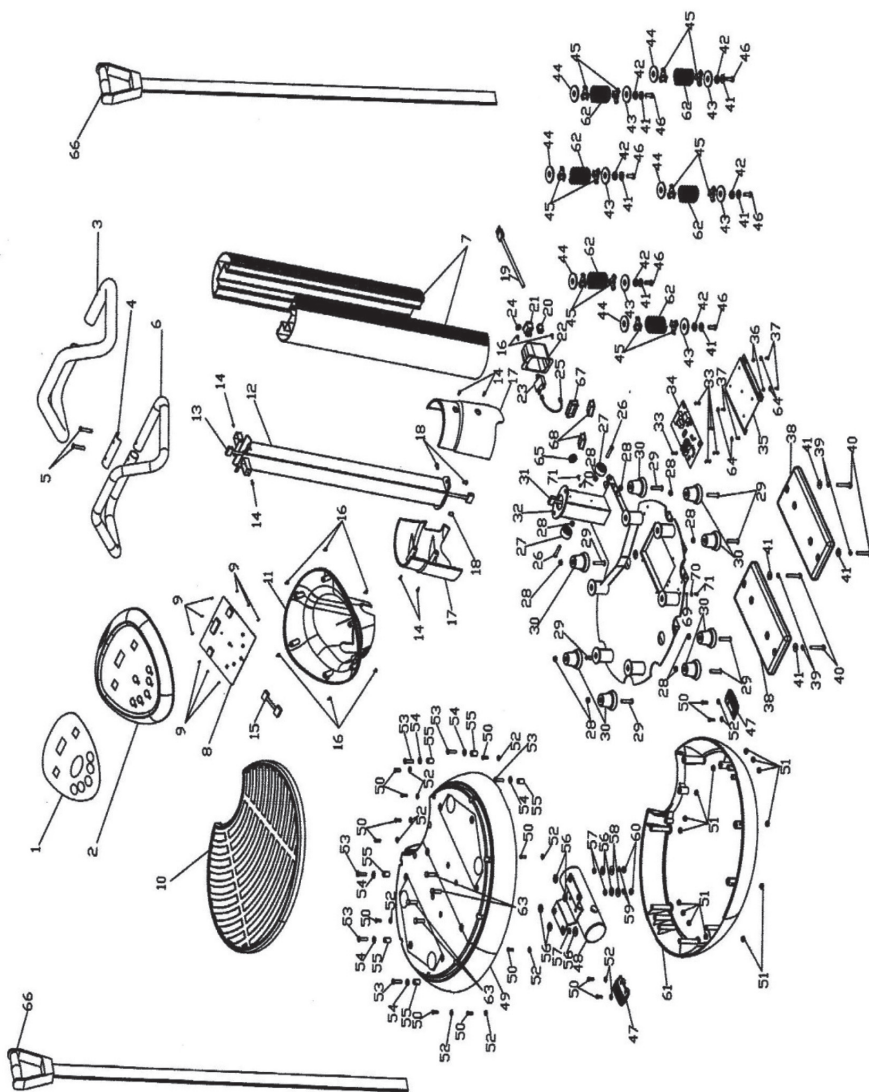
Для защиты оборудования от перепадов напряжения, рекомендуется подключать прибор через сетевой фильтр.

Перед началом занятий на тренажере проконсультируйтесь с лечащим врачом. Он посоветует наиболее подходящие для Вас режимы тренировок.

**Технические характеристики:**

Изделие	Виброплатформа
№ модели	TK-505
Энергозатраты	230V -/ 50 Hz
Потребление энергии	36 Ватт
Макс. выдерживаемый вес	150кг
Вес нетто:	52 кг

Данная инструкция предназначена только для клиента. Поставщик не несет ответственность за ошибки, которые могут появиться после перевода инструкции. Все предоставленные данные являются примерными и не могут быть использованы в медицинских целях.



Программы



<b>P1</b>	можно регулировать во время тренировок
<b>P2</b>	можно регулировать во время тренировок
<b>P3</b>	можно регулировать во время тренировок
<b>P4</b>	меняется каждые 30 секунд. Всего 5 кругов
<b>P5</b>	меняется каждые 20 секунд. Всего 3 круга
<b>P6</b>	меняется каждые 30 секунд, 50 Гц: 50 секунд. Всего 3 круга
<b>P7</b>	меняется каждые 20 секунд. Всего 3 круга
<b>P8</b>	меняется каждые 25 секунд. Всего 2 круга
<b>P9</b>	20 Гц: 40 секунд, 30 Гц и 40 Гц: 30 секунд, 50 Гц: 40 секунд, остальные меняются за 15 секунд. Всего 1 круг
<b>P10</b>	20 Гц: 25 секунд, 5 Гц: 45 секунд, остальные меняются за 15 секунд. Всего 1 круг

## Включение

Вставьте вилку в розетку (220 В) и включите тренажер.  
(Кнопка включения находится на задней стороне платформы)

## Ручные режимы

Нажмите **on/off** для включения компьютера.  
Нажмите **time** для настройки времени от 1 до 10 минут. Таймер ведет обратный отсчет времени. Нажмите **start/stop**, чтобы начать упражнения.  
Нажмите **Speed+** и **Speed-** для выбора интенсивности вибрации.  
Частота вибрации от 20 до 50 Гц.

## Автоматические программы

Нажмите кнопку **Program** и выберите нужную Вам программу.  
На каждую программу таймером предусмотрено 10 минут.  
Таймер ведет обратный отсчет.

Если вы долгое время не занимались физическими упражнениями, перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом.

Виброплатформа – первый шаг к улучшению состояния организма. Вашему телу, особенно сердечно-сосудистой системе, понадобится время для адаптации и перехода к более интенсивному режиму тренировок. Начинать тренировки с комфортной для Вас скорости. Интенсивность тренировок следует увеличивать постепенно, регулярно делая перерывы. Никогда не начинайте и не заканчивайте занятия слишком резко.

Все предоставленные данные являются примерным руководством и не могут быть использованы в медицинских целях. Частота сердцебиений, которая высвечивается на дисплее – это приблизительные данные и они не могут быть использованы для каких-либо медицинских программ для сердечно-сосудистой системы (или в качестве диагностической информации).

## Список деталей

№	Описание	кол.	№	Описание	кол.	№	Описание	кол.
1	Этикетка панели управления	1	25	Кабель	1	49	Оболочка двигателя (верх)	1
2	Покрывте панели управления	1	26	Болт 8 мм x 40 мм	2	50	Болт 6 мм * 18мм	14
3	Держатель	1	27	Колесико 8 мм x 50 x 24Т	2	51	Пружинный омыватель 6 мм	14
4	Крепление	1	28	Гайка 8 м1/4"	10	52	Омыватель 14 * 13 * 1,0	14
5	Болт 8мм * 45 мм	2	29	Болт 8 мм x 55 мм	8	53	Болт 8 мм * 45 мм	6
6	Пеноматериал	1	30	Амортизатор	9	54	Омыватель	6
7	Оболочка стойки	2	31	Нижняя кабельная муфта	1	55	Втулка	6
8	Система управления	1	32	Стойка (низ)	1	56	Пластиковый омыватель 10 * 24 * 3,0	8
9	Болт 2,6 мм * 8 мм	9	33	Прокладка	5	57	Омыватель 10 * 15 * 4,0	4
10	Резиновый коврик	1	34	Контроллер	1	58	Омыватель 3/8 * 25 * 2	4
11	Покрывте панели управления	1	35	Держатель контроллера	1	59	Пружинный омыватель 3/8	4
12	Стойка	1	36	1/4"	2	60	Гайка (толстая) 3/8	4
13	Кабельная муфта	1	37	Болт 4 мм x 16 мм	4	61	Оболочка двигателя (низ)	1
14	Болт 4 мм * 12 мм	6	38	Плита для веса	2	62	Пружина	4
15	Кабель (верх)	1	39	Пружинный омыватель	4	63	Болт 3/8 * 11/4	4
16	Болт 4 мм * 12 мм	8	40	Болт 8 мм x 50мм	4	64	Омыватель 1 * 15 * 1,5	4
17	Правое покрытие / левое покрытие	2	41	Омыватель 5/16 x 23 x 1,5	10	65	Втулка Ø20	1
18	Болт 8 мм * 15 мм	3	42	Пластиковый омыватель 8мм * 15	6	66	Петля	2
19	Шнур питания	1	43	Резиновый омыватель	6	67	Заглушка 30 мм * 60 мм	1
20	Втулка 6N-2	1	44	Пластиковый омыватель 8*50*3,0	6	68	Заглушка 25 мм * 50 мм	2
21	Переключатель	1	45	Пружинный держатель	8	69	Гайка 4 мм	2
22	Крышка переключателя	1	46	Болт 8 мм * 20мм	6	70	Омыватель 4 мм	2
23	Предохранитель	1	47	Зажим ремня	2	71	Болт 4 мм * 15 мм	2
24	Ключ предохранителя	1	48	Двигатель	1			

## Инструкция по сборке

### Набор шурупов:

Болт 8 мм \* 45 мм × 2

Болт 8 мм \* 15 мм × 3

Болт 4 мм \* 12 мм × 6

Гаечный ключ × 1

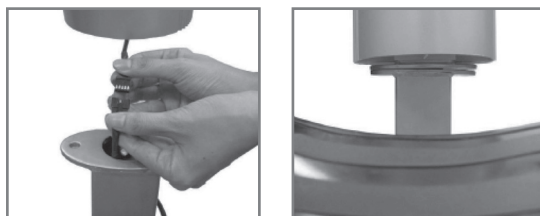


### Шаг 1:

Соедините кабель датчика как показано на иллюстрации и прикрепите столб держателя к корпусу.

Для фиксации используйте 3 болта 8 мм \* 15 мм.

Хорошо закрепите болты при помощи гаечного ключа.



### Шаг 2:

Соедините левое и правое покрытие каркаса с базовой платформой. Закрепите при помощи 4 болтов 4 мм \* 12 мм.



### Шаг 3:

Прикрепите держатель к базовой платформе, закрепите его при помощи крепления и 2 болтов 8 мм \* 45 мм

Присоедините компьютерный кабель и закрепите компьютер к ручке столба держателя при помощи 2 болтов 4 мм \* 12 мм.

