



# **Інструкція з використання віброплатформи тренажера NEOR BALANCEPRO**

**MODEL P180 BL**

## Зміст

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 1. Заходи безпеки та застереження..... | 3  |
| 2. Зовнішній вигляд та опис.....       | 5  |
| 3. Розпаковування.....                 | 7  |
| 4. Перше використання.....             | 7  |
| 5. Експлуатація.....                   | 7  |
| 6. Очищення.....                       | 12 |
| 7. Зберігання.....                     | 12 |
| 8. Гарантійне обслуговування.....      | 12 |
| 9. Технічні характеристики.....        | 13 |

## 1. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Будь ласка, уважно прочитайте «Заходи безпеки» перед використанням тренажеру, і використовуйте його належним чином, щоб уникнути пошкоджень або небезпеки викликані неправильним використанням.

1. Будь ласка, використовуйте тренажер не більше 15 хвилин, інакше це може викликати біль у м'язах.

2. Наступні користувачі повинні проконсультуватися з лікарем перед використанням тренажеру якщо:

- встановлено кардіостимулятор або подібний імплантований медичний пристрій;
- страждає на захворювання серця;
- крихкими або пошкодженими кістками;
- пошкодженим хребтом;
- щойно переніс операцію;
- вагітна або після пологів;
- страждає на остеопороз;
- страждає на проблеми з кровообігом або тромбоз;
- страждає на шкірну інфекцію;
- отримує лікування або допоміжне лікування;
- з відхиленнями в кінцівках;
- страждає від спондильозу та травми хребта внаслідок нещасного випадку або хвороби.

3. Якщо є механічна чи електронна несправність, будь ласка не використовуйте тренажер, а зверніться до місцевого продавця або сервісного центру.

4. Не використовуйте тренажер у дуже вологих і високотемпературних приміщеннях і не використовуйте його біля предметів опалення (таких як електроопалення, печі, відкриті джерела вогню).

5. Будь ласка не використовуйте тренажер у вологому середовищі, наприклад у ванній кімнаті або в місцях поблизу кранів або басейнів.

6. Будь ласка, не застосовуйте медичні або косметичні засоби (креми або лосьйони) до або під час використання тренажера.

7. Не трусіть та не кидайте тренажер.

8. Не використовуйте тренажер за годину до або після їжі.

9. Не намотуйте шнур живлення навколо тренажеру.

10. Слідкуйте, щоб шнур живлення не торкався гострих країв та гарячих поверхонь, не був затиснутий або скручений. Захищайте кабель живлення

від фізичного чи механічного пошкодження. Не згинайте і не розтягуйте кабель із застосуванням фізичної сили. Не притискайте його важкими предметами.

11. Не використовуйте тренажер з пошкодженим шнуром живлення або вилкою.

12. Не підключайте тренажер до розетки, що має пошкодження

13. Не беріться за мережеву вилку або за корпус тренажеру мокрими або вологими руками.

14. Перед використанням тренажеру переконайтеся, що напруга в розетці відповідає зазначеній в технічних характеристиках.

15. Не користуйтеся нестандартними джерелами живлення чи іншими пристроями для підключення мережевого шнура.

16. Перш ніж увімкнути тренажер, перевірте чи штекер шнура живлення повністю вставлений в гніздо. Якщо він не повністю вставлений, це може викликати нагрівання або пожежу.

17. Для зниження ризику ураження електричним струмом не використовуйте тренажер поза приміщеннями.

18. Не ставте цей тренажер у воду чи інші рідини, щоб уникнути короткого замикання або ураження електричним струмом.

19. Уникайте потрапляння води або будь-якої рідини на тренажер, шнур живлення та вилку.

20. До початку роботи тренажера його необхідно поставити на рівну суху робочу поверхню.

21. Температура в приміщеннях, де використовується тренажер, повинна бути в діапазоні від 0°C до +50°C.

22. Під час роботи не накривайте тренажер різними конструкціями або одягом.

23. Користувач не повинен залишати без нагляду увімкнену в мережу тренажер, оскільки це може бути джерелом небезпеки.

24. Будьте особливо уважні, якщо поблизу від працюючого тренажера знаходяться діти або особи з обмеженими можливостями.

25. Не залишайте дітей без нагляду поряд з тренажером та не дозволяйте їм гратися з тренажером. Тренажер та шнур живлення потрібно тримати в недосяжних місцях для малолітніх дітей та осіб з обмеженими можливостями.

26. Вимикаючи тренажер з електричної мережі, не тягніть за шнур, треба тягнути за вилку.

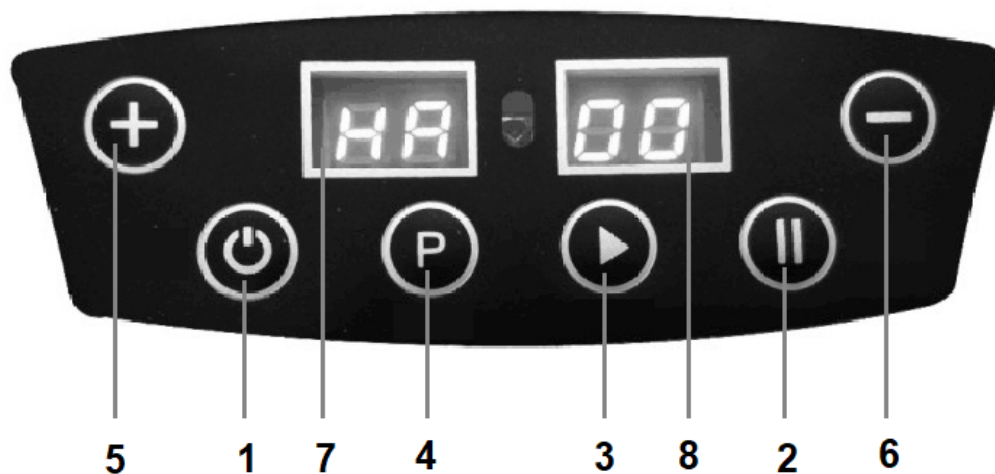
27. Якщо тренажер вийшов з ладу, будь ласка, від'єднайте кабель живлення та негайно зверніться до сервісного центру.

28. Забороняється самостійно ремонтувати тренажер. Не розбирайте його самостійно, при виникненні будь-яких несправностей, а також після падіння тренажера вимкніть його з електричної розетки та зверніться до авторизованого (уповноваженого) сервісного центру.

## 2. ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ТА ОПИС



1. Робоча поверхня.
2. Панель керування.
3. Кнопка живлення.
4. Роз'єм підключення шнура живлення.
5. Металеві ніжки.

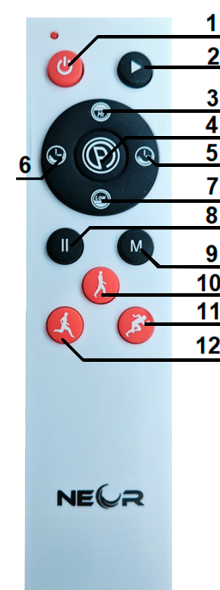


Панель керування:

1. Кнопка увімкнення.
2. Кнопка паузи програми.
3. Кнопка продовження програми.
4. Кнопка вибору програм.
5. Збільшення швидкості коливання.
6. Зменшення швидкості коливань.
7. Монітор програми/часу роботи програми.
8. Монітор швидкості.

Пульт ДК:

1. Кнопка увімкнення /вимкнення.
2. Кнопка увімкнення програми.
3. Кнопка збільшення швидкості коливання.
4. Кнопка вибору режимів.
5. Кнопка збільшення часу.
6. Кнопка зменшення часу.
7. Кнопка зменшення швидкості коливань.
8. Кнопка збільшення швидкості коливань.
9. Кнопка збільшення швидкості на 20 коливань
10. Кнопка встановлення швидкості коливання 20.
11. Кнопка встановлення швидкості коливання 80.
12. Кнопка встановлення швидкості коливання 50.



Пульт живиться двома батарейками типу ААА.

### 3. РОЗПАКУВАННЯ

Після транспортування або зберігання пристрою при зниженій температурі необхідно витримати його при кімнатній температурі не менше двох годин.

1. Повністю розпакуйте пристрій та видаліть будь-які наклейки, що заважають роботі пристрою.
2. Перевірте цілісність пристрою та кабелю живлення, за наявності пошкоджень не користуйтеся пристроєм.
3. Перед вмиканням переконайтеся в тому, що напруга електричної мережі відповідає робочій напрузі пристрою.

### 4. ПЕРШЕ ВИКОРИСТАННЯ

Перед першим використанням:

1. Розмотайте кабель живлення на всю довжину.
2. Встановіть прилад на рівну тверду горизонтальну поверхню.
3. Під'єднайте кабель живлення до масажеру.

### 5. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Базові вправи на тренажері:

Вправи стоячи:

Станьте на платформу поставивши ноги на ширину плечей.

Вправи для присідання:

Станьте на платформу поставивши ноги на ширину плечей та зігніть коліна.

Вправи для верхньої частини тіла:

Стоячі на колінах покладіть руки на платформу на ширині плечей.

Вправи для литкових м'язів:

Сядьте на підлогу і покладіть ноги на платформу, підтримуючи тіло руками



### Вправи для рук:

Витягніть руки і помістіть їх на платформу.

### Вправи для однієї нозі:

Встановіть одну ногу на платформу зігнувши коліно.

### Вправи сидячи 1:

Сядьте зручно на платформу схрестив ноги.

### Вправи сидячи 2:

Сядьте на стілець і поставте ноги на платформу.



### Вправа випад:

Початкова позиція: Поставте одну ногу посередині латформи. Другою ногою зробіть крок назад, задню ногу тримайте прямо. Опустіть тіло, зігнувши заднє коліно та наблизивши заднє коліно до підлоги. Повільно підніміть тіло назад у вихідне положення з прямою задньою ногою. Повторіть потрібну кількість повторень для однієї сторони, потім поміняйте сторони та повторіть.



### Вправа присідання:

Початкова позиція: Встаньте на платформу, розставивши ноги на ширині плечей. Опустіть тіло, зігнувши коліна до 90 градусів, зберігаючи рівновагу. Встаньте назад у вихідне положення.



### Вправа підняття:

Початкова позиція: Встаньте на платформу, розставивши ноги на ширині плечей. Повільно піднімайте обидві п'яти, поки не станете на носочки. Повільно опустіть п'яти на платформу.



### Вправа відтискання:

Початкова позиція: Поставте ноги на платформу обличчям до землі та відірвіть тіло від землі, розставивши руки на ширині плечей. Опустіть верхню частину тіла до землі, зігнувши лікті. Відштовхніться від землі, щоб підняти верхню частину тіла назад у вихідне положення.



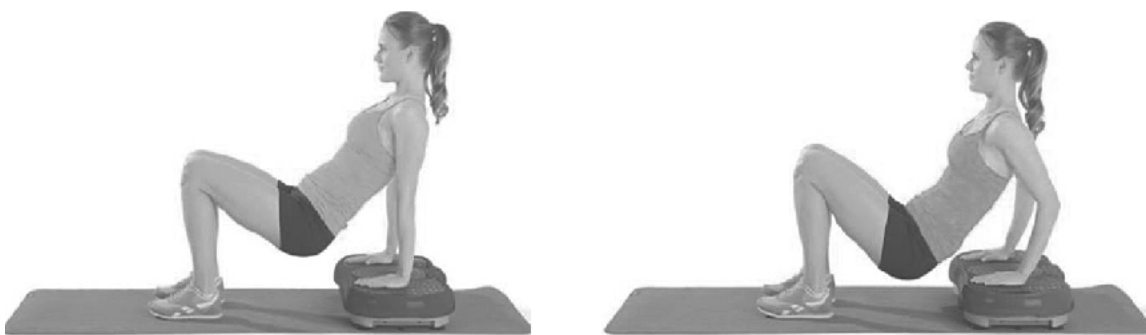
### Вправа на прес:

Початкова позиція:

Лягти на спину. Зігніть ноги і поставте стопи на платформу. Помістіть руки за голову. Підніміть верхню частину тіла до колін. Опустіть верхню частину тіла у вихідне положення.

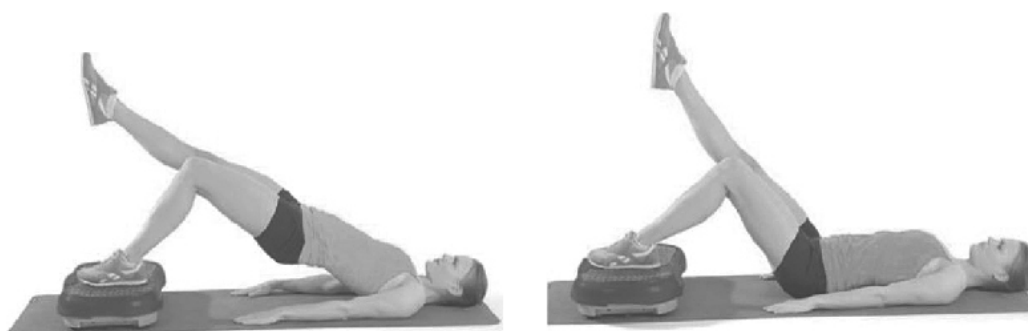


### Вправа на трицепс:



Початкова позиція: Сядьте на платформу і покладіть долоні на платформу біля стегон. Натисніть на долоні, щоб підняти ваше тіло, і просуньтеся вперед настільки, щоб ваша спина звільнилася від краю платформи. Опустіть тіло, поки лікті не будуть зігнуті під кутом 45-90 градусів. Повільно поверніться у вихідне положення.

### Вправа місток:



Початкова позиція: Лягти на спину. Поставте ноги на платформу. Випрямити одну ногу. Підніміть стегна вгору, щоб створити пряму лінію від колін до плечей. Повільно опустіть стегна у вихідне положення. Поміняйте ноги та повторіть.

### Вправа згинання на біцепс у випаді:

Початкова позиція: Поверніть платформу на 90 градусів, щоб вона опинилася у вертикальному положенні на землі з опорною стрічкою, прикріпленою на дальній стороні. Поставте одну ногу на середину платформи, взявшись рукою за стрічку з того самого боку. Тримайте спину рівно, а стопи – стійкими. Зробіть випад вперед і потягніть стрічку до плеча, зігнувши лікоть. Повільно поверніться у вихідне положення. Повторіть потрібну кількість повторень для однієї сторони, потім поміняйте



сторони та повторіть.

#### Вправа на біцепс:

Початкова позиція: Встаньте на платформу, тримаючи в кожній руці стрічку, прикріплену до платформи, долонями вперед і руками вниз. Потягніть одну стрічку опору вгору до плеча, зігнувши лікоть, тримаючи лікоть близько до тіла. Опустіть стрічку назад у вихідне положення. Поміняйте руки та повторіть.



Після встановлення масажера та під'єднання його до мережі, натисніть на кнопку живлення, після чого пролунає звуковий сигнал що означає тренажер готовий до роботи. На моніторі буде відображено HA 00.

#### Робота з панеллю керування:

Коли на моніторі відображається HA 00, кнопками + та - ви можете встановити час роботи тренажеру. Після запуску програми кнопки + та - будуть відповідати за швидкість коливань.

Щоб вимкнути поточну програму натисніть кнопку пауза.

На тренажері встановлені 10 програм P0-P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9.

Для вибору програми натисніть кнопку (4) на моніторі будуть відображатись всі зміни. Зверніть увагу що при використанні встановлених програм час та швидкість коливань регулювати не вдасться.

#### Робота з пультом ДК:

Коли на моніторі відображається HA 00, пульт ДК відкриває більш гнучкі можливості управління та корегування роботи тренажера.

#### Зверніть увагу!

Якщо тренажер не використовувався протягом 5 хв, він переходить у режим сну, на моніторі буде відображено -- --. Для повного вимкнення натисніть на кнопку вимкнення тренажера (3), та витягніть вилку живлення з розетки.

## 6. ОЧИЩЕННЯ

1. Обов'язково від'єднайте прилад від мережі при очищенні.
2. Забороняється мокрими руками торкатися шнура живлення, щоб уникнути ураження електричним струмом.
3. Не занурюйте шнур живлення, вилку та корпус приладу у воду або іншу рідину, це може призвести до пошкодження приладу, пожежі, ураження електричним струмом або травмування людей.
4. Протріть корпус приладу злегка вологою тканиною, після чого витріть його досуха.

## 7. ЗБЕРІГАННЯ

1. Зберігайте пристрій у сухому місці при кімнатній температурі.
2. Зберігайте пристрій у недоступному для дітей і людей з обмеженими можливостями.
3. Бажано зберігати пристрій у фабричному пакуванні.

## 8. ГАРАНТІЙНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Термін придатності 3 роки.

Гарантійний термін становить 1 рік.

Після закінчення строку служби виробу виробник не несе відповідальності за безпечну роботу виробу, а також за заподіяння шкоди здоров'ю чи майну.

Гарантійний термін обслуговування вказано у гарантійному талоні.

Виробник не несе відповідальності за всі пошкодження і збиток, спричинені недотриманням вказівок з техніки безпеки і технічного обслуговування.

Насамперед це поширюється на:

- використання виробу не за призначенням;
- технічні зміни виробу;
- непрямі збитки внаслідок подальшого використання виробу з несправними деталями.
- корозійні пошкодження та інші наслідки неправильного зберігання;
- пошкодження внаслідок застосування неоригінальних запчастин;
- пошкодження внаслідок робіт з техобслуговування та ремонту, які здійснювалися неуповноваженими спеціалістами.

## 9. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАСАЖЕРУ

|                                      |                              |          |      |
|--------------------------------------|------------------------------|----------|------|
| Назва приладу                        | Віброплатформа<br>BALANCEPRO | тренажер | NEOR |
| Модель приладу                       | P180 BL                      |          |      |
| Напруга живлення, В                  | 220, 50 Гц                   |          |      |
| Максимальна потужність, Вт           | 180                          |          |      |
| Тип керування                        | Механічний, пульт ДК         |          |      |
| Матеріал корпусу                     | ABS, Сталь                   |          |      |
| Тип вібрації                         | Коливання                    |          |      |
| Амплітуда коливань, мм               | 10                           |          |      |
| Частота коливання, Гц                | 5-15                         |          |      |
| Максимальний час роботи програми, хв | 20                           |          |      |
| Максимальна швидкість коливань       | 80                           |          |      |
| Розмір виробу, см                    | 50x35x13                     |          |      |
| Габаритний розмір пакування, см      | 56x40x17                     |          |      |
| Вага нетто/брутто, Кг                | 7/8                          |          |      |

|                                |                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Максимально допустима вага, Кг | 120                                                                                                    |
| Комплект постачання            | Тренажер -1шт, пульт ДК - 1шт, гарантійна картка — 1шт, кабель живлення — 1шт, еластичні мотузки - 2шт |

Офіційний представник в Україні: ТОВ КРЕО СІНЕРЖІ

Адреса: 41600, Україна, Сумська обл., м. Конотоп, вул. Успенсько-Троїцька 37а

Виробник: ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO.,LTD

Адреса: No.2 Building. Mashantou Industrial Zone,Longshan Town, YongKang City, ZheJiang, China