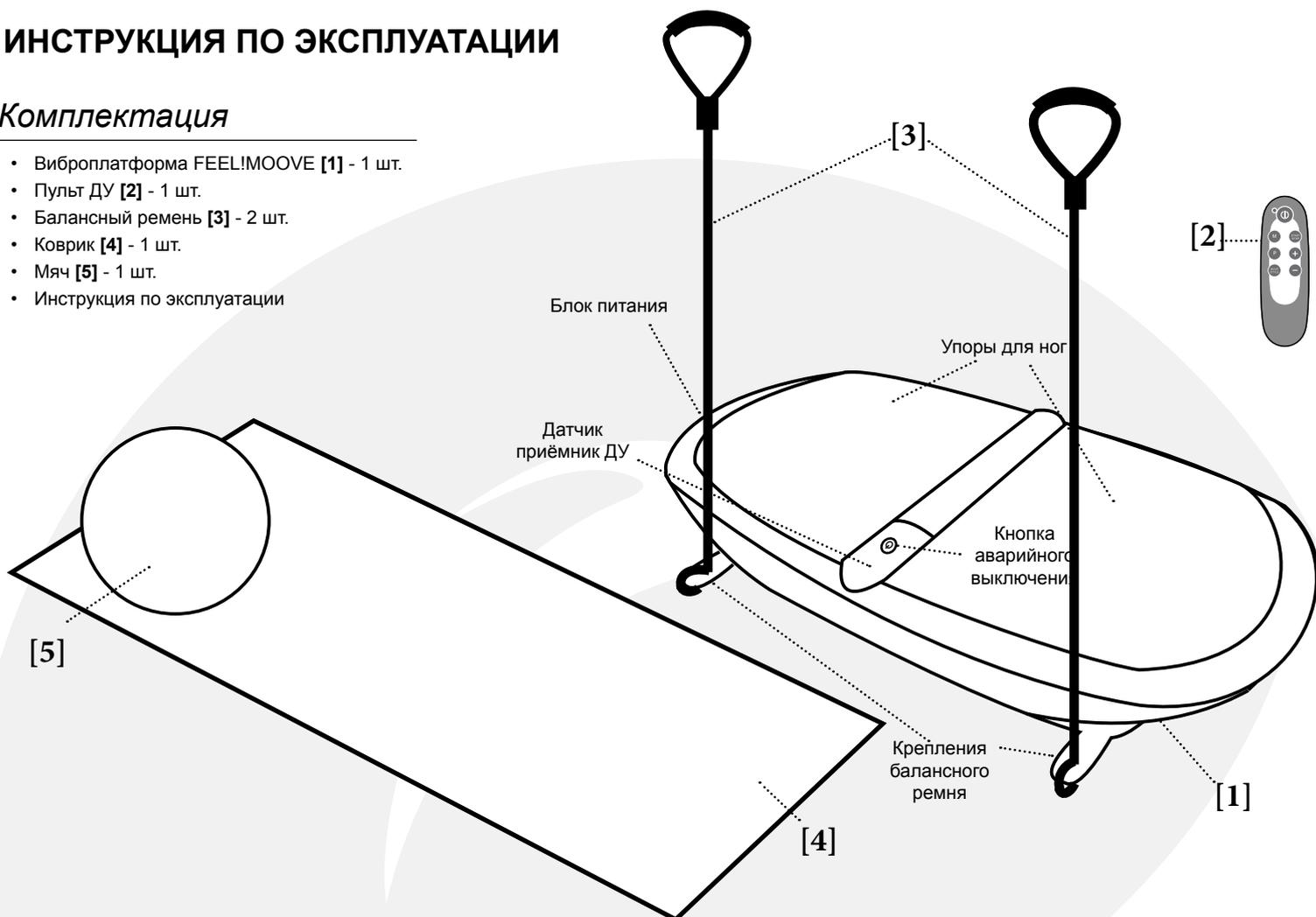


## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### Комплектация

- Виброплатформа FEEL!MOVE [1] - 1 шт.
- Пульт ДУ [2] - 1 шт.
- Балансный ремень [3] - 2 шт.
- Коврик [4] - 1 шт.
- Мяч [5] - 1 шт.
- Инструкция по эксплуатации



### Оборудование и функции

С виброплатформой FEEL!MOVE вы сможете держать себя в форме, занимаясь всего 10-15 минут в день.

Виброплатформа - это устройство для интенсивных тренировок. Принцип её действия заключается в стимуляции естественной реакции тела на вибрацию. Во время вибрации платформы мышцы тела непроизвольно сокращаются и расслабляются, что является высокоэффективной тренировкой. Достаточно провести пять минут занятий с FEEL!MOVE, чтобы ощутить это.

FEEL!MOVE отличается от прочих подобных тренажёров тем, что платформа может двигаться не только в вертикальной, но и в горизонтальной плоскости. Всего существует 3 основных режима:

1. **Раскачивание** (горизонтальное перемещение)
2. **Вибрация** (вертикальное перемещение)
3. **3D режим** (сложное комбинированное движение)

В каждом режиме существует 10 степеней интенсивности, что позволяет сделать тренировку комфортной. Вы легко сможете настроить FEEL!MOVE под себя.

Для комплексных тренировок в наборе с вибротренажёром идёт мяч, коврик и балансные ремни. Это значительно расширяет возможности тренировки на виброплатформе. С FEEL!MOVE вы можете проработать практически все группы мышц.

### Правила безопасности

Используйте тренажёр только по прямому назначению. В случае возможных поломок, ремонт может проводиться только уполномоченными специалистами. Несоблюдение этих правил безопасности приведёт к утрате гарантии.

Перед тренировкой устанавливайте устройство на ровной поверхности.

Следите за равновесием, чтобы не соскользнуть с тренажёра во время тренировок.

Обязательно проверьте соответствие сетевых параметров перед включением питания тренажёра.

Не используйте устройство во время грозы или при перебоях в подаче электроэнергии.

Прекратите использование тренажёра в случае ощущения дискомфорта.

Не используйте устройство в состоянии алкогольного опьянения, а также если вы находитесь под действием лекарственных препаратов.

Не используйте устройство в условиях повышенной влажности, высокой концентрации пыли.

Не используйте тренажёр, если он не работает должным образом, был повреждён, упал в воду или сильно шумит.

Всегда отсоединяйте прибор от сети после использования и перед очисткой.

Не отключайте тренажёр от сети мокрыми руками.

Не используйте и не храните тренажёр в ванной или душе. Избегайте попадания воды на корпус тренажёра или на пульт. Отключите прибор от розетки, если это произошло. Не пользуйтесь тренажёром в местах, где распыляются аэрозоли.

Не давайте пользоваться тренажёром детям до 14 лет.

При переноске не держите тренажёр за кабель и не используйте кабель как ручку.

Во избежание риска перегрева и возгорания держите тренажёр вдали от нагреваемых поверхностей, а также не подвергайте воздействию прямого солнечного света. Не используйте тренажёр если температура воздуха превышает 40°C.

Не вставляйте пальцы и посторонние предметы в отверстия на корпусе тренажёра.

Следите за тем, чтобы дети и домашние животные не находились рядом во время использования тренажёра.

Тренажёр не предназначен для одновременного использования двумя и более людьми. Пожалуйста, пользуйтесь тренажёром по одному.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

#### Пульт ДУ



#### Вкл/Выкл

Управляет подачей питания. Нажмите эту кнопку чтобы включить питание FEEL!MOVE. Прозвучит сигнал.

Нажмите кнопку ещё раз, чтобы отключить питание тренажёра. Сигнал прозвучит снова.



#### Выбор режима

При помощи этой кнопки устанавливается один из 3-х режимов работы.

↕ Вверх-вниз (Вибрация)

↔ Влево-вправо (Раскачивание)

↗ Вверх-вниз-влево-вправо (3D-режим)

При нажатии кнопки режимы последовательно переключаются, тренажёр издаёт сигнал и на дисплее отображается выбранный режим.



#### Выбор программы

При помощи этой кнопки вы можете выбрать одну из 3-х автоматических программ (P1, P2, P3) или режим ручного управления тренажёром (M).

При нажатии кнопки программы автоматически переключаются, тренажёр издаёт сигнал и на дисплее отображается выбранная программа.

**Внимание!** В автоматических режимах работы вы не можете регулировать частоту вибрации тренажёра. Это можно делать только в режиме ручного управления.



#### Комплексная тренировка

В данной программе тренажёр меняет режим и интенсивность вибрации. Длительность программы составляет 10 минут.

**Внимание!** В режиме комплексной тренировки не работают никакие другие кнопки на пульте кроме Старт/Стоп.

При нажатии кнопки прозвучит звуковой сигнал и на дисплее отобразится выбранная программа.



#### Старт/Стоп

Включает и выключает тренажёр. После выбора программы и режима нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку. Прозвучит сигнал.

После окончания тренировки нажмите кнопку ещё раз. Прозвучит 4 сигнала и тренажёр выключится.



#### Увеличить/уменьшить скорость

Нажатие одной из этих кнопок позволяет изменить частоту вибрации тренажёра. Существует 10 уровней частоты. При нажатии на кнопку тренажёр издаёт сигнал и изменяет частоту на 1 шаг и на дисплее отобразится текущая частота.

**Внимание!** Индикатор отображает частоту в шагах в 2 уровня.

#### Начало эксплуатации

Установите тренажёр на ровную устойчивую поверхность.

**Внимание!** Для защиты покрытия пола от повреждений рекомендуем вам положить ковёр.

Закрепите карабины балансирующих ремней на креплениях в корпусе устройства.

Подключите штепсельную вилку в розетку и включите тренажёр при помощи блока питания расположенного с боку.

Приняв необходимое положение, включите тренажёр при помощи кнопки  на пульте ДУ. На панели загорится индикатор. После одиночного звукового сигнала тренажёр перейдёт в режим ожидания.

При помощи пульта ДУ выберите желаемый режим тренировки и нажмите кнопку , чтобы начать. По окончании тренировки нажмите

кнопку  ещё раз. Прозвучит 4 звуковых сигнала и тренажёр плавно остановит работу.

По окончании тренировки не забудьте выключить тренажёр при помощи выключателя и вынуть вилку из розетки.

**Напоминание!** Радиус действия пульта ДУ составляет около 2м. Убедитесь, что направляете пульт на специальный датчик на корпусе тренажёра.

При максимальной рабочей скорости тренажёр может раскачиваться и немного сдвигаться. Это нормально.

Скорость работы должна задаваться в соответствии с весом пользователя. Чрезмерно высокая вибрация не очень благоприятна для организма.

**Внимание!** Для немедленной остановки работы тренажёра вы можете использовать кнопку аварийного выключения.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### Упражнения

Положительный эффект от прохождения сеанса упражнений определяется правильностью их выполнения.

При выборе интенсивности и времени тренировки очень важно учитывать вашу подготовку (крепость мышц), напряжение мышц (степень сокращения) следить за осанкой.

Чем сильнее вы напрягаете мышцы во время тренировки, тем более интенсивными будут упражнения. В этом случае время должно быть меньше. Если вы проводите упражнения на растяжку или расслабление (когда мышцы расслаблены), то длительность упражнений может быть больше.

Всегда начинайте упражнения с низкой частоты вибрации, чтобы организм адаптировался к нагрузкам. Постепенно увеличивайте нагрузки в процессе тренировки. Перерывы между тренировками должны быть не меньше длительности тренировки.

При выполнении упражнений не фиксируйте руки и ноги в суставах. Руки должны быть немного согнуты в локтях, а ноги - в коленях, чтобы избежать травм суставов.

Мы рекомендуем вам пить не менее 300 мл воды до и после тренировки.



#### Положение: с прямыми ногами

Встаньте на платформу, ноги расставлены на ширине плеч и полностью выпрямлены, балансные ремни натянуты, локти согнуты и прижаты к корпусу тела.

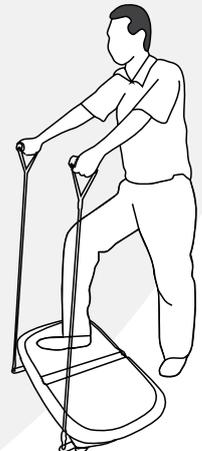
**Результат:** Упражнение развивает мышечный корсет позвоночника, тренирует мышцы рук, а так же задействует в работе мышцы пресса.



#### Положение: с согнутыми ногами

Встаньте на платформу, ноги расставлены на ширине плеч и слегка согнуты в коленях (угол сгиба зависит от физической подготовки пользователя), балансные ремни натянуты, локти согнуты и прижаты к корпусу тела, спина прямая.

**Результат:** Упражнение развивает мышечный корсет позвоночника, тренирует мышцы рук, а так же задействует в работе мышцы пресса и активно работает с внутренней и внешней частями бедер.



#### Положение: одна нога на тренажёре

Встаньте прямо лицом к платформе. Поставьте одну ногу на тренажер, другую ногу полностью выпрямите. Балансные ремни натянуты, руки прямые вытянуты вперед максимально параллельно полу, спина прямая.

**Результат:** Упражнение развивает мышечный корсет позвоночника, эффективно тренирует мышцы пояса верхних конечностей, формирует осанку.



#### Альтернативное положение

Встаньте боком одной ногой на платформу, второй на пол, руки положите на талию.

**Результат:** Задействованы мышцы пресса, бедер и косые мышцы живота.



#### Положение с одной рукой на тренажёре

Опираясь одной рукой на платформу, встаньте на колени, рядом с тренажером.

**Результат:** Задействованы мышцы ног, рук и плеч



#### Положение сидя на бёдрах

Сядьте на платформу, спина прямая, ноги согните в коленях и притяните к себе за счет мышц пресса, руки на пояс.

**Результат:** Упражнение отлично тренирует пресс, способствует формированию осанки, оказывает тонизирующее воздействие на мышцы бедер.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

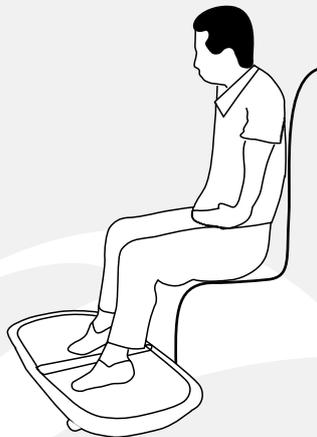
#### Упражнения



#### Низкая стойка

Встаньте на колени, лицом к платформе, руки положите на платформу, чуть согните руки в локтях, мышцы спины расслаблены, спина прямая. Бедра перпендикулярно полу.

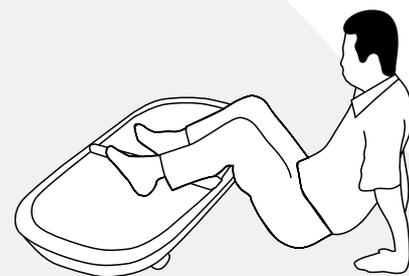
**Результат:** Упражнение отлично формирует рельеф рук. Укрепляет мышцы плечевого пояса, спины, пресса.



#### Положение сидя

Сядьте на стул, лицом к тренажеру, поставьте обе ноги на платформу.

**Результат:** Упражнение эффективно расслабляет мышцы ног, а так же обеспечивает естественно прогревание мышечных тканей, оказывая лимфодренажный эффект. Способствует профилактике варикозной болезни.



#### Положение с согнутыми ногами

Сядьте на пол рядом с платформой, поставьте на платформу ноги, согнутые в коленях, оторвите поясницу и бедра от пола, упритесь на ладони. Упражнение имеет разновидности, в зависимости от физической подготовки пользователя.

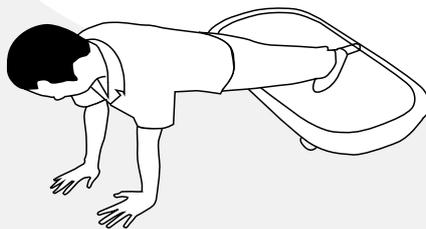
**Результат:** Упражнение эффективно тренирует бедра и пресс. Интенсивность воздействия зависит от положения вашей поясницы.



#### Отжимание. Положение 1

В положении лицом вниз, поставьте вытянутые руки на платформу, носками ног опираясь на пол. Удерживайте баланс. Спина прямая, лицо параллельно полу.

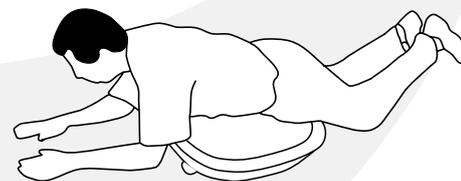
**Результат:** Упражнение идеально для тренировки пресса, и формирования корсета позвоночника. Эффективно тренирует грудные мышцы. Задействованы мышцы груди, рук, плеч и мышцы верхней части тела, а так же бедра.



#### Отжимание. Положение 2

В положении лицом вниз, поставьте стопы на платформу, вытянутыми руками опираясь на пол. Удерживайте баланс. Спина прямая, лицо параллельно полу.

**Результат:** Упражнение идеально для тренировки пресса, и формирования корсета позвоночника. Задействованы мышцы груди, рук, плеч и мышцы верхней части тела



#### Положение лёжа на животе

Лягте животом на платформу, ноги согните в коленях (выбрав максимально комфортный угол сгиба), руки положите на пол, опираясь на кисть и предплечье, спина прямая, лицо параллельно полу

**Результат:** Упражнение способствует тренировке мышц все тела, акцентируя максимальный эффект в области бедер, и мышц пояса верхних конечностей.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### Устранение неисправностей

Проблема	Возможная причина	Способ устранения
Тренажёр не включается после подключения к сети питания.	Тренажёр не был включён	Убедитесь, что главный переключатель включён.
	Слабый контакт между вилкой и розеткой	Убедитесь, что вилка плотно воткнута в электрическую розетку.
Тренажёр не отвечает на команды пульта ДУ	В пульт не вставлены батарейки или батарейки разряжены	Вставьте или замените батарейку в пульте ДУ
	Пульт ДУ находится слишком далеко от тренажёра	Убедитесь, что пульт находится в радиусе 2м. Убедитесь, что пульт направлен на датчик-приёмник удалённого сигнала на устройстве.
При работе тренажёра раздаётся звук	Эти звуки возникают из-за особенностей конструкции тренажёра	Данный звук является номой.
Тренажёр не работает должным образом	Скорость работы тренажёра слишком высокая. Тренажёр перегружен или слишком долго находится во включенном состоянии.	Выключите тренажёр. Через 15-20 минут снова включите тренажёр.
Кабель порван, из устройства идёт дым или же оно сильно нагрелось.	Немедленно прекратите использование тренажёра и свяжитесь с технической службой или отдайте тренажёр в ремонт.	

### Противопоказания

Тренажёр FEEL!MOVE не предназначен для использования людьми с ограниченными возможностями (физическими, сенсорными и умственными), а также детьми без присмотра родителей.

Не рекомендуется проводить тренировки ранее, чем через 1 час после еды и ранее чем через 1 час после сна.

Чтобы не превышать уровень воздействия на мышечную и нервную системы, не превышайте рекомендованное время тренировок (15 минут в день). Кроме того, рекомендуется проводить тренировки не позже чем за 1 час до сна.

Тренировки на вибротренажёре не рекомендованы детям младше 14 лет.

Вибрационные нагрузки противопоказаны женщинам в период беременности и во время менструального цикла.

Необходимо проконсультироваться с врачом перед использованием тренажёра, если вы подвержены любому из следующих заболеваний:

- недавние травмы;
- недавно перенесённое хирургическое вмешательство;
- заболевания, связанные с образованием тромбов;
- воспаления и опухоли любого происхождения, в том числе рак;
- нарушение кровообращения;
- повышенное/пониженное давление;
- остеопороз;
- сердечно сосудистые заболевания;
- чувствительность к вибрации

Для использования тренажёра в лечебных целях, а также людям проходящим лечение рекомендуется проконсультироваться у врача.

Если вы пользуетесь какими-либо электрическими приборами, такими, как кардиостимуляторы, или вы пользуетесь протезами, то прежде чем проводить тренировки обязательно проконсультируйтесь с врачом.

### Уход, обслуживание и хранение

Тренажёр не требует специального обслуживания.

- для чистки упоров для ног и корпуса тренажёра используйте мягкую влажную ткань;

**Внимание!** Не допускайте попадания воды внутрь тренажёра, т.к. это может привести к короткому замыканию.

- для чистки пульта ДУ используйте сухую ткань

**Внимание!** Не используйте растворители и масла для чистки тренажёра.

- используйте мягкую щётку для очистки грязных труднодоступных мест в соединительных частях тренажёра;
- храните тренажёр в безопасном месте недоступном для детей;
- храните тренажёр в прохладном, сухом и тёмном месте.

### Технические характеристики

**Размеры:** 83,5X49,5X21см  
**Масса:** 23,8 кг  
**Максимальный вес пользователя:** 120кг  
**Питание:** 220-240В, 50Гц  
**Потребляемая мощность:** 120 Вт  
**Таймер (авто-отключение):** 10 минут

### Сертификаты



Генеральный импортёр в России:  
 ООО «Медтехноком»  
 142002, Московская обл.,  
 г. Домодедово, ул. Текстильщиков, д.1

тел.: +7 (495) 926-22-44  
 факс: +7 (495) 926-22-44

info@ergonova.ru  
 www.ergonova.ru

Все авторские права на тексты и изображения принадлежат «Ergonova GmbH» и не могут использоваться иначе, только с согласия правообладателя.

Авторское право © 2012г.  
 Ergonova GmbH  
 Все права защищены.