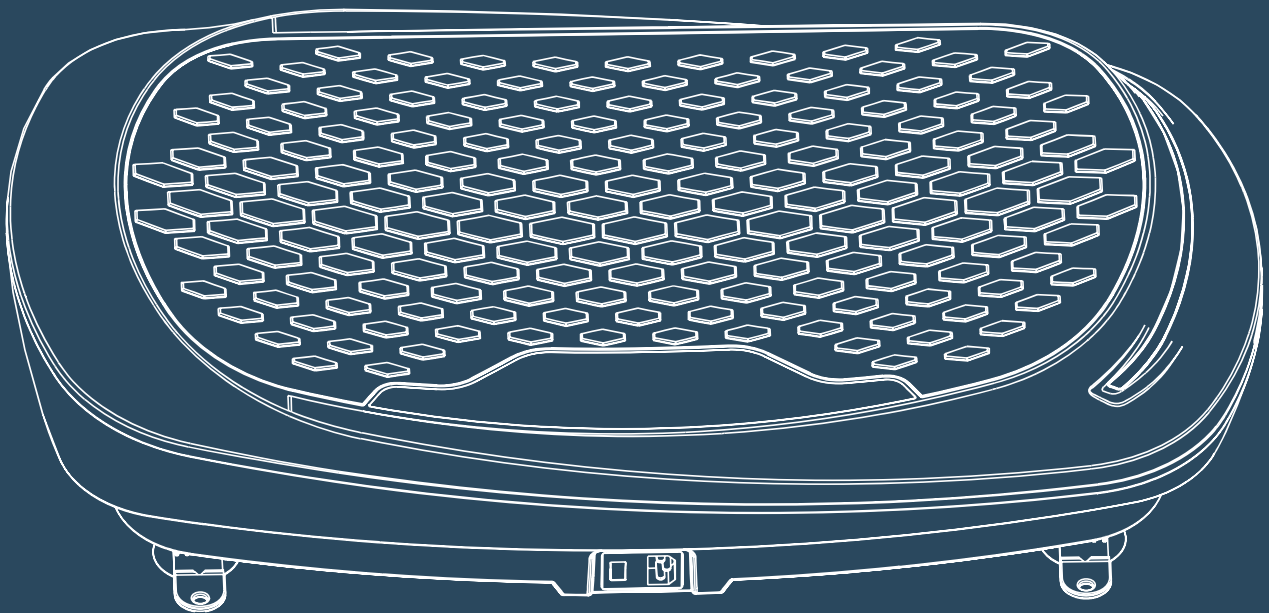


CASA
&
MORE



SlimBoard Pro

VIBRATION PLATFORM





Casa & More

Глобальный новатор в области оздоровления, всемирного масштаба, которая не перестает изобретать и внедрять оздоровительные технологии и продукты для улучшения образа жизни людей во всем мире как сегодня, так и в будущем.

Содержание

Важная информация по безопасности.....	2
1. Описание деталей.....	4
2. Параметры продукта.....	4
3. Комплектация.....	5
4. Инструкции по эксплуатации.....	6
5. Рекомендации по упражнениям.....	10
6. Уход и обслуживание.....	14
Поиск неисправностей.....	15
Правильная утилизация данного продукта.....	15

Важная информация по безопасности

Чтобы снизить риск ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травм, пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта и сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Лица, имеющие следующие противопоказания не должны использовать этот продукт:

1. Люди, которые проходят лечение или испытывают физический дискомфорт, следует проконсультироваться с врачом перед использованием этого продукта. Пожалуйста, не используйте продукт в медицинских целях.
2. Не используйте этот продукт, если вам меньше 10 лет, вы беременны, у вас менструальный цикл или злокачественная опухоль.
3. Не используйте этот продукт, если у вас есть имплантированный кардиостимулятор или другое электрическое устройство.
4. Не используйте этот продукт в течение 30 минут после употребления алкоголя.

Примечание. Этот продукт могут использовать дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или проинструктированы относительно безопасного использования устройства и понимают связанные с этим опасности. Дети не должны играть с прибором. Чистка и пользовательское обслуживание не должны производиться детьми без присмотра.

Меры предосторожности в отношении окружающей среды:

1. Во избежание поражения электрическим током или электромеханического сбоя не используйте этот продукт во влажной или пыльной среде.
2. Этот продукт не следует использовать в помещениях с температурой выше 40 градусов по Цельсию.
3. Не размещайте этот продукт на улице или под прямыми солнечными лучами.
4. Убедитесь, что изделие установлено на горизонтальной поверхности.

Особые примечания по использованию этого продукта:

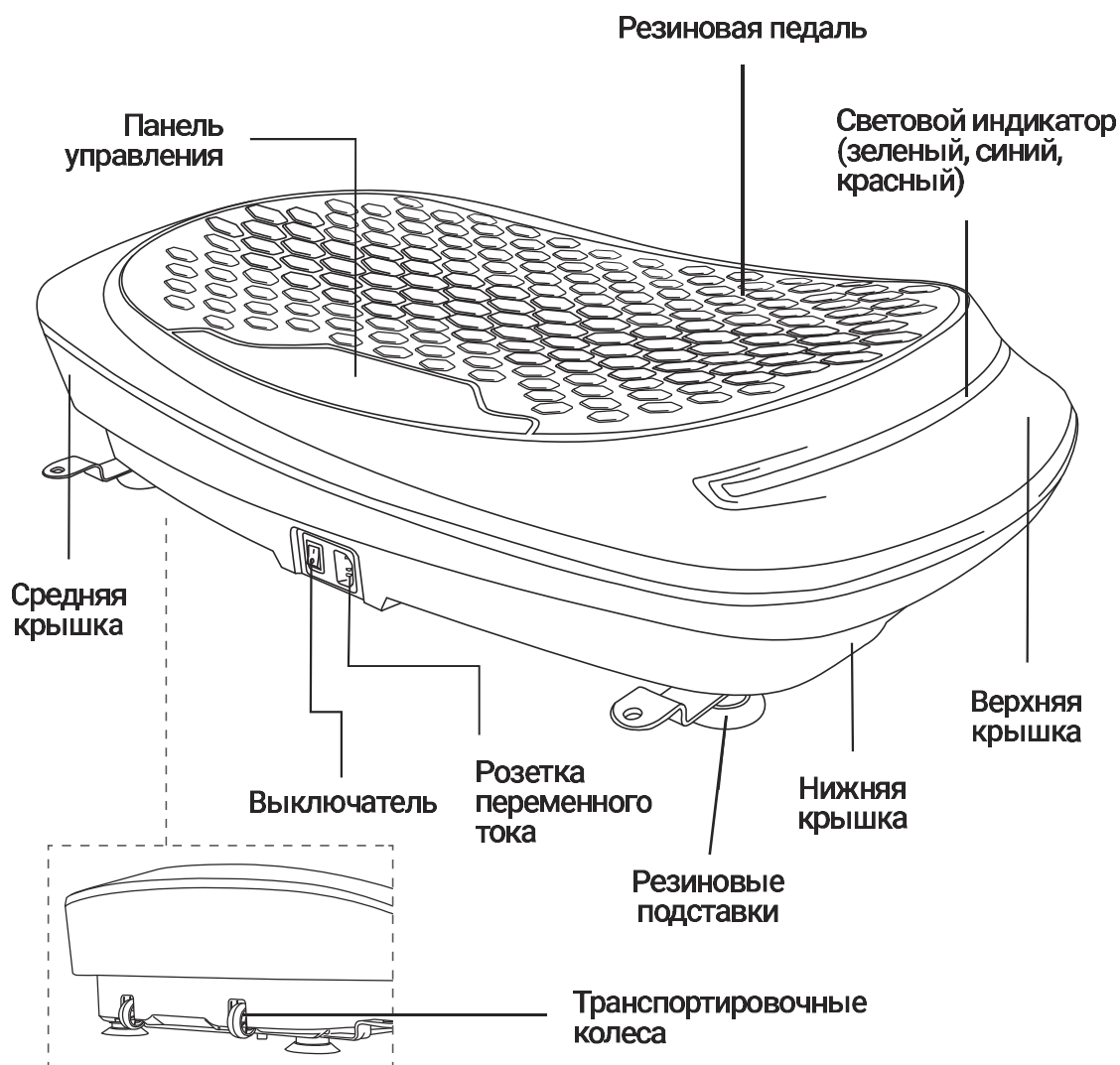
1. Перед использованием этого продукта рекомендуется выпить не менее 150 мл воды.
2. Не вставляйте палец или другие предметы в зазор между средней рамкой изделия и нижней крышкой.
3. Детям или людям с более низкой скоростью движения следует использовать этот продукт только под наблюдением врача.

4. Пользователи, которые испытывают острую боль или локальный дискомфорт при использовании этого продукта, должны немедленно прекратить его использование.
5. Максимальная нагрузка этого продукта составляет 150 килограммов. Во избежание повреждения продукта лицам, вес которых превышает 150 килограмм, не следует использовать этот продукт.
6. Этот продукт должен использоваться только одним человеком одновременно.

Запрещено

1. Во избежание поражения электрическим током или электромеханического сбоя пользователи не должны самостоятельно разбирать или модифицировать этот продукт. Если у вас возникнут какие-либо проблемы, обратитесь к производителю или местному дистрибьютору.
2. Во избежание травм пальцев не перемещайте работающее изделие.
3. При возникновении любой из следующих ситуаций отключите устройство:
 - Изделие внезапно начинает или прекращает движение
 - Вода или другая жидкость внезапно пролилась на изделие
 - Аксессуары повреждены
 - Продукт издает странный звук
4. Перед использованием этого продукта убедитесь, что ваше электрическое напряжение соответствует требованиям.
5. Во избежание поражения электрическим током не отключайте этот продукт, если у вас мокрые руки.
6. Убедитесь, что вилка надежно вставлена в розетку.
7. Не тяните, не сгибайте и не перекручивайте электрический шнур.
8. В случае отключения электроэнергии или если вы не используете продукт в течение длительного времени, выключите питание и отсоедините устройство.
9. Если шнур питания продукта поврежден, немедленно прекратите использование продукта и отключите его от сети.

1. Описание деталей

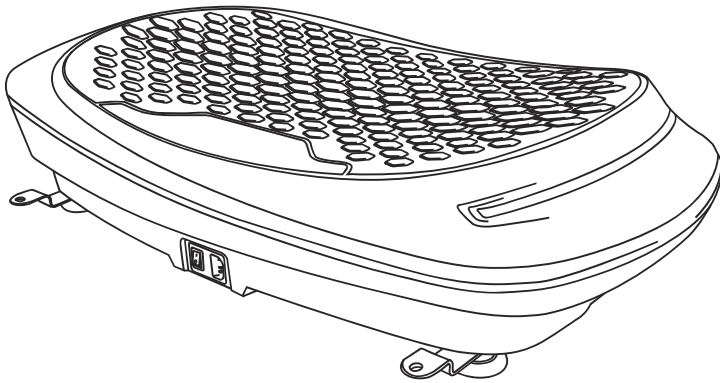


2. Параметры продукта

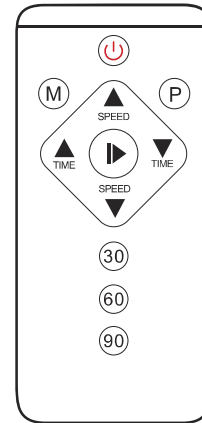
Рабочее напряжение	220 В
Мощность	440 Вт

3. Комплектация

Виброплатформа - 1



Пульт дистанционного управления - 1



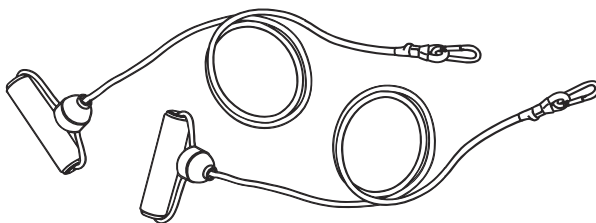
Руководство пользователя - 1



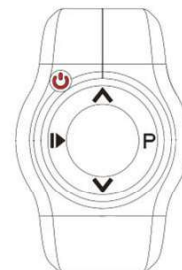
Шнур питания - 1



Эспандеры - 2



Устройство для дистанционного управления - 1



4. Инструкции по эксплуатации

Управлять всеми функциями можно через панель управления, расположенную непосредственно на изделии, или с помощью выносного пульта дистанционного управления (действующий сигнал пульта составляет 3,0 м). Более подробная информация представлена ниже:

Название и функции кнопок

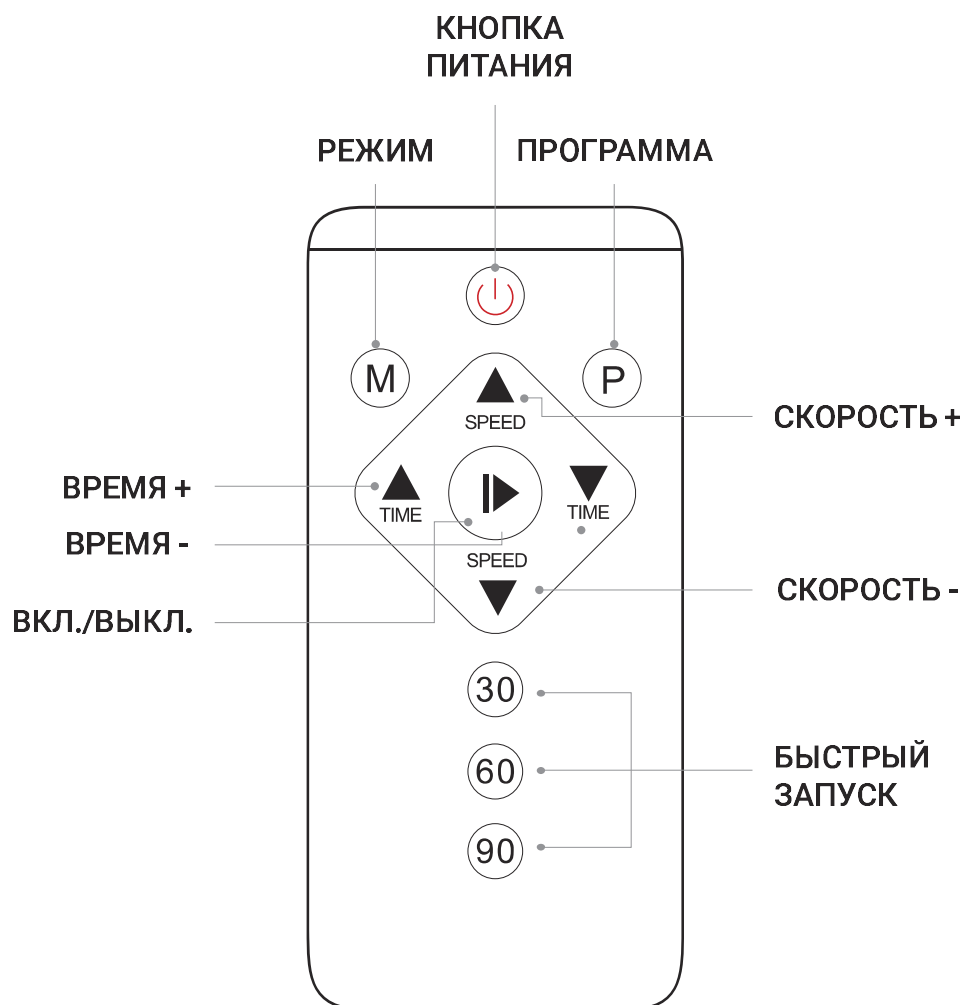
Панель управления



- **ПИТАНИЕ:** Нажмите кнопку, чтобы оставить источник питания включенным или выключенным.
- **ВКЛ./ВЫКЛ.:** Нажмите кнопку, чтобы запустить тренажер. Во время работы, еще раз нажмите эту кнопку, чтобы прекратить работу.
- **ПРОГРАММЫ:** Нажмите кнопку, чтобы выбрать одну из трех предустановленных программ (P1, P2, P3).
- **РЕЖИМ:** Нажмите кнопку, чтобы выбрать один из 7 методов движения (колебательный, линейный, вибрация, колебательный + линейный, колебательный + вибрация, линейный + вибрация и колебательный + линейный + вибрация).
- **ВРЕМЯ +:** Время по умолчанию – 10 минут. Увеличение времени: Ручное 1-10. Увеличивайте на 1 при каждом нажатии.
- **ВРЕМЯ -:** Время по умолчанию – 10 минут. Уменьшение времени: Ручное 1-10. Убавляйте на 1 при каждом нажатии.

- **СКОРОСТЬ +:** По умолчанию – уровень 1. Увеличение скорости: вручную, 1–99 уровней. Увеличивайте на 1 при каждом нажатии. При длительном нажатии, значение скорости будет быстро и непрерывно увеличиваться.
- **СКОРОСТЬ -:** По умолчанию – уровень 1. Уменьшение скорости: вручную, 1–99 уровней. Убавляйте на 1 при каждом нажатии. При длительном нажатии, значение скорости будет быстро и непрерывно уменьшаться.
- **КАЛОРИИ:** Показывает количество калорий, сожженных за текущую тренировку.
- **СВЕТОВОЙ ИНДИКАТОР СКОРОСТИ:** Изменение светового индикатора скорости на панели управления зависит от уровня скорости. (Зеленый: 1 ~ 30, Синий: 31 ~ 60, Красный: 61 ~ 99). Одновременно цвет подсветки на правой стороне тренажера меняется в соответствии со светодиодным дисплеем.

Пульт управления



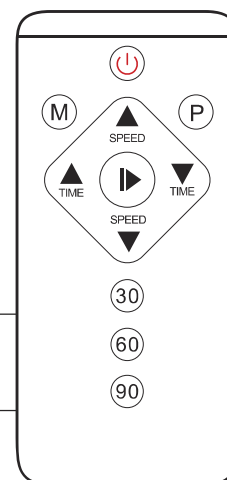
- **BLUETOOTH-ДИНАМИК:**

Откройте любые имеющиеся у вас устройства с поддержкой Bluetooth, выполните поиск, и после сопоставления соединения с «Reema Pro Plate» вы сможете воспроизводить музыку.

Чтобы подготовить пульт дистанционного управления к работе, выполните следующие действия.

1. Снимите прозрачную пластиковую изолирующую деталь.
2. Теперь пульт дистанционного управления готов к работе.

пластиковая
изолирующая
деталь



Ручные программы

Шаг 1. Подключите шнур питания и включите выключатель питания.

Шаг 2: Нажмите кнопку **ПИТАНИЕ**, чтобы оставить источник питания под напряжением.

Шаг 3. Нажмите кнопку **«РЕЖИМ»**, чтобы выбрать один из 7 методов движения: {колебательное, линейное, вибрация, колебательное+линейное, колебательное+вибрация, линейное+вибрация и колебательное+линейное+вибрация}.

Шаг 4: Нажмите кнопку **ВКЛ/ВЫКЛ**, чтобы начать тренировку.

Шаг 5: Нажмите кнопку **ВРЕМЯ +/-**, чтобы настроить период времени для достижения ваших целей в фитнесе.

Шаг 6: Нажмите кнопку **СКОРОСТЬ +/-**, чтобы настроить период скорости для достижения ваших целей в фитнесе.

Шаг 7: Нажмите кнопку **ВКЛ/ВЫКЛ**, чтобы остановить работу.

Шаг 8: Нажмите кнопку **ПИТАНИЕ**, чтобы отключить источник питания.

Шаг 9: Отсоедините шнур питания, потянув за вилку.

Авто программы

Шаг 1. Подключите шнур питания и включите выключатель питания.

Шаг 2: Нажмите кнопку **ПИТАНИЕ**, чтобы оставить источник питания под напряжением.

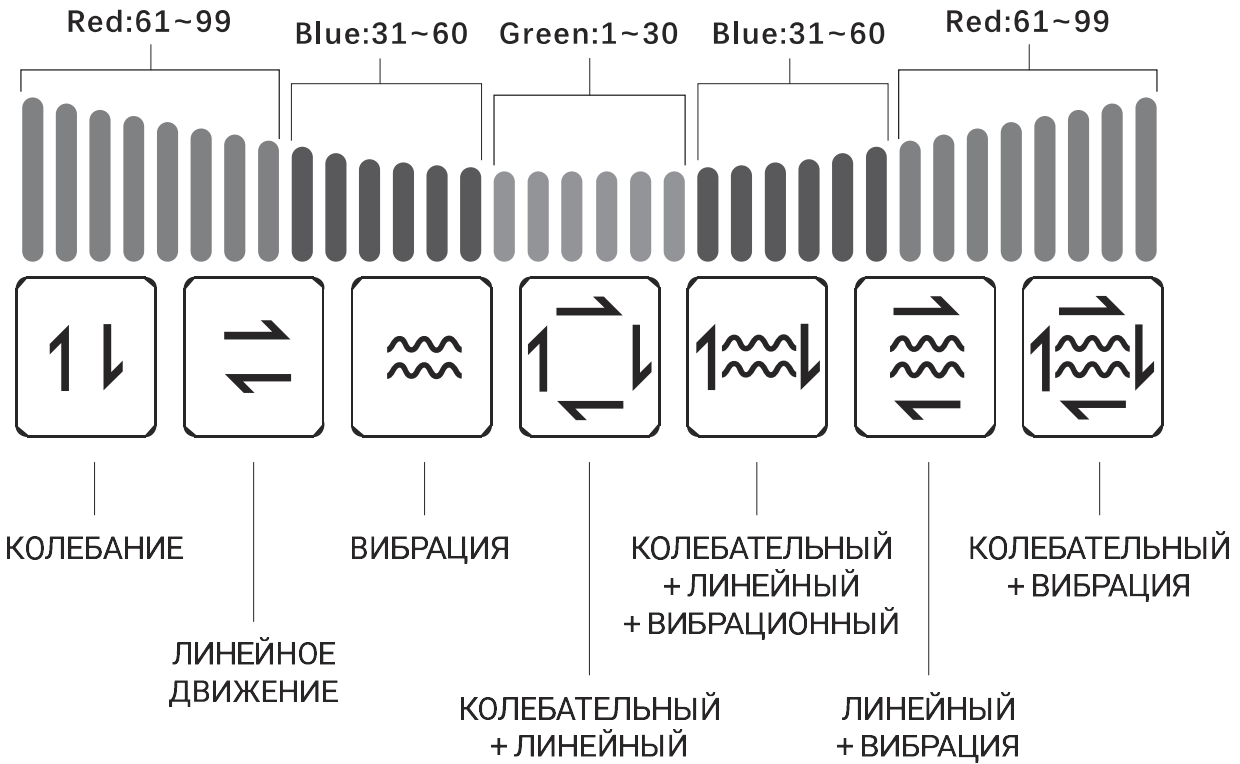
Шаг 3: Нажмите кнопку **ПРОГРАММА**, чтобы выбрать одну из трех установленных авто программ {P1, P2, P3}.

* Обратите внимание, что время, скорость и метод вибрации фиксированы в каждой установленной авто программе и не могут быть изменены.

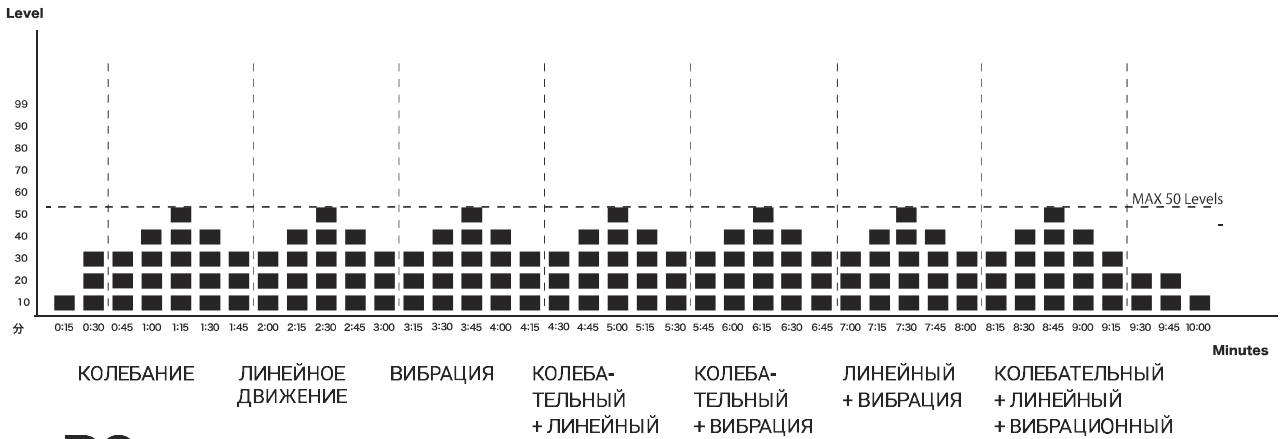
Шаг 4: Нажмите кнопку **ВКЛ/ВЫКЛ**, чтобы остановить работу.

Шаг 5: Нажмите кнопку **ПИТАНИЕ**, чтобы отключить источник питания.

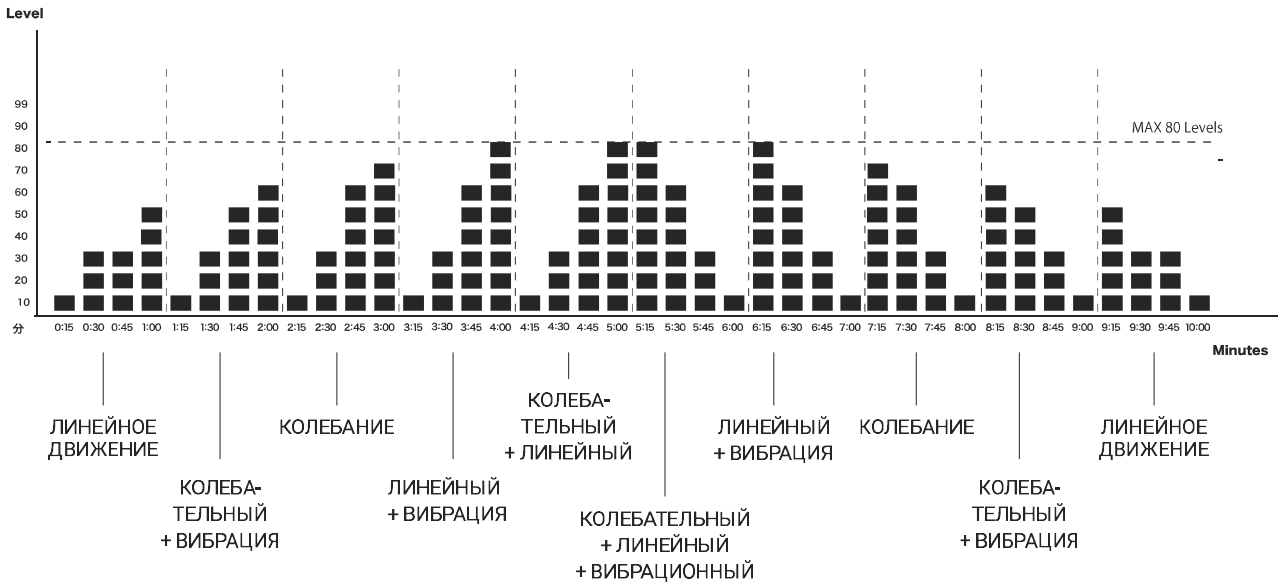
Шаг 6: Отсоедините шнур питания, потянув за вилку.



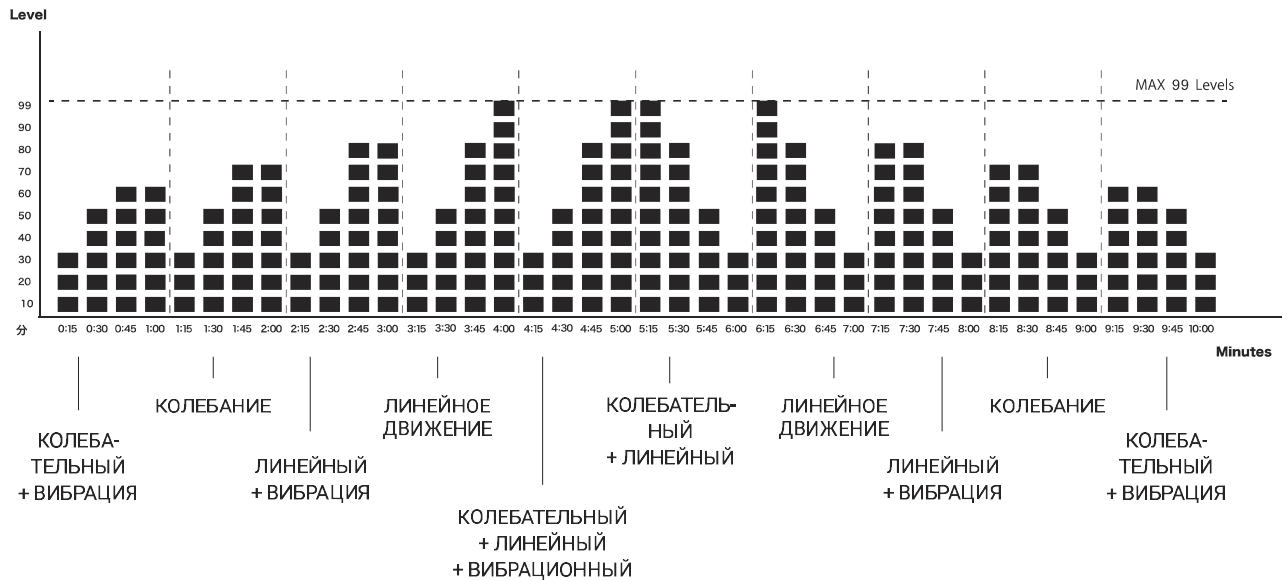
P1



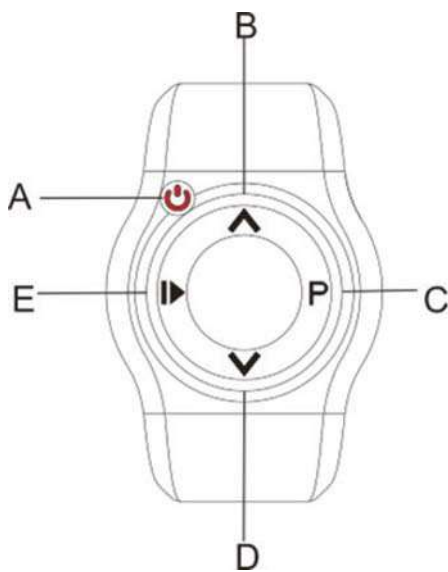
P2



P3



Инструкции по функциям дистанционного управления



A: Переключатель, нажмите его, чтобы активировать панель управления, нажмите еще раз, чтобы выключить.

B: Время/ Скорость +: для ручного режима отрегулируйте скорость (от 1 до 99 шагов) или отрегулируйте время (от 1 до 10 минут).

C: Программа/ Режим: нажмите для переключения или выбора одного из 7 вариантов и выбора программ P1, P2, P3.

D: Время/Скорость -: для ручного режима отрегулируйте скорость (от 99 до 1 шага) или отрегулируйте время (от 1 до 10 минут).

E: Старт/Стоп: Нажмите, чтобы начать, нажмите еще раз, чтобы остановить платформу. Переключаются последовательно.

Примечания: Приемный сигнал пульта дистанционного управления составляет 2 – 5 метров.

5. Рекомендации по упражнениям

Занятия на виброплатформе принесут много пользы для вашего здоровья. Упражнения помогут улучшить физическое здоровье, регулировать состояние мышц, ускорить обмен веществ и контролировать калории. Сочетание упражнений на виброплатформе и диеты поможет вам похудеть

1. Этап разминки

Этот этап способствует улучшению кровообращения и улучшению состояния мышц, тем самым снижая риск возникновения судорог и мышечных травм. Мы рекомендуем пользователям выполнить следующую растяжку. Каждая растяжка занимает около 30 секунд. Просим вас, остановиться, если получили травму. Не тяните мышцы сильно и резко.



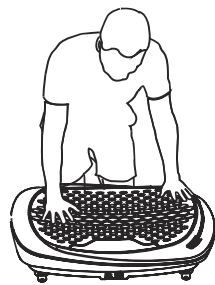
2. Этап тренировки

Рекомендуется выполнять эти упражнения не менее 12 минут. Большинство пользователей выдерживают 15-20 минут.

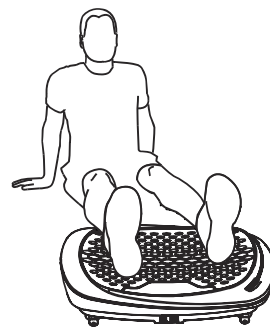


Встаньте на носки посередине резиновой педали. Выпрямите спину. Мышцы живота должны быть напряжены, а напряжение в икроножных мышцах будет меняться. Эта поза поможет расслабить талию и бедра.

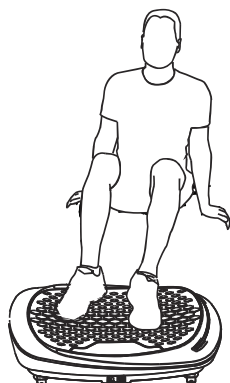
Выровняйте ноги и плечи и встаньте на резиновые педали. Держите спину прямо, колени согнутыми, затем медленно напрягите мышцы ног. Для увеличения интенсивности упражнения колени следует максимально согнуть. Вы начнете чувствовать напряжение в квадрицепсах, бедрах и спине. Эта поза поможет тренировать мышцы бедра, уменьшить боль и болезненность, улучшить кровообращение и уменьшить жировые отложения.



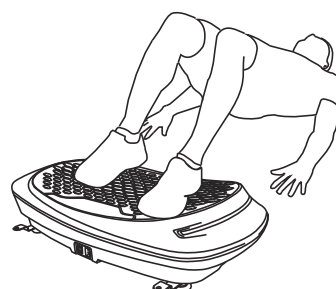
Встаньте на колени, положите руки на изделие на ширине плеч и наклоните тело вперед. Эта поза тренирует плечевые суставы и руки.



Сядьте в кресло или стул перед платформой. Поставьте ноги на резиновые педали. Вибрация изделия поможет вам расслабить мышцы спины, бедер и икр.



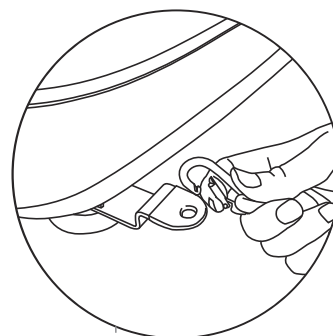
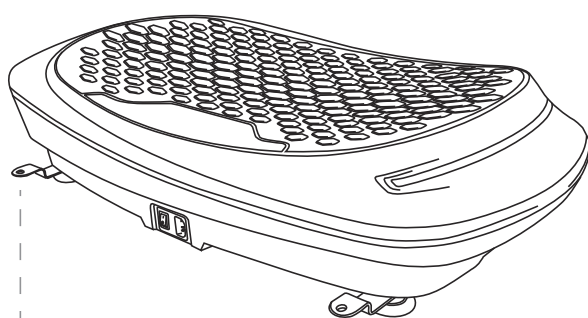
Сядьте в кресло или стул перед платформой. Поставьте ноги на резиновые педали. Вибрация изделия поможет вам расслабить мышцы спины, бедер и икр.



Положите плечи на землю и лягте, положив ноги на резиновые педали. Держите колени и поднимите бедра. Когда ваше тело медленно поднимается, поднимите пятки, чтобы напрячь бедра и ягодицы. Это будет тренировать мышцы бедра.

Установка петель Loop Band

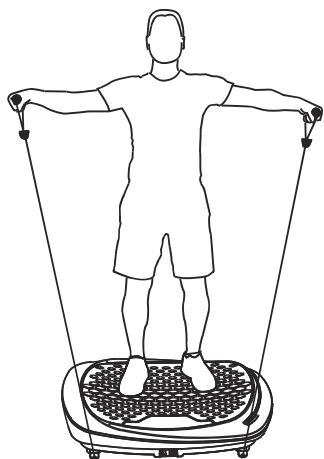
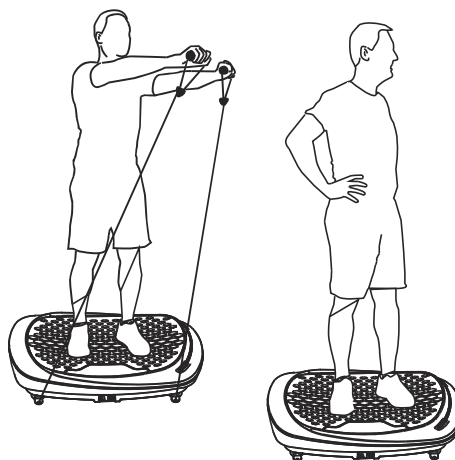
По обеим сторонам основания изделия расположены две металлические петли. На рисунке ниже показано расположение одной металлической петли с одной стороны. Найдите еще один в том же месте на другой стороне. Пожалуйста, не используйте петлевые ленты, если есть какие-либо признаки износа или повреждения.



Теперь вы успешно прикрепили петлевой ремень к изделию и можете приступить к тренировке с петлевыми лентами!

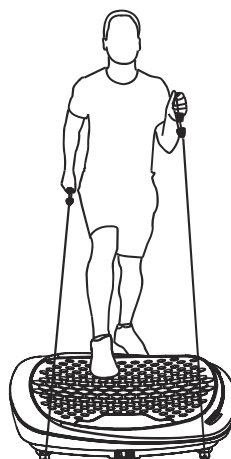
Позы с петлями

Встаньте на резиновые педали, держа ноги и плечи ровно, а руки положите на талию. Поверните туловище по часовой стрелке на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение и повторите действие в противоположном направлении. При выполнении этого упражнения вы можете использовать шнурок. Расположите их на высоте перед плечами, а затем поверните влево и вправо. Это будет тренировать ваш живот и косые мышцы



Осторожно встаньте на резиновую педаль. Держите ремни перед грудью, чтобы ваши ладони были обращены друг к другу. Медленно опустите руки назад и дайте им развести и выпрямить. Затем верните их в исходное положение. Вы можете использовать руки поочередно или двигать обеими руками одновременно. Чтобы повысить эффективность упражнений, выбирайте упражнения стоя на коленях или лежа.

Встаньте на резиновую педаль, возьмитесь за ремни и вытяните руки до уровня талии с обеих сторон. Ладони вниз, руки слегка согнуты в локтях, поднять руки на высоту плеч, затем опустить. Выполните это действие несколько раз.



Правильное ежедневное использование виброплатформы **Slim Board Pro** поможет расслабить мышцы ягодиц, ног и талии посредством регулярных высокочастотных вибраций, ускорить кровообращение в организме, а также использовать его после тренировки для ускорения разложения молочной кислоты и уменьшают болезненность мышц после тренировки.

6. Уход и обслуживание

Регулярная проверка безопасности

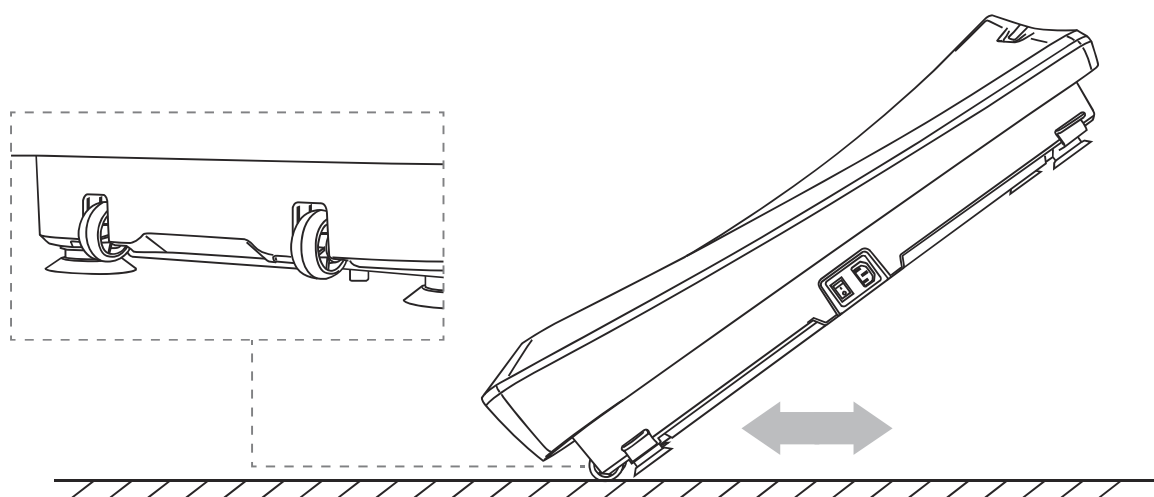
Регулярно проверяйте свою виброплатформу. Если вы обнаружите, что продукт поврежден или произошла какая-либо ошибка или неисправность, не включайте его, а обратитесь за помощью в службу поддержки клиентов.

Очистка поверхности

- Резиновую педаль и чехлы можно чистить влажной тряпкой.
- Перед чисткой убедитесь, что выключатель питания выключен, а вилка вытащена из розетки.
- Не чистите изделие агрессивными моющими средствами, так как это может привести к выцветанию, коррозии или растрескиванию изделия.
- Не допускайте попадания воды на изделие во избежание короткого замыкания.

Хранение и перемещение

- Если продукт не используется в течение длительного периода, рекомендуется надеть на него пылезащитный чехол, чтобы предотвратить попадание пыли, и убедиться, что он обращен вверх и не перевернется.
- Если вы планируете перемещать изделие, рекомендуется использовать транспортировочные колеса с правой стороны.



Поиск неисправностей:

№	Проблемы	Причины	Решения
1	Продукт не запускается	Шнур питания не подключен	Подключите шнур питания
		Выключатель питания не включен	Включите выключатель питания. Должен загореться индикатор
		Перегорел предохранитель	Замените его предохранителем той же модели
2	При работе издается гудящий звук	Этот звук издается при износе двигателя или другого аксессуара	Ремонт не требуется. Свяжитесь с отделом сервиса
3	Продукт не реагирует на пульт дистанционного управления	Батарейки пульта дистанционного управления разряжены	Замените батарейки
		Пульт дистанционного управления находится слишком далеко от устройства	Улавливаемый сигнал пульта дистанционного управления составляет 3 м.
		Прозрачная пластиковая изоляционная деталь не удалена	Выньте аккумулятор и снимите прозрачную пластиковую изоляционную деталь микросхемы
4	Продукт внезапно перестает работать	Время по умолчанию закончилось	Перезапустите продукт через 10 минут
5	Не управляется	Продукт выходит из строя после одновременного получения слишком большого количества инструкций	Выключите питание и перезапустите продукт
6	На экране появляется «E02» или «E06» или «E08»	Двигатель работает неисправно	Выключите питание, вставьте вилку шнура питания и перезагрузите продукт. Если это не помогло, обратитесь к в отдел сервиса

Правильная утилизация данного продукта



Эта маркировка указывает на то, что данное изделие нельзя выбрасывать вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы предотвратить возможный вред окружающей среде или здоровью людей, просим вас ответственно относиться к переработыванию отходов, чтобы способствовать устойчивому повторному использованию материальных ресурсов.



PLEASE DO READ THIS MANUAL CAREFULLY
BEFORE USING THE PRODUCT!

