



ВКЛЮЧАЕТ ПУЛЬТ
ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



ВИБРОПЛАТФОРМА

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании вибрационной платформы Wellinger следует соблюдать основные меры безопасности:

1. Прочтите все инструкции перед использованием виброплатформы Wellinger.
2. Это устройство не предназначено для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими или умственными способностями.
3. Используйте эту платформу так, как описано в данной инструкции.
4. Поместите виброплатформу Wellinger на устойчивую ровную поверхность. Чтобы защитить пол или ковёр от повреждений, либо подложите под изделие коврик.
5. Перед использованием проконсультируйтесь с врачом, если вы беременны, у вас есть кардиостимулятор или какие-либо другие проблемы со здоровьем.
6. Не включайте прибор с повреждённым шнуром или вилок, а также если прибор неисправен или был повреждён каким-либо образом. Обратитесь к производителю для сервисного обслуживания.
7. Не используйте это устройство, если вы находитесь в нетрезвом состоянии или принимали лекарства, которые ухудшают вашу моторику.
8. Не допускайте попадания шнура на горячие поверхности.
9. Не ставьте на горячую газовую или электрическую горелку или рядом с ней.
10. Беречь от домашних животных и детей младше 12 лет.
11. Этот продукт не должен использоваться людьми весом более 150 кг.
12. Не используйте на открытом воздухе.
13. Не используйте устройств там, где используются аэрозоли.
14. Всегда отключайте шнур питания, если устройство не используется.
15. Пожалуйста, утилизируйте ваше устройство должным образом в соответствии с законами и правилами.

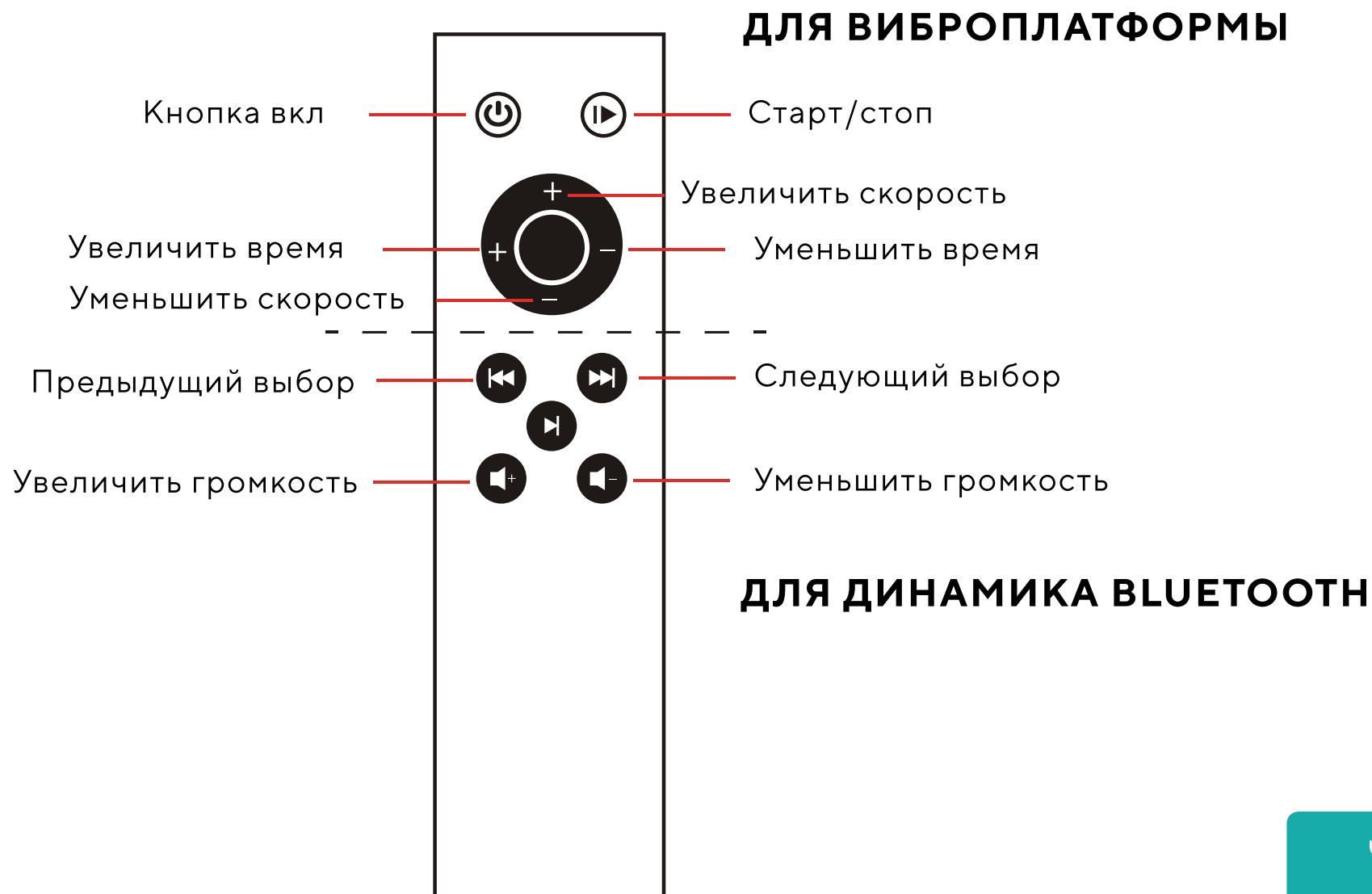


Wellinger

СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН



ПУЛЬТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ (С МУЗЫКОЙ)



Wellinger

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Возьмите шнур питания и вставьте его в подходящую розетку.
2. Нажмите главный выключатель питания на передней панели платформы, чтобы включить её.
3. Нажмите кнопку питания на пульте дистанционного управления или на верхней части платформы, чтобы включить платформу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ УПРАВЛЕНИЯ:

Старт | стоп: нажмите кнопку старт | стоп, чтобы запустить функцию вибрации.

Скорость | время: нажмите скорость | время для переключения между настройками скорости в диапазоне от 1 до 99.

Программа: используйте кнопку программы, чтобы просмотреть различные программы, предварительно установленные по 10 минут каждая. При использовании автоматической программы высшая передача составляет всего 99 скоростей.

Примечание: время и автоматический режим программирования могут быть установлены свободно, когда машина находится в режиме ожидания.



ВНИМАНИЕ!!!
НЕ СЖИМАЙТЕ, НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ
И НЕ ПОВРЕЖДАЙТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.

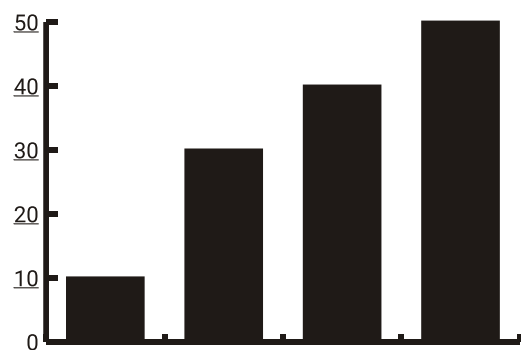


Wellinger

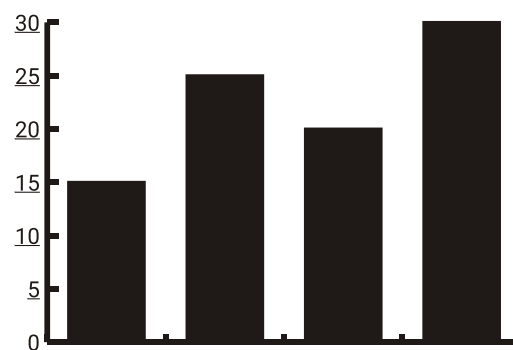
ПРОГРАММЫ

Каждая программа предварительно настроено на 10 минут с чередованием уровней вибрации, которые создают уникальную тренировку для всего тела.

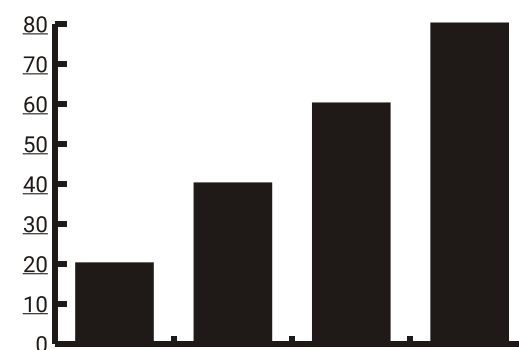
P1: Расслабленная тренировка



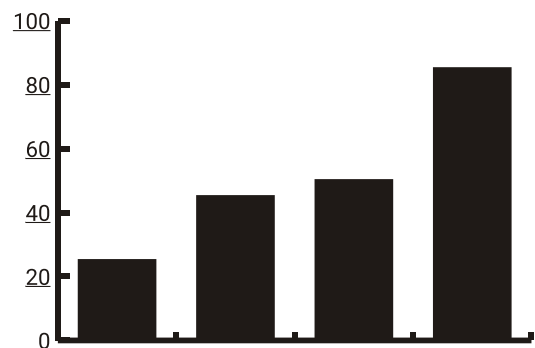
P2: Расслабленная тренировка



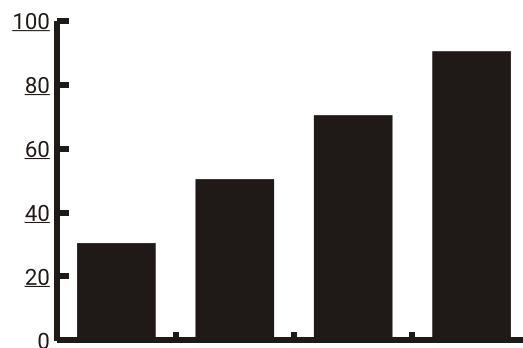
P3: Быстрая тренировка



P4: Тренировка в умеренном темпе



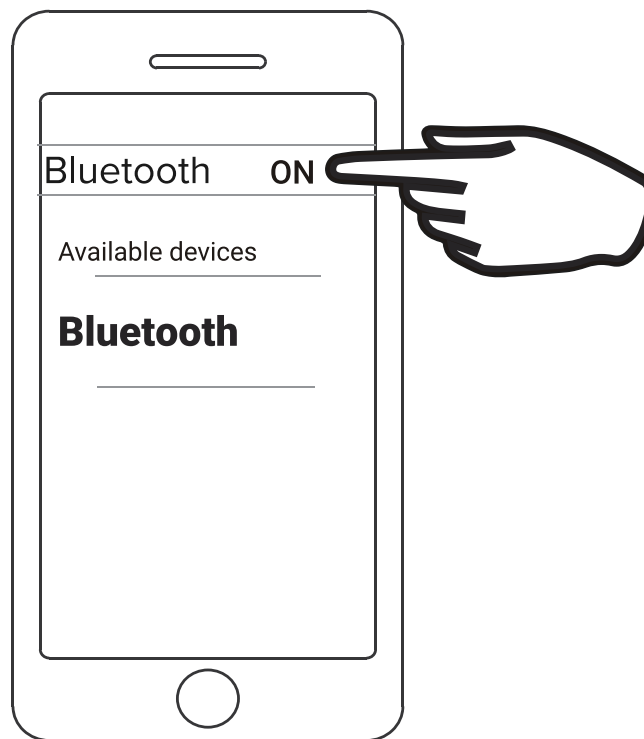
P5: Тренировка в среднем темпе



Wellinger

НАСТРОЙКА BLUETOOTH

1. Нажмите главный выключатель питания на платформе, чтобы включить её. Затем нажмите кнопку питания на пульте дистанционного управления или верхней части платформы.
2. Перейдите на страницу настроек Bluetooth на телефоне | планшете. Выберите *Bluetooth* в списке доступных устройств, и платформа сообщит об успешном подключении.



ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВОК



Тренировка всего тела:

встаньте на виброплатформу, ноги на ширине плеч.

Это поможет улучшить общее кровообращение и мышечный тонус.



Поза приседа:

при приседании поставьте ноги на ширину плеч

и согните колени до 90 градусов, и удерживайте положение.

Данная поза отлично подходит для тренировки бёдер.



Wellinger

ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВОК



Поза отжимания:

поставьте руки на ширину плеч. Если вы хотите больше задействовать свои мышцы, согните руки в локтях по углом 90 градусов и удерживайте это положение.



Тренировка для голеней:

поставьте голени, как показано на изображении, руками, опираясь на поверхность позади вас.



Wellinger

ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВОК



Тренировка для талии:

поставьте ноги на ширину плеч, согнитесь в талии и положите руки на виброплатформу. Согните руки в локтях для более интенсивной тренировки.



Тренировка ног:

поставьте одну ногу на виброплатформу. Для более интенсивной тренировки сделайте выпад вперёд, перенеся на платформу больший вес тела.



Wellinger

10

ВАРИАНТЫ РАССЛАБЛЕНИЯ



Поза для расслабления 1:

сядьте ягодицами на виброплатформу, удерживая спину прямо.



Поза для расслабления 2:

сидя на стуле, поставьте ноги на виброплатформу. Это отличный способ снять напряжение и улучшить кровообращение в ногах.



Wellinger

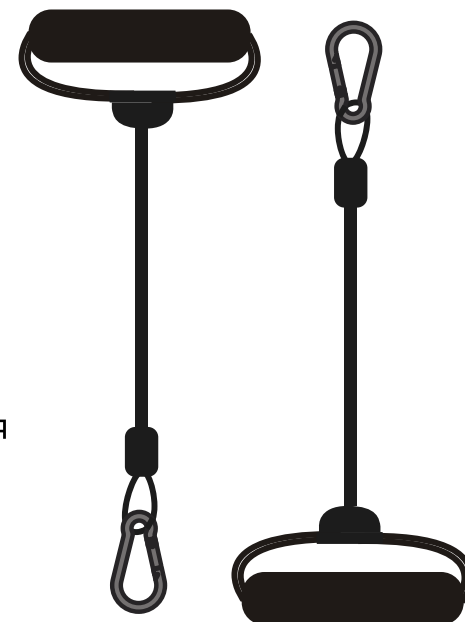
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСПАНДЕРОВ ДЛЯ РУК

Для более интенсивной тренировки используйте прилагаемые эспандеры для рук. Это позволит укрепить бицепсы и трицепсы, а также проработать нижнюю часть тела.

Закрепите эспандеры в нижней части виброплатформы.



Петли для крепления
эспандеров



Wellinger

12

УХОД ЗА ВИБРОПЛАТФОРМОЙ

- Перед чисткой убедитесь, что изделие выключено и отключено от источника питания. Для очистки протрите слегка влажной мягкой тканью.
- Держите платформу подальше от нагретых предметов.
- Храните прибор в чистом, сухом месте, недоступном для детей и домашних животных.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Название: виброплатформа Wellinger

Напряжение: 110-240В

Максимальная мощность: 200 Вт

Номинальная чистота: 50-60 Гц

Максимальный вес: 150 кг



Внимание: не подвергайте устройство воздействию экстремально высоких температур. Не позволяйте детям играть с этим прибором. Всегда следуйте инструкциям при использовании.



Wellinger

СОДЕРЖИМОЕ КОРОБКИ

1. Виброплатформа Wellinger
2. Инструкция
3. Эспандеры 2 шт.
4. Пульт дистанционного управления
5. Кабель питания



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Прикрепите чек, чтобы он не потерялся

ДАТА ОБРАЩЕНИЯ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Wellinger

15

WELLINGER -
С ЗАБОТОЙ О ВАС И ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ



Wellinger