POWER BOARD

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

РУССКИЙ

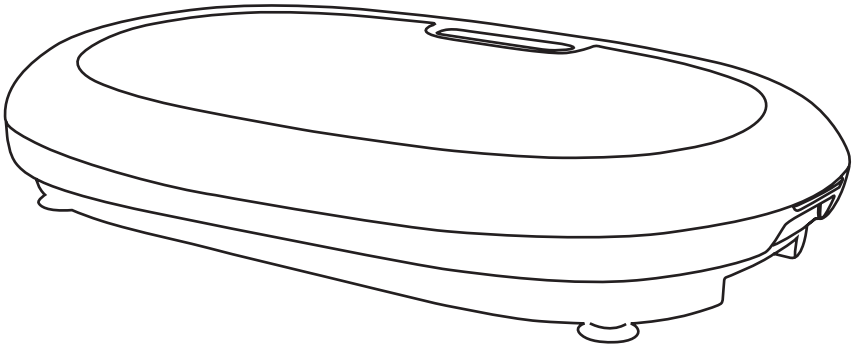
КОМПЛЕКТАЦИЯ

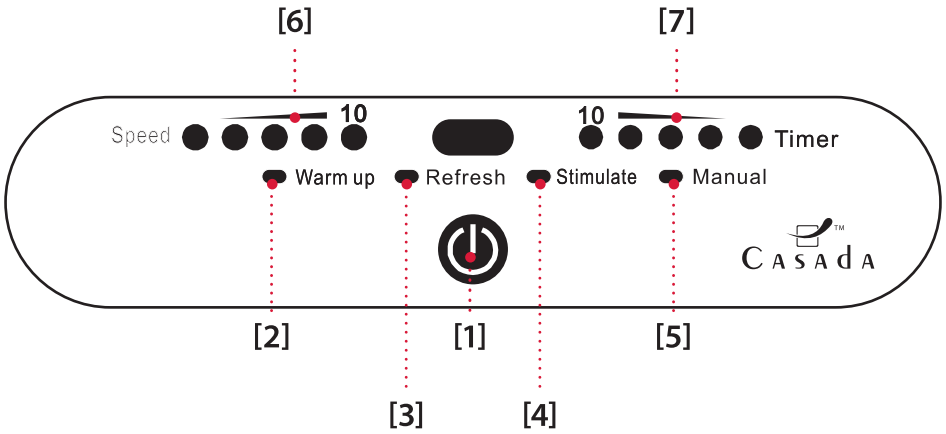
[1] Тренажёр Power Board

[2] Сетевой адаптер

[3] Пульт дистанционного управления

[4] Инструкция





НАЧАЛО ЭКСПЛУАТАЦИИ

До начала эксплуатации проверьте, соответствует ли сетевое напряжение напряжению, указанному на штепсельной вилке. Если да, то вставьте штепсельную вилку в розетку.

ФУНКЦИИ

С помощью тренажера для фитнеса Вы можете укрепить определенные группы мышц, стимулировать их развитие и улучшить их состояние. Не забывайте также, что для хорошего состояния необходимы не только регулярные физические упражнения, но и сбалансированное и разнообразное питание.

Посредством целенаправленных физических тренировок Вы повысите способность к концентрации и обучению и одновременно уменьшите риск развития таких болезней цивилизации, как ожирение и сердечный инфаркт.

УПРАВЛЕНИЕ

[1] ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Этой кнопкой Вы можете включить и выключить Power Board.

Лампочки индикаторы

[2] Программа 1 – Разминка

Показывает, что Вы выбрали автоматическую программу 1.

[3] Программа 2 - Повтор

Показывает, что Вы выбрали автоматическую программу 2.

[4] Программа 3 – Стимулирование

Показывает, что Вы выбрали автоматическую программу 3.

[5] Ручной режим

Показывает, что Вы находитесь в ручном режиме.

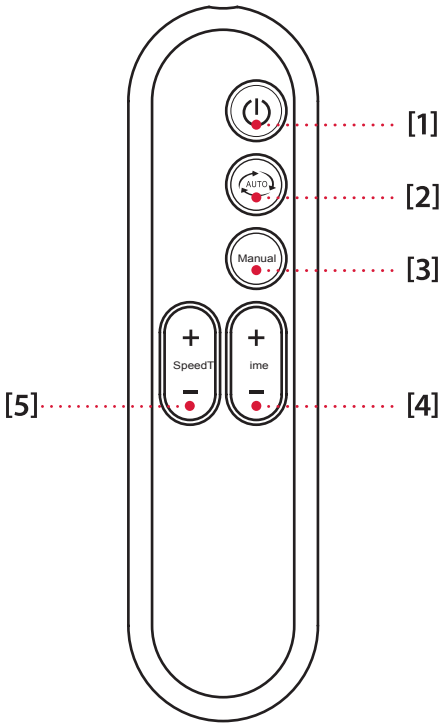
[6] Скорость

Здесь указывается сила колебаний (1-10).

[7] Таймер

Указывает, сколько времени осталось до завершения программы.

ПУЛЬТ Д/У



[1] ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Этой кнопкой вы можете включить и выключить Power Board.

[2] ПРОГРАММА 1-3

1 Разминка

Частота колебаний постоянно увеличивается, начинается с самой медленной и снова снижается. Этот ритм постоянно повторяется.

2 Повтор

Начинается более интенсивное колебание, но все еще в комфортном режиме. В этом режиме циркуляция меняется с «быстро» на «медленно» и постоянно повторяется.

3 Стимулирование

Самая высокая интенсивность при этой установке. Ритм от «очень быстро» до «быстро». Данная программа хорошо подходит для использования до и после тренировок.

[3] РУЧНОЙ РЕЖИМ

Здесь Вы выбираете программу в ручном режиме.

[4] СКОРОСТЬ (ТОЛЬКО В РУЧНОМ РЕЖИМЕ)

Здесь Вы устанавливаете силу колебаний (1-10).

[5] ВРЕМЯ (ТОЛЬКО В РУЧНОМ РЕЖИМЕ)

Здесь Вы устанавливаете время (1-10 минут).

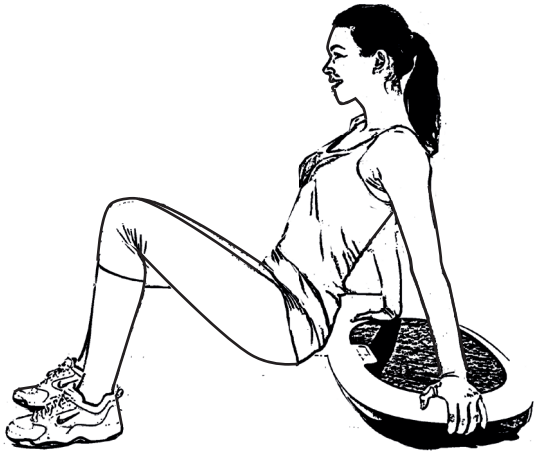
POWER BOARD

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

РУССКИЙ

УПРАЖНЕНИЯ

1 Присев перед Power Board, обеими руками облокотиться сзади на тренажёр, напрячь тело. **Мышцы рук, плеч, верхняя часть туловища.**



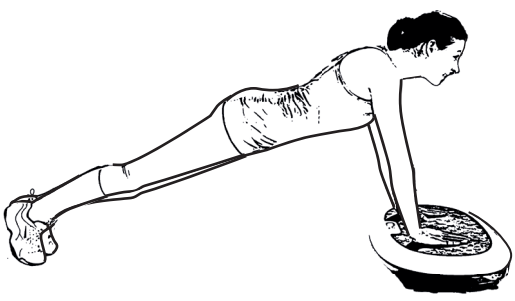
2 Встаньте на Power Board, колени слегка согнуты, руки на поясе. **Мышцы ног, плечи, живот, верхняя часть туловища.**

3 Поставить одну ногу на Power Board, другую на пол, руки на поясе. **Талия, мышцы живота, верхняя часть туловища.**

4 Упражнение 1: Положение упор лежа. Выпрямить руки перед собой и удерживать это положение.

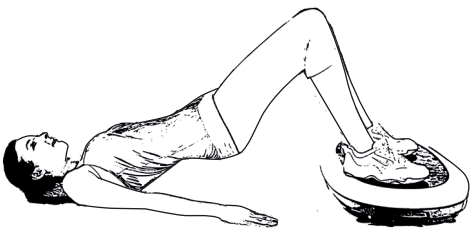
Упражнение 2: Положение упор лежа. Опустить туловище до Power Board, затем снова поднять вверх в исходное положение. Повторить.

Руки, грудь, плечи.



5 Положение упор лежа. Верхняя часть туловища и ноги образуют угол 90°, обе кисти на основании тренажёра. **Плечи, верхняя часть туловища, лучезапястные суставы.**

6 Лечь перед Power Board, ступни поставить на него. Руки положить на пол. Поднять бедра вверх (туловище образует прямую линию). **Живот, спина.**



POWER BOARD

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

РУССКИЙ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Для обеспечения надлежащего функционирования и оптимального эффекта просим Вас внимательно прочитать следующие инструкции перед применением данного оздоровительного оборудования. Просим Вас сохранить данную инструкцию для последующего использования!

Данный массажер соответствует общепризнанным принципам технологии и действующим нормативам техники безопасности.

Данное оборудование не требует технического обслуживания. Любой необходимый ремонт может быть выполнен авторизованным специалистом. Неправильное использование и несанкционированный ремонт запрещены по причинам безопасности и ведут к аннулированию гарантийных обязательств.

Не касайтесь штепсельной вилки мокрыми руками.

Избегайте контакта оборудования с водой, воздействия высоких температур и прямых солнечных лучей.

В случае неиспользования массажера в течение длительного периода убедитесь в его отключении от сети питания для предотвращения риска короткого замыкания.

Не используйте поврежденные штепсельные вилки, шнуры питания или плохо закрепленные розетки. Поврежденные вилки или шнуры питания должны быть заменены производителем, представителем сервисной организации или квалифицированным персоналом. При неисправности немедленно отключите оборудование от сети питания. Мы не несем ответственности за повреждения по причине неправильного или ненадлежащего использования.

Во избежание чрезмерной нагрузки на мышцы и нервные волокна не следует превышать рекомендованную продолжительность сеанса массажа в 30 минут.

Не используйте заостренных или острых предметов.

Любого массажа – в том числе и ручного – следует избегать во время беременности или при наличии одного или более недомоганий в области массажа: головная боль, недавние травмы, тромботические заболевания, воспаления и опухоли любого типа, включая раковые.

Рекомендуется посоветоваться со своим врачом перед лечением любых повреждений или заболеваний.

Не используйте массажер во время управления автомобилем.

Если Вы используете электрические аппараты, например, кардиостимулятор, то перед любым видом применения массажера Вам следует проконсультироваться со своим врачом.

Существуют некоторые противопоказания для вибрационных тренировок. В общем и целом, если у Вас есть сомнения, перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом.

- Острые воспаления или инфекции
- Острые заболевания суставов, а также артроз и острый ревматоидный артрит
- Диабет тяжелой степени
- Эпилепсия
- Желчные камни
- Имплантаты суставов
- Заболевания сердечного клапана
- Заболевания сердца и сосудов
- Кардиостимуляторы или спирали
- Камни в почках
- Грыжи межпозвоночного диска и спондилолиз
- Опухоли
- Свежие инфекции
- Беременность
- Тяжелые мигрени

ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Устранение
• Аппарат подключен к сети питания, но ни сам прибор, ни пульт дистанционного управления не работают.	• Проверьте присоединение к сетевому кабелю. • При очень долгом использовании аппарат может перегреться. Выключите его и дайте охладиться в течение 30-50 минут.

ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ ТРЕБОВАНИЯМ ЕС

Соответствует директиве 2006/95/EC

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры: 77 x 46,5 x 12 см
Вес: 18 кг
Максимальная нагрузка: 120 кг
Напряжение: 220-240 В - 50/60Гц
Мощность: 85 Вт

Сертификаты:

Авторское право на изображение и тексты принадлежит «Casada International GmbH» они не могут быть использованы иначе, нежели с явного согласия владельца.

Авторское право © 2012 г.
Casada International GmbH

Все права защищены.