



MINICAM24

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Виброплатформа с эспандерами Vibro Fit Red (LMS-S002)



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ..... | 3 |
| ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА..... | 5 |
| ДИСПЛЕЙ..... | 6 |
| ТРЕНИРОВКИ..... | 7 |
| УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК..... | 9 |

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, храните это руководство в надежном месте для справки.

Предупреждение: чтобы снизить риск ожогов, пожара, поражения электрическим током или травм людей, прочтите следующие важные меры предосторожности и информацию перед началом работы с Power Trainer Plus.

1. Используйте Power Trainer Plus только так, как описано в данном руководстве.
2. Поместите Power Trainer Plus на ровную поверхность, с расстоянием не менее восьми футов позади нее. Не устанавливайте Power Trainer Plus на поверхность, которая блокирует воздушные отверстия. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, положите коврик под силовой тренажер Plus.
3. Держите Power Trainer Plus в помещении, вдали от влаги и пыли. Не ставьте Power Trainer Plus в гараж или крытый внутренний дворик, или рядом с водой.
4. Не используйте Power Trainer Plus там, где используются аэрозольные продукты или вводится кислород.
5. Держите детей в возрасте до 12 лет и домашних животных подальше от силового тренажера Plus в любое время.
6. Силовой тренажер Plus не должен использоваться лицами весом более 120 кг.
7. Никогда не допускайте более одного человека на Power Trainer Plus одновременно.
8. Держите шнур питания и подавитель перенапряжения подальше от нагретых поверхностей.
9. Никогда не оставляйте Power Trainer Plus без присмотра во время его работы. Всегда вынимайте шнур питания из розетки, когда Power Trainer Plus не используется.
10. Не пытайтесь перемещать или регулировать Power Trainer Plus, пока он не будет правильно собран.

11. Регулярно проверяйте и затягивайте все детали силового тренажера Plus. Неправильное использование может повлиять на стабильность Power Trainer Plus. Например, столб сделан для того, чтобы поддерживать вас во время упражнения, чтобы держать вас в равновесии. Не следует толкать столб для растяжки или использовать столб для создания большего напряжения.

12. Регулярно проверяйте и затягивайте все детали силового тренажера Plus.

13. Никогда не вставляйте и не бросайте какой-либо предмет в любое отверстие.

14. Опасность: всегда отсоединяйте шнур питания сразу после использования, перед чисткой Power Trainer Plus и перед выполнением процедур технического обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве! Никогда не снимайте капот двигателя, если только уполномоченный сервисный представитель не проинструктирует вас об этом. Обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только уполномоченным сервисным представителем.

15. Этот силовой тренажер Plus предназначен только для домашнего использования.

Предупреждение: перед началом этой или любой другой программы упражнений проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием.

ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА



Приставка



Дистанционное управление



ДИСПЛЕЙ

1. Приставка

1.1 Запуск при остановке машины эта кнопка запустит двигатель в соответствии с заданной моделью.

1 2 Программа. Когда машина остановится эта кнопка может установить четыре режима как показано ниже.

Ручной: светодиод показывает НА 00 этот режим может установить время между 0 и 20 минутами. Когда вы нажимаете кнопку запуска, вы можете регулировать скорость в соответствии с вашими потребностями. Но время не может работать.

Автоматический P1: индикатор P1 показывает, что P1 01 этот режим будет работать в определенном ритме. Время и скорость не могут работать.

Автоматический P2: Светодиод показывает, что P2.03 этот режим будет работать в определенном ритме. Время и скорость не могут работать.

Автоматический P3: Светодиод показывает, что P2.05 этот режим будет работать в определенном ритме. Время и скорость не могут работать.

1.3 Питание: вы можете сделать машину в режиме ожидания после включения и нажатия этой кнопки. Затем светодиод покажет "---", а при повторном нажатии он вернется к норме.

Также, когда вы включаете и не используете его в течение 3 минут, он перейдет в режим ожидания.

1 4 Время / Скорость +: когда машина останавливается в ручном режиме, время может быть увеличено между 1-20 минут (время по умолчанию: 10 минут).

Пока машина работает в ручном режиме, скорость может быть повышена этой кнопкой.

1.5 Время / Скорость -: когда машина останавливается в ручном режиме, время может быть сокращено между 1-20 минут (время по умолчанию: 10 минут)

Пока машина работает в ручном режиме, скорость может быть снижена этой кнопкой.

2. Контроль

2.1 Начало: См. Раздел 1. 1

2. 2. Программа См. 1. 2

2.3 скорость + / -: в то время как машина работает в ручном режиме, скорость регулируется этой кнопкой.

2.4 Время + / -: когда машина останавливается в ручном режиме, время может быть увеличено от 1 до 20 минут (время по умолчанию-10 минут).

3. Светодиодный способ отображения

Способ 1: Скоростной. Режим

Метод 2: Минуты. Секунда

Оба метода будут чередоваться через 5 секунд.

ТРЕНИРОВКИ

Формирователь тела использует собственные рефлексы тела, чтобы тренировать ваши мышцы удобным способом. Он формирует тело, когда вы находитесь в напряженном положении, например в позе, и ваши мышцы работают на вас в этом положении. Когда колеблющаяся платформа движется быстро, ваши мышцы автоматически перемещаются. Вы найдете формирователь тела чрезвычайно эффективным, но только если вы будете использовать его во время! в одном из показанных положений, но фон получит наилучшие результаты только в том случае, если вы согнете колени или руки (в зависимости от того, что давит на колеблющуюся пластину), так что ваши мышцы примут описанное автоматическое движение. Вы также можете использовать формирователь тела в качестве общего массажера для снятия мышечной боли и улучшения кровообращения, и здесь вы не будете сильно нажимать на пластину, а позволите пластине делать работу за вас. Используйте различные позы в течение нескольких минут для полной тренировки.

| | | | |
|---|--|--|---|
|  |  |  |  |
| <p>Поза для упражнений всего тела: Сядьте на тарелку и вытяните ноги так же широко, как ваши плечи. Это поможет улучшить общее кровообращение и мышечный тонус.</p> | <p>Приземистая поза: Вытяните ноги так же широко, как плечи, когда вы сидите на корточках, и согните колени до 90 градусов, если вы можете и удерживаете эту позицию, это отлично подходит для тренировки бедер.</p> | <p>Поза отжима: Вытяните руки так же широко, как плечи. Если вы хотите больше тренировать мышцы, согните локти до 90 градусов и удерживайте это положение.</p> | <p>Нижних конечностей поза: Поставьте нижние конечности, как показано на рисунке, поддерживая их руками. позади вас на земле для более глубокого упражнения. поднимите свое сиденье от пола и надавите на икры.</p> |
|  |  |  |  |
| <p>Поза изгиба талии: Вытяните ноги, согнитесь в талии и вытяните руки на тарелке. Согните локти для более глубокого упражнения.</p> | <p>Одной ногой, для осанки: Поставьте одну ногу на педаль и расслабьтесь. Для более глубокого упражнения сделайте выпад вперед, поместив вес тела на тарелку.</p> | <p>Сидячая поза 1: Сядьте ягодицами на колеблющуюся пластину удобно. Держи спину прямо.</p> | <p>Сидячая поза 2: Когда вы сидите на стуле, положите ноги на тарелку - это отличный способ снять напряжение и улучшить кровообращение в ногах.</p> |

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

1. Аварийная остановка: светодиод на консоли показывает "Er-3", светодиод на печатной плате мигает три раза.
2. Ошибка подключения: светодиод на консоли показывает "Er-4", светодиод на печатной плате мигает четыре раза.
3. Повреждение электронной силовой трубки: светодиод на консоли показывает "Er-5", светодиод на печатной плате мигает пять раз.
4. Перегрузка по току: светодиод на консоли показывает "Er-6", светодиод на печатной плате мигает шесть раз.
5. Инженерная аномалия: светодиод на консоли показывает "Er-7", светодиод на печатной плате мигает семь раз.
6. Заблокированная платформа: светодиод на консоли показывает "Er-8", светодиод на печатной плате мигает восемь раз.
7. Низкое напряжение: светодиод на консоли показывает "Er-9", светодиод на печатной плате мигает девять раз.

Приятного использования!

Сайт: minicam24.ru

E-mail: info@minicam24.ru

Товар в наличии в 120 городах России и Казахстана

Телефон бесплатной горячей линии: **8(800)200-85-66**