

CLE



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

ВИБРОМАССАЖЕР
PROXYLINE
135 Р

EAC

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за то, что отдали предпочтение оборудованию нашей марки. Наша команда работала над тем, чтобы при использовании оборудования вы получили много приятных моментов и ваши тренировки были полезными и интересными. Наше оборудование разработано в соответствии с высокими требованиями качества, функциональности и проходит многоступенчатое тестирование. Мы уверены, что Вы будете довольны приобретением и данная модель удовлетворит все ваши требования.

Перед началом эксплуатации оборудования внимательно изучите настояще руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а так же рекомендации по правильному использованию и ухода за ним.



Если у вас возникли трудности со сборкой, настройкой, использованием нашего оборудования или пришло время проводить регулярное техническое обслуживание, просим вас связаться с официальным сервисным центром SUNNY FITNESS:



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....	5
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	9
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ.....	12
ОБЩИЕ ПОКАЗАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.....	18
ВЗРЫВ-СХЕМА	20
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ	21
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	22

ВАЖНО!!

Для обеспечения наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием оборудования. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Люди в современном мире становятся заложниками малоподвижного образа жизни – в дороге, на работе и дома, все мы, как правило, проводим много времени в одном и том же положении. Это приводит к нарушению кровообращения, под воздействием которого должно происходить эффективное очищение организма, снабжение внутренних органов кислородом и активный обмен веществ. Когда данная функция дает сбои – организм переполняется продуктами жизнедеятельности, что приводит к застоям в крови, отложениям в сосудах и появлению избыточного веса.

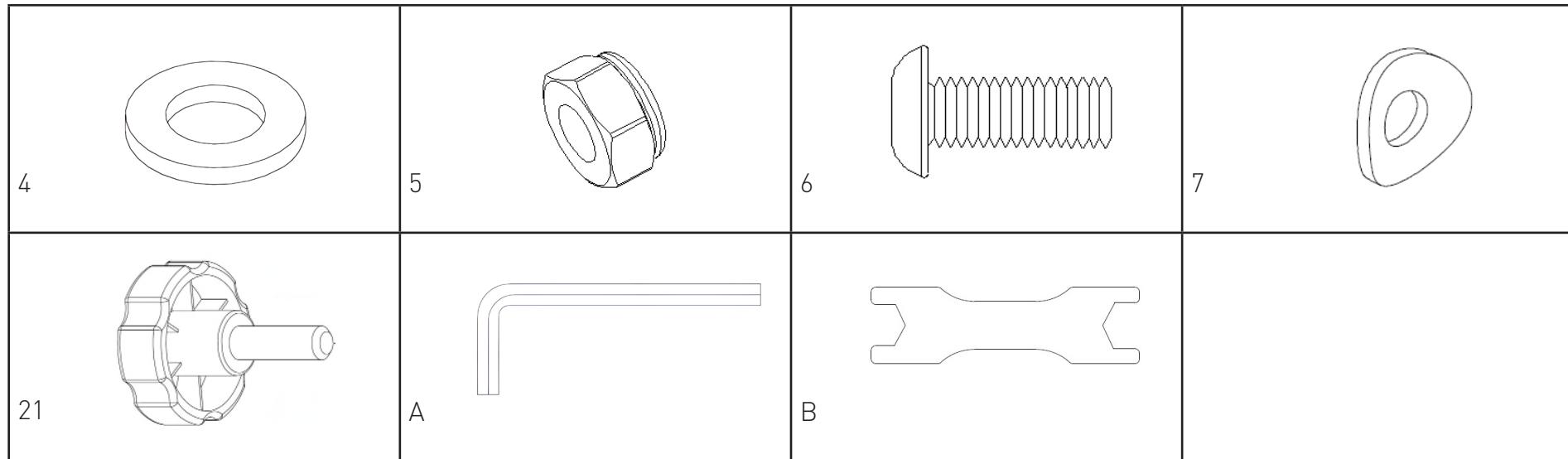
Вот почему долгие годы мы посвящаем свою деятельность созданию приборов, предназначенных помочь вам в поисках путей укрепления здоровья. Наши вибромассажеры предназначены для улучшения кровообращения и потока лимфы, для укрепления мышц спины, рук и ног, ягодиц и живота, а также для выведения остаточной жидкости из тканей. Эти задачи достигаются путем обычного массажа, увеличивающего потребление кислорода в тканях, что, в свою очередь, приводит к снижению избыточного жира и снимает напряжение. Благоприятное терапевтическое воздействие по многим направлениям достигается благодаря тому, что массаж стимулирует и возобновляет в организме процессы, которые нарушаются в результате сидячего образа жизни.

Обязательно прочтите инструкцию по технике безопасности перед использованием!

- 1.** Это оборудование предназначено для домашнего использования.
- 2.** Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, если у Вас есть проблемы со здоровьем, Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, либо у Вас есть какие-либо противопоказания..
- 3.** Немедленно прекратите занятие, если Ваше самочувствие начнет ухудшаться или Вы почувствуете дискомфорт.
- 4.** Не позволяйте детям и домашним животным находиться около тренажера без присмотра взрослых.
- 5.** Устанавливайте вибромассажер на ровную и устойчивую поверхность (по бокам оставить по 0,5 м свободного пространства).
- 6.** Для обеспечения безопасности, следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия на вибромассажере.
- 7.** Убедитесь, что вибромассажер полностью собран, крепления надежно зафиксированы.
- 8.** Используйте вибромассажер только по прямому назначению.
- 9.** Прекратите занятия при обнаружении любых неисправностей или постороннего шума, исходящего от тренажера. Не начинайте занятия до тех пор, пока неисправности не устранит.
- 10.** Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в механизм вибромассажера.
- 11.** Не храните и не используйте вибромассажер в пыльных и сырых помещениях, на балконе, в гараже или около воды.
- 12.** Не используйте вибромассажер, если шнур питания или его разъем повреждены.
- 13.** Не оставляйте включенным вибромассажер без присмотра. После каждого занятия обязательно вынимайте шнур питания из розетки.
- 14.** Проверяйте и подтягивайте крепления вибромассажера каждые 3 месяца.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

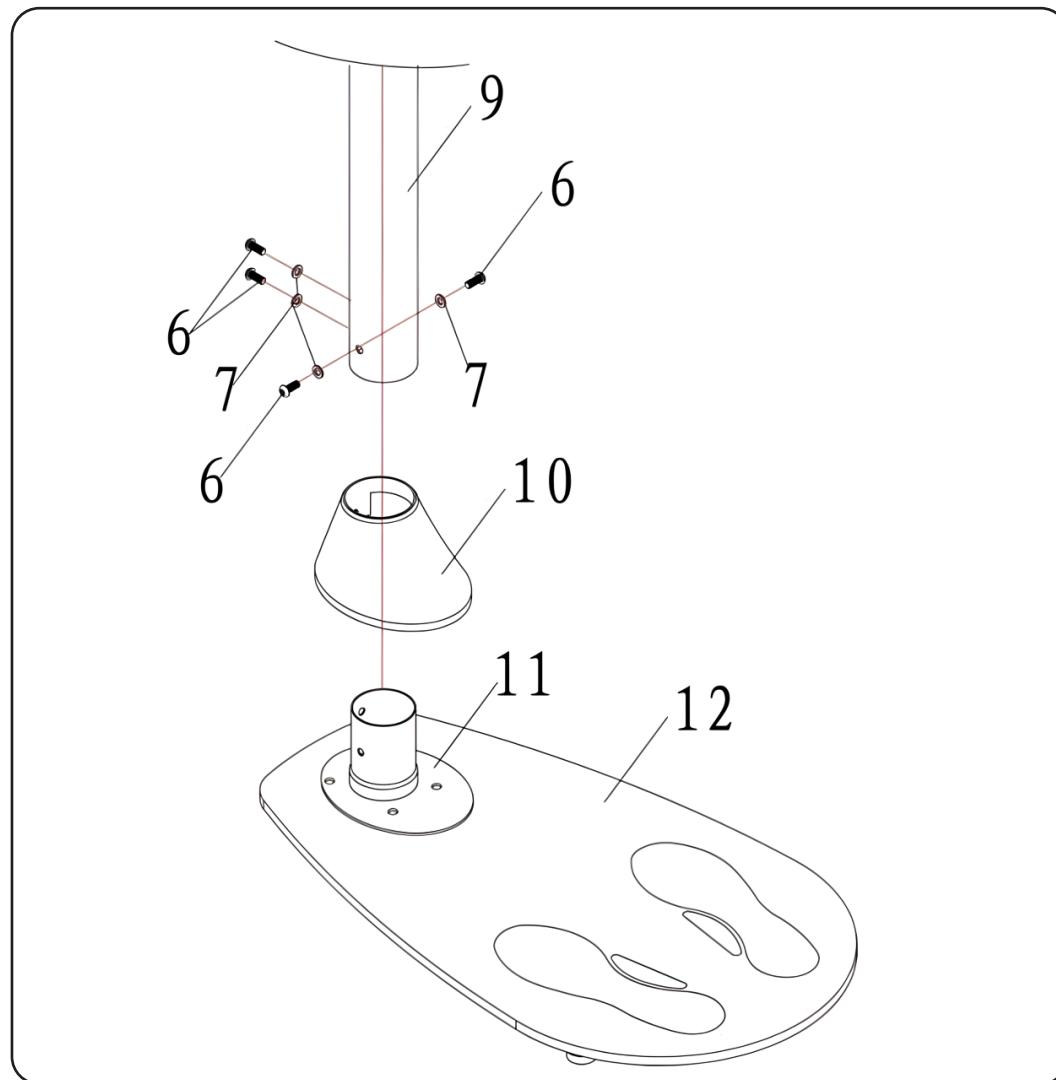
Фурнитура:



№	Наименование	Описание	Кол-во
4	Шайба	D6	4
5	Гайка	M6	4
6	Болт	M8x15	4
7	Дуговая шайба	M8	4
21	Фиксатор		1
A	Шестигранный ключ	S6	1
B	Гаечный ключ		1

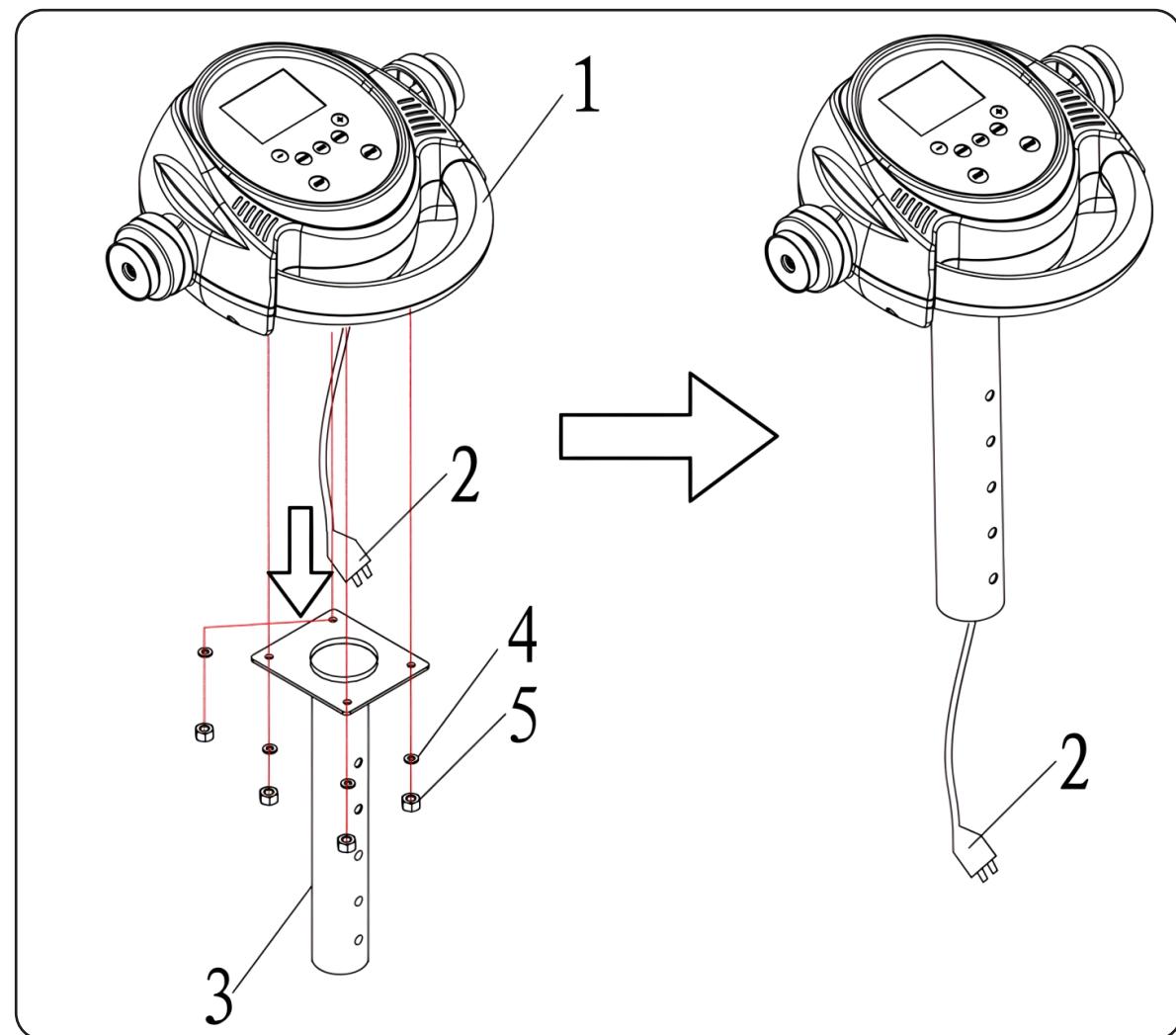
Шаг 1:

Положите стеклянную платформу (12) на пол. Наденьте на стойку (9) колпак (10), затем соедините полученную конструкцию с нижней деталью стойки (11), закрепив болтами и шайбами (6,7), опустите колпак (10).



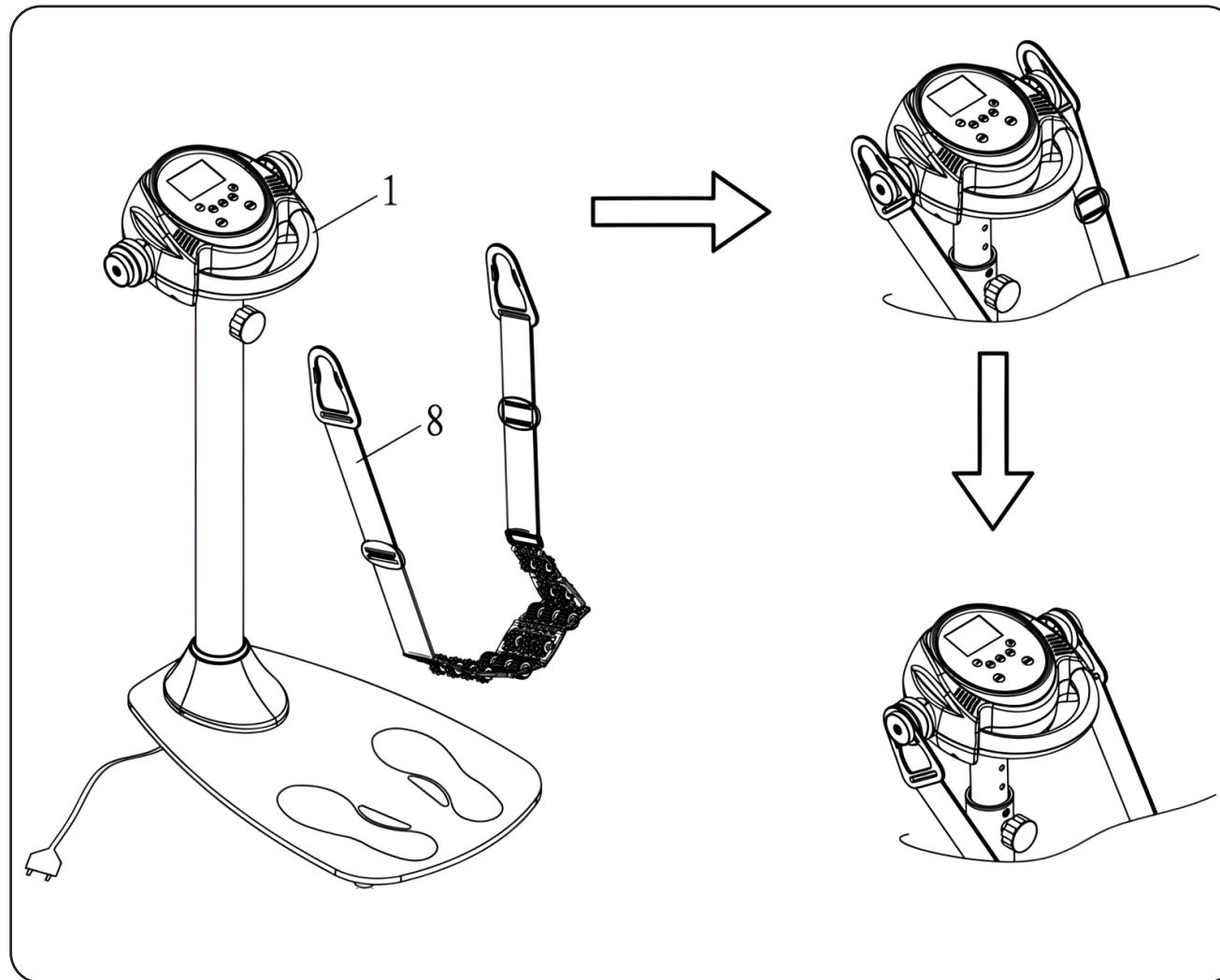
Шаг 2:

Проденьте провод питания в верхнюю часть выдвижной стойки (3) и выньте его с противоположной стороны. Соедините головную часть вибромассажера (1) с выдвижной частью стойки (3) с помощью гаек и шайб (4,5).



Шаг 3:

Присоедините массажный ремень (8) к головной части вибромассажера(1)



ВНИМАНИЕ

Перед использованием убедитесь, что ремень свободно висит на роликах.

ОБЗОР КОНСОЛИ

КЛАВИШИ

1. «**START/STOP**» - запуск и остановка массажера
2. «**PROG**» -выбор программ P1-P6
3. «**MODE**» - выбор режима, позволяет выбрать «ManualMode» - ручной режим, «TimeCountdownMode» - счетчик времени «CalorieCountdownMode» - счетчик калорий.
4. «**USER**» - установка пользовательской программы (U1-U3)
5. «**SPEED**» - увеличение скорости или выбор параметра (от 1 до 20)

ФУНКЦИИ ОТОБРАЖЕНИЯ ДИСПЛЕЯ

1. **Программный дисплей** отображает программы P1-P6, U1-U3, H1-H2
2. **Многокомпонентный дисплей** отображает следующие показатели:«CAL» - калории, «TIME» - время и «SPEED» - скорость; показатели обновляются каждые 5 секунд
3. **Матричный дисплей** в режиме ожидания на дисплее отображается «OFF»; при выборе программ P1-P6, U1-U3 на дисплее отображается соответствующая этим программам скорость



РЕЖИМЫ

1. «ManualMode» - ручной режим.

Нажмите кнопку «START» для запуска вибромассажера на минимальной скорости. С помощью кнопок «SPEED+» и «SPEED-» выберите нужную скорость. После нажатия кнопки «STOP» вся информация обнуляется. Массажер остановится автоматически после 40 мин. непрерывной работы в ручном режиме.

2. «CountDownMode» - режим обратного отсчета.

Нажмите кнопку «MODE» для выбора режима обратного отсчета времени или калорий. С помощью кнопки «SPEED -/+» выберите необходимую величину скорости. Когда обратный отсчет времени или калорий окончится, тренажер автоматически остановится, и вся информация обнулится.

3. «PresetProgram» - режим с шестью готовыми программами (P1–P6).

Содержит шесть готовых программ (P1–P6). После нажатия кнопки «PROG» на экране отобразятся программы с первой по шестую. Выберите нужную программу, после чего с помощью клавиш «SPEED+» и «SPEED-» установите время (время, установленное по умолчанию – 10 мин), после чего нажмите кнопку «START». Готовые программы разделены на интервалы по 10 мин каждый, время каждого интервала определяется из расчета: выбранное время тренировки/10. Во время переключения программы на следующий интервал раздается звуковой сигнал, и скорость вибромассажера изменится в соответствии с выбранной программой. После окончания программы прозвучит звуковой сигнал и на дисплее появится надпись «OFF».

4. «UserProgram» - режим с тремя пользовательскими программами (U1–U3).

При нажатии кнопки «USER» на экране отобразятся программы с первой по третью. Выберете одну из них и нажмите «MODE», чтобы перейти к установке скорости на каждом из интервалов тренировки. С помощью кнопок «SPEED+» и «SPEED-» установите скорость на первом интервале и перейдите к установке времени на следующем с помощью кнопки «MODE». Когда скорость на всех десяти интервалах будет установлена, нажмите «MODE», чтобы сохранить изменения. Принцип работы пользовательских программ такой же, как и режима готовых программ.

ВНИМАНИЕ

Если вибромассажер не используется больше десяти минут, то он автоматически выключается. Для его включения необходимо нажать любую кнопку.

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

		10 сегментов равно разделены установленному времени тренировки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	Скорость	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	Скорость	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	Скорость	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	Скорость	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	Скорость	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

ОТОБРАЖЕНИЕ РАБОЧИХ ДАННЫХ И ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ

	Диапазон отображений	По умолчанию для режима	По умолчанию для программ	Диапазон изменений
Скорость	1--20	-----	-----	-----
Время	0:00-99:99	10:00	10:00	1:00--30:00
Калории	0--99.99	5	-----	1--99

ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТЕЙ ВИБРОМАССАЖЕРА

Вибромассажер имеет 20 скоростей:

- 1-3 скорости: слабый массаж. Расслабление и релаксация.
- 4-7 скорости: легкий массаж. Легкий массаж и подготовка к более интенсивному воздействию.
- 8-11 скорости: средний массаж. Снятие напряжения, тонизирующий массаж. Средний антицеллюлитный массаж.
- 12-14 скорости: усиленный массаж. Улучшение кровообращения. Усиленный антицеллюлитный массаж.
- 15-18 скорости: сильный массаж. Улучшение кровообращения. Сильный коррекционный, антицеллюлитный массаж.
- 19-20 скорости: очень сильный массаж. Максимальный коррекционный и антицеллюлитный массаж.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Разнообразие массажных лент позволяет максимально использовать все известные возможности вибромассажеров в одной модели. Использование поочередно всего набора лент в несколько раз ускоряет процесс положительных изменений. Эффективность Ваших занятий будет расти с каждым днем, приятно радуя Вас заметными результатами.

В комплектацию вибромассажера входит 6 массажных ремней. С новым вибромассажным набором из шести лент - вы сможете позволить себе все возможные виды массажа, ни в чем не ограничивая свои возможности.

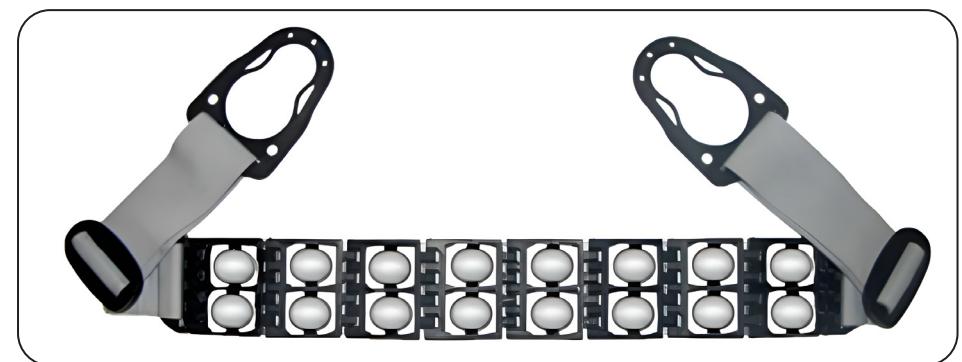
Ремни можно разделить на две основные группы различного воздействия:

- Антицеллюлитные корректирующие: моделирующие проблемные участки вашей фигуры.
- Массажные общетерапевтические: для улучшения кровообращения и расслабления мышц.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ КОРРЕКТИРУЮЩИЕ РЕМНИ (для массажа глубокого воздействия)

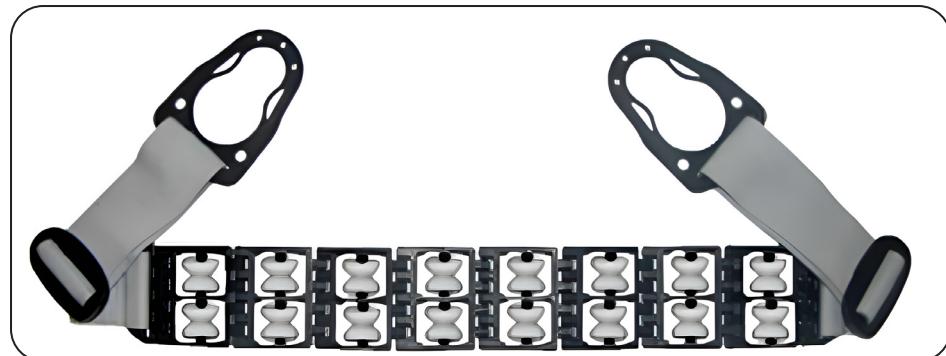
1. «ШАРИКОВЫЙ» РЕМЕНЬ

Этот ремень, состоящий из маленьких сфер, делает кожу более гладкой и эластичной, а также служит для разогрева мышц. Массируя Вашу кожу, шариковый ремень подготавливает мышцы к более интенсивному воздействию. Рекомендуется применять перед использованием «турбо» ремня и ремня «1000 иголок».



2. «КАТУШЕЧНЫЙ» РЕМЕНЬ

Катушечный ремень-это новый ремень сочетающий в себе лучшие массажные свойства, дает уникальный тонизирующий эффект, который сделает Вашу кожу гладкой, без неприятных «апельсиновых корочек». Рекомендуется для наименее восприимчивых к массажу зон: бедра и ягодицы, колени, руки.



3. РЕМЕНЬ «1000 ИГОЛОК»

Данный ремень важен для улучшения циркуляции крови и придания тонуса мышцам. Микросфера в виде «иголок» сделанные из силикона, отлично подходят для устранения отеков в наиболее глубоких частях тела. Ремень полезен для применения в области бедер, ягодиц, в местах с наиболее ярко выраженным вялыми мышцами. Если перед этим Вы будете применять «турбо» ремень, то такая комбинация даст потрясающие результаты.



4. «ТУРБО» РЕМЕНЬ

Данным ремнем можно массироваться только через легкую одежду, без прямого контакта с кожей. Ремень называется «турбо» потому, что его применение помогает быстро избавиться от целлюлита и вялости кожи. Применять его следует на участках тела, где прогрессирует целлюлит. Используйте его на бедрах, ягодицах, верхних частях ног в комбинации с ремнем «1000 пальчиков».



Способы использования антицеллюлитных корректирующих ремней:

1. Массаж спины и талии.

- Используйте данный массаж для укрепления всех областей спины и талии, и для снятия их напряжения, например, после длительного сидения или езды в автомобиле.
- Встаньте на опорную платформу и переведите массажный пояс в нужную зону с помощью рук.

2. Массаж мускулатуры живота (пресса).

- В начале тренировки следует выбирать минимальную скорость массажа.
- Поместите пояс на проблемную зону и подайте корпус чуть вперед, т.е. немного наклоните корпус.

3. Ягодичный массаж.

- Поместите пояс на ягодицы.
- Для перемещения пояса по участку массируемых мышц, поворачивайтесь и наклоняйте корпус.
- Следите, чтобы ягодичные мышцы не вышли из зоны массирования.

4. Массаж бедер.

- Проденьте одну ногу в ремень и переместите его руками до нужного положения на бедре.
- Рукой опирайтесь о голову вибромассажера, не задевая скорости.
- Поворачивайте корпус так, чтобы все мышцы бедра были подвергнуты массажу.

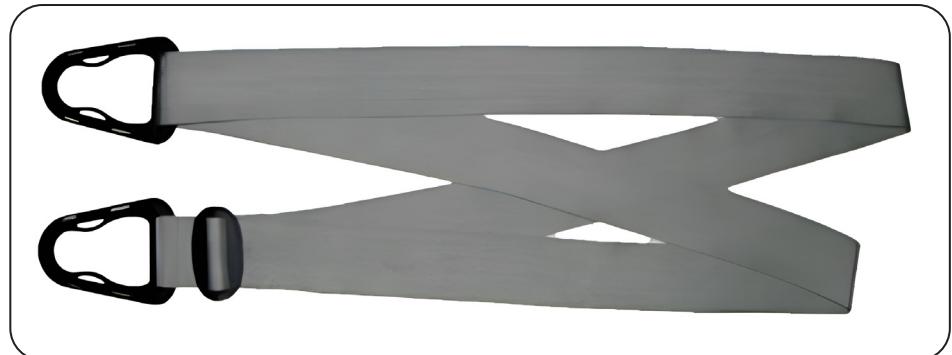
5. Массаж икроножных мышц.

- Поместите ногу в пояс, переместите его на Вашу икроножную мышцу.
- Поворачивайте ногу, чтобы мышца массировалась со всех сторон.
- Массаж икроножных мышц особенно хорош после длительных нагрузок на ноги.

ОБЩЕТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕМНИ (для расслабляющего массажа)

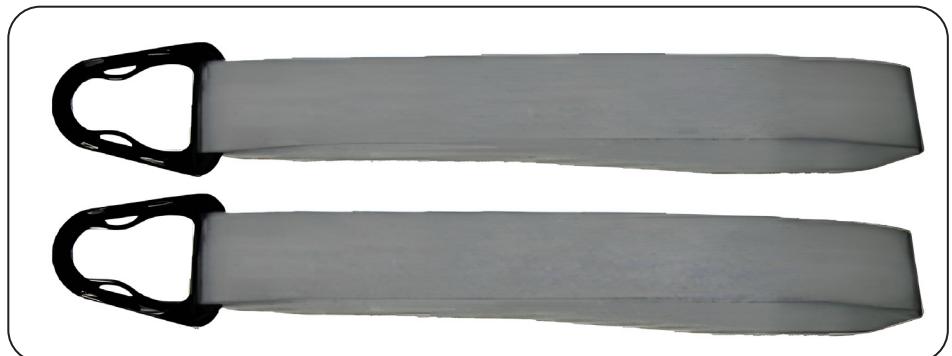
1. ДВОЙНОЙ РЕМЕНЬ

Ремень предназначен для расслабления мышц спины, шеи и грудной клетки. Подходит для разминки и снятия мышечного напряжения перед кардио – и фитнес – тренировками, а также для релаксации и восстановления организма после тренировок, для снятия общей физической усталости.



2. ПЕТЛЕЕОБРАЗНЫЙ РЕМЕНЬ

Эти ремни предназначены для стимулирования верхних и нижних конечностей. Они спроектированы таким образом, что являются вариацией двойного ремня, ими одновременно можно массировать руки и ноги. Данные ремни особенно хорошо использовать после усиленных занятий на тренажерах в спортивном зале.



Способы использования общетерапевтических ремней:

1. Массаж бедер.

- Проденьте ноги в петли пояса и переместите его руками до нужного положения на ногах.
- Стойте так, чтобы пояс не сильно натягивался.
- Поворачивайте корпус, чтобы мышцы массировались со всех сторон

2. Массаж икроножных мышц.

- Проденьте ноги в петли пояса и переместите его руками до нужного положения на ногах.
- Стойте так, чтобы пояс не сильно натягивался.
- Поворачивайте корпус, чтобы мышцы массировались со всех сторон.

3 .Массаж мышц ступни.

- Присядьте на стул.
- Проденьте ноги в петли пояса и натяните ленту до нужного положения на ногах.
- Можно слегка поворачивать угол наклона ступни, чтобы мышцы массировались со всех сторон.

4. Массаж шеи, плеч и спины.

- Повернитесь лицом к вибромассажеру.
- Поместите пояс на талию, проденьте руки между двойными лентами и переместите их на плечи.
- При этом две ленты должны крестообразно пересекаться на вашей спине.
- Стойте так, чтобы пояс не сильно натягивался.
- При массаже шеи происходит расслабление плечевых и шейных мышц.

5 .Массаж шеи и талии.

- Повернитесь лицом к вибромассажеру.
- Поместите пояс на талию, проденьте руки между двойными лентами и переместите один пояс на шею.
- При этом две ленты должны находиться параллельно друг другу.
- Стойте так, чтобы пояс не сильно натягивался.
- При массаже шеи и талии происходит одновременное положительно воздействие сразу на обе области тела.

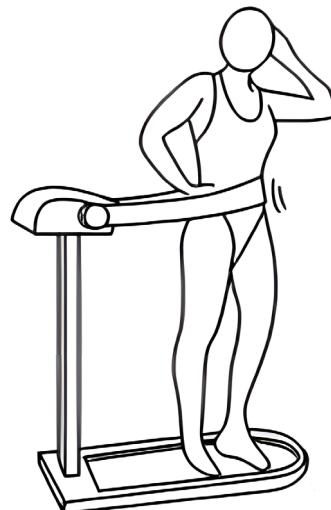
6 .Массаж грудной клетки.

- Повернитесь спиной к вибромассажеру.
- Поместите пояс на талию, проденьте руки между двойными лентами и переместите их на плечи.

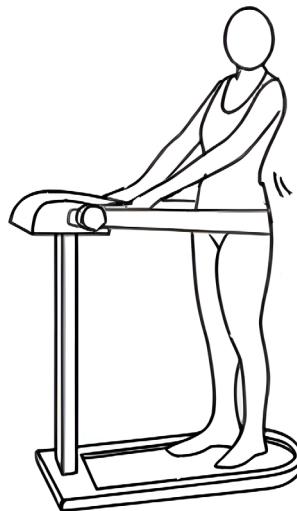
УПРАЖНЕНИЯ

В течение первой недели занимайтесь три раза в неделю продолжительностью по 10 минут.

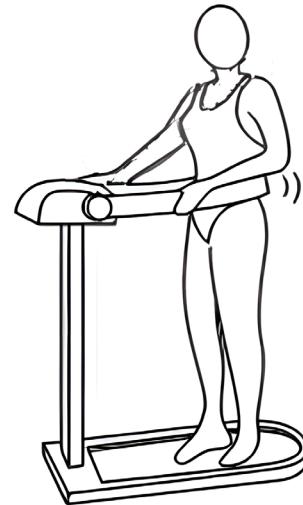
Массаж живота



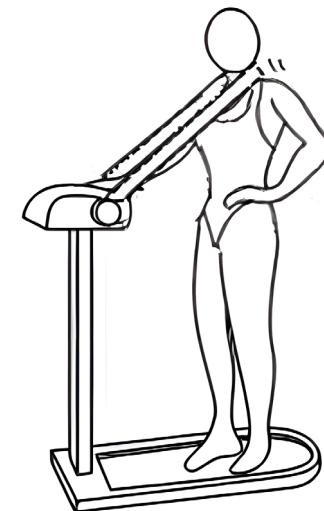
Массаж бедер и ягодиц



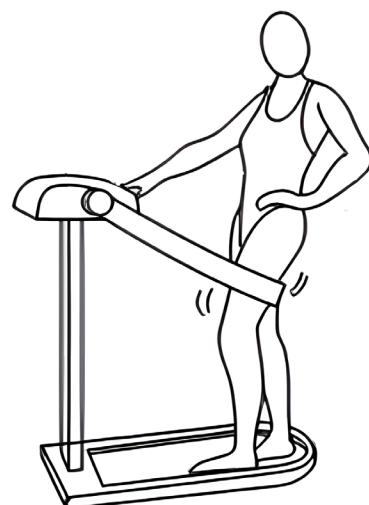
Массаж талии



Массаж шеи



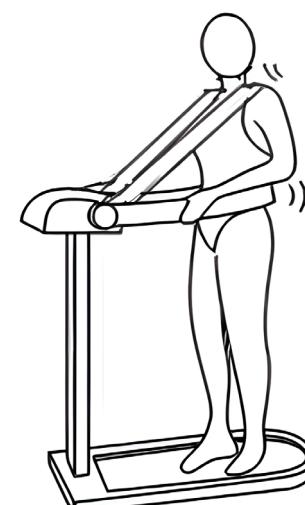
Массаж ног



Массаж грудной клетки



Массаж плеч и спины



ОБЩИЕ ПОКАЗАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВИБРОМАССАЖЕРА

Вибромассажер идеально подходит для:

- Борьбы с лишним весом
- Борьбы с целлюлитом
- Борьбы с хронической усталостью
- Снятия боли в шее, пояснице и спине
- Расслабления напряженных мышц
- Улучшения кровоснабжения мышц
- Для активных физических нагрузок

Соблюдайте меры предосторожности:

- Располагайте вибромассажер вдали от электропроводки и легковоспламеняющихся вещей.
- Правильный порядок отключения вибромассажера: сначала отключите вибромассажер с помощью выключателя, находящегося за монитором, и только затем выключите тренажер из розетки.
- Используйте качественную и хорошо заземленную проводку.
- Во время массажа не сходите со стеклянной платформы. Оставляя платформу без упора при слишком сильном натяжении лент, Вы можете спровоцировать наклон вибромассажера или его падение.
- Не оставляйте включенный вибромассажер без присмотра. Не допускается использование вибромассажера детьми.
- Рекомендуемая длительность массажа – не более 30 минут за один сеанс – по 3 минуты на каждую область тела. Заниматься необходимо не более 30 минут в день, утром или вечером (за 2 часа до сна), перед тренировками или любой физической активностью.
- Нельзя заниматься массажем при любых острых болях, а также при болезнях вен, тромбозах и воспалительных заболеваниях.

Для получения наиболее эффективных результатов за короткий срок, ремень должен быть правильно установлен на область воздействия. Очень важно постепенно регулировать интенсивность массажа, изменяя скорость и положение ремня во время тренировки. Не волнуйтесь, если после массажа появится небольшое покраснение – его вызывает повышенное кровообращение в тканях. Покраснение пройдет через несколько минут.

ВАЖНО!

Для вашей безопасности будьте внимательны и соблюдайте меры предосторожности.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВИБРОМАССАЖЕРА

Если у вас есть какие-либо серьезные хронические заболевания, перед использованием вибромассажа вам следует проконсультироваться с вашим доктором, так как усиление кровообращения может привести к осложнениям некоторых болезней.

Не следует проводить массаж тем людям, у которых имеются:

- нарушения сердечно-сосудистой деятельности
- воспаления внутренних органов и тканей
- заболевания лимфоузлов
- сосудистые заболевания
- склонности к кровотечениям
- низкая свертываемость крови
- венозные заболевания
- различные опухоли, грыжи
- камни в желчном пузыре или почках
- повышенная чувствительность кожи

ВАЖНО!!

Нельзя проводить массаж живота в период менструации и при беременности. В течение трех месяцев после родов стоит проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем использовать вибромассажер.

ВЗРЫВ-СХЕМА

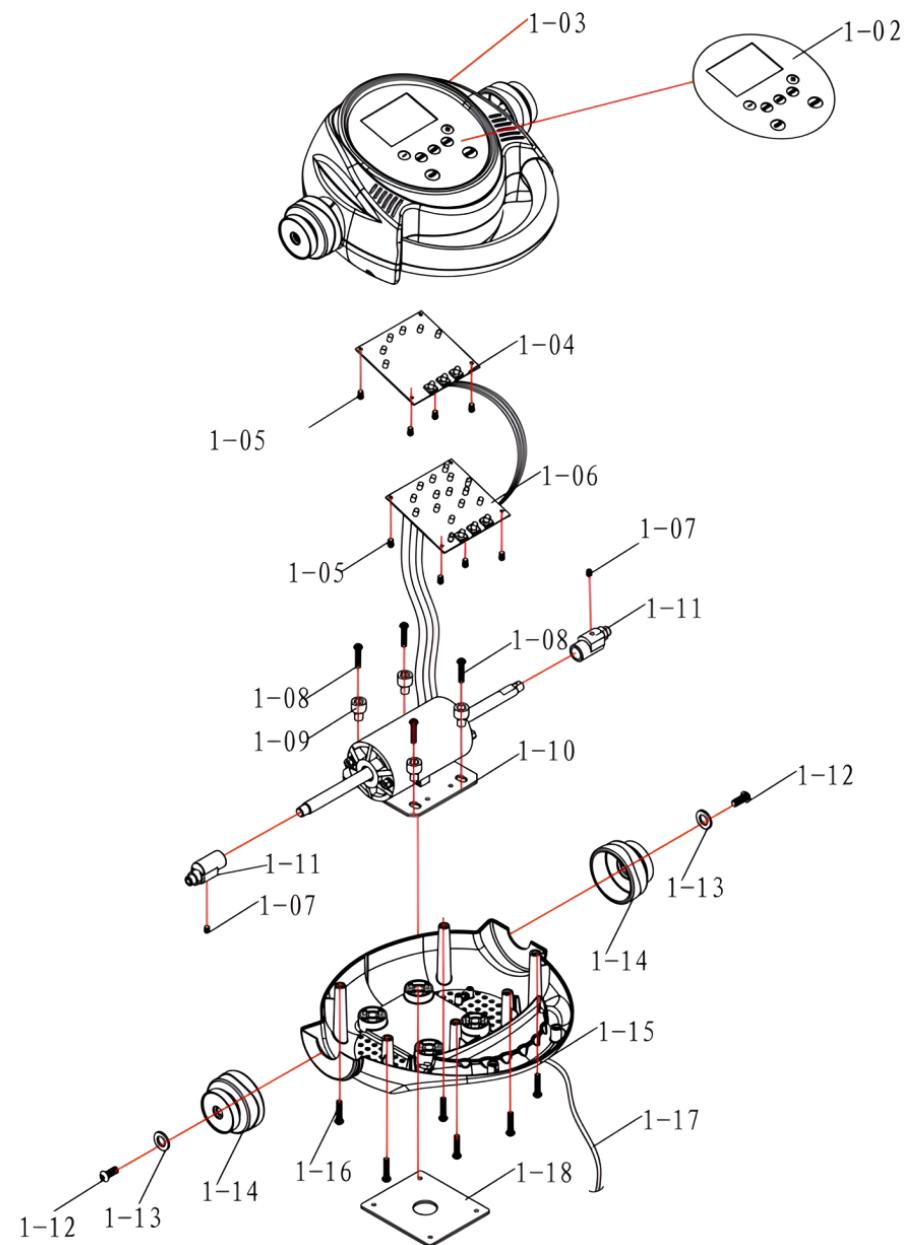
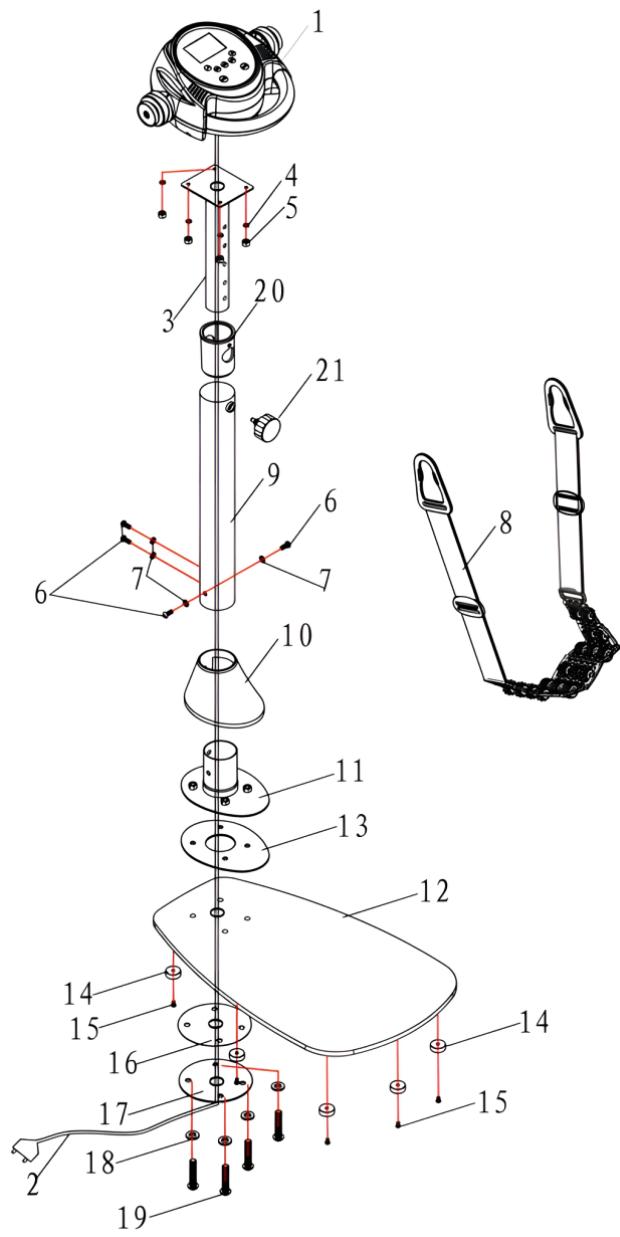


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Головная часть вибромассажера	1	1-02	Вкладка	1
2	Шнур (силовой провод)	1	1-03	Корпус (консоль)	1
3	Выдвижная часть стойки	1	1-04	Кнопки управления	1
4	Шайба D6	4	1-05	Винт, шлиц крестообразный ST2,9×9,5	8
5	Гайка M6	4	1-06	Контрольная панель	1
6	Внутренний шестигранный болт M8x15	4	1-07	Внутренний шестигранный болт M6x10	2
7	Дуговая шайба M8	4	1-08	Шестигранный болт M6x35	4
8	Массажная лента	8	1-09	Изолирующая прокладка	4
9	Стационарная внешняя стойка	1	1-10	Станина электромотора	1
10	Декоративный колпак	1	1-11	Эксцентриковый вал	2
11	Нижняя деталь стойки	1	1-12	Внутренний шестигранный болт M8x15	2
12	Стеклянная платформа	1	1-13	Шайба D8	2
13	Овальная резиновая прокладка	1	1-14	Балансирующий эксцентрик	2
14	Прорезиненные подложки под основание	7	1-15	Корпус (нижняя часть, консоль)	1
15	Прокладка для ножек M6x10	7	1-16	Внутренний шестигранный болт M6x35	4
16	Прокладка для стойки	1	1-17	Провод силовой	1
17	Соединительный диск D10	1	1-18	Фиксирующая панель головной части	1
18	Шайба M10	4			
19	Внутренний шестигранный болт M10x30	4			
20	Пластиковая трубка	1			
21	Фиксатор	1			

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Право на гарантийное обслуживание:

Основанием для предоставления гарантийного обслуживания являются документы, подтверждающие факт приобретения оборудования (документ подтверждающий покупку и правильно заполненный гарантийный талон).

Гарантийные обязательства Продавца имеют силу только на территории Российской Федерации.

Гарантийное обслуживание в РФ проводится в соответствии с нормами действующего законодательства и условиями Продавца.

Гарантийные обязательства:

В период гарантийного срока Продавец обеспечивает ремонт производственных дефектов и дефектов, появившихся в ходе эксплуатации, при условии соблюдения Покупателем всех установленных продавцом условий:

- хранения,
- установки и настройки,
- технического обслуживания и эксплуатации оборудования.

Ремонтные работы выполняются уполномоченным квалифицированным представителем продавца (при его отсутствии – сервисным центром). Продавец обязуется произвести гарантийный Ремонт в течение 45 (сорока пяти) календарных дней с момента получения оборудования сервисным центром.

Гарантийные обязательства недействительны в случае:

Любых повреждений оборудования, его комплектующих, узлов и механизмов, вызванных несоблюдением условий и правил Продавца по хранению, сборке, настройке, техническому обслуживанию или эксплуатации оборудования. Самостоятельного ремонта, изменения или модернизации оборудования, замены оригинальных деталей, выполненных не Уполномоченным лицом. Повреждения оборудования вследствие форс-мажорных обстоятельств, в том числе чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, неправомерных умышленных и неосторожных действий лиц, направленных на причинение вреда оборудованию.

Не соблюдения планового ТО.

Плановое техническое обслуживание оборудования производится 1 раз в 6 месяцев.

Внимание! Продавец предупреждает, что невыполнение условий по хранению, сборке, настройке, техническому обслуживанию или эксплуатации оборудования может привести к преждевременному выходу из строя как отдельных узлов и механизмов, так и оборудования в целом.

В своей деятельности Продавец руководствуется Законом РФ «О защите прав потребителей».

ДЛЯ ЗАМЕТОК

EAC



clear-fit-sport.ru