

# ВИБРОПЛАТФОРМА СВВ ETF009С2

## Руководство пользователя



Научно доказано, что **виброплатформы** оказывают позитивное воздействие на все функциональные системы организма с выраженным и устойчивым во времени позитивным эффектом на здоровье в результате:

- нормализации обмена веществ;
- снижения веса и коррекции в проблемных зонах;
- комплексного омоложения организма, регенерации клеток кожи;
- избавления от целлюлита;
- восстановления нормальной плотности костей у пожилых людей и значительного уменьшения проявлений остеопороза;
- увеличения гибкости и координации движений;
- развития мышечной силы, мощности и выносливости;
- умеренного увеличения мышечной массы;
- улучшения трофики тканей;
- оптимизации функционирования системы кровообращения;
- устойчивой нормализации показателей систолического и диастолического давлений;
- устранения нарушений в функции репродуктивной системы как у мужчин, так и у женщин;
- сохранения мужской силы на долгие годы;
- общего укрепления организма, снижения утомляемости, увеличения работоспособности, предупреждения возникновения сезонных инфекционных заболеваний;

- увеличения продолжительности и качества жизни.

При регулярных 15-минутных занятиях на **виброплатформе** достигается поразительный эффект омоложения организма, увеличения продолжительности жизни и ее качества за счет:

- увеличения в крови человека уровней гормона роста, тестостерона, серотонина и норадреналина;
- понижения кортизола в крови.

Такого рода вибротренировка имеет огромное преимущество перед любыми традиционными нагрузками по своему влиянию на организм. Тренировочный и биологический эффект достигается при таком воздействии в десятки раз быстрее, чем при обычных занятиях в традиционном тренажерном зале.

**Виброплатформы** — это простой путь к физическому совершенству, к здоровью и результату, о котором вы даже не мечтали. Это замена целому тренажерному залу у вас дома. Всего 15-20 минут занятий на **виброплатформе** 2-3 раза в неделю равноценны часам тренировок на различных тренажерах в тренажерном зале. С помощью **виброплатформы** вы подтянете и укрепите мышцы, сбросите лишний вес, избавитесь от целлюлита. Также **виброплатформы** очень эффективны для реабилитации после перенесенных заболеваний/операций.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Не используйте продукт в сырых и пыльных помещениях во избежание замыкания и поломки механических частей.

Не используйте продукт, когда температура в помещении больше 40С°

Не используйте продукт на открытом воздухе или под прямыми лучами солнца.

Пожалуйста, подождите около часа прежде, чем использовать продукт, если его транспортировали при холодной температуре в теплое помещение.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Перед использованием, пожалуйста, снимите часы, браслеты. Выложите сотовый телефон, ключи и другие ценные предметы. Также в карманах одежды не должно быть острых предметов.

Установите изделие на ровной поверхности.

Не используйте продукт вместе с другими медицинскими приборами.

Не используйте продукт для медицинских процедур.

Не используйте продукт сразу после употребления еды или питья.

Следите, чтобы одежда и части тела не попадали в подвижные части устройства.

Всегда надевайте тренировочную одежду во время упражнений. НЕ надевайте свободную одежду, которая может попасть внутрь устройства. Рекомендуется использовать спортивную обувь во время тренировок.

Используя, следите за детьми или животными, во избежание попадания пальцев или других частей тела в отверстие между средней и основной платформами.

Особое внимание при использовании продукта нужно уделять детям до 10 лет и взрослым после 60 лет.

Вес пользователя должен быть не больше 100 кг.

Количество пользователей - 1 человек.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Внимательно ознакомьтесь со списком противопоказаний! В первую очередь, мы заботимся о вашей безопасности. Поэтому рекомендуем проконсультироваться с врачом перед началом занятий на тренажерах СВВ, если вы не уверены, что перечисленных ниже противопоказаний у вас нет.

1. Абсолютные противопоказания:

- Эпилепсия
- Шунтирование
- Опухоли
- Острые заболевания / воспалительный процесс
- Вживленный пейсмейкер (сердце, мозг)
- Тромбоз
- Свежие раны, в том числе после операции
- Кожные заболевания
- Беременность
- Кормление грудью
- Остеопороз в выраженной стадии
- Метаболический синдром (диабет в тяжелой форме)
- Желчные и почечные камни
- Противозачаточная спираль (первые 8 недель)
- Искусственные суставы
- Протезы конечностей

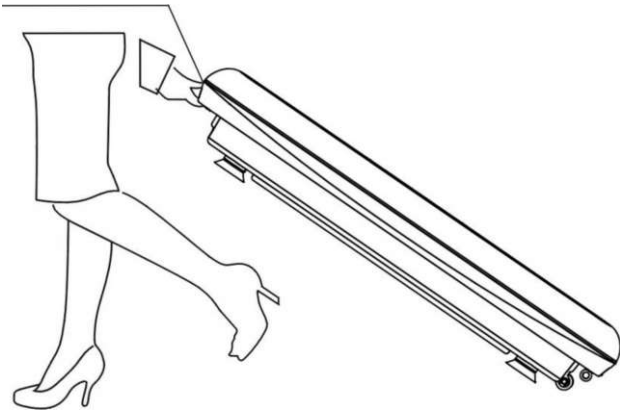
2. Относительные противопоказания (необходима консультация врача):

- Мигрень
- Острая грыжа, дископатия и спондиллэз
- Сердечно-сосудистые заболевания

- Недавно поставленные металлические штифты, пластины, винты (первые 8 недель)
- Заболевания сетчатки / дисфункция сетчатки глаза

*Примечание.* Наличие одного из противопоказаний, перечисленных выше, не означает, что занятия на тренажерах СВВ® вам полностью запрещены. На базе медицинских учреждений и институтов постоянно проводятся глубокие исследования эффективности тренировок по методу Равноускоренного тренинга™ для людей с ограниченными возможностями, и список противопоказаний может быть вскоре пересмотрен. Кроме того, при многих заболеваниях допустимо выполнение отдельных упражнений или применение массажных программ, а также программ релаксации. Однако при наличии каких-либо противопоказаний из приведенного выше списка следует проконсультироваться с врачом перед использованием тренажера.

## МЕТОД ПЕРЕДВИЖЕНИЯ



Две ручки спроектированы на конце средней платформы. Когда перемещаете платформу поднимите конец противоположный ролику, возьмите за ручку и переместите платформу в необходимое место.

## КНОПКИ И ИНДИКАТОРЫ

- Кнопка START/STOP. Включает и выключает устройство.
- Кнопка TIME – и +, чтобы выбрать скорость 1 (низкая) – 20 (сильная). По умолчанию время работы 10 минут.
- Кнопка SPEED – и +, чтобы регулировать скорость. Ручная настройка от 1 до 20.
- Кнопка AUTO/MODE. По умолчанию включается ручной режим. Для включения автоматического режима нажать кнопку AUTO/MODE. Нажмите её еще несколько раз для выбора программы P1, P2, P3. Или в ручном режиме Вы можете настроить до 88 комбинаций.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСТРОЙСТВОМ

1. Расслабьтесь и встаньте на подставку. Нажмите кнопку “START\STOP” для начала вибрации. Подберите подходящую скорость в зависимости от реакции организма.
2. Разные положения влияют на разные группы мышц, например:
  - Встаньте на подставку, тренируя мышцы спины, рук и всего тела.
  - Поставьте одну ногу на подставку, а другую на пол, тренируя мышцы таза и бедра.
  - Сядьте на корточках на подставку, тренируя мышцы нижней части спины, таза и бедер.
  - Поставьте руки на подставку, тренируя руки, верхнюю часть спины и плечи.
  - Сядьте на подставку, тренируя плечи, верхнюю часть тела, таз, пояс, пресс. Так же это тренирует кишечник.
  - Сядьте на стул и поставьте ноги на подставку; это укрепит мышцы ног и живота.
  - Другие продвинутое положения так же тренируют и укрепляют различные группы мышц.
3. Из соображений безопасности устройство прекратит работу автоматически через 15 минут после начала работы.
4. Если Вы желаете остановить устройство, нажмите кнопку START\STOP, чтобы прекратить вибрацию и выключить питание.

## ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

№	Проблемы	Причины	Решения
1.	Не включается	Вилка не вставлена в розетку	Вставьте в розетку
		Включатель в положении off	Включите платформу
		Предохранитель сгорел	Замените предохранитель
2.	Странные звуки во время работы	Нормальный звук, производимый двигателем или в результате трения между механических узлов	Решения не требует
3.	Включаете пульт, платформа не реагирует	Не вставлены батарейки	Вставьте или замените батарейки
		Пульт слишком далеко от платформы	Эффективная дистанция до 2.5 м
4.	Неожиданная остановка платформы	Время работы платформы по умолчанию 10 мин	Включите снова или задайте при старте время нужное вам
5.	Не реагирует на команды	Слишком много команд было послано, платформа не успела их переработать	Выключите и включите снова

СИЛОВАЯ НАГРУЗКА



Полуприсед



A1

Позиция/Рамки: Ступни в центре, слегка врозь  
 Поза: Колени немного согнуты, спина прямая, опереться на пальцы ступней, перенести вес в основном на переднюю часть стопы  
 Нагрузка: Ноги, ягодицы, спина  
 Варианты: Лёгкие подпрыгивания, выполнять энергично

Присед



A2

Позиция/Рамки: Ступни в центре, слегка врозь, колени не должны выходить за линию пальцев ног, колени согнуть под углом 100°  
 Поза: Спина прямая, верхняя часть туловища слегка вперёд, сохраняйте равновесие.  
 Нагрузка: Ноги, ягодицы, спина  
 Варианты: Выполните на одной ноге, слегка подёргивая

Широкий присед



A3

Позиция/Рамки: Широко расставить ноги на полной ступне, носки врозь, колени согнуты под углом 100°  
 Поза: Спина прямая, колени находятся прямо под ногами  
 Нагрузка: Ягодицы, верхняя и нижняя часть бедра, спина  
 Варианты: Выполнять лёгкие подпрыгивания

Выпад



A4

Позиция/Рамки: Ступня в центре, согнуть колени под углом 90°  
 Поза: Спина прямая, колено не должно выходить за линию носка.  
 Нагрузка: Передняя нога, ягодицы (нога, выставленная вперёд)  
 Варианты: Выполнять лёгкие подпрыгивания

Икры



A5

Позиция/Рамки: Ступни в центре, опереться на пальцы ступней, колени слегка согнуты  
 Поза: Спина прямая  
 Нагрузка: Икроножные мышцы  
 Варианты: Выгнуть колени под углом 90°

Мостик



A6

Позиция/Рамки: На полной ступне, бедра разведены, колени согнуты, под углом менее 90°  
 Поза: Спина прямая, пятки на горизонтальном уровне верхней части туловища  
 Нагрузка: Сгибающие мышцы бедра, ягодичные мышцы  
 Варианты: Выполнять на одной ноге

## СИЛОВАЯ НАГРУЗКА



### Плечевая нагрузка



**A7**

**Позиция/Рамки:** Расположите поручни в середине на ширине плеч, бедра прямые и свободные  
**Поза:** Запястья и руки прямые, держите плечи опущенными.  
**Нагрузка:** Плечи, руки, верхняя часть торса  
**Варианты:** Передвиньте ступни прямо вперёд

### Отжимание



**A8**

**Позиция/Рамки:** Ладони расположены навстречу друг другу на ширине плеч  
**Поза:** Напряжены мышцы пресса, спина прямая  
**Нагрузка:** Грудные мышцы, передняя часть плеч, трицепсы  
**Варианты:** Ноги прямые в коленях, соедините руки вместе

### Нагрузка на трицепс



**A9**

**Позиция/Рамки:** Ладони на ширине плеч на переднем крае мата, пальцы смотрят вперёд  
**Поза:** Руки слегка согнутые, не касайтесь пола ягодицами, не поднимайте плечи  
**Нагрузка:** Верхняя часть рук и плечи  
**Варианты:** Ноги ложите прямо, выполняйте

### Спираль бицепса



**A10**

**Позиция/Рамки:** Расположите ступни прямо перед платформой, вытяните ремни, держите руки вместе, колени слегка согнуты  
**Поза:** Спина и запястья прямые  
**Нагрузка:** Тяните руки вверх с усилием  
**Варианты:** Отведите руки слегка назад, выполняйте стоя на платформе

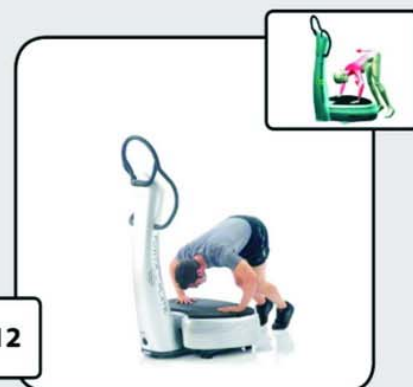
### Сгибание с натяжением



**A11**

**Позиция/Рамки:** Расположите ступни прямо перед платформой, вытяните ремни, держите ладони по бокам талии, колени слегка согнуты, выполняйте вытягивающие движения руками  
**Поза:** Грудь выдвинута вперед, плечи – назад  
**Нагрузка:** Спина, плечи  
**Варианты:** Выполнять стоя на платформе

### Отжимание на плечах



**A12**

**Позиция/Рамки:** Ладони на ширине плеч, ступни вблизи от платформы, ноги прямые  
**Поза:** Спина прямая, плечи над ладонями, держите голову вверх и на одной линии с позвоночным столбом  
**Нагрузка:** Плечи, верхняя часть рук  
**Варианты:** Держите руки прямо, выполняйте слегка отталкиваясь

## СИЛОВАЯ НАГРУЗКА



### Передняя тяга



**A13**

**Позиция/Рамки:** Расположите ступни прямо перед платформой, на ширине бедер, вытяните ремни, руки вперед слегка согнуты в локтях  
**Поза:** Спина прямая, руки слегка согнуты, запястья прямые, вытяните руки вперед  
**Нагрузка:** Плечи, торс  
**Варианты:** Выполняйте, стоя на платформе

### Задняя тяга



**A14**

**Позиция/Рамки:** Расположите ступни прямо перед платформой на ширине бедер, вытяните ремни  
**Поза:** Плечи развести назад, спина и запястья прямые, руки слегка согнуты в локтях, держите локти вверх  
**Нагрузка:** Верхняя часть торса  
**Варианты:** Выполняйте, стоя на платформе

### Пресс



**A15**

**Позиция/Рамки:** Расположите подушку в середине платформы, выпуклой стороной вверх, ложитесь спиной на подушку  
**Поза:** Поднимите ноги, слегка согнутые, приблизьте грудь к ногам, напрягите пресс, опустите таз  
**Нагрузка:** Мышцы пресса и нижняя часть торса  
**Варианты:** Делайте ногами имитацию шага

### Нижняя часть пресса



**A16**

**Позиция/Рамки:** Расположите пальцы рук на дальней грани платформы, локти лежат на платформе  
**Поза:** Поднимите бедра, спина прямая, носки ступней смотрят на платформу  
**Нагрузка:** Пресс и нижняя часть торса  
**Варианты:** Выполняйте, стоя на коленях

### Тренировка пресса стоя



**A17**

**Позиция/Рамки:** Стойте в середине платформы, руки на уровне груди  
**Поза:** Ноги слегка согнуты, спина прямая, напрягите пресс, давите корпусом вниз  
**Нагрузка:** Пресс и нижняя часть торса  
**Варианты:** Согните руки сильнее, прогнитесь сильнее в корпусе

### Мышцы талии



**A18**

**Позиция/Рамки:** Локоть опирается на платформу, ступни располагаются одна за другой  
**Поза:** Голова, корпус и ноги прямые, на одной линии, плечи опущены, напрягите мышцы спины  
**Нагрузка:** Пресс и нижняя часть торса  
**Варианты:** Меняйте сторону, разверните бедро вверх

## РАСТЯЖЕНИЕ

### Растяжение подколенного сухожилия

**B1**



**Позиция/Рамки:** Ступни расставлены на платформе, держитесь за поручни  
**Поза:** Ноги полностью прямые, бедра растягивают назад, нажимайте спиной слегка вниз  
**Растяжка:** Задняя часть бедра, ягодицы и нижняя часть спины  
**Варианты:** Прогнитесь в спине как можно глубже

### Растяжение передней части бедра

**B2**



**Позиция/Рамки:** Положите голень на платформу, сохраняйте равновесие  
**Поза:** Верхняя часть торса прямая, напрягите пресс, спина прямая, нажимайте бедром вперед  
**Растяжка:** Верхняя часть ноги, передняя часть бедра и таза  
**Варианты:** Меняйте ногу

### Растяжение икроножной мышцы

**A3**



**Позиция/Рамки:** Ступни друг за другом на ширине шага  
**Поза:** Стойте прямо, согните переднюю ногу, задняя нога прямая, нажимайте пяткой задней ноги вниз на платформу  
**Нагрузка:** Икроножные мышцы  
**Варианты:** Поменяйте ногу, нажимайте бедрами и верхней частью корпуса вперед, сохраняя спину прямой

### Растяжение внутренней стороны бедра

**B4**



**Позиция/Рамки:** Поставьте одну ногу на платформу, держите ее прямой, согните другую ногу слегка и поставьте ее в стороне  
**Поза:** Верхнюю часть торса держите прямо, нажимайте бедром слегка вниз  
**Растяжка:** Внутренняя часть бедра, пах  
**Варианты:** Поменяйте ноги местами

### Растяжение плеч

**B5**



**Позиция/Рамки:** Встаньте спиной к платформе, вытяните ремень на высоту несколько выше бедер  
**Поза:** Спина прямая, захватите ремень сзади левой рукой, правая рука нажимает голову слегка вправо, поверните верхнюю часть торса слегка влево  
**Растяжка:** Плечи и шея  
**Варианты:** Поменяйте сторону

### Растяжение грудных мышц

**B6**

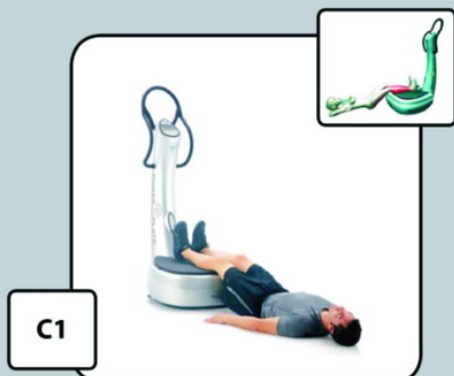


**Позиция/Рамки:** Садитесь спиной к платформе, положите обе руки слегка согнутые на платформу  
**Поза:** Нажимайте плечами вниз, грудь вперед, шея и спина прямые, нажимайте руками вниз, прогнитесь, верхней частью корпуса в сторону от платформы  
**Растяжка:** Грудь и передняя часть плеч

## МАССАЖ



### Массаж икроножных мышц



**Позиция/Рамки:** Лягните вверх лицом перед платформой положив икры на платформу  
**Поза:** Расслабьтесь, носки ступней смотрят вверх  
**Нагрузка:** Нет нагрузки  
**Варианты:** Поверните ступни ног в разные стороны

### Верхний массаж рук



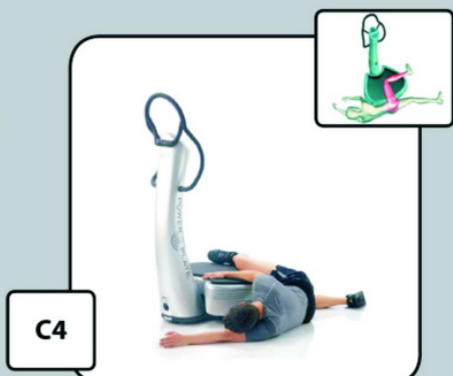
**Позиция/Рамки:** Лягните прямо перед платформой без контакта, ноги слегка согнуты  
**Поза:** Положите руку на мат платформы  
**Нагрузка:** Нет нагрузки  
**Варианты:** Поменяйте руку

### Массаж передней части бедра



**Позиция/Рамки:** Расположите подставку-ступеньку перед платформой, обопритесь на нее локтями, положите переднюю часть бедер на платформу  
**Нагрузка:** Нет нагрузки  
**Поза:** Спина прямая, пресс напряжен, ноги слегка согнуты в коленях

### Массаж внутренней поверхности ноги



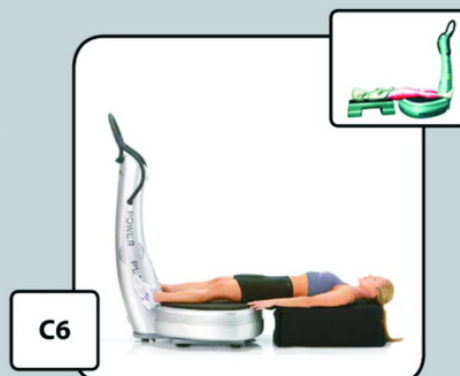
**Позиция/Рамки:** Ложитесь перед платформой, лицом к ней, не касаясь. Положите коврик, слегка прикрыв угол платформы. Расположите, слегка согнутую ногу полностью на платформу.  
**Поза:** Нижнюю ногу тоже согните  
**Нагрузка:** Нет нагрузки

### Массаж внешней поверхности ноги



**Позиция/Рамки:** Расположитесь лежа внешней стороной согнутой ноги на платформе, поддерживайте корпус, оперевшись на локоть  
**Поза:** Спина прямая, не прогибайтесь в позвоночнике  
**Нагрузка:** Нет нагрузки

### Массаж подколенных сухожилий



**Позиция/Рамки:** Поставьте подставку-ступеньку перед платформой, ложитесь спиной на подставку лицом вверх, расположив ноги на платформе, расслабьтесь  
**Поза:** Спина прямая  
**Нагрузка:** Нет нагрузки  
**Варианты:** Продвиньтесь вперед к области ягодиц



# РАСЛАБЛЕНИЕ

## Расслабление плеч и шеи

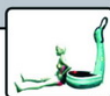


**D1**



**Позиция/Рамки:** Сядьте на колени перед платформой, положите выпрямленные руки ладонями на платформу  
**Поза:** Спина и шея выпрямлены, перераспределите вес тела на руки и расслабьте спину  
**Варианты:** Согните руки, положите локти на платформу

## Расслабление поясницы (нижней части спины)



**D2**



**Позиция/Рамки:** Сядьте спиной к платформе, ноги прямые, оберните коврик вокруг спины  
**Поза:** Спина и шея прямые  
**Нагрузка:** Нет нагрузки  
**Варианты:** Ноги слегка согните, интенсивней прижимайтесь спиной к платформе

## Расслабление верхней части корпуса



**D3**



**Позиция/Рамки:** Сядьте спиной к платформе, ноги слегка согните, обопритесь локтями на платформу  
**Поза:** Спина и шея прямые, опустите плечи, слегка нажимайте на локти  
**Нагрузка:** Нет нагрузки  
**Варианты:** Поднимите ягодицы (усиленное упражнение для спины)

## Расслабление спины



**D4**



**Позиция/Рамки:** Положите подушку на середину платформы, сядьте на подушку, ноги слегка согнуты  
**Поза:** Наклоните верхнюю часть корпуса вперед, изогнув спину колесом  
**Нагрузка:** Нет нагрузки  
**Варианты:** Выполните выпрямив спину (усиленное упражнение для спины)