

Инструкции по применению  
Модель pro5™  
Модель pro5™ AIRdaptive™

Русский

POWER PLATE®  
pro5™



# Содержание

<b>Введение</b>	03
Правильное использование тренажёра – залог оптимальных результатов	03
<b>Медицинские предписания</b>	04
<b>Правила техники безопасности</b>	06
Предостережения	06
Настройка и обращение с тренажёром	06
Работа с тренажёром	07
Предупреждение об электромагнитной совместимости	08
<b>Использование моделей тренажёра Power Plate® pro5™ и pro5 AIRdaptive™</b>	09
Работа с тренажёрами Power Plate® pro5™ и pro5 AIRdaptive™	10
Изменение интенсивности	12
Персональная адаптация	13
<b>Технические характеристики</b>	14
Техническое обслуживание	15
Устранение неисправностей	15
<b>Контактная информация и поддержка</b>	16
Гарантийные обязательства	16

© 2009 Power Plate. Все права защищены. Power Plate, тренажёры и логотип Power Plate, pro5, pro5 AIRdaptive, pro5 HP, my5, my3, Acceleration Training, my body, my time являются зарегистрированными торговыми знаками и/или торговыми знаками компании Power Plate International Ltd., Power Plate North America, Inc. и ее аффилированных компаний. Все остальные торговые знаки являются собственностью их владельцев. Тренажёры Power Plate® защищены патентами и правом промышленной собственности во всем мире. Компания Power Plate сохраняет все права (включая авторское право, торговые знаки и другие права на интеллектуальную собственность) в отношении всей информации, приведенной в этом руководстве. Запрещается копирование, публикация и распространение любой информации, содержащейся в этом руководстве или любых других документах, опубликованных компанией Power Plate, без предварительного письменного разрешения компании Power Plate.

# Введение

Тренажёры Power Plate® используют принципы комплекса упражнений Acceleration Training™ и позволяют развивать естественную реакцию тела на вибрацию. Тренажёры Power Plate® создают вибрации, которые выводят тело из устойчивого положения. Такие вибрации передают механическую энергию. Различные мышцы подсознательно реагируют на них и поддерживают равновесие тела. Быстрый цикл сокращения и расслабления мышц – причина высокой эффективности тренировок на тренажёрах Power Plate®. Комплекс упражнений Acceleration Training™ был изобретен еще в СССР для эффективного противодействия негативным эффектам невесомости в космосе. Во время пребывания в космосе космонавты столкнулись со значительной потерей мышечной силы и плотности костей. Комплекс упражнений Acceleration Training™ оказал значительную помощь в устранении этих воздействий. Однако новая форма тренировок была неизвестна в Западной Европе до падения «железного занавеса». Голландский спортивный эксперт Гус ван дер Мер представил технологию, которая стала основой для разработки первой модели тренажёра Power Plate® в 1999 г. С тех пор технология Power Plate® была адаптирована для большинства людей. Сегодня любой может насладиться тренировками на тренажёре Power Plate®. Таким образом, можно усилить тренировки, не добавляя дополнительный вес. Тренажёры Power Plate® могут использовать абсолютно все: как спортсмены высшего класса и сильнейшие атлеты, так и пожилые люди и те, кто стремится укрепить свое здоровье и улучшить физическую подготовку.

## ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Для пользователей тренажёра Power Plate® pro5 AIRdaptive™ в этом руководстве пользователя предназначены особые разделы, в которых описаны особенности данной модели.

## Правильное использование тренажёра необходимо для достижения оптимальных результатов

Теоретически тренажёры Power Plate® могут использовать все желающие. Правильное выполнение упражнений в соответствии с личными способностями определяет пользу и эффективность тренировок на тренажёре Power Plate®. Кроме того, это позволяет избежать травм или повреждений тела.

Положение тела, устойчивость и сокращения мышц являются важными факторами тренировок. При сокращении мышцы поглощают вибрации, что позволяет укреплять и поддерживать мышцы в хорошей форме.

Именно поэтому упражнения комплекса Acceleration Training™ должны выполняться достаточно регулярно: сначала с небольшой нагрузкой, т.е. с малой интенсивностью и в течение короткого периода времени. Тело должно постепенно стимулироваться таким образом, чтобы настроиться на тренировки с помощью вибрации. С течением времени можно повысить интенсивность и продолжительность тренировок, как и в других тренировочных программах с постепенным повышением нагрузки. После того как организм приспособится к вибрации, можно изменить тренировочный процесс или повысить нагрузку. Это позволит повышать эффективность тренировок вне зависимости от того, является ли их целью повышение спортивной или общей физической подготовки.

# Медицинские предписания

Эти медицинские предписания относятся к использованию тренажёра в связи с профилактикой, лечением и/или облегчением симптомов заболеваний.

---

## Предотвращение падений

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для обучения предотвращению падений для пожилых людей.

Определение: предотвращение падений является совокупностью действий, которые позволяют снизить количество случайных падений у пожилых людей.

---

## Мускульная сила

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для увеличения мышечной силы, необходимой в повседневной жизни – как кратковременной, так и структурной.

Определение: физическая сила – способность человека применять силу на физических объектах с помощью мышц. Увеличение физической силы является целью силовых тренировок.

Сила – количество проделанной работы или энергии, переданной за определенное количество времени.

---

## Боль

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для снижения или облегчения болей, в том числе хронических.

Определение: боль – неприятные чувствительные или эмоциональные ощущения, связанные с действительным или возможным повреждением тканей или возникшие из-за такого повреждения.

---

## Целлюлит

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством избавления от целлюлита. Определение: целлюлит проявляется у мужчин и женщин «значительно чаще у женщин» на коже ног, брюшной и тазовой областей в виде ямочек после наступления половой зрелости.

---

## Снижение веса

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для снижения веса и устранения жировых отложений. Определение: снижением веса с точки зрения медицины, здоровья и физической подготовки является уменьшение общего веса тела из-за сокращения жидкостей, жировых отложений и тканей, массы нежировых тканей (минеральных отложений в костях), мышц, сухожилий и других соединительных тканей.

---

## Плотность костей/костного материала

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для повышения плотности костей и предотвращения снижения плотности костного материала, связанного со старением. Определение: плотность костей (или плотность костного материала) – медицинский термин, определяющий количество материала в кубическом сантиметре кости.

---

**Кровообращение и сердечно-сосудистая система**

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для улучшения кровообращения и функций сердечно-сосудистой системы.

Определение: система кровообращения – система органов, которая перемещает питательные вещества, газы и отходы к клеткам и от них, а также помогает бороться с заболеваниями и поддерживает температуру тела и уровень pH для поддержания гомеостаза. В системе кровообращения перемещаются два типа жидкостей: кровь и лимфа. Кровь, сердечные и кровеносные сосуды образуют сердечно-сосудистую систему. Лимфа, лимфоузлы и лимфатические сосуды образуют лимфатическую систему. Сердечно-сосудистая система и лимфатическая система вместе образуют систему кровообращения. Легочное кровообращение является частью сердечно-сосудистой системы, которая выводит из сердца кровь, обедненную кислородом, в легкие, и возвращает обогащенную кислородом кровь обратно в сердце.

---

**Гибкость и подвижность**

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для повышения гибкости и подвижности тела.

Определение: гибкость – максимальная величина перемещения сустава или группы суставов и мышц, достигаемая с помощью одновременного усилия, которая также возможна с помощью партнера или какого-либо оборудования. Гибкость суставов зависит от многих факторов, среди которых длина и расслабленность мышц и связок, а также от формы костей и хрящей, образующих сустав.

---

**Патологии**

Утверждение: тренировки на тренажёре Power Plate® являются отличным средством для улучшения общего самочувствия и физической подготовки в повседневной жизни для людей с различными заболеваниями. Тренировки на тренажёре Power Plate® (в большинстве случаев) не влияют на состояние заболевания или травмы. Тренировки оказывают положительное влияние на общую физическую подготовку, мышечную силу, самочувствие и производительность в повседневной жизни. Это позволяет улучшить качество жизни пациентов.

Определение: для этой группы невозможно дать общее определение.

Примеры пациентов: пациенты, страдающие рассеянным склерозом, болезнью Паркинсона, фибромиалгией, церебральным параличом, получившие повреждение спинного мозга, страдающие диабетом или проходящие реабилитацию при болезнях сердца.

# Правила техники безопасности

Перед использованием тренажёра Power Plate® следует полностью прочитать руководство пользователя, включая все предупреждения и инструкции по безопасности. Также следует сообщить обо всех предостережениях и инструкциях всем, кто будет использовать данный тренажёр Power Plate®. Сохраните это руководство пользователя для справки.

## Предостережения

- ! Предупреждение: перед началом любых программ упражнений следует обратиться к врачу, пройти медицинский осмотр и получить разрешение на участие в программе. В противном случае возможно получение травм.

Если вы страдаете каким-либо заболеванием или имеете физическое ограничение для выполнения упражнений, компания Power Plate настоятельно рекомендует обратиться к врачу перед использованием тренажёра Power Plate®. Это позволит избежать возможных травм.

Если во время занятия на тренажёре Power Plate® вы испытываете головокружение, предобморочное состояние, одышку или боль, следует немедленно прекратить упражнение и обратиться к врачу. Несоблюдение этих требований может привести к травмам.

Тренажёр Power Plate® является медицинским устройством, разработанным в лечебных целях. Он применяется только в рамках определенных медицинских предписаний.

Оставшаяся часть раздела «Важные правила техники безопасности»

содержит в себе указания по установке и использованию тренажёра Power Plate®. Следуйте всем указаниям, инструкциям и предупреждениям, чтобы обеспечить собственную безопасность и безопасность окружающих во время занятий на тренажёре Power Plate®.

## Установка и работа с тренажёром

- ! Опасность: для снижения вероятности поражения электрическим током всегда отключайте тренажёр Power Plate® от электросети перед чисткой или обслуживанием.
- ! Опасность: для снижения вероятности поражения электрическим током, пожара, ожогов или других травм всегда подключайте тренажёр Power Plate® к электрической розетке с заземлением.
- ! Предупреждение: чтобы убедиться в безопасности использования тренажёра Power Plate®, следует регулярно проверять его на повреждения и износ. Однако этот тренажёр не содержит деталей, обслуживаемых пользователем. Таким образом, кроме задач технического обслуживания тренажёра, приведенных в этом руководстве ниже, владельцу или пользователю тренажёра всегда следует обращаться за помощью только к уполномоченному специалисту по обслуживанию тренажёров Power Plate®.
- Тренажёр должен быть установлен на твердой ровной поверхности в месте, где нет никаких посторонних предметов в радиусе как минимум одного метра от вибрирующей платформы.



- Запрещается использовать тренажёр на открытом воздухе, рядом с бассейном или другими источниками воды или повышенной влажности. Попадание воды может вызвать короткое замыкание, которое в свою очередь может привести к травме пациента или повреждению тренажёра. Отключайте тренажёр от сети, когда он не используется.
- Не пытайтесь поднять или переместить тренажёр без посторонней помощи.
- Ни в коем случае не пытайтесь заниматься на тренажёре, если его уронили, перевернули, повредили или хотя бы частично погрузили в воду. В таких случаях уполномоченный специалист по обслуживанию тренажёров Power Plate® должен проверить работоспособность тренажёра.
- Не пытайтесь вставить какие-либо объекты в отверстия тренажёра. При попадании какого-либо предмета в тренажёр следует выключить его и отключить от электросети перед тем, как достать этот предмет. Если этот предмет не удается достать, обратитесь к уполномоченному специалисту по обслуживанию тренажёров Power Plate®.

### Использование тренажёра

#### Power Plate®

##### 1.0 Общие предостережения

- Всегда следуйте указаниям на панели управления для правильной работы тренажёра.
- Следите за работой тренажёра, когда дети или люди с ограниченными физическими возможностями занимаются на нем или находятся вблизи него.
- Будьте осторожны, когда встаете на тренажёр или сходите с него. Для удержания равновесия держитесь за поручни на тренажёре.
- Когда тренажёр включен, ни в коем случае не просовывайте внутрь руку и не залезайте под тренажёр, а также не наклоняйте его.
- Используйте тренажёр только в целях, указанных в этом руководстве, и только с приложениями и приспособлениями, которые входят в комплект поставки или были утверждены для

использования с данным тренажёром. В противном случае возможно получение травм.

## 2. Особые предостережения

### 2.1 Одежда и коврик

- При выполнении упражнений пользователь должен стоять на вибрирующей платформе. Следует надеть обувь на резиновой подошве или стоять на платформе в носках или босиком. Пользователь должен подложить под ногу одну из трех контурных подстилок, входящих в комплект поставки тренажёра.
- При выполнении упражнений, в которых тело соприкасается с вибрирующей платформой, компания Power Plate рекомендует использовать хотя бы один контурный коврик.

### 2.2 Правильное положение тела и равновесие

- Чтобы предотвратить возможные травмы из-за вибрации тренажёра, компания Power Plate рекомендует не откидываться назад на пятках, не сгибать суставы и не выпрямлять ноги при вертикальном положении на тренажёре.
- Крайне важно постоянно сохранять равновесие на тренажёре. Однако пользователь не должен «висеть» на поручнях тренажёра, чтобы удержать равновесие. При этом колени должны находиться на уровне пальцев ног (если указания по выполнению упражнения не требуют иного).
- Правильное положение тела и равновесие особенно важны, если пользователь использует какие-либо грузы при выполнении упражнений на тренажёре. Компания Power Plate настоятельно рекомендует не использовать какие-либо грузы при выполнении упражнений на тренажёре кроме случаев, в которых упражнение проводят профессиональные инструкторы, а также при большом опыте пользователя в выполнении упражнений с грузами или на тренажёре Power Plate®.
- На трех рисунках слева показаны **неправильные** положения тела на тренажёре.

А Занимаясь на тренажёре Power Plate®, следует всегда сохранять равновесие. Не пытайтесь повиснуть на поручнях. Используйте их только для удержания равновесия.

Б Не наклоняйтесь на пятках слишком сильно. Сосредоточьте свой основной вес на передней части стопы.

В Во время занятий на тренажёре Power Plate® не сгибайте слишком сильно такие суставы, как колени или локти. Держите их лишь немного согнутыми.

### 2.3 Необходимость употребления воды

- Компания Power Plate рекомендует пользователям тренажёра выпивать достаточное количество воды: не менее 300 мл до, во время и после выполнения комплекса упражнений.

### 2.4 Ограничения в выполнении упражнений

- ! Предупреждение: пользователь обязательно должен следить за реакцией организма на выполнение упражнений с помощью тренажёра. Настоятельно рекомендуется не перегружать организм и не заниматься до полного истощения сил. В противном случае возможно получение травм.
- Если в какой-либо момент вы испытываете головокружение, предобморочное состояние, одышку или боль, следует немедленно прекратить упражнение и обратиться к врачу перед тем, как продолжить занятия. В противном случае возможно получение травм.

### ! Предупреждение об электромагнитной совместимости

- Модели pro5™ и pro5 AIRdaptive™ подходят для использования во всех помещениях, включая дома и помещения, подключенные к электросетям с низким напряжением, снабжающим здания энергией для бытовых нужд. Обе модели прошли проверку и соответствуют действующим требованиям электромедицинских стандартов, включая EN 60601-1-2:2007.
- Модели pro5™ и pro5 AIRdaptive™ излучают электромагнитную энергию при выполнении своих функций.

Излучение этой энергии может повлиять на работу других электроприборов, находящихся рядом с тренажёром. Точно так же модели pro5™ и pro5 AIRdaptive™ могут подвергаться воздействию электромагнитного излучения от других приборов вблизи тренажёра.

- Модели pro5™ и pro5 AIRdaptive™ предназначены для использования в электромагнитных условиях, описанных ниже. Пользователи моделей pro5™ и pro5 AIRdaptive™ должны убедиться, что эти тренажёры используются в следующих условиях:

– на половом покрытии из дерева, бетона или керамической плитки; если пол покрыт синтетическим материалом, относительная влажность в помещении должна быть не ниже 30%;

– качество сетевых розеток должно соответствовать качеству стандартных розеток в жилом помещении, офисе или больнице;

– запрещается использовать тренажёры pro5™ и pro5 AIRdaptive™ во время перебоев в подаче электропитания;

– уровень электромагнитных полей должен соответствовать стандартному уровню в офисных или больничных помещениях.

- Модели pro5™ и pro5 AIRdaptive™ предназначены для использования в электромагнитных условиях, в которых контролируется уровень радиочастотных помех.

- Пользователи моделей pro5™ и pro5 AIRdaptive™ могут предотвратить электромагнитные помехи, соблюдая минимальную дистанцию между передатчиками радиочастотных сигналов и тренажёрами pro5™ и pro5 AIRdaptive™, как указано ниже в соответствии с максимальной выходной мощностью аппаратуры связи: Достаточное расстояние между передатчиками и тренажёрами для защиты от радиочастотных помех составляет 1 м.

**Сохраните это руководство пользователя для справки.**



# Работа с тренажёром



Лицевая панель тренажёра pro5™  
Power Plate®


















Лицевая панель тренажёра pro5 AIRdaptive™  
Power Plate®

# Работа с тренажёром

После ознакомления с основными функциями тренажёра Power Plate® можно начинать занятия.

Тренажёр Power Plate® очень прост в использовании, что можно заметить при ознакомлении с основными кнопками на лицевой панели.

Ряд				
<b>1-й индикатор</b> Основные средства управления	Пуск 	Повтор 	Стоп 	
<b>2-й индикатор</b> Частота 25 - 50 Гц с шагом 1 Гц Время 30 с – 9 мин	– (Понижение) 	+ (Повышение) 		
<b>3-й индикатор</b> Частота (в Гц)	30 Гц 	35 Гц 	40 Гц 	50 Гц 
<b>4-й индикатор</b> Время	30 	45 	60 	
<b>5-й индикатор</b> Интенсивность	Высокая 	Низкая 	Воздушная подвеска (только для модели AIRdaptive™) 	

# AIRdaptive™

Модели тренажёров Power Plate® pro5 AIRdaptive™ предоставляют дополнительную возможность для изменения интенсивности тренировок. Систему воздушной подвески можно настроить таким образом, чтобы создать оптимальные параметры тренировок для всех пользователей и ситуаций.

Воздушная подвеска (AIRdaptive™)



При нажатии кнопки «Пуск» на тренажёре pro5 AIRdaptive™ будет измерено давление внутри тренажёра, после чего будет задано предустановленное давление накачиванием или выпуском воздуха.

## Параметры воздушной подвески (для модели pro5 AIRdaptive™)

- Уровень подвески 1  
Для пользователей весом до 60 кг
- Уровень подвески 2  
Для пользователей весом от 60 до 90 кг
- Уровень подвески 3  
Для пользователей весом более 90 кг и для всех упражнений с дополнительными грузами

Перед выполнением любых упражнений, в том числе с помощью тренажёра Power Plate®, следует обратиться к врачу. Если вы страдаете каким-либо заболеванием или имеете физическое ограничение для выполнения упражнений, компания Power Plate настоятельно рекомендует обратиться к врачу перед использованием тренажёра Power Plate®. Если во время занятий на тренажёре Power Plate® вы испытываете головокружение, предобморочное состояние, одышку или боль, следует немедленно прекратить упражнение на тренажёре Power Plate® и обратиться к врачу.

### **Изменение интенсивности**

Верная пошаговая настройка интенсивности крайне важна для проведения эффективных и безопасных тренировок.

В тренажерах Power Plate® серии Pro поддерживается несколько параметров, которые позволяют изменить интенсивность:

- продолжительность каждого упражнения;
- время отдыха между упражнениями;
- количество упражнений;
- частота (количество вибраций в секунду, измеряемое в Гц);
- амплитуда (расстояние по вертикали, которое проходит платформа за одно колебание);
- количество занятий в неделю (оптимальное количество – 2-3);
- степень сокращения (реакции) мышц при изменении угла сгиба сустава: например, при выполнении упражнения на одной ноге;
- сложность перемещений или дополнительных движений (например, активное или динамичное движение или удержание определенного положения, в котором проводится упражнение);
- дополнительный вес или нагрузка: использование весового жилета или гантелей.

Конкретный способ применения параметров достаточно сложен и зависит от самого пользователя и поставленных целей для тренировок. Кроме того, существуют дополнительные факторы, которые следует принимать во внимание: травмы, ограничения, особые требования и другие обстоятельства, влияющие на состояние организма (и сознания).

Для постепенного повышения общей нагрузки можно использовать следующие средства:

### **Длительность упражнений, количество упражнений и время отдыха**

Эти параметры зависят только от целей тренировок. Если вы недавно начали выполнять комплекс упражнений Acceleration Training™, рекомендуется выполнять лишь несколько упражнений и отдыхать столько же времени, сколько занимают активные упражнения на тренажере Power Plate®. Спустя некоторое время можно добавить дополнительные упражнения.

Для снижения веса, укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения выносливости можно сократить время отдыха, увеличить продолжительность и количество упражнений. Это позволит увеличить общий объем тренировок.

Для восстановления сил, улучшения гибкости и общей подготовки рекомендуется выполнять специальные упражнения и сохранять небольшой объем тренировок с достаточным временем отдыха между упражнениями.

Для увеличения мышечной силы и скорости реакции можно повысить интенсивность (например, параметр частоты в Гц) упражнений. При этом следует сохранять небольшой объем тренировок.

Пример: если вы занимаетесь для повышения выносливости или снижения веса, следует последовательно увеличивать продолжительность тренировок, выполняя комплекс упражнений по 60 секунд и сократить время отдыха между упражнениями до 30 секунд или менее. Если цель тренировок – развитие максимальной мышечной силы, следует выполнять комплекс коротких упражнений с высокой амплитудой вибраций и увеличить время отдыха (1-4 минуты).

### **Частота**

- Для всех типов упражнений рекомендуются следующие параметры частоты:
- значение параметра для растяжки должно составлять от 30 Гц до 40 Гц;
- значение параметра силы для основной тренировки не должно превышать 40 Гц;
- значение параметра для массажа можно установить на максимальное (до 50 Гц);
- значение параметра для расслабления не должно превышать 40 Гц.

При повышении частоты следует сократить объем упражнений (продолжительность, количество упражнений) и пропорционально увеличить время отдыха.

### **Амплитуда**

- Для всех типов упражнений рекомендуются следующие параметры амплитуды:

- значение параметра для растяжки должно быть установлено на НИЗКОЕ;
- значение параметра силы для основной тренировки может быть установлено как на НИЗКОЕ, так и на ВЫСОКОЕ значение;
- значение параметра для массажа можно установить на ВЫСОКОЕ;
- значение параметра для расслабления следует установить на НИЗКОЕ.

При увеличении амплитуды с низкого на высокое значение следует временно снизить частоту и объем тренировок, а время отдыха пропорционально увеличить.

### Коврик

Коврик позволяет ослабить вибрацию. Всегда используйте коврик, если тело соприкасается с поверхностью платформы или упражнения выполняются в носках или босиком.



### Количество занятий в неделю

Рекомендуется проводить 2-3 занятия в неделю. Упражнения для растяжки, массажа, расслабления мышц и разогрева можно выполнять чаще.

### Дополнительная нагрузка

Дополнительная нагрузка (например, добавление грузов) должна использоваться только для повышения интенсивности для подготовленных спортсменов или пользователей, выполняющих упражнения с профессиональным инструктором. Все вышеперечисленные параметры могут быть изменены при дополнительной нагрузке.

При добавлении дополнительной нагрузки к упражнениям на тренажере Power Plate® следует снизить амплитуду и объем упражнений и пропорционально увеличить время отдыха. Следует начать тренировочную программу с постепенным увеличением нагрузки заново.

Специальные программы и дополнительные шаги для

постепенного увеличения нагрузки для пользователей должны быть подготовлены сертифицированными инструкторами Power Plate® прошедшими соответствующее обучение.

Компания Power Plate предлагает множество образовательных материалов для тренировок, среди которых: DVD-диски, интерактивное обучение и специализированные учебные заведения в некоторых странах. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт компании Power Plate по адресу [www.powerplate.com](http://www.powerplate.com).

### Персональная адаптация

Занятие на тренажере Power Plate® похоже на любой другой вид физических тренировок: начните с легких и коротких занятий, а после привыкания к вибрациям постепенно повышайте интенсивность программы. Однако самым важным советом является следующий: очень важно постоянно прислушиваться к своему телу.

Изменение упражнений с помощью увеличения количества движений и других средств, необходимых для достижения поставленных целей, позволит еще больше увеличить производительность. Кроме того, возможно увеличение угла сгиба сустава (что усиливает реакцию мышц) или изменение способа выполнения упражнения: спокойный (статический), активный (динамический) или прыжки (плиометрический).








Еще одним важным параметром является время, которое требуется для полного восстановления после тренировок. Перерыв между тренировками должен быть не менее двух дней. Через определенное время вам может показаться, что достаточно одного дня отдыха между тренировками на оборудовании Power Plate®. Однако следует помнить, что организм у всех разный, поэтому следует определять требуемое время отдыха только по собственным ощущениям. Если вам кажется, что график тренировок слишком прост или слишком сложен после того, как вы привыкли к способу проведения тренировок, можно изменить тренировку в соответствии со своими потребностями.

# Технические характеристики

Модель Power Plate® pro5™

Цвет	Серебристый
Максимальная нагрузка Вес	182 кг
Работа с тренажёром	Интерактивный экран с удобным интерфейсом
Частота	От 25 до 50 Гц (с шагом настройки 1 Гц)
Предустановленные частоты	30, 35, 40 и 50 Гц
Доступные значения времени	30, 45 и 60 с; до 9 мин
Интенсивность вибрации	Высокая или низкая
Габариты Ш x Г x В	87 x 107 x 156 см
Площадь платформы Измерения Ш x Г	84 x 84 см
Вес	150 кг
Электропитание	90–260 В переменного тока, 50/60 Гц, универсальное напряжение
Номинальная мощность	0,35 кВт (в режиме работы)
Сертификаты	CE и EMC (сертифицировано TUV); соответствует требованиям RoHS/WEEE; признан IFI
	      
	0086

Модель Power Plate® pro5™ AIRdaptive™

Цвет	Серебристый
Максимальная нагрузка Вес	227 кг
Параметры AIRdaptive™ 1, 2 и 3:	1 = до 60 кг 2 = от 60 до 90 кг 3 = более 90 кг
Работа с тренажёром	Интерактивный экран с удобным интерфейсом
Частота	От 25 до 50 Гц (с шагом настройки 1 Гц)
Предустановленные частоты	30, 35, 40 и 50 Гц
Доступные значения времени	30, 45 и 60 с; до 9 мин
Интенсивность вибрации	Высокая или низкая
Габариты Ш x Г x В	87 x 107 x 156 см
Площадь платформы Измерения Ш x Г	84 x 84 см
Вес	158 кг
Электропитание	По всему миру: 220-230 В переменного тока, 50 Гц, особое напряжение Северная Америка: 110-120 В переменного тока, 60 Гц, особое напряжение
Номинальная мощность	0,35 кВт (в режиме работы)
Сертификаты	CE и EMC (сертифицировано TUV); соответствует требованиям RoHS/WEEE; признан IFI
	      
	0086

### Техническое обслуживание

! ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
Тренажёр не содержит деталей, обслуживаемых пользователем. Для обслуживания тренажёра или устранения неисправностей, не указанных в этом руководстве, обратитесь к уполномоченному специалисту по обслуживанию тренажёров POWER PLATE®. В противном случае возможно получение травм или повреждение тренажёра.

! ОСТОРОЖНО: любые изменения в тренажёре или техническое обслуживание неуполномоченным персоналом может привести к потере гарантии на тренажёр.

- Всегда отключайте тренажёр от сети и подождите не менее одной минуты перед проведением обслуживания.
- Очищайте тренажёр только влажной тканью. Не используйте острые предметы, щетки или очистители на основе кислоты: это может повредить лакированное покрытие.
- Не распыляйте какие-либо чистящие средства на тренажёр. Вместо этого следует намочить кусок ткани и протереть им тренажёр.
- Для элементов из пластмассы используйте только средства, специально предназначенные для очистки пластмассы.
- Для очистки платформы и контурного коврика используйте мягкую щетку.
- Электронные компоненты следует очищать только сухой тканью, чтобы избежать риска поражения электрическим током или повреждения компонентов тренажёра.

### Устранение неисправностей

- Всегда отключайте тренажёр от сети и подождите не менее одной минуты перед устранением неисправностей.
- Если тренажёр не работает и экран панели управления не загорается, проверьте подключение тренажёра к электросети.

- Если тренажёр правильно подключен к электросети, проверьте рубильник или распределительный щит, подающий электричество к розетке, к которой подключен тренажёр. Убедитесь, что розетка подключена к сети. Если экран панели управления загорелся, но платформа не вибрирует, отключите тренажёр от сети, подождите одну минуту и проверьте подключение к приводу тренажёра. Он находится под основанием тренажёра. Если тренажёр издает грохочущий звук, отключите тренажёр от сети, подождите одну минуту и убедитесь, что ножки тренажёра прикручены соответствующим образом.

! ОПАСНОСТЬ: компания Power Plate настоятельно рекомендует не пытаться самостоятельно разрешить проблемы, связанные с подачей питания к тренажёру. Рекомендуется обратиться к профессиональному электрику с соответствующей лицензией для проверки тренажёра и проведения необходимого ремонта. В противном случае возможно получение серьезных травм или нанесение ущерба собственности.