

POWER  PLATE®

**Инструкции по
применению**
Модель pro6™



Содержание

Введение	01
Правильное использование тренажёра – залог оптимальных результатов	01
Медицинские предписания	02
Правила техники безопасности	04
Предупреждение о вреде для здоровья	04
Установка и работа с тренажёром	04
Употребление воды	05
Одежда и коврик	05
Положение тела и равновесие	05
Предупреждение об электромагнитной совместимости	06
Работа с тренажёром Power Plate® pro6™	07
Технология динамических вибраций proMOTION™	08
Как она действует?	08
Руководство по использованию	08
Изменение интенсивности	10
Длительность упражнений, количество упражнений и время отдыха	10
Частота	11
Амплитуда	11
Коврик	11
Количество занятий в неделю	11
Дополнительная нагрузка	11
Технические характеристики	12
Обслуживание	13
Устранение неисправностей	13
Контактная информация и поддержка	14
Гарантийные обязательства	14

© 2010 Power Plate. Все права защищены. Power Plate, тренажёры и логотип Power Plate, pro6, pro5, pro5 AIRdaptive, pro5 HP, my5, my3, proMOTION и Acceleration Training являются зарегистрированными торговыми знаками и/или торговыми знаками компании Power Plate International Ltd., Power Plate North America, Inc. и/или ее аффилированных компаний. Все остальные торговые знаки являются собственностью их соответствующих 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 тела подсознательно реагируют на них. 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 году. С тех пор технология Power Plate была адаптирована для большинства людей. Сегодня любой может наслаждаться тренировками на тренажёре Power Plate. Таким образом, можно усилить тренировки, не добавляя дополнительного веса, не перегружая организм и суставы. Тренажёры Power Plate могут использоваться абсолютно все: как спортсмены высшего класса и сильнейшие атлеты, так и пожилые люди и те, кто желает просто укрепить свое здоровье и улучшить физическую подготовку.

Правильное использование тренажёра – залог оптимальных результатов. Теоретически тренажёры Power Plate могут использовать все желающие. Можно изменить тренировки в соответствии со своими потребностями и снизить нагрузку на суставы, сухожилия и связки. 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. Пассивные упражнения для растяжки или массажа на тренажёре Power Plate не создают такого количества вибраций. Такие упражнения можно выполнять чаще.

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, при этом должна соблюдаться правильная нагрузка на организм. 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 не влияют на состояние заболевания или травмы. Тренировки оказывают положительное воздействие 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, пациенты, 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.

! Предупреждение о вреде для здоровья

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.

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.

Установка и работа с тренажёром

! **Опасность:** для снижения вероятности поражения электрическим током всегда отключайте тренажёр Power Plate от электросети перед чисткой или обслуживанием.

! **Предупреждение:** 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 удастся достать, обратитесь к уполномоченному специалисту по обслуживанию тренажёров Power Plate.®

Употребление воды

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

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 ноги контурный коврик, входящий в комплект поставки тренажёра.
- При выполнении упражнений, в которых тело соприкасается с вибрирующей платформой, компания Power Plate рекомендует использовать контурный коврик.

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 справа показаны неправильные положения тела на тренажёре.
- На рисунке снизу показано правильное положение тела на тренажёре.

Правильное положение



Ноги немного согнуты.

Неправильное положение



Крайне важно постоянно сохранять равновесие на тренажёре Power Plate. Не пытайтесь повиснуть на поручнях. Используйте их только для удержания равновесия.

Неправильное положение



Не опирайтесь на пятки слишком сильно. Сосредоточьте свой основной вес на передней части стопы.

Неправильное положение



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

! Предупреждение об электромагнитной совместимости

- Модель rгob™ подходит для использования во всех помещениях, включая дома и помещения, подключенные к электросетям с низким напряжением, снабжающим здания энергией для бытовых нужд. Эта модель прошла проверку и соответствует действующим требованиям электромедицинских стандартов, включая EN 60601-1-2:2007.
- Модель rгob™ излучает электромагнитную энергию при выполнении своих функций. Излучение этой энергии может повлиять на работу других электроприборов, находящихся рядом с тренажёром. Точно так же модель rгob может подвергаться воздействию электромагнитного излучения от других приборов вблизи тренажёра.
- Модель rгob предназначена для использования в электромагнитных условиях, описанных ниже. Пользователи модели rгob должны убедиться, что этот тренажёр используется 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 тренажёр rгob во время перебоев в подаче электропитания;

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

- Модель rгob предназначена для использования в электромагнитных условиях, в которых контролируется уровень радиочастотных помех.
- Пользователи модели rгob могут предотвратить электромагнитные помехи, соблюдая минимальную дистанцию между передатчиками радиочастотных сигналов и тренажёром rгob, 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 Power Plate® pro6™

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



Лицевая панель тренажёра Power Plate® pro5™

Основные средства управления	Пуск	Повтор	Стоп	
				
	- (Понижение)	+ (Повышение)	Используйте эти кнопки для ручного повышения или понижения частоты (25–40 Гц с шагом настройки 1 Гц) и времени (30 сек.–9 мин. с шагом настройки 1 сек.).	
				
Частота	25 Гц	30 Гц	35 Гц	40 Гц
				
	Частота в Гц определяет количество вибраций платформы вверх-вниз за одну секунду.			
Время	30 сек.	45 сек.	60 сек.	
				
	Время в секундах определяет продолжительность вибрации платформы.			
Амплитуда	Высокая	Низкая		
				
	Амплитуда является показателем интенсивности вибраций.			
Воздушная подвеска (AIRdaptive™)	Тренажёр Power Plate про6 предоставляет дополнительную возможность для изменения интенсивности тренировок. Систему воздушной подвески можно настроить таким образом, чтобы создать оптимальные параметры тренировок для всех пользователей и ситуаций.			
	<p>При запуске тренажёра pro6™ будет измерено давление внутри тренажёра, после чего будет задано предустановленное давление накачиванием или выпуском воздуха.</p>	<p>Параметры воздушной подвески</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		

Технология динамических вибраций proMOTION™

Как она действует?

В технологии динамических вибраций proMOTION™ используются уникальные прочные кабели Vectran®, которые обеспечивают передачу вибраций от платформы непосредственно к нужным мышцам. Кабели Vectran, которые в пять раз прочнее стали, передают вибрацию к верхней части тела с частотой от 25 до 40 колебаний в секунду.

Длина кабелей составляет более двух метров. Таким образом, они позволяют двигаться во всех направлениях. Вы сможете насладиться полной свободой передвижений и бесконечной динамикой во время выполнения упражнений.

Технология proMOTION не только улучшает передачу вибраций к мышцам, но и позволяет регулировать сопротивление мышц. Изменение сопротивления увеличивает нагрузку на мышцы во время интенсивных упражнений, что делает тренировку более эффективной благодаря

повышению интенсивности. Уникальная гелевая система амортизации также повышает сопротивление мышц.

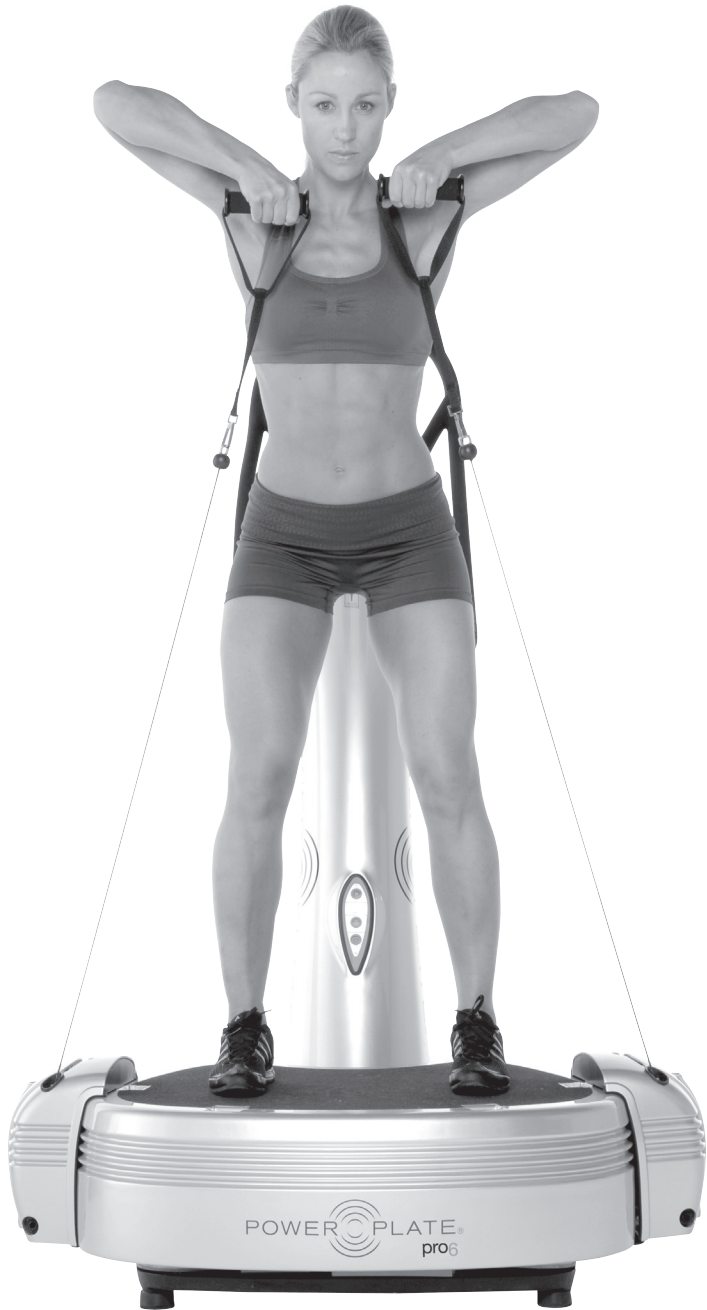
Руководство по использованию
Как и в любом виде упражнений, если во время занятий на тренажёре Power Plate® вы испытываете головокружение, предобморочное состояние или боль, следует немедленно прекратить упражнение. Перед продолжением тренировок следует обратиться к врачу.

Крайне важно начать работу на тренажёре с технологией proMOTION с самого низкого уровня сопротивления и с малой нагрузкой. Для повышения уровня нагрузки следует постепенно отрабатывать технику упражнений с технологией proMOTION.

Всегда следите за своей осанкой, положением запястий и спины и соблюдайте необходимую дистанцию до тренажёра Power Plate. Динамические упражнения следует выполнять в отношении вертикальных движений.

Для повышения сопротивления поднимите центральный поручень. Для понижения сопротивления опустите его.





Изменение интенсивности

Занятие на тренажёре Power Plate похоже на любой другой вид физических тренировок: начните с легких и коротких занятий, а после привыкания к вибрациям постепенно повышайте интенсивность программы. Рекомендуется постоянно прислушиваться к своим ощущениям.

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

В тренажёрах 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 тренажёре 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).

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 организмы людей отличаются друг от друга, 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 тренировки в соответствии со своими потребностями.

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 (40 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 два-три 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 наш веб-сайт по адресу www.powerplate.com.

Технические характеристики

Технические характеристики тренажёров Power Plate® pro6™

Стандартный цвет	Серебристый; другие цвета доступны по запросу
Габариты Ш x Г x В	87 см x 107 см x 156 см
Вес	179 кг
Электропитание: Во всем мире В Северной Америке	220–240 В переменного тока, 50/60 Гц, особое напряжение 100–120 В переменного тока, 50/60 Гц, особое напряжение
Номинальная мощность в режиме работы: Во всем мире В Северной Америке	230–265 Вт 230–265 Вт
Максимальная нагрузка	227 кг
Работа с тренажёром	Интерактивный экран с удобным интерфейсом
Система со сдвоенным двигателем DualSync	Система со сдвоенным двигателем DualSync поддерживает оптимальный баланс частоты и амплитуды и обеспечивает точную синхронизацию вибрации для эффективности и максимального воздействия на мышцы.
Технология PrecisionWave	Высококачественная гармоничная система вибраций обеспечивает непревзойденный уровень производительности для достижения высоких результатов.
Частота/предустановленные частоты	25–40 Гц/25, 30, 35 или 40 Гц
Доступные значения времени	30, 45 или 60 сек. /до 9 мин.
Интенсивность вибрации	Высокая или низкая
Параметры AIRdaptive™	1 = до 60 кг 2 = от 60 до 90 кг 3 = более 90 кг
Сертификаты	CE и EMC (сертифицировано TUV); соответствует требованиям RoHS/WEEE
	    
	0086
Технические характеристики технологии динамических вибраций proMOTION™	
Габариты	28 см x 25 см x 18 см
Высота над платформой	5 см
Уровни сопротивления	Высокий или низкий Поднимите поручень для повышения сопротивления; опустите для понижения.
Кабель	Макс. 2,2 м

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 тряпочку и протереть ею 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.