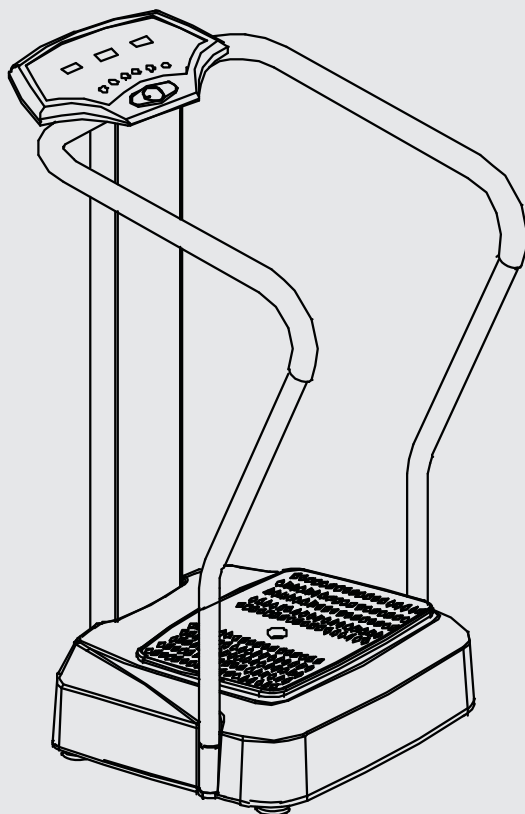


# VR

VERY RELIABLE

Инструкция по эксплуатации  
виброплатформы

**SMC-4000V**



Уважаемый покупатель!

Поздравляем Вас с приобретением массажера торговой марки VR. Данное устройство спроектировано на основе современных медицинских данных, благодаря чему использование массажера VR улучшает кровообращение, снимает усталость и напряжение, снижает вес и улучшает фигуру. Это эффективное средство для заботы о здоровье всей Вашей семьи.

## Содержание

Меры предосторожности.....	19
Внешний вид.....	20
Основные характеристики.....	21
Основные функции.....	22
Сборка.....	24
Панель управления.....	24
Эксплуатация.....	26
Полезные советы.....	29
Уход за массажером.....	30
Технические характеристики.....	31

Перед началом эксплуатации, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Неукоснительно соблюдайте требования и рекомендации, изложенные в ней - только в этом случае торговая марка VR гарантирует продолжительное и бесперебойное функционирование приобретенной Вами продукции.

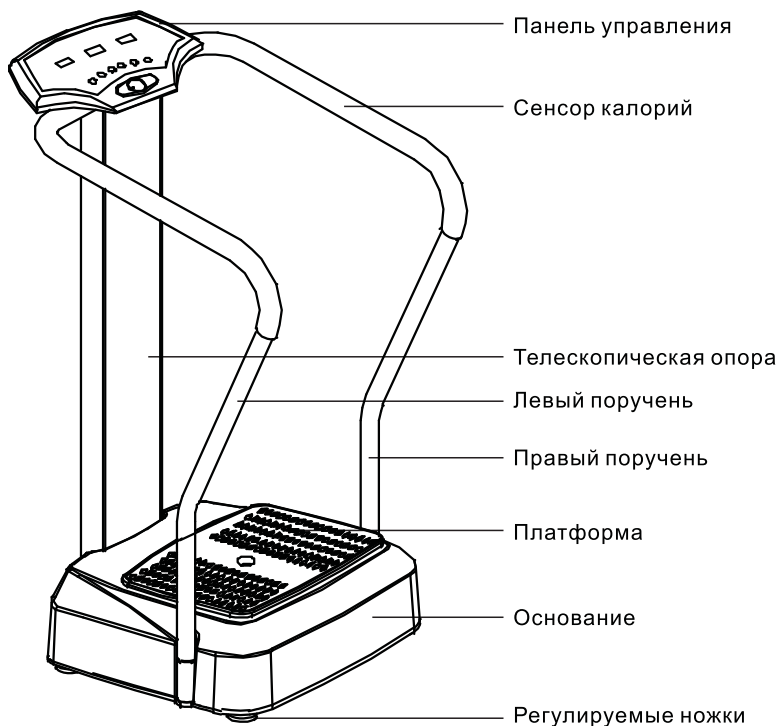
Спасибо за Ваш выбор!

### **Меры предосторожности**

1. Внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией по эксплуатации перед установкой и использованием устройства.
2. Убедитесь, что напряжение Вашей электросети соответствует номинальному напряжению устройства.
3. Подключайте устройство только к заземленной розетке питания. Во избежание перегрева или возникновения пожара не подключайте устройство в розетку одновременно с другими электрическими приборами.
4. Устройство должно располагаться на ровной поверхности в сухом чистом помещении.
5. Не допускайте использование данного устройства детьми без присмотра.
6. В случае возникновения сбоев в работе устройства, немедленно выключите массажер и обратитесь за помощью в ближайший авторизованный сервисный центр.
7. Не пользуйтесь устройством, если поврежден сетевой шнур.
8. Не допускайте попадание воды в устройство.
9. Не включайте устройство влажными руками.
10. Не прикасайтесь к сетевому шнуру мокрыми руками. Не перемещайте устройство во время его работы.
11. Всегда отключайте устройство от сети, если прибор не используется.
12. Не рекомендуется использовать устройство людям, имеющим травмы.
13. Рекомендуется сделать несколько разогревающих физических упражнений перед использованием массажера.
14. Запрещается курить во время использования устройства. Не рекомендуется приступать к упражнениям на массажере ранее, чем через час после приема пищи.
15. Перед использованием массажера следует обязательно проконсультироваться с врачом следующим категориям пользователей:
  - страдающих сердечными заболеваниями;
  - страдающих диабетом;
  - страдающих нефропатией;
  - страдающих гепатозом;
  - имеющим злокачественные опухоли;
  - беременным женщинам, а также во время менструаций;
16. Для достижения наилучшего результата рекомендуется использовать устройство спустя 10 - 15 минут после подъема утром и перед сном. Также рекомендуется пить достаточно воды для улучшения метаболизма после окончания тренировки.
17. Не используйте устройство сразу после приема жидкости.
18. Максимальная продолжительность тренировки не должна превышать 20 минут.

19. Люди с ограниченными возможностями могут использовать данное устройство только под присмотром.
20. Данное устройство должно быть подсоединено к сети при помощи заземляющего провода. В случае сбоя или повреждения он предотвратит поражение электрическим током. Данный прибор имеет проводник, подсоединенный к проводу и отключающую заглушку, соединенную с проводом, оба вставляются в соответствующие гнезда.
21. Если сетевой шнур поврежден, его необходимо заменить в ближайшем авторизованном сервисном центре.
22. Устройство предназначено только для домашнего использования. Никогда не используйте данное устройство в коммерческих целях.
23. Во избежание поражения электрическим током, никогда не разбирайте данное устройство самостоятельно. При возникновении неполадок обращайтесь в авторизованный сервисный центр.

### Внешний вид



## Основные характеристики

1. Эргономичный дизайн и обтекаемая форма.
2. Три LED дисплея, отражающих время, скорость и количество сжигаемых калорий.
3. Три программы для похудения, контроль сжигаемых калорий.
4. Выбор скоростного режима по Вашему желанию.
5. Прочная конструкция и модные современные цвета.
6. Удобный дизайн обеспечивает безопасность и надежность в процессе эксплуатации устройства.
7. Стабильная работа устройства с нагрузкой до 120 кг обеспечивается инвертором.
8. Система защиты от перегрузки, помех и статического электричества.
9. Сочетает в себе функции улучшения кровотока в организме с различными видами массажа.
10. Обеспечивает видимый эффект.
11. Укрепляет эластичность тела и улучшает подвижность суставов.
12. Стимулирует и укрепляет мышцы всего тела, а также укрепляет кости.
13. Снимает усталость.
14. Сжигает жир, благодаря сильной вибрации.
15. Улучшает кровообращение и метаболизм в тканях, предотвращает образование целлюлита.
16. Повышает эластичность кожи и мышц.
17. Позволяет заниматься аэробикой.
18. Компактный размер.
19. Аппарат оказывает воздействие на все системы организма с лечебно-восстановительным, общеукрепляющим и омолаживающим эффектом.
20. Предотвращает развитие остеопороза, способствует увеличению плотности кости.
21. Путем воздействия на рефлексогенные зоны происходит восстановление энергетического баланса в организме и увеличивается сопротивляемость болезням.
22. Способствует послеоперационной реабилитации.
23. Укрепляет организм, улучшает работу внутренних органов, способствует улучшению кожи.
24. Способствует поддержанию физической формы в случае недостатка физических упражнений.

## Основные функции

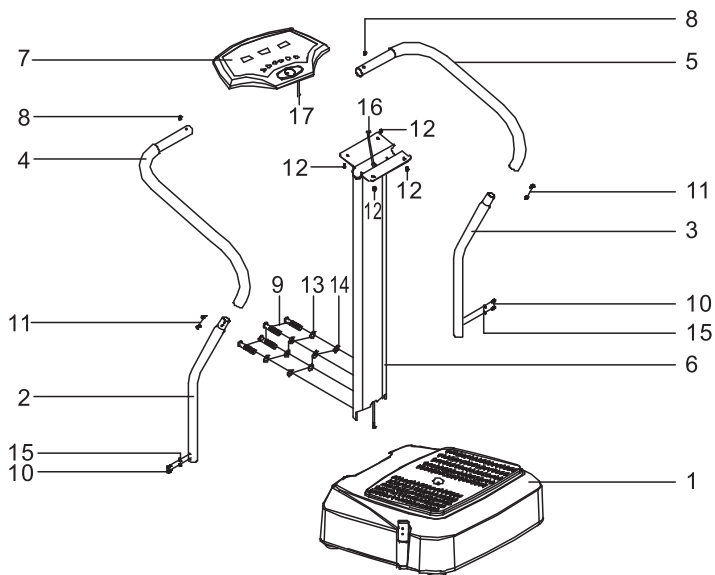
Снижение веса	Сжигает нежелательный жир на бедрах, талии и животе, уменьшает растяжки благодаря вибрации и массажу.
Стимулирование кровообращения и метаболизма в тканях	С возрастом, а также в результате постоянных перегрузок на стенках сосудов откладывается холестерин, жир и кальций, что сужает диаметр вен и затрудняет кровообращение, что, в свою очередь, приводит к повышенному давлению и гипоксемии и даже к коронарной болезни сердца. Благодаря интенсивной вибрации увеличивается скорость кровотока, и стенки сосудов очищаются от вредных веществ, которые затем выводятся из организма.
Регулирование работы нервной системы	Улучшает проводящую способность нервных клеток, нормализует работу нервной системы.
Стимулирование процесса пищеварения	Позволяет повысить общий тонус организма, укрепляет его органы и улучшает процесс пищеварения благодаря массажу акупунктурных точек.
Активизация работы клеток и повышение иммунитета	Путем воздействия на рефлексогенные зоны происходит восстановление энергетического баланса в организме и увеличивается сопротивляемость болезням. Активизирует работу клеток и улучшает иммунитет. Вибрация улучшает кровоток и повышает содержание кислорода в крови.

## Тренажер VR в сравнении с другой подобной продукцией

Критерии	Массажный тренажер VR	Подобные устройства
Режим вибрации	Новая технология вибрации вверх - вниз	Традиционная вибрация
Интенсивность	20 уровней	Не более 3 уровней
Область вибрации	Все тело	Подошвенная
Уровень шума	Низкий	Высокий
Режим выполнения упражнений	Для всего тела или отдельных его частей	Подошвенный

Направление движения	Мультивекторное	Ограниченное
Эффект	Улучшение фигуры, укрепление мышц, улучшение кровообращения, снижение веса и нормализация работы нервной системы	Улучшение кровообращения или тренировка мышц.

### Описание деталей сборки



№	Деталь	Кол-во	№	Деталь
1	Основание	1	10	Крепежный винт (М6 x 10)
2	Левая стойка	1	11	Винт потайной (М6)
3	Правая стойка	1	12	Винт с шайбой (М5 x 15)
4	Трубка левого поручня	1	13	Пружинная шайба М8
5	Трубка правого поручня	1	14	Шайба М8
6	Эллиптическая трубка опоры	1	15	Шайба М6
7	Панель управления	1	16	Одножильный кабель А
8	Крепежный винт (М8 x 45)	2	17	Одножильный кабель В
9	Крепежный винт (М5 x 15)	4		

## Сборка

### Этапы сборки

#### Шаг 1:

Поместите основание (1) на ровный пол. Вставьте левую трубку (2) и правую трубку (3) в разъемы поручня на основании (1); закрепите их при помощи винта (10) и шайбы (15).

#### Шаг 2:

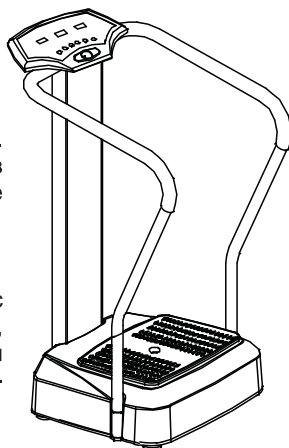
Совместите эллиптическую трубку опоры (6) с разъемом на передней части основания, установите опору на основание (1) и зафиксируйте при помощи винта (9), пружинной шайбой (13) и шайбой (14).

#### Шаг 3:

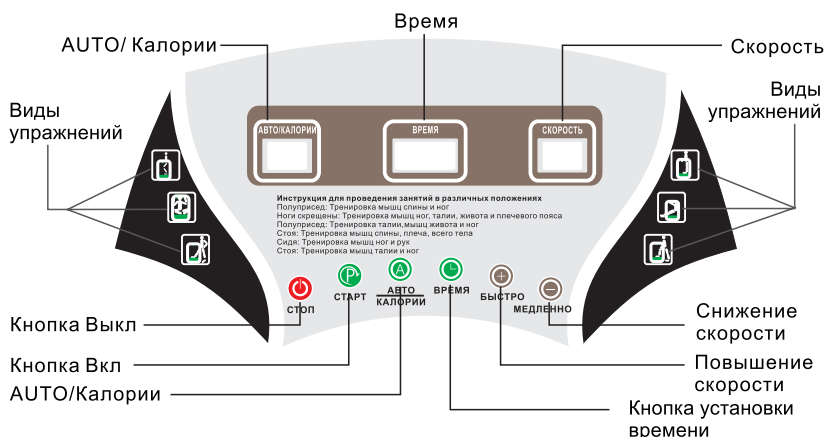
Вставьте один конец трубки левого поручня (4) и трубки правого поручня (5) в левую трубку (2) и правую трубку (3) соответственно. Совместите отверстия и зафиксируйте при помощи винта (11). Вставьте другой конец в основание опоры (6). Совместите соответствующие отверстия и зафиксируйте при помощи винта (8).

#### Шаг 4:



Соедините верхний сигнальный кабель А (16) опоры (6) с сигнальным кабелем В (17). Поместите выступающие провода в трубку. Установите панель управления (7) на основание опоры (6).




### Панель управления



## Описание функций кнопок панели управления

  Старт/Стоп – кнопка включения/выключения

 АВТО/Калории – после включения устройства, пользователь может выбрать автоматические или настраиваемые вручную программы массажа для похудения (P1, P2 и P3) или подсчитать количество калорий для сжигания при помощи программы расчета индекса массы тела.

Нажатием данной кнопки на дисплее по очереди отображается 88-P1-P2-P3-E.


88 – программирование вручную. Пользователь может установить скорость в зависимости от особенностей фигуры и личных предпочтений.



P1-P2-P3 – автоматические программы.

E – начало подсчета калорий. В данном режиме пользователь может вызвать панель значений нажатием кнопки Время и отрегулировать их при помощи кнопок «+» и «-».

**Этапы сканирования калорий:** Нажмите кнопку АВТО/Калории и выберите E, чтобы войти в режим сканирования калорий. Задайте возраст, рост и вес и вы получите результат.

Сначала рекомендуется установить пол. Установка по умолчанию – «1». «1» - обозначает мужчину, «2» - женщина. После введения пола, установите возраст при помощи кнопки Время. Значение по умолчанию – 30 лет. Затем - рост. Значение по умолчанию – 1,70 м, которое также может быть отрегулировано. Далее введите свой вес также нажатием кнопки Время. Значение по умолчанию – 70 кг, которое можно отрегулировать, задав, таким образом, Ваш точный вес. После введения всех значений, нажмите кнопку Время, на дисплее отобразится «--». Только держась за сенсор калорий вы можете получить индекс массы тела через 5 секунд.

 Время – нажмите кнопку Время в режиме ручного программирования, чтобы установить время. Максимальное время одного сеанса не должно превышать 10 минут. Вы можете сократить его в зависимости от личных предпочтений и физического состояния.

  Скорость – нажатием кнопок «+» и «-» Вы можете отрегулировать скорость, время сеанса и установить значения для расчета индекса массы тела.

## Начало работы

1. Установите устройство в соответствии с требованиями, указанными в данном руководстве. Нажмите кнопку Старт, чтобы включить устройство.
2. Задайте необходимые установки.
3. Поставьте ноги на ширину, обозначенную следами на платформе, так как это напрямую влияет на эффективность воздействия устройства.
4. Пользуйтесь устройством не более 20 минут подряд, в противном случае, Вы можете перегрузить свой организм.

Тип	Частота выполнения	Время выполнения	Скорость
Общая физическая подготовка	1-3 раза в день	5-20 минут	Средняя
Снижение веса	4-8 раз в день	5-20 минут	Низкая

### Описание значений в режиме автоматических программ (цифры в таблице означают скорость)

Программа	1мин	2мин	3мин	4мин	5мин	6мин	7мин	8мин	9мин	10мин
P1	10	18	16	14	12	10	8	6	4	2
P2	10	14	16	14	10	5	4	3	2	1
P3	12	5	18	5	18	5	12	5	12	5

### Примерные индексы массы тела (подходит для людей в возрасте 18-65 лет)

Ниже нормы	Норма	Выше нормы	Избыточный вес
<18,5	18,5 – 22,9	22,9 – 24,9	>25

## Эксплуатация



#### Положение 1

Встаньте на платформу, руки положите на поручни и согните ноги в коленях.

Тренируется часть спины, ягодицы и ноги.



#### Положение 2

Сядьте на платформу, ноги согнуты (см. рис.), руками держитесь за поручни.

Тренируются мышцы ног, плеч, талии и живота.



### **Положение 3**

Встаньте на платформу, руками держитесь за поручни, спина прямая.

Тренируются мышцы спины, рук и всего тела.



### **Положение 4**

Сядьте на платформу, руками держитесь за поручни, ноги вытяните вперед.

Тренируются мышцы ног и ягодиц.



### **Положение 5**

Одну ногу поставьте на платформу, а другую – на пол. Руки на пояс.

Тренируются мышцы талии, живота и бедер.



### **Положение 6**

Одну ногу поставьте на платформу, а другую – на пол. Руки держите на поручнях.

Тренируются мышцы талии, живота и ног.



### **Положение 7**

Положение лежа на спине. Руки на полу, вытянуты вдоль тела. Одну ногу поставьте на платформу, другую вытяните вперед.

Тренируются стопы, мышцы бедер и ягодиц.



### **Положение 8**

Положение «упор присев», руки на платформе.

Тренируются плечи, мышцы грудной клетки, руки и мышцы верхней части тела.



### **Положение 9**

Положение «упор лежа», ноги на платформе. Необходимо сохранять равновесие.

Тренируются мышцы ног, плеч, рук и верхней части тела.



### **Положение 10**

Положение лежа на платформе, ноги согнуты в коленях, колени вдоль опоры устройства, руки согнуты в локте перед собой на полу.

Тренируются мышцы бедер, грудной клетки, ягодиц и всего тела.



### **Положение 11**

Положение сидя на корточках. Одна рука на платформе.

Тренируются мышцы ступней, рук и плеч.



### **Положение 12**

Положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на платформе. Руки на полу, вдоль тела.

Тренируются мышцы плеч, рук, бедер и ягодиц.

## **Диета для страдающих избыточным весом**

### **Основные принципы**

1. Контроль количества потребления острой пищи.
2. Увеличение потребления протеинов 50-75 грамм в день.
3. Ограничение потребления жирной пищи.
4. Контроль количества потребления углеводов, не более 150-250 грамм в день.
5. Увеличение количества потребления витаминов и минеральных веществ за счет свежих фруктов и овощей.
6. Контроль количества употребляемого в пищу сахара.
7. Питание: употребляйте тушеную, холодную и приготовленную на пару пищу. Избегайте жареного, с чрезмерным употреблением масла.
8. Правила приема пищи: три раза в день, при этом контролируя количество съедаемых продуктов. Откажитесь от привычки перекусывать на ходу, десертов и сладких напитков. Выполняйте упражнения по 20-30 минут, пользуясь устройством 4-8 раз в день.

Пища, которая Вам не подходит

1. Продукты, содержащие большое количество углеводов: сахар, конфеты, мед, пирожные, вермишель, чипсы, булочки с кунжутом, хлеб и т.д.
2. Продукты с повышенным содержанием жира: масло, семечки дыни, земляной каштан, грецкий орех, свинина и т.д.

### **На что обращать внимание во время диеты**

Калория - единица тепловой энергии, равная количеству энергии, необходимому для нагревания 1 грамма воды на 1 градус Цельсия. В настоящее время она используется главным образом для оценки энергетической ценности («калорийности») пищевых продуктов. Обычно энергетическая ценность указывается в килокалориях («ккал»).

Один килограмм сахара содержит 4,1 ккал. Один килограмм протеина – 9,45 ккал. Однако не вся пища, попадающая в организм усваивается полностью, поэтому количество энергии, получаемое организмом следующее: сахар (4 ккал/г), протеин (4 ккал/г), жир (9 ккал/г).

Калории еще не значат питание. Например, мы часто говорим, что шоколад содержит много протеина, витаминов и минеральных веществ. Но при этом он и питателен, и калориен. Никогда не путайте это. Чтобы снизить вес, Вам необходимо знать как контролировать калории и сбалансировать питание.

#### **I. Вода**

8-10 стаканов воды помогают Вашей коже сохранить красоту, но, в тоже время, увеличивает объем тела на небольшой промежуток времени в течение 24 часов. Удаление излишней воды в теле ускоряет процесс пищеварения. Поэтому помните, если Вы хотите увидеть эффект похудения на следующий день, не употребляйте слишком много воды. Пейте ровно столько, сколько требует Ваш организм.

#### **II. Завтрак**

Свежие фрукты (каждое утро вместо сока) ускоряют пищеварение. Этим фактом не следует пренебрегать, так как он играет значительную роль в уменьшении живота. Кроме того, регулярное потребление фруктов на завтрак помогает пищеварению и улучшает метаболизм в тканях.

### III. Избавление от метеоризма

Ешьте больше ягод - таких, как виноград - вместо трудноперевариваемой пищи, такой, как различные бобовые, жареные или жирные блюда.

### IV. Углеводы

Такая еда, как пицца, итальянская лапша увеличивает вес. Поэтому, чем меньше Вы будете есть подобные блюда, тем лучше.

### V. Употребление соли

Уменьшить количество воды в организме можно за счет снижения объема употребления продуктов, содержащих натрий. Различные печенья и попкорн способствуют увеличению веса.

### VI. Откажитесь от алкоголя

Употребление алкоголя в больших количествах заставляет Вас испытывать жажду, а значит - употреблять больше воды, что нежелательно, как это было описано выше. Алкоголь – это основной враг вашей программы похудения.

## Чистка и уход

Регулярный уход за массажным тренажером помогает продлить срок эксплуатации Вашего устройства.

Уход включает в себя:

1. Подтягивайте винты каждые 1-3 месяца
2. Берегите устройство от огня и попадания воды, когда Вы им не пользуетесь
3. Регулярно протирайте пыль с устройства.
4. Если Вы не пользуетесь аппаратом длительное время, всегда отключайте его от сети.

## Устранение неполадок

№	Возможные проблемы	Способ устранения
1	Странный шум во время работы устройства (лязганье, грохот)	Подтяните винты или укрепите ножки устройства
2	На дисплее не отображается информация	Проверьте, подключено ли устройство к сети
3	На дисплее отображается информация, работают кнопки, но мотор не работает	Напряжение в сети слишком низкое
4	Устройство неровно располагается на поверхности пола	Отрегулируйте высоту ножек устройства

## Технические характеристики

Максимальная мощность двигателя	1,5 л. с.
Электропитание	220-240 В, ~50/60 Гц
Мощность	200 Вт
Скорость	20 уровней
Амплитуда	0-10 мм
Максимально допустимый вес пользователя	120 кг
Размер в сложенном состоянии (ДхШхВ)	116x71x26 см
Вес нетто/Вес брутто	40/44 кг

Товар сертифицирован в России:

Срок службы товара: 2 года.



**Изготовитель:**  
**NINGBO GOLDEN FISH**  
**ELECTRIC APPLIANCE CO., LTD.**  
**made in China**

изготовлено по лицензии и под контролем:  
Century Boom Technology Ltd., Hong Kong

Компания-производитель оставляет за собой право вносить изменения в технические спецификации продукта без предварительного уведомления