

# TAKASIMA

## ООО «Медберри»

198095, Санкт-Петербург,  
ул. Розенштейна, 21, лит. А, оф. 508

**Телефон: +7 (812) 385-57-66**

125362, Москва, ул. Водников, 2, стр.4

**Телефон: +7 (495) 215-14-90**

E-mail: office-medberry@medberry.ru

Бесплатный звонок для абонентов РФ:

**Телефон: 8 (800) 555-3-800**

[www.takasima.ru](http://www.takasima.ru)



# TAKASIMA

## Виброплатформа Fit&Beauty ТК-016

Руководство пользователя



[www.takasima.ru](http://www.takasima.ru)

## Содержание

### ВВЕДЕНИЕ

- Параметры • Особенности • Функции • Сравнение ..... 3

### УСТАНОВКА

- Список комплектующих • Сборка • Управление • Установка программ ..... 6

### МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

- Список упражнений • Основы здоровой диеты ..... 13

### ДРУГОЕ

- Обслуживание • Решение возможных проблем • Спецификация ..... 18

## Спецификация

Название	Виброплатформа ТА-016
Напряжение	220-240В
Частота	50-60Гц
Мощность	200Вт
Амплитуда колебания	0-10мм
Мотор	1,5л\с
Количество скоростей	от 1 до 50
Количество автопрограмм	3
Дисплей	Программа, Время, Индикатор индекса жировых отложений (ВМІ), Скорость
Габариты	720мм(L) x 630(W) x 1210 (H) мм
Максимальный вес пользователя	150кг.
Нетто	42кг
Брутто	46кг

## Обслуживание:

Регулярное техническое обслуживание не только продлит жизнь Вашей виброплатформы, но и поможет уберечь Ваше тело от случайных повреждений.

1. Подтягивайте все винты и болты на виброплатформе каждые два месяца.
2. Остерегайтесь попадания жидкости на виброплатформу, держите её подальше от огня.
3. Протирайте мягкой сухой тканью после каждого использования.
4. Вынимайте вилку из розетки после каждого использования.

## Устранение неисправностей:

№ п\п	Проблема	Решение
1.	Позвякивает во время использования	Закрутите плотнее болты и подкрутите соединения колесиков
2.	Не горит дисплей	Проверьте наличие напряжения в сети
3.	Дисплей горит, но мотор не работает	Возможно напряжение в сети слишком низкое
4.	Виброплатформа неустойчива	Отрегулируйте положения четырех колесиков под базой

## ВВЕДЕНИЕ

### А. Как хранить

1. Не храните прибор:
  - Рядом с нагревательными приборами или батареями
  - Под прямыми солнечными лучами в течение длительного времени
  - В сильно загрязненных помещениях и помещениях с высокой влажностью.
2. Как хранить прибор:
  - Температура воздуха, при которой можно пользоваться прибором, max - 35°C
  - Температура воздуха, при которой можно хранить прибор 5-50°C
  - Влажность воздуха 40-80%.
3. Если Вы не пользуетесь платформой в течение длительного времени, накройте прибор чистой тканью для защиты от пыли.
4. Не храните оборудование под прямыми солнечными лучами или рядом с нагревательными приборами.
5. Не запутывайте и не перекручивайте электрический провод, так как это может привести к повреждению прибора.

### В. Как обслуживать:

1. Перед чисткой убедитесь что прибор выключен и электрический шнур выдернут из розетки.
2. Не занимайтесь на платформе слишком долго в первый раз.
3. Выключайте прибор и вынимайте шнур из розетки каждый раз после использования.

### С. Защита прибора

1. Не пользуйтесь прибором в слишком влажных помещениях, таких как ванная комната, бассейн или спа.
2. Не используйте в помещениях где пыльно, накурено или в воздухе присутствует едкий газ.
3. Избегайте повреждения поверхности оборудования при ударе тяжелыми предметами или толчке.

### Д. Чистка

1. Запрещено чистить платформу абразивными материалами. Не используйте бензол, растворитель или дезинфицирующие средства.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Если Вы проходите курс лечения или у Вас наблюдается один или несколько следующих симптомов, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием платформы:

- Эпилепсия
- Диабет
- Сердечные или сосудистые заболевания
- Смещение дисков позвоночника, дископатия или спондилит
- Наличие коленных или бедренных имплантов или протезов
- Наличие кардиостимулятора
- Недавно вживленные металлические спицы, пластины, штифты и винты (первые 8 недель)
- Внутриматочная спираль (первые 8 недель)
- Тромботический синдром
- Злокачественные или доброкачественные опухоли
- Свежие раны или швы
- Беременность
- Сильная мигрень
- Кожные заболевания
- Кормление грудью
- Почечные и желчные камни
- Заболевания сетчатки

## Предисловие

### А. До того как Вы начнете заниматься на виброплатформе:

Во избежание несчастных случаев, для правильного использования и достижения желаемого результата Пользователю следует ВНИМАТЕЛЬНО прочитать следующую инструкцию.

1. Убедитесь, что напряжение и частота в Вашей электрической сети соответствует требуемым параметрам (220-240В/50Гц)
2. У прибора нет трансформатора. Убедитесь, что Ваша розетка подходит к вилке виброплатформы, поддерживает текущее напряжение 6А. Нельзя включать в эту розетку другие электрические приборы одновременно с платформой. У розетки должно быть заземление. РЕКОМЕНДУЕТСЯ! Включать прибор в сеть через сетевой фильтр.
3. Расположите прибор на полу, ничего под него не подкладывая.
4. Не разрешайте детям пользоваться платформой без присмотра взрослых.
5. В случае очевидных недостатков немедленно соберите платформу и свяжитесь с сервисной службой.
6. Сразу же перестаньте пользоваться прибором в случае неполадок, особенно в случае проблем с электрическим шнуром.

### Формирование линии бедра, снижение объема нижней части тела



1

Упр.3 – 2 мин.



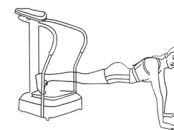
2

Упр.1 – 2 мин.



3

Упр.6 – 2 мин.



4

Упр.9 – 1 мин.



5

Упр.12 – 2 мин.



6

Упр.13 – 2 мин.

### Упражнение для проработки мышц верхней части тела



1

Упр.3 – 2 мин.



2

Упр.4 – 2 мин.



3

Упр.8 – 3 мин.



4

Упр.13 – 3 мин.



5

Упр.14 – 1 мин.



6

Упр.3 – 2 мин.

## Упражнения для детоксикации



1

Упр.13 (правая нога вперёд) – 2 мин.



2

Упр.3 – 2 мин.



3

Упр.2 – 2 мин.



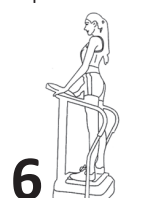
4

Упр.13 (левая нога вперёд) – 2 мин.



5

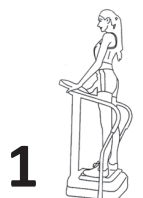
Упр.14 – 1 мин.



6

Упр.3 – 1 мин.

## Упражнения для формирования талии и укрепления мышц пресса



1

Упр.3 – 2 мин.



2

Упр.13 (левая нога вперёд) – 2 мин.



3

Упр.1 – 1 мин.



4

Упр.13 (правая нога вперёд) – 2 мин.



5

Упр.14 – 1 мин.



6

Упр.3 – 2 мин.

7. Берегите прибор от попадания воды.
8. Не прикасайтесь к платформе влажными руками, иначе Вы можете повредить прибор или получить удар током.
9. Не передвигайте платформу в то время, как она включена.
10. Отключайте электричество после каждого использования.
11. Использование виброплатформы не рекомендуется людям с незалеченными травмами.
12. Не рекомендуется использовать платформу во время курения или менее, чем через час после приема пищи.
13. Людям, страдающим от диабета, сердечных приступов или рака, следует проконсультироваться с врачом перед использованием платформы.
14. Нельзя пользоваться платформой во время беременности или менструации.
15. Нельзя совмещать занятия на виброплатформе с употреблением спиртных напитков.
16. Людям с ограниченными возможностями следует заниматься на платформе в присутствии тех, кто может им помочь.
17. Оборудование создано исключительно для домашнего использования и мы не несем ответственности в случае коммерческого использования.
18. Разбирать оборудование могут только специалисты сервисного центра.
19. Свяжитесь с сервисным центром в случае возникновения любых вопросов, и они ответят Вам в кратчайшие сроки.
20. Не перемещайте платформу с силой, это может вызвать повреждение напольных покрытий.
21. Одновременно на платформе может заниматься только один человек. В противном случае пользователи могут получить травмы, а платформа повреждена.
22. Правильно держитесь за поручни, это поможет Вам находиться в нужной позиции во время упражнений на платформе.
23. До выполнения упражнений убедитесь, что Вам подходит установленный уровень скорости. Если скорость будет слишком высокая, Вы можете пострадать.
24. Рекомендуемое расстояние между Вашими стопами при нахождении на платформе – 30 см.
25. Не используйте платформу для других целей, кроме физических упражнений.

## В. Во время использования

26. Если Вы испытываете боль, дискомфорт или иные неприятные ощущения, немедленно прекратите занятия и срочно проконсультируйтесь с врачом.
27. Занимайтесь не более 3 раз в день. Очень полные люди могут заниматься до 8 раз в день НЕ БОЛЕЕ 20 минут за один раз.
28. Занимайтесь на платформе от 10 до 15 минут после пробуждения и перед сном и Вы достигнете наилучшего результата. Употребляйте достаточное количество воды, чтобы улучшить обмен веществ.
29. Не занимайтесь на платформе в течении 30 минут до и после принятия пищи.

## Составляющие



## Технические параметры

Максимальная мощность двигателя, л/с	Напряжение/частота, В/Гц	Мощность, Вт	Уровни скорости	Амплитуда, мм	Максимальный вес пользователя, кг	Габариты в собранном состоянии, мм	Нетто/Брутто, кг
1,5	220/50	200	20	0-10	120	L735xW695xH120	45/49

## Примеры возможных тренировок.

Помните, что Вы всегда можете составить собственную тренировку на основании Ваших требований и желаний.

### Кардиоваскулярные упражнения

(Кардиоваскулярный тренировочный эффект достигается посредством выполнения физических упражнений, которые укрепляют сердце, легкие, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Эти упражнения предъявляют требования к тем системам организма, которые снабжают его кислородом.)

Улучшение циркуляции крови, обмена веществ и стабилизация нервной системы



1

Упр.3 – 3 мин.



2

Упр.13 (левая нога вперед) – 1 мин.



3

Упр.1 – 2 мин.



4

Упр.14 – 1 мин.



5

Упр.13 (правая нога вперед) – 1 мин.



6

Упр.3 – 2 мин.

Общеукрепляющая тренировка



1

Упр.3 – 3 мин.



2

Упр.1 – 2 мин.



3

Упр.8 – 1 мин.



4

Упр.13 (левая нога вперед) – 2 мин.



5

Упр.9 – 1 мин.



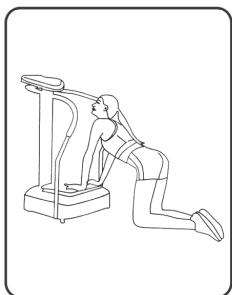
6

Упр.13 (правая нога вперед) – 2 мин.



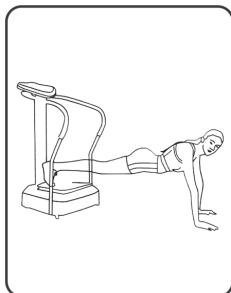
7

Лягте на пол, одну ногу, согнутую в колене, поставьте на платформу, другую выпрямите вверх. Поднимайте бедра от пола, опираясь на лопатки. Задействованы мышцы ног, бедер и косые мышцы живота.



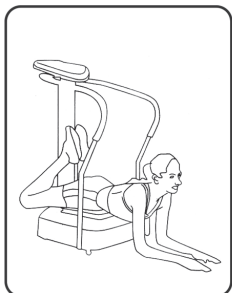
8

Встаньте на колени, руки положите на платформу, мышцы спины расслаблены. Задействованы мышцы ног, рук, плеч и мышцы верхней части тела.



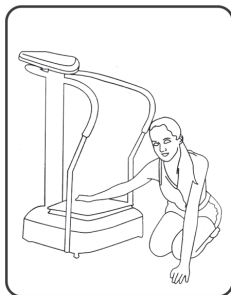
9

В положении лицом вниз, поставьте стопы на платформу, вытянутыми руками опираясь на пол. Удерживайте баланс. Задействованы мышцы груди, рук, плеч и мышцы верхней части тела.



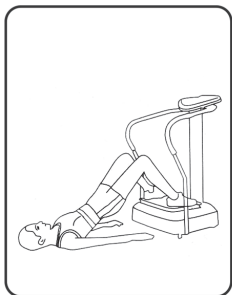
10

Лягте животом на платформу, ноги обоприте на стойку, руки положите на пол. Задействованы мышцы груди, пресса, бедер и мышцы во всем теле.



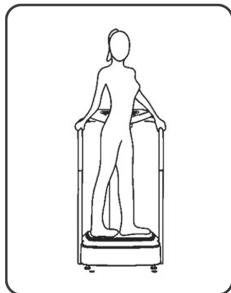
11

Опираясь одной рукой на платформу, встаньте на колени, рядом с тренажером. Задействованы мышцы ног, рук и плеч.



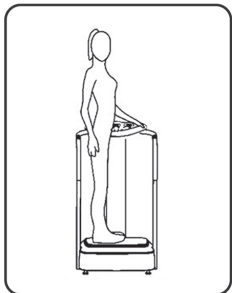
12

Лягте на спину рядом с платформой, ноги, согнутые в коленях, оторвите поясницу и бедра от пола, удерживаясь на лопатках. Задействованы мышцы бедер и пресса.



13

Встаньте спиной к стойке, руки по бокам на поручни, одна нога слегка выдвинута вперед. Задействованы мышцы шеи и плеч.



14

Встаньте спиной к одному из поручней, рука лежит сразу за дисплеем на противоположном поручне. Ноги прямые. Задействованы мышцы спины и бедер.

## Приятный фитнес • Легкое похудение

Объединяет идеи древней китайской медицины и современные тенденции в медицине

Улучшает обмен веществ

Снимает усталость, способствует расслаблению мышц и формированию красивого силуэта

## Особенности:

1. Эргономичный дизайн и модный цвет
2. Три светодиодных индикатора для времени, скорости и сканера жировых отложений
3. Три программы для похудения с использованием сканера жировых отложений
4. Широкий диапазон из 50-ти скоростей
5. Стабильная работа с весом до 120 кг благодаря мощному генератору
6. Антистатическое покрытие и защита от скачков напряжения
7. Возможно достижение отличных результатов при занятиях на нашем оборудовании
8. Возрастает гибкость мышц
9. Укрепляет органы, ткани и скелет без нагрузки
10. Уменьшает жировые отложения во всем теле с помощью специальных упражнений
11. Улучшает обмен веществ
12. Способствует повышению эластичности мышц и мускулов
13. Оригинальная аэробика
14. Удобна для домашнего использования из-за небольшого размера
15. Уменьшает боль при артропатии
16. Укрепляет скелет, предотвращая остеопороз
17. Помогает при восстановлении после операций
18. Повышает содержание гормонов в крови
19. Не допускает слабости и ломкости костей из-за длительного отсутствия физических упражнений
20. Улучшает состояние кожи благодаря нормализации обмена веществ

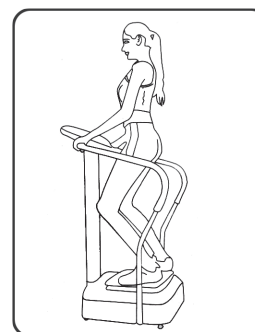
## Назначение

Для похудения	Помогает избавляться от нежелательных жировых отложений на бёдрах и в талии с помощью вибрационного массажа
Ускоряет циркуляцию крови и улучшает обмен веществ	С возрастом в организме накапливаются вредные вещества, такие как холестерин. Они оседают на стенках сосудов, из-за чего уменьшается их внутренний диаметр, что приводит к повышенному кровяному давлению, кислородному голоданию и даже сердечным заболеваниям. Частота вибраций при занятиях на виброплатформе ускоряет циркуляцию крови, что способствует растворению излишков вредных веществ и окончательному их выводу из организма.
Стабилизирует нервную систему	Улучшает проводящую способность нервных клеток, регулирует работы нервной системы и облегчает боли при невралгии
Стимулирует работу кишечника	Улучшает самочувствие, стимулируя работу кишечника, и способствует избавлению от запора, благодаря массажному воздействию на акупунктурные точки.
Улучшает общее состояние здоровья и укрепляет иммунитет	Помогает поддерживать хорошую форму тела и общее состояние здоровья. Укрепляет иммунитет.

### Виброплатформа TA-016 по сравнению со стандартными виброплатформами

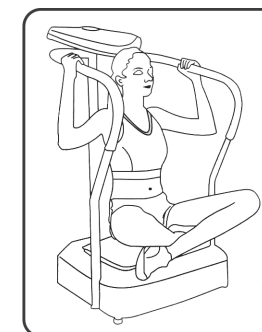
Сравнительные характеристики	Виброплатформа TA-016	Обычные виброплатформы
Вид вибрации	Новый вид вибрации	Традиционная вибрация
Интенсивность	20 опций	Не более 3 опций
Диапазон воздействия	Всё тело	Подолва
Шумность	Тихая	Шумная
Упражнения	Различные	Ограниченные
Эффект	Улучшает состояние здоровья, укрепляет мускулы, способствует похудению, стабилизирует нервную систему, тренирует всё тело	Тренировка только подошвенных мышц

## Варианты упражнений:



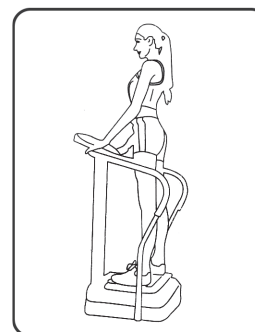
**1**

Стопы на платформе, ноги полусогнуты в коленях, руки на поручнях. Задействованы мышцы спины, бедёр и ног



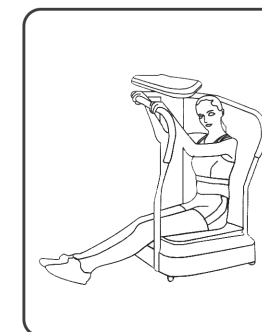
**2**

Сядьте на платформу, спиной к стойке, сложите ноги по-турецки, руки положите на поручни так, чтобы костяшки оказались с внешней стороны поручня. Задействованы мышцы ног, плеч, мышцы талии



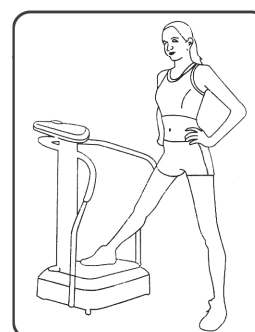
**3**

Стопы широко расставлены. Встаньте на цыпочки. Ноги слегка согнуты в коленях. Мышцы живота расслаблены. Задействованы мышцы спины и ног



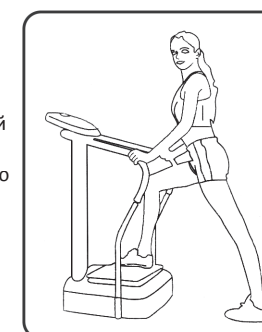
**4**

Сядьте на платформу спиной к одному из поручней, руки на поручне, ноги выпрямлены. Задействованы мышцы ног и талии



**5**

Встаньте боком одной ногой на платформу, второй на пол, руки положите на талию. Задействованы мышцы пресса, бедер и косые мышцы живота.



**6**

Встаньте одной ногой на платформу, нога согнута в колене. Другая нога прямая на полу. Руки на поручнях. Задействованы мышцы пресса, ног и косые мышцы живота



## Управление:

1. Стоя на платформе, нажмите кнопку Start\Stop для включения платформы.
2. Управляйте кнопками как описано в данной инструкции
3. Если Вы стоите на виброплатформе, мы советуем Вам поставить ноги на ширину плеч для достижения наилучшего результата
4. Если Вы совершаете движения, стоя на платформе, мы советуем Вам сначала включить прибор. Если у Вас возникли сложности с нажатием этой кнопки, попросите помощи у членов своей семьи.
5. Для сохранения здоровья не используйте платформу дольше 20 минут.



Чтобы передвинуть платформу, наклоните её.

### Программные установки

Тип тренировки	Количество тренировок	Время одной тренировки	Интенсивность
Общеукрепляющая	1-3 раза в день	5-20 минут	Средняя
Для потери веса	4-8 раз в день	10-20 минут	Низкая

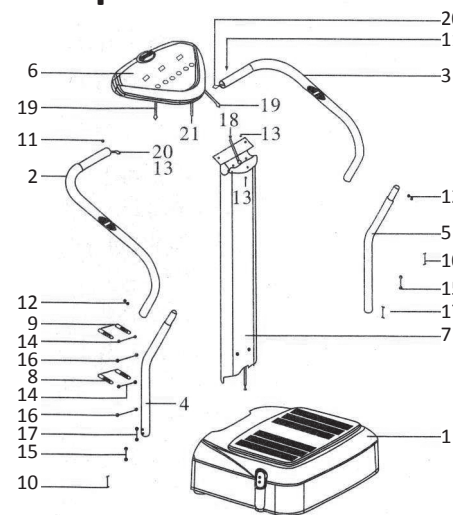
### Интенсивность в программах

Про-грамма	10 мин.	9 мин.	8 мин.	7 мин.	6 мин.	5 мин.	4 мин.	3 мин.	2 мин.	1 мин.
P1	2	4	6	8	10	12	14	16	10	8
P2	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6
P3	4	10	4	10	4	16	4	16	4	10

### Индекс жировых отложений в идеале

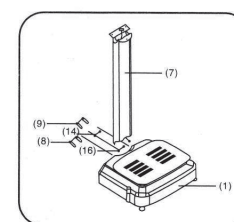
Пол	Низкий	Норма	Высокий
Женский	< 17	17-27	> 27
Мужской	< 14	14-23	> 23

## Сборка



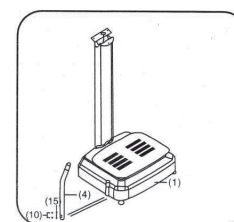
№	Деталь	шт.
1.	Корпус	1
2.	Верхняя часть левого поручня	1
3.	Верхняя часть правого поручня	1
4.	Нижняя часть левого поручня	1
5.	Нижняя часть правого поручня	1
6.	Консоль	1
7.	Стойка	1
8.	Болт под внутренний ключ M8x20	2
9.	Болт под внутренний ключ M8x60	2
10.	Болты под крестообразную отвертку M5x40	4
11.	Болты M8x40	2
12.	Болты под крестообразную отвертку M5x10	4
13.	Болты под крестообразную отвертку M6x10	3
14.	Пружинная шайба M8	4
15.	Пружинная шайба M5	4
16.	Шайба M8	4
17.	Шайба M5	1
18.	Сигнальный кабель A	1
19.	Индикатор жира B	1
20.	Индикатор жира A	2
21.	Сигнальный кабель B	2

## Пошаговая инструкция по сборке



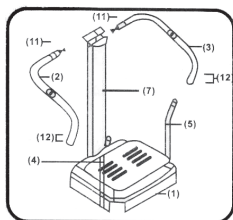
### Шаг 1.

Поставьте базу платформы на пол. Соедините сигнальные кабели стойки (7) и провода из базы (1). Закрепите их болтами (8), (9), пружинами (14) и болтами (16), как указано на картинке.



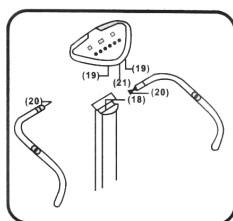
### Шаг 2.

Вставьте трубки (4)(5) в отверстия на базе платформы (1) и закрепите их с помощью поперечных болтов (10) и пружинных шайб (15).



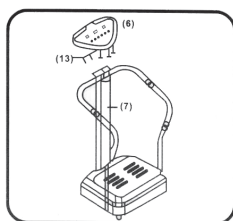
### Шаг 3.

Соедините верхние части поручней (2)(3) с нижними частями (4) (5) и зафиксируйте их с помощью болтов (12). Закрепите один конец верхних частей (2)(3) с болтами (11) на стойке (7).



### Шаг 4.

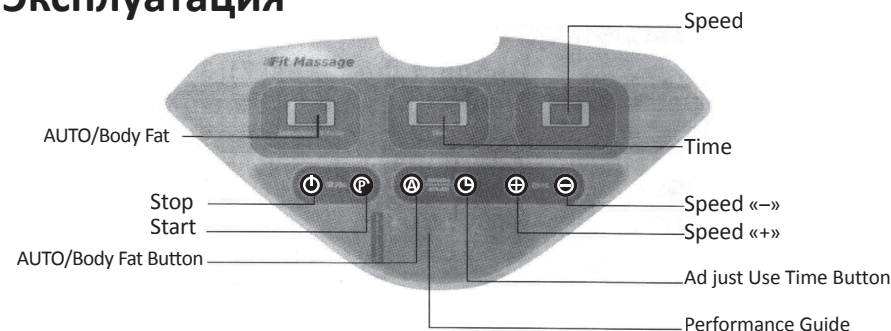
Соедините части индикатора жира А (20) и В (19) с помощью сигнальных кабелей (18)(21), поместите оставшиеся провода в стойку.



### Шаг 5.

Зафиксируйте консоль (6) на стойке (7) с помощью болтов (13).

## Эксплуатация



**Кнопки Start\Stop:** Эти кнопки включают и выключают прибор

**AUTO/Body Fat:** После нажатия кнопки «Старт» Пользователь может выбрать между автопрограммами или ввести характеристики самостоятельно (P1, P2 и P3) или рассчитать жировой индекс тела с помощью программы BMI. При нажатии этой кнопки на экране консоли появляется надпись 88-P1-P2-P3-1. Надпись 88 означает ручное управление. Пользователь может самостоятельно выбрать скорость вибрации с учетом особенностей своих привычек и физических возможностей. P1, P2 и P3 – это автопрограммы, которые невозможно изменить во время работы.

Как посчитать жировой индекс: Нажмите кнопку BMI и выберите цифру 1. Выберите Ваш пол, возраст, рост и вес и Вы получите результат.

«1» это выбор программы BMI. После нажатия кнопки «Time», Пользователь может установить персональные данные. С помощью «+» и «-» Пользователю следует сначала выбрать пол 1 – мужской и 2 – женский. После введения пола, Пользователь может установить свой возраст путем нажатия кнопки «Time». Заводская установка – 20 лет. Настоятельно рекомендуем вводить правдивые и актуальные данные. Заводские установки роста и веса – 170 см и 70 кг. Нажмите кнопку «Время» и в окне появится надпись «\_» после введения всех данных. Просто держась за сенсор датчика индикатора жировых отложений, Пользователь может получить результат в течении 5 секунд.

Кнопка «Time» Максимальное время пользования – 10 минут

Кнопка «Speed» Нажимая кнопку «+» или «-» Вы можете отрегулировать интенсивность и персональные настройки

**Как использовать сетевые разъемы:**

Кнопка включения\выключения – ON\OFF

Сетевой предохранитель (General Power Fuse): Прибор отключится, если произойдет скачок напряжения. Необходимо нажать переключатель для восстановления работы платформы.

Сетевой разъем (Power socket): вставьте штепсель в соответствующее гнездо до плотной усадки.