

## VIBRA TONE™

Поздравляем Вас с приобретением электромассажера Vibra tone™, лучшего вибромассажного пояса на рынке.

Технология вибрации обеспечивает значительные преимущества. Итак, начните получать удовольствие с поясом Vibra tone™. Вы можете брать с собой пояс повсюду.

Перед эксплуатацией пояса Vibra tone™, следует внимательно прочитать инструкцию.

### ВНИМАНИЕ:

- Не используйте пояс Vibra tone™ во время беременности.
- Храните пояс Vibra tone™ в недоступном для детей месте.
- Не используйте пояс Vibra tone™, если Вы страдаете тромбозом или принимаете медикаменты.
- Не используйте пояс Vibra tone™ за 30 минут до или после еды.
- Если Вы перенесли серьезные заболевания, прежде чем использовать пояс Vibra tone™, следует проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.
- Не используйте пояс Vibra tone™, если Вы находитесь рядом с водой и не прикасайтесь к нему мокрыми руками.
- Храните пояс Vibra tone™ в специальной сумке для хранения, избегайте соприкосновения Vibra tone™ с острыми предметами.
- Никогда не кладите на пояс Vibra tone™ тяжелые предметы.
- Следует немедленно снять пояс, если Вы испытываете в нем дискомфорт.
- После использования пояса Vibra tone™, следует выключить его из розетки.
- Не следует самостоятельно разбирать или ремонтировать пояс Vibra tone™.
- Не используйте пояс Vibra tone™ при высокой температуре и высокой влажности окружающей среды.
- Пояс Vibra tone™ не является медицинским прибором.

### КОМПЛЕКТАЦИЯ:

- 1 пояс с пультом управления
- 1 адаптер
- 1 сумка для хранения
- 1 инструкция
- 1 план диеты
- 1 сантиметр

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЯСОМ VIBRA TONE™:

1. Разъедините две части пояса Vibra tone™.
2. Оберните пояс вокруг необходимого участка тела.
3. Включите пояс.

После подключения пояса к электросети, нажмите кнопку ON/OFF на пульте управления. Вы услышите сигнал, на пульте загорится красная лампочка, которая показывает, что пояс готов к работе.

Затем Вы можете выбрать один из режимов: Автоматический или ручной.

### АВТОМАТИЧЕСКИЙ РЕЖИМ:

Сочетает различные виды вибрации, чередование которых превращает использование пояса Vibra tone™ в приятную процедуру.

1. Для активации автоматического режима нажмите кнопку "Mode" на пульте управления один раз. На пульте загорится красная лампочка. Автоматический режим состоит из комбинации ритмичных вибраций, которые обеспечивают все преимущества вибромассажа.
2. Регулируйте интенсивность вибраций нажатием на кнопку "+" для увеличения интенсивности вибрации, кнопку "-" для снижения интенсивности вибрации.

### РУЧНОЙ РЕЖИМ:

Включает в себя постоянную неизменную вибрацию, специально разработанную для легкого выбора подходящей Вам вибрации.

1. Для активации ручного режима нажмите кнопку "Mode" на пульте управления два раза.
2. Регулируйте интенсивность вибраций нажатием на кнопку "+" для увеличения интенсивности вибрации, кнопку "-" для снижения интенсивности вибрации.

Режим работы можно изменить в любой момент, нажав кнопку "Mode".

Пояс Vibra tone™ автоматически отключается через 30 минут после непрерывного использования.

После окончания тренировки с нажмите кнопку ON/OFF. Красная лампочка погаснет, после чего можно отсоединить пояс от электросети.

## ОЧИСТКА И ХРАНЕНИЕ

Пояс Vibra tone™ не нужно мыть или чистить. При необходимости можете протирать пояс влажной мягкой тряпочкой. Перед чисткой пояса, убедитесь, что устройство было выключено из розетки.

## ГАРАНТИЯ

Данное изделие обеспечивается гарантией от заводских дефектов в течении срока, предусмотренного законодательством каждой страны.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Технические характеристики изделия европейского стандарта (220В)

Напряжение на входе: 220-240 В.

Напряжение на выходе: 12 В.

Частота: 50-60 Гц.

Мощность: 12 Вт.

Технические характеристики изделия американского стандарта (110В)

Напряжение на входе: 110 В.

Напряжение на выходе: 12 В.

Частота: 50-60 Гц.

Мощность: 12 Вт.

Технические характеристики адаптера

Напряжение на входе: 110-240 В.

Напряжение на выходе: 12 В, 1000 мА.

Частота: 50-60 Гц.

Vibra tone™ соответствует 73/23EEC & 93/68EEC & LVD ("О низковольтном оборудовании").

Vibra tone™ также соответствует Директиве "Об электромагнитной совместимости" (Electromagnetic Compatibility).

## ВНИМАНИЕ!

### УТИЛИЗАЦИЯ МАТЕРИАЛОВ



Символ, представляющий собой перекрещенный контейнер на колесах, обозначает, что Вы должны знать и соблюдать местные нормативы по утилизации изделий данного типа.

Не избавляйтесь от указанного изделия таким же способом, как Вы это делаете с бытовыми отходами.

Необходимо действовать в соответствии с действующими местными нормативами.

Электрические и электронные приборы содержат опасные вещества, оказывают вредное воздействие на окружающую среду и на здоровье человека и поэтому должны быть утилизированы должным образом.

Industex, S.L.

Avda. Dels Paisos Catalans, 34-36-38; 8ª planta

08950 Esplugues de Llobregat, Spain

Сделано в Китае.

		Понедельник	Вторник	Среда Суббота	Четверг Воскресенье	Пятница
Завтрак	1-ый прием пищи	Кофе, травяной или обычный чай (150 мл) и 2 печенья со злаками	Апельсиновый сок (100 мл) Кусок хлеба грубого помола	Яблоко или груша и 2 печенья со злаками	Апельсиновый сок (100 мл) и кусок хлеба грубого помола	Кофе, травяной или обычный чай (150 мл) и 2 печенья со злаками
Второй завтрак	2-ой прием пищи	Нежирный йогурт	Рулет из индейки с салатными листьями или вареная ветчина	60 г хлеба грубого помола и 60 г молочного сыра	Мюсли (30 г) и киви, яблоко или грейпфрут (1 шт.)	Апельсиновый сок (100 мл)
Обед	3-ий прием пищи	100 г отварного риса и 225 г куриной грудки, поджаренной без масла	150 г лиственной свеклы, 70 г белой фасоли, 70 г кабачка на пару	250 мл овощного бульона и 120 г хека, поджаренного без масла	200 г тунца, поджаренного без масла, крутое яйцо и 50 г сельдерея	100 г нежирной говядины, поджаренной без масла, половинка помидора и 50 г моркови
Полдник	4-ый прием пищи	Яблоко	2 киви	120 мл чая с лимоном 125 г арбуза	Нежирный йогурт	Персик
Ужин	5-ый прием пищи	150 г зеленой фасоли и 50 г вареного картофеля	Салатные листья, помидор, огурец, печеный сладкий перец, сельдерей, лук и 50 г нежирной вареной ветчины	225 г индейки или вареной ветчины, 30 г кабачка и 30 г баклажана, поджаренных без масла	Печенье картофелина средней величины, половина сладкого перца и луквица	45 г лапши, 150 г зеленой фасоли и 25 г шампиньонов на пару

Выпивайте 2 литра воды в день. Не употребляйте ни спиртного, ни газированных напитков

Можно добавлять в пищу любые специи, кроме соли

Специи: чеснок, женьшень, перец, красный перец, кориандр, тмин, кэрри, мята, майоран, тертый лимон, апельсиновая кожура

Для заправки салата: соевый соус, бальзаминный уксус, оливковое масло

Старайтесь не употреблять гидрогенизированных масел и насыщенных жиров

Варианты второго завтрака: 2 абрикоса / два куска хлеба грубого помола с тофу, индейкой или нежирной вареной ветчиной / 40 г чернослива / киви (1 шт.)

Примечание: не пропускайте ни одного приема пищи

Диета рассчитана на 2-3 недели

Если порции кажутся вам слишком большими, их можно уменьшить, но ни в коем случае не пропускайте ни одного приема пищи

Примечание: если вам приходится регулярно принимать лекарства, убедитесь в том, что они совместимы с этой диетой.