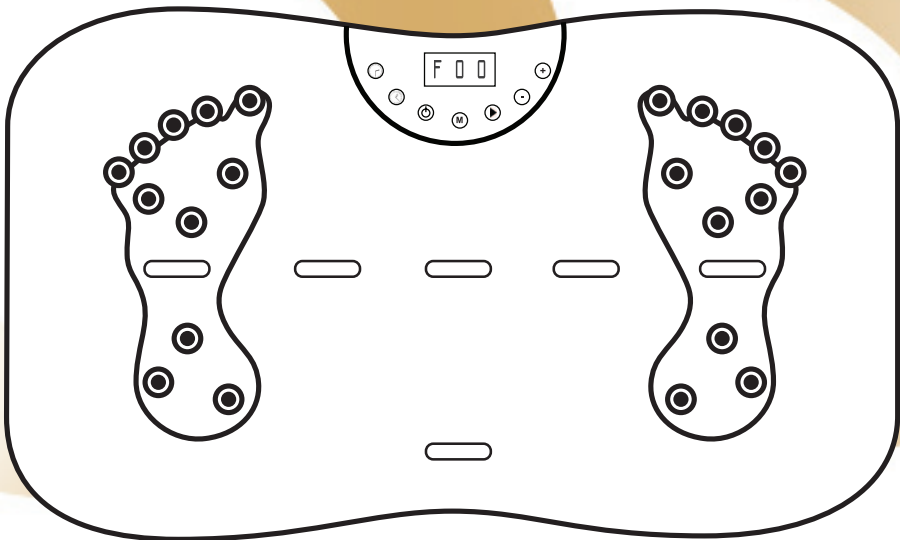


GESS®

# SHAKE

Vibrating platform  
Die Vibrationsplattform  
Виброплатформа



User's manual  
Anwendungsrichtlinien  
Инструкция по применению



**Thank you for buying vibrating platform «Shake».**

Before start using massager, please, read the user's manual carefully. Keep the manual to apply to it in future.

Our company keeps the right to modify design and add descriptions to our devices. Concerning color and supplies, changes can be made without prior notification.

Product is not intended for medical use.

English

Deutsch

Русский

**Content**

Description and purpose.....	3
Precautions .....	4
Scheme of the device.....	6
Operation and functions.....	7
Examples of exercises.....	8
Troubleshooting.....	8
Maintenance and storage.....	9
Technical specifications .....	9

## Description and purpose

Vibrating platform «Shake» is a unique training massager for the whole body. This massager will bring a new way to gain strong muscles, good shape and beautiful body.

Training principles of this massager are based on vibration and reflecting ability of muscles to contract (30 to 50 times per second) and to relax.

The device can be used for massage, stretching, passive exercises in static positions, relaxing the whole body, or for power training.

Set of exercises with vibrating platform lets you to achieve excellent results in a short period of time:

- Reduces fatty layer;
- Reduces cellulite and decreases skin elasticity;
- Reduces weight;
- Promotes the elimination of toxins;
- Stimulates collagen production and winds up muscles;
- Improves joints condition;
- Relives pain, removes impatience and fatigue;
- Provides great tonus for the whole body and enhances mood;
- Relaxes effectively after active physical exercises;
- Helps to restore muscles elasticity, beautiful body shape; it will bring you youth and self confidence.

Exercises with vibrating platform are not just exercises, but highly effective method, using in professional sport, fitness, physiotherapy and other areas.

Training massager «Shake» is perfect for even the most picky customers, as it is an ideal device for people, who wants to keep a healthy lifestyle, but have no time for fitness. 10 minutes of exercises per day, 2-3 times per week with this massager provide an effect of a real 2-hours exercises in fitness center.

## Precautions

When using massager products, basic precautions should always be followed, to reduce the risk of being hurt, including the following: Always unplug the appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

- DO NOT reach for an appliance that has fallen into water. Unplug it immediately.
- DO NOT use while bathing or in the shower.
- DO NOT place or store appliance where it can fall or be pulled into a tub or sink.
- DO NOT place into or drop into water or other liquid.
- NEVER use pins or other metallic fasteners with this appliance.
- Keep dry - DO NOT operate in a wet or moist condition.
- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before puffing on or taking off parts and attachments.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on or near children, invalids or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. ONLY use attachments provided with the unit.
- NEVER operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it's not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water.
- Keep cord away from heated surfaces.
- NEVER use while sleeping or fall asleep while using the massager.
- NEVER drop or insert any object into any opening.
- DO NOT operate where aerosol (spray) products are being used or where being administered oxygenize.
- DO NOT operate under a blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
- DO NOT carry this appliance by power cord or use cord as handle.
- To disconnect, turn all controls to the «Off» position, then remove plug from outlet.

This appliance is designed for personal, non-professional use only.

DO NOT use outdoors.

DO NOT use on an infant or invalid or on a sleeping or unconscious person.

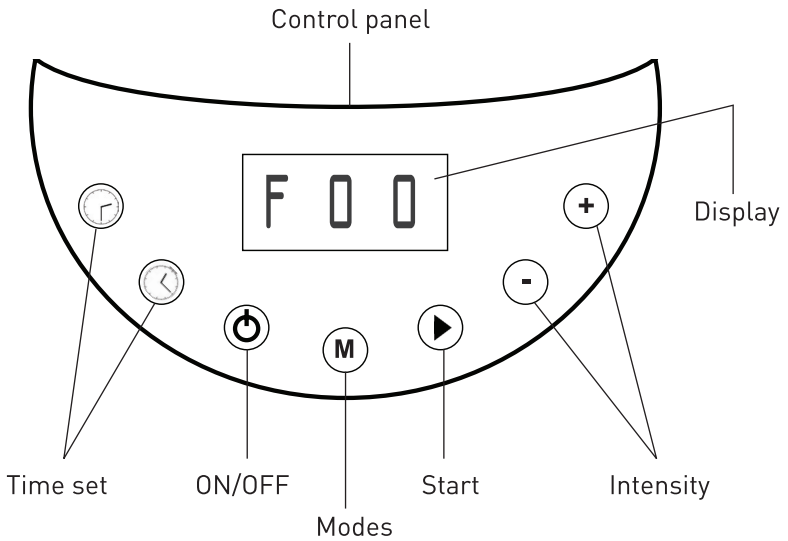
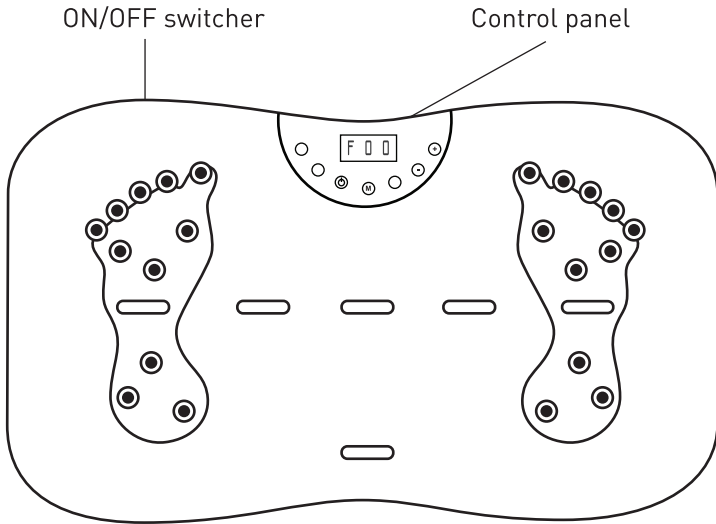
**Please, read all instructions carefully before operating.**

- DO NOT use on sensitive skin or on a person with poor blood circulation.
- DO NOT crush. Avoid sharp folds.
- Consult your doctor prior to using this product, if you are pregnant, if you have pacemaker or any concerns regarding your health.

## Precautions

- Never leave this appliance unattended, especially if children are present.
- Never leave the appliance when it is in operation.
- DO NOT use this product for more than 15 minutes at a time.
- Extensive use could lead to the product's excessive heating and shorter life. Should this occur, discontinue use and allow the unit to cool before operating.
- Never use this product directly on swollen or inflamed areas or skin eruptions.
- This product is a non-professional appliance designed to provide soothing massage for back and legs.
- DO NOT use this product as a substitute for medical attention.
- DO NOT use this product before bed. The massage has a stimulating effect and may delay sleep.
- NEVER use this product while in bed.
- This product should NEVER be used by any individual suffering from any physical condition that would limit the user's capacity to operate the controls or who has sensory deficiencies in the lower half of their body.
- Children or invalids without adult supervision should not use this unit.
- In order to reduce the inrush current on the impact of this product, Please shut down after waiting 30 seconds before turning on power, And to avoid frequent start, so you can extend the life of the product.

## Scheme of the device





## Operation and functions

1. Plug the device before use, and press ON/OFF switcher, so the display is on.

2. Choose the mode with buttons on control panel (see the scheme).

Manual mode:

Preset time is 10 minutes. It is possible to set another time up to 20 minutes before start.

- Set the time and press Start button.
- To set intensity, use +/- buttons (99 speeds).
- Press ON/OFF button or Start button to turn the device off.

### Auto modes:

The device has 4 auto modes. Press the button: to choose one of them and press Start.



Relax and stretching (10 minutes) **P1**

Gentle movement and stretching (15 minutes) **P2**

Running and Stretching (20 minutes) **P3**

Jogging and Stretching (25 minutes) **P4**

## Examples of exercises

### 1. Exercises in crouch position:

Take a crouch position by standing of the platform.  
Most action of back, buttocks and calfs.

### 2. Exercises with standing on one leg:

Put one leg on the platform, the other one is on the floor, put your hands on hips.

Most action on lower back, stomach area and hips.

### 3. Exercises with one leg bended:

Put one bended leg on the platform, the other one is straight on the floor.  
Most action on lower back, stomach area and hips.

### 4. Exercises on knees:

Get down on your knees, put both hands on the platform.  
Most action on legs, shoulders, arms, upper body.

### 5. Exercises in prone position:

Lean your hands on floor, put your legs on platform.

Most action on shoulders, wrest, arms, upper body.

During exercises, you can regulate the pressure by sitting down and standing up. Also, you can use bars, balls, expanders, and ect.

You can get a beautiful body shape and bracing in a short period of time.

## Troubleshooting

The fault	The reason	Management
The product can't work.	1. The socket is unplugged. 2. Power button is not open. 3. This product has just finished massage and automatically switch machine to stay mode.  4. Overuse of the device, device overheating.	1. Plug the socket safely.  2. Open the power. 3. The interval between the sessions of massage should be 10-15 minutes. If you want to massage again, please click NO/OFF again. 4. Turn off the device, let it cool down, then you can use the device again.
Power cord is damaged, the device is smoking.	The cable is damaged	Immediately unplug the device and call the Service Center.

## Maintenance and storage

### Storage

- If you do not use massager for a long time, put it into its package and store it in a dry place with enough air and normal indoor temperature.
- Do not pull electric cable when unplug the device.
- Attention! Sharp things can damage the surface.
- Keep the device away from direct sunlight.

### Cleaning:

- Turn off and unplug the device before cleaning.
- Use soft dry cloth to clean the body frame.
- Inside fabric can be cleaned by wet cloth and dried naturally.

**Attention! Do not use solvents, petrol or agents with corrosive substances for cleaning.**

### Service:

- Keep the device away from high humidity.

## Technical specifications

Article	GESS-081 black
Voltage, V/Hz	220/50
Power, W	200
Automatic timer, min	10
Net/gross weight, kg	9,3/10,5
Package size, mm	57,5 x 41 x 16,5

**Vielen Dank für den Kauf der Plattform «Shake».**

Bevor Sie das Massagegerät verwenden, lesen Sie bitte die Gebrauchsanweisung. Bewahren Sie die Anweisungen nach dem Lesen in gutem Zustand auf, um die mögliche Rückinformation bei Bedarf zu bekommen.

Wir behalten uns das Recht auf die Konstruktionsänderungen und Ergänzungen zur Beschreibung unserer Produkte. Die Änderungen können ohne vorherige Ankündigung vorgenommen werden. Das betrifft die Farbe ist und den Zubehör.

Produkt ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt sind.

## Inhalt

Beschreibung und Funktion des Gerätes.....	12
Vorsichtsmaßnahmen.....	13
Schema des Geräts.....	15
Bedienung und Funktionen.....	16
Beispiele der Übungen.....	17
Mögliche Störungen und deren Beseitigung.....	18
Wartung und Pflege.....	18
Technische Daten .....	19

English

Deutsch

Русский

## Beschreibung und Gebrauchszweck

Die Vibrationsplattform «Shake» ist ein einzigartiges Massagegerät für den ganzen Körper, dank dem sich eine neue Ansicht bietet, sowie auch die Möglichkeit, Muskelkraft und eine gute körperliche Verfassung und Schönheit des Körpers zu gewinnen, eröffnet.

Die Wirkung des Simulators basiert auf dem Prinzip der Vibration und der Reflexfähigkeit der Muskeln, sich schnell zusammenzuziehen (30 bis 50 Mal pro Sekunde) und zu entspannen.

Das Gerät kann sowie für die Massage, die Dehnung, für das passive Training in der statischen Position angewendet werden, wodurch der ganze Körper entspannt wird, als auch für die Kraftbelastung.

Der Körperübungscomplex auf der Vibroplattform ermöglicht es, in kurzer Zeit hervorragende Ergebnisse zu erzielen:

- reduziert die Fettschicht;
- reduziert das Auftreten von Zellulitis und erhöht die Elastizität der Haut;
- reduziert das Gewicht;
- hilft, den Körper von Toxinen zu reinigen;
- stimuliert die Produktion von Kollagen und strafft die Muskeln;
- verbessert den Zustand der Gelenke;
- reduziert Schmerzen, Reizbarkeit und Müdigkeit;
- sichert den Tonus für den ganzen Körper und verbessert die Stimmung;
- entspannt sich effektiv nach körperlicher Anstrengung;
- hilft bei der Wiederherstellung der Muskelnelastizität, der schönen Körperform, sowie gibt Ihnen auch Jugend und Selbstgewißheit.

Das Training auf der Vibroplattform ist nicht nur eine Übung, sondern eine hocheffektive Methode, die im professionellen Sport, Fitness, der Physiotherapie und in vielen anderen Bereichen angewendet wird.

Der Massagesimulator «Shake» ist für die anspruchsvollsten Benutzer geeignet und ist eine ideale Lösung für diejenigen, die einen aktiven Lebensstil anstreben, aber sich keine Zeit für die Dauertrainings leisten können. Nur 10 Minuten Training pro Tag (2-3 Mal pro Woche auf diesem Simulator) wird einen Effekt erzeugen, der mit der vollen 2-Stunden-Sitzung in der Fitnesshalle vergleichbar ist.

## Vorsichtsmaßnahmen

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

### **GEFAHR! Stromschlag**

Nach jedem Gebrauch und vor jeder Reinigung ist das Gerät auszuschalten und auszustecken.

**ACHTUNG! Halten Sie folgende Sicherheitsmaßnahmen ein, um Brand- bzw. Brandwundenrisiko und Gefahren durch elektrische Schläge zu vermeiden:**

- Lassen Sie das Gerät in eingeschalteten Zustand niemals unbeaufsichtigt. Nach jedem Gebrauch und vor jeder Reinigung ist das Gerät auszuschalten und auszustecken.

- Um eine Überhitzung des Geräts zu vermeiden, betreiben Sie das Massagegerät nie unter einer Abdeckung, wie z.B. Decke, Kissen. Überhitzung des Geräts kann zum Brand oder Elektrounfall bringen.

- Das Gerät darf von Personen mit verringerten Fähigkeiten ohne Kontrolle der Experte nicht benutzt werden.

- Benutzen Sie das Gerät für den vorgesehenen Anwendungszweck. Verwenden Sie keine Vorrichtungen, die nicht empfohlen wurden.

- Greifen Sie keinesfalls nach einem Gerät, das ins Wasser gefallen ist. Benutzen Sie das Gerät nicht mit beschädigtem Netzkabel oder Stecker. Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice.

- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, hängen auf oder tragen Sie das Gerät niemals am Netzkabel.

- Halten Sie Abstand zwischen den Kabeln und warmen Oberflächen, wie z.B. Kochstelle oder Heizkörper.

- Achten Sie immer auf freie Lüftungsschlitze. Die Lüftungsschlitze stets von Staub, Flaum, Haaren und Ähnlichem freihalten.

- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken.

- Verwenden Sie das Gerät nie im Freien.

- Das Gerät darf nicht in Räumen verwendet werden, in denen man gerade Sprays oder leichtentflammbare Stoffe verwendet hat.

- Nach dem Gebrauch des Gerätes drücken Sie die Taste an der Funkfernbedienung, um das Gerät zu deaktivieren, erst dann ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

- Dieses Gerät kann von Personen (einschließlich Kinder) mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.

- Verwendung von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

- Verwenden Sie das Massage-Gerät nicht bei einer krankhaften Veränderungen bzw. Verletzung, Überempfindlichkeit, Kreislaufkrankungen oder beim Unwohlsein.

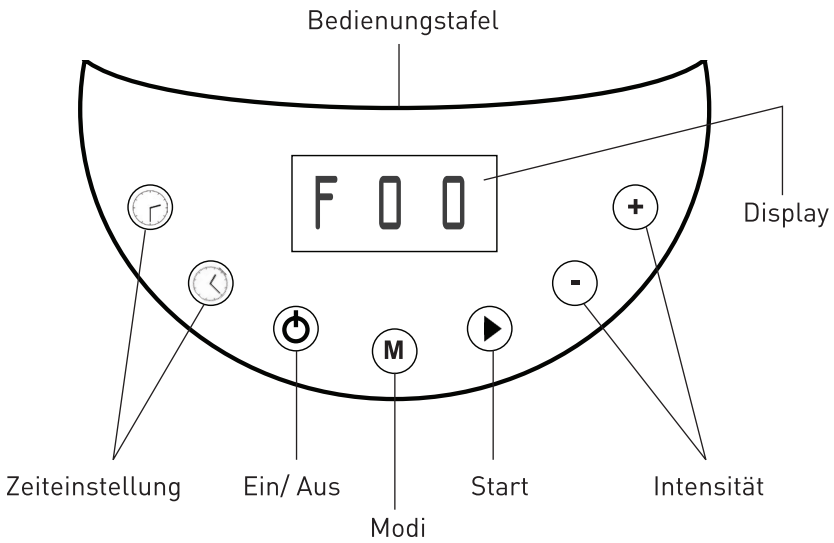
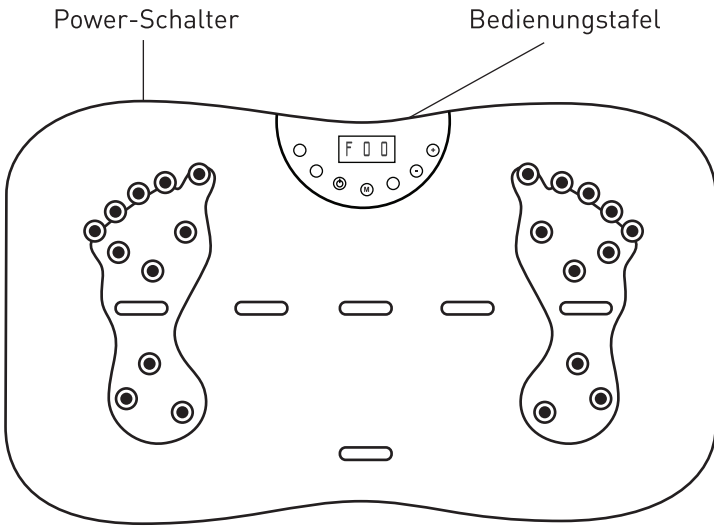
### Vorsichtsmaßnahmen

Beim Gebrauch halten Sie Sicherheitsmaßnahmen ein, um Verletzungsrisiko zu vermeiden. Zu den Hauptsicherheitsmaßnahmen gehören:

- Gebrauchen Sie nicht bei der empfindlichen Haut oder beim schlechten Umlauf des Blutes.
- Knicken Sie das Gerät nicht.
- Befragen Sie vor der Benutzung des Massage-Gerätes Ihren Arzt, vor allem während der Schwangerschaft, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen oder mit ihrer Gesundheit versorgt sind.
- Lagern Sie das Massagegerät kindersicher.
- Lassen Sie das Gerät in eingeschalteten Zustand niemals unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie das Gerät nie länger als 15 Minuten und lassen Sie das Gerät vor erneuter Benutzung mindestens 5-10 Minuten abkühlen.
- Massieren Sie niemals Bereiche die Schwellungen, Entzündungen oder Ekzeme aufweisen.
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Benutzen Sie das Massagegerät nicht kurz bevor Sie zu Bett gehen. Die Massage kann auch eine stimulierende Wirkung haben und Einschlafstörungen verursachen.
- Dieses Gerät kann von Personen mit verringerten physischen Fähigkeiten, die Gebrauch der Bedienungselemente beschränken, und von Personen, die gegen Hitze unempfindlich sind, niemals benutzt werden.



Schema des Geräts



## Bedienung und Funktionen

1. Bevor Sie mit der Arbeit beginnen, schließen Sie den Simulator ans Netzwerk und drücken Sie den Schalter, damit das Display beleuchtet wird.
2. Wählen Sie das entsprechende Programm mit den Tasten auf der Bedienungstafel (siehe das Schema).

### Handbetrieb:

Die Standardeinstellung beträgt 10 Minuten. Es ist möglich, eine andere Zeit vor dem Gebrauch innerhalb von 20 Minuten einzustellen.

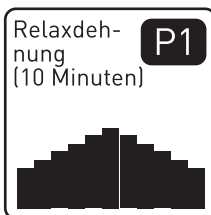
- Stellen Sie die gewünschte Zeit ein und drücken Sie die Starttaste, um die Arbeit aufzunehmen.
- Um die Intensität einzustellen, gebrauchen Sie die +/- Tasten (99 Geschwindigkeiten).
- Um den Stimulator anzuhalten, drücken Sie erneut die Start-Taste oder die Ein/ Aus-Taste.

### Autobetrieb:

Das Gerät verfügt über 4 automatische Programme. Drücken Sie die Taste



für die Wahl eines Programms und drücken Sie die Starttaste.



## Beispiele der Übungen

### 1. Übungen im Halbsitz:

Indem Sie auf der Plattform stehen, nehmen Sie die Position des Halbsitzes ein.

Die Hauptwirkung ist auf den Rücken, das Gesäß und die Unterschenkelmuskeln gerichtet.

### 2. Übungen mit einem Bein:

Indem Sie ein Bein auf die Plattform stellen, ist das zweite Bein auf dem Boden. Die Hände sind in Hüftenstütz.

Die Hauptwirkung ist auf den Rücken, den Bauch und die Oberschenkel gerichtet.

### 3. Übungen mit gebeugtem Bein:

Indem Sie das gebeugte Bein auf die Plattform stellen, ist das zweite Bein auf dem Boden.

Die Hauptwirkung ist auf den Rücken, den Bauch und die Oberschenkel gerichtet.

### 4. Übungen auf den Knien:

Indem Sie die Knie auf den Boden stellen, sind beide Hände auf die Plattform gelegt.

Die Hauptwirkung ist auf die Beine, die Schultern, die Hände und den Oberkörper gerichtet.

### 5. Übungen in Liegenstütz:

Indem Sie sich die Hände auf den Boden anstemmen, legen Sie Ihre Beine auf die Plattform.

Die Hauptwirkung ist auf die Beine, die Schultern, die Hände und den Oberkörper gerichtet.

Beim Fitnesstraining können Sie die Belastung beim In-die-Hocke-Gehen und Aufrichten bei der Übung regulieren, sowie zusätzliches Zubehör wie Hanteln, Bälle, Expander usw. hinzufügen.

Sie können Ihrem Körper elastische Formen in kürzester Zeit geben und eine schicke Silhouette in kürzester Zeit erhalten.

### Mögliche Fehlfunktionen und deren Beseitigung

Fehlfunktion	Möglicher Grund der Fehlfunktion	Beseitigung der Fehlfunktion
Das Massagegerät funktioniert nicht.	1. Der Stecker ist nicht in die Steckdose gesteckt. 2. Das Massagegerät ist nicht eingeschaltet. 3. Massage-Sitzung abgeschlossen, das Gerät wurde automatisch ausgeschaltet. 4. Zu langer Betrieb, Überhitzung des Gerätes.	1. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. 2. Drücken Sie den Knopf ON/OFF. 3. Der Zeitraum zwischen Massagesitzungen soll 10-15 Minuten betragen. Wenn Sie die Massage fortsetzen möchten, drücken Sie erneut den Knopf ON/OFF. 4. Gerät ausschalten, abkühlen lassen, anschließend können Sie das Gerät erneut benutzen
Der Stromkabel ist beschädigt, das Massagegerät raucht	Der Kabel ist beschädigt.	Trennen Sie sofort das Massagegerät von der Stromquelle und kontaktieren Sie den Experten aus dem Servicezentrum.

### Wartung und Pflege

#### Lagerung

- Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, ist es in eine Schachtel zu packen und in den trockenen und gut belüfteten Ort bei Raumtemperatur aufzustellen.
- Ziehen Sie nicht die Elektroleitung bei der Abschaltung des Gerätes vom Netz.
- Achtung! Scharfe Gegenstände können die Oberfläche des Gerätes beschädigen.
- Halten Sie das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung

#### Reinigung

- Vor der Reinigung schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie es aus der Steckdose aus.
- Um das Gehäuse des Geräts zu reinigen, benutzen Sie das weiche, trockene Tuch.
- Die Gewebeoberfläche des inneren Teils des Gerätes ist mit einem feuchten Tuch abzuwischen und natürlicherweise zu trocknen.

**Achtung! Benutzen Sie keine Reinigungsmittel mit abbauenden Stoffen, Benzin und Lösungsmitteln.**

#### Wartung

- Halten Sie das Gerät von hoher Luftfeuchtigkeit.
- Technische Daten.

## Technische Daten

Artikel	GESS-081 black
Spannung, W/ Hz	220/50
Leistung, W	200
Automatischer Timer, Minuten	10
Gewicht Netto/ Brutto, kg	9,3/10,5
Packungsgröße, mm	57,5 x 41 x 16,5

English

Deutsch

Русский

**Благодарим Вас за покупку виброплатформы «Shake».**

Перед началом использования массажера, пожалуйста, прочтите инструкцию по применению. После прочтения сохраняйте инструкцию в хорошем состоянии для возможного обращения к ней в случае необходимости.

Мы оставляем за собой право на модификацию дизайна и дополнения к описанию наших изделий. Изменения могут производиться без предварительного уведомления, это касается цвета и комплектующих изделия.

Прибор не предназначен для применения в медицинских целях.

**Содержание**

Описание и назначение прибора.....	22
Меры предосторожности.....	23
Схема прибора.....	25
Управление и функции.....	26
Примеры упражнений.....	27
Возможные неполадки и способы их устранения.....	27
Обслуживание и уход.....	28
Технические характеристики .....	28

English

Deutsch

Русский

## Описание и назначение прибора

Виброплатформа «Shake» - это уникальный тренажер-массажер для всего тела, благодаря которому открывается новый взгляд и возможность по обретению мышечной силы, хорошей физической формы и красоты тела.

Действие тренажера основано на принципе вибрации и рефлекторной способности мышц быстро сокращаться (от 30 до 50 раз в секунду) и расслабляться.

Прибор можно использовать для массажа, для растяжения, для пассивных занятий в статическом положении, тем самым расслабляя всё тело или для силовой нагрузки.

Комплекс упражнений на виброплатформе позволяет за короткое время добиться отличных результатов:

- уменьшает жировой слой;
- уменьшает проявление целлюлита и увеличивает эластичность кожи;
- снижает вес;
- способствует очищению организма от шлаков;
- стимулирует выработку коллагена и подтягивает мышцы;
- улучшает состояние суставов;
- уменьшает боль, раздражительность и усталость;
- обеспечивает тонус всему телу и улучшает настроение;
- эффективно расслабляет после активных физических нагрузок;
- помогает восстановить эластичность мышц, красивый контур тела, а также подарит Вам молодость и уверенность в себе.

Занятия на виброплатформе – это не просто упражнения, а высокоэффективный метод, применяемый в профессиональном спорте, фитнесе, физиотерапии и во многих других областях.

Тренажер-массажер «Shake» подойдёт самым требовательным пользователям, это идеальное решение для тех, кто стремится к активному образу жизни, но не может позволить себе тратить время на продолжительные тренировки. Всего 10 минут упражнений в день 2-3 раза в неделю на этом тренажере создадут эффект, сравнимый с полноценным 2-часовым занятием в тренажерном зале.



## Меры предосторожности

**Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по применению перед началом использования прибора.**

**ОПАСНО!** Для снижения риска поражения электрическим током: Всегда отключайте устройство от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой.

**ВНИМАНИЕ!** Во избежание риска ожогов, пожара, удара электрическим током или травм соблюдайте следующие правила:

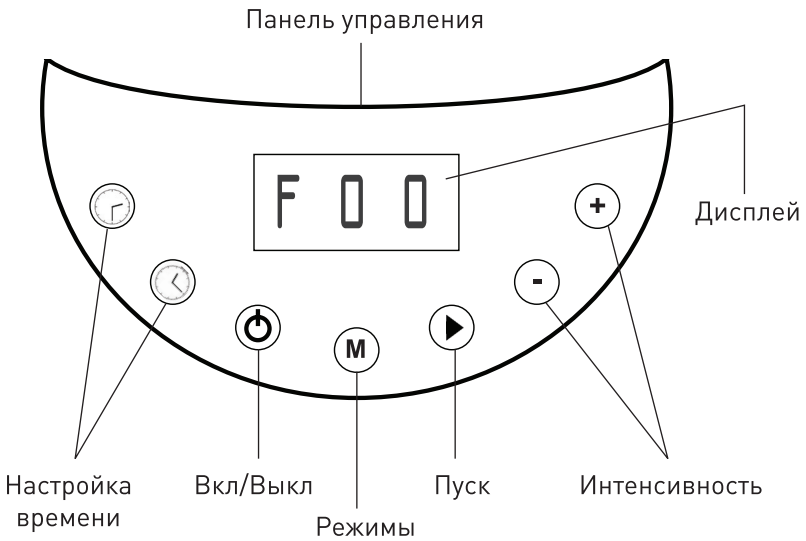
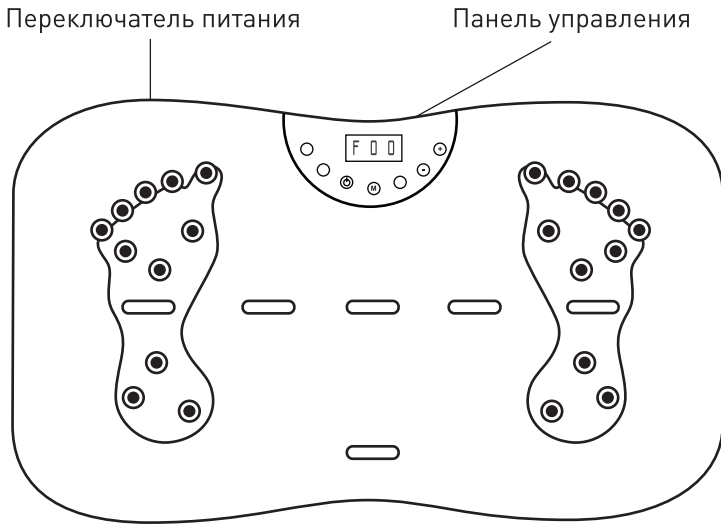
- Не оставляйте включенный прибор без присмотра. Отключайте прибор от розетки, после использования и перед чисткой.
  - Во избежание перегрева прибора не накрывайте массажер одеялом или подушкой во время использования. Перегрев прибора может привести к пожару или поражению электрическим током.
  - Недееспособные или частично дееспособные люди не должны пользоваться прибором без контроля специалиста.
  - Используйте прибор только по его прямому назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
  - Не используйте прибор в случае падения в воду, повреждения шнура или вилки. В случае поломки обратитесь к специалисту в сервисный центр.
  - Не дергайте прибор за шнур, не подвешивайте и не используйте шнур как ручку для переноса.
  - Держите шнур питания прибора вдали от нагретых поверхностей, например, от плиты или батареи.
  - Не блокируйте вентиляционные отверстия прибора во время использования. Очищайте вентиляционные отверстия от пыли, пуха, волос и т.д.
  - Не вставляйте посторонние предметы в отверстия прибора.
  - Не используйте прибор на улице.
  - Не используйте прибор в помещениях с распыленными аэрозолями и легковоспламеняющимися веществами.
  - После завершения использования вначале выключите все функции массажера на пульте управления и только после этого отключите прибор от сети.
- Продукт не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под контролем инструктора по использованию прибора или лицами, ответственными за их безопасность.
- Использование массажера детьми возможно только под контролем родителей или ответственных лиц.
  - Не применяйте массажер на пораженных участках кожи, при повышенной чувствительности организма, плохом кровообращении и при плохом самочувствии.

### Меры предосторожности

При использовании массажера, следует соблюдать основные меры предосторожности, чтобы уменьшить риск травм. Основные меры предосторожности включают в себя следующее:

- НЕ используйте на чувствительной коже или при плохой циркуляции крови.
- НЕ сгибайте и не заламывайте прибор.
- Проконсультируйтесь с вашим врачом перед использованием этого продукта, если вы беременны, если у вас есть кардиостимулятор или любое беспокойство относительно вашего здоровья.
- Никогда не оставляйте массажер без присмотра, особенно если в доме есть дети.
- Никогда не оставляйте включенный прибор без присмотра.
- Никогда не используйте массажер на опухших или воспаленных участках кожи.
- Прибор не является профессиональным оборудованием и предназначен только для частного использования.
- НЕ использовать этот прибор перед сном. Массаж оказывает стимулирующее воздействие и может замедлить процесс засыпания.
- Прибор не может быть использован лицами, страдающими от любого физического недомогания, которое ограничивает возможности пользователя на эксплуатацию элементов управления или теми, кто имеет недостаточную чувствительность тела.

## Схема прибора



## Управление и функции

1. Перед началом работы подключите тренажер к сети и нажмите кнопку Переключателя, чтобы загорелся дисплей.
2. Выберите подходящую программу с помощью кнопок на панели управления (см. схему).

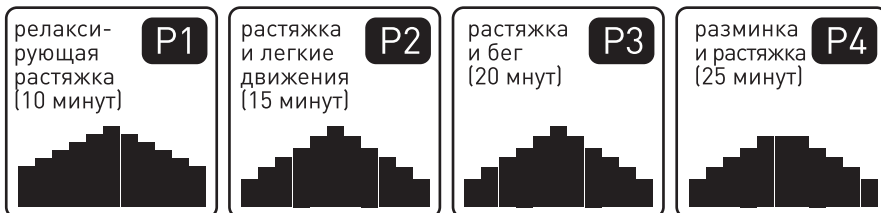
### Ручной режим:

Время по умолчанию 10 минут. Возможно установить другое время в пределах 20 минут до начала использования.

- Задайте необходимое время и нажмите кнопку пуск для начала работы.
- Чтобы настроить интенсивность используйте кнопки +/- (99 скоростей).
- Для остановки тренажера нажмите еще раз на кнопку Пуск или Вкл/Выкл.

### Авторежимы:

Прибор имеет 4 автоматические программы. Нажмите кнопку **M** : для выбора одной из них и нажмите кнопку пуск.



## Примеры упражнений

### 1. Упражнения в полуприсяде:

Стоя на платформа принять положение полуприсяда.

Основное воздействие на спину, ягодицы и икроножные мышцы.

### 2. Упражнения на одной ноге:

Одну ногу поставить на платформу, вторую на пол, руки на пояс.

Основное воздействие на поясницу, область живота и бедра.

### 3. Упражнения на согнутой ноге:

Поставить согнутую ногу на платформу, другую прямую на пол.

Основное воздействие на поясницу, живот и бедра.

### 4. Упражнения на коленях:

Встать на колени на пол, обе руки положить на платформу.

Основное воздействие на ноги, плечи, руки и верхнюю часть туловища.

### 5. Упражнения в положении лежа:

Опираясь руками на пол, положите ноги на платформу. Основное воздействие на плечи, грудную клетку, руки и верхнюю часть туловища.

При фитнес-тренировках можно регулировать нагрузку приседая и выпрямляясь во время упражнений, а также добавить дополнительные принадлежности, такие как гантели, мячи, эспандеры и др. Вы сможете придать своему телу упругие формы и приобрести подтянутый силуэт в кратчайшие сроки.

## Возможные неполадки и способы их устранения

Проблема	Возможная причина	Способ устранения
Прибор не работает	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вилка не вставлена в розетку.</li> <li>2. Массажер не включен.</li> <li>3. Закончился сеанс массажа и прибор автоматически отключился.</li> <li>4. Слишком долгая работа прибора, перегрев прибора.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вставьте вилку в розетку.</li> <li>2. Нажмите кнопку ON/OFF.</li> <li>3. Промежуток между сеансами массажа должен составлять 10-15 минут. Если вы хотите продолжить массаж, нажмите повторно кнопку ON/OFF.</li> <li>4. Выключите прибор, дайте ему остыть, затем можете использовать прибор повторно.</li> </ol>
Кабель питания поврежден, устройство дымится	Кабель поврежден	Немедленно отключите прибор и обратитесь в сервисный центр

## Обслуживание и уход

### Хранение

Если прибор не используется длительное время, необходимо упаковать его в коробку и поместить в сухое, проветриваемое место комнатной температуры.

Не дергайте за провод питания во время отключения прибора от сети. Осторожно! Острые предметы могут поцарапать поверхность прибора.

Храните прибор вдали от воздействия прямых солнечных лучей.

### Чистка

Перед чисткой выключите прибор и отсоедините его от розетки.

Для очистки корпуса прибора используйте мягкую сухую ткань.

Тканевое покрытие внутренней стороны части прибора можно протереть влажной тканью и высушить естественным путем.

**Внимание! Не используйте для чистки средства с разъедающими веществами, бензином и растворителем.**

### Обслуживание

Храните прибор вдали от высокой влажности.

## Технические характеристики

Артикул	GESS-081 black
Напряжение, В/Гц	220/50
Мощность, Вт	200
Автоматический таймер, мин	10
Вес нетто/брутто, кг	9,3/10,5
Размер упаковки, мм	57,5 x 41 x 16,5

**Article/ Artikel/ Артикул:** GESS-081 black  
**German Trademark**

**Factory/Завод-изготовитель:**

GESS International Trading (Shanghai) Co., LTD

**Address/Адрес:**

Room 601, building B, No.2163, Wanyuan road,  
Minhang district, Shanghai, China 201103, Китай

**Authorized organization by the manufacturer in Europe:**

GESS MARKET OÜ

Reg.code: 12706981; VAT No.: EE101758947

Forelli 11, 10621 Tallinn, Estonia

Phone: +372 5349 0357

info@gess365.com

**Организация, уполномоченная производителем в России:**

ООО «Технологии Прикосновения», 193318 Санкт-Петербург,  
ул. Ворошилова д. 2, Литер «Р», оф. 23, тел.: +7 (812) 326-28-65

**Guarantee period/Garantiezeit/Гарантийный срок:** 1 year/Jahr/год

**Service lif/Lebensdaue/Срок службы:** 5 years/Jahre/лет.

**Соответствует требованиям:** TP TC 020/2011, 004/2011

**Manufacturing date on the packaging/ Herstellungsdatum auf der Verpackung finden /**

**Дату изготовления смотри на упаковке.**

**Product is not intended for medical use.**

**Produkt ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt sind.**

**Изделие не предназначено для применения в медицинских целях.**

**Made in PRC.**

# GESS<sup>®</sup>



Warranty Maintenance (provided warranty provisions are complied with) includes warranty repair of the items within the warranty period of 1 year or replacing them with equivalent good ones if repairing is impossible.



Die Nachverkaufsservice zieht nach sich bei der Einhaltung der Garantiebedingungen eine kostenlose Instandsetzung der Geräte während der Garantiezeit im Laufe von einem Jahr oder der Ersatz dieser gegen die gleiche Geräte, falls die Instandsetzung unmöglich ist. Die Verpflichtungen für die Nachverkaufsservice übernimmt das Verkäuferunternehmen.



Гарантийное обслуживание, при соблюдении условий гарантии, подразумевает под собой бесплатный ремонт изделий в течение гарантийного срока в один год, либо их замену на аналогичное в случае невозможности ремонта. Обязательство по гарантийному ремонту берет на себя организация-продавец.

Article / Artikel / Артикул: GESS-081 black

EAC CE

[www.gessmarket.ru](http://www.gessmarket.ru), [gessmarket.com](http://gessmarket.com)