

www.powerplatekorea.kr

POWER PLATE®

사용설명서
Personal Model



소개

파워플레이트®는 거의 모든 사람들이 사용할 수 있습니다. 파워플레이트를 사용하면 운동을 자신의 수준에 맞추어 조절하므로 관절, 힘줄 및 인대의 부담을 줄일 수 있습니다. 모든 형태의 운동과 마찬가지로 개인의 능력에 맞게 올바르게 운동하면 파워플레이트에서 트레이닝 세션을 마칠 때는 그에 상응한 베네핏과 효과가 결정되며, 파워플레이트는 신체 부상의 위험을 감소시킵니다.

새로운 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사 또는 전문가와 상의하는 것이 좋습니다. 안전을 위해 파워플레이트를 작동하기 전에 사용설명서를 읽어보십시오. 운동 중에 정신이 희미하거나 어지럽거나 구역질이 나는 경우, 혹은 숨이 차거나 통증이 있을 경우 운동을 중단하고 의사와 상의하십시오.

신체 자세, 근육의 경직 및 긴장은 (근육이 얼마나 수축되었는지) 운동 세션에서 중요한 요인입니다. 근육이 긴장되거나 수축되면 진동을 흡수하여 근육을 강화하고 조율합니다. 스트레치 및 마사지와 같은 수동적 /또는 능동적인 운동은 진동을 흡수하지 않으므로 보다 자주 수행될 수 있습니다.

운동은 낮은 강도로 시작하여 정기적으로 수행되어야 하며, 이는 짧은 세션에 대한 낮은 주파수 및 진폭 설정을 의미합니다. 몸은 진동 운동에 적응할 수 있도록 부드럽게 자극되어야 하지만, 신체에 과부하가 걸리지는 않습니다. 시간이 지남에 따라 강도 및 지속 시간이 다른 종류의 운동프로그램과 마찬가지로 증가될 수 있습니다. 일단, 신체가 진동에 적응하면 운동방법을 변경하거나 강화하여 퍼포먼스를 향상시킬 수 있습니다.

© 2011 Power Plate. All Rights Reserved. 파워 플레이트, 파워 플레이트 장치 / 로고, pro6, pro5, pro5 AIRdaptive, pro5 HP, my7, my5, my3 proMOTION powerBIKE 및 Acceleration Training은 Power Plate International Ltd., Power Plate North America, Inc. 및 / 또는 자회사의 등록 상표 및 / 또는 상표입니다. 다른 모든 상표는 해당 소유자의 자산입니다. Power Plate® 기계는 전 세계 수많은 국가에서 특허권 및 설계권으로 보호됩니다. 파워 플레이트는 (저작권, 상표 및 기타 모든 지적 재산권을 포함한) 모든 권리를 보유합니다. 이 설명서에 제공된 모든 정보. Power Plate의 사전 서면 동의없이 설명서 또는 Power Plate에서 게시 한 기타 문서에 포함 된 정보를 복사, 출판 또는 배포 할 수 없습니다.

중요한 의료 및 안전 경고

파워플레이트를 사용하기 전에 반드시 모든 의료 및 제품 경고 및 안전 지침을 포함하여 전체 사용 설명서를 읽어야 합니다. 또한 이러한 모든 경고 및 지침을 파워플레이트를 사용하는 다른 사람에게 전달해야 합니다. 나중에 참조할 수 있도록 이 설명서를 보관하십시오.

의료 및 안전 경고

경고: 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하고 신체 검사를 받는 것이 좋습니다. 그렇지 않으면 신체적 상해가 발생할 수 있습니다.

불안정한 건강 상태 또는 신체적 한계가 있는 경우, 신체 상해를 예방하기 위해 파워 플레이트를 사용하기 전에 의사의 조언을 구하는 것이 좋습니다.

파워플레이트를 사용하는 동안 어지러움, 두통, 호흡 곤란 또는 통증이 나타나면 즉시 기계 사용을 중단하고 의사와 상담해야 합니다. 그렇게 하지 않으면 부상을 입을 수 있습니다.

파워플레이트는 의사나 다른 전문가가 지시하지 않는 한 특정 의학적 또는 질병 상태를 치료하기 위한 것이 아닙니다.

이 설명서의 나머지 부분에는 파워플레이트의 올바른 설정 및 사용법이 포함되어 있습니다. 파워플레이트를 사용할 때 개인 안전과 주위 사람들의 안전을 위해 주의 깊게 모든 지시 사항, 지침 및 경고를 따르십시오.

제품을 떨어뜨리거나, 넘어뜨리거나, 파손시키거나, 부분적으로 물에 담그면 절대로 작동하지 마십시오. 공인된 파워플레이트 서비스 전문가가 기계를 검사하여 사용을 허가했습니다.

임의로 기계에 물체나 물건을 놓지 마십시오. 물체가 기계 안으로 들어가면 물체를 꺼내기 전에 기계를 끄고 전원 코드를 제거하십시오. 물체에 접근할 수 없으면 공인된 서비스 전문가에게 문의하십시오.

중요한 안전 지침

1. 일반 안전 경고:

- 올바르게 작동하려면 기기의 콘솔에 있는 지침을 항상 따르십시오.
- 기계가 어린이 또는 장애인 옆에서 또는 근처에서 사용되는 경우에는 면밀한 감독이 필요합니다.
- 기계를 켜고 끌 때 항상 주의하십시오.
- 기계가 작동 중일 때 기계의 내부 또는 하부에 절대로 접근하지 마십시오.
- 이 사용설명서에 설명된 목적으로만 기계를 사용하고 기계와 함께 제공되는 부속 장치, 액세서리가 특별히 기계 사용에 대해 승인된 경우에만 사용하십시오.

2. 특정 안전 경고:

2.1 적절한복장과패딩

- 사용자가 진동 플랫폼 위에 서서 운동을 하는 동안 사용자는 고무 밑창이 있는 신발을 신고 운동해야 하며, 사용자가 양말이나 맨발로 운동을 선택하면 사용자는 장비와 함께 제공된 매트르 사용해야 합니다.
- 사용자 신체의 어느 부분이 진동 플랫폼과 접촉하는 운동 중에 파워플레이트는 적어도 하나의 매트르를 사용할 것을 권장합니다.

2.2 적절한 포지션과 밸런스

- 파워플레이트는 진동으로 인한 상해를 피하기 위해 사용자가 발 뒤꿈치를 뒤로 젖히거나 몸을 똑바로 세우거나 다리를 똑바로 세우지 말 것을 권장합니다.
- 항상 기계에서 균형을 유지하는 것이 중요합니다. 사용자는 (특정 운동 상태에 대한 지시가 없는 한) 무릎을 발가락 바로 위에 두어야 합니다.
- 사용자가 운동하는 동안 적절한 자세와 균형이 특히 중요합니다. 파워플레이트는 운동 전문가가 코칭을 하지 않는 한 또는 사용자가 웨이트 운동이나 파워플레이트에 대한 광범위한 경험이 있는 경우가 아니면 기계를 사용하는 동안 웨이트를 사용하지 않는 것이 좋습니다.

오른쪽에 있는 세 장의 사진은 기계에 서는 적절하고 부적절한 방법을 보여줍니다.

- A. 파워플레이트에 서서 균형을 잡을 필요가 없습니다. 무릎과 팔꿈치와 같은 관절은 완전히 펴지 말고 약간 구부리십시오.
- B. 플랫폼의 가장자리에 체중을 가하지 마십시오. 이로 인해 파워플레이트가 불안정해질 수 있습니다.
- C. 파워플레이트로 트레이닝 할 때는 플랫폼의 중심으로 체중을 유지하십시오. 또한, 발 앞쪽에 체중 균형을 잘 맞춥니다.

3. 적절한 수분 공급:

파워 플레이트는 매 운동 마다 운동 전, 운동 중, 운동 후에 적어도 300 ml의 물을 마셔서 수분을 보충할 것을 권장합니다.

!경고: 사용자는 기계에서 운동하기 위한 신체 반응에 주의를 기울여야 하며, 자신을 과대평가하지 말고, 피로감을 느끼지 않도록 하십시오. 그렇지 않으면 신체 상해가 발생할 수 있습니다.

!어지럼증, 두통, 호흡 곤란 또는 통증이 있는 경우 즉시 운동을 중단하고 의사와 상의해야 합니다. 그렇지 않으면 신체 상해가 발생할 수 있습니다.

A



B



C



설정 및 관리

설정 및 관리 지침 감전의 위험을 줄이려면, 청소 또는 수리 전에 항상 전원 플러그를 뽑아 두십시오.

경고: 감전, 화재, 화상 또는 기타 부상의 위험을 줄이려면 전원을 항상 올바르게 접지된 전기 콘센트에 연결하십시오.

경고: 파워 플레이트의 안전한 사용을 보장하기 위해 정기적으로 손상 및 마모 여부를 검사해야 합니다. 그러나 기계에는 사용자가 직접 수리할 수 있는 부품은 없습니다. 따라서, 이 설명서의 뒷부분에서 설명하는 유지보수 작업을 제외하고 소유자 / 사용자는 기계에서 유지 보수 및 / 또는 서비스를 수행하기 위해 파워플레이트 서비스 전문가에 의뢰해야 합니다.

기계는 진동 플랫폼에서 최소 90cm 이내에 장애물이 없는 단단하고 평평한 표면에 설치해야 합니다.

실외, 수영장 또는 물 근처에서 사용하지 마십시오. 극한의 습도, 물에 닿으면 인체에 해를 입히거나 장비가 손상될 수 있습니다. 사용하지 않을 때는 기계의 플러그를 뽑으십시오.

안전하지 않은 방법으로 기계를 들어 올리거나 움직이지 마십시오.

전자기 적합성 (EMC) 예방 조치

퍼스널 모델은 국내 시설 및 주거용으로 사용되는 모든 시설에서 사용하기에 적합합니다.

퍼스널 모델은 전자기 에너지를 방출합니다. 따라서 주변의 전자 장비가 영향을 받을 수 있습니다. 이와 유사하게 퍼스널 모델은 주변의 다른 장비로부터 전자기 방출의 영향을 받을 수도 있습니다.

퍼스널 모델은 아래 지정된 전자파 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. 퍼스널 모델의 고객 또는 사용자는 다음과 같은 환경에서 사용된다는 것을 보장해야 합니다.:

- 바닥은 목재, 콘크리트 또는 세라믹 타일이어야 합니다. 바닥이 합성 물질로 덮여 있다면 실내의 상대 습도는 30% 이상이어야 합니다.
- 전력 품질은 일반적인 국내 또는 상업용 환경의 품질이어야 합니다.
- 전원 차단 시 퍼스널 모델을 사용하지 않아야 합니다.

퍼스널 모델은 무선 주파 방해가 제어되는 환경에서 사용하기 위한 것입니다.

퍼스널 모델의 사용자는 통신 장비의 최대 출력에 따라 아래에서 권장하는 휴대용 및 이동형 RF 통신 장비 (송신기)와 퍼스널 모델 간의 최소 거리를 유지함으로써 전자기 간섭을 방지할 수 있습니다.

RF 장애에 대한 기본 내성을 제공하기 위한 적절한 이격 거리는 1.0 미터입니다.

나중에 참조할 수 있도록 이 사용 설명서를 보관하십시오

환경 요구사항

작동 조건

온도 : 15°C - 40°C

습도 : 10% - 95% RH

압력 고도 : 정상 대기 조건 / 860-1060hPa

보관 및 배송 조건

온도 : 10°C - 40°C

습도 : 10% - 95% RH

압력 고도 : 정상 대기 조건 / 860-1060hPa

추가 경고

이 장치는 공기 또는 산소 또는 아산화질소와 인화성 마취 혼합물이 있는 환경에서 사용하기에 적합하지 않습니다.

이 장치는 보정할 필요가 없습니다.

장치는 수리 가능하며 사용자가 수리할 수 있는 부품이 없습니다.

사용자는 장비가 안전하게 작동하는지 확인하고 사용 전에 적절한 작동 상태인지 확인해야 합니다.

운송 및 보관 조건을 포함한 사용 가능한 환경 조건.

제조업체는 다른 사람의 예방적 사전 검사를 요구하지 않습니다.

플러그는 주 전원과의 연결을 끊는 데 사용됩니다. 주 플러그를 분리하기가 어렵도록 기계를 두지 마십시오.

경고 : 감전 위험을 피하려면 이 장비를 보호 접지가 있는 전원 메인에 연결해야 합니다.

사용자

이 기계는 다음을 포함하여 다양한 사람들이 사용할 수 있습니다.

- 의학적으로 깨끗하고 웨이트 하중 및 지상 중력 운동 프로그램과 같은 신체 운동을 수행할 수 있는 성인 남녀. 일반적으로 이것은 건강한 성인 (16 세 이상)에게 적용됩니다.
- 이외의 사용자는 의사와 상담 후 의료 감독하에 파워플레이트를 사용해야 합니다.

시설

이 기계는 다음 환경에서 사용하도록 설계되었습니다.

- 개인용
- 호텔, 스파, 리조트
- 피트니스 센터

조작

전원 On /Off:

- 기계의 전원을 켜려면: 디스플레이 콘솔의 뒷면에 있는 전원 스위치를 눌러 "I" 위치를 표시하십시오.
- 장비 전원을 끄려면: 디스플레이 콘솔의 뒷면에 있는 스위치를 눌러 "0" 위치를 표시하십시오.

퍼스널 파워플레이트 디스플레이 콘솔



퍼스널 파워플레이트 리모컨



조작

파워플레이트의 기본 작동에 익숙해지면 운동을 시작할 수 있습니다. 파워플레이트는 조작하기가 쉽습니다. 파워플레이트 콘솔과 리모컨의 기본 버튼을 간략하게 살펴보면 알 수 있습니다.

메인 콘트롤

*퍼스널 파워플레이트 진동은 35Hz로 설정됩니다.

Start/Stop



Repeat



Time (30/60secs)



Low/High Intensity



리모컨

Start/Stop



Repeat



Time (30/60secs)



Low/High Intensity



운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 당신의 운동 능력에 대해 참고할 의학적 상태 또는 신체적 한계가 있는 경우, 파워플레이트는 파워플레이트를 사용하기 전에 의사의 조언을 구할 것을 강력히 권장합니다. 파워플레이트를 사용하는 동안 어지러움, 두통, 숨이 차거나 통증이 있으면 즉시 파워 플레이트 사용을 중단하고 의사와 상담하십시오.

운동 강도

운동 강도의 정확한 단계별 구축은 운동이 효율적으로 수행되는 데 매우 중요합니다.

퍼스널 파워플레이트 모델에는 운동강도를 변화시키는 데 사용할 수 있는 몇 가지 변수가 있습니다.

- 운동시간
- 운동 사이의 휴식 시간
- 운동 횟수
- 진폭 (진동 당 플레이트가 수직으로 움직이는 거리)
- 주당 세션 수 (2~3회 사이를 권장합니다.)
- 근육 긴장도 (근육이 얼마나 단단히 수축되는지, 관절의 각도를 변경하거나, 운동을 한쪽 다리에서만 수행할 때 나타나는)
- 추가 중량 or 부하, (예, 덤벨을 사용하는 경우).

변수를 사용하는 정확한 방법은 복잡하며 관련된 개인의 개인 및 교육 목표에 따라 다릅니다. 고려해야 할 다른 요소는 부상, 제한, 특정 요구 및 / 또는 신체 (및 정신)에 영향을 미치는 다른 모든 상황입니다.

일반적으로 다음 진행 단계를 수행할 수 있습니다:

운동 시간, 운동 횟수 및 휴식 시간.

이러한 설정은 운동 목표에 따라 다릅니다. 전신 진동 트레이닝을 처음 사용하는 경우, 몇 가지 운동만 수행하고 파워플레이트를 사용하는 것과 동일한 시간 동안 휴식하는 것이 좋습니다. 진동에 익숙해지면 더 많은 운동을 추가할 수 있습니다.

체중 감량, 심혈관 또는 지구력 향상을 달성하려고 할 때 휴식시간을 줄이고 운동시간을 연장할 수 있으며, 운동 횟수를 늘려 총 훈련 양을 늘릴 수 있습니다.

특정 운동을 수행하고 운동 사이에 충분한 휴식을 취하는 것이 좋습니다.

예: 지구력이나 체중 감량을 목표로 운동하는 경우, 운동 시간을 60 초씩 점진적으로 연장하고 나머지 시간을 30 초 이하로 줄여야 합니다.

최대의 근력이나 근력을 얻는 것이 목표라면, 높은 진폭의 짧은 지속 시간을 여러 세트하고 1~4 분의 긴 휴식 시간을 가져야 합니다.

진폭

각 운동 유형에 대해 다음 진폭 설정을 권장합니다:

- 스트레칭 설정은 LOW이어야 합니다.
- 근력 설정은 LOW에서 HIGH로 진행되어야 합니다.
- 마사지 설정을 HIGH로 설정할 수 있습니다.
- 휴식 설정은 LOW이어야 합니다.

진폭이 낮음에서 높음으로 증가하면 진동수와 운동 볼륨이 일시적으로 감소하고 남은 시간은 비례하여 증가합니다.

매트

매트가 진동을 줄입니다. 신체 부위가 플레이트 표면과 접촉하거나 양말이나 맨발로 운동할 때 항상 매트를 사용하십시오.

주당 세션

일반적으로 주당 2~3 세션을 수행하는 것이 좋습니다. 스트레칭, 마사지, 휴식 및 준비 프로그램을 더 자주 수행할 수 있습니다.

추가 하중

추가 하중, 즉 웨이트 추가는 숙련된 사람이나 전문가가 코칭한 사용자의 강도를 높이는 데에만 사용해야 합니다.

파워플레이트에서의 운동은 다른 유형의 운동과 같습니다. 가볍고 짧은 운동으로 시작하고 진동에 익숙해지면 점차적으로 프로그램을 강화할 수 있습니다. 그러나, 우리의 가장 중요한 충고는 항상 당신의 몸이 당신에게 말하는 것을 듣는 것입니다.

특정 목표에 상응하는 신체 움직임의 사용하여 운동을 변경하면 효과가 더욱 향상됩니다. 근육의 수축을 증가시키는 관절의 각도를 늘리거나 다양한 정적, 동적 또는 점프 동작 등을 추가하여 운동을 다양하게 생각할 수 있습니다.

개인적 적응

또 다른 중요한 측면은 교육 세션 간에 충분히 회복할 수 있을 만큼 오래 휴식하는 것입니다. 우리는 일반적으로 각 교육 세션 후에 2일의 휴식을 권장합니다. 파워플레이트 장비로 훈련한 후 하루 쉬는 것이 종종 충분하지만 모든 사람의 신체가 다르므로 우리에게 가장 적합한 것을 찾으셔야 합니다. 운동 일정이 너무 쉽거나 너무 강하다고 느낀다면 편안한 수준으로 조정할 수 있습니다.

기술 사양

Color(standard)	Black
Maximum Load Weight	120 kilograms / 264 pounds
Operation Frequency	User-friendly display with Remote Control 35 Hertz
Time Selections	30 or 60 seconds
Vibration Energy Output	Low or High
Machine Dimensions W x D x H	70cm x 47.5cm x 15.7cm 27.5in x 18.7in x 6.2in
Dimensions with Packaging W x D x H	82cm x 56cm x 27cm 32.3in x 22in x 10.6in
Weight	16.9 kilograms (37.2 pounds)
Power Supply	100-240 VAC, 50 / 60 Hertz, Universal Voltage
Nominal Power	20-55W
Certifications	CE, PSE, UL, cUL FCC ID, IC ID, TELEC RF



유지보수

경고: 기계에는 사용자가 수리할 수 있는 부품이 포함되어 있지 않습니다. 아래에 설명되어 있지 않은 유지 보수 또는 문제 해결 또는 기계 사고로 인한 인적 상해 또는 손해에 대해서는 파워플레이트 서비스 전문가에게 문의하십시오.

!경고: 제품을 변경하거나 수정하거나 무단으로 유지 보수하면 제품 보증이 무효화 될 수 있습니다.

- 유지 보수를 수행하기 전에 항상 기기의 플러그를 뽑고 1분 이상 기다리십시오.
- 물기가 있는 천으로만 기계를 청소하십시오.
- 날카로운 물체, 문지르기, 산성 세제를 사용하지 마십시오. 코팅 마감이 손상될 수 있습니다.
- 기계에 직접 세제를 뿌리지 마십시오.
- 플라스틱 부품에는 플라스틱 전용 광택제를 사용하십시오.
- 매트를 포함하여 플랫폼을 청소할 때는 부드러운 브러시(천이 아닌)를 사용하십시오.

문제해결

- 문제 해결을 수행하기 전에 항상 기계의 플러그를 뽑고 1분 이상 기다리십시오.
- 기계가 작동하지 않고 콘솔 디스플레이에 불이 들어오지 않으면 기계의 전원 연결을 확인하십시오.
- 모든 전원 연결이 올바른 경우, 콘센트에 전원이 공급되고 있는지 확인하기 위해 기계에 전원을 공급하는 전기 콘센트의 회로 차단기 또는 퓨즈를 확인하십시오.
- 콘솔 디스플레이에 불이 들어 오지만 플랫폼이 진동하지 않으면 기계의 플러그를 뽑고 1분 이상 기다린 다음, 기계 바닥에 있는 기계의 모터에 대한 연결을 확인하십시오.
- 기계가 덜컹 거리는 소리가 들리면 기계의 플러그를 뽑고 1분 이상 기다린 다음, 기계의 바닥 부위가 제대로 조여 졌는지 확인하십시오.

!경고: 사용자는 전원에 관한 전기 문제를 해결하려고 시도하지 않는 것이 좋습니다. 사용자는 진단하고 필요한 수리를 하기 위해 자격을 갖춘 전문 전기 기술자에게 연락하는 것이 좋습니다. 그렇지 않으면 심각한 영구적 인 부상 또는 재산상의 손해가 발생할 수 있습니다.

APPLIED PARTS (적용 부품): 응용 부품은 정상적인 사용 중에 열을 전달하지 않습니다. 적용되는 부분의 최대 온도는 섭씨 43도까지입니다.

적용 부품:

- 플랫폼

전원 On /Off:

- 장비의 전원을 켜려면: 칼럼 뒤쪽의 스위치를 눌러 "I" 위치를 표시하십시오.
- 장비의 전원을 끄려면: 칼럼의 뒷면에 있는 스위치를 눌러 "O" 위치를 표시하십시오.