

사용설명서

pro5™



POWER  PLATE®
pro5™

POWER  PLATE®
pro5™
AutoVibe™

목차

소개	03
올바른 사용은 최적의 결과를 위해 필수적입니다	03
기대효과	04
중요 안전 지침	06
건강 경고	06
설정 및 관리	06
작동	07
EMC 경고	07
파워플레이트® pro5™ 사용하기	09
파워플레이트® pro5™ 작동	10
운동강도	11
개인적응	12
기술 사양	13
유지보수	14
문제해결	14

© 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 실계권으로 보호됩니다. 파워 플레이트는 (저작권, 상표 및 기타 모든 지적 재산권을 포함함) 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.

소개

파워플레이트® 기기는 Acceleration Training™ 운동의 원리를 사용하여 신체의 진동에 대한 자연스러운 반응을 자극합니다. 파워 플레이트 기기는 몸 전체에 불안정성을 일으키는 진동을 생성합니다. 이러한 진동이 에너지의 파동을 전달함에 따라 신체 전체의 다양한 근육이 무의식적으로 수축합니다.

이러한 근육 수축과 방출의 빠른 순환은 파워플레이트를 통한 훈련을 효과적으로 만들어줍니다. 가속 훈련은 구 소련에서 개발되었으며, 우주에서 무중력 환경의 부정적인 영향에 효과적으로 대처하는 것으로 밝혀졌습니다. 우주 비행사는 우주에서의 시간에서 근육의 힘과 뼈의 밀도가 상당히 상실된 상황에 직면했으며, 가속 훈련은 이러한 효과를 역전시키는 데 도움이 되었습니다.

그러나 이 새로운 형태의 훈련은 네덜란드 스포츠 전문가인 Guus van der Meer가 기술을 도입하여 1999년 최초의 파워플레이트 모델을 개발한 Iron Curtain이 무너질 때까지 서유럽에서 알려지지 않았습니다.

그 이후로 파워플레이트 기술이 대중에게 적용되어 이제 모든 사람들이 파워플레이트 운동을 할 수 있게 되었습니다. 즉, 신체와 관절에 과부하가 걸리지 않고 별도의 웨이트를 더할 필요없이 근력 운동을 할 수 있습니다. 파워플레이트는 엘리트 운동 선수부터 노약자 및 일반 건강 및 피트니스 수준을 향상시키고 자하는 모든 사람이 사용합니다.

올바른 사용은 최적의 결과를 위해 필수적입니다.

이론상으로는 파워플레이트는 거의 모든 사람들이 사용할 수 있습니다. 당신은 자신의 수준으로 운동을 조절할 수 있으며 관절, 힘줄 및 인대에 대한 부담을 줄일 수 있습니다. 모든 형태의 훈련과 마찬가지로, 개인 능력에 맞게 운동을 올바르게 사용하면 파워플레이트에서 훈련 세션을 마칠 때의 이점과 효과가 결정되는 동시에 신체 부상이나 손상의 위험이 줄어 듭니다.

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.

기대 효과

기대 효과에는 예방, 기능 및 / 또는 완화와 관련한 사용이 포함됩니다.

낙상 예방

- 기대: 파워플레이트® 운동은 노인 인구를 위한 유용한 낙상 예방 도구 / 개입이 될 수 있습니다.
- 정의: 낙상 예방은 노인들이 겪는 우발적 넘어짐의 수를 줄이기 위한 다양한 조치로 정의됩니다.

근력과 힘

- 기대: 파워플레이트 운동은 일상 생활에서의 퍼포먼스를 향상시키는 근력과 힘을 증대시키는 데 도움이 되는 유익한 도구 / 개입입니다.
- 정의: 근력이란 사람이나 동물이 힘을 발휘할 수 있는 능력을 말합니다. 근력 향상은 근력 운동의 목표입니다. 힘은 단위 시간당 수행된 작업량 또는 에너지의 양입니다.

통증

- 기대: 파워플레이트 운동은 만성 통증을 완화 및 / 또는 완화하는 데 유용한 도구 / 개입이 될 수 있습니다.
- 정의: 통증은 실제 또는 잠재적인 조직 손상과 관련된 불쾌한 감각 및 감정적 경험이거나 그러한 손상의 측면에서 설명됩니다.

셀룰라이트

- 기대: 파워플레이트 운동은 셀룰라이트의 외관을 감소시키는 유익한 도구 / 개입이 될 수 있습니다.
- 정의: 셀룰라이트는 남성과 여성에서 발생하는 증상을 말하며 (여성에서 훨씬 더 일반적임), 주로 하체, 복부 및 골반 부위 피부에서 울퉁불퉁한 덩어리 형태로 나타납니다.

체중 감소

- 기대: 파워 플레이트 훈련은 체중 감량과 체지방 감소를 위한 유익한 도구 / 개입이 될 수 있습니다.
- 정의: 체중 감량은 체질, 건강 또는 체력의 맥락에서 체지방 또는 지방 조직 및 / 또는 뼈, 근육, 힘줄 및 다른 결합 조직의 감소에 따른 체중 감소를 의미합니다.

골밀도

- 기대: 파워플레이트 운동은 골밀도를 높이고 노화와 관련된 뼈의 미네랄 밀도 손실을 방지하는 유용한 도구 / 개입이 될 수 있습니다.
- 정의: 골밀도 (또는 뼈 미네랄 밀도)는 뼈의 입방 센티미터 당 물질의 양을 나타내는 의학 용어입니다.

순환 및 심장혈관

- 기대: 파워 플레이트 운동은 순환계를 개선하고 증가시키고 심장 혈관계의 기능을 향상시키는 유익한 도구 / 개입이 될 수 있습니다.
- 정의: 순환계는 세포와 영양분, 기체 및 폐기물을 이동시키고 질병을 퇴치하며 항상성을 유지하기 위해 체온과 pH를 안정시키는 데 도움이 되는 장기 시스템입니다. 혈액과 림프의 두 종류의 체액이 순환계를 통해 이동합니다. 혈액, 심장 및 혈관이 심장 혈관계를 형성합니다. 림프관, 림프절 및 림프관이 림프계를 형성합니다. 심장 혈관계와 림프계가 공동으로 순환계를 구성합니다. 폐 순환은 산소 결합 혈액을 심장에서 폐로 옮기고 산소가 공급된 혈액을 심장으로 되 돌리는 심장 혈관계의 일부입니다.

유연성/가동범위

- 기대: 파워플레이트® 운동은 유연성과 가동 범위를 향상시키는 유용한 도구/개입이 될 수 있습니다.
- 정의: 유연성은 관절이나 일련의 관절과 근육의 절대적인 운동 범위로서 관절의 유연성은 여러 요인, 특히 근육과 인대의 길이와 느슨함, 관절을 구성하는 뼈와 연골의 모양에 달려 있습니다.

병리학 연구

- 기대: 파워플레이트 운동은 환자의 인구의 일반적인 웰빙, 피트니스 및 일상 생활을 향상시키는 유용한 도구/개입이 될 수 있습니다. 파워 플레이트는 일반적인 건강, 근력, 일상 생활 수행 및 복지에 긍정적 영향을 미칠 수 있지만 질병이나 부상의 상태에 직접적인 영향은 없습니다. 환자의 삶의 질을 향상시킬 것입니다.
- 정의: 이 매우 다양한 그룹에서는 정의가 불가능합니다. 환자의 예: 다발성 경화증, 파킨슨병, 섬유 근육통, 뇌성마비, 척수 손상, 당뇨병, 심장 재활 등.

중요 안전 지침

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 의사 혹은 전문가의 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. 출고된 파워플레이트는 공인된 파워플레이트 서비스 전문가가 기계를 검사했습니다.

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

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 1.0m 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.



적절한 수분 공급

파워 플레이트는 매 운동 마다 그리고 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.



적절한 복장과 패딩

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 매트를 사용해야 합니다.

사용자 신체의 어느 부분이 진동 플랫폼과 접촉하는 운동 중에 파워플레이트는 적어도 하나의 매트를 사용할 것을 권장합니다.



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. (무릎을 약간 구부린 자세)
- 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.

왼쪽에 있는 세 장의 사진은 기계에서 적절한하고 부적절한 방법을 보여줍니다.

! 전자기 적합성 (EMC) 예방 조치

my7™ 모델은 국내 업체 및 가정용으로 사용되는 건물을 포함한 모든 건물에서 사용하기에 적합합니다.

my7 모델은 의도한 기능을 수행하기 위해 전자기 에너지를 방출합니다. 이 방출로 인해 주변 전자 장비가 영향을 받을 수 있습니다. 비슷하게 my7 모델은 근처에 있는 다른 장비의 전자파 방출의 영향을 받을 수 있습니다.

my7 모델은 아래 명시된 전자파 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. my7 모델의 고객 또는 사용자는 다음과 같은 환경에서 사용되는지 확인해야 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 my7 모델을 사용하지 않아야 합니다.

- my7 모델은 무선 주파 방해가 제어되는 환경에서 사용하기 위한 것입니다.

- my7 모델의 사용자는 통신 장비의 최대 출력에 따라 아래에서 권장하는 휴대용 및 이동형 RF 통신 장비 (송신기)와 my7 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.

작동하기



Power Plate® pro5™ 터치패드

작동

파워플레이트®의 기본 작동에 익숙해지면 트레이닝을 시작할 수 있습니다. 페이스 플레이트의 기본 버튼에 대한 간단한 검토를 통해 알 수 있듯이 파워플레이트® 장비는 작동이 매우 쉽습니다.

Row				
1st 메인 컨트롤	S start	Repeat	S top	
				
2nd 25-50Hz /1Hz 증감 시간 30 초 - 9 분	-(Decrease)	+(Increase)		
				
3rd Hz(헤르쯔)	30Hz	35Hz	40Hz	50Hz
				
4th 시간	30	45	60	
				
5th 강도	High	Low		
				

운동강도

단계별 강도 조정은 트레이닝에 매우 중요하므로 적절한 강도로 효율적이고 책임감 있게 수행할 수 있습니다.

파워플레이트® 프로 시리즈 모델의 경우 강도를 변경하기 위해 사용할 수 있는 몇 가지 변수가 있습니다.

- 각 운동의 시간
- 운동 사이의 휴식 시간
- 운동 횟수
- G 팩터
- 주당 세션 수 (2 ~ 3 사이)
- 근육 긴장 (근육이 얼마나 단단히 수축되는지 / 관절의 각도를 변경하거나 예를 들어 운동을 한쪽 다리에서만 수행하는 것)
- 운동 또는 추가 운동의 복잡성
- 추가 중량 또는 추가 하중 (예 : 조끼 또는 아령 사용)

이러한 변수가 적용되는 방법은 관련된 개인의 개인 및 교육 목표에 따라 다릅니다. 고려해야 할 다른 요인은 부상, 제한, 특정 요구 및 / 또는 운동에 영향을 미치는 다른 상황입니다.

일반적으로 다음과 같은 진행 단계를 수행할 수 있습니다.

운동 시간, 운동 횟수 및 회복 시간

이러한 설정은 운동 목표에 따라 다릅니다. Acceleration Training™ 세션을 처음 사용하는 경우, 몇 가지 파워플레이트 운동만 하고 똑같은 시간 동안 쉬는 것이 좋습니다. 잠시 후 더 많은 운동을 추가 할 수 있습니다.

체중 감량, 심혈관 또는 지구력 향상, 휴식 시간 단축, 운동 시간 연장, 운동 횟수를 늘려 전체 훈련 양을 늘릴 수 있습니다.

회복, 유연성 및 준비를 위해, 특정 운동을 수행하고 운동 사이에 충분한 휴식을 취한 채 전체 볼륨을 낮게 유지하는 것이 좋습니다.

근력, 힘 및 스피드에 대하여, 운동 당 세기 (즉, 주파수 세팅)는 증가될 수 있지만, 전체 볼륨은 낮게 유지되어야 합니다.

예 : 지구력이나 체중 감량을 목표로 운동하는 경우, 운동 시간을 각각 60 초의 여러 세트로 점진적으로 연장하고 후속 세트 간에 나머지 시간을 30 초 이하로 줄여야 합니다. 최대의 근력이나 힘을 얻는 것이 목표라면, 높은 진폭의 짧은 지속 시간을 여러 세트하고 1 ~ 4 분의 긴 휴식 시간을 가져야 합니다.

또 다른 중요한 측면은 운동 세션 간에 충분히 회복 할 수 있을 만큼 오래 휴식하는 것입니다. 우리는 일반적으로 각 교육 세션 후에 2 일의 휴식을 권장합니다. 파워플레이트 장비로 훈련 한 후 하루 쉬는 것이 종종 충분하지만 모든 신체가 달라 가장 적합한 것을 찾아야 합니다.

주파수

- 각 운동 유형에 대해 다음 주파수 설정을 권장합니다.
- 스트레치 설정은 30 Hertz에서 40 Hertz 사이여야 합니다
- 근력운동 설정은 40 Hertz를 초과하지 않아야 합니다
- 마사지 설정은 최대 50Hz까지 가능합니다.
- 휴식 설정은 40Hz를 초과하지 않아야 합니다.
- 빈도가 증가하면 운동량을 줄이고 (지속 시간 수) 휴식 시간을 비례적으로 늘려야 합니다.

진폭

- 각 운동 유형에 대해 다음 진폭 설정을 권장합니다.
- 스트레치 설정은 LOW이어야 합니다.
- 근력운동 설정은 LOW에서 HIGH로 진행되어야 합니다.
- 마사지 설정은 HIGH로 할 수 있습니다.
- 휴식 설정은 LOW로 합니다.

진폭이 LOW에서 HIGH로 증가하면 운동 빈도와 운동량이 (일시적으로) 줄이고, 휴식 시간이 비례하여 증가해야 합니다.

매트

매트는 진동을 줄입니다. 신체 부위가 판 표면과 접촉하거나 양말이나 맨발로 운동할 때 항상 매트를 사용하십시오.

**주당 세션 수**

일반적으로 주당 2~3 회의 세션을 수행하는 것이 좋습니다.

스트레칭, 마사지, 휴식 및 준비 프로그램은 더 자주 수행할 수 있습니다.

추가 하중

전문 코치 또는 트레이너가 감독하는 경우 웨이트 사용과 같은 외부 하중만 추가하는 것이 좋습니다.

위의 모든 매개 변수는 추가 하중으로 다양할 수 있습니다. 파워플레이트®의 운동에 외부 하중이 추가되면 전체 운동 진행을 다시 시작하는 것처럼 운동의 진폭과 볼륨을 줄이고 휴식 시간을 비례하여 늘려야 합니다.

전문화된 프로그램 및 추가 진행 단계는 교육 받고 인증된 파워플레이트® 강사가 진행해야 합니다.

개인 적응

파워플레이트® 운동은 다른 유형의 운동과 같습니다. 가볍고 짧은 운동 세션으로 시작하고 진동에 익숙해지면 점차 프로그램을 강화할 수 있습니다. 그러나 우리의 가장 중요한 조언은 항상 자신의 몸이 말하는 것을 듣는 것입니다.

신체의 움직임을 더 많이 사용하여 운동하고 특정 목표에 해당하는 운동을 하면 운동 능력이 훨씬 향상됩니다. 관절의 각도를 늘리거나 (근육 수축을 증가시키는) 정지 (정적), 활성 (동적) 또는 점핑 등 다양한 운동으로 운동을 변화시킬 수 있습니다.

또 다른 중요한 측면은

운동 세션 사이에, 당신은 완전히 회복하기에 충분하도록 휴식하여야 합니다.. 우리는 일반적으로 각 운동 세션 후 이들의 휴식을 권장합니다. 파워플레이트® 장비를 사용한 후 하루의 휴식만으로도 충분하지만, 각자의 신체가 다르기 때문에 자신에게 가장 적합한 것을 찾아야 합니다. 일정이 너무 쉽거나 너무 강하다고 생각되고 운동 방법에 익숙해지면 가장 편안한 수준으로 조절할 수 있습니다.

기술 사양

Power Plate®
pro5™ Mode
I

Colour	Silver
Maximum Load Weight	182 kilograms (400 pounds)
Operation	User-friendly interactive display
Frequency	25 to 50 Hertz (1 Hertz increments)
Pre-set Frequencies	30, 35, 40 or 50 Hertz
Time Selections	30, 45 or 60 seconds / Up to 9 minutes
Vibration Energy Output	Low or High
Dimensions W x D x H	87 x 107 x 156 cm (34 x 42 x 61")
Surface Plate Dimensions W x D	84 x 84 cm (33 x 33")
Weight	150 kilograms (330 pounds)
Power Supply	90–260 VAC, 50 / 60 Hertz, Universal Voltage
Nominal Power	.35 kw (in operation)
Certifications	CE and EMC (TUV certified); RoHS / WEEE compliant; IFI accredited



0086

유지 보수

! 경고 : 기계에는 사용자가 수리 할 수 있는 부품이 포함되어 있지 않습니다. 공인된 파워플레이트® 서비스 전문가에게 문의하십시오. 아래에 설명되지 않은 유지 보수 또는 문제 해결 또는 기계 사고로 인한 인적 상해 또는 손상에 대해 책임지지 않습니다.

! 주의 : 기계에서 수행 한 변경, 수정 또는 무단 유지 보수로 인해 제품 보증이 무효화 될 수 있습니다.

- 항상 기계를 분리한 다음 유지 보수를 수행하기 전에 최소 1 분 동안 기다리십시오.
- 물기가 있는 천으로만 기계를 청소하십시오. 날카로운 물체, 강모, 스크럽 또는 산성 세제를 사용하지 마십시오
- 기계에 직접 세제를 뿌리지 마십시오. 대신 천에 물을 적셔서 닦으십시오.
- 플라스틱 부품에는 플라스틱 용으로 특별히 제작 된 광택제만 사용하십시오. 매트 포함하여 플랫폼을 청소할 때는 부드러운 브러시 (천이 아닌)를 사용하십시오.
- 전기 부품을 마른 천으로만 닦으면 부품에 충격을 주거나 부품이 손상될 수 있습니다.

문제 해결

- 문제를 해결하기 전에 항상 플러그를 뽑은 다음 1 분 이상 기다리십시오.
- 기기가 작동하지 않고 콘솔 디스플레이에 불이 들어오지 않으면 기기의 전원 연결을 확인하십시오.
- 모든 전원 연결이 제대로 작동하는 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 기기의 플러그를 뽑고 1 분 이상 기다린 다음 기기 바닥에 있는 기기의 모터에 대한 연결을 확인하십시오.
- 기기가 덜컹 거리는 소리가 들리면 기기의 플러그를 뽑고 1 분 이상 기다린 다음 하부지지부가 제대로 조여 졌는지 확인하십시오.

! 위험 : 사용자는 기계에 연결된 전원 관련 전기 문제를 해결하려고 하지 마십시오. 대신, 전문 전기 기술자에게 연락하여 검사를 실시하고 필요한 수리를 하도록 요청합니다. 그렇지 않으면 심각한 신체적 상해 또는 재산상의 손해가 발생할 수 있습니다.