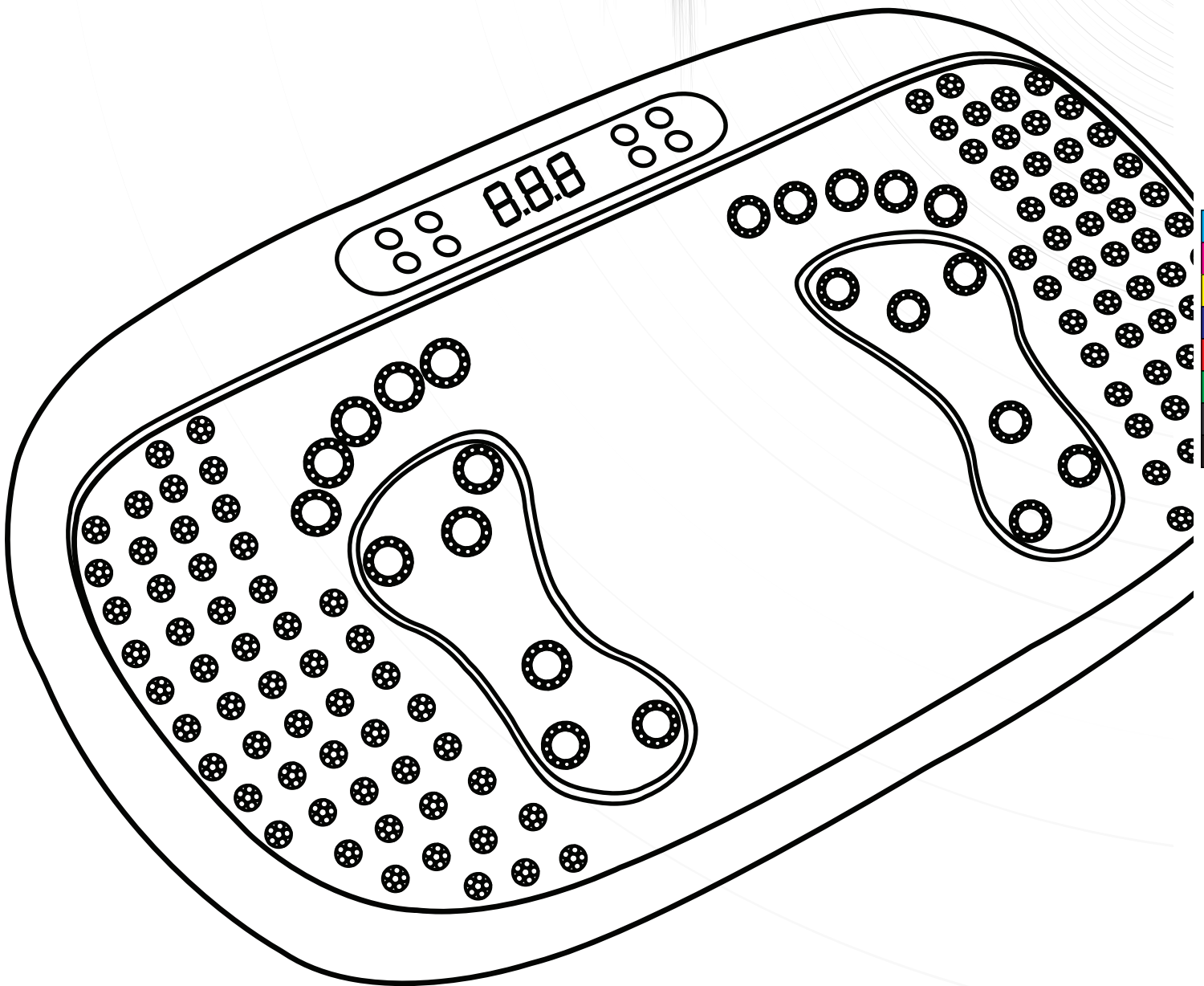




# VIBRATIONSPLATTE

## GEBRAUCHSANWEISUNG



LESEN SIE DIE GEBRAUCHSANWEISUNG VOR DER ERSTEN ANWENDUNG VOLLSTÄNDIG UND AUFMERKSAM DURCH! FOLGEN SIE UNBEDINGT DEN SICHERHEITSHINWEISEN! NICHTBERÜCKSICHTIGUNG KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN! BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF!



# TABLE OF CONTENTS

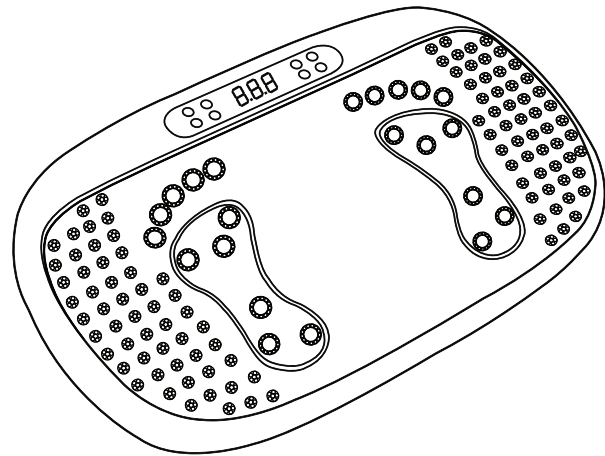
---

Technische Daten	3
<hr/>	
Sicherheitshinweise	3-4
<hr/>	
Pflege und Wartung	5
<hr/>	
Anwendung	6
<hr/>	
Übungen	7



## TECHNISCHE DATEN

Produktname	Vibrationsplatte
Modus	automatisch / manuell
Bemessungsspannung	AC 100 -240V, 50/60Hz
Nennleistung	200W
Maximales Gewicht	120kgs
Vorgeschlagene Nutzungszeit	20 Minutes



## SICHERHEITSHINWEISE

- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer der Vibrationsplatte angemessen über alle Warnungen & Sicherheitshinweise informiert sind.
- Verwenden Sie die Vibrationplatte nur wie im Handbuch beschrieben.
- Stellen Sie die Vibrationsplatte auf eine ebene Fläche mit mindestens 2,5m Abstand zu anderen Gegenständen. Stellen Sie das Gerät nicht auf eine Oberfläche, die Luftöffnungen blockiert. Legen Sie eine Matte unter die Vibrationsplatte, um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen zu schützen. Bewahren Sie das Gerät im Inneren, fern von Feuchtigkeit und Staub, auf. Lagern Sie das Gerät nicht in einer Garage, unter einer überdachten Terrasse oder in die Nähe von Wasser. Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Aerosolprodukte oder andere Gase verwendet werden.
- Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit vom Gerät fern.
- Machen Sie einige Aufwärmübungen, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Das Gerät darf nicht von Personen mit mehr als 120kg verwendet werden.
- Es sollte niemals mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät verwenden.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Lassen Sie das eingeschaltete Gerät niemals unbeaufsichtigt. Ziehen Sie immer den Stecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät zu bewegen oder einzustellen, bevor es richtig zusammengesetzt ist.
- Die Teile des Geräts sollten regelmäßig überprüft und festgezogen werden.
- Eine falsche Verwendung kann die Stabilität des Geräts beeinflussen.
- Stecken Sie niemals einen Gegenstand in eine der Öffnungen.
- Ziehen Sie den Stecker immer unmittelbar nach der Verwendung aus der Steckdose. Besonders bevor Sie das Gerät reinigen und bevor Sie die in dieser Anleitung beschriebenen Wartungen & Einstellungen durchführen. Entfernen Sie keine Teile, wenn Sie nicht von einem autorisierten Kundendienstmitarbeiter dazu aufgefordert werden. Andere Wartungsarbeiten, die nicht in diesem Handbuch angeführt werden, dürfen nur von einem autorisierten Servicemitarbeiter durchgeführt werden.
- Dieses Gerät ist nur für den eigenen Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie die Vibrationsplatte nicht für kommerzielle Zwecke (inkl. Vermietung etc.)

## WARNUNG!

- Bevor Sie dieses oder ein anderes Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen wichtig.
- Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, wenn Sie Schmerzen, Herzrhythmusstörungen oder andere Symptome haben.
- Bei Herzproblemen, neurologischen Problemen, Durchblutungsstörungen oder orthopädischen Problemen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin, bevor Sie die Vibrationsplatte verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie sich müde, unwohl oder schwindelig fühlen.
- Die Verwendung dieses Geräts ist nicht für Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnisse gedacht; es sei denn, sie wurden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder instruiert. "

## WEITERE SICHERHEITSHINWEISE

Sie dürfen die Vibrationsplatte NICHT ohne die Zustimmung Ihres Arztes verwenden, wenn Sie:

- schwanger sind
- vor kurzem eine Operation hatten
- an Knie-, Schulter-, Rücken- oder Nackenverletzungen leiden
- Probleme mit den Augen haben

Es wird dringend empfohlen Ihren Arzt zu konsultieren, wenn Sie eine der folgenden Krankheiten haben:

- Herzerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Akute Thrombose
- Akute Hernie
- Schwerer Diabetes
- Epilepsie
- Schwere Migräne
- Tumor, Krebs
- Herzschrittmacher, Metallimplantat, künstliche Gelenke oder Gliedmaßen, Stents oder IUDs, Metallplatten oder Stifte
- Kürzlich aufgetretene Krankheiten oder Infektionen
- Tiefe Venenthrombose

## PFLEGE UND WARTUNG

### ⚠ WARNUNG!

Vergewissern Sie sich vor dem Reinigen oder Ausführen von Wartungsarbeiten, dass das Gerät ausgeschaltet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

### REINIGUNG

Reinigen Sie die Vibrationsplatte nach dem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie eine geringe Menge antibakterielles Spülmittel mit warmem Wasser und einem Mikrofasertuch. Wringen Sie das Tuch gut aus, damit es nur noch feucht ist.

### AUFBEWAHRUNG

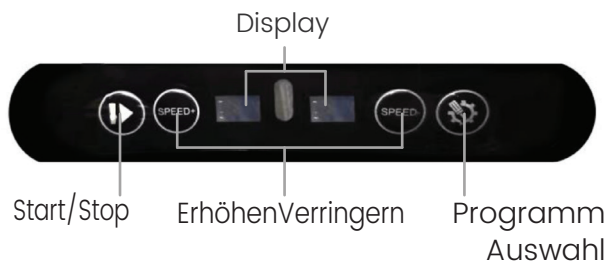
Überprüfen Sie das Kabel regelmäßig auf Beschädigungen, bevor Sie das Gerät verstauen. Sollte das Kabel auf irgendeine Weise beschädigt sein, darf es NUR durch ein identisches Kabel des gleichen Typs ersetzt werden. Ziehen Sie niemals direkt am Kabel, um es von der Steckdose zu trennen. Fassen Sie immer den Stecker an und ziehen Sie dann das Kabel heraus. Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, ziehen Sie immer den Stecker.

## WARTUNG

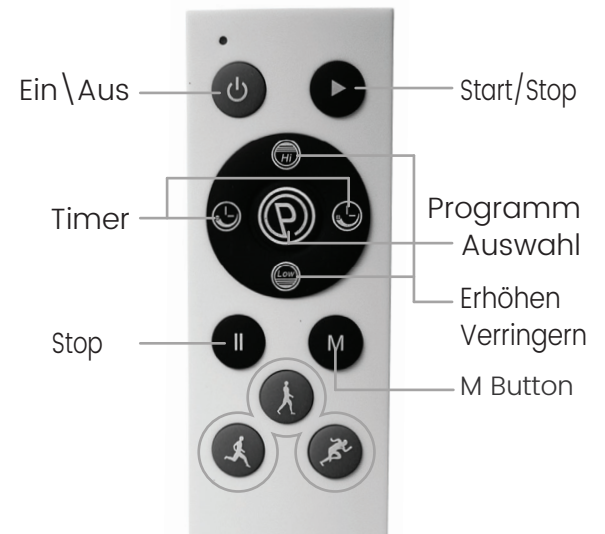
- Setzen Sie die Vibrationsplatte nicht direktem Sonnenlicht oder extremer Hitze aus. So vermeiden Sie, dass das Gerät rissig wird oder die Farbe verblasst.
- Bitte bedecken Sie die Vibrationsplatte mit einer Staubschutzhülle und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine zu starken oder ätzenden Reinigungsmittel wie Alkohol oder Benzin. Dies kann dazu führen, dass die Farbe verblasst oder das Material beschädigt wird.
- Bitte wischen Sie die Fernbedienung mit einem trockenen Tuch ab. Ein nasses Tuch kann zu Fehlfunktionen führen.

## ANWENDUNG

### DISPLAY



### FERNBEDIENUNG



1. Schließen Sie die Vibrationsplatte an den Strom an und schalten Sie den Hauptschalter ein. Die LED-Anzeige zeigt dann " - - - ". Dies signalisiert den Standby-Modus.
2. Drücken Sie jetzt die "Ein/Aus" Taste, um das Gerät zu starten. Das Display zeigt jetzt "10.0"
3. Mit der Programmwahltaste können Sie zwischen den verschiedenen voreingestellten Trainingsprogrammen wechseln. Die Programme sind mit einem "P .." gekennzeichnet. Starten Sie einfach das Training, nachdem Sie das Programm mit der "Start" Taste ausgewählt haben. Zeit und Intensität können in den voreingestellten Trainingsprogrammen nicht geändert werden.
4. Im Übungsmodus können Sie die Trainingszeit und Intensität selbst einstellen. Um die Zeit auszuwählen, drücken Sie eine der Timer-Tasten (maximal 20min möglich). Beginnen Sie Ihr Training mit der Starttaste. Nun kann die Intensität während der Übung mit den Schnellwahltasten "Hi" und "Low" eingestellt werden.
5. Um die Intensität zu erhöhen, drücken Sie die Taste M, um Tempo/Geschwindigkeitsstufen zwischen 20/50/80 auszuwählen. Die letzten drei Tasten auf der Fernbedienung bringen Sie in den manuellen Modus mit den Stufen 30/60/90.
6. Mit der "Stop" Taste können Sie das Training unterbrechen.
7. Mit der Taste "Ein/Aus" können Sie die Vibrationsplatte nach dem Training in den Standby-Modus versetzen.
8. Mit dem Hauptschalter können Sie die Vibrationstrainer vollständig ausschalten.

## ÜBUNGEN

Die Verwendung der Vibrationsplatte bietet ein effektives Ganzkörpertraining, das auf den Muskelaufbau sowie die Verbesserung der Ausdauer und des Gleichgewichts abzielt, ohne zu viel Zeit oder Energie zu beanspruchen. Dieses Gerät funktioniert am besten, wenn Sie Übungen wie z. B. Kniebeugen durchführen. Die erzeugten Vibrationen werden vom Gerät dann durch den Körper geleitet. Diese Vibrationen führen dazu, dass die Muskeln mehr arbeiten müssen, um das Gleichgewicht zu halten. Diese Anstrengung führt zu einem intensiven Training, das Sie im ganzen Körper spüren können. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, können Sie verschiedene Übungen in Ihr Training miteinfließen lassen. Für ein effektives Ganzkörpertraining können Sie mehrere Übungen hintereinander ausführen. Das Gerät kann jedoch auch als Massagegerät verwendet werden.



### Übung für den ganzen Körper

Stellen Sie sich mit beiden Füßen ca. schulterbreit auf die Vibrationsplatte. Mit dieser Position können Sie einfach das Gleichgewicht halten und es wird sichergestellt, dass die Schwingungen durch den ganzen Körper gehen und so die Muskeln gestärkt werden.



### Übung für die Beinmuskulatur

Stellen Sie Ihre Füße ca. schulterbreit auf die Vibrationsplatte und gehen Sie soweit wie möglich in die Knie und halten Sie diese Position. Diese Position ist sowohl gut für die Beinmuskulatur als auch für die Bauchmuskeln.



### Übung für die Armmuskulatur

Positionieren Sie Ihre Hände ca. schulterbreit auf der Vibrationsplatte. Wenn Sie das Training noch weiter intensivieren möchten, können Sie Ihre Ellenbogen auch etwas anwinkeln und diese Position halten.



### Übung für die Unterschenkel

Legen Sie einfach Ihre Unterschenkel auf die Vibrationsplatte. Sie können als Unterstützung Ihre Hände seitlich auf den Boden legen. Um diese Übung zu intensivieren können Sie zusätzlich auch noch das Gesäß anheben und das Gewicht auf die Unterschenkel verlagern.



### Übung zum Dehnen der Beine

Positionieren Sie Ihre Füße breit auf der Vibrationsplatte und beugen Sie sich vorne über bis sie die Platte mit den Händen berühren können. Um diese Übung noch effektiver zu machen können Sie versuchen, während sie die Hände auf der Platte lassen, die Ellenbogen soweit wie möglich anzuwinkeln.



### Übung für den einzelnen Fuß

Stellen Sie einen Fuß auf die Vibrationsplatte und den anderen auf den Boden. Für eine intensivere Übung beugen Sie sich etwas vor und verlagern Sie das Gewicht auf den Fuß, der auf der Platte steht.



### Übung für den Rücken

Setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die Vibrationsplatte. Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie die aufrechte Sitzposition.



### Übung für die Beindurchblutung

Stellen Sie Ihre Beine auf die Vibrationsplatte, während Sie bequem auf einem Stuhl sitzen. Dies ist eine gute Position, um Verspannungen zu lösen und die Durchblutung in den Beinen zu unterstützen.