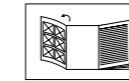


crivit®



GB IE NI

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

DK

Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

VIBRATION PLATE

GB IE NI

VIBRATION PLATE

Operating instructions

FR BE

PLATEFORME VIBRANTE

Notice d'utilisation

DE AT CH

VIBRATIONSBOARD

Bedienungsanleitung

DK

VIBRATIONSPLADE

Betjeningsvejledning

NL BE

TRILPLAAT

Bedieningshandleiding



GB/IE/NI	Operating and safety information	Page	16
DK	Betjenings- og sikkerhedsanvisninger	Side	33
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	50
NL/BE	Bedienings- en veiligheidstips	Pagina	70
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	88

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



09/2020
Delta-Sport-Nr.: VB-5626

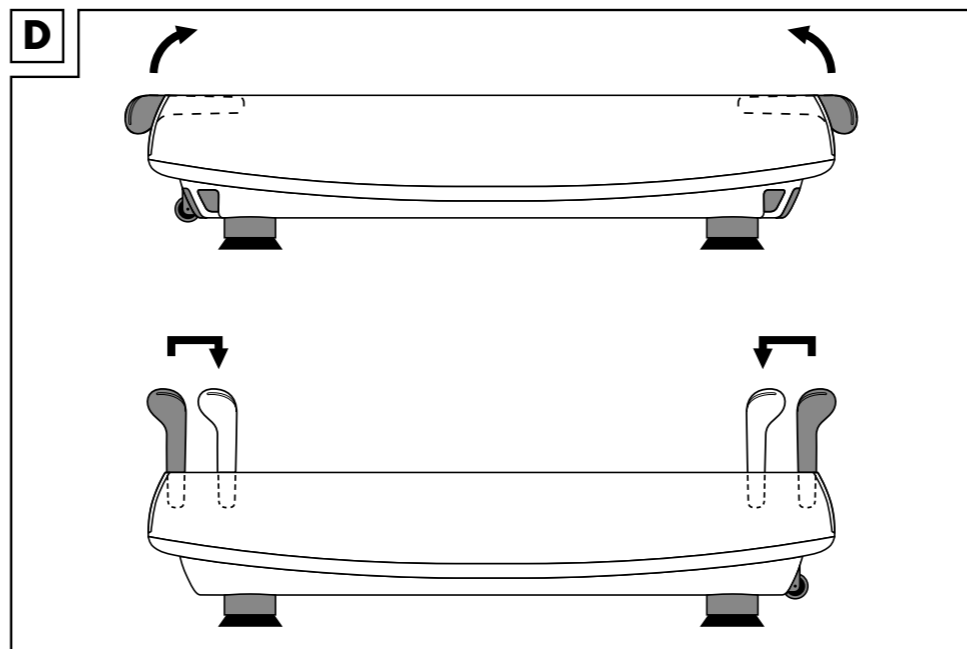
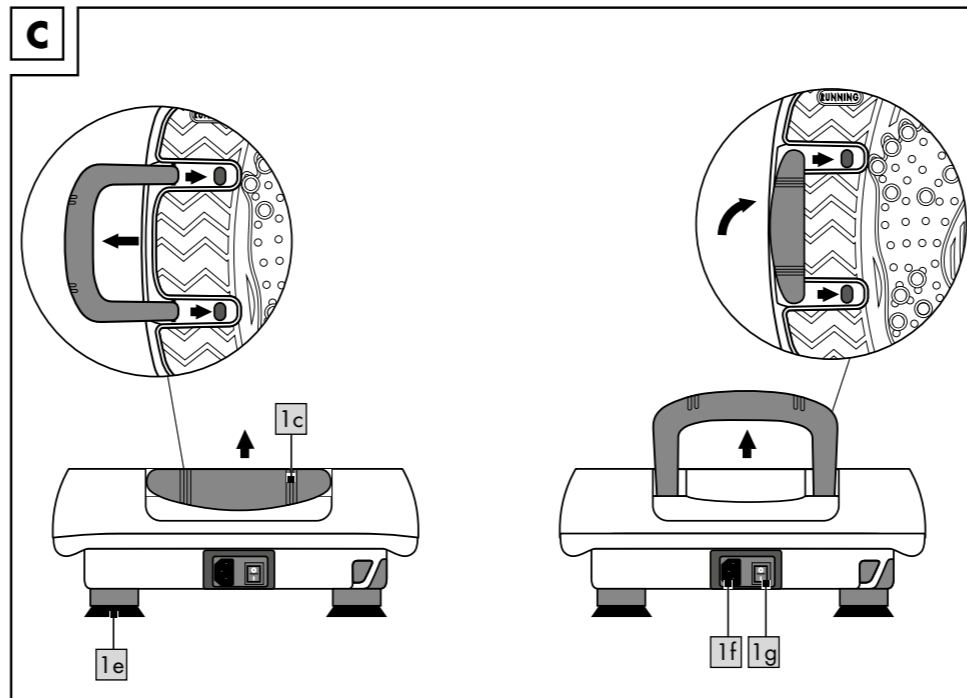
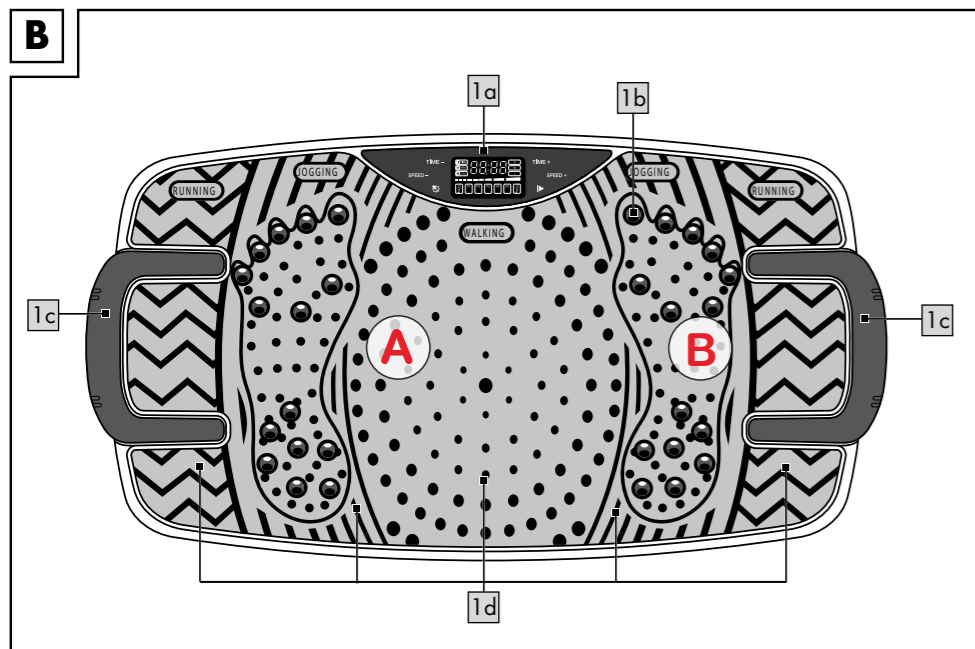
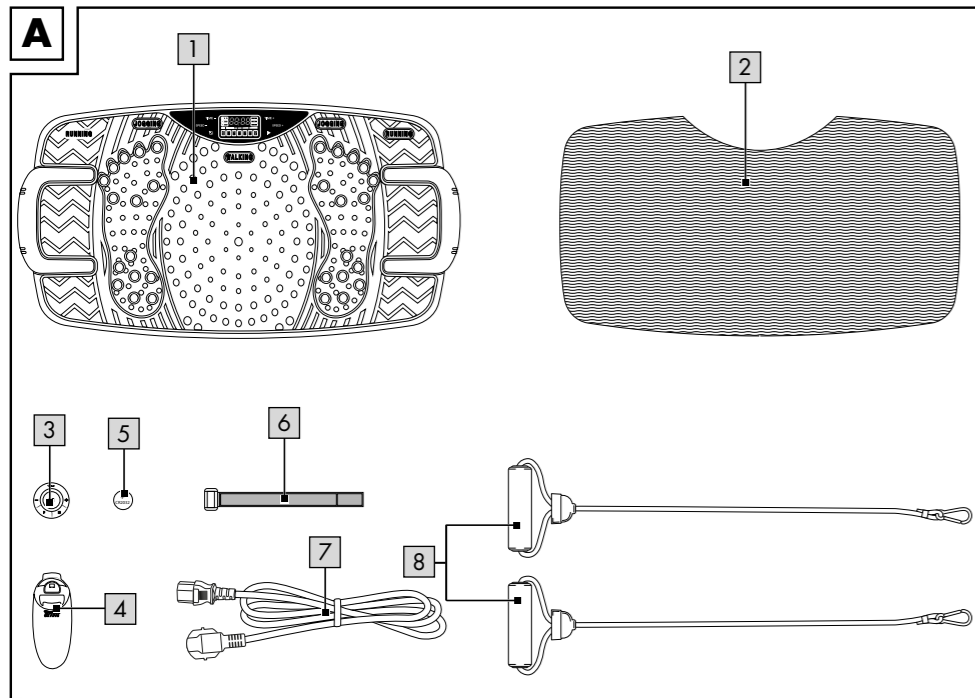
09.21.2020 / AM 1008

IAN 344961_2004

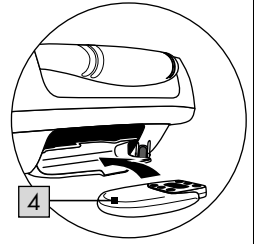
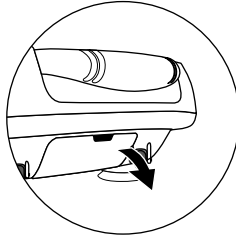
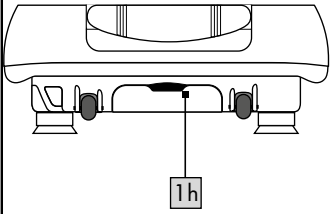


IAN 344961_2004

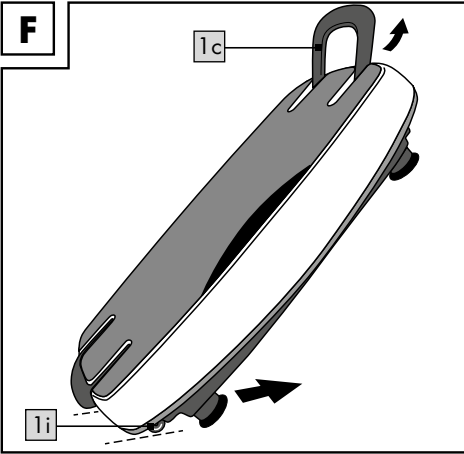
GB IE NI DK FR
NL BE DE AT CH



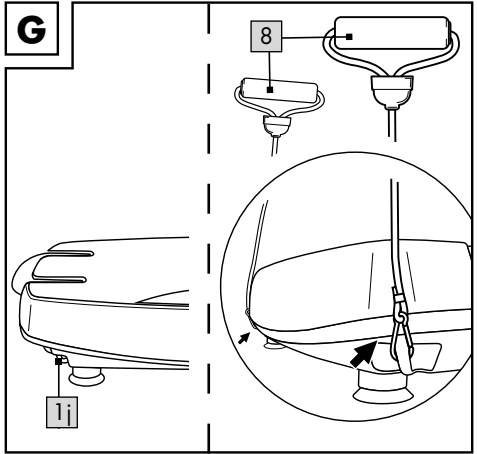
E



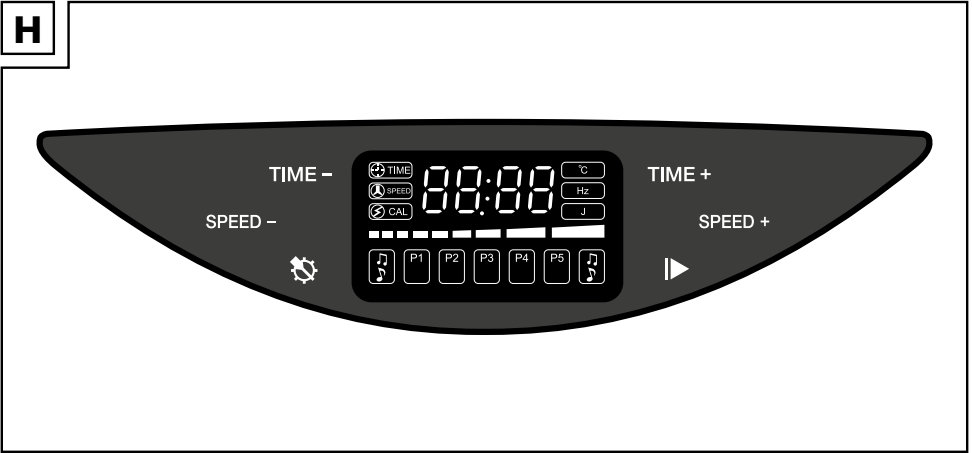
F

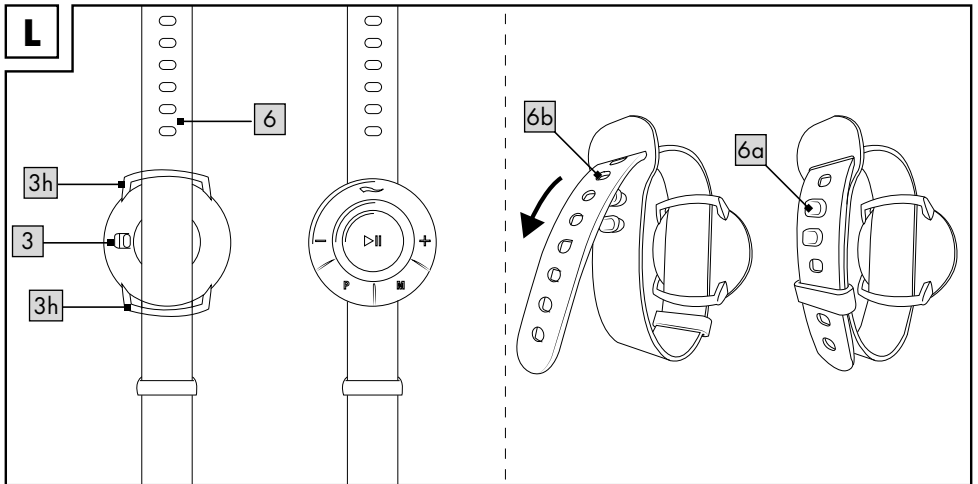
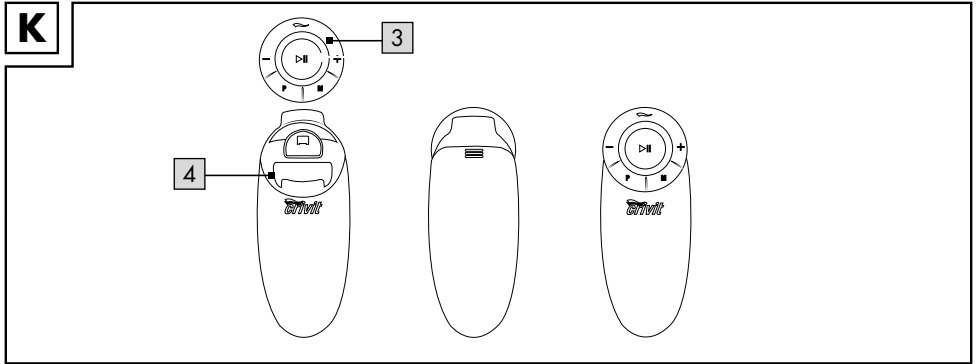
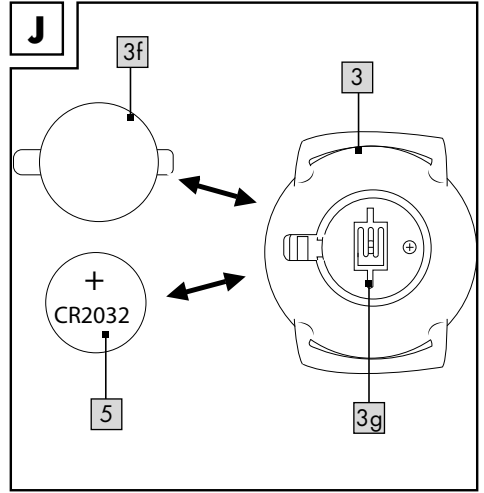
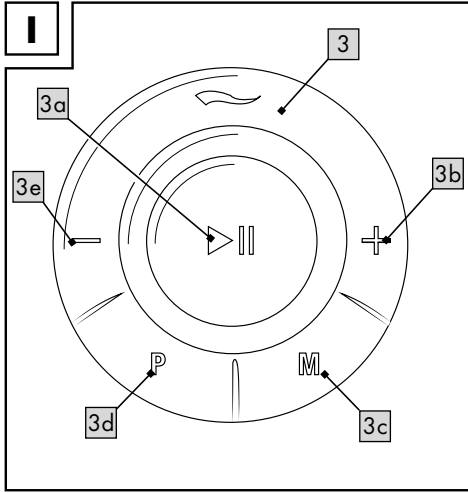


G



H

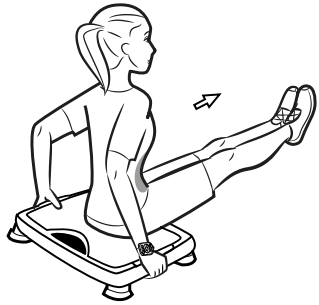




M



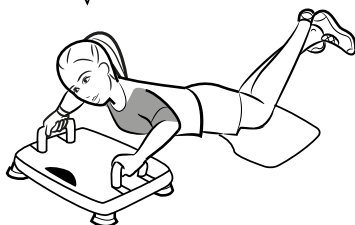
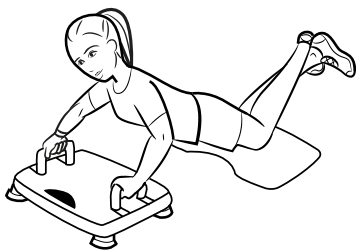
N



O



P

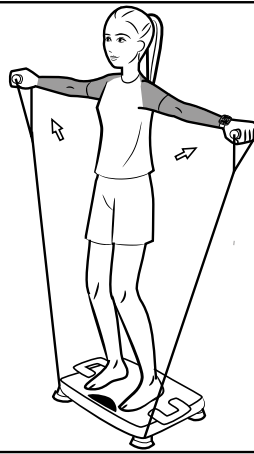
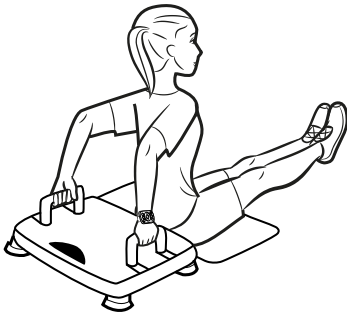
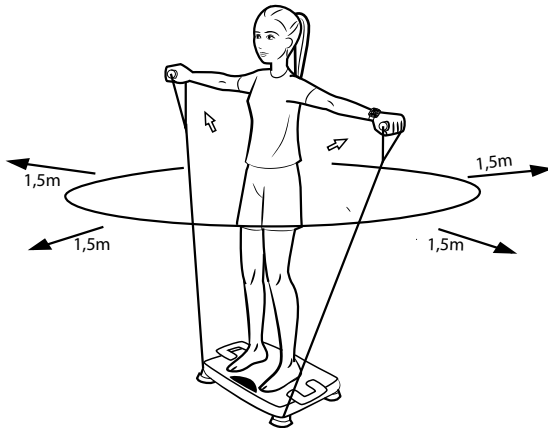


Q



R



S**T****U**

GB IE NI	
Package contents (Fig. A)	16
Vibration board parts list	16
Remote control parts list (Fig. I)	16
Technical data	16 - 17
Intended use	17
Safety information	17 - 21
Risk of electric shock!	17 - 18
Risk of damaging your health!	18 - 19
Risk of injury!	19 - 20
Crushing hazard!	20
Risk of injury to children and persons with reduced physical, sensory or mental abilities	20 - 21
Dangers due to wear and tear	21
Battery warning notices	21 - 22
Using the product	22
How the product works	22
Vibration level	22
Display (Fig. H)	22
Connecting the product	22
Turning the product on and off	22
Product in standby mode	22
Using the handles	22 - 23
Using the expander bands	23
Remote control	23
Inserting the battery into the remote control (Fig. J)	23
Replacing the battery	23
Using the remote control with the case	23
Using the remote control with the wrist strap	23
Using the remote control (Fig. I)	23
Selecting the mode	23 - 25
Making pre-programmed settings	23 - 24
Exercising in programme mode	24
Programme selection	24
Customised training	24 - 25
General exercise notes and tips	25 - 26
Warming up	26
Exercise routine	26 - 27
Checking your pulse	26
Taking your pulse	26
Calculating your personal maximum heart rate	27
Calculating your lower and upper limit training heart rate	27
Varying the amplitude	27
Varying the frequency	27
Structuring your workouts	27
Stopping the workout	27
Exercise suggestions	27 - 30
Using the QR code	30
Stretching	30
Storage, cleaning	30
Disposal	31
Notes on the guarantee and service handling	31
Possible defects	32
EU declaration of conformity	107

DK	
Leveringsomfang (fig. A)	33
Komponentbetegnelse, vibrationsboard	33
Komponentbetegnelse, fjernbetjening (fig. I)	33
Tekniske data	33 - 34
Bestemmelsesmæssig brug	34
Sikkerhedsanvisninger	34 - 39
Fare for elektrisk stød!	34 - 35
Fare for helbredsskader!	35 - 36
Fare for kvæstelser!	36 - 37
Knusningsfare!	37
Fare for børn og personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller mentale evner	37
Fare på grund af slitage	38
Advarsler angående batterier	38 - 39
Brug af artiklen	39
Artiklens funktionsmåde	39
Vibrationstrin	39
Displayvisning (fig. H)	39
Tilslutte artiklen	39
Tænde og slukke artiklen	39
Artikel i standbytilstand	39
Brug af håndtagene	39
Brug af elastikbåndene	39 - 40
Fjernbetjening	40
Isætning af batterier i fjernbetjeningen (fig. J)	40
Udskiftning af batteri	40
Brug af fjernbetjening med hus	40
Brug af fjernbetjening med armbånd	40
Brug af fjernbetjening (fig. I)	40
Valg af tilstand	40 - 42
Foretage forprogrammerede indstillinger ...	40
Træning i programtilstand	40 - 41
Programvalg	41
Individuel træning	41 - 42
Generelle øvelsehensvisninger og tips	42
Opvarmning	42 - 43
Øvelsesforløb	43 - 44
Kontrol af puls	43
Måling af puls	43
Udregning af personlig maksimumspuls	43
Udregning af nedre og øvre grænse for træningspuls	43
Variering af amplitude (svingningsstyrke)	43 - 44
Variering af frekvens	44
Inddeling af træningspas	44
Afbrydelse af træning	44
Forslag til øvelser	44 - 46
Brug af QR-kode	46
Udstrækning	46 - 47
Opbevaring, rengøring	47
Hensvisninger vedr. bortskaffelse	47
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	48
Mulige fejl	49
EU declaration of conformity	107

FR BE	
Étendue de la livraison (fig. A)	50
Désignation des pièce de la plateforme vibrante	50
Désignation des pièce de la télécommande (fig. I)	50
Caractéristiques techniques	50 - 51
Utilisation conforme à sa destination	51
Consignes de sécurité	51 - 57
Risque de choc électrique !	51 - 52
Risque pour la santé !	52 - 54
Risque de blessure !	54
Risque d'écrasement !	54 - 55
Risques pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites	55
Dangers causés par l'usure	55 - 56
Avertissements concernant les piles	56 - 57
Utilisation de l'article	57
Fonctionnement de l'article	57
Niveau de vibration	57
Affichage de l'écran (fig. H)	57
Branchement de l'article	57
Allumer et éteindre l'article	57
Article en mode veille	57
Utilisation des poignées	57
Utilisation des élastiques d'entraînement	58
Télécommande	58
Insertion de la pile dans la télécommande (fig. J)	58
Remplacement de la pile	58
Utilisation de la télécommande avec le boîtier	58
Utilisation de la télécommande avec le bracelet	58
Utilisation de la télécommande (fig. I)	58
Choisir le mode	58 - 60
Effectuer des réglages préprogrammés	58 - 59
Entraînement en mode programme	59
Choix du programme	59 - 60
Entraînement personnalisé	60
Exercices et conseils généraux	60 - 61
Échauffement	61
Séquence d'exercice	61 - 62
Contrôle du pouls	61 - 62
Mesure le pouls	62
Calcul du pouls personnel maximum	62
Calculer les limites supérieure et inférieure du pouls d'entraînement	62
Variations d'amplitude	62
Variations de fréquence	62
Structurer les unités d'entraînement	62
Arrêt de l'entraînement	62
Propositions d'exercices	63 - 65
Utilisation du code QR	65
Étirements	65 - 66
Stockage, nettoyage	66
Mise au rebut	66 - 67
Indications concernant la garantie et le service après-vente	67 - 68
Erreurs possibles	69
EU declaration of conformity.....	107



Leveringsomvang (afb. A)	70	Verloop oefening	81 - 82
Beschrijving van de onderdelen trilplaat	70	Pols controleren	81
Beschrijving van de onderdelen		Pols meten	81
afstandsbediening (afb. I)	70	Persoonlijke maximale pols berekenen	81
Technische gegevens	70 - 71	Onder- en bovengrens voor trainingspols	
Beoogd gebruik	71	training berekenen	82
Veiligheidstips	71 - 76	Amplitude (trillingsbreedte) variëren	82
Gevaar voor elektrische schok!	71 - 72	Frequentie variëren	82
Gevaar voor de gezondheid!	72 - 73	Training indelen	82
Kans op lichamelijk letsel!	74	Training afbreken	82
Gevaar voor beknelling!	74	Voorbeeldoefeningen	82 - 85
Gevaar voor kinderen en personen met		QR-code gebruiken	85
verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale		Rekken	85
bekwaamheden	74 - 75	Opslag, reiniging	85 - 86
Gevaren als gevolg van slijtage	75 - 76	Afvalverwerking	86
Waarschuwingen batterijen	76	Opmerkingen over garantie en	
Artikel gebruiken	77	serviceafhandeling	86
Werking van het artikel	77	Mogelijke fouten	87
Trillingsniveau	77	EU declaration of conformity.....	107
Weergave display (afb. H)	77		
Artikel aansluiten	77		
Artikel in- en uitschakelen	77		
Artikel in de stand-bymodus.....	77		
Gebruik van de handgrepen	77		
Gebruik van de weerstandsbanden	77		
Afstandsbediening	78		
Batterij in de afstandsbediening plaatsen			
(afb. J)	78		
Batterij wisselen	78		
Afstandsbediening met behuizing			
gebruiken	78		
Afstandsbediening met horlogeband			
gebruiken	78		
Afstandsbediening gebruiken (afb. I)	78		
Modus kiezen	78 - 80		
Voorgeprogrammeerde instellingen			
uitvoeren	78		
Trainen in de programmamodus	78 - 79		
Programmakeuze	79		
Individueel trainen	79 - 80		
Algemene oefeninstructies en tips	80 - 81		
Warming-up	81		



Lieferumfang (Abb. A)	88	Übungsablauf	100 - 101
Teilebezeichnung Vibrationsboard	88	Puls kontrollieren	100
Teilebezeichnung Fernbedienung (Abb. I)	88	Puls messen	100
Technische Daten	88 - 89	Persönlichen Maximalpuls errechnen	100
Bestimmungsgemäße Verwendung	89	Unter- und Obergrenze für	
Sicherheitshinweise	89 - 94	Trainingspuls errechnen	100
Stromschlaggefahr!	89 - 90	Amplitude (Schwingungsweite)	
Gefahr von Gesundheitsschäden!	90 - 92	variieren	100
Verletzungsgefahr!	92	Frequenz variieren	100
Quetschgefahr!	93	Trainingseinheit gliedern	101
Gefahren für Kinder und Personen mit		Training abbrechen	101
verringerten physischen, sensorischen		Übungsvorschläge	101 - 104
oder mentalen Fähigkeiten	93	QR-Code verwenden	104
Gefahren durch Verschleiß	93 - 94	Dehnen	104
Warnhinweise Batterien	94 - 95	Lagerung, Reinigung	104
Artikel verwenden	95	Hinweise zur Entsorgung	105
Funktionsweise des Artikels	95	Hinweise zur Garantie und	
Vibrationsstufe	95	Serviceabwicklung	105
Displayanzeige (Abb. H)	95	Mögliche Fehler	106
Artikel anschließen	95	EU declaration of conformity	107
Artikel ein- und ausschalten	95		
Artikel im Standby-Modus	95		
Verwendung der Griffe	96		
Verwendung der Expanderbänder	96		
Fernbedienung	96 - 97		
Batterie in die Fernbedienung			
einsetzen (Abb. J)	96		
Batterie austauschen	96		
Fernbedienung mit Gehäuse verwenden	96		
Fernbedienung mit Armband			
verwenden	96		
Fernbedienung verwenden (Abb. I)	97		
Modus auswählen	97 - 98		
Vorprogrammierte Einstellungen			
vornehmen	97		
Im Programmmodus trainieren	97		
Programmauswahl	97 - 98		
Individuell trainieren	98		
Allgemeine Übungshinweise und Tipps ...	98 - 99		
Aufwärmen	99		


Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following operating instructions carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these operating instructions carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents (Fig. A)

- 1 x vibration board including handles (1)
- 1 x mat (2)
- 1 x remote control (3)
- 1 x case (4)
- 1 x battery (3V  CR2032) (5)
- 1 x wrist strap (6)
- 1 x power cable (7)
- 2 x expansion band (8)
- 1 x operating instructions

Vibration board parts list



Figure B

- control panel (1a)
- massage balls (1b)
- handles (1c)
- vibration areas (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Figure C

- feet with suction pads (1e)
- mains connection (1f)
- main ON/OFF switch (1g)

Vibration board display (Fig. H)

- 'TIME +' touch-sensitive button: increase the workout time
- 'SPEED +' touch-sensitive button: increase the vibration frequency
- 'START/STOP'  touch-sensitive button: start/stop workout
- 'SET'  touch-sensitive button: select a training programme or customised mode
- 'SPEED -' touch-sensitive button: decrease the vibration frequency

- 'TIME -' touch-sensitive button: reduce the workout time.

Your selection is shown on the display by using the remote control or pressing the touch-sensitive buttons.

Remote control parts list (Fig. I)

- turn product on/off, start/stop training (3a)
- 'SPEED +' button: increase vibration frequency/training time (3b)
- 'M' button: customised training (3c)
- 'P' button: select training programme or standard mode (3d)
- 'SPEED -' button: reduce vibration frequency/training time (3e)

Technical data

Mains voltage: 230–240V \sim 50Hz

Power output: 200W

Ambient temperature: +10°C to +40°C

Vibration action:

side alternating/rocking vibration

Dimensions (L x W x D):

approx. 72.5 x 37.5 x 15cm

Weight: approx. 18kg

Programme: 5

Programme duration: max. 10 minutes

Manual programme duration setting:


1–10 minutes

Vibrations/frequency:

5–16Hz freely adjustable in 20 steps

Amplitude: from the inside out 1–10mm

Remote control power supply:

3V  CR2032

Max. transmission power: -14.74dBm

Frequency band: 2.4GHz

Hardware version: YT-6907-A03 (2020-05-15)

Software version: YT6912_S102_200430.mot



Maximum load: 130kg



DC voltage symbol




AC voltage symbol




09/2020

Product/product parts	Version number
Vibration board (1)	VB-5626
Expansion bands (8)	VB-5626-E
Case (4)	VB-5626-RC
Remote control (dial) (3)	VB-5626-CL

CE Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the basic requirements as well as other relevant statutory provisions.

 Date of manufacture (month/year): 09/2020

 This symbol identifies the vibration board as a protection class 1 device.

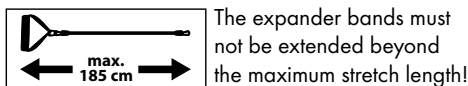
Device class: H (for use in private households)

Tested according to:
DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN 32935: 2018

Expander bands strength chart

Max. stretch length (in cm) approx.	185
Force (N) approx.	65

The tolerance range for the force is approx. 20% (+/-).



Class H :

Airborne noise emission value: LA 46.0dB

Sound power level
LWA = 58.6dB(A)

Sound pressure level measurement uncertainty
KpA = 1.4dB

Sound power level measurement uncertainty
KWA = 1.4dB

Vibration values:

Acceleration of the hand-arm system
 $ahv=30.88m/s^2$

Acceleration seated position A (Fig. B)
 $awz=8.78m/s^2$

Acceleration standing position B (Fig. B)
 $awz=18.04m/s^2$

Intended use

This product was designed as a fitness and massage device for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is suitable for indoor use and is designed for use by one person who has a maximum body weight of 130kg.

Safety information Risk of electric shock!

Faulty electrical installation or excessive mains voltage can cause electric shocks. Connect the product to an easily accessible socket only, so that you can quickly disconnect it in the event of a fault.

- Only connect the product to a properly installed, earthed wall socket and only if the mains voltage of the socket corresponds with the specification on the type label.
- Do not operate the product if it is visibly damaged or if the power cable or mains plug is faulty.
- If the product's power cable is damaged, it must be replaced by a particular connection lead which is available from the manufacturer or their service department.
- Do not open the case, leave that to the repair specialists. Contact a specialist repair workshop for this.

Liability and warranty claims are excluded for repairs that are independently carried out, improper connection or incorrect operation.

- Only parts corresponding to the original device specifications may be used in repairs.
- There are electrical and mechanical parts in this product that are necessary for protecting against sources of danger.
- Do not submerge the product or the power cable or the mains plug in water or other fluids.
- Never touch the mains plug with wet hands.
- Never pull the mains plug out of the socket using the power cable, always take hold of the mains plug.
- Never carry the product by the power cable.
- Keep the product, the mains plug and the power cable away from open fires and hot surfaces.
- Lay the power cable in such a way that it isn't a trip hazard.
- Do not bend the power cable or lay it over sharp edges.
- Only use the product indoors. Never operate it in wet rooms or in the rain. Protect the product from dripping and splashing water.
- Never reach for an electrical device if it has fallen into water. In such an event, disconnect the mains plug from the socket immediately.

- Make sure that children do not stick objects into the product.
- Always turn off the product and disconnect the mains plug from the socket, when you are not using it, or when cleaning it, or if a malfunction occurs.

Risk of damaging your health!

Too much exercise, or exercising incorrectly can lead to health problems.

- Do not exercise for longer than 10 minutes at a time.
- Drink enough fluids.
- Never exercise with legs or arms fully straightened.
- Never place your upper body or head on the product.
- Consult your doctor before commencing training. Ask him or her to what extent training is appropriate for you. Have a general fitness check to prevent damage to your health or to minimise existing risks.
- Consult your doctor about specific complaints, such as orthopaedic conditions, taking medications etc.
- Using the vibration board is strictly prohibited if one or more of the physical conditions listed here apply to you. If this is the case, you may not commence exercising. Consult an expert, such as a GP, a specialist or a physiotherapist if you are in doubt.

- Under no circumstances should you use the product if you have:
 - acute inflammation or infection
 - acute rheumatoid arthritis
 - epilepsy
 - fresh (surgical) wounds
 - joint disorders and osteoarthritis
 - heart valve defects
 - cardiac arrhythmias
 - cardiovascular disorders (heart and blood vessels)
 - untreated hypertension (high blood pressure)
 - metal or plastic implants such as pacemakers, spirals, joint implants, breast implants (more recent than 6–9 months)
 - existing stents (more recent than 2 years)
 - heart and brain pacemakers
 - recent thromboses or possible thrombotic disorders
 - acute back problems after fractures
 - higher level osteoporosis (with fractures)
 - slipped discs, spondylosis
 - pregnancies
 - severe diabetes (with angiopathy)
 - tumours
 - fractures
 - spondylolisthesis
- Consult a doctor before using the product to clarify the possibility and type of use if you have:

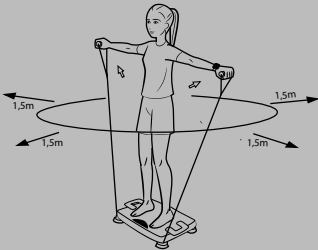
- non-acute back pains such as ankylosing spondylitis
- metal or plastic implants like spirals, joint implants, breast implants (older than 6–9 months)
- existing stents (older than 2 years)
- acute joint disorders or osteoarthritis
- acute migraine
- gall stones
- kidney stones
- Pay attention to your body's signals while exercising. Stop exercising immediately and consult a doctor, if you feel pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme difficulty in breathing, nausea, or dizziness while exercising.

Risk of injury!


You may injure yourself if you mishandle the product.


- Place the product on a flat, level and non-slip surface and ensure a secure footing.
- The product is designed for one person. Never allow more than one person to exercise on the product at the same time.
- The maximum user weight is 130kg.
- Check all parts for tightness and wear before each use.
- Do not use the product if it shows signs of damage. Have faulty parts replaced and do not use the product again until the repairs have been made.

- During and after exercising on the board, make sure that nobody can injure themselves on protruding parts.
- The training area must correspond to the length of an outstretched arm. An additional area of at least 0.6m should be kept free around the training area. The safety area is a combination of the free area and the training area and should be at least 1.50m x 1.50m.



Crushing hazard!

 Do not reach too far under the product as there is a risk of crushing your fingers. Be particularly careful when doing exercises where you hold on to the product.

 Do not put your feet too far under the product as there is a risk of crushing your toes. Be careful not to get too far under the side of the product while you are exercising.

Risk of injury to children and persons with reduced physical, sensory or mental abilities (for instance partially disabled, elderly persons with limited physical or mental abilities) or lack of experience and knowledge (for instance, older children).

- This product may be used by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or have been instructed with regard to its safe use, and provided they have understood the potential associated risks.
- People with balance disorders may only use the product under supervision.
- Children under the age of 14 may not use the product.
- To eliminate the risk of injury, small children must not be within reach of the product during the workout. Keep pets away too.
- Children must not be allowed to play with the product.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children.
- Do not leave the product unattended while it is in operation.
- Do not let children play with the packaging foil. Children could get caught up in it and suffocate while playing.

- Please note that a residual risk remains when using the product despite all compliance with the warning notices and protective measures.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. If, for example, the expander bands show signs of damage, do not use them anymore.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Protect the elastomers from direct sunlight.
- Check the product regularly for damage or deterioration.
- Do not use the product anymore if it is damaged.
- Protect the product from splashes of water, moisture, dust and high temperatures. Do not expose it to direct sunlight.

- Put a suitable, non-slip pad under the product's feet if you are using it on fragile flooring so as to prevent possible damage to the floor.

Battery warning notices!

- Remove the batteries when they are flat, or if the product is not in use for an extended period.
- Do not use different types or brands of battery or new and used batteries together or batteries with different capacities as these can leak and cause damage.
- Ensure the polarity (+/-) is correct when inserting the batteries.
- Replace all batteries at the same time and dispose of the old batteries as prescribed.
- Warning! Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- Clean the battery and device contacts as needed and before inserting.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.

- Batteries can be life-threatening if swallowed. Therefore, store batteries in a place inaccessible to small children. Medical attention must be sought immediately if a battery has been swallowed.

Danger!

- Handle damaged or leaking batteries with extreme caution and dispose of them properly as soon as possible. Wear gloves when doing so.
- The connection terminals must not be short-circuited.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye, rinse it with water and seek medical attention immediately!

Using the product

How the product works

The product works according to the rocking or side-alternating principle and describes a vertical movement, by which the right and left side of the vibration plate move up and down in opposite directions, similar to a seesaw.

You can set the vibration frequency for your workout yourself or select from one of the five pre-set programmes. The recommended training area is between 5 and 16Hz. Start low and only increase the intensity if you still feel comfortable.

Vibration level

The product has over 20 vibration levels which you can use to set the desired vibration frequency (5- 16Hz).

Display (Fig. H)

During the workout, the current training values are continuously shown on the display plus a corresponding display symbol:

- time of workout remaining (display symbol: TIME)
- vibration level (display symbol: SPEED)
- vibration frequency (display symbol: HZ)
- calories used (display symbol: CAL)

Connecting the product

1. Insert the device plug of the power cable (7) into the device's plug connection (1f).
2. Plug the mains plug into a permanently installed, earthed wall socket.

Turning the product on and off

WARNING!

Risk of electric shock!

Improper use can lead to electric shock.

- After use, always switch off the product using the ON/OFF switch (1g) and disconnect it from the power supply by unplugging the mains plug (7) from the socket.

1. Set the ON/OFF switch (1g) to I, to switch the device to standby mode.

Note: there is no mode in standard mode (P1 - P5 selected on the display).

2. Select the desired mode for training. You can find further information in the section 'Selecting the mode'.

3. Set the ON/OFF switch (1g) to O, to turn off the device completely.

Product in standby mode

When not in use, the product automatically switches to standby mode after a while.

Briefly press any touch-sensitive button on the display or a button on the remote control to reactivate the product in standard mode.

Note: there is no mode in standard mode (P1 - P5 selected on the display).

Using the handles

Note: make sure that the handles are locked in place firmly and securely before you use them.

Performing press-ups on the vibration plate can put increased pressure on your wrists, causing pain and interfering with your workout.

The handles help to keep your wrists straight during the workout and thus greatly reduce the stress on your wrists.

You have 2 options for positioning the handles. A further handle promotes the training of the large chest muscles especially. With closer positioning the triceps are activated more strongly. To use the handles, pull or insert them as shown in figures C and D.

Using the expander bands

Important! The expander bands may only be used in combination with the vibration board and may not be attached to doors, windows or other unsuitable structures.

You have the option of doing exercises on the product using the additional expander bands (8). To do this, hook the expander bands onto the side eyelets (1j) of the product with the snap hooks (Fig. G).

Remote control

Always use the remote control while exercising. Otherwise, there is a risk of falling if you press the touch-sensitive buttons on the display during the workout.

Inserting the battery into the remote control (Fig. J)



CAUTION: observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.

The battery compartment (3g) is on the bottom of the remote control (3). Insert the battery (included) into the battery compartment (3g) of the remote control (3) as follows:

1. Open the battery compartment cover (3f) and remove it from the remote control (3).
2. Carefully insert the 3V CR2032 battery (5) into the battery compartment (3g) with the + pole facing up. The battery must be completely fitted into the battery compartment.



CAUTION: check the plus/minus poles of the battery and insert it correctly.

3. Put the battery compartment cover (3f) on the remote control.

Replacing the battery



CAUTION: observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.

If the battery (5) stops working, replace it as described in the instructions above. Remove the battery from the product before inserting a new one.

Using the remote control with the case

Insert the remote control (3) into the case (4) as illustrated in figure K.

Using the remote control with the wrist strap

You have the option of wearing the remote control (3) directly on your wrist. Remove the remote control from the case (4) if it is in it.

1. Draw the wrist strap (6) through the loops (3h) on the remote control (Fig. L).

Note: make sure that the fastening pins (6a) are facing outwards.

2. Put the wrist strap with the remote control around your wrist.
3. Close the wrist strap by pushing the pin openings (6b) over the fastening pins (6a).

Using the remote control (Fig. I)

The remote control (3) has a range of approx. 2.50m.

Point the remote control at the sensor on the display as precisely as possible. The device beeps each time a button is pressed.

Selecting the mode

You can either select a workout from five pre-programmed workouts (P1 to P5) or set up and complete a customised training session.

Making pre-programmed settings **WARNING!**

Risk of injury!

Improper use can lead to injury.

- To prevent falls/loss of balance when operating the touch-sensitive buttons on the product, only use the remote control to adjust the settings when you are standing on the vibration plate with the vibration function on.

- Training always begins with the last used vibration frequency setting. You cannot change the speed until the training has started.

Exercising in programme mode

The product has five pre-set programmes (P1 – P5), which last for a maximum of 10 minutes, in which the frequency automatically changes after certain intervals.

1. Press the touch-sensitive 'SET' button on the display (Fig. H) repeatedly, or the 'P' button (3d) on the remote control, until the desired training programme P1, P2, P3, P4 or P5 shows up on the display.
2. Press the touch-sensitive 'PLAY' button on the board's display or the button (3a) on the remote control to start the product.

Note: you cannot control time and speed manually in programme mode.

3. Press the touch-sensitive 'PLAY' button on the product's display or the button (3a) on the remote control to end the workout early.

Programme selection

P1

Easy pyramid training: 10 minutes

- Minute 1–3 from 5Hz to 7.32Hz; warm-up phase
- Minute 4–7 from 8.48Hz to 11.96Hz; stress phase with moderate activation of the supporting hip and back musculature and an improvement in intermuscular coordination
- Minute 8–10 from 10.8Hz to 8.48Hz; relaxation of the muscles and cool-down

Select the workout P1, as described in the section 'Selecting the mode' and start the training session.

P2

Intermediate pyramid training: 10 minutes

- Minute 1–2 from 5.58Hz to 7.9Hz; warm-up phase
- Minute 3–6 from 9.06Hz to 10.22Hz; stress phase focusing on intramuscular coordination
- Minute 7–10 from 7.9Hz to 5.58Hz; relaxation and cool-down

Select the workout P2, as described in the section 'Selecting the mode' and start the training session.

P3

Interval training with shallow peak: 10 minutes

- Minute 1–2 from 5Hz to 7.32Hz; jump from supportive musculature to deep muscle
- Minute 3–4 from 5Hz to 10.22Hz; larger jump from intramuscular coordination to deep muscle
- Minute 5–6 from 7.32Hz to 13.12Hz; full load jump to the maximum muscle strain in this programme
- Minute 7–9 from 5Hz to 13.12Hz to 10.22Hz; final peak for maximum muscle strain
- Minute 10 at 5Hz; relaxation and cool-down

P4

Advanced interval training with a higher peak: 10 minutes

- Minute 1 with 5Hz; warm-up phase with stress on intermuscular coordination
- Minute 2–3 from 5.58Hz to 7.9Hz; jump from intermuscular stress to intramuscular stress
- Minute 4–5 from 9.06Hz to 10.22Hz; stronger jump from inter to intramuscular stress
- Minute 6–7 from 11.38Hz to 12.54Hz; light recovery phase for regeneration
- Minute 8–10 from 13.7Hz to 14.86Hz to 16Hz; renewed maximum load with subsequent relaxation and cool-down

P5

Full load interval training with maximum peak: 10 minutes.

This programme is recommended for advanced users only and repeats jumps between 7.32Hz and peaks of 16.0Hz whereby the entire body must work to stabilise itself with muscle contractions.

This programme is designed to improve mobility and increase the strength of the stressed muscles and should only be commenced when the body is well warmed up.

Customised training

In addition to the preset programmes, you have the option of customising your workout. In order to adjust the desired settings for training times and vibration intensity, there must be no programme mode selected on the display.

1. Press the touch-sensitive 'SET' button on the product display repeatedly if necessary or the 'P' button (3d) on the remote control to switch the product to standard mode after a previous workout or from standby mode (you can find more information on standby mode in the section 'Turning the product on and off').
2. Press the touch-sensitive 'TIME -/+ ' buttons on the display or the 'TIME -/+ ' buttons (3e/3b) on the remote control, repeatedly if necessary, to set the length of the workout. You can set the workout time to 1 - 10 minutes.

Note: to switch from workout time to vibration intensity using the remote control you must press the 'M' button (3c).

3. Press the touch-sensitive 'SPEED -/+ ' buttons on the product display or the 'SPEED -/+ ' buttons (3e/3b) on the remote control, repeatedly if necessary, to set the vibration level you want.

Note: press the 'M' button (3c) on the remote control to switch between workout time and vibration intensity. Make sure that P1 -P5 are not set during this adjustment. These settings only work in standard mode.

4. Press the touch-sensitive 'PLAY' button on the board's display or the button (3a) on the remote control to start the product.

Note: before the programme starts, the display counts down from 5 to 0. You can get into the correct position during this time. The vibration begins afterwards.

5. Press the touch-sensitive 'PLAY' button on the product's display or the button (3a) on the remote control to end the workout early. The product does not stop moving abruptly but slowly comes to a stop.

General exercise notes and tips

- Wear comfortable clothing.
- Warm up before each training session with the product and end the exercise session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, place your feet close together on the product and use the mat that comes with it. In this way you will gradually get used to the product.
- The product's vibrations can be increased by not wearing shoes. There is an additional massage effect if you place your bare feet on the massage balls.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.
- Make sure that your feet are optimally placed on the product.
- Always stand on the product with your limbs bent (arms or legs, depending on the starting position). If your limbs are fully extended, your muscles cannot absorb the vibration. The vibration is then carried over your bones to your skull.
- If you feel the vibrations in your head (noticeable in your voice and/or eyes) then you are standing in an incorrect position on the product and must correct your starting posture.
- You should not carry out sitting exercises on the product until you have become used to it.
- Follow the instructions on the starting position, the exercise itself and the recommended rest times exactly, so as to maximise effectiveness and to prevent injury.
- Always tense your muscles when taking up the exercise positions and lift your heels slightly. In this way you will prevent your voice from vibrating.
- Place the mat underneath for all exercises that are carried out with body parts other than the feet, such as the hands or the buttocks.
- Make sure your back is not arched when performing the exercises. Keep your back straight.
- Do not lean back on the product as the board may tip over.
- An exercise can be for strengthening, stretching or relaxing depending on its position and frequency.
- The recommended length of time per position is between 30 and 60 seconds but the total duration must not exceed 10 minutes.
- Before beginning to exercise, think about which areas you want to reach. Choose the appropriate positions. Try them once. Thus you will see if a position is comfortable for you and you can focus on the correct posture.

- Hold a position only so long as it is comfortable for you and you are able to maintain body tension. However, change to another position after no more than after 60 seconds.
- Always change from one position to another in a controlled manner. If necessary, get off the product briefly to take up the new position in a controlled manner.
- End an exercise if it becomes uncomfortable for you and you are no longer able to maintain general body tension, but end it after no more than 10 minutes. Listen to your body and do not overstrain it.

Warming up

Give yourself enough time to warm up each time you use the product. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction, then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise routine

You should observe the following the first time you stand on the product:

- Familiarise yourself with the product and its vibration. For instance, test the vibration by putting just one foot on the vibrating plate when it is at a low frequency.

Then stand on the product with both feet, and then on tiptoes with knees bent in order to feel the vibration.

- Always stand on tiptoe first so that the vibration is absorbed by your calves and thighs.

Checking your pulse

For healthy fitness training, it makes sense to check your own pulse rate regularly.

- Check your pulse even during supposed passive training, to prevent health risks due to excessive training.
- From a sports medicine point of view, an exercise heart rate (pulse) of 60% to 85% of your maximum pulse is optimal.
- The fitter or more trained your body is, the slower your pulse rises and the faster it returns to its resting rate again. To keep track of your training progress, record your values regularly in a chart. You will get the following values depending on when you take your pulse:
 - Before training: resting heart rate
 - Immediately after finishing training (10 minutes): stress/exercise pulse
 - 1 minute after finishing training: recovery pulse. Use the following standard values when checking your stress/exercise pulse:
 - Pulse rate 60%: here you are training in the very efficient range of 60%, ideal for beginners.
 - Pulse rate 85%: this range of 85% of your maximum pulse rate is suitable for athletes and advanced trainers.
 - Pulse rate 90%: the anaerobic range of 90% of maximum pulse is only suitable for professional athletes and short exercises.

Taking your pulse

1. Place the index and middle fingers of your right hand on the inside of your left wrist.
2. When you feel your pulse, count the number of beats in 15 seconds.
3. Multiply the number of pulse beats you counted by four.
4. The result is your pulse rate per minute.
5. Compare the pulse rate you have measured with the limit values applicable to you (see 'Calculating your exercise pulse').

Calculating your personal maximum heart rate

Maximum heart rate = 100%

Formula: 220 minus your age

Calculating your lower and upper limit training heart rate

Pulse lower limit = 60%

Formula: (220 minus your age = maximum heart rate) x 0.6

Pulse upper limit = 85%

Formula: (220 minus your age = maximum heart rate) x 0.85

Varying the amplitude

By varying the (parallel) position of your feet on the plate, and thus changing the distance between the vibrating muscles or body parts and the centre of the body, you increase or decrease the degree of difficulty of the exercises. You can choose between three vibrating areas (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (Fig. B):

- To do this, position your feet parallel to one another on the product, either more towards the outside or more towards the inside. Thus the amplitude and thereby the degree of difficulty are either increased (feet further out on the product) or decreased (feet further in on the product).
- Work your way up the levels of difficulty from the inside out.
- To begin with, start completely on the inside.

Varying the frequency

The frequency determines the number of vibrations per second in which the product moves. You can change the frequency from 5–16Hz with the 'SPEED -/+ ' touch-sensitive buttons on the product display (Fig. H) or the 'SPEED -/+ ' buttons (3e/3b) on the remote control.

Structuring your workouts

- Be sure to read the safety information before you start your personal fitness training.
- Give yourself enough time for your fitness training and allow for the time you will need for warming up and recovering.
- A single workout should consist of three phases:
- Warm-up phase: 5–10 minutes of gymnastics and stretching to prepare your muscles for the stress.

- Vibration training: maximum of 10 minutes of intensive but easy training.
- Cool-down phase: at least 5 minutes of relaxation exercises.

Stopping the workout

To prevent injuries, stop exercising immediately if you notice any of the following symptoms:

- If your muscles tense uncontrollably.
- If you become dizzy while exercising.
- If you feel pain while exercising.
- If you feel unwell or have cramps or feel nauseous while exercising.

Exercise suggestions

Ensure that you always keep the handles horizontal when pulling the expander bands (8).

Do not bend your wrists, otherwise there is a risk you will strain your joints.

You can place the mat (2) on the product (1) depending on the intensity. We recommend doing the exercises with the mat while you are getting used to the product. You have the option of setting various vibration levels:

- easy: 1–6
- intermediate: 7–14
- difficult: 15–20

Note: start with the lowest level and increase the vibration level slowly, depending on the exercise. Make sure that you feel fine during the exercise and that you find the vibration level comfortable. Start in the middle of the product as the amplitude is higher in the outer areas, which means the exercise is more difficult.

Exercise for getting used to the vibrations (Fig. M)

Starting position

1. Set the product to the lowest time and vibration intensity.
2. Stand on the product. Stand firmly on your heels with your knees slightly bent.

End position

3. Tense your leg muscles.
4. Start the product using the remote control.
5. Maintain body tension during the vibration.
6. Stay on the product until the end of the set vibration time and rest afterwards for a few seconds.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight. Vary the vibration levels, vibration strength and vibration time. Try out different foot positions (centre to outside).

Sit-ups (Fig. N)

Starting position

1. Set the product to your desired time and vibration intensity.
2. Sit on the middle of the product, with your back to the display, and start the product using the remote control.
3. Hold on to the sides of the product and stretch your legs out in front of you. Your heels touch the floor.

End position

4. Tense your leg and abdominal muscles.
5. Raise your legs and pull your knees towards you. Keep your back straight and your arms slightly bent. Your head forms a straight line with your back.
6. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
7. Repeat this exercise until the end of the set vibration time and rest for a few seconds between each one.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight. And maintain body tension during the exercise.

Lunge (Fig. O)

Starting position

1. Set the product to your desired time and vibration intensity.
2. Stand in front of the product, with your feet on the floor, shoulder-width apart.
3. Keep your back and neck straight and look straight ahead.
4. Take a big lunge forwards on one leg onto the centre of the product.

Note: make sure that your thigh and calf form a 90 degree angle to each other and that the bent knee is behind the front section of your foot.

End position

5. Tense your stomach and buttock muscles.
6. Start the product using the remote control.

7. Let your arms hang loosely by your sides or support them on your hips.
8. Remain in the position for the set vibration time.
9. When the exercise is over, change legs and repeat the exercise.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight. And maintain body tension during the exercise.

Push-ups with arm supports (Fig. P)

Starting position

1. Place the mat (2) one step length in front of the product.
2. Pull the integrated handles (1c) out of the product and position them where you want them.
3. Set the product to your desired time and vibration intensity.
4. Kneel down on the mat with your upper body facing the product and start the product using the display.

End position

5. Clasp the handles from the outside and cross your ankles.
 6. Tense your arm and abdominal muscles. Your head, upper body and legs form a line.
- Note:** keep your wrists straight and your elbows slightly bent.
7. Facing the product, slowly lower your upper body. Your arms stay close to your body and your upper body does not touch the product.
 8. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
 9. Repeat this exercise slowly, until the set time has elapsed.

Important: during this exercise, keep your head, upper body and legs in a line and maintain body tension throughout.

For arms, and especially for the shoulders (Fig. Q)

Ensure that you always keep the handles horizontal when pulling the expander bands (8). Do not bend your wrist joints, as this would overstrain them.

Starting position

1. Set the product to your desired time and vibration intensity.

2. Attach the expander bands (8) and stand with your feet on the product.
3. Grasp the handles of the expander bands and let your arms hang loosely by your sides.

End position

4. Start the product using the display.
5. Tense your arm and abdominal muscles and pull your right arm towards your chin. While doing this, pull your elbow up sideways to shoulder height, with the back of your hand facing upwards.
6. At the same time, keep your left arm by your body.
7. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
8. Pull your left arm towards your chin. While doing this, pull your elbow up sideways to shoulder height, with the back of your hand facing upwards.
9. Repeat this exercise slowly, until the set time has elapsed.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight.

For arms, legs, buttocks and especially the upper arms (Fig. R)

Ensure that you always keep the handles horizontal when pulling the expander bands (8). Do not bend your wrist joints, as this would overstrain them.

Starting position

1. Set the product to your desired time and vibration intensity.
2. Attach the expander bands and stand with your feet on the product.
3. Grip the expansion bands and hold your hands at hip height. Your elbows remain close to your body. The palms of your hands are pointing upwards.

End position

4. Start the product using the display.
5. Tense your arm and abdominal muscles.
6. Pull your right and left forearms upwards alternately. Keep your back straight, your arms close to your body and your knees slightly bent.
7. Repeat this exercise slowly, until the set time has elapsed.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight. Your knees stay slightly bent and body tension is maintained throughout.

For the back, shoulders, chest, legs and buttocks (Fig. S)

Ensure that you always keep the handles horizontal when pulling the expander bands (8). Do not bend your wrist joints, as this would overstrain them.

Starting position

1. Set the product to your desired time and vibration intensity.
2. Attach the expander bands and stand with your feet on the product.
3. Take hold of the expander bands and hold your hands close to your sides.

End position

4. Start the product using the display.
5. Tense your buttock and abdominal muscles.
6. With your arms outstretched, pull the expander bands out to the sides to shoulder height, and then lower them again. The palms of your hands are pointing downwards. Your head is an extension of your spine and your upper body is upright.
7. Repeat this exercise slowly, until the set time has elapsed.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight.

Variation: perform the exercise with the palms of your hands facing upwards.

Triceps push-ups with arm supports (Fig. T)

Starting position

1. Place the mat (2) in front of the product.
2. Pull the integrated handles (1c) out of the product and position them where you want them.
3. Set the product to your desired time and vibration intensity.
4. Start the product using the display and sit on the mat with your back to the product.
5. Reach back, support yourself using the handles and stretch your legs out.

End position

6. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
7. Press your buttocks up from the mat to the height of the product.
8. Your elbows point away from your body and your shoulders remain down. Make sure that your head is an extension of your spine and your upper body is upright.
9. Remain briefly in this position and then return to the starting position.
10. Repeat this exercise slowly, until the set time has elapsed.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your shoulders down.

Using the QR code



You have the option of viewing the exercises described above in a video using a QR code.

To do this you need a QR code reader app for your mobile phone/tablet.

1. Start the QR code app. Hold and scan the QR code with your mobile phone/tablet.

Stretching

Take enough time to stretch after the exercises. Some simple exercises to do this are shown below. You should perform each exercise 3 times per side for 15-30 seconds.

Note: do your stretching on a non-slip surface.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly first in one direction, then the other.
3. Switch feet after a while.

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. To stow, simply fold up the handle on the side of the castors (Figs. C and D) and lift and pull on the opposite handle as shown in figure F.

When not in use, the remote control (3) with the case (4) can be stowed in the specially provided compartment (Fig. E). Protect the product from:

- shocks,
- falls,
- dust,
- moisture,
- direct sun light and
- extreme temperatures.

Store the product out of reach of children.

Short-circuit risk!

Water or other liquids penetrating the case may cause a short-circuit.

- Never submerge the product in water or other fluids.
- Make sure that water or other fluids do not penetrate the case.

Risk of damage!

Incorrect handling of the product may cause damage.

- Do not use harsh cleaners, brushes with metal or nylon bristles or any sharp or metallic cleaning items such as knives, hard scrapers and the like. These could damage the surfaces.

1. Disconnect the mains plug before cleaning.
2. Wipe the product with a slightly dampened cloth.
3. Let all parts dry completely afterwards.

Disposal



In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a specialty disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority. Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided. Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.



Environmental damage caused by improper disposal of batteries! Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.



Dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1-7: plastics/20-22: paper and cardboard/80-98: composite materials.

The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste. The Triman logo only applies to France. Find out how to dispose of the used product from your municipal or city administration.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 344961_2004

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657

IE Service Ireland

NI Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

Possible defects

Potential faults are listed below, along with their causes and how to rectify them.

Defect	Possible cause	Remedy
The item (1) can't be turned on.	Mains connection not established correctly.	Check the power cable connections (7) to the socket and the item's connecting socket (1).
	Item is not in standby mode.	Check the main ON/OFF switch (1g). It must be at I.
	Prolonged use may cause the item to overheat.	Turn the item (1) off at the main ON/OFF switch (1g) and let it cool down for a while.

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du tager det i brug første gang.

Det gør du ved at læse nedenstående betjeningsvejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne betjeningsvejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang (fig. A)

- 1 x vibrationsboard inklusive håndtag (1)
- 1 x måtte (2)
- 1 x fjernbetjening (3)
- 1 x hus (4)
- 1 x batteri (3 V \equiv CR2032) (5)
- 1 x armbånd (6)
- 1 x netkabel (7)
- 2 x elastikbånd (8)
- 1 x betjeningsvejledning

Komponentbetegnelse, vibrationsboard



Figur B

- Betjeningsfelt (1a)
- Massagekugler (1b)
- Håndtag (1c)
- Vibrationsområder (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Figur C

- Fødder med sugekop (1e)
- Netttilslutning (1f)
- Hovedafbryder ON/OFF (1g)

Display, vibrationsboard (fig. H)

- Sensorknap TIME +: forhøj træningstid
- Sensorknap SPEED +: forhøj vibrationsfrekvens
- Sensorknap  START/STOP: start/stop træning
- Sensorknap  SET: vælg træningsprogram eller individuel tilstand
- Sensorknap SPEED -: formindsk vibrationsfrekvens

- Sensorknap TIME -: formindsk træningstid. I displayet vises valget ved brug af fjernbetjeningen eller tryk på sensorknapperne.

Komponentbetegnelse, fjernbetjening (fig. I)

- Tænd/sluk artikel/start/stop træning (3a)
- Knap SPEED +: forhøj vibrationsfrekvens/træningstid (3b)
- Knap M: individuel træning (3c)
- Knap P: vælg træningsprogram eller standardtilstand (3d)
- Knap SPEED -: formindsk vibrationsfrekvens/træningstid (3e)

Tekniske data

Netspænding: 230-240 V \sim 50 Hz

Effekt: 200 watt

Omgivelsestemperatur: +10 °C til +40 °C

Vibrationsfunktion:

sideskiftende/vippe-vibration

Mål (l x b x d): ca. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Vægt: ca. 18 kg

Programmer: 5

Programtid: maks. 10 minutter

Manuel indstilling af tid: 1-10 minutter

Svingninger/frekvens:

5-16 Hz frit indstillelig i 20 trin

Amplitude: indefra og ud 1-10 mm

Strømforsyning, fjernbetjening:

3 V \equiv CR2032

Maks. sendeeffekt: -14,74 dBm

Frekvensbånd: 2,4 GHz

Hardwareversion: YT-6907-A03(2020-05-15)

Softwareversion: YT6912_S102_200430.mot



Maks. kapacitet: 130 kg



Symbol for jævnspænding




Symbol for vekselspænding




09/2020

Artikel/artikeldele	Versionsnummer
Vibrationsboard (1)	VB-5626
Elastikbånd (8)	VB-5626-E
Hus (4)	VB-5626-RC
Fjernbetjening (ur) (3)	VB-5626-CL

CE Hermed erklærer DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med de grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser.

 Fremstillingsdato (måned/år): 09/2020

 Dette symbol kendetegner vibrationsboardet som et apparat i beskyttelsesklasse 1.

Apparatklasse: H (til brug i private husholdninger)

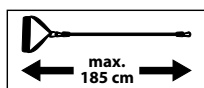
Testet i henhold til:

DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN 32935: 2018

Krafttabel, elastikbånd

Maks. stræklængde (cm) ca.	185
Kraft (N) ca.	65

Tolerancen for kraften er ca. 20 % (+/-).



Elastikbåndene må ikke strækkes ud over den maksimale stræklængde!

Klasse H :

Lydemissionsværdi i luft: LA 46,0 dB

Lydeffektniveau

LWA = 58,6 dB(A)

Målesikkerhed for lydtryksniveau

KpA = 1,4 dB

Målesikkerhed for lydeffektniveau

KWA = 1,4 dB

Svingningsværdier:

Acceleration i hånd-arm-systemet

ahv = 30,88 m/s²

Acceleration i siddende stilling A (fig. B)

awz = 8,78 m/s²

Acceleration i stående stilling B (fig. B)

awz = 18,04 m/s²

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til privat brug som fitness- og massageapparat og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål. Artiklen er beregnet til indendørs brug og er dimensioneret til brug af en person ad gangen med en maksimal kropsvægt på 130 kg.

Sikkerhedsanvisninger Fare for elektrisk stød!

Forkert el-installation eller for høj netspænding kan medføre elektrisk stød. Tilslut kun artiklen til en let tilgængelig stikkontakt, så du i tilfælde af en fejl hurtigt kan adskille den fra strømnettet.

- Tilslut kun artiklen til en korrekt installeret stikkontakt med beskyttelsesleder, og kun hvis stikkontaktens netspænding stemmer overens med angivelsen på typeskiltet.
- Undlad at bruge artiklen, hvis den har synlige skader, eller hvis netkablet eller netstikket er defekt.
- Hvis artiklens netkabel er beskadiget, skal det udskiftes med en særlig tilslutningsledning, der fås hos producenten eller dennes kundeservice.

- Åbn ikke huset, overlad i stedet reparationen til fagfolk. Kontakt et professionelt værksted. I tilfælde af reparationer udført på egen hånd, forkert tilslutning eller forkert betjening, bortfalder alle krav om produktansvar og garanti.
- Ved reparationer må der kun anvendes dele, som stemmer overens med de oprindelige apparatdata.
- Denne artikel indeholder elektriske og mekaniske dele, der er nødvendige for at beskytte mod farekilder.
- Dyp ikke artiklen og netkabel eller netstik i vand eller andre væsker.
- Tag aldrig fat om netstikket med fugtige hænder.
- Træk aldrig netstikket ud af stikkontakten i netkablet, men tag altid fat i selve netstikket.
- Anvend aldrig netkablet som bærehåndtag.
- Hold artiklen, netstikket og netkablet væk fra åben ild og varme overflader.
- Læg netkablet, så det ikke udgør en fare for at snuble.
- Undgå at knække netkablet, og læg det ikke over skarpe kanter.
- Artiklen må kun anvendes indendørs. Det må ikke anvendes i vådrum eller i regnvejr. Beskyt artiklen mod vanddråber og -sprøjt.

- Grib aldrig ud efter et elektrisk apparat, hvis det er faldet i vandet. Træk i så fald straks netstikket ud af stikkontakten.
- Sørg for, at børn ikke stikker genstande ind i artiklen.
- Når du ikke bruger artiklen, rengør den, eller hvis der opstår en fejl, skal du altid slukke for artiklen og trække netstikket ud af stikkontakten.

Fare for helbredsskader!

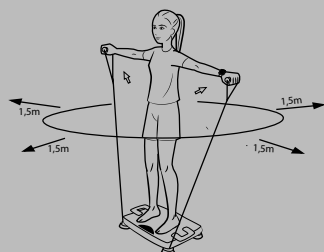
Forkert eller overdreven træning kan medføre helbredsskader.

- Træn ikke længere end 10 minutter ad gangen.
- Indtag tilstrækkelig væske.
- Træn aldrig med helt strakte ben eller arme.
- Læg aldrig overkrop eller hoved på den vibrerende artikel.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Spørg denne, i hvilken udstrækning en træningsform er passende for dig. For at forebygge helbredsskader eller minimere eksisterende risici skal du få foretaget et generelt fitnessstjek.
- Særlige begrænsninger, f.eks. ortopædiske lidelser, indtagelse af medicin osv. skal afstemmes med lægen.

- Det er strengt forbudt at bruge vibrationsboardet, hvis du har en eller flere af nedenstående fysiske lidelser. Hvis dette er tilfældet, må du ikke begynde med træningen. I tvivlstilfælde konsulter en ekspert, f.eks. din praktiserende læge, en speciallæge eller en fysioterapeut.
- Artiklen må ikke anvendes ved:
 - akut betændelse eller infektion
 - akut reumatoid arthritis
 - epilepsi
 - friske (kirurg.) sår
 - ledsygdomme og slidgigt
 - hjerteklapfejl
 - hjerterytmeforstyrrelser
 - kardiovaskulære sygdomme (hjerte-kar)
 - ubehandlet hypertoni (forhøjet blodtryk)
 - metal- eller plasticimplantater som pacemakere, spiraler, ledimplantater, brystimplantater (nyere end 6-9 måneder)
 - indsatte stents (nyere end 2 år)
 - pacemaker/hjernestimulation
 - nyere tromboser eller mulige trombotiske sygdomme
 - akut rygbesvær efter brud
 - svær osteoporose (med brud)
 - diskusprolaps, spondylose
 - graviditet
 - svær diabetes (med angiopatier)
 - tumorer
 - frakturer
 - hvirvelled (spondylolistese)

- Konsulter en læge inden brug af artiklen for at afklare muligheden for og typen af brug ved:
 - ikke akutte rygsmærter f.eks. morbus bechterew
 - metal- eller plasticimplantater som spiraler, ledimplantater, brystimplantater (ældre end 6-9 måneder)
 - indsatte stents (ældre end 2 år)
 - akutte ledsygdomme eller artroser
 - akut migræne
 - galdesten
 - nyresten
 - Vær opmærksom på kroppens signaler under træningen. Hvis du under træningen oplever smerter, trykken for brystet, uregelmæssige hjerteslag, ekstrem åndenød, kvalme eller svimmelhed, skal du straks afbryde træningen og søge lægehjælp.
- ⚠ Fare for kvæstelser!**
- Du kan komme til skade ved forkert håndtering af artiklen.
- Stil artiklen på et fladt, jævnt og skridsikkert underlag, og kontroller, at den står stabilt.
 - Artiklen er beregnet til én person. Der må aldrig træne flere personer samtidig på artiklen.
 - Den maksimale brugervægt er 130 kg.
 - Kontroller, at alle dele sidder fast og ikke er slidt før hver brug.

- Benyt ikke artiklen, hvis den udviser tegn på skader. Få defekte dele skiftet ud, og anvend det ikke, før det er blevet repareret.
- Pas på, at ingen kan komme til skade på dele, der rager ud, under og efter træningen.
- Træningsområdet skal svare til længden af en strakt arm. Omkring træningsområdet skal der yderligere være 0,6 m friplads. Sikkerhedsafstanden består af friområdet og træningsområdet og skal være på mindst 1,50 m x 1,50 m.



Knusningsfare!



Ræk ikke for langt ind under artiklen, ellers er der fare for knusning af fingrene. Pas især på ved øvelser, hvor du holder fast i artiklen.



Stik ikke fødderne for langt ind under artiklen, ellers er der fare for knusning af tæerne. Vær under træningen opmærksom på ikke at komme for langt ind under artiklens sider.

⚠ Fare for børn og personer med nedsatte fysiske, sanssemæssige eller mentale evner (eksempelvis delvist handicappede, ældre personer med nedsat fysisk og mental funktion) eller manglende erfaring og viden (eksempelvis større børn).

- Denne artikel kan benyttes af personer med nedsatte fysiske, sanssemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn og har modtaget undervisning i sikker brug og forstår de medfølgende farer.
- Artiklen må kun anvendes af personer med balanceproblemer under opsyn.
- Børn under 14 år må ikke anvende artiklen.
- Småbørn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser. Hold også kæledyr på afstand.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn.
- Lad ikke artiklen være uden opsyn under driften.
- Lad ikke børn lege med emballagefilmen. Børn kan sidde fast i den og blive kvalt under leg.
- Bemærk, at der foreligger en restriktion ved brug af artiklen, selvom alle advarsler og beskyttelsesforanstaltninger overholdes.

Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Hvis f.eks. elastikbåndene udviser tegn på slitage, skal du lade være med at bruge dem.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Beskyt elastomerer mod sollys.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage.
- I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Beskyt artiklen mod vandsprøjt, fugt, støv og høje temperaturer. Det må ikke udsættes for direkte sollys.
- Læg et egnet, skridsikkert underlag under artiklens fødder, hvis du anvender den på et sart gulv, for at undgå eventuelle skader på gulvet.

Advarsler angående batterier!

- Tag batterierne ud, når de er brugt op, eller når artiklen ikke skal anvendes i længere tid.

- Brug ikke forskellige batterityper, -mærker, nye og brugte batterier eller batterier med forskellig kapacitet sammen, da disse kan lække og dermed forårsage skader.
- Vær opmærksom på polariteten (+/-) ved isætning.
- Skift alle batterierne samtidig, og bortskaf de gamle batterier ifølge forskrifterne.
- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres på anden måde, må ikke skilles ad, ikke udsættes for åben ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier!
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Rengør om nødvendigt og inden isætning batteriets og apparatets kontakter.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. varmelegemer eller direkte sollys). Dette vil medføre øget risiko for lækage.
- Batterier kan være livsfarlige at sluge. Derfor skal batterier opbevares utilgængeligt for småbørn. Hvis et batteri bliver slugt, skal man straks søge lægehjælp.

Fare!

- Beskadigede eller utætte batterier skal håndteres yderst forsigtigt og omgående bortskaffes ifølge forskrifterne. Bær handsker imens.
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.
- Hvis du kommer i kontakt med batterisyre, skal det berørte sted vaskes med vand og sæbe. Hvis der kommer batterisyre i øjet, skyl med vand, og søg omgående lægehjælp!

Brug af artiklen

Artiklens funktionsmåde

Artiklen fungerer efter et vippe- eller sideskiftprincip og udfører en lodret bevægelse, hvorved højre og venstre side af vibrationspladen bevæger sig op og ned modsat hinanden på samme måde som en vippe.

Du kan indstille vibrationsfrekvensen til din træning individuelt eller vælge et af de fem forudindstillede programmer. Det anbefalede træningsområde er mellem 5 og 16 Hz. Start lavt, og øg kun intensiteten, hvis du stadig følger dig godt tilpas.

Vibrationstrin

Artiklen har over 20 vibrationstrin, som du kan bruge til at indstille den ønskede vibrationsfrekvens (5-16 Hz).

Displayvisning (fig. H)

På displayet vises de aktuelle træningsværdier og et tilsvarende displaysymbol under træningen:

- resterende træningstid (displaysymbol: TIME)
- vibrationstrin (displaysymbol: SPEED)
- vibrationsfrekvens (displaysymbol: HZ)
- kalorieforbrug (displaysymbol: CAL)

Tilslutte artiklen

1. Sæt apparatstikket på netkablet (7) i apparatets tilslutning (1f).
2. Sæt netstikket i en fast installeret stikkontakt med sikkerhedsjord.

Tænde og slukke artiklen

ADVARSEL!

Fare for elektrisk stød!

Forkert brug kan medføre elektrisk stød.

- Sluk altid for artiklen med tænd/sluk-knappen (1g) efter brug, og afbryd strømforsyningen ved at trække netstikket på strømkablet (7) ud af stikkontakten.

1. Stil tænd/sluk-knappen (1g) på I for at sætte apparatet i standbytilstand.

Bemærk: I standardtilstand er der ikke valgt en tilstand (P1-P5) på displayet).

2. Vælg den ønskede tilstand for at træne. Du finder yderligere oplysninger i afsnittet "Valg af tilstand".

3. Stil tænd/sluk-knappen (1g) på O for at slukke apparatet helt.

Artikel i standbytilstand

Når artiklen ikke er i brug, skifter den efter et stykke tid automatisk til standbytilstand.

Tryk kortvarigt på en valgfri sensorknap på displayet eller på en knap på fjernbetjeningen for at aktivere artiklen igen i standardtilstand.

Bemærk: I standardtilstand er der ikke valgt en tilstand (P1-P5) på displayet).

Brug af håndtagene

Bemærk: Kontroller, at grebene sidder fast og er sikkert i indgreb, før du anvender dem.

Udførelse af armstrækninger på vibrationspladen kan medføre øget tryk på dine håndled, hvilket kan give smerter og begrænse din træning.

Håndtagene hjælper med at holde dine håndled lige under træningen, hvilket mindsker belastning kraftigt.

Du har 2 muligheder for placering af håndtagene. Et bredere greb fremmer især træning af den store brystmuskulatur, ved tæt smallere greb aktiveres triceps mere.

Løft eller skjul håndtagene som vist i figur C og D for at anvende håndtagene.

Brug af elastikbåndene

Vigtigt! Elastikbåndene må kun anvendes sammen med vibrationsboardet og må ikke fastgøres i døre, vinduer eller andre uegnede genstande.

Du har mulighed for at udføre øvelser på artiklen med ekstra elastikbånd (8).

Elastikbåndene hægtes fast med karabinhager i øsknerne (1j) på siden af artiklen (fig. G).

Fjernbetjening

Anvend altid fjernbetjeningen under træningen. Ellers er der fare for at vælte, hvis du trykker på displayets sensorknapper under træningen.

Isætning af batterier i fjernbetjeningen (fig. J)



FORSIGTIG: Overhold følgende anvisninger for at undgå mekaniske og elektriske skader.

På undersiden af fjernbetjeningen (3) sidder batterirummet (3g). Sæt de medfølgende batterier i batterirummet (3g) på fjernbetjeningen (3) som følger:

1. Åbn batteridækslet (3f) og tag det af fjernbetjeningen (3).
2. Læg forsigtigt 3 V-batteriet (5) af type CR2032 i batterirummet (3g) med +-polen opad. Batteriet skal være helt inde i batterirummet.



FORSIGTIG: Vær opmærksom på batteriets plus-/ minus-pol og på korrekt isætning.

3. Sæt batteridækslet (3f) på fjernbetjeningen.



FORSIGTIG: Overhold følgende anvisninger for at undgå mekaniske og elektriske skader.

Hvis batteriet (5) ikke længere virker, skal du udskifte dem som beskrevet under isætning. Tag batteriet i artiklen ud, før du sætter det nye batteri i.

Brug af fjernbetjening med hus

Sæt fjernbetjeningen (3) ind i huset (4), som vist i figur K.

Brug af fjernbetjening med armbånd

Du har mulighed for at have fjernbetjeningen (3) direkte på håndledet.

Tag evt. fjernbetjeningen ud af huset (4), hvis den sidder i det.

1. Træk armbåndet (6) igennem stropperne (3h) på fjernbetjeningen (fig. L).

Bemærk: Kontroller, at fastgøringspalerne (6a) vender udad.

2. Læg armbåndet med fjernbetjeningen om håndledet.
3. Luk armbåndet ved at sætte hullerne (6b) over fastgøringspalerne (6a).

Brug af fjernbetjening (fig. I)

Fjernbetjeningen (3) har en rækkevidde på ca. 2,50 m.

Peg fjernbetjeningen så præcist som muligt mod displayets sensor.

Ved hvert tryk på en knap lyder en signaltone fra apparatet.

Valg af tilstand

Du kan enten vælge en træning mellem fem forprogrammerede træningssessioner (P1 til P5) eller indstille og gennemføre en individuel træning.

Foretag forprogrammerede indstillinger

ADVARSEL!

Fare for kvæstelser!

Forkert brug kan medføre kvæstelser.

- Foretag udelukkende indstillinger ved hjælp af fjernbetjeningen, hvis du står på vibrationspladen med vibrationsfunktionen tændt, for at undgå at vælte/miste balancen ved betjening af sensorknapperne på artiklen.
- Træningen starter altid med den sidst indstillede vibrationsfrekvens. Du kan først ændre hastigheden, når træningen er begyndt.

Træning i programtilstand

Artiklen har fem forudindstillede programmer (P1-P5) med en varighed på maks. 10 minutter, hvor frekvensen skifter automatisk med bestemte intervaller.

1. Tryk om nødvendigt flere gange på sensorknappen SET på displayet (fig. H) eller knappen P (3d) på fjernbetjeningen, til displayet viser det ønskede træningsprogram P1, P2, P3, P4 eller P5.
2. Tryk på sensorknappen PLAY på artiklens display eller knappen (3a) på fjernbetjeningen for at starte artiklen.

Bemærk: I programtilstand kan du ikke styre tid og hastighed manuelt.

3. Tryk på sensorknappen PLAY på artiklens display eller knappen (3a) på fjernbetjeningen for at afslutte træningen før tid.

Programvalg

P1

Let pyramidetræning: 10 minutter

- Minut 1-3 fra 5 Hz til 7,32 Hz; opvarmningsfase
- Minut 4-7 fra 8,48 Hz til 11,96 Hz; belastningsfase med middelhøj aktivering af den støttende bækken- og rygmuskulatur og forbedring af den intermuskulære koordination
- Minut 8-10 fra 10,8 Hz til 8,48 Hz; løsning af musklerne og nedkøling

Vælg træningssession P1 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.

P2

Mellem pyramidetræning: 10 minutter

- Minut 1-2 fra 5,58 Hz til 7,9 Hz; opvarmningsfase
- Minut 3-6 fra 9,06 Hz til 10,22 Hz; belastningsfase med fokus på intramuskulær koordination
- Minut 7-10 fra 7,9 Hz til 5,58 Hz; løsning og nedkøling

Vælg træningssession P2 som beskrevet i afsnittet "Valg af tilstand", og påbegynd træningen.

P3

Intervaltræning med flad peak: 10 minutter

- Minut 1-2 fra 5 Hz til 7,32 Hz; spring fra støtte-muskulatur til dybtliggende muskler
- Minut 3-4 fra 5 Hz til 10,22 Hz; større spring fra intramuskulær koordination til dybtliggende muskler
- Minut 5-6 fra 7,32 Hz til 13,12 Hz; spring med fuld belastning på højeste muskelbelastning i dette program
- Minut 7-9 fra 5 Hz til 13,12 Hz til 10,22 Hz; sidste peak for maksimal muskelbelastning
- Minut 10 ved 5 Hz; løsning og nedkøling

P4

Avanceret intervaltræning med højere peak: 10 minutter

- Minut 1 med 5 Hz; opvarmningsfase med belastning af den intermuskulære koordination

- Minut 2-3 fra 5,58 Hz til 7,9 Hz; spring fra inter- til intramuskulær belastning
- Minut 4-5 fra 9,06 Hz til 10,22 Hz; kraftigere spring fra inter- til intramuskulær belastning
- Minut 6-7 fra 11,38 Hz til 12,54 Hz; sidste restitutionstase til regenerering
- Minut 8-10 fra 13,7 Hz til 14,86 Hz til 16 Hz; ny maksimumsbelastning med efterfølgende løsning og nedkøling

P5

Intervaltræning med fuld belastning og maksimumspeak: 10 minutter.

Dette program anbefales kun til avancerede brugere og gentager spring mellem 7,32 Hz og spidser på 16,0 Hz, hvorved hele kroppen må arbejde med muskelsammentrækninger for at stabilisere.

Dette program forbedrer bevægeligheden og kraftafgivelsen i den belastede muskulatur og bør kun startes i godt opvarmet tilstand.

Individuel træning

Ud over de forudindstillede programmer har du mulighed for at indstille dine træning individuelt. For at kunne foretage de ønskede indstillinger af træningstid og vibrationsstyrke må der ikke vælges en programtilstand på displayet.

1. Tryk evt. flere gange på sensorknappen SET på artiklens display eller knappen P (3d) på fjernbetjeningen for at sætte artiklen i standardtilstand efter en tidligere træning eller fra standby-tilstand (du finder yderligere oplysninger om standbytilstand i afsnittet "Tænde og slukke artiklen").
2. Tryk om nødvendigt flere gange på sensorknapperne TIME +/- på artiklens display eller på knapperne TIME +/- (3e/3b) på fjernbetjeningen for at indstille træningstiden. Du kan indstille træningstiden til 1-10 minutter.

Bemærk: For at skifte fra træningstid til vibrationsstyrke med fjernbetjeningen skal du trykke på knappen M (3c).

3. Tryk om nødvendigt flere gange på sensorknapperne SPEED +/- på artiklens display eller på knapperne SPEED +/- (3e/3b) på fjernbetjeningen for at indstille det ønskede vibrationstrin.

Bemærk: Tryk på knappen M (3c) på fjernbetjeningen for at skifte mellem træningstid og vibrationsstyrke. Sørg for at P1-P5 ikke er indstillet, mens du foretager denne indstilling. Disse indstillinger er kun mulige i standardtilstand.

4. Tryk på sensorknappen PLAY på artiklens display eller knappen (3a) på fjernbetjeningen for at starte artiklen.

Bemærk: Før programmet starter, tæller displayet ned fra 5 til 0. Imens kan du indtage den rigtige stilling. Derefter begynder vibrationen.

5. Tryk på sensorknappen PLAY på artiklens display eller knappen (3a) på fjernbetjeningen for at afslutte træningen før tid. Artiklens bevægelse stopper ikke brat, men afsluttes langsomt.

Generelle øvelshenvisninger og tips

- Bær bekvem beklædning.
- Varm godt op inden hver brug af artiklen, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter øvelsen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Stil fødderne tæt ved siden af hinanden på artiklen, hvis du er begynder, og brug den tilhørende måtte. På den måde vænner du dig langsomt til artiklen.
- Artiklens vibrationer kan forstærkes ved at undlade at tage sko på. Ved at placere de bare fødder på massagekuglerne opnås en yderligere masseffekt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.
- Sørg for, at dine fødder står optimalt på artiklen.
- Stå altid på artiklen med bøjede led (med arme eller ben alt efter udgangsstilling). Med strakte led kan dine muskler ikke affjedre vibrationerne. Vibrationen ledes da via skelettet op til kraniet.
- Hvis du kan føle vibrationerne i hovedet (mærkbart på stemme og/eller øjne), står du forkert på artiklen og skal korrigere udgangsstillingen.

- Du bør først udføre siddende øvelser på artiklen efter en vis tilvænningsperiode.
- Følg anvisningerne om udgangsstilling, om selve øvelsen og de anbefalede hviletider nøje for at opnå den bedst mulige virkning og forebygge skader.
- Indtag altid øvelsesstillingerne med spændte muskler, og løft hælene en smule. På den måde undgår du, at stemmen vibrerer.
- Læg måtten under ved alle øvelser, der udføres med andre kropsdele end fødderne, f.eks. med hænder eller bagdel.
- Undgå at svaje i ryggen, når du udfører øvelserne. Hold ryggen ret.
- Læn dig ikke bagud på artiklen, da apparatet kan vippe.
- Alt efter position og frekvens anvendes øvelserne til styrke, udstrækning eller afspænding.
- Den anbefalede varighed pr. stilling er mellem 30 og 60 sekunder, og den samlede varighed på 10 minutter må ikke overskrides.
- Overvej inden øvelsens start, hvilke områder du vil arbejde med. Find de tilsvarende stillinger. Indtag dem en gang for at prøve. På den måde kan du se, om stillingen er komfortabel for dig, så du kan koncentrere dig om den rigtige holdning.
- Hold kun en stilling, så længe den er komfortabel og du kan holde kropsspændingen. Skift til en anden stilling senest efter 60 sekunder.
- Udfør altid et stillingsskift kontrolleret. Træd om nødvendigt kortvarigt ned fra artiklen for at indtage den nye stilling kontrolleret.
- Afslut øvelsen, når den bliver ubehagelig for dig, og du generelt ikke længere kan holde kropsspændingen, dog senest efter 10 minutter. Lyt til din krop, og undgå at overbelaste den.

Opvarmning

Tag dig tilstrækkelig tid til at varme op inden hver brug af artiklen. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage de enkelte øvelser to til tre gange.

Halsmusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Øvelsesforløb

Når du står på artiklen første gang, skal du være opmærksom på følgende:

- Lær artiklen og dens vibrationer at kende. Afprøv f.eks. vibrationen med en enkelt fod, som du stiller på den vibrerende plade ved lav frekvens. Stil dig derefter på artiklen med begge fødder og dernæst på tåspidserne med bøjede knæ for at mærke vibrationen.
- Stil dig altid først på tåspidserne, så vibrationen opfanges af lægge og lår.

Kontrol af puls

For en sund fitnessstræning er det hensigtsmæssigt at kontrollere sin puls regelmæssigt.

- Kontroller også din puls under formentlig passiv træning for at undgå helbredsrisici ved for hård træning.
- Fra et sportsmedicinsk synspunkt er en træningspuls på 60 % til 85 % af din maksimumspuls optimal.
- Jo bedre form du er i, desto langsommere stiger din puls, og desto hurtigere falder den igen i hvilefasen. Noter værdierne regelmæssigt i en tabel for at dokumentere dine træningsresultater. Afhængigt af hvornår du måler din puls, får du følgende værdier:
- Inden træningen: hvilepuls

- Umiddelbart efter trænings Slut (10 minutter): belastnings-/træningspuls
- 1 minut efter trænings Slut: restitutionpuls. Vær opmærksom på følgende vejledende værdier ved kontrol af din belastnings-/træningspuls:
- Pulsfrekvens 60 %: Her træner du i et meget effektivt område ved 60 %, ideelt for begyndere.
- Pulsfrekvens 85 %: Området ved 85 % af maksimumspulsen egner sig til viderekomne og sportsfolk.
- Pulsfrekvens 90 %: Det anaerobe område ved 90 % af maksimumspulsen egner sig kun til konkurrencesportsfolk og korte øvelser.

Måling af puls

1. Læg højre hånds pege- og langfinger på inder-siden af venstre håndled.
2. Tæl de mærkbare pulsslag i 15 sekunder.
3. Gang de talte pulsslag med fire.
4. Som resultat får du din pulsfrekvens pr. minut.
5. Sammenlign den beregnede pulsfrekvens med de grænseværdier, der gælder for dig (se „Udregning af træningspuls“).

Udregning af personlig maksimumspuls

Maksimumspuls = 100 %

Formel: 220 minus alder

Udregning af nedre og øvre grænse for træningspuls

Nedre pulsgrænse = 60 %

Formel: (220 minus alder=maksimumspuls) × 0,6

Øvre pulsgrænse = 85 %

Formel: (220 minus alder=maksimumspuls) × 0,85

Variation af amplitude (svingningsstyrke)

Ved at variere den (parallelle) placering af dine fødder på pladen og på den måde ændre afstanden mellem de muskler eller kropsdele, der sættes i svingninger, og midten af kroppen, øges eller mindses øvelsernes sværhedsgrad. Du kan vælge mellem tre vibrationsområder (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (fig. B):

- Placer dine fødder parallelt på artiklen, enten længere ude mod kanten eller inde mod midten. Dette øger (fødderne længere ude på artiklen) eller mindsker (fødder inde på artiklen) amplituden og dermed sværhedsgraden.

- Arbejd dig opad i sværhedsgrad indefra og ud.
- Begynd helt inde.

Variering af frekvens

Frekvensen bestemmer antallet af svingninger pr. sekund, som artiklen bevæger sig med. Med sensorknapperne SPEED +/- på artiklens display (fig. H) eller med knapperne SPEED +/- (3e/3b) på fjernbetjeningen kan du ændre frekvensen mellem 5-16 Hz.

Inddeling af træningspas

- Inden du begynder med din personlige fitnessstræning, skal du ubetinget læse sikkerhedsanvisningerne.
- Tag dig tilstrækkelig tid til din fitnessstræning, og indregn tid til opvarmnings- og restitutionfase.
- Hver træning bør bestå af tre faser:
- Opvarmningsfase: 5-10 minutter gymnastik og stretching for at klargøre din muskulatur til belastningen.
- Vibrationstræning: maks. 10 minutter intens, men afslappet træning.
- Nedkølingsfase: min. 5 minutter løsnende øvelser.

Afbrydelse af træning

Stop straks træningen, hvis du bemærker et af følgende symptomer, for at forebygge skader:

- Hvis dine muskler spændes ukontrolleret.
- Hvis du bliver svimmel under træningen.
- Hvis du oplever smerter under træningen.
- Hvis du føler dig utilpas eller forkrampet eller får kvalme under træningen.

Forslag til øvelser

Sørg altid for at holde håndtagene vandret, når du trækker i elastikbåndene (8).

Vip ikke i håndleddene, ellers er der fare for at overbelaste leddet.

Alt efter intensitet kan du lægge måtten (2) på artiklen (1). Af hensyn til tilvænnning anbefaler vi at udføre øvelserne med måtten. Det er muligt at indstille forskellige vibrationstrin:

- let 1-6
- middel 7-14
- hård 15-20

Bemærk: Start med det laveste trin, og øg vibrationstrinnet langsomt efter hver øvelse. Sørg for, at du har det godt under øvelsen, og at du oplever vibrationstrinnet som komfortabelt. Begynd på midten af artiklen, da amplituden er højere i de yderste dele, og øvelsen derved bliver sværere.

Øvelse til vibrationstilvænning (fig. M)

Udgangstilling

1. Indstil artiklen på den laveste tid og vibrationsstyrke.
2. Stil dig med fødderne på artiklen. Fødderne står fast på hælene, og knæene er let bøjet.

Slutstilling

3. Spænd benmusklerne.
4. Start artiklen med fjernbetjeningen.
5. Hold kropsspændingen under vibrationen.
6. Bliv stående på artiklen, til den indstillede vibrationstid er gået, og hold derefter et par sekunders pause.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen. Varier vibrationstrin, -styrke og -tid. Afprøv forskellige fodstillinger (fra midten til kanten af pladen).

Foldekniv (fig. N)

Udgangstilling

1. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
2. Sæt dig midt på artiklen med ryggen mod displayet, og start artiklen med fjernbetjeningen.
3. Hold fast på siderne af artiklen, og stræk benene ud foran dig. Hælene berører gulvet.

Slutstilling

4. Spænd ben- og mavemusklerne.
5. Løft benene, og træk knæene ind til dig. Hold ryggen lige og armene let vinklet imens. Hovedet og ryggen danner en lige linje.
6. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangstillingen.
7. Gentag denne øvelse, til den indstillede vibrationstid er gået, og hold derefter et par sekunders pause.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen. Og hold kropsspændingen under øvelsen.

Udfaldsskridt (fig. O)

Startstilling

1. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
2. Stil dig på gulvet foran artiklen med fødderne med en skulderbreddes afstand.
3. Hold ryggen og halsen lige, og kig lige frem.
4. Lav et stort udfaldsskridt fremad op på midten af artiklen med det ene ben.

Bemærk: Sørg for, at over- og underben er i 90 graders vinkel til hinanden, og at det bøjede knæ er længere tilbage end tåspidserne.

Slutstilling

5. Spænd mave- og sædemuskler.
6. Start artiklen med fjernbetjeningen.
7. Lad armene hænge løst ved siden af kroppen, eller støt på hofterne.
8. Hold stillingen i den indstillede vibrationstid.
9. Skift ben, når øvelsen er slut, og gentag øvelsen.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen. Og hold kropsspændingen under øvelsen.

Armstrækninger med støttehåndtag (fig. P)

Udgangsstilling

1. Læg måtten (2) foran artiklen i et skridts afstand.
2. Træk de indbyggede håndtag (1c) ud af artiklen, og placer dem i den ønskede stilling.
3. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
4. Stil dig på knæ på måtten med overkroppen mod artiklen, og start artiklen via displayet.

Slutstilling

5. Tag fat om håndtagene udefra, og kryds anklernerne.
6. Spænd arm- og mavemusklernerne. Hoved, overkrop og ben danner en linje.

Bemærk: Hold håndleddene lige og albuerne let bøjet.

7. Vend ansigtet mod artiklen, og sænk langsomt overkroppen. Armene holdes tæt ind til kroppen, og overkroppen rører ikke artiklen.
8. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

9. Gentag denne øvelse langsomt, til den indstillede tid er gået.

Vigtigt: Hold hoved, overkrop og ben på en linje under øvelsen, og hold kropsspændingen uafbrudt.

Til armene og især til skuldrene (fig. Q)

Sørg altid for at holde håndtagene vandret, når du trækker i elastikbåndene (8).

Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Udgangsstilling

1. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
2. Monter elastikbåndene (8), og stil dig med fødderne på artiklen.
3. Tag fat i elastikbåndenes håndtag, og lad armene hænge frit ned langs siden af kroppen.

Slutstilling

4. Start artiklen via displayet.
5. Spænd arm- og mavemusklernerne, og træk højre arm op til hagen. Bevæg samtidig albuen til siden op i skulderhøjde med håndryggen vendt opad.
6. Lad venstre arm hænge langs kroppen imens.
7. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
8. Træk nu venstre arm op til hagen. Bevæg samtidig albuen til siden op i skulderhøjde med håndryggen vendt opad.
9. Gentag denne øvelse langsomt, til den indstillede tid er gået.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen.

Til arme, ben, bagdel og især overarmene (fig. R)

Sørg altid for at holde håndtagene vandret, når du trækker i elastikbåndene (8).

Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Udgangsstilling

1. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
2. Monter elastikbåndene, og stil dig med fødderne på artiklen.

3. Tag fat i elastikbåndene, og hold hænderne i hoftehøjde. Hold albuerne tæt på kroppen. Håndfladerne vender opad.

Slutstilling

4. Start artiklen via displayet.
5. Spænd arm- og mavemusklernerne.
6. Træk skiftevis højre og venstre underarm opad. Hold ryggen strakt, armene tæt på kroppen og knæene let bøjet.
7. Gentag denne øvelse langsomt, til den indstillede tid er gået.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen. Hold knæene let bøjet og kropsspændingen konstant.

Til ryg, skuldre, bryst, ben og bagdel (fig. S)

Sørg altid for at holde håndtagene vandret, når du trækker i elastikbåndene (8). Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Udgangsstilling

1. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
2. Monter elastikbåndene, og stil dig med fødderne på artiklen.
3. Tag fat i elastikbåndene, og hold hænderne ned langs siden af kroppen.

Slutstilling

4. Start artiklen via displayet.
5. Spænd sæde- og mavemusklernerne.
6. Træk elastikbåndene op til siden med strakte arme til skulderhøjde, og sænk dem igen. Håndfladerne vender nedad. Hold hovedet ret op i forlængelse af rygsøjlen og overkroppen.
7. Gentag denne øvelse langsomt, til den indstillede tid er gået.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen.

Variation: Gennemfør øvelsen med håndfladerne opad.

Dips med støttehåndtag (fig. T)

Udgangsstilling

1. Læg måtten (2) foran artiklen.
2. Træk de indbyggede håndtag (1c) ud af artiklen, og placer dem i den ønskede stilling.

3. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
4. Start artiklen via displayet, og sæt dig på måtten med ryggen mod artiklen.
5. Ræk bagud, støt dig på håndtagene, og stræk benene.

Slutstilling

6. Spænd arm-, sæde- og mavemusklernerne.
7. Pres bagdelen op fra måtten, til den er i højde med artiklen.
8. Hold albuerne væk fra kroppen og skuldrene nede. Sørg for, at holde hovedet ret op i forlængelse af rygsøjlen og overkroppen.
9. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
10. Gentag denne øvelse langsomt, til den indstillede tid er gået.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og hold skuldrene nede under øvelsen.

Brug af QR-kode



Det er muligt at se øvelserne beskrevet ovenfor i en video med en QR-kode.

For at gøre dette, skal du have en app til aflæsning af QR-koder til din mobil/tablet.

1. Start appen QR-kode. Hold din mobil/tablet over QR-koden for at scanne den.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter øvelserne. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Bemærk: Udstrækning udføres på et skridsikkert underlag.

Halsmusklernerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.

3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Til opbevaring klappes håndtaget på siden med hjulene nemt ind (fig. C og D), og modsatte håndtag løftes op og trækkes i som vist i figur F.

Fjernbetjeningen (3) med hus (4) kan du opbevare i det ekstra, dertil beregnede rum (fig. E), når den ikke er i brug. Beskyt artiklen mod:

- slag,
- fald,
- støv,
- fugt,
- direkte sollys og
- ekstreme temperaturer.

Opbevar artiklen utilgængeligt for børn.

Fare for kortslutning!

Indtrængende vand eller andre væsker i huset kan forårsage en kortslutning.

- Dyp aldrig artiklen i vand eller andre væsker.
- Sørg for, at der ikke kommer vand eller andre væsker ind i huset.

Fare for beskadigelse!

Forkert håndtering af artiklen kan medføre beskadigelse.

- Anvend ikke aggressive rengøringsmidler, børster med metal- eller nylonhår og ingen skarpe eller metalliske rengøringsartikler som knive, hårde spatler og lignende. De kan beskadige overfladerne.
1. Træk netstikket ud inden rengøring.
 2. Tør artiklen af med en let fugtig klud.
 3. Lad derefter alle dele tørre helt.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Med henblik på at beskytte miljøet bedst muligt, er det vigtigt, at du ikke smider dit produkt ud sammen med husholdningsaffaldet, når det ikke længere kan anvendes,

men i stedet sørger for at bortskaffe det på en forsvarlig måde. For at få oplysninger om genbrugsstationer og deres åbningstider, bedes du kontakte deres ansvarlige administration. Defekte eller brugte batterier, genopladelige eller ej, skal genbruges i overensstemmelse med direktiv 2006/66/EF samt alle ændringer heraf. Du skal indlevere batterierne, genopladelige eller ej, og/eller produktet hos de genbrugsstationer, der findes i dit lokalområde. Emballagematerialer som f.eks. plasticposer er ikke beregnede til børn. Opbevar emballagematerialet utilgængeligt for børn.



Miljøskader på grund af ukorrekt bortskaffelse af batterierne, genopladelige eller ej! Batterier, genopladelige eller ej, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller, og er derfor underlagt den samme håndtering som farligt affald. Tungmetallernes kemiske symboler er som følger: Cd = cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Indlever derfor de brugte batterier, genopladelige eller ej, på en af de kommunale genbrugsstationer.



Bortskaf produktet og emballagematerialerne miljørigtigt.



Vær opmærksom på emballagematerialernes mærkning under affaldssorteringen.

Disse er markeret med forkortelser (a) og tal (b), der har følgende betydning: 1-7: Kunststoffer/20-22: Papir og pap/80-98: Kompositmaterialer.

Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering. Triman-logoet er kun gældende for Frankrig. De forskellige bortskaffelsesmuligheder, der eksisterer for det udtjente produkt, kan du få mere information om hos kommune- eller byforvaltningen.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt.


Opbevar venligst kvitteringen fra købet.

Garantien gælder kun for materiale- og fabrikationsfejl og bortfalder ved misbrug eller u hensigtsmæssig anvendelse. Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundetjeneste vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 344961_2004

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Mulige fejl

Herunder er anført mulige fejl, deres årsager og afhjælpning.

Fejl	Mulig årsag	Afhjælpning
Produktet (1) kan ikke tændes.	Nettilslutning ikke korrekt oprettet.	Kontroller tilslutningen af netkablet (7) til stikkontakt og tilslutningsporten i produktet (1).
	Produktet er ikke i standby-tilstand.	Kontroller hovedafbryderen ON/OFF (1g). Den skal stå på I.
	Ved for lang tids brug er der fare for overophedning.	Sluk for produktet (1) med hovedafbryderen ON/OFF (1g), og lad det køle af i et stykke tid.

Félicitations !


Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés.

Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

- 1 plateforme vibrante, poignées incluses (1)
- 1 tapis (2)
- 1 télécommande (3)
- 1 boîtier (4)
- 1 pile (3V  CR2032) (5)
- 1 brassard (6)
- 1 câble d'alimentation (7)
- 2 élastiques d'entraînement (8)
- 1 notice d'utilisation

Désignation des pièce de la plateforme vibrante


Figure B


- panneau de commande (1a)
- boules de massage (1b)
- poignées (1c)
- plages de vibration (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Figure C

- pieds avec ventouses (1e)
- branchement au réseau (1f)
- interrupteur principal ON/OFF (1g)

Écran de la plateforme vibrante (fig. H)

- touche TIME + : rallonger le temps d'entraînement
- touche SPEED + : augmenter la fréquence de vibration
- touche  START/STOP : démarrer/arrêter l'entraînement

- touche  SET : sélectionner le programme d'entraînement ou le mode individuel
 - touche SPEED - : réduire la fréquence de vibration
 - touche TIME - : réduire le temps d'entraînement.
- L'écran affiche les choix en utilisant la télécommande ou en appuyant sur les touches.

Désignation des pièce de la télécommande (fig. I)

- allumer/éteindre l'article/commencer/arrêter l'entraînement (3a)
- bouton SPEED + : augmenter la fréquence de vibration (3b)
- bouton M : entraînement personnalisé (3c)
- bouton P : sélectionner le programme d'entraînement ou le mode standard (3d)
- bouton SPEED - : réduire la fréquence de vibration/le temps d'entraînement (3e)

Caractéristiques techniques

Tension secteur : 230 - 240 V \sim 50 Hz

Puissance : 200 Watt

Température ambiante : +10 °C à +40 °C

Fonction de vibration :

vibration en alternance latérale/à bascule

Dimensions (L x La x P) : env. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Poids : env. 18 kg

Programmes : 5

Durée des programmes d'exécution :

max. 10 minutes

Réglage manuel de la durée : 1 - 10 minutes


Vibrations/fréquence :

5 - 16 Hz réglable librement en 20 niveaux

Amplitude : de l'intérieur vers l'extérieur

1 - 10 mm

Alimentation en énergie de la télécommande :

3V  CR2032

Puissance émise max. : -14,74 dBm



Bande de fréquence : 2,4 GHz


Version matérielle : YT-6907-A03(2020-05-15)

Version logicielle : YT6912_S102_200430.mot





Capacité de charge max. : 130 kg


 Symbole de tension continue
 Symbole de tension alternative

 09/2020

Article/pièces de l'article	Numéro de version
Plateforme vibrante (1)	VB-5626
Élastiques d'entraînement (8)	VB-5626-E
Boîtier (4)	VB-5626-RC
Télécommande (montre) (3)	VB-5626-CL

 Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions en vigueur.

 Date de fabrication (mois/année) : 09/2020

 Ce symbole identifie la plateforme de vibration comme un appareil de classe 1.

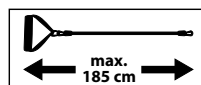
Classe d'appareil : H (pour utilisation en domicile privé)

Homologué selon : les normes DIN EN ISO 20957-1 : 2014, DIN 32935 : 2018

Tableau des forces des élastiques d'entraînement

Longueur max. d'étirement (cm) env.	185
Force (N) env.	65

La plage de tolérance de la force est d'env. 20 % (+/-).



Les élastiques d'entraînement ne doivent pas être dépassés au-delà de la longueur d'étirement maximale !

Classe H :

Mesures d'émission de bruit aérien : LA 46,0 dB

Niveau de puissance sonore

LWA = 58,6 dB(A)

Incertitude de mesure du niveau de pression sonore

KpA = 1,4 dB

Incertitude de mesure du niveau de puissance sonore

KWA = 1,4 dB

Valeurs de vibration :

Accélération du système main-bras

ahv = 30,88 m/s²

Accélération en position assise A (fig. B)

awz = 8,78 m/s²

Accélération en position debout B (fig. B)

awz = 18,04 m/s²

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu en tant que dispositif de fitness et de massage pour le secteur privé et n'est pas destiné à des fins médicales ou commerciales. L'article est destiné à un usage en intérieur et est conçu pour être utilisé par une personne d'un poids de 130 kg maximum.

Consignes de sécurité ! Risque de choc électrique !

Une installation électrique défectueuse ou une tension secteur excessive peut entraîner des chocs électriques. Ne branchez l'article qu'à une prise de courant facilement accessible afin de pouvoir le débrancher rapidement en cas de panne.

- Ne branchez l'article qu'à une prise de courant correctement installée et uniquement si la tension secteur de la prise de courant correspond à celle indiquée sur la plaque signalétique.

- N'utilisez pas l'article s'il présente des dommages visibles ou si le cordon d'alimentation ou la prise est défectueux.
- Si le cordon d'alimentation de l'article est endommagé, il doit être remplacé par un câble de raccordement spécial disponible auprès du fabricant ou de son service après-vente.
- N'ouvrez pas le boîtier, mais confiez la réparation à un spécialiste. Pour ce faire, contactez un atelier spécialisé. En cas de réparations effectuées de manière indépendante, de mauvais branchement ou une utilisation incorrecte, la responsabilité et la garantie seront exclues.
- Seules les pièces correspondant aux données d'origine de l'appareil peuvent être utilisées pour les réparations.
- Cet article contient des pièces électriques et mécaniques essentielles à la protection contre les sources de danger.
- Ne pas immerger l'article, le cordon d'alimentation ou la fiche secteur dans de l'eau ou d'autres liquides.
- Ne touchez jamais la fiche secteur avec les mains mouillées.
- Ne jamais débrancher la fiche secteur de la prise de courant en tirant sur le cordon d'alimentation, mais toujours en saisissant la fiche secteur.

- Ne jamais utiliser le cordon d'alimentation comme poignée de transport.
- Gardez l'article, la fiche secteur et le cordon d'alimentation à l'écart d'un feu ouvert et des surfaces chaudes.
- Placez le cordon d'alimentation de façon à ce qu'il ne présente pas de risque de trébuchement.
- Ne pas plier le cordon d'alimentation ou le placer sur des bords tranchants.
- N'utilisez l'article qu'à l'intérieur. Ne l'utilisez jamais dans des pièces humides ou sous la pluie. Protégez l'article des gouttes et des éclaboussures d'eau.
- Ne touchez jamais un appareil électrique lorsqu'il est tombé dans l'eau. Dans ce cas, débranchez immédiatement la fiche secteur de la prise de courant.
- Assurez-vous que les enfants n'insèrent pas d'objets dans l'article.
- Si vous n'utilisez pas l'article, nettoyez-le ou en cas de dysfonctionnement, éteignez toujours l'article et débranchez la fiche secteur de la prise murale.

Risque pour la santé !

Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des problèmes de santé.

- Ne vous entraînez pas plus de 10 minutes d'affilée.
- Veillez à vous hydrater suffisamment.

- Ne vous entraînez jamais avec les jambes ou les bras tendus.
 - Ne placez jamais le haut de votre corps ou de votre tête sur l'article lorsqu'il vibre.
 - Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure un entraînement vous conviendrait. Afin de prévenir des atteintes à la santé ou de minimiser les risques existants, faites effectuer un contrôle général de votre condition physique.
 - Les troubles spécifiques, tels que les problèmes orthopédiques, la prise de médicaments, etc. doivent faire l'objet d'un accord avec le médecin.
 - L'utilisation de la plateforme de vibration est strictement interdite si vous êtes concerné par une ou plusieurs des affections physiques énumérées ici. Si tel est le cas, il n'est pas possible de commencer les entraînements. En cas de doute, consultez un expert, comme votre médecin de famille, un spécialiste ou un kinésithérapeute.
 - N'utilisez pas l'article en cas de :
 - inflammations ou infections aiguës
 - polyarthrite rhumatoïde aiguë
 - épilepsie
 - cicatrices chirurgicales récentes
 - maladie articulaire et arthrose
- malformations des valves cardiaques
 - arythmie cardiaque
 - maladies cardiovasculaires (cœur et vaisseaux)
 - hypertension non traitée (pression artérielle élevée)
 - implants en métal ou en plastique tels que stimulateurs cardiaques, spirales, implants articulaires, implants mammaires (moins de 6 - 9 mois)
 - stents existants (moins de 2 ans)
 - stimulateurs cardiaques et cérébraux
 - nouvelles thromboses ou éventuelles maladies thrombotiques
 - douleurs dorsales aiguës après fractures
 - ostéoporose de degré supérieur (avec fractures)
 - disques abîmés, spondylose
 - grossesse
 - diabète grave (avec angiopathies)
 - tumeurs
 - fractures
 - glissement d'une vertèbre (spondylolisthésis)
 - Consultez un médecin avant d'utiliser l'article pour définir la possibilité et le type d'utilisation en cas de :
 - douleurs dorsales non aiguës, comme la maladie de Bechterew

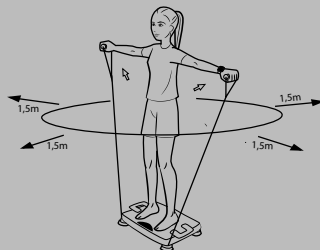
- implants en métal ou en plastique tels que stimulateurs cardiaques, spirales, implants articulaires, implants mammaires datant de plus 6 - 9 mois
 - stents existants (datant de plus de 2 ans)
 - maladies articulaires aiguës ou arthrose
 - migraines aiguës
 - calculs biliaires
 - calculs rénaux
- Veillez aux signaux de votre corps pendant l'entraînement. Si vous ressentez des douleurs, des serrement dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers, un essoufflement extrême, des nausées, des étourdissements ou des vertiges pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

⚠ Risque de blessure !

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Placez l'article sur une surface plane, lisse et antidérapante et assurez-vous qu'il est bien stable.
- L'article est conçu pour une seule personne. Ne permettez jamais à plus d'une personne de s'entraîner sur l'article en même temps.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg.


- Vérifiez toujours la bonne adhérence et l'usure de toutes les pièces avant toute utilisation.
- N'utilisez pas l'article s'il est endommagé. Faites remplacer les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'appareil avant qu'il n'ait été réparé.
- Pendant et après l'entraînement, veillez à ce que personne ne puisse se blesser avec des parties saillantes.
- La zone d'entraînement doit correspondre à la longueur d'un bras tendu. Une zone supplémentaire d'au moins 0,6 m doit être laissée libre autour de la zone d'entraînement. La distance de sécurité résulte de la zone extérieure et de la zone d'entraînement et doit mesurer au moins 1,50 m x 1,50 m.




Risque d'écrasement !



N'allez pas trop loin sous l'article, vous risquez de vous écraser les doigts. Soyez particulièrement attentif aux exercices lors desquels vous vous tenez à l'article.

 Ne mettez pas vos pieds trop loin sous l'article, vous risquez de vous écraser les orteils. Faites attention à ne pas trop vous placer sous le côté de l'article pendant l'entraînement.

 **Risques pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par exemple, les personnes partiellement handicapées, les personnes âgées dont les capacités physiques et mentales sont limitées) ou un manque d'expérience et de connaissances (par exemple, les enfants plus âgés).**

- Cet article peut être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances si elles ont été supervisées ou formées à l'utilisation en toute sécurité de l'équipement et comprennent les dangers qui en résultent. L'article ne peut être utilisé par des personnes présentant des troubles de l'équilibre que sous surveillance.
- Les enfants de moins de 14 ans ne sont pas autorisés à utiliser l'article.

- Les jeunes enfants ne doivent pas se tenir à proximité de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure. Éloignez également les animaux domestiques.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants.
- Ne laissez pas l'article sans surveillance pendant son fonctionnement.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y coincer et suffoquer en jouant.
- Veuillez noter qu'il existe un risque résiduel lors de l'utilisation de l'article malgré tous les avertissements et les précautions de sécurité.

 **Dangers causés par l'usure**

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure. Si, par exemple, les élastiques d'entraînement sont endommagés, ne les utilisez plus.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Protéger les élastomères des rayons directs du soleil.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé.
- En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Protégez l'article des éclaboussures d'eau, de l'humidité, de la poussière et des températures élevées. Ne l'exposez pas à la lumière directe du soleil.
- Placez une base antidérapante adaptée sous les pieds de l'article lorsque vous l'utilisez sur des sols fragiles afin d'éviter que le sol ne soit endommagé.

Avertissements concernant les piles !

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si l'article n'est pas utilisé sur une longue période.
- N'utilisez pas ensemble des piles de marque et de type différents, des piles neuves et usées ou des piles de capacité différente, celles-ci risquant de fuir et de causer des dommages.

- Respectez la polarité (+/-) lors de la mise en place.
- Remplacez toutes les piles en même temps et mettez les piles usées au rebut conformément aux prescriptions.
- Avertissement ! Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ni être démontées, jetées au feu ou court-circuitées.
- Conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables !
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyez les contacts des piles et de l'appareil en cas de besoin et avant la mise en place.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement direct du soleil). Il existe sinon un risque d'écoulement plus important.
- Les piles peuvent être mortelles en cas d'ingestion. Conservez de ce fait les piles hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, il faut consulter immédiatement un médecin.

Danger !

- Soyez extrêmement prudent en présence d'une pile endommagée ou qui a coulé et jetez-la immédiatement selon la législation en vigueur. Pour cela, portez des gants.

- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.
- Si vous entrez en contact avec l'acide de la pile, lavez la zone concernée à l'eau et au savon. Si l'acide de la pile entre en contact avec vos yeux, rincez-les à l'eau et demandez immédiatement un traitement médical !

Utilisation de l'article

Fonctionnement de l'article

L'article fonctionne selon le principe du basculement ou de l'alternance latérale et décrit un mouvement vertical dans lequel les côtés droit et gauche de la plateforme vibrante se déplacent de haut en bas dans des directions opposées, comparable à une bascule.

Vous pouvez régler la fréquence de vibration de votre entraînement individuellement ou choisir l'un des cinq programmes prédéfinis. La plage d'entraînement recommandée est comprise entre 5 et 16 Hz. Commencez par une intensité faible et n'augmentez l'intensité que si vous vous sentez toujours à l'aise.

Niveau de vibration

L'article a 20 niveaux de vibration avec lesquels vous pouvez régler la fréquence de vibration désirée (5 - 16 Hz).

Affichage de l'écran (fig. H)

Pendant l'entraînement, l'écran affiche en permanence les valeurs en cours ainsi qu'un symbole correspondant :

- temps d'entraînement restant (symbole : TIME)
- niveau de vibration (symbole : SPEED)
- fréquence des vibrations (symbole : HZ)
- calories brûlées (symbole : CAL)

Branchement de l'article

1. Branchez la prise de l'appareil du câble d'alimentation (7) dans le port de l'appareil (1f).
2. Branchez la fiche secteur dans une prise de courant fixe avec contact de mise à la terre.

Allumer et éteindre l'article

AVERTISSEMENT !

Risque de choc électrique !

Une utilisation incorrecte peut entraîner un choc électrique.

- Après utilisation, toujours éteindre l'article à l'aide de l'interrupteur marche/arrêt (1g) et le débrancher de l'alimentation en retirant la fiche d'alimentation du câble d'alimentation (7) de la prise.
1. Réglez l'interrupteur marche/arrêt (1g) sur I pour mettre l'appareil en mode standard.

Remarque : aucun mode n'est sélectionné en mode standard (P1 - P5 sélectionné sur l'écran).

2. Sélectionnez le mode d'entraînement souhaité. Pour plus d'informations, voir la section « Sélection du mode ».

3. Réglez l'interrupteur marche/arrêt (1g) sur O pour éteindre complètement l'appareil.

Article en mode veille

L'article passe automatiquement en mode veille lorsqu'il n'est pas utilisé pendant un certain temps. Appuyez brièvement sur n'importe quel bouton du capteur sur l'écran ou sur un bouton de la télécommande pour faire revenir l'article en mode standard.

Remarque : aucun mode n'est sélectionné en mode standard (P1 - P5 sélectionné sur l'écran).

Utilisation des poignées

Remarque : assurez-vous que les poignées sont fermement verrouillées avant de les utiliser.

Le fait de faire des pompes sur la plateforme vibrante peut exercer une pression accrue sur vos poignets, causant des douleurs et nuisant à votre entraînement.

Les poignées aident à maintenir vos poignets dans une position droite pendant l'entraînement et donc à réduire la pression exercée sur eux.

Vous avez 2 possibilités de positionnement des poignées. Une autre prise favorise l'entraînement des grands muscles de la poitrine en particulier, avec un positionnement plus rapproché, les triceps sont plus sollicités.

Tirez et insérez les poignées comme indiqué sur les figures C et D afin de les utiliser.

Utilisation des élastiques d'entraînement

Important ! Les élastiques d'entraînement ne doivent être utilisés qu'avec la plateforme vibrante et ne peuvent pas être fixés aux portes, fenêtres ou autres structures inadaptées.

Vous avez la possibilité d'effectuer des exercices sur l'article avec des élastiques d'entraînement supplémentaires (8).

Pour ce faire, accrochez les élastiques d'entraînement aux œillets latéraux avec les mousquetons (1j) de l'article (fig. G).

Télécommande

Utilisez toujours la télécommande pendant l'entraînement. Dans le cas contraire, vous risquez de tomber en appuyant sur les touches du capteur sur l'écran pendant l'entraînement.

Insertion de la pile dans la télécommande (fig. J)



PRUDENCE : tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique.

Le compartiment à piles (3) se trouve en dessous de la télécommande (3g). Placez comme suit les piles jointes dans le compartiment à piles (3g) de la télécommande (3) :

1. Ouvrez et retirez le couvercle du compartiment à piles (3f) de la télécommande (3).
2. Placez avec précaution la pile 3 V (5) de type CR2032 dans le compartiment à piles (3g) avec le pôle + vers le haut. La pile doit être complètement insérée dans le compartiment à piles.



PRUDENCE : faites attention au pôle positif/négatif de la pile et à l'insertion correcte.

3. Placez le couvercle du compartiment à piles (3f) sur la télécommande.

Remplacement de la pile



PRUDENCE : tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique.

Si la batterie (5) cesse de fonctionner, remplacez-la comme décrit lors de l'installation. Retirez la pile placée dans l'article avant d'insérer la nouvelle pile.

Utilisation de la télécommande avec le boîtier

Insérez la télécommande (3) dans le boîtier (4) comme indiqué sur la figure K.

Utilisation de la télécommande avec le bracelet

Vous pouvez porter la télécommande (3) directement à votre poignet.

Si nécessaire, retirez la télécommande du boîtier (4) lorsqu'elle est à l'intérieur.

1. Passez le bracelet (6) à travers les sangles (3h) de la télécommande (fig. L).

Remarque : veillez à ce que les fixations (6a) soient orientées vers l'extérieur.

2. Placez le bracelet autour de votre poignet avec la télécommande.
3. Fermez le bracelet en plaçant les ouvertures (6b) sur la fixation (6a).

Utilisation de la télécommande (fig. I)

La télécommande (3) a une portée d'env. 2,50 m. Pointez la télécommande aussi précisément possible vers le capteur de l'écran.

Chaque fois que vous appuyez sur une touche, un signal sonore retentit en provenance de l'appareil.

Choisir le mode

Vous pouvez choisir un entraînement parmi cinq unités d'entraînement préprogrammées (P1 à P5), ou définir et effectuer un entraînement personnalisé.

Effectuer des réglages préprogrammés

AVERTISSEMENT !

Risque de blessure !

Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures.

- N'utilisez que la télécommande pour effectuer des réglages lorsque vous vous tenez sur la plaque vibrante en marche afin de prévenir les chutes/pertes d'équilibre lors de l'utilisation des touches situées sur l'article.

- L'entraînement commence toujours avec la dernière fréquence de vibration utilisée. Vous ne pouvez modifier la vitesse qu'une fois que l'entraînement a commencé.

Entraînement en mode programme

L'article dispose de cinq programmes prédéfinis (P1 - P5) d'une durée maximale de 10 minutes, dans lesquels la fréquence change automatiquement à la fin d'intervalles définis.

1. Appuyez plusieurs fois sur la touche SET à l'écran (fig. H) ou sur la touche P (3d) de la télécommande jusqu'à ce que le programme d'entraînement souhaité P1, P2, P3, P4 ou P5 s'affiche.
2. Appuyez sur la touche PLAY sur l'écran de l'article ou sur la touche (3a) de la télécommande pour démarrer l'article.

Remarque : en mode programme, vous ne pouvez pas contrôler manuellement le temps et la vitesse.

3. Appuyez sur la touche PLAY sur l'écran ou sur la touche (3a) de la télécommande pour mettre fin prématurément à l'entraînement.

Choix du programme

P1

Entraînements pyramidaux faciles : 10 minutes

- Minutes 1 à 3 de 5 Hz à 7,32 Hz ; phase d'échauffement
- Minutes 4 à 7 de 8,48 Hz à 11,96 Hz ; phase d'exercice avec activation moyenne des muscles de soutien de la hanche et du dos et amélioration de la coordination intermusculaire
- Minutes 8 à 10 de 10,8 Hz à 8,48 Hz ; relaxation musculaire et refroidissement

Sélectionnez l'unité d'entraînement P1 comme décrit dans la section « Choisir le mode » et commencez l'entraînement.

P2

Entraînement pyramidal moyen : 10 minutes

- Minutes 1 à 2 de 5,58 Hz à 7,9 Hz ; phase d'échauffement
- Minutes 3 à 6 de 9,06 Hz à 10,22 Hz ; phase de tension avec priorité à la coordination intramusculaire
- Minutes 7 à 10 de 7,9 Hz à 5,58 Hz ; relaxation musculaire et refroidissement

Sélectionnez l'unité d'entraînement P2 comme décrit dans la section « Choisir le mode » et commencez l'entraînement.

P3

Entraînement par intervalles avec pic plat : 10 minutes

- Minutes 1 à 2 de 5 Hz à 7,32 Hz ; passage des muscles de soutien aux muscles profonds moyens
- Minutes 3 à 4 de 5 Hz à 10,22 Hz ; plus grand passage de la coordination intramusculaire aux muscles profonds moyens
- Minutes 5 à 6 de 7,32 Hz à 13,12 Hz ; passage à pleine charge à la plus haute tension musculaire dans ce programme
- Minutes 7 à 9 de 5 Hz à 13,12 Hz à 10,22 Hz ; dernier pic pour une tension musculaire maximale
- Minutes 10 à 5 Hz ; relâchement et refroidissement

P4

Entraînement avancé par intervalles avec un pic plus élevé : 10 minutes

- Minutes 1 à 5 Hz ; phase d'échauffement avec accent sur la coordination intermusculaire
- Minutes 2 à 3 de 5,58 Hz à 7,9 Hz ; passage de la charge intermusculaire à la charge intramusculaire
- Minutes 4 à 5 de 9,06 Hz à 10,22 Hz ; passage plus important de la charge intermusculaire à la charge intramusculaire
- Minutes 6 à 7 de 11,38 Hz à 12,54 Hz ; légère phase de récupération pour la régénération
- Minutes 8 à 10 de 13,7 Hz à 14,86 Hz à 16 Hz ; charge maximale renouvelée suivie d'un relâchement et refroidissement

P5

Entraînement à intervalle de charge complet avec une pointe maximale : 10 minutes.

Ce programme est recommandé uniquement aux utilisateurs avancés et réitère passages entre 7,32 Hz et des pics de 16,0 Hz, où le corps entier doit travailler de manière stabilisée par des contractions musculaires.

Ce programme est conçu pour améliorer la mobilité et augmenter la force des muscles soumis au stress et ne devrait commencer qu'après l'échauffement.

Entraînement personnalisé

Outre les programmes prédéfinis, vous avez la possibilité d'adapter votre entraînement individuellement. Afin de pouvoir régler les paramètres souhaités de la durée de l'entraînement et de l'intensité des vibrations, aucun mode programme ne doit être sélectionné à l'écran.

1. Si nécessaire, appuyez plusieurs fois sur la touche SET de l'écran de l'article ou sur la touche P (3d) de la télécommande pour revenir au mode par défaut après un entraînement ou depuis le mode veille (pour plus d'informations sur le mode veille, reportez-vous à la section « Activation et désactivation de l'article »).
2. Si nécessaire, appuyez plusieurs fois sur les touches TIME -/+ sur l'écran de l'article ou sur les touches TIME -/+ (3e/3b) de la télécommande pour régler le temps d'entraînement. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1 à 10 minutes.

Remarque : pour passer du temps d'entraînement à la force des vibrations à l'aide de la télécommande, appuyez sur la touche M (3c).

3. Si nécessaire, appuyez plusieurs fois sur les touches SPEED -/+ sur l'écran de l'article ou sur les touches SPEED -/+ (3e/3b) de la télécommande pour régler le niveau de vibration désiré.

Remarque : appuyez sur la touche M (3c) de la télécommande pour basculer entre le temps d'entraînement et le niveau de vibration. Veillez à ce qu'aucun P1 - P5 ne soit défini pendant ce réglage. Ces réglages ne fonctionnent qu'en mode standard.

4. Appuyez sur la touche PLAY sur l'écran de l'article ou sur la touche (3a) de la télécommande pour démarrer l'article.

Remarque : avant le début du programme, l'affichage passe de 5 à 0. Pendant ce temps, vous pouvez vous mettre dans la bonne position. Puis les vibrations commencent.

5. Appuyez sur la touche PLAY sur l'écran ou sur la touche (3a) de la télécommande pour mettre fin prématurément à l'entraînement. Le mouvement de l'article ne s'arrête pas brusquement, mais progressivement.

Exercices et conseils généraux

- Portez des vêtements confortables.
- Échauffez-vous avant chaque utilisation de l'article et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- En tant que débutant, placez vos pieds près l'un de l'autre sur l'article et utilisez le tapis approprié. Cela vous aidera à vous habituer à l'article.
- Les vibrations de l'article peuvent être amplifiées en ne mettant pas de chaussures. Un effet de massage supplémentaire se produit en plaçant les pieds nus sur les balles de massage.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.
- Assurez-vous que vos pieds sont positionnés de manière optimale sur l'article.
- Tenez-vous toujours debout sur l'article, les membres fléchis (bras ou jambes, selon votre position de départ). Avec les membres tendus, vos muscles ne peuvent pas absorber les vibrations. La vibration est ensuite transmise à travers les os jusqu'au crâne.
- Si vous sentez les vibrations dans votre tête (perceptibles dans votre voix et/ou vos yeux), vous êtes alors dans la mauvaise position sur l'article et vous devez corriger la posture initiale.
- Vous ne devriez faire d'exercices assis sur l'article qu'après une certaine période d'adaptation.
- Suivez attentivement les instructions concernant la position de départ, l'exercice lui-même et les périodes de repos recommandées afin d'obtenir le meilleur effet possible et de prévenir les blessures.

- Prenez toujours les positions d'exercice avec des muscles contractés et soulevez légèrement les talons. Cela évite la vibration de la voix.
- Placez le tapis par-dessous pour tous les exercices effectués avec des parties du corps autres que les pieds, comme les mains ou les fesses.
- Évitez de creuser le dos lors de la réalisation des exercices. Gardez votre dos droit.
- Ne vous penchez pas en arrière sur l'article car cela pourrait le faire basculer.
- Selon la position et la fréquence, l'exercice permet le renforcement, l'étirement ou la relaxation.
- La durée recommandée par position est comprise entre 30 et 60 secondes, la durée totale de 10 minutes ne doit pas être dépassée.
- Avant de commencer l'exercice, réfléchissez aux objectifs que vous voulez atteindre. Sélectionnez les positions appropriées. Faites d'abord un essai. De cette façon, vous pouvez voir si la position vous convient et vous concentrer sur la bonne posture.
- Maintenez une position aussi longtemps qu'elle est confortable pour vous et que vous pouvez conserver la tension corporelle. Changez de position après 60 secondes au maximum.
- Effectuez toujours le changement de position de manière contrôlée. Si nécessaire, descendez brièvement de l'article pour prendre la nouvelle position de manière contrôlée.
- Arrêtez l'exercice si vous vous sentez mal à l'aise et n'êtes plus en mesure de maintenir la tension corporelle et au plus tard après 10 minutes. Écoutez votre corps et ne cherchez pas à vous surmener.

Échauffement

Avant chaque utilisation de l'article, prenez le temps de vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice deux à trois fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Séquence d'exercice

Si vous utilisez pour la première fois sur l'article, veuillez noter ce qui suit :

- Familiarisez-vous avec l'article et avec ses vibrations. Par exemple, testez la vibration avec un seul pied, que vous placez sur la plateforme vibrante à basse fréquence. Tenez-vous ensuite sur l'article avec les deux pieds, puis sur la pointe des pieds avec les genoux fléchis afin de sentir les vibrations.
- Tenez-vous toujours d'abord debout sur la pointe des pieds, afin que les vibrations soient absorbées par vos mollets et vos cuisses.

Contrôle du pouls

Pour un entraînement physique sain, il est judicieux de vérifier régulièrement votre pouls.

- Vérifiez également votre pouls pendant une séance d'entraînement supposée passive afin d'éviter les risques pour la santé, causés par un entraînement excessif.
- Du point de vue de la médecine du sport, un pouls d'entraînement de 60 % à 85 % de votre pouls maximum est idéal.
- Plus vous êtes entraîné, plus votre pouls augmente lentement et plus il retombe rapidement pendant la période de repos. Notez régulièrement les mesures dans un tableau pour faire le suivi de vos résultats de votre entraînement. Selon le moment où vous mesurez votre pouls, vous recevrez les mesures suivantes :
- Avant l'entraînement: pouls au repos

- Juste après la fin l'entraînement (10 minutes) : pouls pendant l'effort et à l'entraînement
- 1 minute après la fin l'entraînement : pouls de récupération lorsque vous vérifiez votre pouls pendant l'effort/l'entraînement, suivez ces directives :
- Fréquence du pouls 60 % : ici, vous vous entraînez dans la plage très efficace de 60 %, idéale pour les débutants.
- Fréquence du pouls 85 % : cette plage de 85 % de la fréquence cardiaque maximale convient aux personnes de niveau avancé et aux sportifs.
- Fréquence du pouls 90 % : la plage anaérobie de 90 % du pouls maximum ne convient qu'aux athlètes de compétition et aux exercices courts.

Mesure le pouls

1. Placez l'index et le majeur de votre main droite sur l'intérieur de votre poignet gauche.
2. Comptez vos impulsions pendant 15 secondes.
3. Multipliez les impulsions comptées par quatre.
4. Vous obtiendrez ainsi votre pouls par minute.
5. Comparez le pouls ainsi déterminé avec les valeurs limites qui vous sont applicables (voir « Calcul du pouls d'entraînement »).

Calcul du pouls personnel maximum

Pouls maximum = 100 %

Formule : 220 moins l'âge

Calculer les limites supérieure et inférieure du pouls d'entraînement

Limite inférieure de pouls = 60 %

Formule :

$(220 \text{ moins l'âge} = \text{pouls maximal}) \times 0,6$

Limite supérieure de pouls = 85 %

Formule :

$(220 \text{ moins l'âge} = \text{pouls maximal}) \times 0,85$

Variations d'amplitude

En faisant varier la position (parallèle) de vos pieds sur la plateforme et en modifiant ainsi la distance entre les muscles vibrants ou les parties du corps et le centre du corps, le degré de difficulté des exercices augmente ou diminue. Vous pouvez choisir entre trois fréquences de vibration (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (fig. B) :

- Pour ce faire, placez vos pieds sur l'article parallèlement l'un à l'autre, plus vers l'extérieur ou plus vers l'intérieur. Ceci augmente (pieds plus l'extérieur de l'article) ou diminue (pieds plus sur l'intérieur de l'article) l'amplitude et donc le degré de difficulté.
- Faites varier le degré de difficulté de l'intérieur vers l'extérieur.
- Au tout début, commencez à l'intérieur.

Variations de fréquence

La fréquence détermine le nombre d'oscillations par seconde avec lequel l'article se déplace. Vous pouvez changer la fréquence de 5 - 16 Hz avec la touche SPEED -/+ sur l'écran (fig. H) ou avec la touche SPEED -/+ (3e/3b) sur la télécommande.

Structurer les unités d'entraînement

- Avant de commencer votre entraînement physique personnalisé, veuillez lire les consignes de sécurité.
- Prenez suffisamment de temps pour votre entraînement physique et calculez le temps d'échauffement et de récupération.
- Un entraînement unique devrait comporter trois phases :
- Phase d'échauffement : 5 à 10 minutes de gymnastique et d'étirement pour préparer vos muscles à l'effort.
- Entraînement aux vibrations : max. 10 minutes d'entraînement intensif mais détendu.
- Phase de refroidissement : au moins 5 minutes d'exercices de relaxation.

Arrêt de l'entraînement

Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous éprouvez l'un des symptômes suivants afin de prévenir les blessures :

- Si vos muscles se contractent de façon incontrôlable.
- Si vous avez des vertiges pendant l'entraînement.
- Si vous ressentez une douleur pendant l'entraînement.
- Si vous vous sentez mal à l'aise, oppressé ou nauséux pendant l'entraînement.

Propositions d'exercices

Tenez toujours les poignées horizontalement lorsque vous tirez sur les élastiques d'entraînement (8).

Ne pas plier les poignets, sans quoi vous risquez de trop solliciter vos articulations.

Selon l'intensité, vous pouvez placer le tapis (2) sur l'article (1). Pour vous habituer, nous vous recommandons de faire les exercices avec le tapis. Vous avez la possibilité de régler différents niveaux de vibration :

- facile 1 à 6
- moyen 7 à 14
- difficile 15 à 20

Remarque : commencez au niveau le plus bas et augmentez lentement le niveau de vibration en fonction de l'exercice. Assurez-vous que vous vous sentez bien pendant l'exercice et que vous vous sentez à l'aise avec le niveau de vibration. Commencez au milieu de l'article, car l'amplitude est plus élevée dans les zones extérieures, ce qui rend l'exercice plus difficile.

Exercice d'adaptation aux vibrations (fig. M)

Position de départ

1. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration les plus bas.
2. Tenez-vous debout, les pieds sur l'article. Les pieds sont posés fermement sur les talon et les genoux sont légèrement fléchis.

Position finale

3. Contractez les muscles des jambes.
4. Utilisez la télécommande pour démarrer l'article.
5. Maintenez la tension du corps pendant la vibration.
6. Restez sur l'article jusqu'à la fin du temps de vibration réglé, puis faites une pause de quelques secondes.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice. Variez les niveaux de vibration, la force et la durée. Essayez différentes positions des pieds (du milieu vers l'extérieur).

Ciseau (fig. N)

Position de départ

1. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration désirés.
2. Asseyez-vous au centre de l'article, dos à l'écran et démarrez l'article à l'aide de la télécommande.
3. Tenez-vous sur le côté de l'article et étirez vos jambes devant vous. Les talons touchent le sol.

Position finale

4. Contractez les muscles des jambes et abdominaux.
5. Soulevez les jambes et tirez vos genoux vers vous. Gardez le dos droit et les bras légèrement inclinés. La tête est alignée avec le dos.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
7. Répétez cet exercice jusqu'à la fin du temps de vibration défini et faites une pause de quelques secondes entre les deux.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice. Et maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Fentes (fig. O)

Position de départ

1. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration désirés.
2. Placez les pieds devant l'article sur le sol à une distance de la largeur des épaules.
3. Gardez le dos et le cou droits, regardez droit devant vous.
4. Effectuez une grande fente avec une jambe vers l'avant jusqu'au milieu de l'article.

Remarque : assurez-vous que le haut et le bas des jambes sont à un angle de 90 degrés l'un par rapport à l'autre et que le genou incliné est derrière la pointe du pied.

Position finale

5. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
6. Utilisez la télécommande pour démarrer l'article.
7. Laissez vos bras pendre librement à côté de votre corps ou placez-les sur vos hanches.
8. Restez en position pendant la durée de vibration programmée.

9. À la fin de l'exercice, changez de jambe et répétez l'exercice.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice. Et maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Pompes avec les poignées de support (fig. P)

Position de départ

1. Placez le tapis (2) à une distance d'un pas devant l'article.
2. Tirez les poignées intégrées (1c) hors de l'article et placez-les dans la position souhaitée.
3. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration désirés.
4. Agenouillez-vous sur le tapis avec le haut du corps vers l'article et démarrez l'article sur l'écran.

Position finale

5. Saisissez les poignées de l'extérieur et croisez vos chevilles.
6. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux. La tête, le haut du corps et les jambes forment une ligne.

Remarque : gardez les poignets droits et les coudes légèrement fléchis.

7. Visage tourné vers l'article, abaissez lentement le haut de votre corps. Les bras restent près du corps et le haut du corps ne touche pas l'article.
8. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
9. Répétez cet exercice lentement jusqu'à ce que le temps programmé soit écoulé.

Important : pendant l'exercice, gardez la tête, le haut du corps et les jambes alignés et maintenez la tension corporelle.

Pour les bras et surtout les épaules (fig. Q)

Tenez toujours les poignées horizontalement lorsque vous tirez sur les élastiques d'entraînement (8). Ne pliez pas les poignées pour ne pas causer de surcharge.

Position de départ

1. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration désirés.
2. Montez les élastiques d'entraînement (8) et tenez-vous debout avec vos pieds sur l'article.

3. Saisissez les poignées des élastiques d'entraînement et gardez vos bras détendus.

Position finale

4. Utilisez l'écran pour démarrer l'article.
5. Contractez la musculature des bras et abdominaux et tirez le bras droit vers le menton. Ce faisant, tirez le coude sur le côté jusqu'à la hauteur de l'épaule, le dos de la main étant dirigé vers le haut.
6. En même temps, gardez votre bras gauche contre le corps.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
8. Tirez maintenant le bras gauche en direction du menton. Ce faisant, tirez le coude sur le côté jusqu'à la hauteur de l'épaule, le dos de la main étant dirigé vers le haut.
9. Répétez cet exercice lentement jusqu'à ce que le temps programmé soit écoulé.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice.

Pour les bras, les jambes, les fessiers et en particulier le haut des bras (fig. R)

Tenez toujours les poignées horizontalement lorsque vous tirez sur les élastiques d'entraînement (8).

Ne pliez pas les poignées pour ne pas causer de surcharge.

Position de départ

1. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration désirés.
2. Montez les élastiques d'entraînement et tenez-vous debout avec vos pieds sur l'article.
3. Prenez les élastiques d'entraînement en main et tenez vos mains à la hauteur de vos hanches. Les coudes restent collés au corps. La paume des mains est tournée vers le haut.

Position finale

4. Utilisez l'écran pour démarrer l'article.
5. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux.
6. Tirez alternativement les avant-bras droit et gauche vers le haut. Le dos reste droit, les bras près du corps et les genoux légèrement fléchis.
7. Répétez cet exercice lentement jusqu'à ce que le temps programmé soit écoulé.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice. Les genoux restent légèrement fléchis et la tension corporelle est maintenue pendant toute la durée de la séance.

Pour le dos, les épaules, les pectoraux, les jambes et les fessiers (fig. 5)

Tenez toujours les poignées horizontalement lorsque vous tirez sur les élastiques d'entraînement (8).

Ne pliez pas les poignées pour ne pas causer de surcharge.

Position de départ

1. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration désirés.
2. Montez les élastiques d'entraînement et tenez-vous debout avec vos pieds sur l'article.
3. Prenez les extenseurs en main et tenez vos mains le long du corps.

Position finale

4. Utilisez l'écran pour démarrer l'article.
5. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
6. Tirez sur les extenseurs avec les bras tendus latéralement jusqu'à la hauteur des épaules et abaissez-les à nouveau.
La paume des mains est tournée vers le bas.
La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps.
7. Répétez cet exercice lentement jusqu'à ce que le temps programmé soit écoulé.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice.

Variante : réalisez l'exercice avec la paume des mains vers le haut.

Support triceps avec poignées de support (fig. T)

Position de départ

1. Placez le tapis (2) devant l'article.
2. Tirez les poignées intégrées (1c) hors de l'article et placez-les dans la position souhaitée.
3. Réglez l'article sur la durée et le niveau de vibration désirés.
4. Démarrez l'article à l'écran et asseyez-vous sur le tapis dos à l'article.

5. Penchez-vous vers l'arrière, appuyez-vous sur les poignées et étirez vos jambes.

Position finale

6. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
7. Levez les fessiers au-dessus du tapis à la hauteur de l'article.
8. Gardez vos coudes éloignés de votre corps et vos épaules vers le bas. Veillez à ce que la tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps.
9. Restez brièvement dans cette position, puis revenez à la position de départ.
10. Répétez cet exercice lentement jusqu'à ce que le temps programmé soit écoulé.

Important : maintenez la tension corporelle et les épaules vers le bas pendant l'exercice.

Utilisation du code QR



Vous avez la possibilité de regarder les exercices décrits ci-dessus dans une vidéo par code QR.

Pour cela, vous avez besoin d'une application de code QR sur votre portable ou votre tablette.

1. Lancez l'application QR-Code, tenez et scannez le QR-Code indiqué avec votre téléphone portable/tablette.

Étirements

Après les exercices, prenez le temps de vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez effectuer chaque exercice 3 fois de chaque côté pendant 15 à 30 secondes.

Remarque : les étirements sont effectués sur une surface antidérapante.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Pour le rangement, il suffit de replier la poignée sur le côté des roulettes (fig. C et D) et de soulever et tirer la poignée opposée comme indiqué sur la figure F.

La télécommande (3) avec boîtier (4) peut être rangée dans le compartiment spécial (fig. E) lorsqu'elle n'est pas utilisée. Protégez l'article de :

- coups,
- chutes,
- poussière,
- humidité,
- lumière directe du soleil et
- températures extrêmes.

Conservez l'article hors de la portée des enfants.

Risque de court-circuit !

L'eau ou d'autres liquides pénétrant dans le boîtier peuvent provoquer un court-circuit.

- Ne jamais immerger l'article dans l'eau ou d'autres liquides.
- Veillez à ce que de l'eau ou d'autres liquides ne pénètrent pas dans le boîtier.

Risque de dommages !

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses à poils de métal ou de nylon ou d'objets tranchants ou métalliques tels que des couteaux, des spatules dures et autres. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.

1. Débranchez le cordon d'alimentation avant le nettoyage.
2. Essuyez l'article avec un chiffon légèrement humide.
3. Ensuite, laissez toutes les pièces sécher complètement.

Mise au rebut



Afin de protéger l'environnement, ne jetez pas votre article avec les ordures ménagères lorsqu'il ne vous est plus utile, mais jetez-le de façon appropriée. Vous

pouvez obtenir des informations sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture auprès des autorités compétentes de votre localité.

Les piles/batteries défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/CE et à ses amendements. Retournez les piles/batteries et/ou l'article à travers les possibilités de collecte offertes. Les matériaux d'emballage comme les sacs plastique ne doivent pas tomber entre les mains des enfants. Gardez le matériel d'emballage hors de la portée des enfants.



Dommages environnementaux dus à l'élimination inappropriée des piles/batteries ! Les piles/batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et sont soumises à un traitement spécial des déchets. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Alors, retournez les piles/batteries usagées à un point de collecte municipal.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Jetez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets. Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique/20 - 22 : papier et carton/80 - 98 : matériaux composites.

L'article et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets. Le logo Triman ne s'applique qu'à la France. Vous pouvez vous renseigner auprès des autorités locales ou municipales pour savoir comment vous débarrasser de l'article mis au rebut.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 344961_2004

 Service Belgique

Tel. : 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Erreurs possibles

Les erreurs possibles, leurs causes et la solution correspondante sont proposées ci-après.

Erreur	Cause possible	Solution
L'article (1) ne peut pas être allumé.	Le branchement au réseau n'est pas correctement établi.	Vérifiez les branchement du câble d'alimentation (7) à la prise de courant et à la prise de raccordement de l'article (1).
	L'article n'est pas en mode standard.	Vérifiez l'interrupteur principal ON/OFF (1g). Il doit être sur I.
	En cas d'utilisation trop longue, il y a un risque de surchauffe.	Mettez l'article (1) sur l'interrupteur principal ON/OFF (1g) et laissez-le refroidir pendant un certain temps.

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor de ingebruikname met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende bedieningshandleiding zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze bedieningshandleiding goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x trilplaat inclusief handgrepen (1)
- 1 x mat (2)
- 1 x afstandsbediening (3)
- 1 x behuizing (4)
- 1 x batterij (3 V \equiv CR2032) (5)
- 1 x horlogeband (6)
- 1 x netsnoer (7)
- 2 x weerstandsband (8)
- 1 x bedieningshandleiding

Beschrijving van de onderdelen trilplaat



Afbeelding B

- bedieningspaneel (1a)
- massagekogels (1b)
- handgrepen (1c)
- trillingsgebieden (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Afbeelding C

- voeten met zuignap (1e)
- netaansluiting (1f)
- hoofdschakelaar ,ON/OFF' (1g)

Display trilplaat (afb. H)

- sensortoets ,TIME +': trainingstijd verhogen
- sensortoets ,SPEED +': trillingsfrequentie verhogen
- sensortoets  ,START/STOP': training starten/stoppen
- sensortoets  ,SET': trainingsprogramma of individuele modus kiezen
- sensortoets ,SPEED -': trillingsfrequentie verlagen

- sensortoets ,TIME -': trainingstijd verlagen.

Op het display wordt door het gebruik van de afstandsbediening of indrukken van de sensortoetsen de keuze getoond.

Beschrijving van de onderdelen afstandsbediening (afb. I)

- artikel in-/uitschakelen/training starten/stoppen (3a)
- toets ,SPEED +': trillingsfrequentie/trainingstijd verhogen (3b)
- toets ,M': individueel trainen (3c)
- toets ,P': trainingsprogramma of standaardmodus (3d) kiezen
- toets ,SPEED -': trillingsfrequentie/trainingstijd verlagen (3e)

Technische gegevens

Netspanning: 230 - 240 V \sim 50 Hz

Vermogen: 200 W

Omgevingstemperatuur: +10 °C tot +40 °C

Trillingsfunctie:

zijdelings alternerend/schommelende trillingen

Afmetingen (l x b x d): ca. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Gewicht: ca. 18 kg

Programma: 5

Looptijd programma: max 10 minuten

Instelling looptijd handmatig: 1 - 10 minuten

Trillingen/frequentie:

5 - 16 Hz vrij instelbaar in 20 stappen

Amplitude: van binnen naar buiten 1 - 10 mm

Stroomvoorziening afstandsbediening:

3 V \equiv CR2032

Max. zendvermogen: -14,74 dBm

Frequentieband: 2,4 GHz

Hardwareversie: YT-6907-A03 (2020-05-15)

Softwareversie: YT6912_S102_200430.mot



Maximale belasting: 130 kg



Symbool voor gelijkspanning




Symbool voor wisselspanning




09/2020

Artikel/ artikelonderdelen	Versienummer
Trilplaat (1)	VB-5626
Weerstandsbanden (8)	VB-5626-E
Behuizing (4)	VB-5626-RC
Afstandsbediening (horloge) (3)	VB-5626-CL

CE Hierbij verklaart Delta-Sport Handelskon-
tor GmbH dat dit artikel voldoet aan de
basiseisen en de overige ter zake
doende bepalingen.

 Productiedatum (maand/jaar):
09/2020

 Dit symbool kenmerkt de trilplaat als appa-
raat van de beschermingsklasse 1.

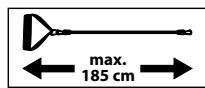
Apparaatklasse: H (voor gebruik in particuliere
huishoudens)

Getest volgens:
DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN 32935: 2018

Krachttabel weerstandsbanden

Max. streklengte (cm) ca.	185
Kracht (N) ca.	65

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt ca. 20 %
(+/-).

 De weerstandsbanden
mogen niet verder dan de
maximale streklengte
uitgetrokken worden!

Klasse H:

Luchtgeluidsemissiewaarde: LA 46,0 dB

Geluidsvermogensniveau

LWA = 58,6 dB(A)

Meetonzekerheid geluidsdrukniveau

KpA = 1,4 dB

Meetonzekerheid geluidsvermogensniveau

KWA = 1,4 dB

Trillingswaarden:

Versnelling van het hand-armsysteem
ahv = 30,88 m/s²

Versnelling zittend positie A (afb. B)
awz = 8,78 m/s²

Versnelling staand positie B (afb. B)
awz = 18,04 m/s²

Beoogd gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld als fitness- en massage-
apparaat voor particulier gebruik en is niet ge-
schikt voor medische en commerciële doeleinden.
Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis en
is ontworpen voor gebruik door één persoon met
een maximaal lichaamsgewicht van 130 kg.

Veiligheidstips Gevaar voor elektrische schok!

Foutieve elektrische installatie of te
hoge netspanning kunnen tot elek-
trische schokken leiden. Sluit het
artikel alleen aan op een gemakkelijk
toegankelijk stopcontact, zodat u het
snel kunt loskoppelen van het lichtnet
in geval van een storing.

- Sluit het artikel alleen aan op een
correct gemonteerd stopcontact
met randaarde en alleen wanneer
de netspanning van het stopcontact
met de informatie op het typeplaat-
je overeenkomt.
- Gebruik het artikel niet als het
zichtbare schade vertoont of het
netsnoer of de stekker defect is.
- Als het netsnoer van het artikel is
beschadigd, moet het worden ver-
vangen door een speciaal netsnoer
dat verkrijgbaar is bij de fabrikant
of zijn klantenservice.

- Open de behuizing niet, maar laat de reparatie over aan een vakman. Neem contact op met een gespecialiseerde werkplaats. Eigenhandig uitgevoerde reparaties, ondeskundige aansluiting of verkeerde bediening zijn uitgesloten van aansprakelijkheid en garantieclaims.
- Voor reparaties mogen alleen onderdelen worden gebruikt die overeenkomen met de oorspronkelijke apparaatgegevens.
- Dit artikel bevat elektrische en mechanische onderdelen die essentieel zijn voor bescherming tegen gevaren.
- Dompel het artikel, het netsnoer of de stekker niet onder in water of andere vloeistoffen.
- Raak de stekker nooit met vochtige handen aan.
- Trek de stekker nooit via het netsnoer uit het stopcontact, maar pak altijd de stekker vast.
- Gebruik het netsnoer niet als draaggreep.
- Houd het artikel, de stekker en het netsnoer uit de buurt van open vuur en hete oppervlakken.
- Leg het netsnoer zo dat het geen struikelgevaar vormt.
- Buig het netsnoer niet en plaats het niet over scherpe randen.

- Gebruik het artikel alleen binnenshuis. Gebruik het niet in vochtige ruimtes of in de regen. Bescherm het artikel tegen druipend en spat-tend water.
- Grijp nooit naar een elektrisch apparaat als het in het water is gevallen. Trek in dat geval direct de stekker uit het stopcontact.
- Zorg ervoor dat kinderen geen voorwerpen in het artikel steken.
- Schakel het artikel altijd uit en haal de stekker uit het stopcontact, als u het artikel niet gebruikt, het schoonmaakt of als er een storing optreedt.



Gevaar voor de gezondheid!

Verkeerde of overmatige training kan tot gevaar voor de gezondheid leiden.

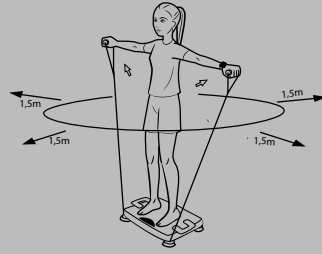
- Train niet langer dan 10 minuten achtereen.
- Drink genoeg vloeistof.
- Train nooit met volledig gestrekte benen of armen.
- Plaats nooit het bovenlichaam of het hoofd op het trillende artikel.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vraag hem in welke mate een training geschikt is voor u. Neem een algemene fitnesscheck om schade aan uw gezondheid te voorkomen of bestaande risico's tot een minimum te beperken.

- Speciale invloeden, zoals bijv. orthopedische klachten, het gebruik van medicijnen, enz., moeten met de arts worden afgestemd.
- Het gebruik van de trilplaat is ten strengste verboden als één of meer van de hier vermelde fysieke condities op u van toepassing zijn. Als dit het geval is, mag niet met de training worden begonnen. Raadpleeg bij twijfel een expert, zoals een huisarts, een specialist of een fysiotherapeut.
- Gebruik het artikel in geen geval bij:
 - acute ontsteking of infectie
 - acute reumatoïde artritis
 - epilepsie
 - verse (chirurg.) wonden
 - gewrichtsziekten en artrose
 - falen hartkleppen
 - hartritmestoornissen
 - cardiovasculaire aandoeningen (hart en bloedvaten)
 - onbehandelde hypertensie (hoge bloeddruk)
 - metalen of kunststof implantaten zoals pacemakers, spiralen, gewrichtsimplantaten, borstimplantaten (jonger dan 6 - 9 maanden)
 - bestaande stents (jonger dan 2 jaar)
 - pacemaker voor hart/hersens
 - nieuwere trombose of mogelijke trombotische ziekten
 - acute rugklachten na fracturen
 - hogere graad osteoporose (met breuken)
 - rughernia's, spondylose
 - zwangerschappen
 - ernstige diabetes (met angiopathieën)
 - tumoren
 - fracturen
 - wervelverschuiving (spondylolisthesis)
- Raadpleeg een arts voordat u het artikel gebruikt om de mogelijkheid en de wijze van gebruik te verduidelijken in geval van:
 - niet-acute rugpijn zoals bijv. Morbus Bechterew
 - metalen of kunststof implantaten zoals spiralen, gewrichtsimplantaten, borstimplantaten (ouder dan 6 - 9 maanden)
 - bestaande stents (ouder dan 2 jaar)
 - acute gewrichtsaandoeningen of artrose
 - acute migraine
 - galstenen
 - nierstenen
- Let tijdens de training op de signalen die uw lichaam geeft. Als u pijn, beklemming op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, misselijkheid, duizeligheid of slaperigheid tijdens de training ondervindt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.


⚠️ Kans op lichamelijk letsel!


Bij onjuiste behandeling van het artikel kunt u zich pijn doen.

- Plaats het artikel op een vlak, horizontaal en slipvrij oppervlak en zorg voor een stevige stand.
- Het artikel is ontworpen voor één persoon. Er mogen geen meerdere personen tegelijkertijd op het artikel trainen.
- Het maximale gewicht van de gebruiker is 130 kg.
- Controleer voor elk gebruik of alle onderdelen vastzitten en of er slijtage is.
- Gebruik het artikel niet als het beschadigd is. Laat defecte onderdelen vervangen en gebruik ze niet tot ze gerepareerd zijn.
- Zorg tijdens en na de training ervoor dat niemand zichzelf kan verwonden aan uitstekende onderdelen.
- Het trainingsgebied moet minstens een armlengte (uitgestrekt) bedragen. Rond het trainingsgebied moet daarnaast een vrije ruimte van 0,6 m beschikbaar zijn. De veiligheidsafstand bestaat uit de som van het trainingsgebied en de vrije ruimte en moet minstens 1,50 m x 1,50 m bedragen.



Gevaar voor beknelling!

 Grijp niet te ver onder het artikel, omdat er anders gevaar bestaat dat uw vingers bekneld raken. Let hier vooral op bij oefeningen waarbij u het artikel vasthoudt.

 Kom met uw voeten niet te ver onder het artikel, omdat er anders gevaar bestaat dat uw tenen bekneld raken. Let er tijdens de training op dat u aan de zijkanten niet te ver onder het artikel komt.

⚠️ Gevaar voor kinderen en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden (bijvoorbeeld gedeeltelijk gehandicapten, oudere personen met beperking van hun fysieke en mentale bekwaamheden) of gebrek aan ervaring en kennis (bijvoorbeeld oudere kinderen).

- Dit artikel kan worden gebruikt door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het apparaat zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren hebben begrepen.
- Het artikel mag door personen met een evenwichtsstoornis alleen onder toezicht worden gebruikt.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen het artikel niet gebruiken.
- Kleine kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel uit te sluiten. Houd huisdieren ook weg.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- Laat het artikel niet onbeheerd achter tijdens gebruik.
- Laat kinderen niet met de verpakingsfolie spelen. Tijdens het spelen kunnen kinderen erin verstrikt raken en stikken.
- Wees u ervan bewust dat zelfs als alle waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen in acht worden genomen, er bij gebruik van het artikel een restrisiko bestaat.

Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Gebruik bijv. de weerstandsbanden niet meer als deze beschadigingen vertonen.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Bescherm de elastische materialen die dit artikel bevat tegen direct zonlicht.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage.
- Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Bescherm het artikel tegen waterspatten, vocht, stof en hoge temperaturen. Stel het niet bloot aan direct zonlicht.

- Plaats een geschikte antislipmat onder de voeten van het artikel bij gebruik op gevoelige vloeren om mogelijke schade aan de vloeren te voorkomen.

Waarschuwingen batterijen!

- Verwijder de batterijen wanneer deze leeg zijn of wanneer het artikel gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen batterijen van verschillende typen of merken en gebruik geen nieuwe en gebruikte batterijen of batterijen met verschillende capaciteit door elkaar. Dit kan leiden tot lekkage en beschadiging.
- Houd bij het plaatsen rekening met de polariteit (+/-).
- Vervang alle batterijen tegelijkertijd en voer oude batterijen volgens de voorschriften af.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten.
- Bewaar batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!

- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Reinig indien nodig vóór het plaatsen de contacten van de batterijen en het apparaat.
- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarmingen of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Schakel bij het inslikken van een batterij onmiddellijk medische hulp in.

Gevaar!

- Ga zeer voorzichtig om met beschadigde of lekkende batterijen en voer ze direct volgens de voorschriften af. Draag daarbij handschoenen.
- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Indien u in aanraking komt met batterijzuur, dient u de betreffende plek direct met water en zeep te wassen. Indien u batterijzuur in uw ogen krijgt, dient u uw ogen direct met water te spoelen en moet u zich zo spoedig mogelijk door een arts laten behandelen!

Artikel gebruiken

Werking van het artikel

Het artikel werkt op het schommelende of zijdelings alternerende principe en beschrijft een verticale beweging waarin de rechter- en linkerzijde van de trilplaat op en neer bewegen in tegengestelde richtingen, vergelijkbaar met een wip. U kunt de trillingsfrequentie voor uw training afzonderlijk of vanuit één van de vijf vooraf ingestelde programma's instellen. Het mogelijke instelbereik ligt tussen 5 en 16 Hz. Begin laag en verhoog de intensiteit alleen als u zich goed voelt.

Trillingsniveau

Het artikel beschikt over 20 trillingsniveaus waarmee de gewenste trillingsfrequentie (5 - 16 Hz) kan worden ingesteld.

Weergave display (afb. H)

Tijdens de training worden op het display voortdurend de actuele trainingswaarden plus een bijbehorend weergavesymbool getoond:

- resterende trainingstijd (weergavesymbool: TIME)
- trillingsniveau (weergavesymbool: SPEED)
- trillingsfrequentie (weergavesymbool: HZ)
- verbruikte calorieën (weergavesymbool: CAL)

Artikel aansluiten

1. Steek de apparaatstekker van het netsnoer (7) in de aansluiting van het apparaat (1f).
2. Steek de stekker in een vast gemonteerd stopcontact met randaarde.

Artikel in- en uitschakelen

WAARSCHUWING!

Gevaar voor elektrische schok!

Ondeskundig gebruik kan tot elektrische schokken leiden.

- Schakel het artikel na gebruik altijd uit met de aan-uitschakelaar (1g) en koppel het los van het lichtnet door de stekker van het netsnoer (7) uit het stopcontact te trekken.
1. Zet de aan-uitschakelaar (1g) op I om het apparaat naar de standaardmodus te schakelen.

Aanwijzing: in de standaardmodus is er geen modus (P1 - P5) op het display gekozen.

2. Kies de gewenste modus voor de training uit. Meer informatie hierover leest u in het gedeelte "Modus kiezen".

3. Zet de aan-uitschakelaar (1g) op O om het apparaat geheel uit te schakelen.

Artikel in de stand-bymodus

Als u het artikel niet gebruikt, gaat het na een tijdje automatisch naar de stand-bymodus. Druk kort op een willekeurige sensortoets op het display of een toets op de afstandsbediening om het artikel weer in de standaardmodus te activeren.

Aanwijzing: in de standaardmodus is er geen modus (P1 - P5) op het display gekozen.

Gebruik van de handgrepen

Aanwijzing: zorg ervoor dat de handgrepen vast en veilig op hun plaats zijn vergrendeld voordat u ze gebruikt.

Het uitvoeren van push-ups op de trilplaat kan verhoogde druk op uw polsen veroorzaken, waardoor u pijn en ongemak tijdens uw training kunt ervaren.

De handgrepen helpen om uw polsen in een rechte positie te houden tijdens de training en zorgen daardoor voor minder belasting op uw polsen. U hebt twee opties voor positionering van de handgrepen. Een bredere stand van de handgrepen bevordert vooral de training van de grote borstspieren; met een smallere stand wordt de triceps sterker geactiveerd.

Trek aan de handgrepen en plaats ze zoals getoond in afbeelding C en D om de handgrepen te gebruiken.

Gebruik van de weerstandsbanden

Belangrijk! De weerstandsbanden mogen alleen samen met de trilplaat worden gebruikt en niet aan deuren, ramen of andere ongeschikte structuren worden bevestigd.

U hebt de mogelijkheid om oefeningen uit te voeren op het artikel met extra weerstandsbanden (8).

Haak hiervoor de weerstandsbanden met de karabijnen aan de ogen (1j) aan de zijkant van het artikel (afb. G).

Afstandsbediening

Gebruik tijdens de training altijd de afstandsbediening. Anders bestaat er valgevaar als u tijdens het trainen op de sensortoetsen op het display drukt.

Batterij in de afstandsbediening plaatsen (afb. J)



PAS OP: volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Aan de onderzijde van de afstandsbediening (3) bevindt zich het batterijvak (3g). Plaats de meegeleverde batterij in het batterijvak (3g) van de afstandsbediening (3) als volgt:

1. Open het batterijvakdeksel (3f) en verwijder het van de afstandsbediening (3).
2. Plaats de 3V-batterij (5), type CR2032, voorzichtig met de pluspool (+) naar boven in het batterijvak (3g). De batterij moet zich volledig in het batterijvak bevinden.



PAS OP: let op de plus-/minpool van de batterij en zorg ervoor dat u deze correct plaatst.

3. Plaats het batterijvakdeksel (3f) op de afstandsbediening.

Batterij wisselen



PAS OP: volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Als de batterij (5) niet meer werkt, wisselt u deze zoals omschreven in de instructie voor het plaatsen.

Verwijder voordat u de nieuwe batterij plaatst het geplaatste exemplaar uit het artikel.

Afstandsbediening met behuizing gebruiken

Steek de afstandsbediening (3) in de behuizing (4), zoals in afbeelding K weergegeven.

Afstandsbediening met horlogeband gebruiken

U hebt de mogelijkheid om de afstandsbediening (3) direct aan de pols te dragen.

Verwijder indien nodig de afstandsbediening uit de behuizing (4), als deze zich hierin bevindt.

1. Trek de horlogeband (6) door de beugels (3h) van de afstandsbediening (afb. L).

Aanwijzing: let erop dat de bevestigingspinnen (6a) naar buiten wijzen.

2. Doe de horlogeband met de afstandsbediening om uw pols.
3. Sluit de horlogeband door de pinopeningen (6b) op de bevestigingspinnen (6a) te steken.

Afstandsbediening gebruiken (afb. I)

De afstandsbediening (3) heeft een bereik van ca. 2,50 m.

Richt de afstandsbediening zo precies mogelijk op de sensor van het display.

Elke keer dat op de knop wordt gedrukt, klinkt er een signaaltoon van het apparaat.

Modus kiezen

U kunt kiezen uit vijf voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's (P1 tot P5) of een individuele training instellen en doorlopen.

Voorgeprogrammeerde instellingen uitvoeren

WAARSCHUWING!

Kans op lichamelijk letsel!

Ondeskundig gebruik kan tot verwondingen leiden.

- Pas instellingen uitsluitend met de afstandsbediening aan, als u op de trilplaat staat terwijl de trilfunctie is ingeschakeld om vallen/verlies van het evenwicht te voorkomen, wanneer u de sensortoetsen van het artikel gebruikt.
- De training start altijd met de laatst ingestelde trillingsfrequentie. De snelheid kan pas veranderd worden als de training begonnen is.

Trainen in de programmamodus

Het artikel heeft vijf vooraf ingestelde programma's (P1 - P5) met een looptijd van max. 10 minuten, waarin de frequentie automatisch volgens bepaalde intervallen wisselt.

1. Druk zo nodig herhaaldelijk op de sensortoets 'SET' op het display (afb. H) of de toets 'P' (3d) op de afstandsbediening, tot op het display het gewenste trainingsprogramma P1, P2, P3, P4 of P5 wordt getoond.

2. Druk op de sensortoets 'PLAY' op het display van het artikel of de toets (3a) op de afstandsbediening om het artikel te starten.

Aanwijzing: in de programmamodus kunt u tijd en snelheid niet handmatig regelen.

3. Druk op de sensortoets 'PLAY' op het display van het artikel of de toets (3a) op de afstandsbediening om de training voortijdig te beëindigen.

Programmakeuze

P1

Lichte piramidetraining: 10 minuten

- Minuut 1 - 3 van 5 Hz tot 7,32 Hz: opwarmfase
- Minuut 4 - 7 van 8,48 Hz tot 11,96 Hz: belastingfase met matige activering van de ondersteunende heup- en rugspieren en verbetering van de intermusculaire coördinatie
- Minuut 8 - 10 van 10,8 Hz tot 8,48 Hz: ontspanning van de spieren en cooling-down

Kies het trainingsprogramma P1 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met training.

P2

Gemiddelde piramidetraining: 10 minuten

- Minuut 1 - 2 van 5,58 Hz tot 7,9 Hz: opwarmfase
- Minuut 3 - 6 van 9,06 Hz tot 10,22 Hz: belastingfase met de focus op de intramusculaire coördinatie
- Minuut 7 - 10 van 7,9 Hz tot 5,58 Hz: ontspanning en cooling-down

Kies het trainingsprogramma P2 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met de training.

P3

Intervaltraining met een vlakke piek: 10 minuten

- Minuut 1 - 2 van 5 Hz naar 7,32 Hz: stap van ondersteunende spieren naar diepe spierdoorsnede
- Minuut 3 - 4 van 5 Hz naar 10,22 Hz: grotere stap van intramusculaire coördinatie naar diepe spierdoorsnede
- Minuut 5 - 6 van 7,32 Hz naar 13,12 Hz: stap onder volledige belasting naar maximale spierbelasting in dit programma

- Minuut 7 - 9 van 5 Hz naar 13,12 Hz naar 10,22 Hz: laatste piek voor zo groot mogelijke spierbelasting
- Minuut 10 met 5 Hz; ontspanning en cooling-down

P4

Gevorderde intervaltraining met verhoogde piek: 10 minuten

- Minuut 1 met 5 Hz: opwarmfase met belasting van de intramusculaire coördinatie
- Minuut 2 - 3 van 5,58 Hz naar 7,9 Hz: stap van inter- naar intramusculaire belasting
- Minuut 4 - 5 van 9,06 Hz naar 10,22 Hz: sterkere stap van inter- naar intramusculaire belasting
- Minuut 6 - 7 van 11,38 Hz naar 12,54 Hz: lichte herstelfase voor regeneratie
- Minuut 8 - 10 van 13,7 Hz naar 14,86 Hz naar 16 Hz: hernieuwde maximale belasting met daaropvolgende ontspanning en cooling-down

P5

Volledig belastende intervaltraining met maximale piek: 10 minuten.

Dit programma wordt alleen aanbevolen voor gevorderde gebruikers en herhaalt stappen tussen 7,32 Hz en pieken van 16,0 Hz, waardoor het hele lichaam door spiersamentrekkingen stabiliserend moet werken.

Dit programma dient voor de verbetering van de mobiliteit en kracht van de belaste spieren en mag alleen worden gestart, als u goed bent opgewarmd.

Individueel trainen

Naast de vooraf ingestelde programma's hebt u de mogelijkheid om uw training individueel in te stellen. Om de gewenste trainingstijd en het gewenste trillingsniveau te kunnen instellen, mag er op het display geen programmamodus zijn gekozen.

1. Druk zo nodig meerdere keren op de sensortoets 'SET' op het display van het artikel of de toets 'P' (3d) op de afstandsbediening om het artikel na een eerder uitgevoerde training of vanuit de stand-bymodus (meer informatie over de stand-bymodus vindt u in het gedeelte "Artikel in- en uitschakelen") in de standaardmodus te zetten.

2. Druk indien nodig meerdere keren op de sensortoetsen 'TIME -/+ ' op het display van het artikel of de toetsen 'TIME -/+ ' (3e/3b) op de afstandsbediening om de gewenste trainingstijd in te stellen. De trainingstijd is in te stellen op 1 - 10 minuten.

Aanwijzing: u moet op de toets 'M' (3c) drukken om met behulp van de afstandsbediening van de trainingstijd naar het trillingsniveau te gaan.

3. Druk indien nodig meerdere keren op de sensortoetsen 'SPEED -/+ ' op het display van het artikel of de toetsen 'SPEED -/+ ' (3e/3b) op de afstandsbediening om het gewenste trillingsniveau in te stellen.

Aanwijzing: druk op de toets 'M' (3c) op de afstandsbediening om tussen de trainingstijd en het trillingsniveau te schakelen. Let erop dat tijdens het instellen P1 - P5 niet is ingesteld. U kunt deze instellingen alleen in de standaardmodus aanpassen.

4. Druk op de sensortoets 'PLAY' op het display van het artikel of de toets (3a) op de afstandsbediening om het artikel te starten.

Aanwijzing: voordat het programma start, telt het display terug van 5 naar 0. In die tijd kunt u zich in de juiste positie brengen. Daarna begint het trillen.

5. Druk op de sensortoets 'PLAY' op het display van het artikel of de toets (3a) op de afstandsbediening om de training voortijdig te beëindigen. De beweging van het artikel stopt niet abrupt, maar loopt langzaam af.

Algemene oefeninstructies en tips

- Draag comfortabele kleding.
- Voer voor elk gebruik van het artikel een warming-up uit en bouw de oefening rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Plaats uw voeten als beginner vlak naast elkaar op het artikel en gebruik de bijbehorende mat. Hierdoor raakt u langzaam aan het artikel gewend.
- De trillingen van het artikel kunnen worden versterkt als u uw schoenen uitlaat. Een extra massage-effect treedt op wanneer de blote voeten op de massagekogels worden geplaatst.

- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademhalen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.
- Let erop dat uw voeten optimaal op het artikel staan.
- Sta altijd met gebogen ledematen (met armen of benen, afhankelijk van de uitgangspositie) op het artikel. Met gestrekte ledematen kunnen uw spieren de trilling niet opvangen. De trilling wordt dan via de botten naar de schedel overgebracht.
- Als u de trillingen in uw hoofd voelt (via stem en/of ogen merkbaar), dan staat u in de verkeerde houding op het artikel en moet u de beginhouding corrigeren.
- U moet pas na een bepaalde gewenningstijd zittende oefeningen op het artikel uitvoeren.
- Volg de aanwijzingen ten aanzien van de uitgangspositie, de oefening zelf en aanbevolen rusttijden nauwkeurig op om een zo optimaal mogelijk effect te bereiken en blessures te voorkomen.
- Neem de oefenposities altijd met aangespannen spieren in en til uw hielen iets op. Daarmee voorkomt u dat uw stem trilt.
- Leg bij alle oefeningen die met andere lichaamsdelen dan de voeten worden uitgevoerd, bijvoorbeeld met de handen of billen, de mat onder u.
- Voorkom dat u uw rug hol trekt tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Houd uw rug recht.
- Leun niet achterover op het artikel, omdat het apparaat dan kan kantelen.
- Afhankelijk van de positie en frequentie is de oefening bedoeld om sterker te maken, te rekken of te ontspannen.
- De aanbevolen duur per positie ligt tussen 30 en 60 seconden, waarbij de totale duur van 10 minuten niet mag worden overschreden.
- Bedenk voordat u met de oefening begint welke gebieden u wilt bereiken. Kies de juiste posities. Voer ze als test een keer uit. Zo kunt u zien of de positie comfortabel is voor u en kunt u zich focussen op de juiste houding.

- Houd een positie vast zolang deze comfortabel voor u is en u de lichaamsspanning kunt handhaven. Verander uiterlijk na 60 seconden naar een andere positie.
- Voer een verandering van positie altijd gecontroleerd uit. Stap zo nodig even van het artikel af om de nieuwe positie op een gecontroleerde manier in te nemen.
- Beëindig de oefening als u zich niet prettig voelt en u de lichaamsspanning in het algemeen niet kunt vasthouden, maar uiterlijk na 10 minuten. Luister naar uw lichaam en overbelast uzelf niet.

Warming-up

Neem voor elk gebruik van het artikel voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Verloop oefening

Wanneer u voor het eerst op het artikel staat, moet u rekening houden met het volgende:

- Zorg ervoor dat u met het artikel en het trillen van het artikel vertrouwd raakt. Test hiervoor bijv. de trilling met slechts één voet geplaatst op de trilplaat bij lage frequentie. Ga vervolgens met beide voeten en daarna op uw tenen met gebogen knieën op het artikel staan om de trillingen te voelen.

- Ga altijd eerst op de tenen staan, zodat de trillingen worden opgevangen door de kuiten en dijbenen.

Pols controleren

Voor een gezonde fitnessstraining is het zinvol om regelmatig uw eigen polsslslag te controleren.

- Controleer uw pols zelfs tijdens een ogenschijnlijk passieve training om gezondheidsrisico's als gevolg van overmatige training te voorkomen.
- Vanuit het oogpunt van de sportgeneeskunde is een trainingspols van 60 % tot 85 % van uw maximale pols optimaal.
- Hoe beter getraind u bent, hoe langzamer uw pols stijgt en hoe sneller deze weer daalt in de rustfase. Noteer de waarden regelmatig in een tabel om uw trainingsprestaties te kunnen volgen. Afhankelijk van wanneer u uw pols meet, krijgt u de volgende waarden:
 - Voor de training: pols in rust
 - Direct na het einde van de training (10 minuten): belastings-/trainingspols
 - 1 minuut na het einde van de training: herstellpols. Gebruik de volgende richtwaarden om uw belasting-/trainingspols te controleren:
 - Polsslslag 60 %: hier traint u in het zeer efficiënte bereik van 60 %, ideaal voor beginners.
 - Polsslslag 85 %: dit bereik van 85 % van de maximale pols is geschikt voor gevorderden en sporters.
 - Polsslslag 90 %: het anaërobie bereik van 90 % van de maximale pols is alleen geschikt voor wedstrijdssporters en korte oefeningen.

Pols meten

1. Plaats de wijs- en middelvinger van de rechterhand aan de binnenkant van de linkerpols.
2. Tel de voelbare polsslslag gedurende 15 seconden.
3. Vermenigvuldig de getelde polsslagen met vier.
4. Het resultaat is uw polsslslag per minuut.
5. Vergelijk de zo bepaalde polsslslag met de voor u geldende grenswaarden (zie „Trainingspols berekenen“).

Persoonlijke maximale pols berekenen

Maximale pols = 100 %
Formule: 220 min leeftijd

Onder- en bovengrens voor trainingspols berekenen

Ondergrens pols = 60 %

Formule: $(220 \text{ min leeftijd} = \text{maximale pols}) \times 0,6$

Bovengrens pols = 85 %

Formule: $(220 \text{ min leeftijd} = \text{maximale pols}) \times 0,85$

Amplitude (trillingsbreedte) variëren

Door de (parallelle) positie van uw voeten op de plaat te variëren en daarmee de afstand tussen trillende spieren of lichaamsdelen en het midden van het lichaam te veranderen, neemt de moeilijkheidsgraad van de oefeningen toe of af. U kunt uit drie trillingsgebieden kiezen (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (afb. B):

- Plaats uw voeten hiervoor parallel aan elkaar meer naar buiten of meer naar binnen op het artikel. Hiermee vergroot (voeten verder uit elkaar op het artikel) of vermindert (voeten verder naar elkaar op het artikel) de amplitude en dus de moeilijkheidsgraad.
- Werk qua moeilijkheidsgraad van binnen naar buiten.
- Begin eerst helemaal binnen.

Frequentie variëren

De frequentie bepaalt het aantal trillingen per seconde waarin het artikel beweegt. U kunt de frequentie van 5 - 16 Hz wijzigen met de ‚SPEED -/+‘ sensortoetsen op het display (afb. H) van het artikel of met de ‚SPEED -/+‘ (3e/3b) toetsen op de afstandsbediening.

Training indelen

- Lees altijd de veiligheidstips voordat u aan uw persoonlijke fitnesstraining begint.
- Neem voldoende tijd voor uw fitnesstraining en reken ook tijd voor de opwarm- en herstelfase.
- Een enkele training dient uit drie fasen te bestaan:
- Opwarmfase: 5 - 10 minuten gymnastiek en stretchen om uw spieren op de belasting voor te bereiden.
- Trillingstraining: max. 10 minuten intensieve maar ontspannen training.

Afkoelfase: minstens 5 minuten ontspanningsoefeningen.

Training afbreken

Stop onmiddellijk met trainen als u één van de volgende symptomen opmerkt om blessures te voorkomen:

- Als uw spieren ongecontroleerd aanspannen.
- Als u tijdens de training duizelig wordt.
- Als u tijdens de training pijn voelt.
- Als u zich tijdens de training niet lekker, verkrampt of ziek voelt.

Voorbeeldoefeningen

Let hierbij op dat de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden (8) altijd horizontaal blijven.

Buig de polsen niet, anders bestaat er een risico op gewrichtsoverbelasting.

Afhankelijk van de intensiteit kunt u de mat (2) op het artikel (1) plaatsen. Als u nog aan het artikel moet wennen, raden wij aan om de oefeningen met de mat uit te voeren. U kunt verschillende trillingsniveaus instellen:

- licht 1 - 6
- gemiddeld 7 - 14
- zwaar 15 - 20

Aanwijzing: begin met het laagste niveau en verhoog langzaam het trillingsniveau afhankelijk van de oefening. Zorg ervoor dat u zich goed voelt tijdens de oefening en het trillingsniveau als comfortabel ervaart. Begin in het midden van het artikel, omdat de amplitude hoger is in de buitenste gebieden, waardoor de oefening moeilijker wordt.

Oefening voor het wennen aan de trillingen (afb. M)

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de laagste tijd en het laagste trillingsniveau in.
2. Ga met uw voeten op het artikel staan. De voeten staan stevig op de hiel en de knieën zijn licht gebogen.

Eindpositie

3. Span uw beenspieren aan.
4. Start het artikel via de afstandsbediening.
5. Houd de lichaamsspanning vast tijdens de trilling.
6. Blijf op het artikel tot het einde van de ingestelde trillingstijd en pauzeer dan enkele seconden.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht. Varieer de trillingsniveaus, -kracht en -tijd. Probeer verschillende voetposities uit (van midden naar buiten).

Knipmes (afb. N)

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
2. Ga in het midden van het artikel zitten met uw rug naar het display en start het artikel via de afstandsbediening.
3. Houd de zijkant van het artikel vast en strek de benen voor u uit. De hielen raken de vloer.

Eindpositie

4. Span de been- en buikspieren.
5. Til de benen op en trek de knieën naar u toe. Houd uw rug recht en de armen licht gebogen. Het hoofd vormt een rechte lijn met de rug.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening tot het einde van de ingestelde trillingstijd en pauzeer tussendoor steeds enkele seconden.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht. En houd de lichaamsspanning vast tijdens de oefening.

Uitvalspas (afb. O)

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
2. Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar voor het artikel op de vloer.
3. Houd uw rug en nek recht, kijk recht vooruit.
4. Maak met een been een grote uitvalspas naar voren op het midden van het artikel.

Aanwijzing: zorg ervoor dat het dijbeen en het onderbeen in een hoek van 90 graden ten opzichte van elkaar staan en dat de gebogen knie zich achter de teen bevindt.

Eindpositie

5. Span uw buik- en bilspieren aan.
6. Start het artikel via de afstandsbediening.
7. Laat de armen los langs het lichaam hangen of steun deze in de heupen.

8. Blijf gedurende de ingestelde trillingstijd in de positie.
9. Wissel van been na het einde van de oefening en herhaal de oefening.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht. En houd de lichaamsspanning vast tijdens de oefening.

Push-ups met steungrepen (afb. P)

Uitgangspositie

1. Leg de mat (2) met een afstand van één stap voor het artikel.
2. Trek de geïntegreerde handgrepen (1c) uit het artikel en positioneer deze in de gewenste positie.
3. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
4. Kniel op de mat met het bovenlichaam op het artikel en start het artikel via het display.

Eindpositie

5. Pak de handgrepen vanaf de buitenkant vast en kruis de enkels.
6. Span de arm- en buikspieren. Het hoofd, bovenlichaam en benen vormen een lijn.

Aanwijzing: houd de polsen recht en de ellebogen licht gebogen.

7. Kijk met uw gezicht naar het artikel en laat langzaam het bovenlichaam zakken. De armen blijven dicht bij het lichaam en het bovenlichaam raakt het artikel niet aan.
8. Houd deze positie een moment vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
9. Herhaal deze oefening langzaam, tot de ingestelde tijd om is.

Belangrijk: blijf met het hoofd, het bovenlichaam en de benen een lijn vormen tijdens de oefening en houd voortdurend de lichaamsspanning vast.

Voor armen en in het bijzonder voor schouders (afb. Q)

Let hierbij op dat de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden (8) altijd horizontaal blijven.

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
2. Monteer de weerstandsbanden (8) en ga met beide voeten op het artikel staan.
3. Pak de handgrepen van de weerstandsbanden vast en laat de armen los langs het lichaam hangen.

Eindpositie

4. Start het artikel via het display.
5. Span de arm- en buikspieren aan en trek de rechterarm richting de kin. Beweeg de ellebogen daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handruggen naar boven.
6. Laat tegelijkertijd de linkerarm op het lichaam.
7. Houd deze positie een moment vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
8. Trek nu de linkerarm richting de kin. Beweeg de ellebogen daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handruggen naar boven.
9. Herhaal deze oefening langzaam, tot de ingestelde tijd om is.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht.

Voor armen, benen, billen en in het bijzonder de bovenarmen (afb. R)

Let hierbij op dat de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden (8) altijd horizontaal blijven.

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
2. Monteer de weerstandsbanden en ga met uw voeten op het artikel staan.
3. Pak de weerstandsbanden en houd de handen op heuphoogte. De ellebogen blijven dicht bij het lichaam. De handpalmen wijzen naar boven.

Eindpositie

4. Start het artikel via het display.
5. Span de arm- en buikspieren.

6. Trek de rechter- en linkeronderarm afwisselend naar boven. De rug blijft recht, de armen blijven dicht bij het lichaam en de knieën licht gebogen.
7. Herhaal deze oefening langzaam, tot de ingestelde tijd om is.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht. De knie blijft licht gebogen en de lichaamsspanning wordt overal gehandhaafd.

Voor rug, schouders, borst, benen en zitvlak (afb. S)

Let hierbij op dat de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden (8) altijd horizontaal blijven.

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
2. Monteer de weerstandsbanden en ga met uw voeten op het artikel staan.
3. Pak de weerstandsbanden en houd de handen vlak naast het lichaam.

Eindpositie

4. Start het artikel via het display.
5. Span de bil- en buikspieren aan.
6. Trek de weerstandsbanden met gestrekte armen zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en laat deze weer zakken. De handpalmen wijzen naar beneden. Houd uw hoofd recht boven de wervelkolom en houd uw bovenlichaam recht.
7. Herhaal deze oefening langzaam, tot de ingestelde tijd om is.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht.

Variatie: voer de oefening uit met de handpalmen naar boven.

Tricepsondersteuning met steungrepen (afb. T)

Uitgangspositie

1. Leg de mat (2) voor het artikel.
2. Trek de geïntegreerde handgrepen (1c) uit het artikel en positioneer deze in de gewenste positie.

3. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
4. Start via het display het artikel en ga met de rug naar het artikel op de mat zitten.
5. Grijp naar achteren, leun op de handgrepen en strek de benen.

Eindpositie

6. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
7. Til de billen van de mat tot de hoogte van het artikel.
8. De ellebogen wijzen weg van het lichaam en de schouders blijven beneden. Zorg ervoor dat het hoofd in het verlengde van de wervelkolom en het bovenlichaam rechtop blijft staan.
9. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
10. Herhaal deze oefening langzaam, tot de ingestelde tijd om is.

Belangrijk: houd tijdens de oefening de lichaamsspanning vast en de schouders beneden.

QR-code gebruiken



U hebt de mogelijkheid om door middel van een QR-code de hierbij beschreven oefeningen als video te bekijken.

Daarvoor hebt u op uw telefoon/tablet een app voor QR-codes nodig.

1. Start de app voor QR-codes. Houd uw telefoon/tablet boven de genoemde QR-code en scan deze.

Rekken

Neem na de oefeningen voldoende tijd voor het rekken. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Aanwijzing: het rekken wordt op een slipvrije ondergrond uitgevoerd.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Klap als u het artikel wilt opbergen gewoon de handgreep aan de kant van de rollen (afb. C en D) in en duw de tegenoverliggende handgreep omhoog en trek eraan zoals weergegeven in afbeelding F.

Wordt de afstandsbediening (3) met behuizing (4) niet gebruikt, dan kan deze worden opgeborgen in het hiervoor bestemde vak (afb. E). Bescherm het artikel tegen:

- schokken,
- vallen,
- stof,
- vocht,
- directe zonnestraling en
- extreme temperaturen.

Bewaar het artikel buiten bereik van kinderen.

Kortsluitgevaar!

Doorgedrongen water of andere vloeistoffen in de behuizing kunnen kortsluiting veroorzaken.

- Dompel het artikel nooit onder in water of andere vloeistoffen.
- Zorg ervoor dat er geen water of andere vloeistoffen in de behuizing komen.

Gevaar voor beschadiging!

Onjuiste behandeling van het artikel kan tot schade leiden.

- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylon borstelharen en geen scherpe of metalen reinigingsproducten zoals messen, harde spatels en dergelijke. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.

1. Ontkoppel voor het reinigen de stekker.
2. Veeg het artikel met een licht bevochtigde doek af.
3. Laat vervolgens alle onderdelen volledig drogen.

Afvalverwerking



Gooi uw afgedankte artikel ter bescherming van het milieu niet bij het huisafval, maar breng het naar een erkende afvalinzamelaar. U kunt bij uw gemeente

informereren naar inzamelpunten en hun openingstijden.

Defecte of lege batterijen/accu's moeten conform richtlijn 2006/66/EG en wijzigingen ervan worden gerecycled. Geef batterijen/accu's en/of het artikel terug via de aangeboden inzamelvoorzieningen. Geef verpakkingsmaterialen zoals foliezakjes niet aan kinderen. Berg het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen op.



Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen/accu's! Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze

kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.



Voer het artikel en de verpakking op een milieuvriendelijke manier af.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen/20 - 22: papier en karton/80 - 98: composietmaterialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn

recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling. Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk. Informatie over de mogelijkheden om het afgedankte artikel af te voeren, wordt verstrekt door de gemeentelijke overheid.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten.

Onze servicemedewerkers zullen de verdere handswijze zo snel mogelijk met u afspreek.

Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 344961_2004

(BE) Service België
Tel.: 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

(NL) Service Nederland
Tel.: 0900 0400223
(0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Mogelijke fouten

Hieronder worden mogelijke fouten, hun oorzaken en de oplossing weergegeven.

Fout	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het artikel (1) kan niet worden ingeschakeld.	Netaansluiting niet goed uitgevoerd.	Controleer de aansluitingen van het netsnoer (7) op het stopcontact en de aansluitbus van het artikel (1).
	Artikel bevindt zich niet in de standaardmodus.	Controleer de hoofdschakelaar ON/OFF (1g). Deze moet op I staan.
	Als u het te lang gebruikt, bestaat het risico op oververhitting.	Schakel het artikel (1) via de hoofdschakelaar ON/OFF (1g) uit en laat deze enige tijd afkoelen.

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Vibrationsboard inklusive Griffe (1)
- 1 x Matte (2)
- 1 x Fernbedienung (3)
- 1 x Gehäuse (4)
- 1 x Batterie (3V CR2032) (5)
- 1 x Armband (6)
- 1 x Netzkabel (7)
- 2 x Expanderband (8)
- 1 x Bedienungsanleitung

Teilebezeichnung Vibrationsboard

Abbildung B

- Bedienfeld (1a)
- Massagekugeln (1b)
- Griffe (1c)
- Vibrationsbereiche (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Abbildung C

- Füße mit Saugnapf (1e)
- Netzanschluss (1f)
- Hauptschalter ON/OFF (1g)

Display Vibrationsboard (Abb. H)

- Sensortaste TIME +: Trainingszeit erhöhen
- Sensortaste SPEED +: Vibrationsfrequenz erhöhen
- Sensortaste START/STOP: Training starten/stoppen
- Sensortaste SET: Trainingsprogramm oder Individual-Modus wählen

- Sensortaste SPEED -: Vibrationsfrequenz verringern
 - Sensortaste TIME -: Trainingszeit verringern.
- Im Display wird durch die Verwendung der Fernbedienung oder Drücken der Sensortasten die Auswahl angezeigt.

Teilebezeichnung Fernbedienung (Abb. I)

- Artikel ein-/ausschalten/Training starten/stoppen (3a)
- Taste SPEED +: Vibrationsfrequenz/Trainingszeit erhöhen (3b)
- Taste M: Individuell trainieren (3c)
- Taste P: Trainingsprogramm oder Standard-Modus (3d) wählen
- Taste SPEED -: Vibrationsfrequenz/Trainingszeit verringern (3e)

Technische Daten

Netzspannung: 230-240 V \sim 50 Hz

Leistung: 200 Watt

Umgebungstemperatur: +10°C bis +40°C

Vibrationsfunktion:

Seitenalternierend/Wipp-Vibration

Maße (L x B x T): ca. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Gewicht: ca. 18 kg

Programme: 5

Laufzeit Programme: max. 10 Minuten

Laufzeiteinstellung manuell: 1 - 10 Minuten

Schwingungen/Frequenz:

5-16 Hz frei einstellbar in 20 Stufen

Amplitude: von innen nach außen 1-10 mm

Energieversorgung Fernbedienung:

3V CR2032

Max. Sendeleistung: -14,74 dBm

Frequenzband: 2,4 GHz

Hardware Version: YT-6907-A03(2020-05-15)

Software Version: YT6912_S102_200430.mot



Maximale Belastbarkeit: 130 kg



Symbol für Gleichspannung



Symbol für Wechsellspannung




09/2020

Artikel / Artikelteile	Versionsnummer
Vibrationsboard (1)	VB-5626
Expanderbänder (8)	VB-5626-E
Gehäuse (4)	VB-5626-RC
Fernbedienung (Uhr) (3)	VB-5626-CL

CE Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieses Produkt mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt.

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 09/2020

 Dieses Symbol kennzeichnet das Vibrationsboard als Gerät der Schutzklasse 1.

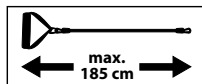
Gerätekategorie: H (für den Einsatz in privaten Haushalten)

Geprüft nach:
DIN EN ISO 20957-1: 2014,
DIN 32935: 2018

Krafttabelle Expanderbänder

Max. Strecklänge (cm) ca.	185
Kraft (N) ca.	65

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt ca. 20% (+/-).



Die Expanderbänder dürfen nicht über die maximale Strecklänge überdehnt werden!

Klasse H :

Emmissions-Schalldruckpegel

$$L_{pA} (1\text{m}) = 46,0 \text{ dB(A)}$$

Schallleistungspegel

$$L_{WA} = 58,6 \text{ dB(A)}$$

Messunsicherheit Schalldruckpegel

$$K_{pA} = 1,4 \text{ dB}$$

Messunsicherheit Schalleistungspegel

$$K_{WA} = 1,4 \text{ dB}$$

Schwingungswerte:

Beschleunigung des Hand-Arm-Systems

$$a_{hv} = 30,88 \text{ m/s}^2$$

Beschleunigung sitzend Position A (Abb. B)

$$a_{wz} = 8,78 \text{ m/s}^2$$

Beschleunigung stehend Position B (Abb. B)

$$a_{wz} = 18,04 \text{ m/s}^2$$

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Fitness- und Massagegerät für den privaten Bereich entwickelt und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich und ist für die Benutzung von jeweils einer Person mit einem maximalen Körpergewicht von 130 kg ausgelegt.

Sicherheitshinweise Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu Stromschlägen führen. Schließen Sie den Artikel nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie ihn bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.

- Schließen Sie den Artikel nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose an und nur, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.

- Betreiben Sie den Artikel nicht, wenn er sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Artikels beschädigt ist, muss es durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die beim Hersteller oder seinem Kundendienst erhältlich ist.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen.
- In diesem Artikel befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz vor Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder den Artikel noch das Netzkabel oder den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.

- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Halten Sie den Artikel, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Verwenden Sie den Artikel nur in Innenräumen. Betreiben Sie ihn nie in Feuchträumen oder im Regen. Schützen Sie den Artikel vor Tropf- und Spritzwasser.
- Greifen Sie niemals nach einem Elektrogerät, wenn es ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie in einem solchen Fall sofort den Netzstecker aus der Steckdose.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder keine Gegenstände in den Artikel hineinstecken.
- Wenn Sie den Artikel nicht benutzen, ihn reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie den Artikel immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Gefahr von Gesundheitsschäden!

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Trainieren Sie nicht länger als 10 Minuten am Stück.

- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.
- Trainieren Sie niemals mit durchgestreckten Beinen oder Armen.
- Legen Sie niemals Oberkörper oder Kopf auf den vibrierenden Artikel.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, lassen Sie einen allgemeinen Fitnesscheck durchführen.
- Besondere Beeinträchtigungen, wie z. B. orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc., müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Die Benutzung des Vibrationsboards ist strengstens untersagt, wenn einer oder mehrere der hier aufgeführten körperlichen Zustände auf Sie zutreffen. Ist dies der Fall, darf nicht mit dem Training begonnen werden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Experten, wie z. B. den Hausarzt, einen Facharzt oder Physiotherapeuten.
- Verwenden Sie den Artikel keinesfalls bei :
 - akuten Entzündungen oder Infektionen

- akuter rheumatoider Arthritis
- Epilepsie
- frischen (chirurg.) Wunden
- Gelenkerkrankungen und Arthrosis
- Herzklappenfehlern
- Herzrhythmusstörungen
- Kardiovaskulären Krankheiten (Herz und Gefäße)
- unbehandelter Hypertonie (Bluthochdruck)
- Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Herzschrittmachern, Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantate (jünger als 6-9 Monate)
- vorhandenen Stents (jünger als 2 Jahre)
- Herz-/Hirnschrittmachern
- neueren Thrombosen oder möglichen thrombotischen Erkrankungen
- akuten Rückenbeschwerden nach Brüchen
- höhergradiger Osteoporose (mit Brüchen)
- Bandscheibenvorfällen, Spondylosis
- Schwangerschaften
- schwerer Diabetes (mit Angiopathien)
- Tumoren
- Frakturen
- Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)

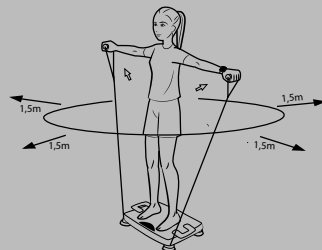
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Artikels einen Arzt, um die Möglichkeit und Art der Benutzung abzuklären, bei:
 - nicht akuten Rückenschmerzen wie z. B. Morbus Bechterew
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (älter als 6-9 Monate)
 - vorhandenen Stents (älter als 2 Jahre)
 - akuten Gelenkerkrankungen oder Arthrosen
 - akuter Migräne
 - Gallensteinen
 - Nierensteinen
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Übelkeit, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.

⚠ Verletzungsgefahr!

Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Artikel können Sie sich verletzen.

- Stellen Sie den Artikel auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand.

- Der Artikel ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Artikel trainieren.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß.
- Benutzen Sie den Artikel nicht, wenn er Schäden aufweist. Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie ihn bis zur Instandsetzung nicht.
- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Der Trainingsbereich muss einer ausgestreckten Armlänge entsprechen. Um den Trainingsbereich sollte eine weitere Fläche von mindestens 0,6 m freigehalten werden. Der Sicherheitsabstand ergibt sich aus dem Freibereich und dem Trainingsbereich und sollte mindestens 1,50 m x 1,50 m betragen.



Quetschgefahr!



Greifen Sie nicht zu weit unter den Artikel, ansonsten besteht Gefahr die Finger zu quetschen. Achten Sie vor allem bei Übungen darauf, bei denen Sie den Artikel festhalten.



Geraten Sie mit Ihren Füßen nicht zu weit unter den Artikel, ansonsten besteht Gefahr die Zehen zu quetschen. Achten Sie während des Trainings darauf, nicht zu weit unter die Seiten des Artikels zu geraten.

⚠ Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder)

- Dieser Artikel kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden sowie bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.

- Der Artikel darf von Personen mit Gleichgewichtsstörungen nur unter Aufsicht verwendet werden.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen den Artikel nicht verwenden.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Halten Sie auch Haustiere fern.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Lassen Sie den Artikel während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Beachten Sie, dass trotz aller Einhaltung der Warnhinweise und Schutzvorkehrungen ein Restrisiko bei der Benutzung des Artikels besteht.

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Sollten z. B. die Expanderbänder Beschädigungen zeigen, verwenden Sie diese nicht mehr.

- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Elastomere vor Sonneneinstrahlung schützen
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, Staub und hohen Temperaturen. Setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter die Füße des Artikels, wenn Sie ihn auf empfindlichen Böden verwenden, um eventuelle Beschädigungen der Böden zu vermeiden.

Warnhinweise Batterien!

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.

- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- **Warnung!** Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.

- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gefahr!

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife. Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!

Artikel verwenden

Funktionsweise des Artikels

Der Artikel funktioniert nach dem wippenden oder auch seitenalternierenden Prinzip und beschreibt eine vertikale Bewegung, bei der sich die rechte und linke Seite der Vibrationsplatte gegengleich nach oben und unten bewegen, vergleichbar einer Wippe.

Sie können die Vibrationsfrequenz für Ihr Training individuell einstellen oder aus einem der fünf voreingestellten Programme auswählen. Der empfohlene Trainingsbereich liegt zwischen 5 und 16 Hz. Beginnen Sie niedrig und steigern Sie die Intensität nur, wenn Sie sich dabei noch wohlfühlen.

Vibrationsstufe

Der Artikel verfügt über 20 Vibrationsstufen, mit deren Hilfe Sie die gewünschte Vibrationsfrequenz (5–16 Hz) einstellen können.

Displayanzeige (Abb. H)

Auf dem Display werden während des Trainings fortlaufend die aktuellen Trainingswerte zzgl. eines entsprechenden Anzeigesymbols angezeigt:

- Restzeit des Trainings (Anzeigesymbol: TIME)
- Vibrationsstufe (Anzeigesymbol: SPEED)
- Vibrationsfrequenz (Anzeigesymbol: HZ)
- verbrauchte Kalorien (Anzeigesymbol: CAL)

Artikel anschließen

1. Stecken Sie den Gerätestecker des Netzkabels (7) in den Gerätesteckeranschluss (1f).
2. Stecken Sie den Netzstecker in eine fest installierte Schutzkontakt-Steckdose.

Artikel ein- und ausschalten

WARNUNG!

Stromschlaggefahr!

Unschonemäßer Gebrauch kann zu Stromschlägen führen.

- Schalten Sie den Artikel nach der Verwendung immer mithilfe des Ein-/Ausschalters (1g) aus und trennen Sie ihn von der Stromversorgung, indem Sie den Netzstecker des Netzkabels (7) aus der Steckdose ziehen.
1. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter (1g) auf I, um das Gerät auf Standard-Modus zu schalten.

Hinweis: Im Standard-Modus ist kein Modus (P1-P5) auf dem Display ausgewählt.

2. Wählen Sie den gewünschten Modus zum Trainieren aus. Nähere Informationen dazu erhalten Sie im Abschnitt „Modus auswählen“.
3. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter (1g) auf O, um das Gerät vollständig auszuschalten.

Artikel im Standby-Modus

Bei Nichtbenutzung wechselt der Artikel automatisch nach einer Weile in den Standby-Modus. Drücken Sie kurz eine beliebige Sensortaste auf dem Display oder eine Taste auf der Fernbedienung, um den Artikel wieder in den Standard-Modus zu aktivieren.

Hinweis: Im Standard-Modus ist kein Modus (P1-P5) auf dem Display ausgewählt.

Verwendung der Griffe

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Griffe fest und sicher eingerastet sind, bevor Sie sie verwenden.

Die Ausführung von Liegestützen auf der Vibrationsplatte kann erhöhten Druck auf Ihre Handgelenke wirken lassen, Schmerzen und eine Beeinträchtigung Ihres Trainings können die Folge sein.

Die Griffe helfen, Ihre Handgelenke während des Workouts in gerader Position zu belassen und somit um ein Vielfaches weniger zu belasten. Sie haben 2 Möglichkeiten der Griffpositionierung. Ein weiterer Griff fördert vor allem das Training der großen Brustmuskulatur, bei engerer Positionierung wird der Trizeps stärker aktiviert. Ziehen und stecken Sie die Griffe, wie in den Abbildungen C und D dargestellt, um die Griffe zu verwenden.

Verwendung der Expanderbänder

Wichtig! Die Expanderbänder dürfen nur zusammen mit dem Vibrationsboard verwendet und nicht an Türen, Fenstern oder anderen ungeeigneten Strukturen befestigt werden.

Sie haben die Möglichkeit, Übungen auf dem Artikel mit zusätzlichen Expanderbändern (8) durchzuführen.

Haken Sie dazu die Expanderbänder mit den Karabinern in die seitlichen Ösen (1j) des Artikels (Abb. G).

Fernbedienung

Verwenden Sie während des Trainings immer die Fernbedienung. Ansonsten besteht Sturzgefahr, wenn Sie während des Trainings auf die Sensortasten des Displays drücken.

Batterie in die Fernbedienung einsetzen (Abb. J)



VORSICHT: Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.

An der Unterseite der Fernbedienung (3) befindet sich das Batteriefach (3g). Setzen Sie die beiliegende Batterie in das Batteriefach (3g) der Fernbedienung (3) wie folgt ein:

1. Öffnen und entnehmen Sie den Batteriefachdeckel (3f) von der Fernbedienung (3).
2. Legen Sie die 3V-Batterie (5) vom Typ CR2032 vorsichtig mit dem +-Pol nach oben zeigend in das Batteriefach (3g). Die Batterie muss sich komplett im Batteriefach befinden.



VORSICHT: Achten Sie auf den Plus-/Minus-Pol der Batterie und auf das korrekte Einsetzen.

3. Stecken Sie den Batteriefachdeckel (3f) auf die Fernbedienung.

Batterie austauschen



VORSICHT: Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.

Sollte die Batterie (5) nicht mehr funktionieren, wechseln Sie diese, wie beim Einsetzen beschrieben, aus.

Entnehmen Sie vor dem Einsetzen der neuen Batterie die im Artikel liegende Batterie.

Fernbedienung mit Gehäuse verwenden

Stecken Sie die Fernbedienung (3) in das Gehäuse (4), wie in Abbildung K dargestellt.

Fernbedienung mit Armband verwenden

Sie haben die Möglichkeit, die Fernbedienung (3) direkt am Handgelenk zu tragen.

Entfernen Sie ggf. die Fernbedienung aus dem Gehäuse (4), wenn sie sich darin befindet.

1. Ziehen Sie das Armband (6) durch die Laschen (3h) der Fernbedienung (Abb. L).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Befestigungspins (6a) nach außen zeigen.

2. Legen Sie das Armband mit der Fernbedienung um Ihr Handgelenk.

3. Schließen Sie das Armband, indem Sie die Pinöffnungen (6b) über die Befestigungspins (6a) stecken.

Fernbedienung verwenden (Abb. 1)

Die Fernbedienung (3) hat eine Reichweite von ca. 2,50 m.

Richten Sie die Fernbedienung möglichst genau auf den Sensor des Displays.

Bei jedem Tastendruck ertönt ein Signalton vom Gerät.

Modus auswählen

Sie können entweder ein Training aus fünf vorprogrammierten Trainingseinheiten (P1 bis P5) auswählen oder ein individuelles Training einstellen und absolvieren.

Vorprogrammierte Einstellungen

vornehmen

WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Unschonbarer Gebrauch kann zu Verletzungen führen.

- Nehmen Sie Einstellungen ausschließlich mithilfe der Fernbedienung vor, wenn Sie bei eingeschalteter Vibrationsfunktion auf der Vibrationsplatte stehen, um Stürze/Gleichgewichtsverlust beim Bedienen der Sensortasten am Artikel zu vermeiden.
- Das Training startet immer mit der zuletzt eingestellten Vibrationsfrequenz. Sie können die Geschwindigkeit erst verändern, wenn das Training begonnen hat.

Im Programmmodus trainieren

Der Artikel hat fünf voreingestellte Programme (P1 - P5) mit einer Laufzeit von max. 10 Minuten, in denen die Frequenz automatisch nach bestimmten Intervallen wechselt.

1. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortaste SET auf dem Display (Abb. H) oder die Taste P (3d) auf der Fernbedienung, bis in der Anzeige das gewünschte Trainingsprogramm P1, P2, P3, P4 oder P5 angezeigt wird.
2. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um den Artikel zu starten.

Hinweis: Im Programmmodus können Sie Zeit und Geschwindigkeit nicht manuell steuern.

3. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um das Training vorzeitig zu beenden.

Programmauswahl

P1

Leichtes Pyramidentraining: 10 Minuten

- Minute 1–3 von 5 Hz bis 7,32 Hz; Aufwärmphase
- Minute 4–7 von 8,48 Hz bis 11,96 Hz; Belastungsphase mit mittlerer Aktivierung der stützenden Hüft- und Rückenmuskulatur und Verbesserung der intermuskulären Koordination
- Minute 8–10 von 10,8 Hz bis 8,48 Hz; Lockerung der Muskeln und Cool-down

Wählen Sie die Trainingseinheit P1 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.

P2

Mittleres Pyramidentraining: 10 Minuten

- Minute 1–2 von 5,58 Hz bis 7,9 Hz; Aufwärmphase
- Minute 3–6 von 9,06 Hz bis 10,22 Hz; Belastungsphase mit Fokus auf der intramuskulären Koordination
- Minute 7–10 von 7,9 Hz bis 5,58 Hz; Lockerung und Cool-down

Wählen Sie die Trainingseinheit P2 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.

P3

Intervalltraining mit flachem Peak: 10 Minuten

- Minute 1–2 von 5 Hz auf 7,32 Hz; Sprung von Stützmuskulatur auf tiefen Muskeldurchschnitt
- Minute 3–4 von 5 Hz auf 10,22 Hz; größerer Sprung von intramuskulärer Koordination auf tiefen Muskeldurchschnitt
- Minute 5–6 von 7,32 Hz auf 13,12 Hz; Volllastsprung auf höchste Muskelbeanspruchung in diesem Programm
- Minute 7–9 von 5 Hz auf 13,12 Hz auf 10,22 Hz; letztes Peak für größtmögliche Muskelbeanspruchung
- Minute 10 mit 5 Hz; Lockerung und Cool-down

P4

Fortgeschrittenes Intervalltraining mit höherem Peak: 10 Minuten

- Minute 1 mit 5 Hz; Aufwärmphase mit Beanspruchung der intermuskulären Koordination

- Minute 2–3 von 5,58 Hz auf 7,9 Hz; Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung
- Minute 4–5 von 9,06 Hz auf 10,22 Hz; stärkerer Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung
- Minute 6–7 von 11,38 Hz auf 12,54 Hz; leichte Erholungsphase zur Regeneration
- Minute 8–10 von 13,7 Hz auf 14,86 Hz auf 16 Hz; erneute Maximallast mit anschließender Lockerung und Cool-down

P5

Volllast Intervalltraining mit Maximalpeak:
10 Minuten.

Dieses Programm wird nur fortgeschrittenen Anwendern empfohlen und wiederholt Sprünge zwischen 7,32 Hz und Spitzen von 16,0 Hz wodurch der komplette Körper durch Muskelkontraktionen stabilisierend arbeiten muss.

Dieses Programm dient der Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Kraftsteigerung der belasteten Muskulatur und sollte nur im gut aufgewärmten Zustand gestartet werden.

Individuell trainieren

Neben den voreingestellten Programmen, haben Sie die Möglichkeit, Ihr Training individuell einzustellen. Um die gewünschten Einstellungen der Trainingszeit und Vibrationsstärke einstellen zu können, darf auf dem Display kein Programmmodus ausgewählt sein.

1. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortaste SET auf dem Display des Artikels oder die Taste P (3d) auf der Fernbedienung, um den Artikel nach einem vorherigen Training oder aus dem Standby-Modus (Nähere Informationen zum Standby-Modus erhalten Sie im Abschnitt „Artikel ein- und ausschalten“) in den Standard-Modus zu versetzen.
2. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten TIME +/- auf dem Display des Artikels oder die Tasten TIME +/- (3e/3b) auf der Fernbedienung, um die Trainingszeit einzustellen. Sie können die Trainingszeit auf 1–10 Minuten einstellen.

Hinweis: Um mithilfe der Fernbedienung von der Trainingszeit in die Vibrationsstärke zu wechseln, müssen Sie die Taste M (3c) drücken.

3. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten SPEED +/- auf dem Display des Artikels oder die Tasten SPEED +/- (3e/3b) auf der Fernbedienung, um die gewünschte Vibrationsstufe einzustellen.

Hinweis: Drücken Sie die Taste M (3c) auf der Fernbedienung, um zwischen der Trainingszeit und der Vibrationsstärke zu wechseln. Achten Sie darauf, dass während dieser Einstellung kein P1 - P5 eingestellt ist. Diese Einstellungen gehen nur im Standard-Modus.

4. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um den Artikel zu starten.

Hinweis: Bevor das Programm startet, zählt das Display von 5 bis 0 runter. In der Zeit können Sie sich in die richtige Position bringen. Danach beginnt die Vibration.

5. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um das Training vorzeitig zu beenden. Die Bewegung des Artikels stoppt nicht abrupt, sondern läuft langsam aus.

Allgemeine Übungshinweise und Tipps

- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Benutzen des Artikels auf und lassen Sie die Übung allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Stellen Sie Ihre Füße als Anfänger eng nebeneinander auf den Artikel und benutzen Sie die dazugehörige Matte. Damit gewöhnen Sie sich langsam an den Artikel.
- Die Vibrationen des Artikels können durch Weglassen der Schuhe verstärkt werden. Ein zusätzlicher Massageeffekt tritt beim Platzieren der bloßen Füße auf den Massagekugeln auf.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße optimal auf dem Artikel stehen.
- Stehen Sie immer mit gebeugten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf dem Artikel. Bei gestreckten Gliedmaßen können Ihre Muskeln die Vibration nicht abfedern. Die Vibration wird dann über die Knochen zum Schädel geleitet.
- Wenn Sie die Vibrationen im Kopf fühlen (an Stimme und/oder Augen spürbar), dann stehen Sie in falscher Position auf dem Artikel und müssen die Ausgangshaltung korrigieren.
- Sie sollten erst nach einer gewissen Eingewöhnungszeit sitzende Übungen auf dem Artikel durchführen.
- Befolgen Sie die Anweisungen zur Ausgangsposition, zur Übung selbst und die empfohlenen Ruhezeiten genau, um eine möglichst optimale Wirkung zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen.
- Nehmen Sie die Übungspositionen immer mit angespannten Muskeln ein und heben Sie leicht die Fersen. Somit vermeiden Sie das Vibrieren der Stimme.
- Legen Sie bei allen Übungen, die mit anderen Körperteilen als mit den Füßen, wie z. B. Hände oder dem Gesäß, durchgeführt werden, die Matte unter.
- Vermeiden Sie beim Durchführen der Übungen ein Hohlkreuz. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
- Lehnen Sie sich auf dem Artikel nicht nach hinten, da das Gerät dann kippen kann.
- Je nach Position und Frequenz dient die Übung der Kräftigung, der Dehnung oder der Entspannung.
- Die empfohlene Dauer pro Position liegt zwischen 30 und 60 Sekunden, wobei die gesamte Dauer von 10 Minuten nicht überschritten werden darf.
- Überlegen Sie sich vor Übungsbeginn, welche Bereiche Sie erreichen wollen. Suchen Sie sich die entsprechenden Positionen aus. Nehmen Sie sie zur Probe einmal ein. So sehen Sie, ob die Position für Sie angenehm ist und können sich auf die richtige Haltung konzentrieren.

- Halten Sie eine Position nur so lange, wie es für Sie angenehm ist und Sie die Körperspannung aufrecht erhalten können. Wechseln Sie spätestens aber nach 60 Sekunden in eine andere Position.
- Führen Sie einen Positionswechsel immer kontrolliert durch. Steigen Sie ggf. kurz vom Artikel, um die neue Position kontrolliert einzunehmen.
- Beenden Sie die Übung, wenn es Ihnen unangenehm wird und Sie die Körperspannung generell nicht mehr halten können, spätestens aber nach 10 Minuten. Hören Sie auf Ihren Körper und überlasten Sie sich nicht.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Benutzen des Artikels ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zweibis dreimal wiederholen.

Nackenkulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Übungsablauf

Wenn Sie zum ersten Mal auf dem Artikel stehen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Machen Sie sich mit dem Artikel bzw. mit dem Vibrieren des Artikels vertraut. Testen Sie dafür z. B. die Vibration mit nur einem Fuß, den Sie bei niedriger Frequenz auf die vibrierende Platte stellen. Stellen Sie sich anschließend mit beiden Füßen und anschließend auf Zehenspitzen mit gebeugten Knien auf den Artikel, um die Vibration zu fühlen.
- Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird.

Puls kontrollieren

Für ein gesundes Fitnesstraining ist es sinnvoll, regelmäßig die eigene Pulsfrequenz zu kontrollieren.

- Kontrollieren Sie Ihren Puls auch bei einem vermeintlich passiven Training, um Gesundheitsgefährdungen durch übermäßiges Training zu vermeiden.
- Nach sportmedizinischen Gesichtspunkten ist ein Trainingspuls von 60 % bis 85 % Ihres Maximalpulses optimal.
- Je trainierter Sie sind, desto langsamer steigt Ihr Puls und desto schneller fällt er in der Ruhephase wieder. Notieren Sie die Werte regelmäßig in einer Tabelle, um Ihre Trainingserfolge nachzuvollziehen. Je nachdem, wann Sie Ihren Puls messen, erhalten Sie die folgenden Werte:
- Vor dem Training: Ruhepuls
- Direkt nach Trainingsende (10 Minuten): Belastungs-/Trainingspuls
- 1 Minute nach Trainingsende: Erholungspuls
Orientieren Sie sich bei der Kontrolle Ihres Belastungs-/Trainingspulses an folgenden Richtwerten:
- Pulsfrequenz 60 %: Hier trainieren Sie in dem sehr effizienten Bereich von 60%, ideal für Anfänger.
- Pulsfrequenz 85 %: Dieser Bereich von 85% des Maximalpulses ist geeignet für Fortgeschrittene und Sportler.
- Pulsfrequenz 90 %: Der anaerobe Bereich von 90% des Maximalpulses ist nur für Leistungssportler und kurze Übungen geeignet.

Puls messen

1. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Innenseite des linken Handgelenks.
2. Zählen Sie 15 Sekunden den spürbaren Pulsschlag.
3. Multiplizieren Sie die gezählten Pulsschläge mit vier.
4. Als Ergebnis erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute.
5. Vergleichen Sie die so ermittelte Pulsfrequenz mit den für Sie geltenden Grenzwerten (siehe „Trainingspuls errechnen“).

Persönlichen Maximalpuls errechnen

Maximalpuls = 100 %

Formel: 220 minus Alter

Unter- und Obergrenze für Trainingspuls errechnen

Pulsuntergrenze = 60 %

Formel: (220 minus Alter=Maximalpuls) × 0,6

Pulsobergrenze = 85 %

Formel: (220 minus Alter=Maximalpuls) × 0,85

Amplitude (Schwingungsweite) variieren

Indem Sie die (parallele) Position Ihrer Füße auf der Platte variieren und so die Distanz zwischen in Schwingung versetzten Muskeln bzw. Körperpartien und der Körpermitte verändern, steigt bzw. verringert sich der Schwierigkeitsgrad der Übungen. Sie können zwischen drei Vibrationsbereichen (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) wählen (Abb. B):

- Positionieren Sie Ihre Füße dafür auf dem Artikel parallel zueinander jeweils mehr nach außen oder mehr nach innen. Damit erhöht (Füße weiter außen auf dem Artikel) bzw. verringert (Füße weiter innen auf dem Artikel) sich die Amplitude und somit der Schwierigkeitsgrad.
- Arbeiten Sie sich im Schwierigkeitsgrad von innen nach außen.
- Beginnen Sie anfangs ganz innen.

Frequenz variieren

Die Frequenz bestimmt die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde in der sich der Artikel bewegt. Sie können mit den Sensortasten SPEED -/+ auf dem Display (Abb. H) des Artikels bzw. mit den Tasten SPEED -/+ (3e/3b) auf der Fernbedienung die Frequenz von 5–16 Hz verändern.

Trainingseinheit gliedern

- Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, lesen Sie unbedingt die Sicherheits-hinweise.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining und kalkulieren Sie die Zeit für Aufwärm- und Erholungsphase mit ein.
- Ein einzelnes Training sollte aus drei Phasen bestehen:
- Aufwärmphase: 5–10 Minuten Gymnastik und Stretching, um Ihre Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.
- Vibrationsstraining: max. 10 Minuten intensives, aber lockeres Training.
- Abkühlphase: mind. 5 Minuten Lockerungsübungen.

Training abbrechen

Stoppen Sie das Training umgehend, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken, um Verletzungen vorzubeugen:

- Wenn Ihre Muskeln unkontrolliert anspannen.
- Wenn Ihnen beim Training schwindlig wird.
- Wenn Sie beim Training Schmerzen verspüren.
- Wenn Sie sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlen oder Ihnen übel wird.

Übungsvorschläge

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waage-recht halten.

Winkeln Sie die Handgelenke nicht an, ansonsten besteht die Gefahr einer Gelenküberlastung.

Je nach Intensität, können Sie die Matte (2) auf den Artikel (1) legen. Für die Gewöhnung empfehlen wir die Übungen mit der Matte durchzuführen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Vibrationsstufen einzustellen:

- leicht 1–6
- mittel 7–14
- schwer 15–20

Hinweis: Fangen Sie mit der niedrigsten Stufe an und erhöhen Sie langsam, je nach Übung, die Vibrationsstufe. Achten Sie darauf, dass es Ihnen während der Übung gut geht und Sie die Vibrationsstufe als angenehm empfinden. Beginnen Sie in der Mitte des Artikels, da in den äußeren Bereichen die Amplitude höher ist und dadurch die Übung schwieriger wird.

Übung für die Vibrationsgewöhnung (Abb. M)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel auf die niedrigste Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel. Die Füße stehen fest auf der Ferse und die Knie sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Beinmuskulatur an.
4. Starten Sie über die Fernbedienung den Artikel.
5. Halten Sie während der Vibration die Körper-spannung.
6. Bleiben Sie bis zum Ende der eingestellten Vibrationszeit auf dem Artikel und machen Sie danach ein paar Sekunden Pause.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Variieren Sie die Vibrationsstufen, -stärke und -zeit. Probieren Sie verschiedene Fußpositionen (mittig- bis außenstehend) aus.

Klappmesser (Abb. N)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel, mit dem Rücken zum Display und starten Sie über die Fernbedienung den Artikel.
3. Halten Sie sich seitlich am Artikel fest und strecken die Beine vor sich aus. Die Fersen berühren den Boden.

Endposition

4. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie die Beine und ziehen Sie die Knie zu sich heran. Halten Sie dabei den Rücken gerade und die Arme leicht angewinkelt. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung bis zum Ende der eingestellten Vibrationszeit und machen Sie dazwischen jeweils ein paar Sekunden Pause.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Und halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Ausfallschritt (Abb. O)

Anfangsposition

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander vor dem Artikel auf den Boden.
3. Halten Sie den Rücken und den Nacken gerade, schauen Sie geradeaus.
4. Machen Sie mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn auf die Mitte des Artikels.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Ober- und Unterschenkel zueinander in einem 90-Grad-Winkel sind und dass sich das angewinkelte Knie hinter der Fußspitze befindet.

Endposition

5. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
6. Starten Sie über die Fernbedienung den Artikel.
7. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen oder stützen Sie sie in den Hüften ab.
8. Bleiben Sie während der eingestellten Vibrationszeit in der Position.
9. Wechseln Sie nach Ende der Übung das Bein und wiederholen Sie die Übung.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Und halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Liegestütz mit Stützgriffen (Abb. P)

Ausgangsposition

1. Legen Sie die Matte (2) mit einem Schritt Abstand vor den Artikel.
2. Ziehen Sie die integrierten Griffe (1c) aus dem Artikel und positionieren Sie sie in die gewünschte Position.
3. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
4. Knien Sie sich auf die Matte mit dem Oberkörper zum Artikel und starten Sie über das Display den Artikel.

Endposition

5. Umfassen Sie die Griffe von außen und kreuzen Sie die Knöchel.

6. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an. Der Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie.

Hinweis: Halten Sie die Handgelenke gerade und die Ellenbogen leicht gebeugt.

7. Schauen Sie mit dem Gesicht auf den Artikel und senken Sie langsam den Oberkörper. Die Arme bleiben nah am Körper und der Oberkörper berührt nicht den Artikel.
8. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Kopf, Oberkörper und Beinen in einer Linie und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Für Arme und besonders für die Schultern (Abb. Q)

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waagrecht halten.

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Montieren Sie die Expanderbänder (8) und stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
3. Greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder und lassen die Arme locker am Körper.

Endposition

4. Starten Sie über das Display den Artikel.
5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den rechten Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellbogen dabei seitlich hoch bis auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt nach oben.
6. Lassen Sie den linken Arm gleichzeitig am Körper.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Ziehen Sie jetzt den linken Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellbogen dabei seitlich hoch bis auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt nach oben.

9. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade.

Für Arme, Beine, Gesäß und besonders die Oberarme (Abb. R)

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waage-
recht halten.

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Montieren Sie die Expanderbänder und stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
3. Greifen Sie die Expanderbänder und halten Sie die Hände in Hüfthöhe. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.

Endposition

4. Starten Sie über das Display den Artikel.
5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
6. Ziehen Sie den rechten und linken Unterarm abwechselnd nach oben. Der Rücken bleibt gerade, die Arme nah am Körper und die Knie leicht gebeugt.
7. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Die Knie bleiben leicht gebeugt und die Körperspannung durchgehend gehalten.

Für Rücken, Schulter, Brust, Beine und Gesäß (Abb. S)

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waage-
recht halten.

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.

2. Montieren Sie die Expanderbänder und stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
3. Greifen Sie die Expanderbänder und halten Sie die Hände seitlich nah am Körper.

Endposition

4. Starten Sie über das Display den Artikel.
5. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Ziehen Sie die Expanderbänder mit ausgestreckten Armen seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe und senken Sie sie wieder ab. Die Handinnenflächen zeigen nach unten. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.
7. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade.

Variation: Führen Sie die Übung mit den Handflächen nach oben aus.

Trizeps-Stütz mit Stützgriffen (Abb. T)

Ausgangsposition

1. Legen Sie die Matte (2) vor den Artikel.
2. Ziehen Sie die integrierten Griffe (1c) aus dem Artikel und positionieren Sie sie in die gewünschte Position.
3. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
4. Starten Sie über das Display den Artikel und setzen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel auf die Matte.
5. Greifen Sie nach hinten, stützen Sie sich an den Griffen ab und strecken Sie die Beine aus.

Endposition

6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Drücken Sie das Gesäß auf die Höhe des Artikels von der Matte ab.
8. Die Ellenbogen zeigen vom Körper weg und die Schultern bleiben unten. Achten Sie darauf, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht bleibt.
9. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

10. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und die Schultern unten.

QR-Code verwenden



Sie haben die Möglichkeit, per QR-Code die hier beschriebenen Übungen als Video anzuschauen. Dafür benötigen Sie für Ihr Handy/Tablet eine App QR-Code.

1. Starten Sie die App QR-Code. Halten und scannen Sie mit Ihrem Handy/Tablet den aufgeführten QR-Code.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach den Übungen ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15-30 Sekunden ausführen.

Hinweis: Das Dehnen wird auf einem rutschfesten Untergrund durchgeführt.

Nackenkulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Zum Verstauen einfach den Griff auf der Seite der Rollen einklappen (Abb. C und D) und wie in Abbildung F dargestellt, am gegenüberliegenden Griff hochheben und ziehen.

Die Fernbedienung (3) mit Gehäuse (4) können Sie bei Nichtgebrauch im extra dafür vorgesehenen Fach (Abb. E) verstauen. Schützen Sie den Artikel vor:

- Stößen,
- Stürzen,
- Staub,
- Feuchtigkeit,
- direkter Sonneneinstrahlung und
- extremen Temperaturen.

Lagern Sie den Artikel für Kinder unzugänglich.

Kurzschlussgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser oder andere Flüssigkeiten können einen Kurzschluss verursachen.

- Tauchen Sie den Artikel niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gehäuse gelangen.

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

1. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker.
2. Wischen Sie den Artikel mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
3. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

Hinweise zur Entsorgung



Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten Entsorgung zu.

Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerschwingbar auf.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden.

Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe/20-22: Papier und Pappe/80-98: Verbundstoffe.

Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich. Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen.

Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 344961_2004



Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de



Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at



Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Mögliche Fehler

Im Folgenden werden Ihnen mögliche Fehler, ihre Ursachen und die Behebung aufgezeigt.

Fehler	Mögliche Ursache	Behebung
Der Artikel (1) lässt sich nicht einschalten.	Netzanschluss nicht korrekt hergestellt.	Überprüfen Sie die Anschlüsse des Netzkabels (7) zur Steckdose und Anschlussbuchse des Artikels (1).
	Artikel befindet sich nicht im Standby-Modus.	Überprüfen Sie den Hauptschalter ON/OFF (1g). Er muss auf I stehen.
	Bei zu langer Verwendung besteht die Gefahr der Überhitzung.	Schalten Sie den Artikel (1) am Hauptschalter ON/OFF (1g) aus und lassen Sie ihn einige Zeit abkühlen.

EU declaration of conformity



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH | Wragenkamp 6 | 22397 Hamburg | Germany

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragenkamp 6
22397 Hamburg
Germany
+49 (0) 40 527 2111
info@delta-sport.com
www.delta-sport.com

CE Declaration of Conformity

We, the company

Delta Sport Handelskontor GmbH

Wragenkamp 6

22397 Hamburg

declare, that this declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

IAN: **344961**

Article: Vibration board

Model-No.: VB-5626



The above-mentioned article(s) are in conformity with the relevant Community harmonisation legislation:

Directive / Requirement	Harmonised standards
RoHS 2011/65/EU	EN 50581:2012
Machinery 2006/42/EG	EN 1032:2003+A1:2008 EN 60335-1:2012/A13:2017 EN 60335-2-32:2003/A2:2015
RED 2014/53/EU	EN 301 489-1 V2.2.3:2019; EN 301489-3 V2.1.1:2019 EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011; EN 55014-1:2017; EN 61000-3-2:2014; EN 55014-2:1997+A1:2001+A2:2008; EN 55014-2:2015

The object of the declaration described above is in conformity with directive 2011/65/EU of the European Parliament and of the of 8 June 2011 on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment. The sole responsibility of issuing this declaration carries the manufacturer.

DELTA-SPORT
DELTA-SPORT Handelskontor GmbH
Wragenkamp 6 | 22397 Hamburg
Tel: +49 (0) 40 527 2111
Fax: +49 (0) 40 527 2112

Benjamin Struve

Hamburg, 16.09.2020

Benjamin Struve, Quality Manager

Geschäftsbüro
Störstr. 13
Philipp-Isardt

Hamburg
Handelskontor Hamburg
+49 40 527 2111
VAB-Nr.: DE13485544
IBAN: 5671400312

Bankverbindung

22 Bank AG

Hamburg

Konto / Account

IBAN: DE 25 24 24 24 20

BIC: BFSW 3333

IBAN: DE 25 24 24 24 20

BLZ

0505 2000 0000 0000 0000 0000

0505 2000 0000 0000 0000 0000

0505 2000 0000 0000 0000 0000

SWIFT / BIC

DEUTDE33HAN

DEUTDE33HAN

DEUTDE33HAN

