

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.

FR CH

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

IT CH

Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

GB

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

## VIBRATIONSBOARD

DE AT CH

### VIBRATIONSBOARD

Bedienungsanleitung

IT CH

### PEDANA VIBRANTE

Istruzioni operative

FR CH

### PLATEFORME VIBRANTE

Notice d'utilisation

GB

### VIBRATION PLATE

Operating instructions



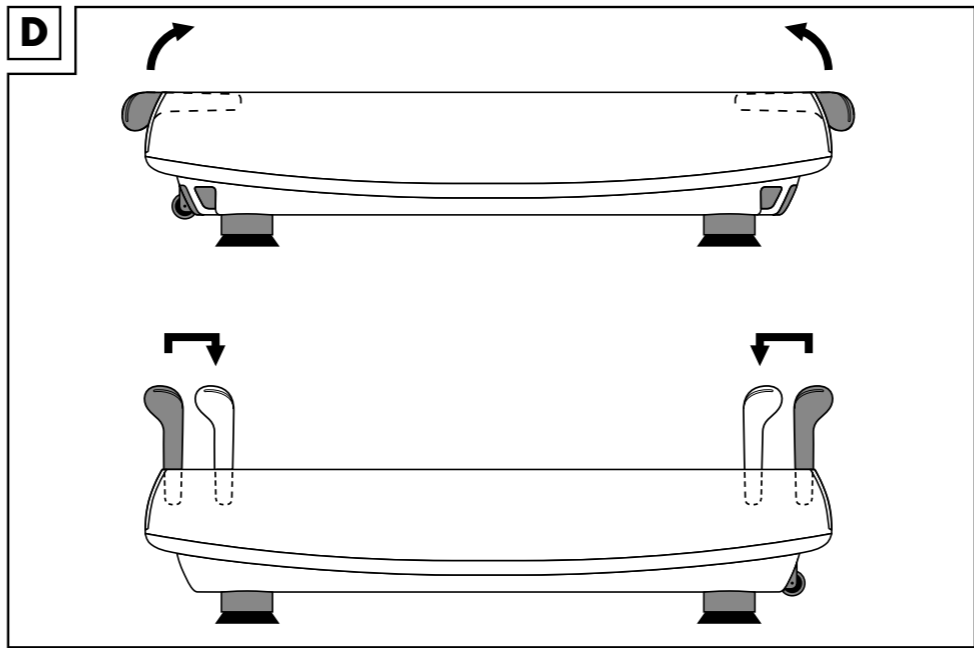
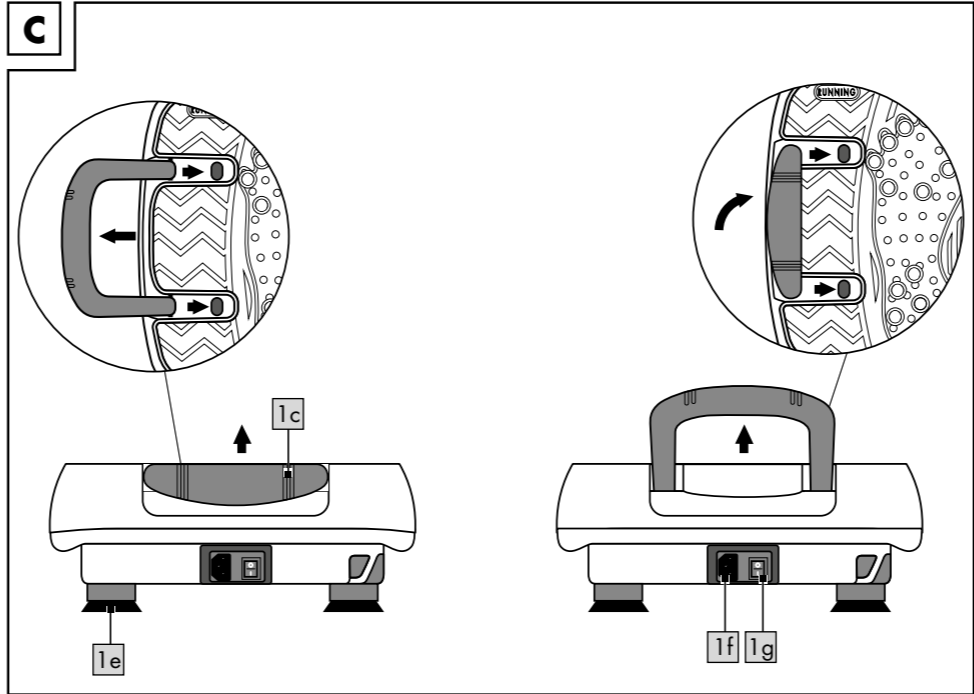
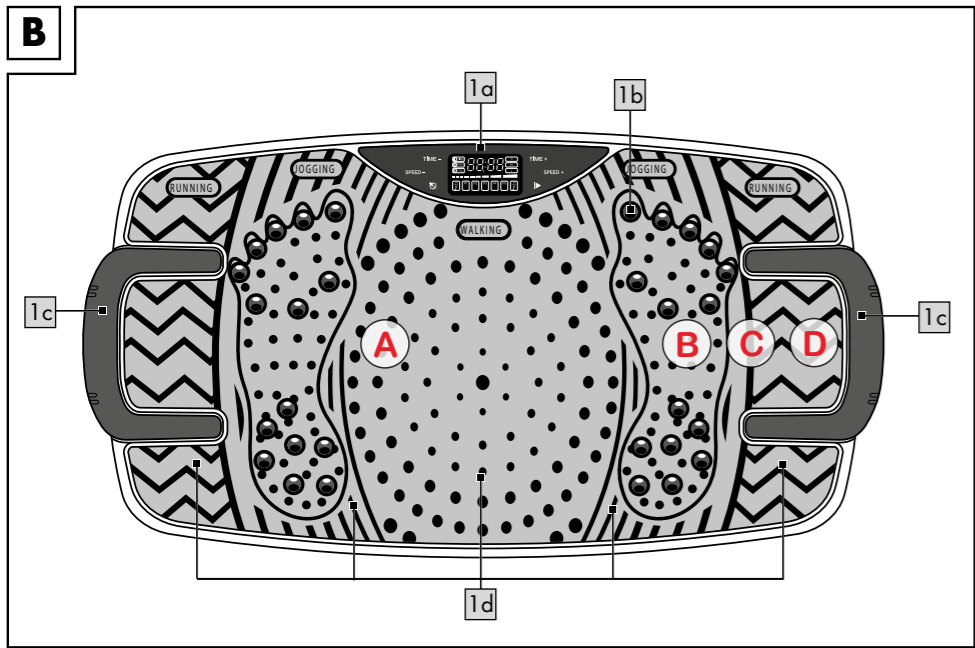
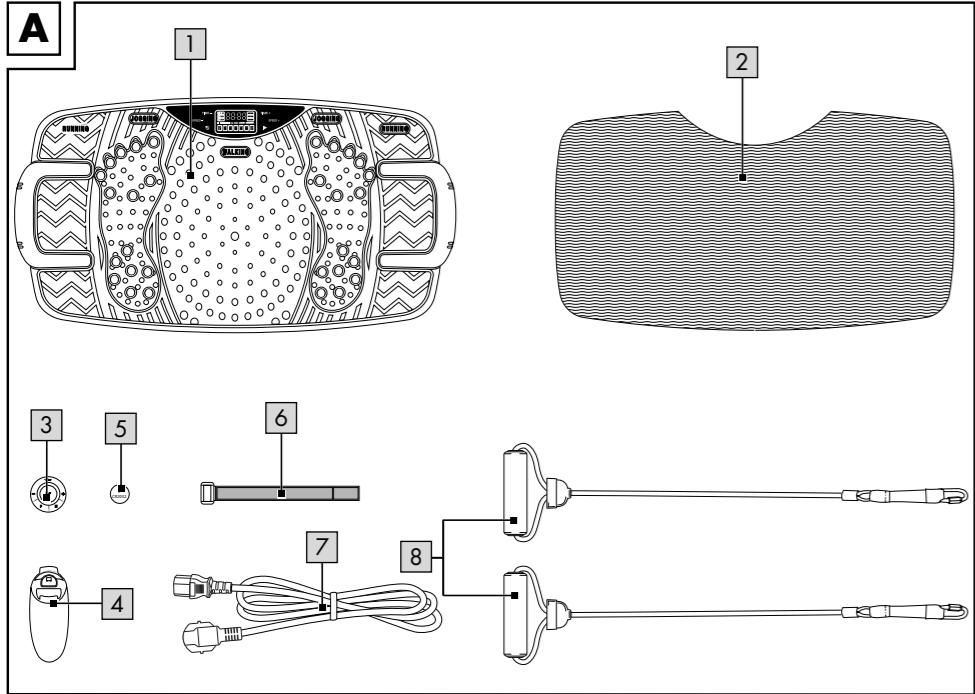
DE/AT/CH Bedienungs- und Sicherheitshinweise Seite 14

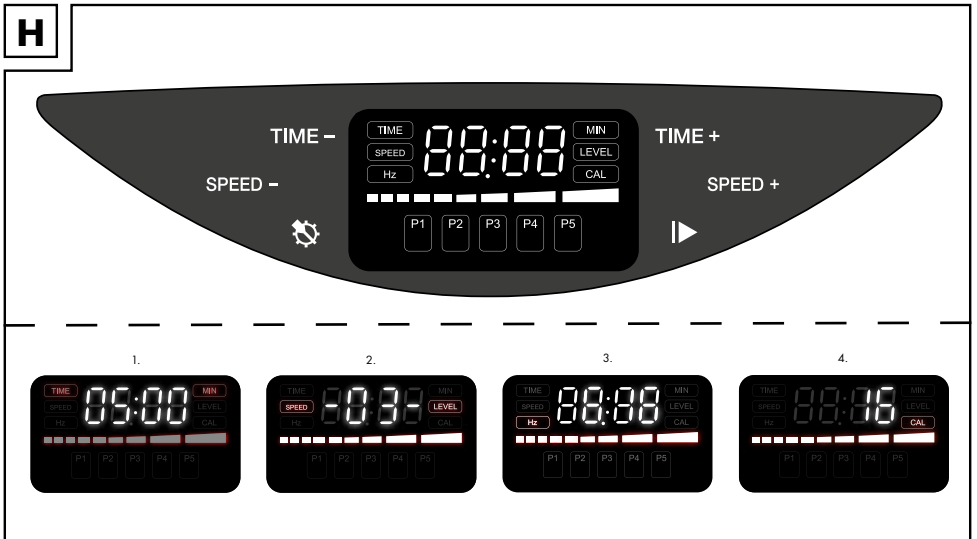
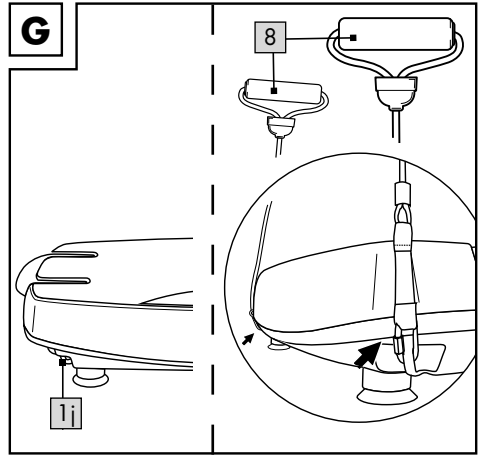
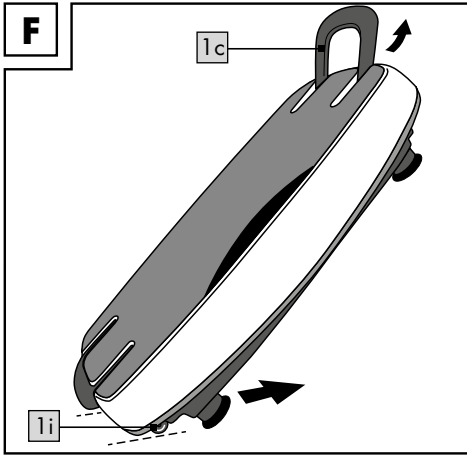
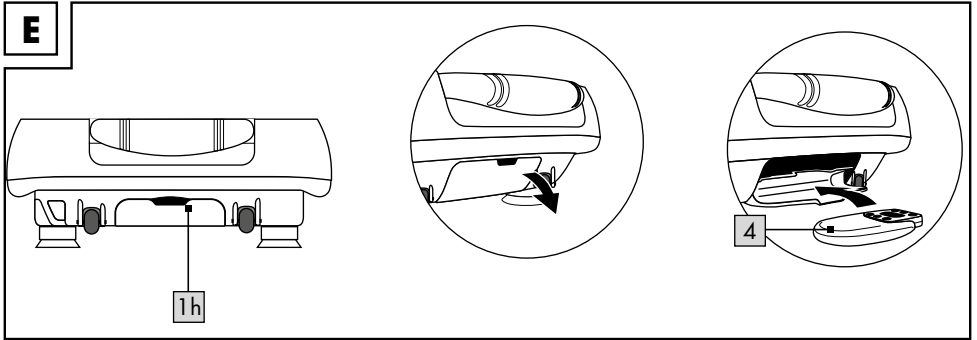
FR/CH Consignes d'utilisation et de sécurité Page 34

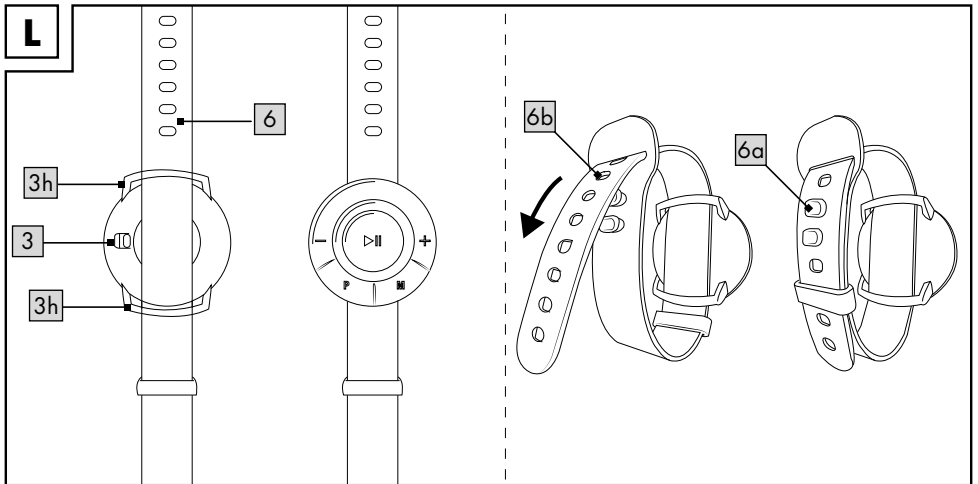
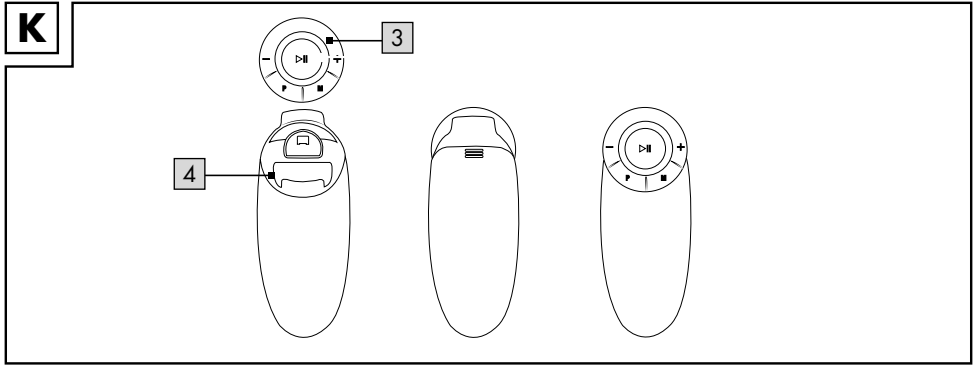
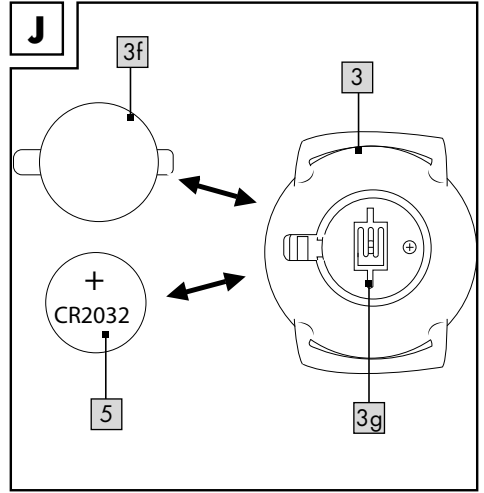
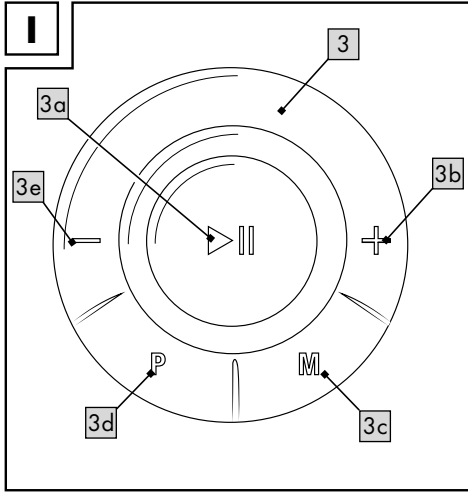
IT/CH Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza Pagina 55

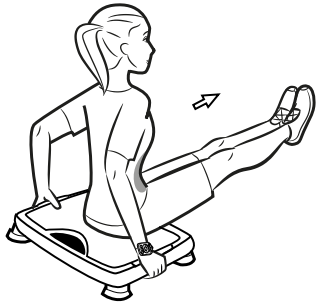
GB Operating and safety information Page 74



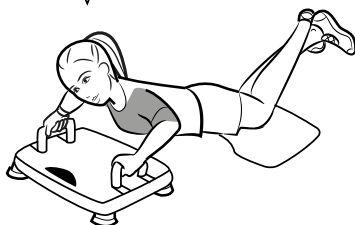
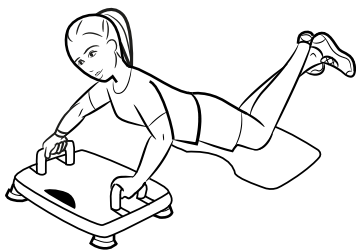






**M****N****O**

**P**



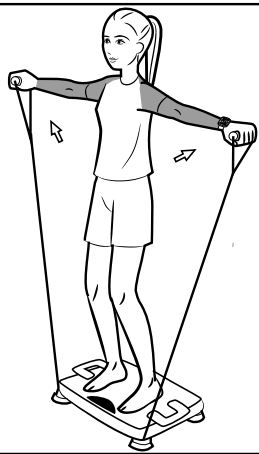
**Q**



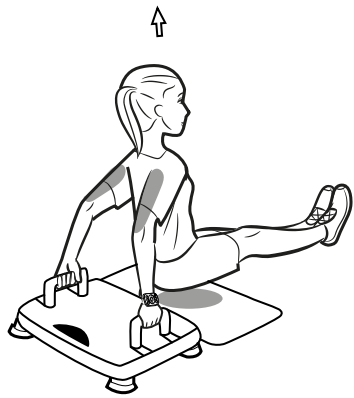
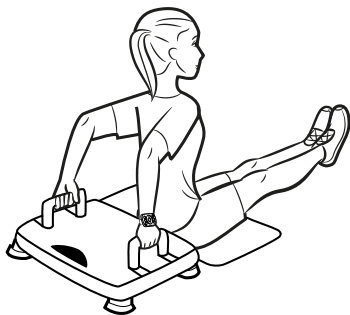
**R**



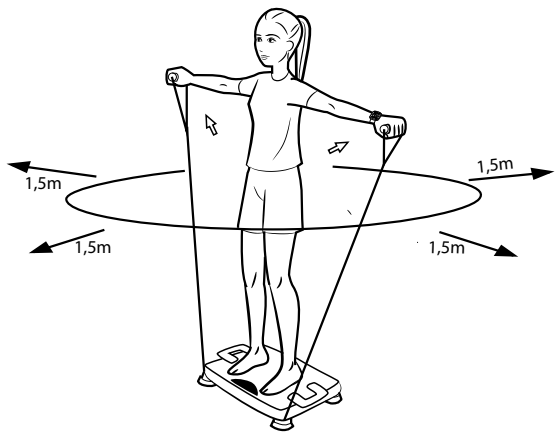
S



T



U





Lieferumfang (Abb. A) .....	14	Übungsablauf .....	27
Teilebezeichnung Vibrationsboard .....	14	Puls kontrollieren .....	27
Teilebezeichnung Fernbedienung (Abb. I) .....	14	Puls messen .....	28
Technische Daten .....	14	Persönlichen Maximalpuls errechnen .....	28
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	15	Unter- und Obergrenze für	
Sicherheitshinweise .....	15	Trainingspuls errechnen .....	28
Stromschlaggefahr! .....	15	Amplitude (Schwingungsweite)	
Gefahr von Gesundheitsschäden! .....	16	variieren .....	28
Verletzungsgefahr! .....	18	Frequenz variieren .....	28
Quetschgefahr! .....	19	Trainingseinheit gliedern .....	28
Gefahren für Kinder und Personen mit		Training abbrechen .....	28
verringerten physischen, sensorischen		Übungsvorschläge .....	28
oder mentalen Fähigkeiten .....	19	QR-Code verwenden .....	31
Gefahren durch Verschleiß .....	19	Dehnen .....	31
Warnhinweise Batterien! .....	20	Lagerung, Reinigung .....	32
Artikel verwenden .....	21	Hinweise zur Entsorgung .....	32
Funktionsweise des Artikels .....	21	Hinweise zur Garantie und	
Vibrationsstufe .....	21	Serviceabwicklung .....	33
Displayanzeige (Abb. H) .....	21	Mögliche Fehler .....	33
Artikel anschließen .....	21	EU-Konformitätserklärung .....	92
Artikel ein- und ausschalten .....	21		
Artikel im Standby-Modus .....	22		
Verwendung der Griffe .....	22		
Verwendung der Expanderbänder .....	22		
Fernbedienung .....	22		
Batterie einsetzen/auswechseln (Abb. J) ....	22		
Fernbedienung mit Gehäuse verwenden ....	22		
Fernbedienung mit Armband			
verwenden .....	22		
Fernbedienung verwenden (Abb. I) .....	22		
Modus auswählen .....	23		
Vorprogrammierte Einstellungen			
vornehmen .....	23		
Im Programmmodus trainieren .....	23		
Programmauswahl .....	23		
Individuell trainieren .....	24		
Allgemeine Übungshinweise und Tipps .....	26		
Aufwärmen .....	27		



FR CH			
Étendue de la livraison (fig. A) .....	34	Séquence d'exercice .....	47
Désignation des pièce de la plateforme vibrante .....	34	Contrôle du pouls .....	47
Désignation des pièce de la télécommande (fig. I) .....	34	Mesure le pouls .....	47
Caractéristiques techniques .....	34	Calcul du pouls personnel maximum .....	47
Utilisation conforme à sa destination .....	35	Calculer les limites supérieure et inférieure du pouls d'entraînement .....	48
Consignes de sécurité .....	35	Variations d'amplitude .....	48
Risque de choc électrique ! .....	35	Variations de fréquence .....	48
Risque pour la santé ! .....	36	Structurer les unités d'entraînement .....	48
Risque de blessure ! .....	38	Arrêt de l'entraînement .....	48
Risque d'écrasement ! .....	38	Propositions d'exercices .....	48
Risques pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites .....	39	Utilisation du code QR .....	51
Dangers causés par l'usure .....	39	Étirements .....	51
Avertissements concernant les piles ! .....	40	Stockage, nettoyage .....	51
Utilisation de l'article .....	41	Mise au rebut .....	52
Fonctionnement de l'article .....	41	Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	52
Niveau de vibration .....	41	Erreurs possibles .....	54
Affichage de l'écran (fig. H) .....	41	Déclaration de conformité UE .....	92
Branchement de l'article .....	41		
Allumer et éteindre l'article .....	41		
Article en mode veille .....	41		
Utilisation des poignées .....	41		
Utilisation des élastiques d'entraînement .....	42		
Télécommande .....	42		
Insertion/changement des piles (fig. J) .....	42		
Utilisation de la télécommande avec le boîtier .....	42		
Utilisation de la télécommande avec le bracelet .....	42		
Utilisation de la télécommande (fig. I) .....	42		
Choisir le mode .....	42		
Effectuer des réglages préprogrammés .....	42		
Entraînement en mode programme .....	42		
Choix du programme .....	43		
Entraînement personnalisé .....	43		
Exercices et conseils généraux .....	46		
Échauffement .....	47		

IT	CH	
Contenuto della fornitura (fig. A) .....		55
Descrizione dei componenti pedana vibrante .....		55
Descrizione dei componenti telecomando (fig. I) .....		55
Dati tecnici .....		55
Uso conforme alla destinazione .....		56
Indicazioni di sicurezza .....		56
Pericolo di shock elettrico! .....		56
Pericolo di danni alla salute! .....		57
Pericolo di lesioni! .....		58
Pericolo di schiacciamento! .....		59
Pericoli per bambini e persone con capacità fisiche, sensoriali o cognitive ridotte .....		59
Rischi dovuti all'usura .....		60
Avvertenze sulle pile! .....		60
Utilizzo dell'articolo .....		61
Funzionamento dell'articolo .....		61
Livello di vibrazione .....		61
Visualizzazione display (fig. H) .....		61
Collegamento dell'articolo .....		61
Accensione/spengimento dell'articolo .....		62
Modalità di standby dell'articolo .....		62
Uso delle maniglie .....		62
Uso degli estensori .....		62
Telecomando .....		62
Inserimento/sostituzione delle pile (fig. J) ...		62
Uso del telecomando con custodia .....		62
Uso del telecomando con braccialetto .....		62
Uso del telecomando (fig. I) .....		63
Selezione della modalità .....		63
Esecuzione delle impostazioni preprogrammate .....		63
Allenamento in modalità programma .....		63
Selezione programma .....		63
Allenamento individuale .....		64
Indicazioni e suggerimenti generali di esercizio .....		66
Riscaldamento .....		67
Svolgimento esercizi .....		67
Controllo del polso .....		67
Misurazione del polso .....		67
Calcolo della massima frequenza cardiaca personale .....		68
Calcolo del limite superiore e inferiore della frequenza cardiaca di allenamento ...		68
Variazione dell'ampiezza (di vibrazione) ...		68
Variazione della frequenza .....		68
Strutturazione della sessione di allenamento .....		68
Interruzione dell'allenamento .....		68
Esempi di esercizi .....		68
Utilizzare un codice QR .....		71
Stretching .....		71
Conservazione, pulizia .....		71
Smaltimento .....		72
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....		72
Possibili errori .....		73
Dichiarazione di conformità UE .....		92

<b>GB</b>	
Package contents (Fig. A) .....	74
Vibration board parts list .....	74
Remote control parts list (Fig. I) .....	74
Technical data .....	74
Intended use .....	75
Safety information .....	75
Risk of electric shock! .....	75
Risk of damaging your health! .....	76
Risk of injury! .....	77
Crushing hazard! .....	78
Risk of injury to children and persons with reduced physical, sensory or mental abilities .....	78
Dangers due to wear and tear .....	79
Battery warning notes! .....	79
Using the product .....	80
How the product works .....	80
Vibration level .....	80
Display (Fig. H) .....	80
Connecting the product .....	80
Turning the product on and off .....	80
Product in standby mode.....	80
Using the handles .....	81
Using the expander bands .....	81
Remote control .....	81
Inserting/replacing batteries (Fig. J) .....	81
Using the remote control with the case .....	81
Using the remote control with the wrist strap .....	81
Using the remote control (Fig. I) .....	81
Selecting the mode .....	81
Adopting pre-programmed settings .....	81
Exercising in programme mode .....	81
Programme selection .....	82
Customised exercising .....	82
General exercise notes and tips .....	85
Warming up .....	86
Exercise routine .....	86
Checking your pulse .....	86
Taking your pulse .....	86
Calculating your personal maximum heart rate .....	86
Calculating your lower and upper limit training heart rate .....	86
Varying the amplitude .....	87
Varying the frequency .....	87
Structuring your workouts .....	87
Stopping the workout .....	87
Exercise suggestions .....	87
Using the QR code .....	89
Stretching .....	89
Storage, cleaning .....	90
Disposal .....	90
Notes on the guarantee and service handling .....	91
Possible defects.....	91
EU declaration of conformity .....	92

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)
- Gerätesteckeranschluss (1f)
- Ein-/Ausschalter 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 H): 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: 0 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



08/2022


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.

2014/53/EU - RED-Richtlinie

2006/42/EU - Maschinen-Richtlinie

2011/65/EU - RoHS-Richtlinie

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2022

 Dieses Symbol kennzeichnet das Vibrationsboard als Gerät der Schutzklasse 1.

Gerätekategorie: H (für den Einsatz in privaten Haushalten)

Geprüft nach:

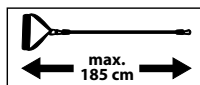
DIN EN ISO 20957-1,

DIN 32935: 2018-A

### 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 :

Emissions-Schalldruckpegel

$L_{pA}$  (1m) = 46,0 dB(A)

Schallleistungspegel

$L_{WA}$  = 58,6 dB(A)

Messunsicherheit Schallleistungspegel

$K_{pA}$  = 1,4 dB

Messunsicherheit Schallleistungspegel

$K_{WA}$  = 1,4 dB

Schwingungswerte:

Beschleunigung des Hand-Arm-Systems

$a_{hv}$  = 30,88 m/s<sup>2</sup> (Abb. B / Tab. Position C und Position D)

Beschleunigung sitzend Position A (Abb. B / Tab. Position A)

$a_{wz}$  = 8,78 m/s<sup>2</sup>

Beschleunigung stehend Position B (Abb. B / Tab. Position B)

$a_{wz}$  = 18,04 m/s<sup>2</sup>

## 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 deformans
- Schwangerschaften
- schwerer Diabetes (mit Angiopathien)
- Tumoren
- Frakturen
- Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)

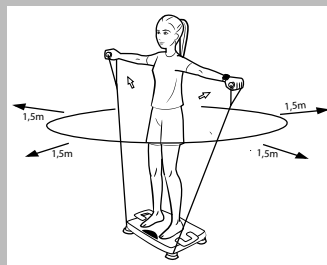
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Artikels einen Arzt, um die Möglichkeit und Art der Benutzung abzuklären, bei:
  - nicht akuten Rückenschmerzen wie z. B. Morbus Bechterew
  - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (älter als 6-9 Monate)
  - vorhandenen 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.

### **⚠ Verletzungsfahr!**

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. Zum Trainingsbereich sollte eine weitere Fläche von mind. 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.

- Achtung. Dieser Artikel enthält eine Münzbatterie (Knopfzelle mit Lithium). Eine Münzbatterie kann bei Verschlucken schwerwiegende innere chemische Verbrennungen verursachen.
- Achtung. Gebrauchte Batterien umgehend entsorgen. Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten. Bei Verdacht auf Verschlucken oder Eindringen von Batterien in den Körper sofort medizinische Hilfe hinzuziehen.

### **Gefahr!**

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- 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!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

## **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.

1. Anzeige der verbleibenden Trainingszeit (TIME) in Minuten (MIN). TIME und MIN sind gleichzeitig beleuchtet.
2. Anzeige der „Geschwindigkeit“ (SPEED) als Vibrationsstufe (LEVEL). SPEED und LEVEL sind gleichzeitig beleuchtet (Anzeige rechts oben).
3. Anzeige der Frequenz in Hertz (Hz). Hz ist beleuchtet.
4. Anzeige des Kalorienverbrauchs in Kalorien (CAL). CAL ist beleuchtet.

### **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!**

#### **Unսachgemäßer 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.

### Batterien einsetzen/auswechseln (Abb. J)



**ACHTUNG: Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.**

Zum Einsetzen und Auswechseln der Batterien (5) gehen Sie vor, wie in Abb. J gezeigt.

**Hinweis:** Sie benötigen einen geeigneten Schraubendreher (nicht im Lieferumfang enthalten).

**Hinweis:** Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterien und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterien müssen sich komplett in der Batteriehalterung befinden.

### 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. I)

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

Vortgesrittenes 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 3 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.

Max. tägliche Trainingszeit in sitzender Position A (Abb. B):

<b>Prog. Mode</b>	<b>EN 1032, m=90 kg, [m/s<sup>2</sup>]</b>	<b>Expositionsgrenzwert Gefahr von Gesundheitsschäden</b>
P1	5,76	Max. 24 Minuten
P2	5,54	Max. 28 Minuten
P3	5,77	Max. 25 Minuten
P4	7,23	Max. 11 Minuten
P5	8,43	Max. 8 Minuten
Max.	10,44	Max. 4 Minuten

Max. tägliche Trainingszeit in stehender Position B (Abb. B):

<b>Prog. Mode</b>	<b>EN 1032, m=90 kg, [m/s<sup>2</sup>]</b>	<b>Expositionsgrenzwert Gefahr von Gesundheitsschäden</b>
P1	14,33	Max. 6 Minuten
P2	13,85	Max. 7 Minuten
P3	14,22	Max. 6 Minuten
P4	17,78	Max. 3 Minuten
P5	20,02	Max. 2 Minuten
Max.	24,80	Max. 1 Minuten

Schwingungswerte Position C: Beschleunigung des Hand-Arm-Systems (Abb. B):

<b>Prog. Mode</b>	<b>EN ISO 5349-1 &amp; EN ISO 20643, [m/s<sup>2</sup>]</b>
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Max.	25,00

Prog. Mode	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ]
P1	17,65
P2	15,75
P3	16,74
P4	19,48
P5	22,48
Max.	27,28

## 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 zwei- bis dreimal wiederholen.

## Nackelmuskulatur

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 Fitnessstraining 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:  $(220 \text{ minus Alter} = \text{Maximalpuls}) \times 0,6$

Pulsobergrenze = 80 %

Formel:  $(220 \text{ minus Alter} = \text{Maximalpuls}) \times 0,8$

## Amplitude (Schwungsweite) 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 Fitnessstraining beginnen, lesen Sie unbedingt die Sicherheitshinweise.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnessstraining 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.
- Vibrationstraining: 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 verkrampt fühlen oder Ihnen übel wird.

## Übungsvorschläge

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waagrecht 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 Körperspannung.
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 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 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 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 und stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.

- Greifen Sie die Expanderbänder und halten Sie die Hände seitlich nah am Körper.

### **Endposition**

- Starten Sie über das Display den Artikel.
- Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- 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.
- 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**

- Legen Sie die Matte (2) vor den Artikel.
- Ziehen Sie die integrierten Griffe (1c) aus dem Artikel und positionieren Sie sie in die gewünschte Position.
- Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
- Starten Sie über das Display den Artikel und setzen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel auf die Matte.
- Greifen Sie nach hinten, stützen Sie sich an den Griffen ab und strecken Sie die Beine aus.

### **Endposition**

- Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Drücken Sie das Gesäß auf die Höhe des Artikels von der Matte ab.
- 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.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
- 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 zum Auslesen von QR-Codes.

- Starten Sie die App, um den QR-Code auszulesen. 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.

### **Nackenmuskulatur**

- Stellen Sie sich entspannt hin.
- 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**

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
- Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
- Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

### **Beinmuskulatur**

- Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
- Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
- 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 den Griff auf der Seite der Rollen (1i) 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 (1h) (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



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf.

Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet.

LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugeräts, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkus, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

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.



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf.



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.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497633\_2204

- DE Kundenservice Deutschland  
 Tel.: 0800 5435 111  
 E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- AT Service Österreich  
 Tel.: 0800 447744  
 E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- CH Service Schweiz  
 Tel.: 0800 56 44 33  
 E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto: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.

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 (3 V CR2032) (5)
- 1 brassard (6)
- 1 câble d'alimentation (7)
- 2 élastiques d'entraînement (8)
- 1 notice d'utilisation

## Désignation des pièces 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)
- Raccordement de la fiche de l'appareil (1f)
- Bouton marche/arrêt 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 pièces de la télécommande (fig. I)

- allumer/éteindre l'article / démarrer/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 H) : 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 :

3 V CR2032

Puissance émise max. : 0 dBm

Bande de fréquence : 2,4 GHz

Version de matériel : YT-6907-A03(2020-05-15)

Version du logiciel : YT6912\_S102\_200430.mot



Capacité de charge max. : 130 kg



Symbole de tension continue



Symbole de tension alternative



08/2022



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


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

2014/53/UE - Directive relative aux équipements radioélectriques

2006/42/CE - Directive relative aux machines

2011/65/UE - Directive RoHS

 Date de fabrication (mois/année) : 08/2022

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

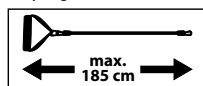
Classe d'appareil : H (pour utilisation en domicile privé)

Homologué selon :  
DIN EN ISO 20957-1, DIN 32935 : 2018-A

### 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 :

niveau de pression acoustique d'émission

$$L_{pA} (1 \text{ m}) = 46,0 \text{ dB(A)}$$

Niveau de puissance sonore

$$L_{WA} = 58,6 \text{ dB(A)}$$

Incertitude de mesure du niveau de pression sonore

$$K_{pA} = 1,4 \text{ dB}$$

Niveau de puissance sonore

$$K_{WA} = 1,4 \text{ dB}$$

Valeurs de vibration :

Accélération du système main-bras  $a_{hw} = 30,88 \text{ m/s}^2$  (fig. B/tab. position C et position D)

Accélération en position assise A (fig. B/tab. position A)  $a_{wz} = 8,78 \text{ m/s}^2$

Accélération en position debout B (fig. B/tab. position B)  $a_{wz} = 18,04 \text{ m/s}^2$

### 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 déformans
- grossesse
- diabète grave (avec angiopathies)
- tumeurs
- fractures
- glissement d'une vertèbre (spondylolisthésis)

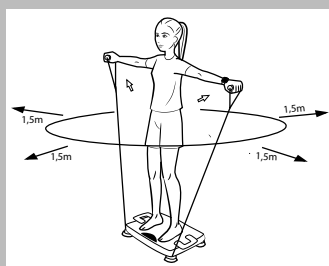
- Consultez un médecin avant d'utiliser l'article pour définir la possibilité et le type d'utilisation en cas de :
  - douleurs dorsales non aiguës, comme la maladie de Bechterew
  - implants en métal ou en plastique tels que stimulateurs cardiaques, spirales, implants articulaires, implants mammaires 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 les personnes dont les capacités physiques, sensorielles et mentales sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances si elles sont surveillées ou si l'usage sûr de l'équipement leur a été indiqué et si elles comprennent les dangers qui en résultent.
- L'article ne peut être utilisé par des personnes présentant des troubles de l'équilibre sous surveillance uniquement.
- 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.
- Attention. Cet article contient une pile plate (pile bouton au lithium). Une pile plate peut entraîner de graves brûlures chimiques internes si elle est ingérée.
- Attention. Éliminer immédiatement les piles usagées. Tenir les piles neuves et usagées hors de portée des enfants. Si vous pensez que des piles ont été avalées ou ont pénétré dans l'organisme, consultez 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.

- 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 !
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

## 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.

1. Affichage du temps d'entraînement restant (TIME) en minutes (MIN). TIME et MIN s'allument en même temps.
2. Affichage de la « vitesse » (SPEED) comme niveau de vibration (LEVEL). SPEED et LEVEL s'allument en même temps (affichage en haut à droite).
3. Affichage de la fréquence en Hertz (Hz). Hz s'allume.
4. Affichage de la consommation d'énergie en calories (CAL). CAL s'allume.

### 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 « Choisir le 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/changement des piles (fig. J)



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

Pour insérer les piles (5) et les remplacer, procédez comme indiqué dans la fig. J.

**Remarque :** vous aurez besoin d'un tournevis adapté (non compris dans l'étendue de la livraison).

**Remarque :** prêtez attention aux pôles positif/négatif et veillez à insérer les piles dans le bon sens. Les piles doivent être parfaitement positionnées dans leur logement.

### 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 « Allumer et éteindre 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 3 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.

Temps d'entraînement journalier max. en position assise A (fig. B) :

Mode progr.	EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ]	Risque pour la santé dû à la valeur limite d'exposition
P1	5,76	24 minutes max.
P2	5,54	28 minutes max.
P3	5,77	25 minutes max.
P4	7,23	11 minutes max.
P5	8,43	8 minutes max.
Max.	10,44	4 minutes max.

Temps d'entraînement journalier max. en position debout B (fig. B) :

Mode progr.	EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ]	Risque pour la santé dû à la valeur limite d'exposition
P1	14,33	6 minutes max.
P2	13,85	7 minutes max.
P3	14,22	6 minutes max.
P4	17,78	3 minutes max.
P5	20,02	2 minutes max.
Max.	24,80	1 minute max.

Valeurs de vibration en position C : Accélération du système main-bras (fig. B) :

Mode progr.	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Max.	25,00

Valeurs de vibration en position D : Accélération du système main-bras (fig. B) :

Mode progr.	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [ $m/s^2$ ]
P1	17,65
P2	15,75
P3	16,74
P4	19,48
P5	22,48
Max.	27,28

## Exercices et conseils généraux

- Portez des vêtements confortables.
- Chauffez-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'éirement 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. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
3. 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 = 80 %

Formule :  $(220 \text{ moins l'âge} = \text{pouls maximal}) \times 0,8$

## 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 étendu.
- 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. S)**

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 la lecture de codes QR sur votre portable ou votre tablette.

1. Ouvrez l'application pour lire le code QR. Tenez et scannez avec votre téléphone portable / tablette le code QR listé.

## Étirements

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

Vous devez répéter 3 fois chaque exercice, 15 à 30 secondes par côté.

**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 de replier la poignée sur le côté des roulettes (1i) (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 (1h) (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.

Ensuite, laissez toutes les pièces sécher complètement.

## Mise au rebut



Le symbole ci-contre indique que cet appareil est soumis à la directive 2012/19/UE. Cette directive stipule qu'à la fin de sa durée d'utilisation, vous ne devez pas jeter cet appareil avec les déchets ménagers normaux, mais le déposer dans des centres de collecte spécialement aménagés, des centres de recyclage ou des entreprises de traitement des déchets.

Protégez l'environnement et procédez à une élimination dans le respect des normes en vigueur.

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.



Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'appareil usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'appareil et l'emballage dans le respect de l'environnement. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.



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.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre. Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la Notice de montage n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette 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 : 497633\_2204

 Service Suisse  
Tel. : 0800 56 44 33  
E-Mail : deltasport@lidl.ch

## 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.

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



**Leggere attentamente le seguenti istruzioni operative.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni operative. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

## Contenuto della fornitura (fig. A)

- 1 x pedana vibrante con maniglie incluse (1)
- 1 x tappetino (2)
- 1 x telecomando (3)
- 1 x custodia (4)
- 1 x pila (3 V  $\equiv$  CR2032) (5)
- 1 x braccialetto (6)
- 1 x cavo di alimentazione (7)
- 2 x estensore (8)
- 1 x istruzioni operative

## Descrizione dei componenti pedana vibrante



### Figura B

- Pannello di controllo (1a)
- Sfere massaggianti (1b)
- Maniglie (1c)
- Aree di vibrazione (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

### Figura C

- Piedini con ventosa (1e)
- Spina del dispositivo (1f)
- Interruttore ON/OFF (1g)

## Display pedana vibrante (fig. H)

- Tasto TIME +: aumento del tempo di allenamento
- Tasto SPEED +: aumento della frequenza di vibrazione
- Tasto  START/STOP: avvio/arresto dell'allenamento
- Tasto  SET: selezione del programma di allenamento o della modalità individuale

- Tasto SPEED -: riduzione della frequenza di vibrazione
  - Tasto TIME -: riduzione del tempo di allenamento
- Utilizzare il telecomando o premere i tasti per visualizzare sul display la selezione.

## Descrizione dei componenti telecomando (fig. I)

- Accensione/spengimento dell'articolo / Avvio/arresto dell'allenamento (3a)
- Tasto SPEED +: aumento della frequenza di vibrazione/del tempo di allenamento (3b)
- Tasto M: allenamento individuale (3c)
- Tasto P: selezione del programma di allenamento o della modalità standard (3d)
- Tasto SPEED -: riduzione della frequenza di vibrazione/del tempo di allenamento (3e)

## Dati tecnici

Tensione di rete: 230-240 V  $\sim$  50 Hz

Potenza: 200 Watt

Temperatura ambiente: da +10 °C a +40 °C

Funzione vibrazione:

vibrazione con alternanza laterale/oscillazione

Misure (L x l x A): ca. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Peso: ca. 18 kg

Programmi: 5

Durata programmi: max 10 minuti

Impostazione durata manuale: 1-10 minuti

Vibrazioni/frequenza:

5-16 Hz regolabili liberamente in 20 livelli

Ampiezza: dall'interno verso l'esterno 1-10 mm

Alimentazione telecomando:

3 V  $\equiv$  CR2032

Max. potenza di trasmissione: 0 dBm

Banda di frequenza: 2,4 GHz

Versione hardware: YT-6907-A03(2020-05-15)

Versione software: YT6912\_S102\_200430.mot



Capacità di carico massima: 130 kg



Simbolo di corrente continua



Simbolo di corrente alternata



08/2022


Articolo/ Componenti dell'articolo	Numero della versione
Pedana vibrante (1)	VB-5626
Estensori (8)	VB-5626-E
Custodia (4)	VB-5626-RC
Telecomando (orologio) (3)	VB-5626-CL


**CE** Con la presente Delta-Sport Handelskon-  
tor GmbH dichiara che questo articolo è  
conforme ai requisiti di base e alle altre disposi-  
zioni vigenti applicabili.

2014/53/UE - Direttiva RED

2006/42/CE - Direttiva macchine

2011/65/UE - Direttiva RoHS

 Data di produzione (mese/anno):  
08/2022

 Questo simbolo identifica la pedana  
vibrante come dispositivo di classe di isola-  
mento 1.

Categoria dispositivo: H (per uso domestico  
privato)

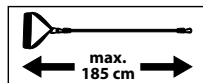
Testato secondo:

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

### Tablelle di forza degli estensori

Lunghezza massima in tensione (cm) ca.	185
Forza (N) ca.	65

Il campo di tolleranza per la forza è di ca. 20% (+/-).



Gli estensori non devono  
essere tesi oltre la  
lunghezza massima di  
estensione.

### Classe H:

pressione sonora delle emissioni

$L_{pA}$  (1 m) = 46,0 dB(A)

Livello di potenza sonora

$L_{WA} = 58,6$  dB(A)

Incertezza di misura del livello di pressione sonora

$K_{pA} = 1,4$  dB

Incertezza di misura del livello di potenza sonora

$K_{WA} = 1,4$  dB

Valori di vibrazione:

Accelerazione del sistema mano-braccio

$a_{hv} = 30,88$  m/s<sup>2</sup> (Fig. B/tab. posizione C e  
posizione D)

Accelerazione da seduti in posizione A (fig. B/  
tab. posizione A)  $a_{wz} = 8,78$  m/s<sup>2</sup>

Accelerazione in piedi in posizione B (fig. B/tab.  
posizione B)  $a_{wz} = 18,04$  m/s<sup>2</sup>

## Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato come dispositi-  
vo per il fitness e il massaggio per l'impiego in  
ambito privato e non è adatto a scopo medico  
né commerciale. L'articolo è adatto all'impiego  
in ambienti chiusi ed è progettato per l'uso da  
parte di una persona sola alla volta con un peso  
corporeo massimo di 130 kg.

## Indicazioni di sicurezza Pericolo di shock elettrico!

Un'installazione elettrica errata o una  
tensione di rete eccessiva possono  
causare scosse elettriche. Collegare  
l'articolo solo a una presa di corrente  
facilmente accessibile, in modo da  
poterlo scollegare rapidamente dalla  
rete elettrica in caso di guasto.

- Collegare l'articolo solo a una pre-  
sa di corrente Schuko correttamen-  
te installata e solo se la tensione  
di rete della presa corrisponde a  
quella indicata sulla targhetta dati  
costruttivi.

- Non utilizzare l'articolo se presenta danni visibili o se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.
- Se il cavo di alimentazione dell'articolo è danneggiato, deve essere sostituito con un cavo di collegamento speciale disponibile presso il produttore o il suo servizio di assistenza.
- Non aprire l'involucro, ma affidare la riparazione a un tecnico specializzato. Rivolgersi a un'officina specializzata. Responsabilità e garanzia vengono esclusi in caso di riparazione non autorizzata, collegamento inappropriato o utilizzo errato.
- Per le riparazioni è consentito utilizzare solo parti corrispondenti ai dati originali del dispositivo.
- Questo articolo contiene parti elettriche e meccaniche essenziali per la protezione da fonti di pericolo.
- Non immergere l'articolo, il cavo di alimentazione o la spina in acqua o altri liquidi.
- Non toccare mai la spina di alimentazione con le mani bagnate.
- Non scollegare mai la spina tirando il cavo di alimentazione, ma sempre afferrandola direttamente.
- Non utilizzare mai il cavo di alimentazione come maniglia per il trasporto.
- Tenere l'articolo, la spina e il cavo di alimentazione lontani da fiamme libere e superfici calde.

- Posare il cavo di alimentazione in modo che non rappresenti un pericolo e non sia possibile inciamparvi.
- Non piegare né posizionare il cavo di alimentazione su spigoli vivi.
- Utilizzare l'articolo solo in ambienti interni. Non utilizzarlo mai in ambienti umidi o sotto la pioggia. Proteggere l'articolo da gocce e schizzi d'acqua.
- Non afferrare mai un dispositivo elettrico se è caduto in acqua. In tal caso scollegare immediatamente la spina dalla presa di corrente.
- Non consentire ai bambini di inserire oggetti nell'articolo.
- Se non si utilizza l'articolo, pulirlo e se presenta un malfunzionamento, spegnerlo sempre e scollegare la spina dalla presa di corrente.

### **Pericolo di danni alla salute!**

Un allenamento errato o eccessivo può causare problemi di salute.

- Non allenarsi per più di 10 minuti di seguito.
- Assumere liquidi a sufficienza.
- Non allenarsi mai tenendo le gambe o le braccia tese.
- Non appoggiare mai il busto o la testa sull'articolo mentre sta vibrando.
- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico. Chiedere quale intensità di allenamento sia più adatta alla propria situazione. Per prevenire danni alla salute o ridurre al minimo i rischi esistenti, sottoporsi a un controllo generale della forma fisica.

- Controindicazioni specifiche, come disturbi ortopedici, assunzione di farmaci, ecc. devono essere comunicate al medico.

- L'uso della pedana vibrante è severamente vietato se è presente una o più delle condizioni fisiche qui elencate.

Nel caso in cui lo sia, non iniziare ad allenarsi. In caso di dubbio, consultare un esperto, ad esempio il medico di famiglia, uno specialista o un fisioterapista.

- Non utilizzare mai questo articolo in caso di:
  - infiammazioni o infezioni acute
  - artrite reumatoide acuta
  - epilessia
  - ferite (chirurg.) recenti
  - malattie articolari e artrosi
  - difetti alle valvole cardiache
  - aritmie cardiache
  - malattie cardiovascolari (cuore e vasi)
  - ipertensione non curata (pressione alta)
  - protesi metalliche o plastiche quali pacemaker, spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da meno di 6-9 mesi)
  - stent esistenti (da meno di 2 anni)
  - pacemaker cardiaco/cerebrale
  - recente trombosi o rischio di malattie trombotiche
  - mal di schiena acuto in seguito a fratture

- osteoporosi di grado elevato (con fratture)
- ernia del disco, spondilosi
- gravidanze
- diabete grave (con angiopatia)
- tumori
- fratture
- scivolamento di una vertebra (spondilolistesi)

- Consultare un medico prima di utilizzare l'articolo per chiarire la possibilità e il tipo di utilizzo in caso di:
  - mal di schiena non acuto come il morbo di Bechterew
  - protesi metalliche o plastiche quali spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da più di 6-9 mesi)
  - stent esistenti (da più di 2 anni)
  - malattie articolari acute o artrosi
  - emicrania acuta
  - calcoli biliari
  - calcoli renali
- Prestare attenzione ai segnali inviati dal corpo durante l'allenamento. Se durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, forte dispnea, nausea, vertigini o stordimento, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

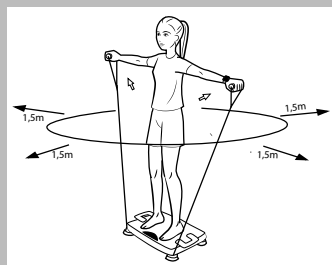
### **⚠ Pericolo di lesioni!**

Utilizzando l'articolo in maniera impropria si possono subire lesioni.

- Collocare l'articolo su una superficie piatta, piana e antiscivolo e assicurarsi che si trovi in posizione stabile.



- L'articolo è progettato per una sola persona. Non possono allenarsi più persone contemporaneamente sull'articolo.
- Il peso massimo dell'utente è di 130 kg.
- Controllare sempre la tenuta e l'usura di tutti i componenti prima dell'uso.
- Non utilizzare l'articolo se presenta danni. Far sostituire le parti difettose e non utilizzare l'articolo fino a quando non sono state riparate.
- Durante e dopo l'allenamento, assicurarsi che nessuno possa ferirsi sulle parti sporgenti.
- L'area di allenamento deve essere pari all'estensione delle proprie braccia tese. Intorno all'area di allenamento deve esserci un ulteriore spazio libero di almeno 0,6 m. La distanza di sicurezza è definita dallo spazio libero e dall'area di allenamento e deve essere almeno di 1,50 m x 1,50 m.



## Pericolo di schiacciamento!



Non inserire le mani troppo in profondità sotto l'articolo perché in caso contrario sussiste il rischio di schiacciarsi le dita. Prestare una particolare attenzione durante gli esercizi in cui è necessario afferrare l'articolo o tenerlo fermo.



Non inserire i piedi troppo in profondità sotto l'articolo perché in caso contrario sussiste il rischio di schiacciarsi le dita. Durante l'allenamento verificare di non posizionarsi troppo in profondità sotto le pareti laterali dell'articolo.

**⚠ Pericoli per bambini e persone con capacità fisiche, sensoriali o cognitive ridotte (ad es. disabili parziali, anziani con limitate capacità fisiche e mentali) o con mancanza di esperienza e conoscenza (ad es. bambini più grandi).**

- Questo articolo può essere usato da persone con capacità fisiche, sensoriali o cognitive ridotte o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sull'uso sicuro e hanno compreso i rischi che ne derivano.
- L'articolo può essere usato da persone con disturbi dell'equilibrio solo sotto supervisione.
- I bambini sotto i 14 anni non possono usare l'articolo.

- I bambini piccoli non devono trovarsi nelle vicinanze dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni. Tenere lontani gli animali domestici.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini.
- Non lasciare mai l'articolo incustodito mentre è in funzione.
- Non lasciare che i bambini giochino con la pellicola di imballaggio. Giocando, i bambini possono rimanervi intrappolati e soffocare durante.
- Ricordiamo che, nonostante l'osservanza di tutte le avvertenze e le misure di protezione, l'utilizzo dell'articolo non è esente da rischi.

### **Rischi dovuti all'usura**

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.  
Non utilizzare più gli estensori se, ad esempio, questi dovessero mostrare danni.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.

- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture della struttura, con conseguenti lesioni.
- Tenere gli elastomeri al riparo dalle radiazioni solari.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da schizzi d'acqua, umidità, polvere e temperature elevate. Non esporlo alla luce diretta del sole.
- Collocare una protezione adatta, antiscivolo sotto i piedi dell'articolo quando lo si utilizza su pavimenti delicati per evitare possibili danni agli stessi.

### **Avvertenze sulle pile!**

- Togliere le pile una volta scariche o in caso di prolungato inutilizzo dell'articolo.
- Non utilizzare insieme pile di tipi o marche diverse, pile nuove e usate o con capacità diverse, in quanto queste potrebbero presentare fuoriuscite e, dunque, comportare danni.
- Quando si inseriscono le pile, fare attenzione alla polarità (+/-).
- Sostituire contemporaneamente tutte le pile e smaltire quelle vecchie secondo le disposizioni di legge.

- **Avvertenza!** Non è consentito ricaricare le pile o riattivarle con altri mezzi, smontarle, gettarle nel fuoco o cortocircuitarle.
- Conservare sempre le pile fuori della portata dei bambini.
- Non usare batterie ricaricabili.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- Se necessario, pulire i contatti delle pile e dell'apparecchio prima di inserire le pile.
- Non esporre le pile a condizioni estreme (ad es. termosifoni o raggi diretti del sole). In caso contrario aumenta il rischio di fuoriuscita di liquido.
- **Avvertenza.** Questo articolo contiene una pila a bottone (cella a bottone al litio). Se ingerita, una pila a bottone può causare gravi ustioni chimiche interne.
- **Avvertenza.** Smaltire tempestivamente le pile usate. Tenere pile nuove e usate fuori dalla portata dei bambini. In caso di sospetta ingestione o penetrazione delle pile nel corpo, richiedere immediatamente assistenza medica.

### **Pericolo!**

- Trattare con estrema cautela una pila danneggiata o che perde liquido e smaltirla al più presto nel rispetto delle norme. Per farlo, indossare dei guanti.

- Se si entra in contatto con l'acido della pila, lavare il punto interessato con acqua e sapone. Se l'acido della pila entra in contatto con gli occhi, sciacquarli con acqua e richiedere immediatamente assistenza medica.
- Non cortocircuitare i morsetti.

## **Utilizzo dell'articolo**

### **Funzionamento dell'articolo**

L'articolo funziona secondo il principio del movimento oscillatorio o dell'alternanza laterale e descrive un movimento verticale in cui i lati destro e sinistro della pedana vibrante si muovono su e giù in direzioni opposte, in un modo paragonabile a un'altalena basculante.

È possibile impostare singolarmente la frequenza di vibrazione per l'allenamento o scegliere uno dei cinque programmi preimpostati. Il range di allenamento consigliato è compreso tra 5 e 16 Hz. Iniziare con un livello basso e aumentare l'intensità solo quando ci si sente ancora a proprio agio.

### **Livello di vibrazione**

L'articolo dispone di 20 livelli di vibrazione con i quali è possibile impostare la frequenza di vibrazione desiderata (5-16 Hz).

### **Visualizzazione display (fig. H)**

Durante l'allenamento, il display visualizza continuamente i valori correnti dell'allenamento più il simbolo corrispondente.

1. Indicazione del tempo di allenamento rimanente (TIME) in minuti (MIN). TIME e MIN sono illuminati contemporaneamente.
2. Indicazione della "velocità" (SPEED) come livello di vibrazione (LEVEL). SPEED e LEVEL sono illuminati contemporaneamente (indicazione in alto a destra).
3. Indicazione della frequenza in hertz (Hz). Hz è illuminato.
4. Indicazione del consumo di calorie (CAL). CAL è illuminato.

### **Collegamento dell'articolo**

1. Inserire la spina del cavo di rete (7) nel connettore (1f).
2. Inserire la spina in una presa Schuko fissa.

## Accensione/spengimento dell'articolo

### AVVERTENZA!

**Pericolo di folgorazione!**

**Un uso improprio può provocare scosse elettriche.**

• Dopo l'uso, spegnere sempre l'articolo con l'interruttore di alimentazione (1g) e scollegarlo dall'alimentazione elettrica staccando la spina (7) del cavo di rete dalla presa di corrente.

1. Posizionare il pulsante di accensione/spengimento (1g) su I per mettere il dispositivo in modalità standard.

**Nota:** in modalità standard sul display non è selezionata alcuna modalità di allenamento (P1-P5).

2. Selezionare la modalità di allenamento preferita. Per maggiori informazioni consultare la sezione "Selezione della modalità".

3. Posizionare il pulsante di accensione/spengimento (1g) su O per spegnere completamente il dispositivo.

### Modalità di standby dell'articolo

Se non viene utilizzato per qualche tempo, l'articolo passa automaticamente in modalità di stand-by.

Premere un tasto qualsiasi sul display o sul telecomando per riportare l'articolo in modalità standard.

**Nota:** in modalità standard sul display non è selezionata alcuna modalità di allenamento (P1-P5).

## Uso delle maniglie

**Nota:** verificare che le maniglie siano saldamente bloccate in posizione prima di usarle.

L'esecuzione di flessioni sulle braccia sulla pedana vibrante può esercitare una maggiore pressione sui polsi, causando dolore e compromettendo l'allenamento.

Le maniglie aiutano a mantenere i polsi in posizione diritta durante l'allenamento e quindi a ridurre notevolmente lo sforzo.

È possibile posizionare le maniglie in due posizioni. Un'impugnatura più aperta delle maniglie favorisce in particolare l'allenamento dei grandi pettorali, con un'impugnatura più stretta i tricipiti sono più attivi.

Per utilizzarle, tirare e inserire le maniglie come mostrato nelle figure C e D.

## Uso degli estensori

**Importante! Gli estensori possono essere utilizzati solo con la pedana vibrante e non devono essere fissati a porte, finestre o altre strutture non adatte.**

È possibile eseguire esercizi sull'articolo con gli estensori (8).

A tale scopo agganciare gli estensori con i moschettoni agli occhielli laterali (1j) dell'articolo (fig. G).

## Telecomando

Utilizzare sempre il telecomando durante l'allenamento. In caso contrario sussiste il rischio di caduta se durante l'allenamento si premono i pulsanti del display.

### Inserimento/sostituzione delle pile (fig. J)



**AVVERTENZA: per evitare danni meccanici ed elettrici, attenersi alle seguenti istruzioni.**

Per inserire e sostituire le pile (5), procedere come mostrato nella fig. J.

**Nota:** il montaggio dell'articolo richiede un cacciavite adatto (non incluso nel contenuto della fornitura).

**Nota:** prestare attenzione al polo positivo/negativo delle pile e all'inserimento corretto. Le pile devono trovarsi completamente all'interno del relativo vano.

### Uso del telecomando con custodia

Inserire il telecomando (3) nella custodia (4) come illustrato nella figura K.

### Uso del telecomando con braccialetto

Il telecomando (3) può essere indossato direttamente al polso.

Rimuovere eventualmente il telecomando dalla custodia (4) se inserito al suo interno.

1. Inserire il braccialetto (6) nei passanti (3h) del telecomando (fig. L).

**Nota:** accertarsi che i perni di fissaggio (6a) siano rivolti verso l'esterno.

2. Posizionare il braccialetto con il telecomando intorno al polso.

3. Chiudere il braccialetto infilando i perni di fissaggio (6a) negli appositi fori (6b).

## Uso del telecomando (fig. 1)

Il telecomando (3) ha una portata di ca. 2,50 m. Puntare il telecomando con la massima precisione verso il sensore del display.

Ogni volta che si preme il pulsante, il dispositivo emette un segnale acustico.

## Selezione della modalità

È possibile completare un allenamento standard individuale o scegliere tra cinque unità di allenamento preprogrammate (da P1 a P5).

### Esecuzione delle impostazioni preprogrammate

#### AVVERTENZA!

#### Pericolo di lesioni!

#### Un uso improprio può provocare lesioni.

- Quando ci si trova sulla pedana vibrante e accesa, per le impostazioni utilizzare solo il telecomando: in questo modo si evitano cadute/perdita di equilibrio dovute all'azionamento dei tasti sul display dell'articolo.
- L'allenamento inizia sempre con l'ultima frequenza di vibrazione impostata. È possibile cambiare velocità solo ad allenamento iniziato.

## Allenamento in modalità programma

L'articolo dispone di cinque programmi preimpostati (P1-P5) con una durata massima di 10 minuti, nei quali la frequenza cambia automaticamente dopo determinati intervalli.

1. Premere ripetutamente il tasto SET sul display (fig. H) o il tasto P (3d) sul telecomando fino a visualizzare il programma di allenamento desiderato P1, P2, P3, P4 o P5.
2. Premere il tasto PLAY sul display dell'articolo o il tasto (3a) sul telecomando per avviare l'articolo.

**Nota:** nella modalità programma non è possibile controllare manualmente il tempo e la velocità.

3. Premere il pulsante PLAY sul display dell'articolo o il pulsante (3a) sul telecomando per terminare l'allenamento in anticipo.

## Selezione programma

### P1

Allenamento piramidale leggero: 10 minuti

- Minuti 1-3 da 5 Hz a 7,32 Hz; fase di riscaldamento

- Minuti 4-7 da 8,48 Hz a 11,96 Hz; fase di sollecitazione con media attivazione dei muscoli portanti dell'anca e della schiena e miglioramento della coordinazione intermuscolare
- Minuti 8-10 da 10,8 Hz a 8,48 Hz; rilassamento muscolare e defaticamento

Selezionare l'unità di allenamento P1 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.

### P2

Allenamento piramidale intermedio: 10 minuti

- Minuti 1-2 da 5,58 Hz a 7,9 Hz; fase di riscaldamento
- Minuti 3-6 da 9,06 Hz a 10,22 Hz; fase di sollecitazione con particolare attenzione alla coordinazione intramuscolare
- Minuti 7-10 da 7,9 Hz a 5,58 Hz; rilassamento e defaticamento

Selezionare l'unità di allenamento P2 come descritto nella sezione "Selezione della modalità" e iniziare l'allenamento.

### P3

Allenamento a intervalli con picco piatto: 10 minuti

- Minuti 1-2 da 5 Hz a 7,32 Hz; passaggio dalla muscolatura di supporto alla sezione muscolare profonda
- Minuti 3-4 da 5 Hz a 10,22 Hz; passaggio più deciso dal coordinamento intramuscolare alla sezione muscolare profonda
- Minuti 5-6 da 7,32 Hz a 13,12 Hz; in questo programma, passaggio completo e totale alla massima sollecitazione muscolare
- Minuti 7-9 da 5 Hz a 13,12 Hz a 10,22 Hz; ultimo picco per il massimo lavoro muscolare
- Minuto 10 a 5 Hz; rilassamento e defaticamento

### P4

Allenamento avanzato a intervalli con picco massimo: 10 minuti

- Minuto 1 a 5 Hz; fase di riscaldamento con attivazione della coordinazione intermuscolare
- Minuti 2-3 da 5,58 Hz a 7,9 Hz; passaggio dalla sollecitazione intermuscolare a quella intramuscolare
- Minuti 4-5 da 9,06 Hz a 10,22 Hz; passaggio più deciso dalla sollecitazione intermuscolare a quella intramuscolare

- Minuti 6-7 da 11,38 Hz a 12,54 Hz; breve fase di recupero per la rigenerazione
- Minuti 8-10 da 13,7 Hz a 14,86 Hz a 16 Hz; ripetuto carico massimo con successivo rilassamento e defaticamento

## P5

Allenamento a intervalli a pieno carico con picco massimo: 10 minuti.

Questo programma è consigliato solo per gli utilizzatori avanzati e passa ripetutamente tra 7,32 Hz e punte di 16,0 Hz per cui l'intero corpo deve lavorare contraendo costantemente i muscoli per mantenere la stabilità.

Questo programma ha l'obiettivo di migliorare la mobilità e aumentare la forza dei muscoli sollecitati e dovrebbe essere eseguito solo dopo un buon riscaldamento.

### Allenamento individuale

Oltre a utilizzare i programmi preimpostati è possibile personalizzare il proprio allenamento. Per impostare la durata dell'allenamento e l'intensità di vibrazione desiderate non bisogna selezionare un programma sul display.

1. Premere più volte il tasto SET sul display dell'articolo oppure il tasto P (3d) sul telecomando per riportare l'articolo in modalità standard dopo un allenamento precedente o dalla modalità di standby (per maggiori informazioni sulla modalità di standby consultare la sezione "Accensione/spengimento dell'articolo").
2. Per impostare il tempo di allenamento premere più volte i tasti TIME -/+ sul display dell'articolo o sul telecomando (3e/3b). È possibile impostare il tempo di allenamento su 1-10 minuti.

**Nota:** per passare dalla durata dell'allenamento all'intensità di vibrazione con il telecomando premere il tasto M (3c).

3. Per impostare il livello di vibrazione desiderato premere i tasti SPEED -/+ più volte sul display dell'articolo o sul telecomando (3e/3b).

**Nota:** premere il tasto M (3c) sul telecomando per passare dalla durata dell'allenamento all'intensità di vibrazione e viceversa. Verificare che durante questa impostazione non sia selezionato nessuno dei programmi P1-P5. Queste impostazioni sono possibili solo in modalità standard.

4. Premere il tasto PLAY sul display dell'articolo o il tasto (3a) sul telecomando per avviare l'articolo.

**Nota:** prima dell'avvio del programma, il display visualizza un conto alla rovescia da 3 a 0. In questo modo è possibile assumere la giusta posizione. Successivamente inizia la vibrazione.

5. Premere il pulsante PLAY sul display dell'articolo o il pulsante (3a) sul telecomando per terminare l'allenamento in anticipo. Il movimento dell'articolo non si arresta bruscamente, ma si esaurisce lentamente.

Massima durata quotidiana dell'allenamento da seduti in posizione A (fig. B):

<b>Modalità Prog.</b>	<b>EN 1032, m=90 kg, [m/s<sup>2</sup>]</b>	<b>Valore limite di esposizione al rischio di danni alla salute</b>
P1	5,76	Max. 24 minuti
P2	5,54	Max. 28 minuti
P3	5,77	Max. 25 minuti
P4	7,23	Max. 11 minuti
P5	8,43	Max. 8 minuti
Max.	10,44	Max. 4 minuti

Massima durata quotidiana dell'allenamento in piedi in posizione B (fig. B):

<b>Modalità Prog.</b>	<b>EN 1032, m=90 kg, [m/s<sup>2</sup>]</b>	<b>Valore limite di esposizione al rischio di danni alla salute</b>
P1	14,33	Max. 6 minuti
P2	13,85	Max. 7 minuti
P3	14,22	Max. 6 minuti
P4	17,78	Max. 3 minuti
P5	20,02	Max. 2 minuti
Max.	24,80	Max. 1 minuto

Valori di vibrazione in posizione C: Accelerazione del sistema mano-braccio (fig. B):

<b>Modalità Prog.</b>	<b>EN ISO 5349-1 E EN ISO 20643, [m/s<sup>2</sup>]</b>
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Max.	25,00

Valori di vibrazione in posizione D: Accelerazione del sistema mano-braccio (fig. B):

Modalità Prog.	EN ISO 5349-1 E EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ]
P1	17,65
P2	15,75
P3	16,74
P4	19,48
P5	22,48
Max.	27,28

## Indicazioni e suggerimenti generali di esercizio

- Indossare abbigliamento comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni utilizzo dell'articolo e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- Come principiante, posizionarsi sull'articolo a piedi uniti e utilizzare l'apposito tappetino. In tal modo ci si abitua lentamente all'articolo.
- Le vibrazioni dell'articolo possono essere intensificate togliendo le scarpe. Un ulteriore effetto massaggiante si ottiene posizionando i piedi nudi sulle sfere massaggianti.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.
- Accertarsi che i piedi appoggino in modo ottimale sull'articolo.
- Stare sempre in piedi sull'articolo con gli arti piegati (braccia o gambe, a seconda della posizione di partenza). Con gli arti allungati, i muscoli non sono in grado di ammortizzare le vibrazioni. La vibrazione viene quindi trasmessa al cranio attraverso le ossa.
- Se si percepiscono vibrazioni nella testa (della voce e/o degli occhi), ciò indica che è stata assunta una posizione sbagliata sull'articolo ed è necessario correggere la posizione di partenza.
- Gli esercizi da seduti sull'articolo dovrebbero essere eseguiti solo un dopo certo periodo in cui ci si è abituati all'attività.
- Seguire attentamente le istruzioni per la posizione di partenza, l'esercizio stesso e i periodi di riposo raccomandati, al fine di ottenere il miglior risultato possibile dall'allenamento e prevenire lesioni fisiche.
- Durante le posizioni di allenamento contrarre sempre i muscoli e sollevare leggermente i talloni. In questo modo si evita la vibrazione della voce.
- Per tutti gli esercizi che non devono essere eseguiti con i piedi ma con un'altra parte del corpo, ad esempio le mani o i glutei, utilizzare il tappetino.
- Evitare di incurvare la schiena durante l'allenamento. Tenere la schiena dritta.
- Non appoggiarsi all'indietro sull'articolo, in quanto ciò potrebbe causare il ribaltamento del dispositivo.
- A seconda della posizione e della frequenza, l'allenamento ha funzione di rinforzo, allungamento o rilassamento.
- La durata consigliata per ogni posizione è tra 30 e 60 secondi; non si deve superare il tempo di allenamento totale di 10 minuti.
- Prima di iniziare gli esercizi decidere quali parti del corpo si desidera allenare. Scegliere quindi le posizioni appropriate. Assumerle almeno una volta per prova. In tal modo si può verificare se la posizione è comoda, così da potersi concentrare sulla corretta postura.
- Mantenere una posizione solo fino a quando risulta ancora tollerabile e si riescono a tenere contratti i muscoli. Passare ad una posizione diversa entro 60 secondi al massimo.



- Cambiare posizione sempre in modo controllato. Se necessario scendere brevemente dall'articolo per assumere la nuova posizione in modo controllato.
- Interrompere l'esercizio quando non è tollerabile e non si riesce più a mantenere contratta la muscolatura, al massimo dopo 10 minuti. Si raccomanda di ascoltare i segnali del proprio corpo e di non sovraffaticarsi.

## Riscaldamento

Prima di ogni utilizzo dell'articolo, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente due o tre volte.

### Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento quattro o cinque volte.
2. Eseguire delle circonduzioni complete e lente della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

### Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

## Svolgimento esercizi

Se questa è la prima volta sull'articolo, si prega di osservare quanto segue:

- Familiarizzare con l'articolo e con la vibrazione dello stesso. Ad esempio, provare la vibrazione con un solo piede, posizionandolo sulla piastra vibrante a bassa frequenza. Successivamente stare sull'articolo con entrambi i piedi e poi in punta di piedi con le ginocchia piegate per sentire la vibrazione.

- Salire sempre prima sulla punta dei piedi, in modo che la vibrazione sia assorbita da polpacci e cosce.

## Controllo del polso

Per un allenamento fitness sano, è utile controllare regolarmente la propria frequenza cardiaca.

- Controllare il polso anche nel caso di un esercizio apparentemente passivo, per evitare rischi per la salute dovuti ad allenamento eccessivo.
- La medicina dello sport considera ottimale una frequenza cardiaca di allenamento dal 60% all'85% della propria frequenza cardiaca massima.
- Quanto più si è allenati, tanto più lentamente sale la frequenza cardiaca e tanto più velocemente si raggiunge la fase di riposo. Annotare regolarmente i valori in una tabella in modo da tenere sotto controllo i risultati dell'allenamento. A seconda di quando si misura il polso, si ottengono i seguenti valori:
- Prima dell'allenamento: pulsazioni a riposo
- Direttamente dopo la fine dell'allenamento (10 minuti): pulsazioni sotto sforzo/di allenamento
- 1 minuto dopo la fine dell'allenamento: pulsazioni di recupero Per il controllo delle proprie pulsazioni sotto sforzo/di allenamento, orientarsi ai seguenti parametri di riferimento:
- Frequenza cardiaca 60%: si può eseguire l'allenamento nella fascia altamente efficiente del 60%, ideale per i principianti.
- Frequenza cardiaca 85%: la fascia dell'85% della frequenza cardiaca massima è adatta per sportivi di livello avanzato e per atleti.
- Frequenza cardiaca 90%: la fascia anaerobica del 90% della frequenza cardiaca massima è adatta solo per gli atleti professionisti e per esercizi brevi.

## Misurazione del polso

1. Posizionare l'indice e il medio della mano destra sulla parte interna del polso sinistro.
2. Contare i battiti per 15 secondi.
3. Moltiplicare i battiti contati per quattro.
4. Il risultato è la frequenza cardiaca al minuto.
5. Confrontare la frequenza cardiaca così misurata con i valori limite applicabili alla propria persona (vedere "Calcolo della frequenza cardiaca di allenamento").

## Calcolo della massima frequenza cardiaca personale

Pulsazioni max. = 100%

Formula: 220 meno l'età

## Calcolo del limite superiore e inferiore della frequenza cardiaca di allenamento

Limite inferiore pulsazioni = 60%

Formula: (220 meno l'età = pulsazioni massime) x 0,6

Limite superiore pulsazioni = 80%

Formula: (220 meno l'età = pulsazioni massime) x 0,8

## Variatione dell'ampiezza (di vibrazione)

Variando la posizione (parallela) dei piedi sulla pedana, cambia la distanza tra le parti del corpo o i muscoli messi in vibrazione e il tronco, pertanto aumenta o diminuisce il livello di difficoltà degli esercizi. È possibile scegliere tra tre tipi di vibrazione (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (fig. B):

- Posizionare i piedi sull'articolo tenendoli paralleli, più verso l'esterno o più verso l'interno. In tal modo è possibile aumentare (portando i piedi verso l'esterno dell'articolo) oppure ridurre (portando i piedi verso l'interno dell'articolo) l'ampiezza e quindi il grado di difficoltà.
- Aumentare il grado di difficoltà procedendo dall'interno verso l'esterno.
- Iniziare dalla posizione più interna.

## Variatione della frequenza

La frequenza determina il numero di vibrazioni al secondo con cui si muove l'articolo. Mediante i pulsanti SPEED +/- sul display (fig. H) dell'articolo o del telecomando (3e/3b) si può cambiare la frequenza da 5 a 16 Hz.

## Strutturazione della sessione di allenamento

- Prima di iniziare con l'allenamento personale, leggere con attenzione le indicazioni di sicurezza.
- Concedersi tempo sufficiente per il proprio allenamento e calcolare il tempo necessario per il riscaldamento e per la fase di recupero.
- Ogni singolo allenamento deve essere costituito da tre fasi:
- Fase di riscaldamento: 5-10 minuti di ginnastica e stretching per preparare i muscoli al carico.

- Allenamento vibratorio: allenamento intenso ma rilassato di max. 10 minuti.
- Fase di defaticamento: minimo 5 minuti di esercizi di rilassamento.

## Interruzione dell'allenamento

Per prevenire lesioni, interrompere immediatamente l'allenamento se si presenta uno dei seguenti sintomi:

- Se i muscoli si contraggono in maniera incontrollata.
- Se si avvertono capogiri durante l'allenamento.
- Se si avvertono dolori durante l'allenamento.
- Se durante l'allenamento ci si sente male, irriducibili o si avverte della nausea.

## Esempi di esercizi

Quando si tirano gli estensori (8) verificare che le maniglie rimangano sempre in posizione orizzontale. Non piegare i polsi, altrimenti si corre il rischio di sovraccaricare le articolazioni.

In base all'intensità si può posizionare il tappetino (2) sull'articolo (1). Per abituarti, si consiglia di fare gli esercizi con il tappetino. È possibile impostare diversi gradi di vibrazione:

- Facile 1-6
- Intermedio 7-14
- Difficile 15-20

**Nota:** iniziare con il livello più basso e aumentare lentamente il livello di vibrazione a seconda dell'esercizio. Accertarsi di sentirsi bene durante l'esercizio e di sentirsi a proprio agio con il livello di vibrazione. Iniziare al centro dell'articolo, in quanto l'ampiezza è più elevata nelle aree esterne, rendendo l'esercizio più difficile.

## Esercizio per abituarti alle vibrazioni (fig. M)

### Posizione di partenza

1. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione più bassi.
2. Salire in piedi sull'articolo. I piedi sono ben saldi sui talloni e le ginocchia sono leggermente piegate.

### Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle gambe.
4. Avviare l'articolo tramite il telecomando.
5. Mantenere i muscoli contratti durante la vibrazione.

6. Rimanere sull'articolo fino alla fine del tempo di vibrazione impostato e poi fare una pausa di alcuni secondi.

**Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti. Variare i livelli, l'intensità e il tempo di vibrazione. Provare con posizioni diverse dei piedi (dal centro verso l'esterno).**

### **Crunch (fig. N)**

#### **Posizione di partenza**

1. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione desiderati.
2. Sedersi al centro dell'articolo, dando la schiena al display, e avviare l'articolo tramite il telecomando.
3. Afferrare i lati dell'articolo e allungare le gambe davanti a sé. I talloni toccano il pavimento.

#### **Posizione finale**

4. Contrarre i muscoli delle gambe e degli addominali.
5. Sollevare le gambe e portare le ginocchia verso di sé. Tenere la schiena dritta e le braccia leggermente piegate. La testa forma una linea retta con la schiena.
6. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere l'esercizio fino al termine del tempo di vibrazione impostato e fermarsi per alcuni secondi tra una vibrazione e l'altra.

**Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti. Inoltre, durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.**

### **Affondo (fig. O)**

#### **Posizione iniziale**

1. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione desiderati.
2. Posizionarsi in piedi di fronte all'articolo con i piedi aperti alla larghezza delle spalle.
3. Tenere la schiena e il collo dritti, guardare dritto in avanti.
4. Fare un grande affondo in avanti con una gamba verso il centro dell'articolo.

**Nota:** assicurarsi che la parte superiore e inferiore della gamba formino un angolo di 90 gradi e che il ginocchio piegato si trovi dietro la punta del piede.

### **Posizione finale**

5. Contrarre i muscoli addominali e i glutei.
6. Avviare l'articolo tramite il telecomando.
7. Lasciare le braccia morbide lungo il corpo o appoggiarle sui fianchi.
8. Rimanere in posizione durante il tempo di vibrazione impostato.
9. Al termine dell'esercizio, cambiare gamba e ripetere.

**Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti. Inoltre, durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.**

### **Flessioni sulle braccia con maniglie (fig. P)**

#### **Posizione di partenza**

1. Posizionare il tappetino (2) davanti all'articolo distanziato di un passo.
2. Estrarre le maniglie integrate (1c) dall'articolo e collocarle nella posizione desiderata.
3. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione desiderati.
4. Inginocchiarsi sul tappetino con il tronco verso l'articolo e avviarlo tramite il display.

#### **Posizione finale**

5. Afferrare le maniglie dall'esterno e incrociare le caviglie.
6. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali. La testa, il busto e le gambe formano una linea.

- Nota:** tenere i polsi dritti e i gomiti leggermente piegati.
7. Rivolgere il viso verso l'articolo e abbassare lentamente il busto. Le braccia restano vicine al corpo e il busto non tocca l'articolo.
  8. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
  9. Ripetere lentamente questo esercizio fino al termine del tempo impostato.

**Importante: durante questo esercizio tenere la testa, il torso e le gambe allineati e mantenere costantemente i muscoli contratti.**

## **Per le braccia e in particolare per le spalle (fig. Q)**

Quando si tirano gli estensori (8) verificare che le maniglie rimangano sempre in posizione orizzontale.

Non piegate i polsi per evitare un carico eccessivo.

### **Posizione di partenza**

1. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione desiderati.
2. Montare gli estensori (8) e salire in piedi sull'articolo.
3. Afferrare le maniglie degli estensori e tenere le braccia rilassate lungo il corpo.

### **Posizione finale**

4. Avviare l'articolo tramite il display.
5. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali e tirare il braccio destro verso il mento. Portare il gomito lateralmente all'altezza della spalla, con il dorso della mano rivolto verso l'alto.
6. Il braccio sinistro resta disteso lungo il corpo.
7. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
8. Ora tirare il braccio sinistro verso il mento. Portare il gomito lateralmente all'altezza della spalla, con il dorso della mano rivolto verso l'alto.
9. Ripetere lentamente questo esercizio fino al termine del tempo impostato.

**Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti.**

## **Per braccia, gambe, glutei e in particolare per la parte superiore delle braccia (fig. R)**

Quando si tirano gli estensori (8) verificare che le maniglie rimangano sempre in posizione orizzontale.

Non piegate i polsi per evitare un carico eccessivo.

### **Posizione di partenza**

1. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione desiderati.
2. Montare gli estensori e salire in piedi sull'articolo.
3. Afferrare gli estensori e tenere le mani all'altezza dei fianchi. I gomiti devono rimanere vicino al corpo. I palmi delle mani devono essere rivolti verso l'alto.

## **Posizione finale**

4. Avviare l'articolo tramite il display.
5. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali.
6. Tirare alternatamente il braccio destro e il sinistro verso l'alto. La schiena resta diritta, le braccia vicino al corpo e il ginocchio leggermente piegato.
7. Ripetere lentamente questo esercizio fino al termine del tempo impostato.

**Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti. Il ginocchio resta leggermente piegato e i muscoli sono sempre contratti.**

## **Per schiena, spalle, petto, gambe e glutei (fig. S)**

Quando si tirano gli estensori (8) verificare che le maniglie rimangano sempre in posizione orizzontale. Non piegate i polsi per evitare un carico eccessivo.

### **Posizione di partenza**

1. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione desiderati.
2. Montare gli estensori e salire in piedi sull'articolo.
3. Afferrare gli estensori e tenere le mani lateralmente vicino al corpo.

### **Posizione finale**

4. Avviare l'articolo tramite il display.
5. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
6. Tirare gli estensori verso l'alto fino all'altezza delle spalle con le braccia tese lateralmente, dopodiché abbassare le braccia. I palmi delle mani devono essere rivolti verso il basso. La testa rimane in posizione verticale, in linea con la colonna vertebrale, e il busto è dritto.
7. Ripetere lentamente questo esercizio fino al termine del tempo impostato.

**Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti. Variante: eseguire questo esercizio con i palmi rivolti verso l'alto.**

## **Tricipiti con maniglie (fig. T)**

### **Posizione di partenza**

1. Posizionare il tappetino (2) davanti all'articolo.
2. Estrarre le maniglie integrate (1c) dall'articolo e collocarle nella posizione desiderata.
3. Impostare l'articolo sul tempo e sul livello di vibrazione desiderati.

4. Avviare l'articolo tramite il display e sedersi sul tappetino dando le spalle all'articolo.
5. Posizionare le braccia dietro alla schiena, sostenersi alle maniglie e allungare le gambe.

### Posizione finale

6. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
7. Alzare i glutei dal tappetino all'altezza dell'articolo.
8. Tenere i gomiti lontano dal corpo e le spalle basse. Tenere la testa allineata alla colonna vertebrale e il busto dritto.
9. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
10. Ripetere lentamente questo esercizio fino al termine del tempo impostato.

**Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e le spalle basse.**

### Utilizzare un codice QR



È possibile guardare un video con gli esercizi descritti in precedenza tramite un codice QR.

Per farlo, è necessario avere sul proprio smartphone/tablet un'applicazione in grado di scansionare i codici QR.

1. Avviare l'app per leggere il codice QR. Con lo smartphone/tablet scansionare il codice QR indicato.

### Stretching

Dopo gli esercizi, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

**Nota:** lo stretching viene eseguito su una superficie antisdrucciolevole.

#### Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

#### Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.

2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

### Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

**Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.**

### Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Per riporlo è chiudere l'impugnatura sul lato delle ruote (1i) (fig. C e D) e sollevare e tirare l'impugnatura opposta come mostrato in figura F. Quando non viene utilizzato, il telecomando (3) con custodia (4) può essere riposto nell'apposito vano (1h) (fig. E). Proteggere l'articolo da:

- urti
- caduta
- polvere
- umidità
- luce solare diretta
- temperature estreme.

Tenere l'articolo fuori dalla portata dei bambini.

#### Pericolo di cortocircuito!

**Acqua o altri liquidi penetrati nella custodia possono causare un cortocircuito.**

- Non immergere mai l'articolo in acqua o altri liquidi.
- Assicurarsi che nella custodia non penetrino acqua o altri liquidi.

#### Rischio di danneggiamento!

**L'uso improprio dell'articolo può causare danni.**

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole in metallo o nylon o strumenti di pulizia affilati o metallici come coltelli, spatole dure e simili, in quanto potrebbero danneggiare le superfici.

1. Scollegare la spina prima della pulizia.
2. Pulire l'articolo con un panno leggermente umido.
3. In seguito lasciare asciugare completamente tutte le parti.

## Smaltimento



Il simbolo accanto indica che questa apparecchiatura è soggetta alla Direttiva 2012/19/UE. Questa direttiva prevede che alla fine del suo periodo di impiego non sia consentito smaltire questa apparecchiatura insieme ai normali rifiuti domestici, bensì presso centri di raccolta appositamente allestiti, presso strutture di riciclaggio dei materiali oppure presso aziende di smaltimento.

Rispettate l'ambiente e smaltite i rifiuti correttamente.

Le batterie non devono essere smaltite come rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti tossici e sono soggetti a un trattamento speciale dei rifiuti. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Pertanto, restituire le batterie usate in un punto di raccolta comunale.



Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'apparecchiatura usata. Smaltire l'apparecchiatura e la confezione nel rispetto dell'ambiente. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.



Si noti la marcatura dei materiali di imballaggio durante la separazione dei rifiuti, questi sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e numeri (b) con il seguente significato: 1-7: materiali plastici / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali compositi.

L'articolo e i materiali di imballaggio sono riciclabili, smaltirli separatamente per una migliore gestione dei rifiuti.

Il logo Triman è valido solo per la Francia.

## Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle Istruzioni di montaggio, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 497633\_2204

**CH** Assistenza Svizzera  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

## Possibili errori

Di seguito sono riportati i possibili errori, le loro cause e le indicazioni su come risolverli.

<b>Errore</b>	<b>Possibile causa</b>	<b>Soluzione</b>
L'articolo (1) non può essere acceso.	Il collegamento alla rete non è stato stabilito correttamente.	Controllare i collegamenti del cavo di rete (7) alla presa di corrente e alla scatola di collegamento dell'articolo (1).
	L'articolo non si trova in modalità standard.	Controllare l'interruttore principale ON/OFF (1g). Deve essere su I.
	In caso di uso troppo prolungato sussiste il pericolo di surriscaldamento.	Spegnere l'articolo (1) dall'interruttore principale ON/OFF (1g) e lasciarlo raffreddare un po'.


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)
- Device plug connection (1f)
- 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 workout program or customised mode
- 'SPEED -' touch-sensitive button: decrease the vibration frequency

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

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

## Remote control parts list (Fig. I)

- turning the product on/off / starting/stopping workout (3a)
- 'SPEED +' button: increase vibration frequency/workout time (3b)
- 'M' button: customised exercising (3c)
- 'P' button: select workout program or standard mode (3d)
- 'SPEED -' button: reduce vibration frequency/workout 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 H):

approx. 72.5 x 37.5 x 15cm

Weight: approx. 18kg

Program: 5

Program duration: max. 10 minutes


Manual program 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: 0dBm

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



08/2022



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.


2014/53/EU - RED Directive

2006/42/EC - Machinery Directive

2011/65/EU - RoHS Directive

**UK CA** UK Conformity Assessed

 Date of manufacture (month/year):  
08/2022

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

Device class: H (for use in private households)

Tested in accordance with:

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

### Expander bands strength chart

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

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



The expander bands must not be extended beyond the maximum stretch length!

### Class H:

emission sound pressure level

$L_{pA} (1m) = 46.0dB(A)$

Sound power level

$L_{WA} = 58.6dB(A)$

Sound pressure level measurement uncertainty

$K_{pA} = 1.4dB$

Sound pressure level measurement uncertainty

$K_{WA} = 1.4dB$

Vibration values:

Acceleration of the hand-arm system  $a_{hv} =$

$30.88m/s^2$  (Fig. B/position C and position D)

Acceleration seated position A (Fig. B/position A)

$a_{wz} = 8.78m/s^2$

Acceleration standing position B (Fig. B/position B)

$a_{wz} = 18.04m/s^2$

### 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 lead to 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.
- This product contains electrical and mechanical parts that are necessary for protecting against hazards.
- 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 the workout. Ask him or her to what extent exercise 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 infections
  - acute rheumatoid arthritis
  - epilepsy
  - fresh (surgical) wounds
  - joint disorders or osteoarthritis
  - heart valve defects
  - cardiac arrhythmias
  - cardiovascular diseases (heart and 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/brain pacemakers
  - recent thromboses or possible thrombotic disorders
  - acute back problems after fractures
  - higher level osteoporosis (with fractures)
  - slipped discs, spondylosis deformans
  - pregnancies

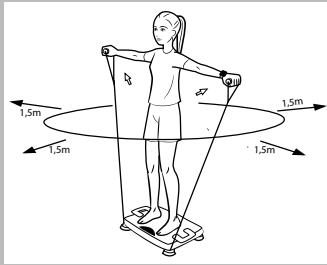
- severe diabetes (with angiopathy)
- tumours
- fractures
- spondylolisthesis
- Consult a doctor before using the product to clarify the possibility and type of use if you have:
  - non-acute back pains such as ankylosing spondylitis
  - metal or plastic implants like spirals, joint implants, breast 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 exercise area must correspond to the length of an outstretched arm. An additional area of at least 0.6m should be kept free around the exercise area. The safety area is a combination of the free area and the exercise 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 that there is a risk of crushing your toes. Be careful not to get too far under the sides 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.
- Persons with vestibular disorders are only permitted to 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 notes!**

- 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 batteries together, or new and used batteries, or ones with different capacities, as they 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.
- Warning. This product contains a button cell lithium battery. A button cell battery can cause severe internal chemical burns if swallowed.
- Warning. Used batteries must be immediately disposed of. Keep new and used batteries out of reach of children. If there is cause to suspect that batteries have been swallowed or have entered the body, seek medical help immediately.

## Danger!

- Handle damaged or leaking batteries with extreme caution and dispose of them properly as soon as possible. Wear gloves when doing so.
- 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!
- The connection terminals must not be short-circuited.

## 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 one of the five pre-set programs. The recommended exercise range 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 exercise values are continuously shown on the display, accompanied by a corresponding symbol.

1. Display of remaining workout 'TIME' in 'MIN'. 'TIME' and 'MIN' are simultaneously illuminated.
2. Display of 'SPEED' as vibration 'LEVEL'. 'SPEED' and 'LEVEL' are simultaneously illuminated (display top right).
3. Display of frequency in Hertz (Hz). 'Hz' is illuminated.
4. Display of caloric consumption in calories (CAL). 'CAL' is illuminated.

### 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:** in standard mode, no mode (P1–P5) is selected on the display.

2. Select the desired mode for exercising. 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:** in standard mode, no mode (P1–P5) is 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 wider grip promotes the workout 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 into the side eyelets (1j) of the product with the carabiners (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/replacing batteries (Fig. J)



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

To insert or replace the batteries (5) proceed as shown in Fig. J.

**Note:** you will need a suitable screwdriver (not included in the package contents).

**Note:** check the plus/minus poles of the batteries and insert them correctly. The batteries must be completely inside the battery holder.

## 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 exercise session.

### Adopting pre-programmed settings **WARNING!**

#### **Risk of injury!**

#### **Improper use can lead to injuries.**

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

### Exercising in program mode

The product has five pre-set programs (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 workout program 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 program 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.

## Program selection

### P1

Easy pyramid workout: 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 workout session.

### P2

Intermediate pyramid workout: 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 workout session.

### P3

Interval workout 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 program
- 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 workout 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-muscular 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 workout with maximum peak: 10 minutes.

This program 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 program 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 exercising

In addition to the preset programs, you have the option of customising your workout. In order to adjust the desired settings for workout times and vibration intensity, there must be no program 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 program starts, the display counts down from 3 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.

Max. daily workout time in seated position A (Fig. B):

<b>Prog. mode</b>	<b>EN 1032, m=90kg, [m/s<sup>2</sup>]</b>	<b>Exposure limit – risk of damage to health</b>
P1	5.76	Max. 24 minutes
P2	5.54	Max. 28 minutes
P3	5.77	Max. 25 minutes
P4	7.23	Max. 11 minutes
P5	8.43	Max. 8 minutes
Max.	10.44	Max. 4 minutes

Max. daily workout time in standing position B (Fig. B):

<b>Prog. mode</b>	<b>EN 1032, m=90kg, [m/s<sup>2</sup>]</b>	<b>Exposure limit – risk of damage to health</b>
P1	14.33	Max. 6 minutes
P2	13.85	Max. 7 minutes
P3	14.22	Max. 6 minutes
P4	17.78	Max. 3 minutes
P5	20.02	Max. 2 minutes
Max.	24.80	Max. 1 minute

Vibration values position C: acceleration of the hand-arm system (Fig. B):

<b>Prog. mode</b>	<b>EN ISO 5349-1 &amp; EN ISO 20643, [m/s<sup>2</sup>]</b>
P1	16.13
P2	14.57
P3	15.25
P4	17.92
P5	20.60
Max.	25.00

Vibration values position D: acceleration of the hand-arm system (Fig. B):

Prog. mode	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ]
P1	17.65
P2	15.75
P3	16.74
P4	19.48
P5	22.48
Max.	27.28

## General exercise notes and tips

- Wear comfortable clothing.
- Warm up before each exercise 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 through 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 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 upwards carefully. 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 exercise, it makes sense to check your own pulse rate regularly.

- Check your pulse even during supposed passive exercise to prevent health risks due to excessive exercise.

- 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 exercised your body is, the slower your pulse rises and the faster it returns to its resting rate again. To keep track of your workout progress, record your values regularly in a chart. You will get the following values depending on when you take your pulse:
  - Before exercising: resting heart rate
  - Immediately after finishing workout (10 minutes): stress/exercise pulse
  - 1 minute after finishing workout: recovery pulse. Use the following standard values when checking your stress/exercise pulse:
    - Pulse rate 60%: here you are exercising 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 your 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 for exercising heart rate

Pulse lower limit = 60%

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

Pulse upper limit = 80%

Formula: (220 minus your age = maximum heart rate) x 0.8

## 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 ranges (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 workout.
- Give yourself enough time for your fitness exercising 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 workout: maximum of 10 minutes of intensive but easy exercise.
- 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
- medium 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 of your foot.

#### End position

5. Tense your abdominal 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 in line with 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 in line with 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 require a QR code reader app on your mobile or tablet.

1. Open the app to scan the QR code. Hold and scan the QR code with your mobile or 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 the product away, fold up the handle on the side of the castors (1i) (Figs. C and D) and lift and pull on the opposite handle as shown in Fig. F.

When not in use, the remote control (3) with the case (4) can be stowed in the special compartment (1h) provided for it (Fig. E). Protect the product from:

- shocks
- falls
- dust
- moisture
- direct sun light
- 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



The accompanying symbol indicates that this device complies with Directive 2012/19/EU. This directive indicates that you may not dispose of this device along with basic household waste at the end of its useful life and instead must hand it in to specifically designated collection sites, valuable substance collection stations, or waste disposal facilities. Look after the environment and dispose of waste properly.

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.



For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.



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.



## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the Assembly instructions were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 497633\_2204

 Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

## 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.

# EU-Konformitätserklärung



**DELTA-SPORT**

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH | Wragekamp 6 | 22397 Hamburg | Germany

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6  
22397 Hamburg  
Germany  
+49 (0) 40 527 310 0  
info@delta-sport.com  
www.delta-sport.com

## EG-Konformitätserklärung

Wir, die Firma  
Delta-Sport Handelskontor GmbH  
Wragekamp 6  
22397 Hamburg

erklären, dass diese Konformitätserklärung in alleiniger Verantwortung des Herstellers ausgestellt ist.

**IAN** 497633  
**Modell-Nr.** VB-5626  
**Produkt** Vibrationsboard



Die oben genannten Produkte erfüllt die Anforderungen der nachfolgend genannten Richtlinien und Normen:

### Richtlinie / Anforderung

RED 2014/53/EU

### Harmonisierte Normen

EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021  
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021,  
EN 61000-3-3:2013/A1:2019/A2:2021  
EN 301 489-1 V2.2.3:2019  
Draft EN 301 489-3 V2.3.0:2022  
EN 300 440 V2.1.1 (2017-03)  
EN 300 440 V2.2.1 (2018-07)  
EN 50663:2017  
EN IEC 60335-2-32:2021  
EN 62233:2008  
EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+  
A14:2019+A2:2019+A15:2021

**DELTA-SPORT**  
DELTA-SPORT Handelskontor GmbH  
Wragekamp 6 - 22397 Hamburg  
Telefon: (040) 527 310 0  
Fax: (040) 527 310 097 | Email: info

Hamburg,  
2022-08-03

Ort, Datum

Björn Hövermann,  
Qualitätsmanager

Name, Funktion

#### Geschäftsführung

Stefan Schröder  
Philip Kahl

Handelsregister Hamburg  
HRB 96603

VAT-No.: DE134895841  
St-Nr.: 50/714/00311

#### Bankverbindung

DZ Bank AG

Nord LB

#### Konto / Account

USD 03 00 14 34 50  
EUR 00 00 14 34 50

USD 18 00 02 61 18  
EUR 15 17 98 30 3

#### IBAN

DE66 2006 0000 0300 1434 50  
DE31 2006 0000 0000 1434 50

DE36 2505 0000 1800 0261 18  
DE27 2505 0000 0151 7983 03

#### SWIFT / BIC

GENO DE FF 200

NOLA DE 2H XXX

**HAMBURG SHANGHAI HO CHI MINH CITY CHICAGO ISTANBUL**



## DELTA-SPORT

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH | Wragekamp 6 | 22397 Hamburg | Germany

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6  
22397 Hamburg  
Germany  
+49 (0) 40 527 310 0  
info@delta-sport.com  
www.delta-sport.com

RoHS 2011/65/EU	EN 62321-2:2014, EN 62321-3-1:2014 EN 62321-4:2014/ A1:2017, EN 62321-5:2014, EN 62321-7-1:2015 EN 62321-7-2:2017, EN 62321-6:2015 EN 62321-8:2017
Maschinenrichtlinie 2006/42/EG	EN 1032:2003+A1:2008 ISO 2631-1:1997, DIN EN ISO 5349-1:2011 DIN EN ISO 20643:2008+A1:2012
ErP 2009/125/EG	EN 50564:2011, EN 50242:2016, EN 60350-1:2013+A11:2014 EN 60350-2:2013+A11:2014

Das oben genannte Produkt ist konform mit der Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011 zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten. Die alleinige Verantwortung dieser Konformitätserklärung liegt beim Hersteller.

Hamburg,  
2022-08-03

Ort, Datum

**DELTA-SPORT**  
DELTA-SPORT Handelskontor GmbH  
Wragekamp 6 | 22397 Hamburg  
Telefon: (040) 527 310 0  
Fax: (040) 527 310 099 | Email: info

Björn Hövermann,  
Qualitätsmanager

Name, Funktion

#### Geschäftsführung

Stefan Schröder  
Philip Kahl

Handelsregister Hamburg  
HRB 96603

VAT-No.: DE134895841  
St-Nr.: 50/714/00311

#### Bankverbindung

DZ Bank AG

Nord LB

#### Konto / Account

USD 03 00 14 34 50  
EUR 00 00 14 34 50

USD 18 00 02 61 18  
EUR 15 17 98 30 3

#### IBAN

DE66 2006 0000 0300 1434 50  
DE31 2006 0000 0000 1434 50

DE36 2505 0000 1800 0261 18  
DE27 2505 0000 0151 7983 03

#### SWIFT / BIC

GENO DE FF 200

NOLA DE 2H XXX

HAMBURG SHANGHAI HO CHI MINH CITY CHICAGO ISTANBUL





