

VIBRATIONSBOARD VIBRATION PLATE PLATEFORME VIBRANTE

DE AT CH

VIBRATIONSBOARD

Bedienungsanleitung

FR BE

PLATEFORME VIBRANTE

Notice d'utilisation

PL

PLATFORMA WIBRACYJNA

Instrukcja obsługi

SK

VIBRAČNÁ DOSKA

Návod na obsluhu

DK

VIBRATIONSPLADE

Betjeningsvejledning

HU

VIBRÁCIÓS EDZŐGÉP

Kezelési útmutató

GB IE

VIBRATION PLATE

Operating instructions

NL BE

TRILPLAAT

Bedieningshandleiding

CZ

VIBRAČNÍ PLOŠINA

Návod k obsluze

ES

PLATAFORMA VIBRATORIA

Instrucciones de manejo

IT

PEDANA VIBRANTE

Istruzioni operative

SI

VIBRACIJSKA DESKA

Navodilo za upravljanje



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.

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

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

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

PL Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ Před čtením si nejdříve vyklopte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

SK Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

ES Antes de leer, abra la página con las ilustraciones y familiarícese seguidamente con todas las funciones del aparato.

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

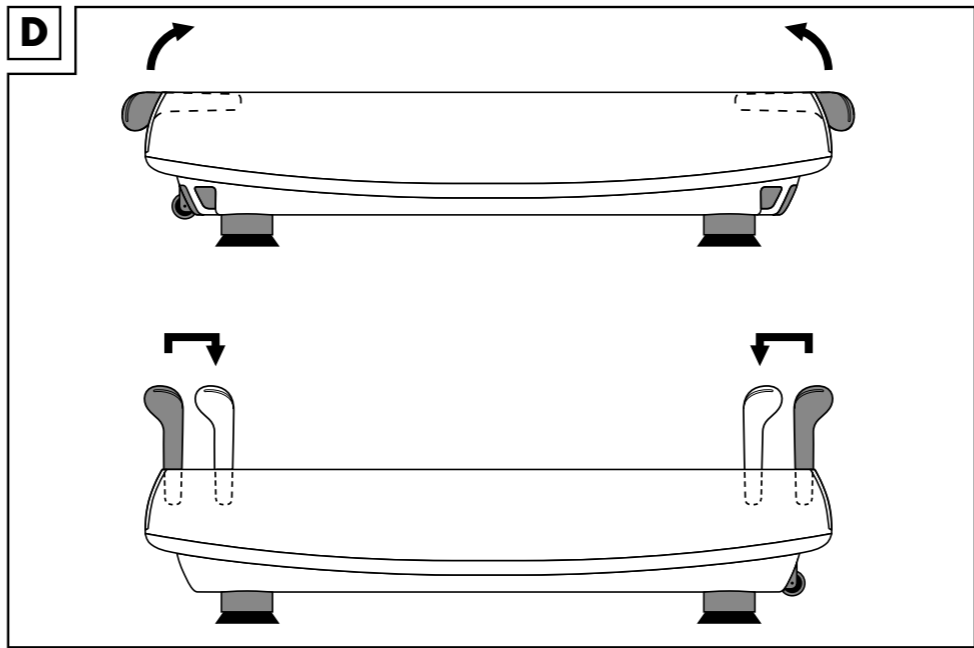
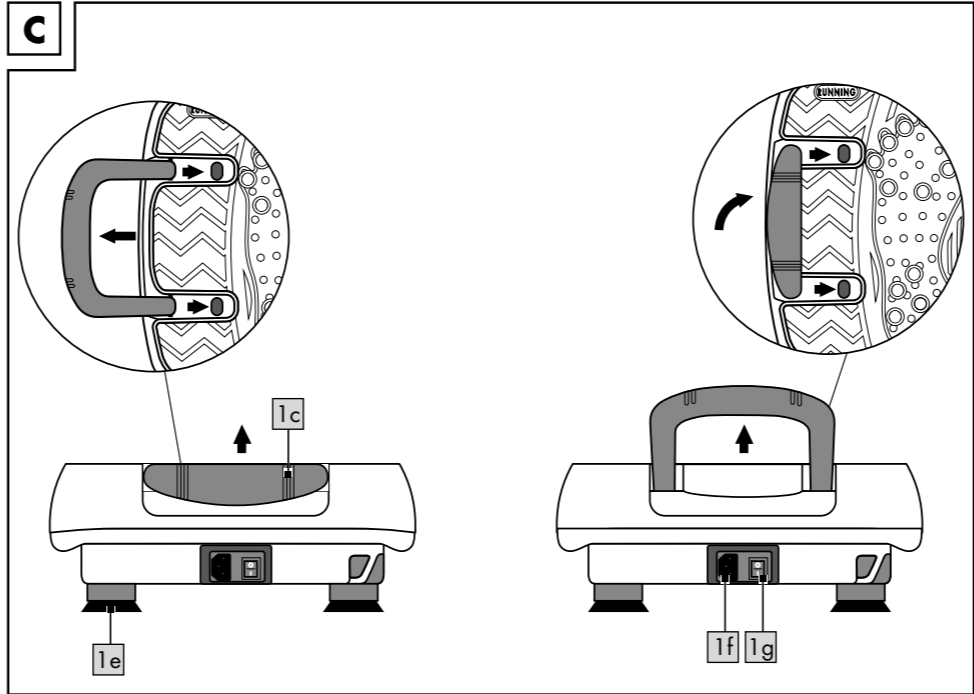
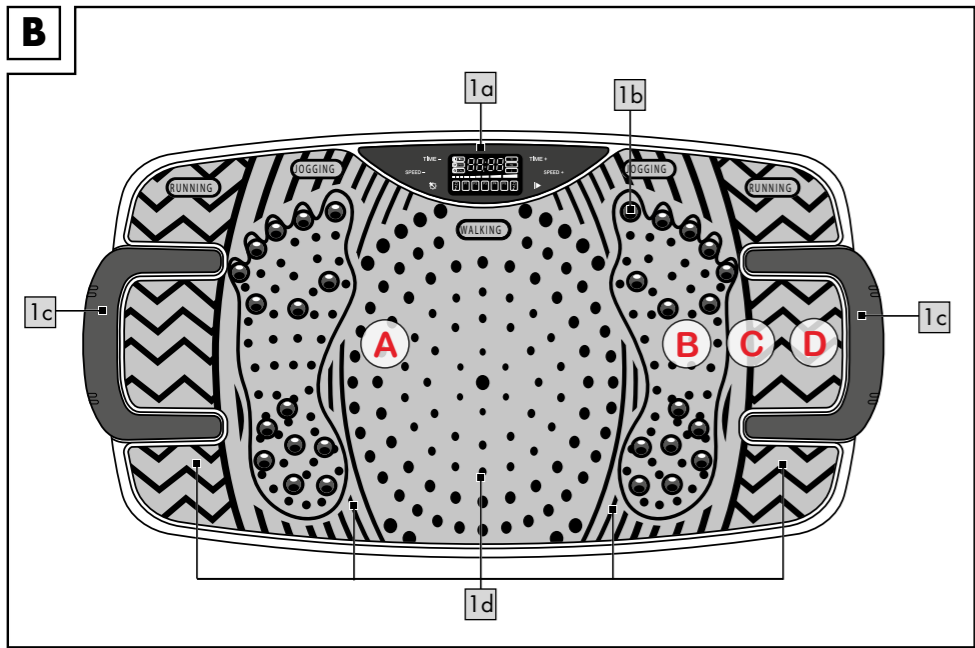
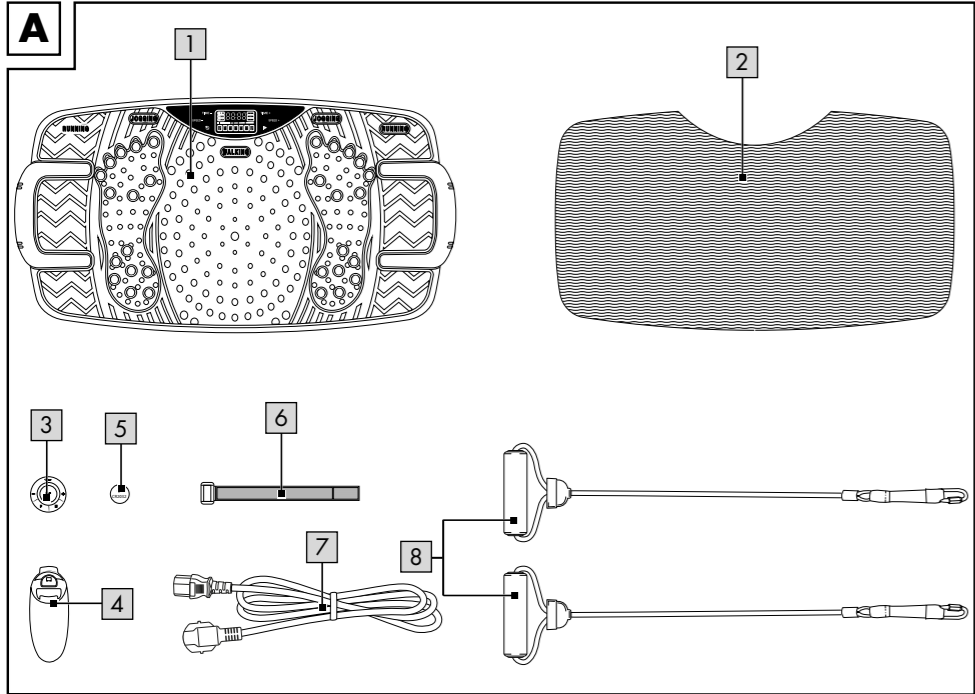
IT Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

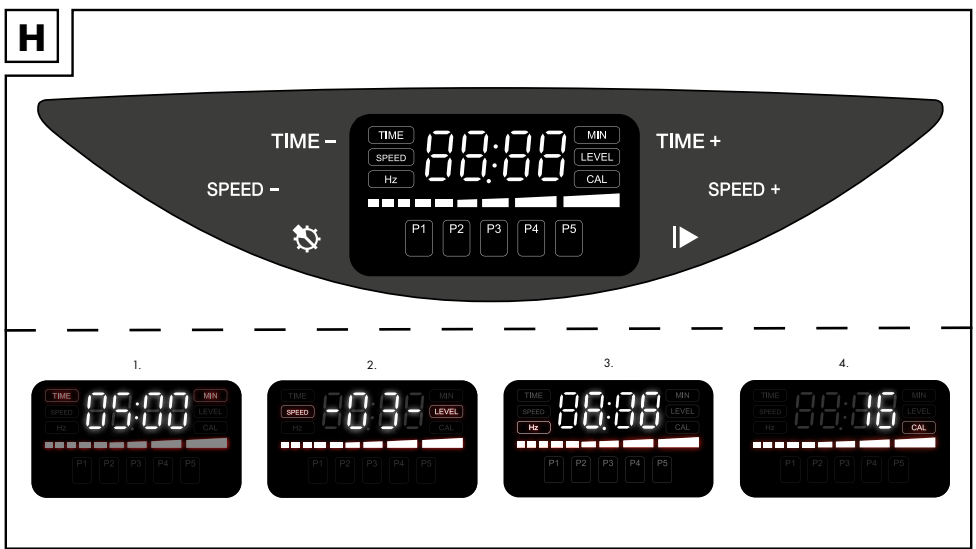
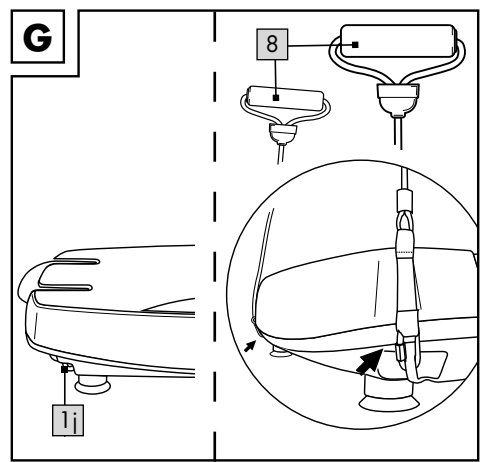
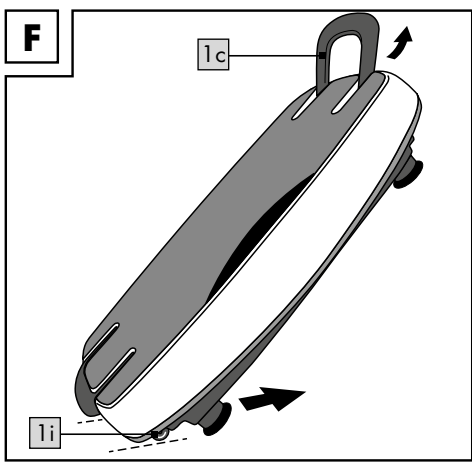
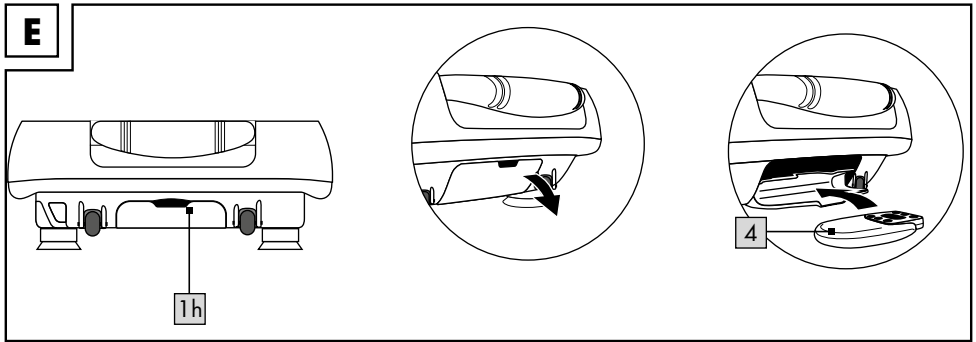
HU Elolvasás előtt hajtsa ki az oldalt az ábrákkal és ezt követően ismerkedjen meg a készülék valamennyi funkciójával.

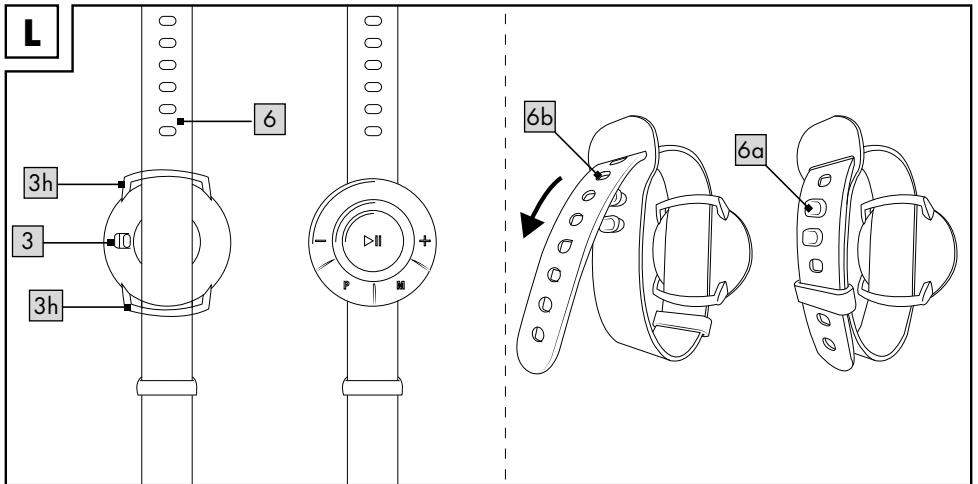
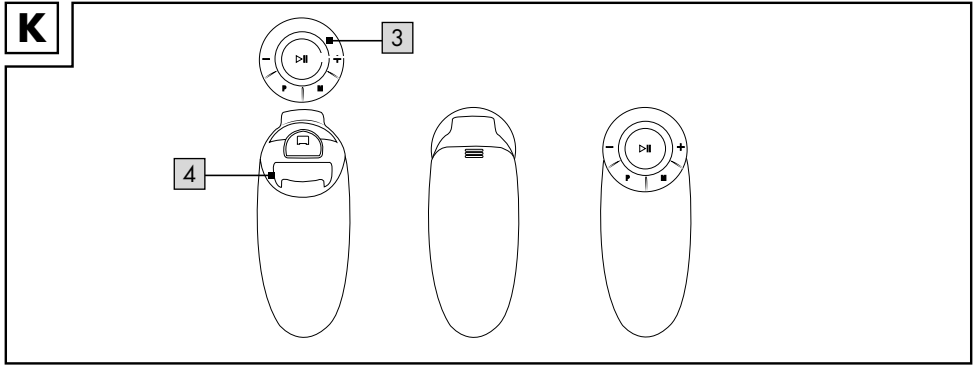
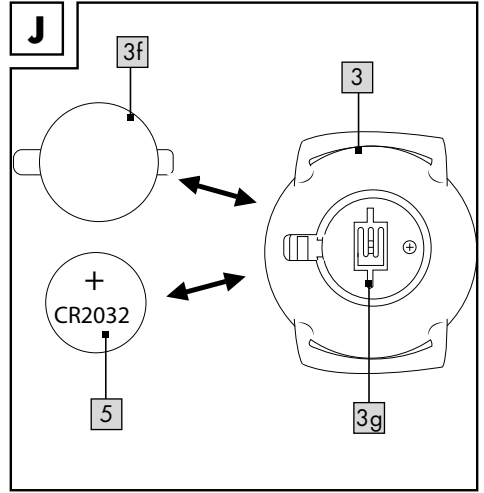
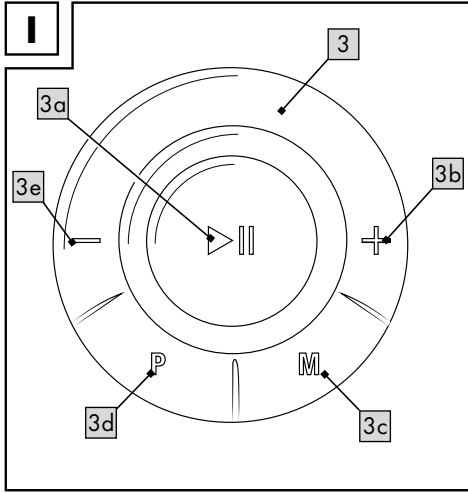
SI Preden začnete brati, odprite stran s slikami in se seznanite z vsemi funkcijami naprave.

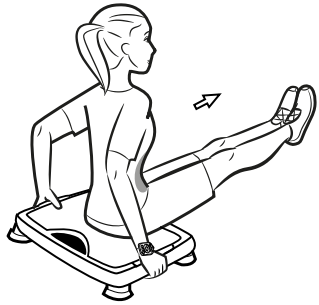
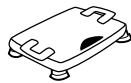
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	22
GB/IE	Operating and safety information	Page	42
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	60
NL/BE	Bedienings en veiligheidsinstructies	Pagina	81
PL	Wskazówki dot. montażu i bezpieczeństwa	Strona	101
CZ	Pokyny k obsluze a bezpečnosti	Stránky	121
SK	Pokyny pre montáž a bezpečnosť	Stranu	139
ES	Instrucciones de manejo y seguridad	Página	157
DK	Betjenings- og sikkerhedsanvisninger	Side	177
IT	Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza	Pagina	195
HU	Kezelési és biztonsági utasítások	214.	Oldal
SI	Napotki glede upravljanja in varnosti	Strani	233



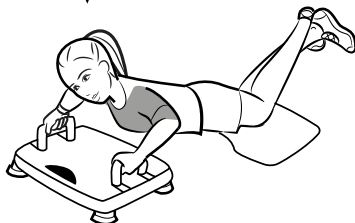
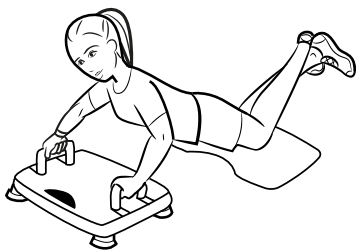






M**N****O**

P



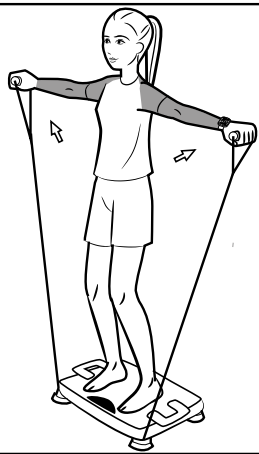
Q



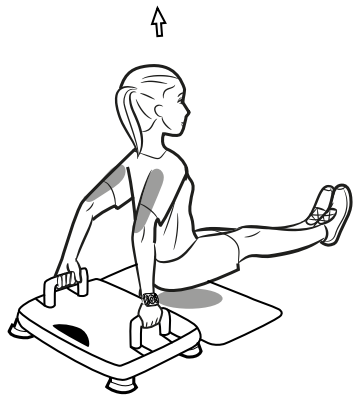
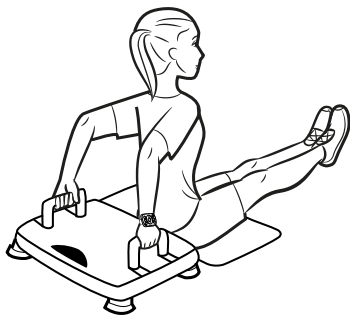
R



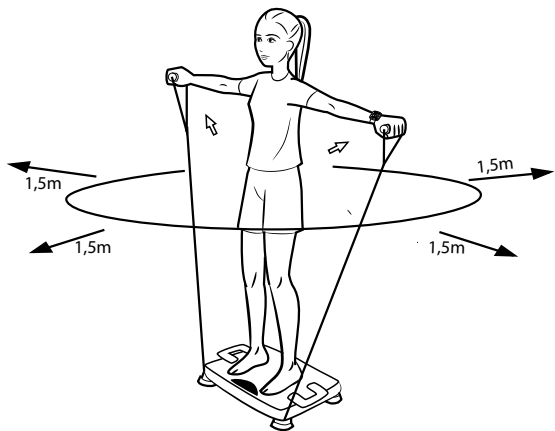
S



T



U





Lieferumfang (Abb. A)	22	Übungsablauf	35
Teilebezeichnung Vibrationsboard	22	Puls kontrollieren	35
Teilebezeichnung Fernbedienung (Abb. I)	22	Puls messen	36
Technische Daten	22	Persönlichen Maximalpuls errechnen	36
Bestimmungsgemäße Verwendung	23	Unter- und Obergrenze für	
Sicherheitshinweise	23	Trainingspuls errechnen	36
Stromschlaggefahr!	23	Amplitude (Schwingungsweite)	
Gefahr von Gesundheitsschäden!	24	variieren	36
Verletzungsgefahr!	26	Frequenz variieren	36
Quetschgefahr!.....	27	Trainingseinheit gliedern	36
Gefahren für Kinder und Personen mit		Training abberechnen	36
verringerten physischen, sensorischen		Übungsvorschläge	36
oder mentalen Fähigkeiten	27	QR-Code verwenden	39
Gefahren durch Verschleiß	27	Dehnen	39
Warnhinweise Batterien!	28	Lagerung, Reinigung	40
Artikel verwenden	29	Hinweise zur Entsorgung	40
Funktionsweise des Artikels	29	Hinweise zur Garantie und	
Vibrationsstufe	29	Serviceabwicklung	41
Displayanzeige (Abb. H)	29	Mögliche Fehler	41
Artikel anschließen	29	EU-Konformitätserklärung	252
Artikel ein- und ausschalten	29		
Artikel im Standby-Modus.....	30		
Verwendung der Griffe	30		
Verwendung der Expanderbänder	30		
Fernbedienung	30		
Batterie einsetzen/auswechseln (Abb. J)	30		
Fernbedienung mit Gehäuse verwenden	30		
Fernbedienung mit Armband			
verwenden	30		
Fernbedienung verwenden (Abb. I)	30		
Modus auswählen	31		
Vorprogrammierte Einstellungen			
vornehmen	31		
Im Programmmodus trainieren	31		
Programmauswahl	31		
Individuell trainieren	32		
Allgemeine Übungshinweise und Tipps	34		
Aufwärmen	35		

GB IE	
Package contents (Fig. A)	42
Vibration board parts list	42
Remote control parts list (Fig. I)	42
Technical data	42
Intended use	43
Safety information	43
Risk of electric shock!	43
Risk of damaging your health!	44
Risk of injury!	45
Crushing hazard!	46
Risk of injury to children and persons with reduced physical, sensory or mental abilities	46
Dangers due to wear and tear	47
Battery warning notes!	47
Using the product	48
How the product works	48
Vibration level	48
Display (Fig. H)	48
Connecting the product	48
Turning the product on and off	48
Product in standby mode.....	48
Using the handles	49
Using the expander bands	49
Remote control	49
Inserting/replacing batteries (Fig. J)	49
Using the remote control with the case	49
Using the remote control with the wrist strap	49
Using the remote control (Fig. I)	49
Selecting the mode	49
Adopting pre-programmed settings	49
Exercising in programme mode	49
Programme selection	50
Customised exercising	50
General exercise notes and tips	53
Warming up	54
Exercise routine	54
Checking your pulse	54
Taking your pulse	54
Calculating your personal maximum heart rate	54
Calculating your lower and upper limit training heart rate	54
Varying the amplitude	55
Varying the frequency	55
Structuring your workouts	55
Stopping the workout	55
Exercise suggestions	55
Using the QR code	57
Stretching	57
Storage, cleaning	58
Disposal	58
Notes on the guarantee and service handling	59
Possible defects.....	59
EU declaration of conformity	252

FR BE	
Étendue de la livraison (fig. A)	60
Désignation des pièce de la plateforme vibrante	60
Désignation des pièce de la télécommande (fig. I)	60
Caractéristiques techniques	60
Utilisation conforme à sa destination	61
Consignes de sécurité	61
Risque de choc électrique !	61
Risque pour la santé !	62
Risque de blessure !	64
Risque d'écrasement !	64
Risques pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites	65
Dangers causés par l'usage	65
Avertissements concernant les piles !	66
Utilisation de l'article	67
Fonctionnement de l'article	67
Niveau de vibration	67
Affichage de l'écran (fig. H)	67
Branchement de l'article	67
Allumer et éteindre l'article	67
Article en mode veille	67
Utilisation des poignées	67
Utilisation des élastiques d'entraînement	68
Télécommande	68
Insertion/changement des piles (fig. J)	68
Utilisation de la télécommande avec le boîtier	68
Utilisation de la télécommande avec le bracelet	68
Utilisation de la télécommande (fig. I)	68
Choisir le mode	68
Effectuer des réglages préprogrammés	68
Entraînement en mode programme	68
Choix du programme	69
Entraînement personnalisé	69
Exercices et conseils généraux	72
Échauffement	73
Séquence d'exercice	73
Contrôle du pouls	73
Mesure le pouls	73
Calcul du pouls personnel maximum	73
Calculer les limites supérieure et inférieure du pouls d'entraînement	74
Variations d'amplitude	74
Variations de fréquence	74
Structurer les unités d'entraînement	74
Arrêt de l'entraînement	74
Propositions d'exercices	74
Utilisation du code QR	77
Étirements	77
Stockage, nettoyage	77
Mise au rebut	78
Indications concernant la garantie et le service après-vente	78
Erreurs possibles	80
Déclaration de conformité UE	252



Leveringsomvang (afb. A)	81	Verloop oefening	94
Beschrijving van de onderdelen trilplaat	81	Pols controleren	94
Beschrijving van de onderdelen		Pols meten	94
afstandsbediening (afb. I)	81	Persoonlijke maximale pols berekenen	94
Technische gegevens	81	Onder- en bovengrens voor trainingspols	
Beoogd gebruik	82	training berekenen	94
Veiligheidstips	82	Amplitude (trillingsbreedte) variëren	95
Gevaar voor elektrische schok!	82	Frequentie variëren	95
Gevaar voor de gezondheid!	83	Training indelen	95
Kans op lichamelijk letsel!	85	Training afbreken	95
Gevaar voor beknelling!	85	Voorbeeldoefeningen	95
Gevaar voor kinderen en personen		QR-code gebruiken	98
met verminderde fysieke, zintuiglijke		Rekken	98
of mentale bekwaamheden	85	Opslag, reiniging	98
Gevaren als gevolg van slijtage	86	Afvalverwerking	99
Waarschuwingen batterijen!	87	Opmerkingen over garantie en	
Artikel gebruiken	88	serviceafhandeling	99
Werking van het artikel	88	Mogelijke fouten	100
Trillingsniveau	88	EU-conformiteitsverklaring	252
Weergave display (afb. H)	88		
Artikel aansluiten	88		
Artikel in- en uitschakelen	88		
Artikel in de stand-bymodus	88		
Gebruik van de handgrepen	88		
Gebruik van de weerstandsbanden	88		
Afstandsbediening	89		
Batterijen plaatsen/wisselen (afb. J)	89		
Afstandsbediening met behuizing			
gebruiken	89		
Afstandsbediening met horlogeband			
gebruiken	89		
Afstandsbediening gebruiken (afb. I)	89		
Modus kiezen	89		
Voorgeprogrammeerde instellingen			
uitvoeren	89		
Trainen in de programmamodus	89		
Programmakeuze	89		
Individueel trainen	90		
Algemene oefeninstructies en tips	93		
Warming-up	94		

PL		
Zakres dostawy (rys. A)	101	
Oznaczenie części platformy wibracyjnej ...	101	
Oznaczenie części pilota zdalnego sterowania (rys. I)	101	
Dane techniczne	101	
Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem	102	
Wskazówki bezpieczeństwa	102	
Niebezpieczeństwo porażenia prądem!	102	
Niebezpieczeństwo dla zdrowia!	103	
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	105	
Niebezpieczeństwo zgniecenia!	105	
Zagrożenia dla dzieci i osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych	106	
Zagrożenia spowodowane zużyciem	106	
Ostrzeżenia dotyczące baterii!	107	
Użytkowanie produktu	108	
Sposób działania produktu	108	
Poziom wibracji	108	
Wyświetlacz (rys. H)	108	
Podłączanie produktu	108	
Włączanie i wyłączanie produktu	108	
Produkt w trybie czuwania	108	
Używanie uchwytów	108	
Używanie pasków rozprężnych	109	
Pilot zdalnego sterowania	109	
Wkładanie/wymiana baterii (rys. J)	109	
Używanie pilota zdalnego sterowania z obudową	109	
Używanie pilota zdalnego sterowania z bransoletą	109	
Używanie pilota zdalnego sterowania (rys. I)	109	
Wybór trybu	109	
Wprowadzanie zaprogramowanych ustawień	109	
Trenowanie w trybie programu	109	
Wybór programu	110	
Trenowanie indywidualne	110	
Ogólne wskazówki dotyczące ćwiczeń i porady	113	
Rozgrzewka	114	
Przebieg ćwiczeń	114	
Kontrolowanie tętna	114	
Mierzenie tętna	114	
Obliczanie osobistego maksymalnego tętna	115	
Obliczanie dolnej i górnej granicy tętna treningowego	115	
Zmiana amplitudy (zakres wahań)	115	
Zmiana częstotliwości	115	
Planowanie programu treningowego	115	
Przerywanie treningu	115	
Propozycje ćwiczeń	115	
Użycie kodu QR	118	
Rozciąganie	118	
Przechowywanie, czyszczenie	118	
Uwagi odnośnie recyklingu	119	
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	119	
Możliwe błędy	120	
Deklaracja zgodności WE	252	

CZ			
Obsah balení (obr. A)	121	Průběh cvičení	133
Seznam dílů - vibrační deska	121	Kontrola tepové frekvence	133
Seznam dílů - dálkové ovládání (obr. I)	121	Měření tepové frekvence	133
Technické údaje	121	Vypočet osobní maximální tepové frekvence	133
Použití dle určení	122	Výpočet dolní a horní meze tepové frekvence při cvičení	133
Bezpečnostní pokyny	122	Změna rozkmitu (rozpětí vibrací)	134
Riziko úrazu elektrickým proudem!	122	Změna frekvence	134
Riziko poškození zdraví!	123	Dělení jednoho cvičebního celku	134
Nebezpečí poranění!	124	Přerušování cvičení	134
Nebezpečí usklípnutí!	125	Návrhy cvičení	134
Rizika pro děti a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi	125	Použití QR kódu	136
Nebezpečí v důsledku opotřebení	126	Závěrečné protahování	136
Varovné upozornění týkající se baterií!	126	Uskladnění, čištění	137
Použití výrobku	127	Pokyny k likvidaci	137
Způsob fungování výrobku	127	Pokyny k záruce a průběhu služby	138
Stupně vibrací	127	Možné chyby	138
Indikace na displeji (obr. H)	127	EU Prohlášení o shodě	252
Připojení výrobku	127		
Zapnutí a vypnutí výrobku	127		
Výrobek v úsporném režimu	128		
Použití držadel	128		
Použití pásů expandéru	128		
Dálkové ovládání	128		
Vložení/výměna baterií (obr. J)	128		
Použití dálkového ovládání s pouzdem ...	128		
Použití dálkového ovládání s náramkem ...	128		
Použití dálkového ovládání (obr. I)	128		
Volba režimu	128		
Používání předem naprogramovaných nastavení	129		
Cvičení v režimu programu	129		
Výběr programu	129		
Individuální cvičení	130		
Všeobecné pokyny a doporučení			
k cvičení	132		
Zahřátí	133		

SK	
Rozsah dodávky (obr. A)	139
Popis dielov vibračnej plošiny	139
Popis dielov diaľkového ovládania (obr. I)	139
Technické údaje	139
Určené použitie	140
Bezpečnostné pokyny	140
Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom!	140
Nebezpečenstvo ujmy na zdraví!	141
Nebezpečenstvo poranenia!	143
Nebezpečenstvo pomliaždenia!	143
Nebezpečenstvo pre deti a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami	143
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania	144
Výstražné upozornenia batérií!	144
Používanie výrobku	145
Spôsob fungovania výrobku	145
Úroveň vibrácií	145
Zobrazenie na displeji (obr. H)	146
Pripojenie výrobku	146
Zapnutie a vypnutie výrobku	146
Výrobok v pohotovostnom režime	146
Používanie držiadiel	146
Používanie expanderov	146
Diaľkové ovládanie	146
Vloženie/výmena batérií (obr. J)	146
Používanie diaľkového ovládania s puzdrom	146
Používanie diaľkového ovládania s náramkom	146
Používanie diaľkového ovládania (obr. I)	147
Výber režimu	147
Vykonanie vopred naprogramovaných nastavení	147
Cvičenie v programovom režime	147
Výber programu	147
Individuálne cvičenie	148
Všeobecné pokyny a tipy k cvičeniu	150
Zahriatie	151
Priebeh cvičenia	151
Kontrola teploty	151
Meranie teploty	151
Výpočet maximálneho tepu	151
Výpočet spodnej a hornej hraničnej hodnoty tréningového tepu	151
Zmena amplitúdy (rozsahu kmitania)	151
Zmena frekvencie	152
Členenie tréningovej jednotky	152
Prerušenie cvičenia	152
Príklady cvikov	152
Použitie kódu QR	154
Strečing	154
Skladovanie, čistenie	155
Pokyny k likvidácii	155
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	155
Možné poruchy	156
EÚ vyhlásenie o zhode	252

ES	
Alcance de suministro (Fig. A)	157
Denominación de partes de la plataforma vibratoria	157
Denominación de partes del control remoto (Fig. I)	157
Datos técnicos	157
Uso previsto	158
Indicaciones de seguridad	158
¡Peligro de descarga eléctrica!	158
¡Peligro de daños para la salud!	159
¡Peligro de lesiones!	161
¡Peligro de aplastamiento!	161
Peligros para los niños y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas	162
Peligro por desgaste	162
Advertencias sobre las pilas!	163
Uso del artículo	164
Funcionamiento del artículo	164
Nivel de vibración	164
Visualización de la pantalla (Fig. H)	164
Conexión del artículo	164
Encendido/apagado del artículo	164
Artículo en el modo Standby	164
Utilización de las asas	165
Utilización de las bandas elásticas	165
Control remoto	165
Colocación/sustitución de las pilas (Fig. J)	165
Uso del control remoto con carcasa	165
Uso del control remoto con brazalete	165
Uso del control remoto (Fig. I)	165
Selección del modo	165
Efectuar los ajustes preprogramados	165
Entrenar en el modo de programa	166
Selección de programa	166
Entrenamiento individual	167
Consejos e indicaciones generales para el ejercicio	169
Calentamiento	170
Desarrollo de los ejercicios	170
Control del pulso	170
Medición del pulso	170
Cálculo del pulso máximo personal	170
Cálculo del límite superior e inferior para el pulso de entrenamiento	171
Variación de la amplitud (amplitud de vibración)	171
Variación de la frecuencia	171
Organización de la unidad de entrenamiento	171
Interrupción del entrenamiento	171
Propuestas de ejercicios	171
Utilización del código QR	174
Estiramiento	174
Almacenamiento, limpieza	174
Indicaciones para la eliminación	175
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	175
Posibles errores	176
Declaración CE de conformidad	252

DK	
Leveringsomfang (fig. A)	177
Komponentbetegnelse, vibrationsboard	177
Komponentbetegnelse, fjernbetjening (fig. I)	177
Tekniske data	177
Bestemmelsesmæssig brug	178
Sikkerhedsanvisninger	178
Fare for elektrisk stød!	178
Fare for helbredsskader!	179
Fare for kvæstelser!	180
Klemningsfare!.....	181
Fare for børn og personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller mentale evner	181
Fare på grund af slitage	181
Advarsler angående batterier!	182
Brug af artiklen	183
Artiklens funktionsmåde	183
Vibrationstrin	183
Displayvisning (fig. H)	183
Tilslutte artiklen	183
Tænde og slukke artiklen	183
Artikel i standbytilstand.....	183
Brug af håndtagene	183
Brug af elastikbåndene	184
Fjernbetjening	184
Isætning/udskiftning af batterier (fig. J)	184
Brug af fjernbetjening med hus	184
Brug af fjernbetjening med armbånd	184
Brug af fjernbetjening (fig. I)	184
Valg af tilstand	184
Foretage forprogrammerede indstillinger ...	184
Træning i programtilstand	184
Programvalg	185
Individuel træning	185
Generelle øvelseshenvisninger og tips	188
Opvarmning	189
Øvelsesforløb	189
Kontrol af puls	189
Måling af puls	189
Udregning af personlig maksimumspuls ...	189
Udregning af nedre og øvre grænse for træningspuls	189
Variering af amplitude (svingningsstyrke)	189
Variering af frekvens	190
Inddeling af træningspas	190
Afbrydelse af træning	190
Forslag til øvelser	190
Brug af QR-kode	192
Udstrækning	192
Opbevaring, rengøring	193
Henvisninger vedr. bortskaffelse	193
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	193
Mulige fejl	194
EU-overensstemmelseserklæring	189

IT CH	
Contenuto della fornitura (fig. A)	195
Descrizione dei componenti pedana vibrante	195
Descrizione dei componenti telecomando (fig. I)	195
Dati tecnici	195
Uso conforme alla destinazione	196
Indicazioni di sicurezza	196
Pericolo di shock elettrico!	196
Pericolo di danni alla salute!	197
Pericolo di lesioni!	198
Pericolo di schiacciamento!	199
Pericoli per bambini e persone con capacità fisiche, sensoriali o cognitive ridotte	199
Rischi dovuti all'usura	200
Avvertenze sulle pile!	200
Utilizzo dell'articolo	201
Funzionamento dell'articolo	201
Livello di vibrazione	201
Visualizzazione display (fig. H)	201
Collegamento dell'articolo	201
Accensione/spengimento dell'articolo	202
Modalità di standby dell'articolo	202
Uso delle maniglie	202
Uso degli estensori	202
Telecomando	202
Inserimento/sostituzione delle pile (fig. J) ...	202
Uso del telecomando con custodia	202
Uso del telecomando con braccialetto	202
Uso del telecomando (fig. I)	203
Selezione della modalità	203
Esecuzione delle impostazioni preprogrammate	203
Allenamento in modalità programma	203
Selezione programma	203
Allenamento individuale	204
Indicazioni e suggerimenti generali di esercizio	206
Riscaldamento	207
Svolgimento esercizi	207
Controllo del polso	207
Misurazione del polso	207
Calcolo della massima frequenza cardiaca personale	208
Calcolo del limite superiore e inferiore della frequenza cardiaca di allenamento ...	208
Variazione dell'ampiezza (di vibrazione) ...	208
Variazione della frequenza	208
Strutturazione della sessione di allenamento	208
Interruzione dell'allenamento	208
Esempi di esercizi	208
Utilizzare un codice QR	211
Stretching	211
Conservazione, pulizia	211
Smaltimento	212
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	212
Possibili errori	213
Dichiarazione di conformità UE	252



Csomag tartalma (A ábra)	214	Gyakorlat menete	226
Rezgőpad részei	214	A pulzus ellenőrzése	226
Távírányító részei (I ábra)	214	Pulzusz mérés	226
Műszaki adatok	214	Az egyéni maximális pulzusszám	
Rendeltetésszerű használat	215	kiszámítása	226
Biztonsági utasítások	215	Az edzési pulzusszám alsó és felső	
Áramütés veszélye!	215	határértékének kiszámítása	227
Egészségkárosodás veszélye!	216	Az amplitúdó (rezgésnagyság)	
Balesetveszély!	218	változtatása	227
Becsapódásveszély!	218	A frekvencia változtatása	227
Veszélyek gyermekek és csökkent		Edzésprogram tagolása	227
fizikai, érzékszervi és szellemi		Edzés megszakitása	227
képességű személyek	218	Javasolt gyakorlatok	227
Elhasználódásból adódó veszélyek	219	QR-kód használata	230
Elemekre vonatkozó figyelmeztetések!	220	Nyújtás	230
Termék használata	221	Tárolás, tisztítás	230
A termék működése	221	Tudnivalók a hulladékkezelésről	231
Rezgésfokozatok	221	A garanciával és a szerviz	
Kijelző (H ábra)	221	lebonyolításával kapcsolatos útmutató	231
A termék csatlakoztatása	221	Lehetséges hibák	232
A termék be- és kikapcsolása	221	EU megfelelőségi nyilatkozat	252
Termék készenléti üzemmódban	221		
A fogantyúk használata	221		
Az expanderpántok használata	221		
Távírányító	222		
Elemek behelyezése/cseréje (J ábra)	222		
Távírányító használata tokkal	222		
Távírányító használata csuklósíjjal	222		
Távírányító használata (I ábra)	222		
Üzemmód kiválasztása	222		
Programozott beállítások elvégzése	222		
Edzés program üzemmódban	222		
Program kiválasztása	222		
Edzés egyénileg	223		
Ötletek és általános tudnivalók a			
gyakorlatokhoz	225		
Bemelegítés	226		

SI	
Obseg dobave (slika A)	233
Opis delov vibracijske plošče	233
Opis delov daljinskega upravljalnika (slika I)	233
Tehnični podatki	233
Predvidena uporaba	234
Varnostni napotki	234
Nevarnost električnega udara!	234
Nevarnost zdravstvenih težav!	235
Nevarnost poškodb!	236
Nevarnost zmečkanin!	237
Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi	237
Nevarnosti zaradi obrabe	238
Opozorila glede baterij!	238
Uporaba izdelka	239
Način delovanja izdelka	239
Stopnja vibracij	239
Prikazi na zaslonu (slika H)	239
Priključitev izdelka	239
Vkllop in izklop izdelka	239
Izdelek v načinu pripravljenosti	240
Uporaba ročajev	240
Uporaba razteznih trakov	240
Daljinski upravljalnik	240
Vstavljanje/zamenjava baterij (slika J) ...	240
Uporaba daljinskega upravljalnika z ohišjem	240
Uporaba daljinskega upravljalnika z zapesnim trakom	240
Uporaba daljinskega upravljalnika (slika I)	240
Izbira načina	240
Vadba po vnaprej programiranih nastavitvah	240
Treniranje po programu vadbe	241
Izbira programa	241
Individualna vadba	242
Splošna navodila in nasveti za vaje	244
Ogrevanje	245
Potek vaje	245
Preverjanje srčnega utripa	245
Merjenje srčnega utripa	245
Izračun osebne najvišjega srčnega utripa	245
Izračun spodnje in zgornje meje srčnega utripa med vadbo	246
Spreminjanje amplitude vibriranja	246
Spreminjanje frekvence	246
Razčlenitev enot vadbe	246
Prekinitve vadbe	246
Predlogi za vaje	246
Uporaba kode QR	249
Raztezanje	249
Shranjevanje, čiščenje	249
Napotki za odlaganje v smeti.....	249
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve.....	250
Možne napake	251
Garancijski list	251
Izjava o skladnosti EU	252

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)
- Gerüststeckeranschluss (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:

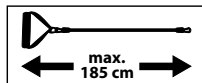
DIN EN ISO 20957-1,

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 Schalldruckpegel

K_{pA} = 1,4 dB

Messunsicherheit Schallleistungspegel

K_{WA} = 1,4 dB

Schwingungswerte:

Beschleunigung des Hand-Arm-Systems

a_{hv} = 30,88 m/s² (Abb. B / Tab. Position C und Position D)

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

a_{wz} = 8,78 m/s²

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

a_{wz} = 18,04 m/s²

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)

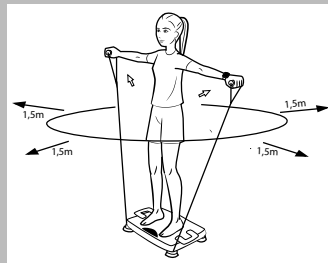
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Artikels einen Arzt, um die Möglichkeit und Art der Benutzung abzuklären, bei:
 - nicht akuten Rückenschmerzen wie z. B. Morbus Bechterew
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (älter als 6-9 Monate)
 - vorhandenen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

Unschlagmäßiger 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

Fortgeschrittenes Intervalltraining mit höherem Peak: 10 Minuten

- Minute 1 mit 5 Hz; Aufwärmphase mit Beanspruchung der intermuskulären Koordination
- Minute 2–3 von 5,58 Hz auf 7,9 Hz; Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung
- Minute 4–5 von 9,06 Hz auf 10,22 Hz; stärkerer Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung
- Minute 6–7 von 11,38 Hz auf 12,54 Hz; leichte Erholungsphase zur Regeneration
- Minute 8–10 von 13,7 Hz auf 14,86 Hz auf 16 Hz; erneute Maximallast mit anschließender Lockerung und Cool-down

P5

Volllast Intervalltraining mit Maximalpeak:
10 Minuten.

Dieses Programm wird nur fortgeschrittenen Anwendern empfohlen und wiederholt Sprünge zwischen 7,32 Hz und Spitzen von 16,0 Hz, wodurch der komplette Körper durch Muskelkontraktionen stabilisierend arbeiten muss.

Dieses Programm dient der Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Kraftsteigerung der belasteten Muskulatur und sollte nur im gut aufgewärmten Zustand gestartet werden.

Individuell trainieren

Neben den voreingestellten Programmen haben Sie die Möglichkeit, Ihr Training individuell einzustellen. Um die gewünschten Einstellungen der Trainingszeit und Vibrationsstärke einstellen zu können, darf auf dem Display kein Programmmodus ausgewählt sein.

1. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortaste SET auf dem Display des Artikels oder die Taste P (3d) auf der Fernbedienung, um den Artikel nach einem vorherigen Training oder aus dem Standby-Modus (Nähere Informationen zum Standby-Modus erhalten Sie im Abschnitt „Artikel ein- und ausschalten“) in den Standard-Modus zu versetzen.
2. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten TIME +/- auf dem Display des Artikels oder die Tasten TIME +/- (3e/3b) auf der Fernbedienung, um die Trainingszeit einzustellen. Sie können die Trainingszeit auf 1 - 10 Minuten einstellen.

Hinweis: Um mithilfe der Fernbedienung von der Trainingszeit in die Vibrationsstärke zu wechseln, müssen Sie die Taste M (3c) drücken.

3. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten SPEED +/- auf dem Display des Artikels oder die Tasten SPEED +/- (3e/3b) auf der Fernbedienung, um die gewünschte Vibrationsstufe einzustellen.

Hinweis: Drücken Sie die Taste M (3c) auf der Fernbedienung, um zwischen der Trainingszeit und der Vibrationsstärke zu wechseln. Achten Sie darauf, dass während dieser Einstellung kein P1 - P5 eingestellt ist. Diese Einstellungen gehen nur im Standard-Modus.

4. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um den Artikel zu starten.

Hinweis: Bevor das Programm startet, zählt das Display von 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):

Prog. Mode	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Expositionsgrenzwert Gefahr von Gesundheitsschäden
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):

Prog. Mode	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Expositionsgrenzwert Gefahr von Gesundheitsschäden
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):

Prog. Mode	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s²]
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 ²]
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.

Nackenkulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Übungsablauf

Wenn Sie zum ersten Mal auf dem Artikel stehen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Machen Sie sich mit dem Artikel bzw. mit dem Vibrieren des Artikels vertraut. Testen Sie dafür z. B. die Vibration mit nur einem Fuß, den Sie bei niedriger Frequenz auf die vibrierende Platte stellen. Stellen Sie sich anschließend mit beiden Füßen und anschließend auf Zehenspitzen mit gebeugten Knien auf den Artikel, um die Vibration zu fühlen.
- Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird.

Puls kontrollieren

Für ein gesundes 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
- AT Service Österreich
 Tel.: 0800 447744
 E-Mail: deltasport@lidl.at
- CH Service Schweiz
 Tel.: 0800 56 44 33
 E-Mail: deltasport@lidl.ch

Mögliche Fehler

Im Folgenden werden Ihnen mögliche Fehler, ihre Ursachen und die Behebung aufgezeigt.

Fehler	Mögliche Ursache	Behebung
Der Artikel (1) lässt sich nicht einschalten.	Netzanschluss nicht korrekt hergestellt.	Überprüfen Sie die Anschlüsse des Netzkabels (7) zur Steckdose und Anschlussbuchse des Artikels (1).
	Artikel befindet sich nicht im Standby-Modus.	Überprüfen Sie den Hauptschalter ON/OFF (1g). Er muss auf I stehen.
	Bei zu langer Verwendung besteht die Gefahr der Überhitzung.	Schalten Sie den Artikel (1) am Hauptschalter ON/OFF (1g) aus und lassen Sie ihn einige Zeit abkühlen.


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

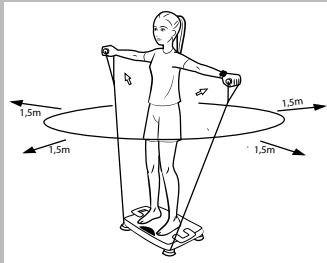
- severe diabetes (with angiopathy)
- tumours
- fractures
- spondylolisthesis
- Consult a doctor before using the product to clarify the possibility and type of use if you have:
 - non-acute back pains such as ankylosing spondylitis
 - metal or plastic implants like spirals, joint implants, breast implants (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):

Prog. mode	EN 1032, m=90kg, [m/s²]	Exposure limit – risk of damage to health
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):

Prog. mode	EN 1032, m=90kg, [m/s²]	Exposure limit – risk of damage to health
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):

Prog. mode	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s²]
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 ²]
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

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Possible defects

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

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


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.

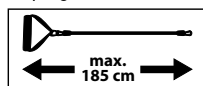
Classe d'appareil : H (pour utilisation en domicile privé)

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)

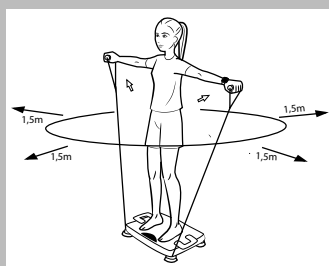
- Consultez un médecin avant d'utiliser l'article pour définir la possibilité et le type d'utilisation en cas de :
 - douleurs dorsales non aiguës, comme la maladie de Bechterew
 - implants en métal ou en plastique tels que stimulateurs cardiaques, spirales, implants articulaires, implants mammaires 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 ²]	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 ²]	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 ²]
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'étirement ou la relaxation.
- La durée recommandée par position est comprise entre 30 et 60 secondes, la durée totale de 10 minutes ne doit pas être dépassée.
- Avant de commencer l'exercice, réfléchissez aux objectifs que vous voulez atteindre. Sélectionnez les positions appropriées. Faites d'abord un essai. De cette façon, vous pouvez voir si la position vous convient et vous concentrer sur la bonne posture.
- Maintenez une position aussi longtemps qu'elle est confortable pour vous et que vous pouvez conserver la tension corporelle. Changez de position après 60 secondes au maximum.
- Effectuez toujours le changement de position de manière contrôlée. Si nécessaire, descendez brièvement de l'article pour prendre la nouvelle position de manière contrôlée.

- Arrêtez l'exercice si vous vous sentez mal à l'aise et n'êtes plus en mesure de maintenir la tension corporelle et au plus tard après 10 minutes. Écoutez votre corps et ne cherchez pas à vous surmener.

Échauffement

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

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute. 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

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

Erreurs possibles

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

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

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende bedieningshandleiding zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang (afb. A)

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

Beschrijving van de onderdelen trilplaat

Afbeelding B

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

Afbeelding C

- voeten met zuignap (1e)
- Aansluiting van het apparaat (1f)
- Aan-uitschakelaar ON/OFF (1g)

Display trilplaat (afb. H)

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

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

Beschrijving van de onderdelen afstandsbediening (afb. I)

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

Technische gegevens

Netspanning: 230 - 240 V \sim 50 Hz

Vermogen: 200 W

Omgevingstemperatuur: +10 °C tot +40 °C

Trillingsfunctie:

zijdelings alternerend/schommelende trillingen

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

Gewicht: ca. 18 kg

Programma's: 5

Looptijd programma's: max. 10 minuten

Instelling looptijd handmatig: 1 - 10 minuten

Trillingen/frequentie:

5 - 16 Hz vrij instelbaar in 20 stappen

Amplitude: van binnen naar buiten 1 - 10 mm

Stroomvoorziening afstandsbediening:

3 V \equiv CR2032

Max. zendvermogen: 0 dBm

Frequentieband: 2,4 GHz

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

Softwareversie: YT6912_S102_200430.mot



Maximale belasting: 130 kg



Symbol voor gelijkspanning



Symbol voor wisselspanning



08/2022


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


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

2014/53/EU - RED-richtlijn

2006/42/EG - Machinerichtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

 Productiedatum (maand/jaar):
08/2022

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

Apparaatklasse: H (voor gebruik in particuliere
huishoudens)

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

Krachttabel weerstandsbanden

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

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



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

Klasse H:

Emissiegeluidsdrumniveau

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

Geluidsvermogensniveau

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

Meetonzekerheid geluidsdrumniveau

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

Meetonzekerheid geluidsvermogensniveau

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

Trillingswaarden:

Versnelling van het hand-armsysteem $a_{hv} =$
30,88 m/s^2 (afb. B/plaatposities C en D)

Versnelling zittend houding A (afb. B/plaatpositie
A) $a_{wz} = 8,78 \text{ m/s}^2$

Versnelling staand houding B (afb. B/plaatpositie
B) $a_{wz} = 18,04 \text{ m/s}^2$

Beoogd gebruik

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

Veiligheidstips

Gevaar voor elektrische schok!

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

- Sluit het artikel alleen aan op een
correct gemonteerd stopcontact
met randaarde en alleen wanneer
de netspanning van het stopcontact
met de informatie op het typeplaat-
je overeenkomt.
- Gebruik het artikel niet als het
zichtbare schade vertoont of het
netsnoer of de stekker defect is.

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

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

Gevaar voor de gezondheid!

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

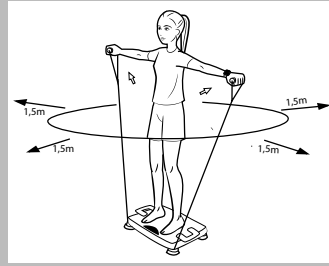
- Train niet langer dan 10 minuten achtereen.
- Drink genoeg vloeistof.
- Train nooit met volledig gestrekte benen of armen.
- Plaats nooit het bovenlichaam of het hoofd op het trillende artikel.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vraag hem in welke mate een training geschikt is voor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

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

⚠ Kans op lichamelijk letsel!

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

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



Gevaar voor beknelling!

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

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

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

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

Gevaren als gevolg van slijtage

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

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

Waarschuwingen batterijen!

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

- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarming of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Waarschuwing. Dit artikel bevat een knoopbatterij (knoopcel met lithium). Als een knoopbatterij wordt ingeslikt, kan dat tot ernstige inwendige chemische verbrandingen leiden.
- Waarschuwing. Voer gebruikte batterijen direct af. Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen. Schakel onmiddellijk medische hulp in als u vermoedt dat batterijen zijn ingeslikt of het lichaam zijn binnengedrongen.

Gevaar!

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

Artikel gebruiken

Werking van het artikel

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

Trillingsniveau

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

Weergave display (afb. H)

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

1. Weergave van de resterende trainingstijd (TIME) in minuten (MIN). TIME en MIN lichten gelijktijdig op.
2. Weergave van de 'snelheid' (SPEED) als trillingsniveau (LEVEL). SPEED en LEVEL lichten gelijktijdig op (weergave rechtsboven).
3. Weergave van de frequentie in hertz (Hz). Hz licht op.
4. Weergave van het calorieverbruik in calorieën (CAL). CAL licht op.

Artikel aansluiten

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

Artikel in- en uitschakelen

WAARSCHUWING!

Gevaar voor elektrische schok!

Ondeskundig gebruik kan tot elektrische schokken leiden.

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

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

2. Kies de gewenste modus voor de training uit.

Meer informatie hierover leest u in het gedeelte "Modus kiezen".

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

Artikel in de stand-bymodus

Als u het artikel niet gebruikt, gaat het na een tijdje automatisch naar de stand-bymodus.

Druk kort op een willekeurige sensortoets op het display of een toets op de afstandsbediening om het artikel weer in de standaardmodus te activeren.

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

Gebruik van de handgrepen

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

Het uitvoeren van push-ups op de trilplaat kan verhoogde druk op uw polsen veroorzaken, waardoor u pijn en ongemak tijdens uw training kunt ervaren. De handgrepen helpen om uw polsen in een rechte positie te houden tijdens de training en zorgen daardoor voor minder belasting op uw polsen. U hebt twee opties voor positionering van de handgrepen. Een bredere stand van de handgrepen bevordert vooral de training van de grote borstspieren; met een smallere stand wordt de triceps sterker geactiveerd.

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

Gebruik van de weerstandsbanden

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

U hebt de mogelijkheid om oefeningen uit te voeren op het artikel met extra weerstandsbanden (8). Haak hiervoor de weerstandsbanden met de karabijnen in de ogen (1j) aan de zijkant van het artikel (afb. G).

Afstandsbediening

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

Batterijen plaatsen/wisselen (afb. J)



WAARSCHUWING: volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische schade te vermijden.

Ga voor het plaatsen en wisselen van de batterijen (5) te werk zoals getoond in afb. J.

Aanwijzing: u hebt een geschikte schroeven-draaier nodig (niet meegeleverd).

Aanwijzing: let op de plus-/minpool van de batterijen en zorg ervoor dat u deze correct plaatst. De batterijen moeten zich helemaal in de batterijhouder bevinden.

Afstandsbediening met behuizing gebruiken

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

Afstandsbediening met horlogeband gebruiken

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

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

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

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

2. Doe de horlogeband met de afstandsbediening om uw pols.

3. Sluit de horlogeband door de pinopeningen (6b) op de bevestigingsspinnen (6a) te steken.

Afstandsbediening gebruiken (afb. I)

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

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

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

Modus kiezen

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

Voorgeprogrammeerde instellingen uitvoeren

WAARSCHUWING!

Kans op lichamelijk letsel!

Ondeskundig gebruik kan tot verwondingen leiden.

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

Trainen in de programmamodus

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

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

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

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

Programmakeuze

P1

Lichte piramidetraining: 10 minuten

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

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

P2

Gemiddelde piramidetraining: 10 minuten

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

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

P3

Intervaltraining met een vlakke piek: 10 minuten

- Minuut 1 - 2 van 5 Hz naar 7,32 Hz: stap van ondersteunende spieren naar diepe spierdoorsnede
- Minuut 3 - 4 van 5 Hz naar 10,22 Hz: grotere stap van intramusculaire coördinatie naar diepe spierdoorsnede
- Minuut 5 - 6 van 7,32 Hz naar 13,12 Hz: stap onder volledige belasting naar maximale spierbelasting in dit programma
- Minuut 7 - 9 van 5 Hz naar 13,12 Hz naar 10,22 Hz: laatste piek voor zo groot mogelijke spierbelasting
- Minuut 10 met 5 Hz; ontspanning en cooling-down

P4

Gevorderde intervaltraining met verhoogde piek: 10 minuten

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

P5

Volledig belastende intervaltraining met maximale piek: 10 minuten.

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

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

Individueel trainen

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

1. Druk zo nodig meerdere keren op de sensor-toets 'SET' op het display van het artikel of de toets 'P' (3d) op de afstandsbediening om het artikel na een eerder uitgevoerde training of vanuit de stand-bymodus (meer informatie over de stand-bymodus vindt u in het gedeelte "Artikel in- en uitschakelen") in de standaardmodus te zetten.
2. Druk indien nodig meerdere keren op de sensortoetsen 'TIME -/+ ' op het display van het artikel of de toetsen 'TIME -/+ ' (3e/3b) op de afstandsbediening om de gewenste trainingstijd in te stellen. De trainingstijd is in te stellen op 1 - 10 minuten.

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

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

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

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

Aanwijzing: voordat het programma start, telt het display terug van 3 naar 0. In die tijd kunt u zich in de juiste positie brengen. Daarna begint het trillen.

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

Max. dagelijkse trainingstijd in zittende houding A (afb. B):

Programmamodus	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Blootstellingsgrenswaarde gevaar voor de gezondheid
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. dagelijkse trainingstijd in staande houding B (afb. B):

Programmamodus	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Blootstellingsgrenswaarde gevaar voor de gezondheid
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 minuut

Trillingswaarden positie C: versnelling van het hand-armsysteem (afb. B):

Programmamodus	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s²]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Max.	25,00

Trillingswaarden positie D: versnelling van het hand-armsysteem (afb. B):

Programmamodus	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s²]
P1	17,65
P2	15,75
P3	16,74
P4	19,48
P5	22,48
Max.	27,28

Algemene oefeninstructies en tips

- Draag comfortabele kleding.
- Voer voor elk gebruik van het artikel een warming-up uit en bouw de oefening rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Plaats uw voeten als beginner vlak naast elkaar op het artikel en gebruik de bijbehorende mat. Hierdoor raakt u langzaam aan het artikel gewend.
- De trillingen van het artikel kunnen worden versterkt als u uw schoenen uitlaat. Een extra massage-effect treedt op wanneer de blote voeten op de massagekogels worden geplaatst.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.
- Let erop dat uw voeten optimaal op het artikel staan.
- Sta altijd met gebogen ledematen (met armen of benen, afhankelijk van de uitgangspositie) op het artikel. Met gestrekte ledematen kunnen uw spieren de trilling niet opvangen. De trilling wordt dan via de botten naar de schedel overgebracht.
- Als u de trillingen in uw hoofd voelt (via stem en/of ogen merkbaar), dan staat u in de verkeerde houding op het artikel en moet u de beginhouding corrigeren.
- U moet pas na een bepaalde gewenningstijd zittende oefeningen op het artikel uitvoeren.
- Volg de aanwijzingen ten aanzien van de uitgangspositie, de oefening zelf en aanbevolen rusttijden nauwkeurig op om een zo optimaal mogelijk effect te bereiken en blessures te voorkomen.
- Neem de oefenposities altijd met aangespannen spieren in en til uw hielen iets op. Daarmee voorkomt u dat uw stem trilt.
- Leg bij alle oefeningen die met andere lichaamsdelen dan de voeten worden uitgevoerd, bijvoorbeeld met de handen of billen, de mat onder u.
- Voorkom dat u uw rug hol trekt tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Houd uw rug recht.
- Leun niet achterover op het artikel, omdat het apparaat dan kan kantelen.
- Afhankelijk van de positie en frequentie is de oefening bedoeld om sterker te maken, te rekken of te ontspannen.
- De aanbevolen duur per positie ligt tussen 30 en 60 seconden, waarbij de totale duur van 10 minuten niet mag worden overschreden.
- Bedenk voordat u met de oefening begint welke gebieden u wilt bereiken. Kies de juiste posities. Voer ze als test een keer uit. Zo kunt u zien of de positie comfortabel is voor u en kunt u zich focussen op de juiste houding.
- Houd een positie vast zolang deze comfortabel voor u is en u de lichaamsspanning kunt handhaven. Verander uiterlijk na 60 seconden naar een andere positie.

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

Warming-up

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

Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Verloop oefening

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

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

Pols controleren

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

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

Pols meten

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

Persoonlijke maximale pols berekenen

Maximale pols = 100%

Formule: 220 min leeftijd

Onder- en bovengrens voor trainingspols berekenen

Ondergrens pols = 60%

Formule: (220 min leeftijd = maximale pols) x 0,6

Bovengrens pols = 80%

Formule: (220 min leeftijd = maximale pols) x 0,8

Amplitude (trillingsbreedte) variëren

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

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

Frequentie variëren

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

Training indelen

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

Training afbreken

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

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

Voorbeeldoefeningen

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

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

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

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

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

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

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

Knipmes (afb. N)

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
2. Ga in het midden van het artikel zitten met uw rug naar het display en start het artikel via de afstandsbediening.

3. Houd de zijkant van het artikel vast en strek de benen voor u uit. De hielen raken de vloer.

Eindpositie

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

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

Uitvalspas (afb. O)

Uitgangspositie

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

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

Eindpositie

5. Span uw buik- en bilspieren aan.
6. Start het artikel via de afstandsbediening.
7. Laat de armen los langs het lichaam hangen of steun deze in de heupen.
8. Blijf gedurende de ingestelde trillingstijd in de positie.
9. Wissel van been na het einde van de oefening en herhaal de oefening.

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

Push-ups met steungrepen (afb. P)

Uitgangspositie

1. Leg de mat (2) met een afstand van één stap voor het artikel.
2. Trek de geïntegreerde handgrepen (1c) uit het artikel en positioneer deze in de gewenste positie.

3. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
4. Kniel op de mat met het bovenlichaam op het artikel en start het artikel via het display.

Eindpositie

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

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

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

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

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

Let hierbij op dat de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden (8) altijd horizontaal blijven. Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Uitgangspositie

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

Eindpositie

4. Start het artikel via het display.
5. Span de arm- en buikspieren aan en trek de rechterarm richting de kin. Beweeg de elleboog daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handrug naar boven.
6. Laat tegelijkertijd de linkerarm op het lichaam.
7. Houd deze positie een moment vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.

8. Trek nu de linkerarm richting de kin. Beweeg de elleboog daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handrug naar boven.

9. Herhaal deze oefening langzaam, tot de ingestelde tijd om is.

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

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

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

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Uitgangspositie

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

Eindpositie

4. Start het artikel via het display.
5. Span de arm- en buikspieren.
6. Trek de rechter- en linkeronderarm afwisselend naar boven. De rug blijft recht, de armen blijven dicht bij het lichaam en de knieën licht gebogen.
7. Herhaal deze oefening langzaam, tot de ingestelde tijd om is.

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

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

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

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Uitgangspositie

1. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
2. Monteer de weerstandsbanden en ga met uw voeten op het artikel staan.

3. Pak de weerstandsbanden en houd de handen vlak naast het lichaam.

Eindpositie

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

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

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

Tricepsondersteuning met steungrepen (afb. T)

Uitgangspositie

1. Leg de mat (2) voor het artikel.
2. Trek de geïntegreerde handgrepen (1c) uit het artikel en positioneer deze in de gewenste positie.
3. Stel het artikel op de gewenste tijd en het gewenste trillingsniveau in.
4. Start via het display het artikel en ga met de rug naar het artikel op de mat zitten.
5. Grijp naar achteren, leun op de handgrepen en strek de benen.

Eindpositie

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

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

QR-code gebruiken



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

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

1. Start de app om de QR-code uit te lezen. Houd uw telefoon of tablet boven de gegeven QR-code en scan deze.

Rekken

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

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

Aanwijzing: het rekken wordt op een slipvrije ondergrond uitgevoerd.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Klap als u het artikel wilt opbergen de handgreep aan de kant van de rollen (1i) in (afb. C en D) en duw de tegenoverliggende handgreep omhoog en trek eraan zoals weergegeven in afbeelding F.

Wordt de afstandsbediening (3) met behuizing (4) niet gebruikt, dan kan deze worden opgeborgen in het hiervoor bestemde vak (1h) (afb. E). Bescherm het artikel tegen:

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

Bewaar het artikel buiten bereik van kinderen.

Kortsluitgevaar!

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

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

Gevaar voor beschadiging!

Onjuiste behandeling van het artikel kan tot schade leiden.

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

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

Afvalverwerking



Het hiernaast afgebeelde symbool geeft aan dat dit apparaat aan de richtlijn 2012/19/EU onderworpen is. Deze

richtlijn impliceert dat u dit apparaat op de einde van de gebruiksduur daarvan niet samen met het normale huisvuil mag afvoeren, maar op speciaal voorziene inzamelpunten, in recyclagecentra of bij afvalverwerkende bedrijven moet afgeven.

Draag zorg voor het milieu en voer deskundig af.

Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt:

Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.



Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden apparaat krijgt u bij uw gemeente-of stadsbestuur. Voer het apparaat en de verpakking milieuvriendelijk af. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht.

Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen / 20 - 22: papier en karton / 80 - 98: cosmetiematerialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.

Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en werkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de Montagehandleiding niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is. Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons - naar onze keuze - voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoop som terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 497633_2204

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Mogelijke fouten

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

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

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisanym sposobie oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x platforma wibracyjna z uchwytami (1)
- 1 x mata (2)
- 1 x pilot zdalnego sterowania (3)
- 1 x obudowa (4)
- 1 x bateria (3 V \equiv CR2032) (5)
- 1 x bransoleta (6)
- 1 x kabel sieciowy (7)
- 2 x pasek rozprężny (8)
- 1 x instrukcja obsługi

Oznaczenie części platformy wibracyjnej



Rysunek B

- panel sterowania (1a)
- kulki masujące (1b)
- uchwyty (1c)
- zakresy wibracji (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Rysunek C

- nóżki z przysawką (1e)
- Gniazdo wtykowe urządzenia (1f)
- Włącznik/wyłącznik ON/OFF (1g)

Wyświetlacz platformy wibracyjnej (rys. H)

- przycisk dotykowy TIME +: zwiększanie czasu treningu
- przycisk dotykowy SPEED +: zwiększanie częstotliwość wibracji
- przycisk dotykowy  START/STOP: rozpoczęcie/kończenie treningu
- przycisk dotykowy  SET: wybór programu treningowego lub trybu indywidualnego

- przycisk dotykowy SPEED -: zmniejszanie częstotliwości wibracji
- przycisk dotykowy TIME -: zmniejszanie czasu treningu

Wybrane ustawienie można wyświetlić na wyświetlaczu za pomocą pilota zdalnego sterowania lub naciśnięcia przycisków dotykowych.

Oznaczenie części pilota zdalnego sterowania (rys. I)

- włączanie/wyłączanie produktu / rozpoczęcie/kończenie treningu (3a)
- przycisk SPEED +: zwiększanie częstotliwości wibracji/zwiększanie czasu treningu (3b)
- przycisk M: trenowanie indywidualne (3c)
- przycisk P: wybór programu treningowego lub trybu standardowego (3d)
- przycisk SPEED -: zmniejszanie częstotliwości wibracji/zmniejszanie czasu treningu (3e)

Dane techniczne

Napięcie sieciowe: 230-240 V \sim 50 Hz

Moc: 200 W

Temperatura otoczenia: od +10 °C do +40 °C

Funkcja wibracji:

Wibracja boczna/kołysanie

Wymiary (dł. x szer. x wys.):

ok. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Waga: ok. 18 kg

Programy: 5

Czas trwania programów: maks. 10 minut

Ręczne ustawianie czasu trwania: 1 - 10 minut

Wibracje/częstotliwość:

5 - 16 Hz dowolnie regulowane w 20 krokach

Amplituda: od wewnątrz do zewnątrz 1 - 10 mm

Zasilanie pilota zdalnego sterowania:

3 V \equiv CR2032

Maks. moc nadawcza: 0 dBm

Pasma częstotliwości: 2,4 GHz

Wersja jednostki sprzętowej:



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


Wersja oprogramowania:

YT6912_S102_200430.mot




Maksymalne obciążenie: 130 kg

 Symbol napięcia stałego
 Symbol napięcia przemiennego

 08/2022


Produkt/części produktu	Numer wersji
Platforma wibracyjna (1)	VB-5626
Paski rozprężne (8)	VB-5626-E
Obudowa (4)	VB-5626-RC
Pilot zdalnego sterowania (zegar) (3)	VB-5626-CL


 Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza, że niniejszy produkt spełnia najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z pozostałymi właściwymi wytycznymi.

2014/53/UE – dyrektywa w sprawie energii odnawialnej

2006/42/WE – dyrektywa w sprawie maszyn

2011/65/UE – dyrektywa RoHS

 Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2022

 Ten symbol identyfikuje platformę wibracyjną jako urządzenie o klasie ochronnej 1.

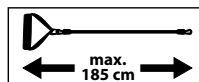
Klasa urządzenia: H (do stosowania w prywatnych gospodarstwach domowych)

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

Tabela siły pasków rozprężnych

Maks. długość odcinka (cm) ok.	185
Siła (N) ok.	65

Zakres tolerancji dla siły wynosi ok. 20% (+/-).

 Paski rozprężne nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości odcinka!

Klasa H:

poziom mocy akustycznej emisji

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

Poziom mocy akustycznej

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

Niepewność pomiaru poziomu mocy akustycznej

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

Niepewność pomiaru poziomu mocy akustycznej

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

Poziomy drgań:

Przyspieszenie układu ręka-ramię $a_{rw} = 30,88 \text{ m/s}^2$ (rys. B / tab. pozycja C i pozycja D)

Przyspieszenie na siedząco, pozycja A (rys. B / tab. pozycja A) $a_{wz} = 8,78 \text{ m/s}^2$

Przyspieszenie na stojąco, pozycja B (rys. B / tab. pozycja B) $a_{wz} = 18,04 \text{ m/s}^2$

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt ten został zaprojektowany jako urządzenie do fitnessu i masażu do treningu domowego i nie jest przystosowany do użytku medycznego ani profesjonalnego. Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach, zaprojektowany do użytku przez jedną osobę o maksymalnej masie ciała 130 kg.

Wskazówki bezpieczeństwa! Rzyko porażenia prądem!

Wadliwa instalacja elektryczna lub nadmierne napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Podłączyć produkt do łatwo dostępnego gniazdka elektrycznego, aby w razie usterki szybko odłączyć go od zasilania.

- Podłączyć produkt tylko do poprawnie zainstalowanego gniazdka z uziemieniem i tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe gniazdka zgadza się z tabliczką znamionową.

- Nie należy obsługiwać produktu, jeśli ma widoczne uszkodzenia albo kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona.
- Jeśli kabel sieciowy produktu jest uszkodzony, należy go wymienić na specjalny kabel zasilający, dostępny u producenta lub w autoryzowanym przez niego punkcie obsługi klienta.
- Nie należy samemu otwierać obudowy, a naprawy trzeba zlecać specjalistom. W tym celu należy zwrócić się do specjalistycznego warsztatu. W przypadku napraw przeprowadzonych samodzielnie, wadliwego podłączenia lub nieprawidłowej obsługi, roszczenia z tytułu odpowiedzialności i gwarancji są wykluczone.
- W przypadku napraw mogą być używane tylko części odpowiadające oryginalnym danym urządzenia.
- Niniejszy produkt zawiera części elektryczne i mechaniczne niezbędne do ochrony przed zagrożeniami.
- Nie zanurzać produktu, kabla sieciowego ani wtyczki zasilania w wodzie lub innych płynach.
- Nigdy nie dotykać wtyczki sieciowej mokrymi rękami.
- Nigdy nie należy odłączać wtyczki od gniazdka sieciowego poprzez ciągnięcie za kabel sieciowy, natomiast należy zawsze chwytać za wtyczkę.

- Nigdy nie używać kabla sieciowego jako uchwytu do przenoszenia.
- Trzymać produkt, wtyczkę i kabel sieciowy z dala od otwartego ognia i gorących powierzchni.
- Umieścić kabel sieciowy w taki sposób, aby nie stanowił zagrożenia potknięciem.
- Nie zginać kabla sieciowego ani nie kłaść na ostrych krawędziach.
- Używać produktu wyłącznie w pomieszczeniach. Nigdy nie używać go w wilgotnych pomieszczeniach lub w deszczu. Chronić produkt przed kapiącą i rozpryskującą wodą.
- Nigdy nie chwytać urządzenia elektrycznego, jeżeli wpadło do wody. W takim przypadku należy natychmiast wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka.
- Upewnić się, że dzieci nie wkładają żadnych przedmiotów do produktu.
- Kiedy produkt nie jest używany, podczas jego czyszczenia lub w razie wystąpienia usterki należy zawsze wyłączać urządzenie i odłączać kabel sieciowy od gniazdka elektrycznego.

Niebezpieczeństwo dla zdrowia!

Niewłaściwe lub nadmierne trenowanie może doprowadzić do problemów zdrowotnych.

- Nie ćwiczyć dłużej niż 10 minut na raz.
- Zawsze pić wystarczającą ilość płynów.

- Nigdy nie trenować z wyprostowanymi nogami lub rękami.
- Nigdy nie umieszczać górnej części ciała lub głowy na wibrującym produkcie.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultować się ze swoim lekarzem. Zapytać go, w jakim stopniu trening jest odpowiedni dla użytkownika. Aby zapobiec pogorszeniu się stanu zdrowia lub zminimalizować istniejące ryzyko, należy przeprowadzić ogólną kontrolę sprawności.
- Szczególne sytuacje chorobowe, takie jak choroby ortopedyczne, przyjmowanie leków itp. należy skonsultować z lekarzem.
- Używanie platformy wibracyjnej jest surowo zabronione, jeśli użytkownika dotyczy jeden lub więcej z wymienionych tutaj fizycznych stanów zdrowia. W takim przypadku nie należy rozpoczynać treningu. W razie wątpliwości skonsultować się ze specjalistą, takim jak np. lekarz rodzinny, lekarz specjalista lub fizjoterapeuta.
- W żadnym razie nie wolno używać tego produktu w przypadku:
 - ostrych stanów zapalnych lub infekcji
 - ostrego reumatoidalnego zapalenia stawów
 - epilepsji
 - świeżych (chirurg.) ran
 - chorób stawów i artrozy
 - wady zastawek serca

- zaburzeń rytmu serca
- chorób sercowo-naczyniowych (serce i naczynia)
- nieleczonego nadciśnienia (wysokie ciśnienie krwi)
- implantów metalowych lub plastikowych, takich jak rozruszniki serca, spirale, implanty stawowe, implanty piersi (wszczepione nie później niż 6-9 miesięcy temu)
- założonych stentów (poniżej 2 lat)
- rozruszników serca/mózgu
- nowych zakrzepów lub możliwych chorób zakrzepowych
- poważnych urazów pleców po złamaniach
- osteoporozy wyższego stopnia (ze złamaniami)
- dyskopatii, zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa
- ciąży
- ciężkiej cukrzycy (z angiopatiami)
- nowotworów
- złamań
- kręgozmyk (spondylolysthesis)
- Przed życiem tego produktu należy skonsultować się z lekarzem w celu wyjaśnienia możliwości i sposobu użycia w przypadku:
 - nieostrego bólu pleców, jak np. zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa
 - implantów metalowych lub plastikowych, takich jak spirale, implanty stawowe, implanty piersi (wszczepione ponad 6-9 miesięcy temu)

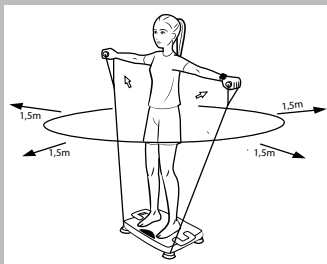
- założonych stentów (ponad 2 lata temu)
- ostrych schorzeń stawów lub artrozy
- ostrej migreny
- kamieni żółciowych
- kamieni nerkowych
- Podczas treningu należy zwracać uwagę na reakcje organizmu. W przypadku odczuwania bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, skrajnej duszności, nudności, zawrotów głowy lub senności podczas wysiłku należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

⚠ Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!



Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować obrażenia ciała.

- Umieścić produkt na płaskiej, poziomej i antypoślizgowej powierzchni oraz zapewnić bezpieczne podparcie.
- Produkt jest przeznaczony dla jednej osoby. Nigdy nie pozwól, aby wiele osób trenowało jednocześnie na tym samym produkcie.
- Maksymalna waga użytkownika wynosi 130 kg.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie elementy pod kątem solidnego zamocowania i zużycia.
- Nie używać produktu, jeśli wykazuje uszkodzenia. Należy wymienić uszkodzone części i nie używać produktu do czasu dokonania naprawy.

- Należy uważać, aby podczas treningu i po nim nikt nie zranił się wystającymi elementami.
- Strefa ćwiczenia musi mieć długość równą długości wyprostowanej ręki. Wokół strefy ćwiczenia należy zachować dodatkowo co najmniej 0,6 m wolnego miejsca. Wielkość odstępu bezpieczeństwa wylicza się na podstawie wolnego obszaru oraz strefy ćwiczenia i powinno to być co najmniej 1,50 m x 1,50 m.



Niebezpieczeństwo zgniecenia!

-  Nie należy chwytać za daleko pod produkt, w przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców. Należy przede wszystkim uważać w trakcie ćwiczeń, w których trzyma się produkt.
-  Nie należy umieszczać stóp za daleko pod produktem, w przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców u nóg. Podczas treningu należy uważać, aby nie wchodzić za daleko pod boki produktu.

⚠ Zagrożenia dla dzieci i osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych (na przykład osób częściowo niepełnosprawnych, osób starszych z ograniczonymi możliwościami fizycznymi i umysłowymi) lub nieposiadających odpowiedniego doświadczenia lub wiedzy (np. starszych dzieci).

- Niniejszy produkt może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są one pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania sprzętu oraz możliwych zagrożeniach.
- Produkt może być używany przez osoby z zaburzeniami równowagi wyłącznie pod nadzorem.
- Dzieci w wieku poniżej 14 lat nie mogą korzystać z produktu.
- Małe dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas jego pracy, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń. Również domowe zwierzęta należy trzymać z dala od produktu.
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci.

- Nie pozostawiać włączonego produktu bez nadzoru.
- Nie pozwalać dzieciom bawić się folią opakowaniową. Podczas zabawy dzieci mogą się w nią zaplątać i udusić.
- Należy pamiętać, że pomimo postępowania zgodnie z wszelkimi ostrzeżeniami i środkami ostrożności wciąż istnieje ryzyko resztkowe podczas korzystania z produktu.

⚠ Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Nie korzystać z produktu w przypadku widocznego uszkodzenia np. pasków rozprężnych.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Elastomery chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

- Regularnie należy sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Chronić produkt przed rozpryskami wody, wilgocią, kurzem i wysoką temperaturą. Nie wystawiać go na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Umieścić odpowiednią podkładkę antypoślizgową pod nóżkami produktu, gdy jest używany na wrażliwym podłożu, aby uniknąć możliwości uszkodzenia podłóg.

Ostrzeżenia dotyczące baterii!

- Należy wyjąć baterie, jeśli są wyczerpane lub jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy okres.
- Nigdy nie należy łączyć baterii różnych typów, marek, baterii nowych i używanych ani baterii o różnych pojemnościach, ponieważ może dojść do wycieku elektrolitu, co może spowodować uszkodzenie produktu.
- Baterie należy wkładać zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+/-).
- Należy wymieniać wszystkie baterie jednocześnie i utylizować zużyte baterie w sposób zgodny z przepisami.
- Ostrzeżenie! Nie wolno ładować ani reaktywować baterii innymi sposobami, rozbierać ich na części, wrzucać do ognia czy powodować ich zwarcia.

- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli to konieczne, przed włożeniem baterii należy oczyścić ich styki, a także styki urządzenia.
- Nie narażać baterii na żadne ekstremalne warunki (np. działanie grzejników lub bezpośrednie światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.
- Ostrzeżenie. Ten produkt zawiera jedną baterię monetową (ogniwo guzikowe z litem). Bateria monetowa może spowodować poważne wewnętrzne oparzenia chemiczne w przypadku połknięcia.
- Ostrzeżenie. Zużyte baterie należy natychmiast oddać do utylizacji. Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. W przypadku podejrzenia połknięcia lub przeniknięcia baterii do organizmu należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Niebezpieczeństwo!

- Z uszkodzonymi lub przeciekającymi bateriami należy obchodzić się z najwyższą ostrożnością i natychmiast zutylizować je w odpowiedni sposób. W czasie wykonywania tych czynności należy nosić rękawiczki.

- Jeśli dojdzie do kontaktu z kwasem z baterii, należy umyć to miejsce wodą z mydłem. Jeśli kwas z baterii dostanie się do oka, należy przepłukać oczy wodą i natychmiast zasięgnąć pomocy lekarskiej!
- Nie wolno zwierać zacisków przyłączeniowych.

Użytkowanie produktu

Sposób działania produktu

Produkt działa na zasadzie kołysania lub zmiany bocznej i wykonuje pionowy ruch, w którym prawa i lewa strona platformy wibracyjnej poruszają się w górę i w dół w przeciwnych kierunkach, podobnie do huśtawki.

Można indywidualnie dostosować częstotliwość wibracji do swojego treningu lub wybrać jeden z pięciu zapisanych programów. Zalecany zakres treningu wynosi od 5 Hz do 16 Hz. Należy zaczynać od niskiej częstotliwości i zwiększać ją tylko pod warunkiem dobrego samopoczucia podczas treningu.

Poziom wibracji

Produkt ma 20 poziomów wibracji, których można użyć do ustawienia żądanej częstotliwości wibracji (5–16 Hz).

Wyświetlacz (rys. H)

Podczas treningu wyświetlacz cały czas pokazuje aktualne wartości treningowe wraz z odpowiednim symbolem.

1. Wyświetlanie pozostałego czasu treningu (TIME) w minutach (MIN). TIME i MIN świecą się jednocześnie.
2. Wyświetlanie „prędkości” (SPEED) jako poziomu wibracji (LEVEL). SPEED i LEVEL świecą się jednocześnie (wskazanie – prawo, góra).
3. Wyświetlanie częstotliwości w hercach (Hz). Hz świeci się.
4. Wyświetlanie zużycia kalorii w kaloriach (CAL). CAL świeci się.)

Podłączanie produktu

1. Podłączyć wtyczkę kabla sieciowego (7) do złącza wtykowego urządzenia (1f).

2. Podłączyć wtyczkę zasilania do stałego gniazdka elektrycznego.

Włączanie i wyłączanie produktu

OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo porażenia prądem! Niewłaściwe użytkowanie może spowodować porażenie prądem.

- Zawsze wyłączać produkt po użyciu za pomocą włącznika/wyłącznika (1g) i odłączyć go od zasilania, wyciągając wtyczkę kabla sieciowego (7) z gniazdka.
1. Ustawić włącznik/wyłącznik (1g) w pozycji I, aby przełączyć urządzenie w tryb standardowy.

Wskazówka: w trybie standardowym na wyświetlaczu nie jest wybrany żaden tryb (P1–P5).

2. Wybrać żądany tryb do treningu. Więcej informacji można znaleźć w punkcie „Wybór trybu”.
3. Ustawić włącznik/wyłącznik (1g) w pozycji O, aby całkowicie wyłączyć urządzenie.

Produkt w trybie czuwania

Kiedy produkt nie jest używany, po jakimś czasie automatycznie przechodzi w tryb czuwania.

Nacisnąć dowolny przycisk dotykowy na wyświetlaczu lub przycisk na pilocie zdalnego sterowania, aby przywrócić produkt do trybu standardowego.

Wskazówka: w trybie standardowym na wyświetlaczu nie jest wybrany żaden tryb (P1–P5).

Używanie uchwytów

Wskazówka: przed rozpoczęciem użytkowania należy się upewnić, że uchwyty są pewnie i bezpiecznie zablokowane.

Wykonywanie pompek na platformie wibracyjnej może zwiększać nacisk na nadgarstki, powodując ból i dyskomfort podczas treningu.

Uchwyty pomagają utrzymywać nadgarstki w pozycji prostej podczas treningu, a zatem wywierany jest mniejszy nacisk na nadgarstki.

Istnieją 2 możliwości pozycjonowania uchwytu. Kolejny chwyt jest przydatny zwłaszcza podczas treningu dużych partii mięśni klatki piersiowej, przy ściślejszej pozycji triceps jest mocniej stymulowany do pracy.

W celu użycia uchwytów pociągnąć i włożyć uchwyty w sposób pokazany na rysunkach C i D.

Używanie pasków rozprężnych


Ważne! Paski rozprężne mogą być używane wyłącznie w połączeniu z platformą wibracyjną i nie można mocować ich na drzwiach, oknach ani innych nieodpowiednich strukturach.

Istnieje możliwość wykonywania ćwiczeń na produkcie z dodatkowymi paskami rozprężnymi (8). W tym celu zaczepić paski rozprężne z karabinkami do bocznych oczek (1j) produktu (rys. G).

Pilot zdalnego sterowania

Zawsze używać pilota zdalnego sterowania podczas treningu. W przeciwnym razie istnieje ryzyko upadku, jeśli podczas treningu naciskasz przyciski dotykowe na wyświetlaczu.

Wkładanie/wymiana baterii (rys. J)

 **OSTRZEŻENIE: przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.**

Aby włożyć i wymienić baterie (5), należy postępować w sposób przedstawiony na rys. J.

Wskazówka: do montażu produktu potrzebny jest odpowiedni śrubokręt (brak w zakresie dostawy).

Wskazówka: należy zwrócić uwagę na bieguny dodatni i ujemny baterii oraz na ich prawidłowy montaż. Baterie muszą w całości znajdować się w uchwycie na baterie.

Używanie pilota zdalnego sterowania z obudową

Włożyć pilota zdalnego sterowania (3) do obudowy (4), jak pokazano na rysunku K.

Używanie pilota zdalnego sterowania z bransoletą

Można nosić pilota zdalnego sterowania (3) bezpośrednio na nadgarstku.

W razie potrzeby zdjąć pilota zdalnego sterowania z obudowy (4), jeśli się w nim znajduje.

1. Przeciągnąć bransoletę (6) przez zaczepy (3h) w pilocie zdalnego sterowania (rys. L).

Wskazówka: upewnić się, że piny mocujące (6a) wskazują na zewnątrz.

2. Umieścić bransoletę z pilotem zdalnego sterowania na nadgarstku.

3. Zapiąć bransoletę, umieszczając otwory na piny (6b) na pinach mocujących (6a).

Używanie pilota zdalnego sterowania (rys. I)

Pilot zdalnego sterowania (3) ma zasięg ok. 2,50 m.

Kierować pilotem zdalnego sterowania tak blisko jak to tylko możliwe do czujnika na wyświetlaczu. Podczas każdego naciśnięcia przycisku emitowany jest sygnał dźwiękowy z urządzenia.

Wybór trybu

Można wybrać trening z zastosowaniem jednego z pięciu gotowych programów treningowych (P1 do P5) lub ustawić indywidualny trening.

Wprowadzanie zaprogramowanych ustawień

OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Niewłaściwe użytkowanie może spowodować obrażenia ciała.

- Dokonywać ustawień wyłącznie za pomocą pilota, jeśli użytkownik stoi na platformie wibracyjnej i funkcja wibracji jest włączona, aby zapobiec upadkom/utracie równowagi podczas obsługi przycisków dotykowych na produkcie.
- Trening zaczyna się zawsze od ostatniej ustawionej częstotliwości drgań. Nie można zmienić prędkości, dopóki trening się nie rozpocznie.

Trenowanie w trybie programu

Produkt posiada pięć gotowych programów (P1 – P5) z czasem działania maks. 10 minut, w których częstotliwość zmienia się automatycznie w określonych odstępach czasu.

1. W zależności od potrzeb kilkakrotnie nacisnąć przycisk dotykowy SET na wyświetlaczu (rys. H) lub przycisk P (3d) na pilocie zdalnego sterowania, aż wyświetli się żądany program treningowy P1, P2, P3, P4 lub P5.
2. W celu uruchomienia produktu nacisnąć przycisk dotykowy PLAY na wyświetlaczu produktu lub przycisk (3a) na pilocie zdalnego sterowania.

Wskazówka: w trybie programu nie można ręcznie kontrolować czasu i prędkości.

3. W celu wcześniejszego przerwania treningu nacisnąć przycisk dotykowy PLAY na wyświetlaczu produktu lub przycisk (3a) na pilocie zdalnego sterowania.

Wybór programu

P1

Łatwy trening piramidy: 10 minut

- minuty 1–3 od 5 Hz do 7,32 Hz; faza rozgrzewki
- minuty 4–7 od 8,48 Hz do 11,96 Hz; faza obciążenia z umiarkowaną aktywnością podpierających mięśni bioder i pleców oraz poprawą koordynacji między mięśniami
- minuty 8–10 od 10,8 Hz do 8,48 Hz; rozluźnienie mięśni i faza uspokojenia (cool-down)

Wybrać program P1 jak opisano w akapicie „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.

P2

Średniozaawansowany trening piramidy: 10 minut

- minuty 1–2 od 5,58 Hz do 7,9 Hz; faza rozgrzewki
- Minuty 3–6 od 9,06 Hz do 10,22 Hz; faza obciążenia z naciskiem na koordynację domięśniową
- minuty 7–10 od 7,9 Hz do 5,58 Hz; rozluźnienie i faza uspokojenia (cool-down)

Wybrać program P2 jak opisano w akapicie „Wybór trybu”, a następnie rozpocząć trening.

P3

Trening interwałowy z łagodnym szczytem: 10 minut

- Minuty 1–2 od 5 Hz do 7,32 Hz; przejście od mięśni podpierających do głębokich partii mięśni
- Minuty 3–4 od 5 Hz do 10,22 Hz; szybkie przejście od koordynacji między mięśniami do głębokich partii mięśni
- Minuty 5–6 od 7,32 Hz do 13,12 Hz; całkowite przeniesienie obciążenia mięśni do maksymalnego poziomu w tym programie
- Minuty 7–9 od 5 Hz do 13,12 Hz do 10,22 Hz; ostatni szczyt dla osiągnięcia maksymalnego napięcia mięśni
- 10 minuta przy 5 Hz; rozluźnienie i faza uspokojenia (cool-down)

P4

Zaawansowany trening interwałowy z wysokim szczytem: 10 minut

- 1 minuta z 5 Hz; faza rozgrzewki z obciążeniem koordynacji między mięśniami
- minuty 2–3 od 5,58 Hz do 7,9 Hz; przejście od obciążenia między mięśniami do obciążenia domięśniowego
- minuty 4–5 od 9,06 Hz do 10,22 Hz; szybkie przejście do obciążenia domięśniowego
- minuty 6–7 od 11,38 Hz do 12,54 Hz; delikatna faza uspokojenia w celu regeneracji
- minuty 8–10 od 13,7 Hz do 14,86 Hz do 16 Hz; ponownie maksymalne obciążenie z późniejszym rozluźnieniem i fazą uspokojenia (cool-down)

P5

Trening interwałowy z pełnym obciążeniem i maksymalnym szczytem: 10 minut.

Ten program jest zalecany tylko dla zaawansowanych użytkowników i powtarza przejście między 7,32 Hz a szczytami 16,0 Hz, co pozwala na stabilną pracę całego ciała na skutek skurczów mięśni.

Ten program ma na celu poprawę aktywności i siły oddziałującej na obciążanie mięśni i powinien być uruchamiany tylko po prawidłowej rozgrzewce.

Trenowanie indywidualne

Obok gotowych programów istnieje możliwość indywidualnego ustawienia treningu. Aby można było wybrać żądane ustawienia programu treningowego i poziomu wibracji, na wyświetlaczu nie może być wybrany żaden tryb programu.

1. Aby ustawić produkt w trybie standardowym po wykonaniu uprzednio treningu lub z trybu czuwania, należy w zależności od potrzeb kilkakrotnie nacisnąć przycisk dotykowy SET na wyświetlaczu produktu lub przycisk P (3d) na pilocie zdalnego sterowania (więcej informacji na temat trybu czuwania można znaleźć w punkcie „Włączanie i wyłączenie produktu”).
2. W razie potrzeby nacisnąć kilkakrotnie przyciski dotykowe TIME +/- na wyświetlaczu produktu lub przyciski TIME +/- (3e/3b) na pilocie zdalnego sterowania, aby ustawić żądany czas treningu. Można ustawić czas treningu na 1–10 minut.

Wskazówka: aby za pomocą pilota zdalnego sterowania przejść od czasu treningu do poziomu wibracji, należy nacisnąć przycisk M (3c).

3. W razie potrzeby nacisnąć kilkakrotnie przyciski dotykowe SPEED -/+ na wyświetlaczu produktu lub przyciski SPEED -/+ (3e/3b) na pilocie zdalnego sterowania, aby ustawić żądany poziom wibracji.

Wskazówka: nacisnąć przycisk M (3c) na pilocie zdalnego sterowania, aby zmieniać pomiędzy czasem treningu a poziomem wibracji. Należy uważać, aby podczas tego ustawienia nie był wybrany żaden z programów P1 – P5. Te ustawienia są możliwe wyłącznie w trybie standardowym.

4. W celu uruchomienia produktu nacisnąć przycisk dotykowy PLAY na wyświetlaczu produktu lub przycisk (3a) na pilocie zdalnego sterowania.

Wskazówka: przed rozpoczęciem programu wyświetlacz odlicza od 3 do 0. W tym czasie użytkownik może ustawić się we właściwej pozycji. Po czym uruchamia się wibracja.

5. W celu wcześniejszego przerwania treningu nacisnąć przycisk dotykowy PLAY na wyświetlaczu produktu lub przycisk (3a) na pilocie zdalnego sterowania. Poruszanie się produktu nie zatrzymuje się nagle, ale wygasa powoli.

Maks. dzienny czas treningu w pozycji siedzącej A (rys. B):

Tryb prog.	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Dopuszczalna wartość ekspozycji bezpieczna dla zdrowia
P1	5,76	Maks. 24 minuty
P2	5,54	Maks. 28 minut
P3	5,77	Maks. 25 minut
P4	7,23	Maks. 11 minut
P5	8,43	Maks. 8 minut
Maks.	10,44	Maks. 4 minuty

Maks. dzienny czas treningu w pozycji stojącej B (rys. B):

Tryb prog.	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Dopuszczalna wartość ekspozycji bezpieczna dla zdrowia
P1	14,33	Maks. 6 minut
P2	13,85	Maks. 7 minut
P3	14,22	Maks. 6 minut
P4	17,78	Maks. 3 minuty
P5	20,02	Maks. 2 minuty
Maks.	24,80	Maks. 1 minuta

Poziomy drgań w pozycji C: Przyspieszenie układu ręka-ramię (rys. B):

Tryb prog.	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s²]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Maks.	25,00

Poziomy drgań w pozycji D: Przyspieszenie układu ręka-ramię (rys. B):

Tryb prog.	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
Maks.	27,28

Ogólne wskazówki dotyczące ćwiczeń i porady

- Należy ćwiczyć w wygodnej odzieży.
- Przed każdym skorzystaniem z produktu należy się rozgrzać, a zakończenie ćwiczeń powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednie długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Jako osoba początkująca, ustawić stopy blisko siebie na produkcie i użyć odpowiedniej maty. Dzięki temu można stopniowo przyzwyczaić się do tego produktu.
- Siłę wibracji produktu można zwiększyć, rezygnując z obuwia. Dodatkowy efekt masażu jest uzyskiwany podczas umieszczania bosych stóp na kulkach do masażu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.
- Stopy powinny być optymalnie ułożone na produkcie.
- Zawsze należy stać z ugiętymi kończynami (rękami lub nogami – w zależności od pozycji wyjściowej) na produkcie. Gdy kończyny są wyprostowane mięśnie nie mogą amortyzować wibracji. Wibracje są wówczas przekazywane przez kości do czaszki.
- W przypadku odczuwania wibracji w głowie (są odczuwalne w głosie oraz/lub w oczach), pozycja użytkownika na produkcie jest niewłaściwa i musi poprawić pozycję wyjściową.
- Ćwiczenia siedzące na produkcie powinno wykonywać się po pewnym czasie przyzwyczajenia się do ćwiczeń z produktem.
- Należy dokładnie zapoznać się ze wskazówkami dotyczącymi pozycji wyjściowej, samych ćwiczeń oraz zalecanych czasów przerw, aby zmaksymalizować skuteczność i zapobiec urazom.
- Zawsze przyjmować do ćwiczeń pozycję z napiętymi mięśniami i lekko uniesionymi piętami. W ten sposób unika się wibracji głosu.
- Podkładać matę podczas wykonywania ćwiczeń obejmujących inne części ciała niż stopy, np. dłonie lub pośladki.
- Unikać postawy wklęsłych pleców podczas wykonywania ćwiczeń. Utrzymywać plecy w pozycji wyprostowanej.
- Nie należy wychylać się na produkcie do tyłu, ponieważ może się on przewrócić.
- W zależności od pozycji i częstotliwości ćwiczenie służy wzmocnieniu, rozciągnięciu lub rozluźnieniu.
- Zalecany czas trwania każdej pozycji wynosi od 30 do 60 sekund, przy czym nie należy przekraczać maksymalnego czasu trwania wynoszącego 10 minut.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia użytkownik powinien się zastanowić, na których partiach ciała chce się skoncentrować. Należy wybrać odpowiednią dla siebie pozycję. Wykonać ją raz w ramach ćwiczenia próbnego. Dzięki temu można sprawdzić, czy pozycja jest wygodna i skupić się na właściwej postawie ciała.

- Należy utrzymywać pozycję tylko tak długo, jak jest to dla użytkownika wygodne i jest w stanie utrzymywać napięcie ciała. Najpóźniej po 60 sekundach przejść do innej pozycji.
- Zawsze wykonywać zmianę pozycji w kontrolowany sposób. W razie potrzeby zejść z produktu, aby w sposób kontrolowany przyjąć nową pozycję.
- Zakończyć ćwiczenie, jeśli sprawia użytkownikowi dyskomfort i nie może utrzymać ogólnego napięcia ciała, jednakże nie później niż po 10 minutach. Należy wsłuchiwać się w swoje ciało i nie przeciążać się.

Rozgrzewka

Przed każdym skorzystaniem z produktu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtórzyć każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Przebieg ćwiczeń

Jeśli użytkownik po raz pierwszy staje na produkcie, należy pamiętać o następujących rzeczach:

- Należy zapoznać się z produktem oraz sposobem jego wibracji. W tym celu przetestować wibrację przykładowo z jedną nogą umieszczoną na platformie wibracyjnej przy niskiej częstotliwości. Następnie stanąć na produkcie obiema stopami, a potem na palcach z ugiętymi kolanami, aby poczuć wibrację.

- Zawsze najpierw stawać na palcach, aby wibracje były odbierane przez łydki i uda.

Kontrolowanie tętna

Dla zdrowego treningu fitness warto regularnie sprawdzać własne tętno.

- Należy kontrolować swoje tętno nawet podczas przypuszczalnie biernego treningu, aby uniknąć zagrożeń zdrowotnych wynikających z przetrenowania.
- Z punktu widzenia medycyny sportowej optymalne jest tętno treningowe od 60% do 85% maksymalnego tętna.
- Im częściej użytkownik trenuje, tym wolniej zwiększa się jego tętno i tym szybciej powraca do fazy odpoczynku. Należy regularnie notować wartości w tabeli, aby analizować swoje postępy treningowe. W zależności od tego, kiedy użytkownik mierzy tętno, otrzymuje następujące wartości:
 - Przed treningiem: puls spoczynkowy
 - Bezpośrednio po zakończeniu treningu (10 minut): puls obciążeniowy/treningowy
 - 1 minuta po zakończeniu treningu: puls odpoczynkowy – podczas kontroli pulsu obciążeniowego/treningowego należy opierać się na następujących wartościach:
 - Częstość tętna 60%: tutaj trenuje się w bardzo wydajnym zakresie 60%, idealnym dla początkujących.
 - Częstość tętna 85%: ten zakres 85% maksymalnego tętna jest odpowiedni dla osób zaawansowanych i sportowców.
 - Częstość tętna 90%: anaerobowy zakres 90% maksymalnego tętna jest odpowiedni tylko dla sportowców wyczynowych i krótkich ćwiczeń.

Mierzenie tętna

1. Umieścić palec wskazujący i środkowy prawej ręki na wewnętrznej stronie lewego nadgarstka.
2. Policzyć odczuwalną częstość tętna w ciągu 15 sekund.
3. Pomnożyć wynik policzonych uderzeń tętna przez cztery.
4. Otrzymany wynik jest częstością akcji serca na minutę.
5. Porównać otrzymaną w ten sposób częstość tętna z właściwymi dla siebie wartościami granicznymi (patrz „Obliczanie tętna treningowego”).

Obliczanie osobistego maksymalnego tętna

Maksymalne tętno = 100%

Wzór: 220 minus wiek

Obliczanie dolnej i górnej granicy tętna treningowego

Dolna granica tętna = 60%

Wzór: (220 minus wiek = maksymalny puls) x 0,6

Górna granica tętna = 80%

Wzór: (220 minus wiek = maksymalny puls) x 0,8

Zmiana amplitudy (zakres wahań)

Zmieniając (równolegle) położenie stóp na płaskim, a przez to zmieniając odległość między wibrującymi mięśniami lub częściami ciała a środkiem ciała, użytkownik zwiększa lub zmniejsza trudność ćwiczeń. Można wybierać pomiędzy trzema zakresami wibracji (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (rys. B):

- Postawić stopy na produkcie równolegle do siebie, skierowane na zewnątrz lub do wewnątrz. Dzięki temu amplituda zwiększa się (stopy na produkcie bardziej na zewnątrz) lub zmniejsza (stopy na produkcie bardziej do wewnątrz), a tym samym zmienia się poziom trudności.
- Użytkownik przechodzi na wyższy poziom trudności od wewnątrz na zewnątrz.
- Na początku zaczynać stopami skierowanymi całkowicie do wewnątrz.

Zmiana częstotliwości

Częstość tętna określa liczbę wibracji produktu na sekundę. Można zmienić częstotliwość w przedziale 5–16 Hz za pomocą przycisków dotykowych SPEED +/- na wyświetlaczu produktu (rys. H) lub za pomocą przycisków SPEED +/- (3e/3b) na pilocie zdalnego sterowania.

Planowanie programu treningowego

- Przed rozpoczęciem osobistego treningu sprawnościowego należy zapoznać się ze wskazówkami bezpieczeństwa.
- Poświęcić wystarczająco dużo czasu na trening sprawnościowy i wliczyć do treningu czas fazy rozgrzewki i uspokojenia.
- Pojedynczy trening powinien składać się z trzech faz:
- Faza rozgrzewki: 5–10 minut gimnastyki i rozciągania, aby przygotować mięśnie do wysiłku.

- Trening wibracyjny: maks. 10 minut intensywnego, ale łatwego treningu.

- Faza roztrenowania: co najmniej 5 minut ćwiczeń rozluźniających.

Przerywanie treningu

Natychmiast przestać ćwiczyć, jeśli zauważy się którykolwiek z poniższych objawów, aby zapobiec obrażeniu:

- Jeśli mięśnie napinają się w sposób niekontrolowany.
- Jeśli podczas treningu użytkownik odczuwa zawroty głowy.
- Jeśli użytkownik poczuje ból podczas treningu.
- Jeśli podczas treningu użytkownik czuje się źle, jest szeszywniały lub ma mdłości.

Propozycje ćwiczeń

Należy zwracać uwagę, aby podczas rozciągania pasków rozprężnych (8) zawsze trzymać uchwyt w pozycji poziomej.

Nie zginać nadgarstków, w przeciwnym razie istnieje ryzyko przeciążenia stawów.

W zależności od intensywności można umieścić matę (2) na produkcie (1). Na czas przyzwyczajania się do trenowania z produktem zalecamy wykonywanie ćwiczeń z matą. Można ustawić różne poziomy wibracji:

- niski 1–6
- średni 7–14
- wysoki 15–20

Wskazówka: zaczynać od najniższego poziomu wibracji i powoli go zwiększać w zależności od wykonywanego ćwiczenia. Użytkownik powinien się upewnić, że czuje się dobrze podczas wykonywania ćwiczenia i poziom wibracji odczuwa jako przyjemny. Należy zaczynać trening na środku produktu, ponieważ amplituda jest wyższa na obszarach zewnętrznych, przez co ćwiczenie jest trudniejsze.

Ćwiczenie na przyzwyczajanie się do wibracji (rys. M)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić produkt na najniższy czas i poziom wibracji.
2. Stać na produkcie, opierając się na stopach. Stopy stoją stabilnie na pięcie, a kolana są lekko ugięte.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie nóg.
4. Uruchomić produkt za pomocą pilota zdalnego sterowania.
5. Utrzymywać napięcie ciała podczas wibracji.
6. Pozostawać na produkcie do końca ustawionego czasu wibracji, a następnie zrobić przerwę na kilka sekund.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej. Zmieniać poziomy wibracji, natężenie i czas. Wypróbować różne pozycje stóp (stając na środku, a potem na zewnątrz).

Trening brzucha – scyzoryki (rys. N)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić produkt na wybrany czas i poziom wibracji.
2. Usiąść na środku produktu plecami do wyświetlacza i uruchomić produkt za pomocą pilota zdalnego sterowania.
3. Trzymać się boku produktu i wyciągnąć nogi przed siebie. Pięty dotykają podłoża.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie nóg i brzucha.
5. Podnieść nogi i przyciągnąć kolana do siebie. Trzymać plecy wyprostowane, a ręce lekko zgięte. Głowa tworzy linię prostą z grzbietem.
6. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
7. Powtarzać to ćwiczenie do końca ustawionego czasu wibracji i zrobić przerwę na kilka sekund.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej. Utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia.

Wykrok (rys. O)

Pozycja początkowa

1. Ustawić produkt na wybrany czas i poziom wibracji.
2. Rozstawić stopy na szerokość ramion, stojąc na podłożu przed produktem.
3. Utrzymywać plecy i szyję prosto, patrzeć prosto przed siebie.
4. Wykonać jedną nogą duży wykrok, stając na środku produktu.

Wskazówka: upewnić się, że udo i podudzie znajdują się pod kątem 90 stopni względem siebie i że ugięte kolano znajduje się za czubkami palców.

Pozycja końcowa

5. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków.
6. Uruchomić produkt za pomocą pilota zdalnego sterowania.
7. Trzymać ręce luźno wzdłuż ciała lub podtrzymywać biodra.
8. Utrzymywać pozycję przez ustawiony czas wibracji.
9. Po wykonaniu ćwiczenia zmienić nogę i powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej. Utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia.

Pompki z uchwytami (rys. P)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić matę (2) przed produktem w odległości jednego kroku.
2. Wyciągnąć zintegrowane uchwyty (1c) z produktu i ustawić je w żądanej pozycji.
3. Ustawić produkt na wybrany czas i poziom wibracji.
4. Uklęknąć na macie z górną częścią ciała skierowaną do produktu i uruchomić produkt za pomocą wyświetlacza.

Pozycja końcowa

5. Chwycić uchwyty od zewnątrz i skrzyżować kostki.
6. Napiąć mięśnie rąk i brzucha. Głowa, tułów i nogi tworzą linię.

Wskazówka: trzymać nadgarstki prosto, a łokcie lekko zgięte.

7. Patrzeć w kierunku produktu i powoli obniżać górną część ciała. Ramiona pozostają blisko ciała, a górna część ciała nie dotyka produktu.
8. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
9. Powoli powtarzać to ćwiczenie, aż upłynie ustawiony czas.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia trzymać w jednej linii głowę, tułów i nogi i utrzymywać napięcie całego ciała.

Ćwiczenie na ręce, a zwłaszcza barki (rys. Q)

Należy zwracać uwagę, aby podczas rozciągania pasków rozprężnych (8) zawsze trzymać uchwyty w pozycji poziomej.

Nie zginać nadgarstków, aby uniknąć ewentualnego przeciężenia.

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić produkt na wybrany czas i poziom wibracji.
2. Zamontować paski rozprężne (8) i stanąć stopami na produkcie.
3. Chwycić za uchwyty pasków rozprężnych i trzymać ręce luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

4. Uruchomić produkt za pomocą wyświetlacza.
5. Napiąć mięśnie ramion i brzucha i przyciągnąć prawą rękę w kierunku brody. Poruszać łokciami na bok do góry, do wysokości barków, wierzch dłoni jest skierowany w górę.
6. W tym czasie lewa ręka leży przy ciele.
7. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
8. Przyciągnąć lewą rękę w kierunku brody. Poruszać łokciami na bok do góry, do wysokości barków, wierzch dłoni jest skierowany w górę.
9. Powoli powtarzać to ćwiczenie, aż upłynie ustawiony czas.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej.

Ćwiczenie na ręce, nogi, pośladki, a zwłaszcza ramiona (rys. R)

Należy zwracać uwagę, aby podczas rozciągania pasków rozprężnych (8) zawsze trzymać uchwyty w pozycji poziomej.

Nie zginać nadgarstków, aby uniknąć ewentualnego przeciężenia.

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić produkt na wybrany czas i poziom wibracji.
2. Zamontować paski rozprężne i stanąć stopami na produkcie.
3. Chwycić paski rozprężne i trzymać je na wysokości bioder. Łokcie są blisko tułowia. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest ku górze.

Pozycja końcowa

4. Uruchomić produkt za pomocą wyświetlacza.
5. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
6. Podciągając prawe i lewe przedramię naprzemiennie do góry. Plecy pozostają wyprostowane, ramiona blisko ciała i kolana lekko ugięte.
7. Powoli powtarzać to ćwiczenie, aż upłynie ustawiony czas.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej. Kolana pozostają lekko ugięte, a napięcie ciała utrzymuje się przez cały czas.

Ćwiczenie na plecy, barki, klatkę piersiową, nogi oraz pośladki (rys. S)

Należy zwracać uwagę, aby podczas rozciągania pasków rozprężnych (8) zawsze trzymać uchwyty w pozycji poziomej.

Nie zginać nadgarstków, aby uniknąć ewentualnego przeciężenia.

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić produkt na wybrany czas i poziom wibracji.
2. Zamontować paski rozprężne i stanąć stopami na produkcie.
3. Chwycić paski rozprężne i trzymać ręce z boku blisko ciała.

Pozycja końcowa

4. Uruchomić produkt za pomocą wyświetlacza.
5. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
6. Trzymając paski rozprężne w wyprostowanych rękach, ciągnąć je w bok i do góry, do wysokości ramion, a następnie ponownie opuszczać. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest do dołu. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, a tułów jest wyprostowany.
7. Powoli powtarzać to ćwiczenie, aż upłynie ustawiony czas.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej.

Wariacją: wykonać ćwiczenie, trzymając dłonie skierowane ku górze.

Ćwiczenie tricepsów z uchwytami (rys. T)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić matę (2) przed produktem.
2. Wyciągnąć zintegrowane uchwyty (1c) z produktu i ustawić je w żądanej pozycji.

3. Ustawić produkt na wybrany czas i poziom vibracji.
4. Uruchomić produkt za pomocą wyświetlacza i usiąść na macie plecami do produktu.
5. Pociągnąć ręce do tyłu, oprzeć się o uchwyty i rozciągnąć nogi.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
7. Unieść pośladki z maty do wysokości produktu.
8. Łokcie odchylają się od ciała, a ramiona pozostają na dole. Zwracać uwagę, aby głowa znajdowała się na przedłużeniu kręgosłupa, a tułów pozostawał wyprostowany.
9. Pozostać krótko w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
10. Powoli powtarzać to ćwiczenie, aż upłynie ustawiony czas.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała i ramiona na dole podczas ćwiczenia.

Użycie kodu QR



Można obejrzeć opisane tutaj ćwiczenia w postaci filmów, używając kodu QR.

Do tego potrzebna jest aplikacja do kodów QR na telefon komórkowy/tablet.

1. Uruchomić aplikację do odczytywania kodów QR. Przytrzymać telefon/tablet i zeskanować nim podany kod QR.

Rozciąganie

Po wykonaniu ćwiczenia poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 15–30 s, 3 razy na każdą stronę.

Wskazówka: rozciąganie należy wykonywać na antypoślizgowej powierzchni.

Mięśnie karku

1. Stać w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stać w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłońią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stać w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. W celu schowania złożyć uchwyt po stronie rolek (1i) (rys. C i D) i podnieść, a następnie pociągnąć za uchwyt po przeciwnej stronie, jak pokazano na rysunku F.

Kiedy produkt nie jest używany, można schować pilota zdalnego sterowania (3) z obudową (4) w specjalnie do tego przeznaczony kieszeni (1h) (rys. E). Chronić produkt przed:

- uderzeniami,
- upadkami,
- kurzem,
- wilgocią,
- bezpośrednim promieniowaniem słonecznym oraz
- ekstremalnymi temperaturami.

Produkt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Niebezpieczeństwo zwarcia!

Woda lub inne płyny, które dostaną się do obudowy, mogą powodować zwarcie.

- Nigdy nie zanurzać produktu w wodzie ani innych płynach.

- Upewnić się, że do obudowy nie dostała się woda ani inne płyny.

Niebezpieczeństwo uszkodzenia! Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować uszkodzenia.

- Nie używać agresywnych środków czyszczących, szczotek z metalową lub nylonową szczecią ani ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia, takich jak noże, twarde szpachelki i tym podobne. Mogą one powodować uszkodzenie powierzchni.

1. Przed czyszczeniem odłączyć wtyczkę zasilania.
2. Wyrzeć produkt lekko wilgotną szmatką.
3. Następnie pozostawić wszystkie elementy do całkowitego wyschnięcia.

Uwagi odnośnie recyklingu



Znajdujący się obok symbol wskazuje, że niniejsze urządzenie podlega Dyrektywie 2012/19/UE. Dyrektywa ta stanowi, że po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi, lecz należy oddać je do specjalnie utworzonych punktów zbiórki, centrów recyklingu lub firm zajmujących się utylizacją odpadów. Należy chronić środowisko i właściwie usuwać odpady.

Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają obróbce odpadów niebezpiecznych. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Zużyte baterie/akumulatory należy oddawać w miejskim punkcie zbiórki.



Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego urządzenia uzyskają Państwo u władz gminnych i miejskich. Urządzenie oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami (a)

i liczbami (b) o następującym znaczeniu:
1–7: tworzywa sztuczne / 20–22: papier i karton / 80–98: materiały kompozytowe.

Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutilizować w celu lepszego przetwarzania odpadów. Logo Triman obowiązuje tylko we Francji.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 497633_2204

PL Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Możliwe błędy

Poniżej opisane są możliwe błędy, ich przyczyny i sposoby rozwiązania problemu.

Błąd	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Nie można włączyć produktu (1).	Podłączenie zasilania nie zostało prawidłowo wykonane.	Należy sprawdzić połączenia kabla sieciowego (7) z gniazdkiem zasilania oraz wejściem w produkcie (1).
	Produkt nie znajduje się w trybie standardowym.	Należy sprawdzić wyłącznik główny ON/OFF (1g). Wyłącznik musi znajdować się w pozycji I.
	W przypadku zbyt długiego korzystania z produktu istnieje ryzyko przegrzania.	Wyłączyć produkt (1) za pomocą wyłącznika głównego ON/OFF (1g) i pozwolić mu ostygnąć przez jakiś czas.

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k obsluze.

Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Ušchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení (obr. A)

- 1 x vibrační deska vč. držadel (1)
- 1 x podložka (2)
- 1 x dálkové ovládání (3)
- 1 x pouzdro (4)
- 1 x baterie (3 V \equiv CR2032) (5)
- 1 x náramek (6)
- 1 x síťový kabel (7)
- 2 x pás expandéru (8)
- 1 x návod k obsluze

Označení dílu vibrační deska



Obrázek B

- ovládací panel (1a)
- masážní kuličky (1b)
- držadla (1c)
- rozsahy vibrací (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Obrázek C

- nohy s přísavkami (1e)
- Přípojka přístrojového konektoru (1f)
- Spínač zap/vyp ON/OFF (1g)

Displej vibrační desky (obr. H)

- senzorové tlačítko TIME +: zvýšení doby cvičení
- senzorové tlačítko SPEED +: zvýšení frekvence vibrací
- senzorové tlačítko  START/STOP: zahájení/ukončení cvičení
- senzorové tlačítko  SET: výběr cvičebního programu nebo individuálního režimu
- senzorové tlačítko SPEED -: snížení frekvence vibrací

• senzorové tlačítko TIME -: snížení doby cvičení
Použitím dálkového ovládání nebo stisknutím senzorových tlačítek je výběr indikován na displeji.

Označení dílu dálkové ovládání (obr. I)

- zapnutí/vypnutí výrobku / zahájení/ukončení cvičení (3a)
- tlačítko SPEED +: zvýšení frekvence vibrací/doby cvičení (3b)
- tlačítko M: individuální cvičení (3c)
- tlačítko P: výběr programu cvičení nebo standardního režimu (3d)
- tlačítko SPEED -: snížení frekvence vibrací/doby cvičení (3e)

Technické údaje

Síťové napětí: 230–240 V \sim 50 Hz

Výkon: 200 W

Okolní teplota: +10 °C až +40 °C

Funkce vibrací:

Vibrace střídající se ze strany/balanční vibrace

Rozměry (d x š x v): cca 72,5 x 37,5 x 15 cm

Hmotnost: cca 18 kg

Programy: 5

Doba trvání programů: max. 10 minut

Manuální nastavení doby trvání: 1–10 minut

Vibrace/Frekvence:

5–16 Hz volně nastavitelné ve 20 stupních

Rozkmit: zevnitř směrem ven 1–10 mm

Napájení energií – dálkové ovládání:

3 V \equiv CR2032

Max. vysílací výkon: 0 dBm

Frekvenční pásmo: 2,4 GHz

Verze hardwaru: YT-6907-A03(2020-05-15)

Verze softwaru: YT6912_S102_200430.mot



Maximální zatížení: 130 kg



Symbol pro stejnosměrné napětí



Symbol střídavého napětí



08/2022


Výrobek/díly výrobku	Číslo verze
Vibrační deska (1)	VB-5626
Pásy expandéru (8)	VB-5626-E
Pouzdro (4)	VB-5626-RC
Dálkové ovládání (hodiny) (3)	VB-5626-CL


CE Společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu se základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními.

2014/53/EU - Směrnice RED

2006/42/ES - Směrnice o strojích

2011/65/EU - Směrnice RoHS

 Datum výroby (měsíc/rok):
08/2022

 Tento symbol označuje, že vibrační deska je klasifikována jako přístroj ochranné třídy 1.

Třída přístroje: H (pro použití v domácnostech)


Odzkoušen podle:

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

Tabulka sil pásů expandéru

Max. celková délka (cm) cca	185
Síla (N) cca	65

Toleranční rozsah síly je cca 20 % (+/-).

 Pásy expandéru se nesmí natahovat více, než je maximální délka roztažení!

Třída H:

Emisní hladina akustického tlaku

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

Hladina akustického výkonu

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

Nespolehlivost měření hladiny akustického tlaku

K_{pA} = 1,4 dB

Nespolehlivost měření hladiny akustického výkonu

K_{WA} = 1,4 dB

Hodnoty vibrace:

Akcelerace systému ruka-paže a_{hv} = 30,88 m/s²
(obr. B / tab. poloha C a D)

Akcelerace polohy sezení A (obr. B / tab. poloha A) a_{wz} = 8,78 m/s²

Akcelerace polohy stání B (obr. B / tab. poloha B) a_{wz} = 18,04 m/s²

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební a masážní přístroj pro soukromé použití a není vhodný pro léčebné ani propagační účely. Výrobek je vhodný pro používání v interiérech a je dimenzován tak, že jej může používat vždy pouze jedna osoba s maximální tělesnou hmotností 130 kg.

Bezpečnostní pokyny **Riziko úrazu elektrickým proudem!**

Nesprávná elektrická instalace nebo příliš vysoké síťové napětí může mít za následek úraz elektrickým proudem. Výrobek zapojte pouze do dobře přístupné zásuvky, abyste jej v případě výpadku proudu mohli rychle odpojit ze sítě.

- Výrobek zapojte pouze do řádně instalované zásuvky s ochranným kontaktem a zapojte jej pouze v tom případě, že síťové napětí zásuvky se shoduje s údaji na typovém štítku.

- Výrobek neprovozujte, pokud vykazuje viditelná poškození nebo pokud je síťový kabel či síťová zástrčka poškozena.
- Je-li síťový kabel výrobku poškozený, je nutné jej nahradit speciálním připojovacím kabelem, který získáte u výrobce nebo zákaznického servisu.
- Pouzdro neotvírejte, přenechejte opravu odborníkovi. Obracejte se vždy na kvalifikovanou opravnu. Při vlastních opravách, neoborném připojení nebo nesprávné obsluze jsou vyloučeny nároky na odpovědnost a záruku.
- Při opravách smějí být použity pouze díly, které odpovídají původním údajům přístroje.
- Výrobek obsahuje elektrické a mechanické díly, které jsou nepostradatelné pro ochranu před zdroji rizik.
- Výrobek, síťový kabel, ani síťová zástrčka nesmí přijít do kontaktu s vodou.
- Síťové zástrčky se nikdy nedotýkejte mokrou rukou.
- Síťovou zástrčku nikdy nevytahujte ze zásuvky tahem za síťový kabel, ale vždy uchopte jen zástrčku.
- Síťový kabel nikdy nepoužívejte jako držadlo sloužící k nošení.
- Výrobek, síťový kabel i síťovou zástrčku udržujte v dostatečné vzdálenosti od otevřeného ohně i od horkých předmětů.

- Síťový kabel instalujte tak, aby nezpůsobil klopýtnutí.
- Síťový kabel neohýbejte a neved'te jej přes ostré hrany.
- Výrobek používejte pouze v interiéru. Neprovozujte jej ve vlhkých místnostech nebo v dešti. Výrobek chraňte před kapající či stříkající vodou.
- Nikdy nesahejte na elektrický přístroj, pokud spadl do vody. V takovém případě ihned vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- Dbejte na to, aby děti nezasouvaly do výrobku žádné předměty.
- Pokud výrobek nepoužíváte, čistíte jej nebo se objeví porucha, vždy výrobek vypněte a zástrčku vytáhněte ze zásuvky.

Riziko poškození zdraví!

Nesprávné nebo nadměrné cvičení může mít zdravotní následky.

- Necvičte v kuse déle než 10 minut.
- Připravte si dostatek tekutin.
- Nikdy necvičte s propnutými dolními či horními končetinami.
- Horní část těla nebo hlavu nikdy nepokládejte na vibrující výrobek.
- Před zahájením cvičení se porad'te se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené. Abyste se vyvarovali zdravotních následků a minimalizovali existující rizika, nechte si provést všeobecnou kontrolu správnosti cvičení.

- Zvláštní fyzická či zdravotní omezení, jako např. ortopedické stavy či poruchy, užívání léků apod., konzultujte se svým lékařem a postupujte podle jeho doporučení.

- Pokud máte některý ze zde uvedených tělesných příznaků, je přísně zakázáno cvičit.

Je-li tomu tak, nesmí být cvičení zahájeno. V případě pochybností se poraďte s odborníkem, jako např. s Vaším osobním lékařem, specialistou či fyzioterapeutem.

- Výrobek v žádném případě nepoužívejte, pokud máte:

- akutní záněty nebo infekce
- akutní revmatoidní artritidu
- epilepsii
- čerstvé (chirurg.) jizvy
- onemocnění kloubů a artrózu
- onemocnění srdečních chlopní
- poruchy srdečního rytmu
- kardiovaskulární onemocnění (srdce a cévy)
- neléčenou hypertenzi (vysoký krevní tlak)
- kovové nebo plastové implantáty, jako kardiostimulátory, spirály, implantáty kloubů, implantáty prsou (kratší dobu než 6–9 měsíců)
- stenty (kratší dobu než 2 roky)
- kardiostimulátory/stimulátory mozku
- trombózy nebo eventuální trombotická onemocnění
- akutní bolesti zad po zlomeninách

- osteoporózu vyššího stupně (se zlomeninami)
- vyhřeznuté ploténky, spondylózu
- těhotenství
- těžký diabetes (s angiopatií)
- nádorová onemocnění
- fraktury
- posun obratlů (spondylolistéza)

- Možnost a způsob použití výrobku konzultuje před jeho vlastním použitím, pokud máte:

- neakutní bolesti zad, jako např. Bechtěrevova nemoc
- kovové nebo plastové implantáty, jako kardiostimulátory, spirály, implantáty kloubů, implantáty prsou (delší dobu než 6–9 měsíců)
- stenty (delší dobu než 2 roky)
- neakutní onemocnění kloubů nebo artrózu
- akutní migrénu
- žlučnickové kameny
- ledvinové kameny

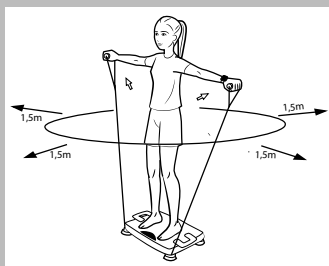
- Během cvičení respektujte signály Vašeho těla. Pokud byste během cvičení pociťovali úzkost v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, nevolnost, závrať nebo závrať, cvičení ihned přerušete a vyhledejte lékaře.

Nebezpečí poranění!

Při nesprávném nakládání s výrobkem může dojít k poranění.

- Výrobek postavte na plochu, rovnou a neklouzavou/protiskluzovou plochu a zajistěte jeho bezpečnou stabilitu.

- Výrobek je dimenzován pro jednu osobu. Na výrobku nesmí v žádném případě cvičit zároveň dvě osoby.
- Maximální uživatelská hmotnost činí 130 kg.
- Před každým použitím zkontrolujte všechny díly z hlediska pevného usazení a opotřebení.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje poškození. Vadné díly nechte vyměnit a výrobek nepoužívejte, dokud není opraven.
- Během cvičení a po ukončení cvičení dávejte pozor, aby se nikdo nemohl poranit o vyčnívající díly.
- Prostor pro cvičení musí odpovídat délce rozpažených paží. Okolo prostoru pro cvičení by mělo navíc být minimálně 0,6 m volné plochy. Bezpečnostní vzdálenost je výsledkem součtu volné plochy a prostoru pro cvičení a měla by činit minimálně 1,50 m x 1,50 m.



Nebezpečí uskrípnutí!



Nesahejte příliš daleko pod výrobek, jinak hrozí nebezpečí uskrípnutí prstů. Dávejte si pozor především v průběhu cviků, při nichž se držíte výrobku.



Nestrkejte nohy příliš daleko pod výrobek, jinak hrozí nebezpečí uskrípnutí prstů u nohou. Během cvičení dávejte pozor na to, abyste se nedostali příliš daleko pod strany výrobku.

⚠ Rizika pro děti a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi (např. částečně zdravotně postižené osoby, starší osoby s omezením fyzických a mentálních schopností) nebo osoby s nedostatkem zkušeností či znalostí (např. starší děti).

- Tento výrobek smí používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností či znalostí, pokud jej používají pod dohledem nebo jsou poučeny o jeho bezpečném používání a rizicích spojených s jeho používáním a tomuto poučení plně porozuměly.
- Osoby trpící problémy s držetím těla či s udržetím rovnováhy smí výrobek používat pouze pod dohledem.
- Výrobek nesmí používat děti, které nedosáhly věku 14 let.
- Aby se vyloučila nebezpečí poranění, nesmí se během cvičení v dosahu výrobku pohybovat malé děti. V okolí přístroje se nesmí pohybovat ani domácí zvířata.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.

- Je zakázáno, aby čištění výrobku či jeho údržbu prováděly děti.
- Během provozování výrobku jej nenechávejte bez dozoru.
- Nenechte děti, aby si hrály s balicí fólií. Děti by se mohly do fólie zamotat a udusit se.
- Upozorňujeme, že navzdory dodržování výstražných upozornění a ochranných opatření existuje při používání výrobku zbytkové riziko.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Pokud by poškození vykazovaly např. pásy expandéru, nepoužívejte je.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Chraňte elastomery před přímým slunečním zářením.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení.

- V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Výrobek chraňte před kontaktem s vodou, vlhkostí, prachem a před vysokými teplotami. Nevystavujte jej přímému slunci.
- Pokud výrobek používáte na chodlostivých podlahách, položte pod nohy výrobku vhodnou, protiskluzovou podložku, abyste zabránili eventuálnímu poškození podlahy.

Varovné upozornění týkající se baterií!

- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte různé typy a značky baterií, společně nové a použité baterie nebo baterie s různými kapacitami, protože mohou vytéct a způsobit poškození.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Provádějte výměnu všech baterií společně a likvidujte staré baterie podle předpisu.
- Výstraha! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte dobíjecí baterie!
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.

- Vyčistěte, pokud je to potřeba, před vložením kontakty baterie a přístroje.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. vlivu topných těles nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.
- Upozornění. Výrobek obsahuje mincovou baterii (knoflíková baterie s lithiem). Mincová baterie může při spolknutí způsobit závažné vnitřní chemické popáleniny.
- Upozornění. Použité (vybité) baterie neprodleně zlikvidujte. Nové i použité baterie udržujte mimo dosah dětí. V případě podezření, že došlo ke spolknutí baterií nebo jejich vniknutí do těla, ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

Nebezpečí!

- Zacházejte s poškozenou nebo vytekou baterií velmi opatrně a zlikvidujte ji podle předpisů. Použijte přítom rukavice.
- Přijdete-li do styku s kyselinou baterie, omyjte postižené místo vodou a mýdlem. Pokud se vám kyselina z baterie dostane do očí, vypláchněte je vodou a vyhledejte neprodleně lékařské ošetření!
- Připojovací svorky nesmějí být zkratovány.

Použití výrobku

Způsob fungování výrobku

Výrobek funguje na principu balanční vibrace nebo i na principu vibrace střídající se ze strany a opisuje vertikální pohyb, při kterém se pravá a levá strana vibrační desky pohybuje opačně nahoru a dolů, podobně jako houpačka.

Pro své cvičení máte možnost frekvenci vibrací nastavit individuálně nebo vybírat z pěti předem nastavených programů. Doporučený rozsah při cvičení se pohybuje mezi 5 a 16 Hz. Začněte s nízkou vibrací a zvyšujte ji jen, když se při tom cítíte dobře.

Stupně vibrací

Výrobek disponuje 20 stupni vibrací, pomocí kterých si můžete nastavit požadovanou frekvenci vibrací (5–16 Hz).

Indikace na displeji (obr. H)

Na displeji se během tréninku průběžně zobrazují aktuální hodnoty cvičení, vč. odpovídajícího indikačního symbolu.

1. Zobrazení zbývajících času tréninku (TIME) v minutách (MIN). TIME a MIN jsou osvětlené zároveň.
2. Zobrazení „rychlosti“ (SPEED) jako stupně vibrací (LEVEL). SPEED a LEVEL jsou osvětlené zároveň (údaje vpravo nahoře).
3. Údaje o frekvenci v hertzích (Hz). Hz je osvětleno.
4. Údaje o spotřebě kalorií v kaloriích (CAL). CAL je osvětleno.

Připojení výrobku

1. Přístrojovou zástrčku síťového kabelu (7) zasuňte do zástrčkového připojení přístroje (1f).
2. Síťovou zástrčku zasuňte do pevně instalované zásuvky s ochranným kontaktem.

Zapnutí a vypnutí výrobku

VÝSTRAHA!

Riziko úrazu elektrickým proudem!

Nesprávné použití může mít za následek úraz elektrickým proudem.

- Po použití výrobek vždy vypněte pomocí spínače zapnout/vypnout (1g) a odpojte jej od přívodu elektrického proudu tím, že síťovou zástrčku síťového kabelu (7) vytáhnete ze zásuvky.
1. Spínač zapnout/vypnout (1g) uveďte do polohy I, aby byl přístroj ve standardním režimu.

Upozornění: Ve standardním režimu není na displeji vybrán žádný z režimů (P1 – P5).

2. Vyberte požadovaný režim cvičení. Podrobnější informace najdete v odstavci „Volba režimu“.
3. Spínač zapnout/vypnout (1g) dejte do polohy O, aby se přístroj kompletně vypnul.

Výrobek v úsporném režimu

Pokud výrobek nepoužíváte, automaticky se po nějaké době přepne do úsporného režimu. Krátce stiskněte libovolné senzorické tlačítko na displeji nebo tlačítko na dálkovém ovládní, čímž výrobek aktivujete zpět do standardního režimu.

Upozornění: Ve standardním režimu není na displeji vybrán žádný z režimů (P1 – P5).

Použití držadel

Upozornění: Než držadla použijete, ujistěte se, že pevně a bezpečně zaklaply.

Prováděním kliků na vibrační podložce může způsobovat zvýšený tlak na Vaše zápěstí, to může mít za následek bolesti a nepříznivý účinek Vašeho cvičení. Držadla pomáhají udržovat Vaše zápěstí během cvičení v přímé poloze a tím mnohonásobně snižovat zatížení zápěstí.

K nastavení polohy držadel máte 2 možnosti. Další držadlo podporuje především cvičení svalstva hrudníku, v případě užšího nastavení polohy je silněji aktivován trojhlavý sval pažní.

Abyste držadla mohli používat, vytáhněte a zasuňte je tak, jak je znázorněno na obrázcích C a D.

Použití pásů expandéru

Důležité! Pásky expandéru se smí používat jen s vibrační deskou. Nesmí se upevňovat na dveře, okna nebo jiné nevhodné struktury.

Na výrobku máte možnost provádět cvičení s dodatečnými pásky expandérů (8).

K tomuto účelu pásky expandérů zahákněte pomocí karabin do ok (1j) po stranách výrobku (obr. G).

Dálkové ovládání

Při cvičení používejte vždy dálkové ovládání. Jinak, pokud během cvičení používáte senzorová tlačítka displeje, hrozí riziko pádu.

Vložení/výměna baterií (obr. J)



UPOZORNĚNÍ: Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.

Při vložení a výměně baterií (5) postupujte podle obr. J.

Upozornění: Potřebujete vhodný šroubovák (není součástí obsahu balení).

Upozornění: Dbejte na správné vložení baterií vzhledem k pólům plus/minus. Baterie musejí být kompletně zasazeny do držáku baterií.

Použití dálkového ovládání s pouzdem

Dálkové ovládání (3) vsuňte do pouzdra (4) tak, jak je znázorněno na obrázku K.

Použití dálkového ovládání s náramkem

Dálkové ovládání (3) máte možnost nosit přímo na svém zápěstí.

Pokud je dálkové ovládání v pouzdru (4), vyjměte jej.

1. Náramek (6) protáhněte úchyty (3h) dálkového ovládání (obr. L).

Upozornění: Dbejte na to, aby upevňovací kolíky (6a) ukazovaly směrem ven.

2. Náramek s dálkovým ovládním si nasadte kolem zápěstí.

3. Nasunutím otvorů pro kolíky (6b) přes upevňovací kolíky (6a) zapněte náramek.

Použití dálkového ovládání (obr. I)

Dálkové ovládání (3) má dosah cca 2,50 m.

Dálkovým ovládním zamířte co nejpřesněji na senzor displeje.

Při stisknutí tlačítka zazní signální tón.

Volba režimu

Můžete si vybrat některé z pěti předem naprogramovaných cvičebních jednotek (P1 až P5) nebo si nastavit a absolvovat individuální cvičení.

Používání předem naprogramovaných nastavení

VÝSTRAHA!

Nebezpečí poranění!

Nesprávné použití může mít za následek úraz.

- Abyste se vyvarovali pádů/ztráty rovnováhy při obsluze sensorových tlačítek na výrobku, provádějte nastavení, pokud stojíte na vibrační desce a vibrační funkce je zapnuta, výhradně pomocí dálkového ovládání.
- Cvičení začíná vždy při naposledy nastavené frekvenci vibrací. Rychlost můžete měnit teprve po zahájení cvičení.

Cvičení v režimu programu

Výrobek disponuje pěti předem nastavenými programy (P1 – P5) s dobou trvání max. 10 minut, během kterých se po určitých intervalech frekvence mění.

1. Na displeji stiskněte příp. opakovaně sensorové tlačítko SET (obr. H) nebo tlačítko P (3d) na dálkovém ovládání, dokud se na displeji neobjeví požadovaný program cvičení P1, P2, P3, P4 nebo P5.
2. Abyste výrobek uvedli do chodu, stiskněte na displeji výrobku sensorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládání.

Upozornění: V režimu programu nemůžete čas a rychlost měnit manuálně.

3. Pokud chcete cvičení ukončit předčasně, stiskněte na displeji výrobku sensorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládání.

Výběr programu

P1

Lehké pyramidové cvičení: 10 minut

- Minuty 1–3 z 5 Hz na 7,32 Hz; zahřívací fáze
- Minuty 4–7 z 8,48 Hz na 11,96 Hz; fáze zatížení se střední aktivací podpůrných hýžďových a zádových svalů a zlepšením mezisvalové koordinace
- Minuty 8–10 z 10,8 Hz na 8,48 Hz; uvolnění svalů a vychladnutí

Zvolte jednotlivý cvičební celek P1 tak, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte s cvičením.

P2

Střední pyramidové cvičení: 10 minut

- Minuty 1–2 z 5,58 Hz na 7,9 Hz; zahřívací fáze
- Minuty 3–6 z 9,06 Hz na 10,22 Hz; fáze zatížení se zaměřením na mezi svalovou koordinaci
- Minuty 7–10 z 7,9 Hz na 5,58 Hz; uvolnění a vychladnutí

Zvolte jednotlivý cvičební celek P2 tak, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte s cvičením.

P3

Intervalové cvičení s nízkým vrcholem: 10 minut

- Minuty 1–2 z 5 Hz na 7,32 Hz; skok z podpůrných svalů na hluboký svalový průměr
- Minuty 3–4 z 5 Hz na 10,22 Hz; velký skok z intrasvalové koordinace na hluboký svalový průměr
- Minuty 5–6 z 7,32 Hz na 13,12 Hz; skok na plnou zátěž nejvyššího namáhání svalů v tomto programu
- Minuty 7–9 z 5 Hz na 13,12 Hz na 10,22 Hz; poslední vrchol pro maximální namáhání svalů
- Minuty 10 v 5 Hz; uvolnění a vychladnutí

P4

Pokročilé intervalové cvičení s vysokým vrcholem: 10 minut

- Minuta 1 s 5 Hz; zahřívací fáze s namáháním mezisvalové koordinace
- Minuty 2–3 z 5,58 Hz na 7,9 Hz; skok z mezisvalového na intrasvalové zatížení
- Minuty 4–5 z 9,06 Hz na 10,22 Hz; silnější skok z mezisvalového na intrasvalové zatížení
- Minuty 6–7 z 11,38 Hz na 12,54 Hz; lehká odpočinková fáze k regeneraci
- Minuty 8–10 z 13,7 Hz na 14,86 Hz na 16 Hz; obnovené maximální zatížení s následným uvolněním a vychladnutím

P5

Intervalové cvičení s plným zatížením a maximálním vrcholem: 10 minut.

Tento program je doporučován pouze zkušeným uživatelům a jsou během něho opakovány skoky mezi 7,32 Hz a vrcholy 16,0 Hz, následkem čehož musí celé tělo stabilizovaně pracovat prostřednictvím svalových kontrakcí.

Tento program slouží ke zlepšení pohyblivosti i ke zvýšení síly zatěžovaných svalů a měl by být zahájen pouze ve správně zahřátém stavu.

Individuální cvičení

Kromě předem nastavených programů máte možnost nastavit si své cvičení individuálně. Abyste mohli provést nastavení doby cvičení a síly vibrací, nesmí být na displeji zvolen žádný z programových režimů.

1. Příp. opakovaně stiskněte sensorové tlačítko SET na displeji výrobku nebo tlačítko P (3d) na dálkovém ovládní, čímž přepnete výrobek po předchozím cvičení nebo z úsporného režimu (podrobnější informace k úspornému režimu najdete v odstavci „Zapnutí a vypnutí výrobku“) do standardního režimu.
2. Pro nastavení doby cvičení stiskněte příp. několikrát sensorová tlačítka TIME -/+ na displeji výrobku nebo tlačítka TIME -/+ (3e/3b) na dálkovém ovládní. Doby cvičení můžete nastavit na 1 – 10 minut.

Upozornění: Pro přepnutí z doby cvičení na sílu vibrací na dálkovém ovládní musíte stisknout tlačítko M (3c).

3. Abyste nastavili požadovaný stupeň vibrací, stiskněte příp. několikrát sensorová tlačítka SPEED -/+ na displeji výrobku nebo tlačítka SPEED -/+ (3e/3b) na dálkovém ovládní.

Upozornění: Pro přepnutí mezi dobou cvičení a silou vibrací stiskněte tlačítko M (3c) na dálkovém ovládní. Dbejte na to, aby během nastavování nebyl zapnutý žádný z programů P1 – P5. Tato nastavení lze provést jen ve standardním režimu.

4. Abyste výrobek uvedli do chodu, stiskněte na displeji výrobku sensorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládní.

Upozornění: Před spuštěním programu počítá displej dolů od 3 do 0. Během této doby můžete zaujmout správnou pozici. Pak začne vibrace.

5. Pokud chcete cvičení ukončit předčasně, stiskněte na displeji výrobku sensorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládní. Pohyb výrobku nebude ukončen náhle, nýbrž ustane pomalu.

Max. denní doba tréninku při poloze v sedě A (obr. B):

Programový režim	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Limitní hodnota expozice rizika poškození zdraví
P1	5,76	Max. 24 minut
P2	5,54	Max. 28 minut
P3	5,77	Max. 25 minut
P4	7,23	Max. 11 minut
P5	8,43	Max. 8 minut
Max.	10,44	Max. 4 minuty

Max. denní doba tréninku při poloze ve stoje B (obr. B):

Programový režim	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Limitní hodnota expozice rizika poškození zdraví
P1	14,33	Max. 6 minut
P2	13,85	Max. 7 minut
P3	14,22	Max. 6 minut
P4	17,78	Max. 3 minuty
P5	20,02	Max. 2 minuty
Max.	24,80	Max. 1 minuta

Hodnoty vibrace polohy C: Akcelerace systému ruka-paže (obr. B):

Programový režim	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s²]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Max.	25,00

Hodnoty vibrace polohy D: Akcelerace systému ruka-paže (obr. B):

Programový režim	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

Všeobecné pokyny a doporučení k cvičení

- Noste pohodlné oblečení.
- Před každým použitím výrobku se zahřejte a cvičení nechte pozvolna odeznít.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Jako začátečník postavte Vaše chodidla těsně vedle sebe na výrobek a použijte k tomu příslušnou podložku. Tak si pomalu na výrobek zvykejte.
- Pokud nepoužijete obuv, mohou být vibrace výrobku silnější. Dodatečného masážního efektu docílíte položením bosých nohou na masážní kuličky.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na to, aby Vaše chodidla stála na výrobku maximálně optimálně.
- Na výrobku vždy stůjte s pokrčenými končetinami (pažemi nebo nohama, v závislosti na výchozí pozici). Budete-li mít končetiny napnuté, namohou Vaše svaly na vibrace přiměřeně reagovat. Vibrace budou pak vedeny přes kolena k hlavě.
- Pokud vibrace cítíte v hlavě (lze je cítit na hlase a/nebo v očích), tak stojte na výrobku ve špatné pozici a musíte své výchozí držení těla upravit.
- Teprve až po určité době přivykání si na výrobek, na něm můžete provádět cvičení vsedě.

- Přesně dodržujte pokyny ohledně výchozí pozice, cvičení samotného i doporučených dob odpočinku, abyste docílili maximálně optimálního účinku a vyvarovali se zranění.
- Cvičební pozici zaujměte vždy s napnutými svaly a pomalu zvedněte paty. Tím zabráníte vibrování hlasu.
- Při všech cvičeních, která jsou prováděna jinými částmi těla než dolními končetinami, jako např. ruce nebo hýždě, použijte podložku.
- Při cvičení se vyvarujte hyperlordózy. Záda držte rovně.
- Na výrobku se nenaklánějte dozadu, protože přístroj by se mohl převrátit.
- V závislosti na poloze slouží cvičení k posílení, protažení nebo k uvolnění.
- Doporučená doba pro trvání každé polohy se pohybuje mezi 30 a 60 sekundami, přičemž celková doba by neměla překročit 10 minut.
- Před zahájením cvičení si rozmyslete si, jakých rozsahů chcete dosáhnout. Vyhledejte si příslušnou pozici. Na zkoušku ji jednou zaujměte. Tak budete moci posoudit, zda je tato pozice pro Vás příjemná a můžete se koncentrovat na správné držení.
- Jednu pozici držte pouze tak dlouho, jak je to pro Vás příjemné a jak dlouho můžete udržet napětí těla. Pozici však změňte nejpозději po 60 sekundách.
- Změnu pozice provádějte vždy kontrolovaně. Z výrobku příp. sestupte, abyste novou pozici zaujali kontrolovaně.
- Cvičení ukončete, pokud se nebudete cítit příjemně a napětí těla nebudete již schopni všeobecně udržet, nejpозději však pro 10 minutách. Poslouchejte své tělo a nepřetěžujte jej.

Zahřátí

Před každým použitím výrobku si udělejte čas na správné zahřátí. Nižle naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Sřídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Průběh cvičení

Když na výrobku stojíte poprvé, dodržujte následující:

- S výrobkem příp. s vibracemi se nejprve důvěrně seznámte. K tomu např. vyzkoušejte vibrace jen jednou nohou, kterou při nízké frekvenci položíte na vibrující desku. Pak se na výrobek postavte oběma nohama, následně si s pokrčenými koleny stoupněte na špičky tak, abyste cítili vibrace.
- Vždy se nejprve postavte na špičky, aby byly vibrace zachycovány lýtky a stehny.

Kontrola tepové frekvence

Pro zdravé cvičení posilování je smysluplné pravidelně kontrolovat svou vlastní frekvenci pulsu.

- Svou tepovou frekvenci kontrolujte i při domněle pasivním cvičení, abyste se vyvarovali zdravotních rizik v důsledku nadměrného cvičení.
- Ze sportovního lékařského hlediska je optimální tepová frekvence při cvičení 60 až 85 % Vaší maximální tepové frekvence.

- Čím lepší máte kondici, tím pomaleji Vaše tepová frekvence stoupá a tím rychleji se dostane zpět do klidové fáze. Hodnoty si pravidelně zaznamenávejte do tabulky, abyste porozuměli svým úspěchům ve cvičení. V závislosti na tom, kdy si tepovou frekvenci měříte, získáte následující hodnoty:
- Před cvičením: Klidová tepová frekvence
- Ihned po ukončení cvičení (10 minut): Tepová frekvence při zatížení/cvičení
- 1 minutu po ukončení cvičení: Tepová frekvence při odpočinku Při kontrole Vaší tepové frekvence při zatížení/cvičení se řiďte dle následujících orientačních hodnot:
- Tepová frekvence 60 %: V tomto případě cvičíte v efektivním rozsahu 60 %, ideální pro začátečníky.
- Tepová frekvence 85 %: Tento rozsah 85 % maximální tepové frekvence je vhodný pro pokročilé a sportovce.
- Tepová frekvence 90 %: Anaerobní rozsah 90 % maximální tepové frekvence je vhodný pouze pro výkonnostní sportovce a krátká cvičení.

Měření tepové frekvence

1. Ukazováček a prostředníček pravé ruky položte na vnitřní stranu levého zápěstí.
2. Po dobu 15 sekund počítejte znatelné tepy.
3. Spočítané tepy vynásobte číslem čtyři.
4. Výsledkem bude Vaše tepová frekvence za minutu.
5. Takto stanovenou tepovou frekvenci porovnejte s mezními hodnotami platnými pro Vás (viz „Výpočet tepové frekvence při cvičení“).

Výpočet osobní maximální tepové frekvence

Maximální tepová frekvence = 100 %

Vzoreček: 220 minus věk

Výpočet dolní a horní meze tepové frekvence při cvičení

Dolní hranice tepové frekvence = 60 %

Vzoreček: (220 minus věk = maximální tepová frekvence) x 0,6

Horní hranice tepové frekvence = 80 %

Vzoreček: (220 minus věk = maximální tepová frekvence) x 0,8

Změna rozkmitu (rozpětí vibrací)

Tím, že měníte (paralelní) pozici Vašich nohou na desce, měníte i odstup mezi svaly či partiemi těla, které jsou ovlivňovány kmitáním, stoupá příp. se snižuje stupeň náročnosti cvičení. Může volit mezi třemi rozsahy vibrací (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (obr. B):

- Umístíte své nohy na výrobku paralelně k sobě vždy více směrem ven nebo více směrem dovnitř. Tím se zvýší (nohy na výrobku více směrem ven) příp. sníží (nohy na výrobku více směrem dovnitř) rozkmit a v důsledku toho i stupeň náročnosti.
- Pracujte ve stupni náročnosti zevnitř směrem ven.
- Nejprve začněte zcela uvnitř.

Změna frekvence

Frekvence určuje počet kmitání za sekundu, ve kterém se výrobek pohybuje. Pomocí senzorových tlačítek SPEED +/- na displeji (obr. H) výrobku příp. pomocí tlačítek SPEED +/- (3e/3b) na dálkovém ovládacím měníte frekvenci v rozpětí 5 - 16 Hz.

Dělení jednoho cvičebního celku

- Před zahájením Vašeho osobního posilovacího cvičení si bezpodmínečně přečtěte bezpečnostní pokyny.
- Na Vaše posilovací cvičení si vyhradte dostatečný čas a započítejte i dobu pro zahřátí a uvolnění.
- Jednotlivý cvičební celek se má skládat ze tří fází:
- Zahřívací fáze: 5 - 10 minut gymnastiky a protačování pro přípravu Vašich svalů a zatížení.
- Cvičení za působení vibrací: max. 10 minut intenzivní, ale uvolněné cvičení.
- Fáze vychladnutí: min. 5 minut uvolněného cvičení.

Přerušování cvičení

Cvičení ihned ukončete, pokud zaznamenáte jeden z následujících symptomů, abyste předešli zdravotním problémům:

- Pokud se Vaše svaly nekontrolovatelně napínají.
- Pokud se Vám při cvičení dělá nevolno.
- Pokud při cvičení cítíte bolest.
- Pokud se při cvičení necítíte dobře, cítíte napětí nebo se Vám dělá špatně.

Návrhy cvičení

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, jinak hrozí riziko přetížení kloubů.

V závislosti na intenzitě můžete podložku (2) položit na výrobek (1). Abyste si zvykli, doporučujeme provádět cvičení s podložkou. Máte možnost nastavit si různé stupně vibrací:

- lehké 1–6
- střední 7–14
- náročné 15–20

Upozornění: Začněte s nejnižším stupněm a stupeň vibrací, v závislosti na cvičení, pomalu zvyšujte. Dbejte na to, abyste se při cvičení cítili dobře a vnímali stupeň vibrací jako příjemný. Začněte na středu výrobku, protože ve vnějších oblastech je rozkmit vyšší, a v důsledku toho je i cvičení náročnější.

Cvičení za účelem navyknutí si na vibrace (obr. M)

Výchozí poloha

1. Výrobek nastavte na nejkratší dobu a nejnižší sílu vibrací.
2. Postavte se nohama na výrobek. Stojíte pevně na patách a kolena máte lehce pokrčená.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo nohou.
4. Dálkovým ovládním uveďte výrobek do chodu.
5. Během vibrací držte napětí těla.
6. Až do konce nastavené vibrační doby zůstaňte na výrobku a pak si udělejte pár sekund přestávku.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Měňte stupeň vibrací, sílu vibrací a vibrační dobu. Vyzkoušejte různé polohy nohou (z pozice uprostřed až do pozice vně).

Sklapovačky (obr. N)

Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Posadte se do středu výrobku, zády k displeji a dálkovým ovládním uveďte výrobek do chodu.
3. Pevně se přidržujte po stranách výrobku a nohy napněte před sebe. Paty se dotýkají podlahy.

Konečná poloha

4. Napněte svalstvo nohou a břišní svaly.
5. Zvedněte nohy a kolena přitahujte k sobě. Záda při tom držte rovně a ramena mírně ohnutá. Hlava se zády jsou v rovině.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Toto cvičení opakujte až do ukončení nastavené vibrační doby a mezitím dělejte krátké přestávky.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Při cvičení držte napětí těla.

Výpady (obr. O)

Výchozí pozice

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Postavte se na podlahu před výrobkem a nohy dejte od sebe na šířku ramen.
3. Záda a krk držte rovně, dívejte se přímo před sebe.
4. Jednou nohou udělejte velký krok dopředu jako při výpadu do středu výrobku.

Upozornění: Dbejte na to, aby stehna a lýtka spolu svíraly úhel 90° a aby pokrčené koleno bylo za špičkou chodidla.

Konečná poloha

5. Napněte břišní svaly a svaly hýždí.
6. Dálkovým ovládním uveďte výrobek do chodu.
7. Paže nechte volně viset podél těla nebo je dejte v bok.
8. Během nastavené vibrační doby pozici držte.
9. Po ukončení cvičení nohy vyměňte a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Při cvičení držte napětí těla.

Kliky za pomoci opěrných držadel (obr. P)

Výchozí poloha

1. Podložku (2) položte na vzdálenost jednoho kroku před výrobek.
2. Vytáhněte integrovaná držadla (1c) z výrobku a zaujměte požadovanou pozici.
3. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
4. Klekněte si na podložku horní částí těla směrem k výrobku a uveďte jej prostřednictvím displeje do chodu.

Konečná poloha

5. Držadla uchopte zavěncí a překřížte kotníky.
6. Napněte svaly paží a břišní svaly. Hlava, horní část těla a nohy jsou v jedné rovině.

Upozornění: Zápěstí držte rovně a lokty mírně ohnuté.

7. Tvář držte směrem k výrobku a pomalu spouštějte horní část těla. Paže zůstávají blízko u těla a horní část těla se nedotýká výrobku.
8. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
9. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

Důležité: Během cvičení držte hlavu, horní část těla a nohy v jedné rovině a průběžně udržujte napětí těla.

Pro paže a zejména pro ramena (obr. Q)

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Instalujte pásy expandéru (8) a postavte se nohama na výrobek.
3. Uchopte držadla pásů expandéru a paže nechte volně podél těla.

Konečná poloha

4. Výrobek uveďte prostřednictvím displeje do chodu.
5. Svalstvo rukou a břišní svaly napněte a pravou ruku táhněte směrem k bradě. Při tom pohybujte loktem do strany až do výše ramen, hřbety rukou směřují nahoru.
6. Levou paži ponechte viset podél těla.
7. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
8. Teď vytáhněte levou ruku směrem k bradě. Při tom pohybujte loktem do strany až do výše ramen, hřbety rukou směřují nahoru.
9. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné.

Pro paže, nohy, hýždě a především horní části paží (obr. R)

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Instalujte pásy expandéru a postavte se nohama na výrobek.
3. Uchopte expandéry a ruce držte ve výšce boků. Lokty zůstávají blízko u těla. Dlaně směřují nahoru.

Konečná poloha

4. Výrobek uveďte prostřednictvím displeje do chodu.
5. Napněte svaly paží a břišní svaly.
6. Pravé a levé předloktí střídavě táhněte směrem nahoru. Záda zůstanou rovná, paže podél těla a kolena mírně pokrčená.
7. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Kolena zůstanou mírně pokrčená a napětí těla je udržováno.

Pro záda, ramena, hrudník, nohy a hýždě (obr. S)

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Instalujte pásy expandéru a postavte se nohama na výrobek.
3. Uchopte pásy expandéru a ruce držte podél těla.

Konečná poloha

4. Výrobek uveďte prostřednictvím displeje do chodu.
5. Napněte hýždě a břišní svaly.
6. Pásy expandéru táhněte pomocí napnutých paží po straně směrem nahoru až do výše ramen a opět je spusťte. Dlaně směřují dolů. Hlava zůstává v prodloužení páteře a trup vzpřímený.
7. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné.

Variace: Provádějte cvik s dlaněmi nahoru.

Kliky k posilování trojhlavého svalu pažního (tricepsu) za pomoci opěrných držadel (obr. T)

Výchozí poloha

1. Podložku (2) položte před výrobek.
2. Vytáhněte integrovaná držadla (1c) z výrobku a zaujměte požadovanou pozici.
3. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
4. Prostřednictvím displeje uveďte výrobek do chodu a posaďte se na podložku zády k výrobku.
5. Paže dejte dozadu, opřete se o držadla a napněte nohy.

Konečná poloha

6. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.
7. Hýždě zvedněte směrem od podložky do výšky výrobku.
8. Lokty směřují od těla a ramena zůstávají dole. Dbejte na to, aby hlava zůstala v prodloužení páteře a trup vzpřímený.
9. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zase zpět do výchozí polohy.
10. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

Důležité: Během cvičení držte napětí těla a ramena držte dole.

Použití QR kódu



Zde popisované cviky si můžete prostřednictvím QR kódu stáhnout jako video.

K tomu potřebujete pro váš mobil/tablet aplikaci k načtení QR kódu.

1. Spusťte aplikaci pro načtení QR kódu. Naskenujte pomocí vašeho mobilu/tabletu zavedený QR kód.

Závěrečné protahování

Po provedení cvičení věnujte dostatečný čas závěrečnému protahování. Niže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 vteřin.

Upozornění: Závěrečné protahování je nutno provádět na neklouzavém povrchu.

Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý kruživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Pro uskladnění výrobku držák po straně koleček (1i) zaklapněte (obr. C a D) a, jak znázorněno na obrázku F, zvedněte a táhněte za protilehlé držadlo. Dálkové ovládání (3) s pouzdem (4) můžete, pokud výrobek nepoužíváte, uskladnit v přihrádce (1h) (obr. E) k tomu určené. Výrobek chraňte před:

- nárazy,
- pádem,
- prachem,
- vlhkostí,
- přímým slunečním zářením a
- extrémními teplotami.

Výrobek uskladněte tak, aby k němu děti neměly přístup.

Riziko zkratu!

Vnikne-li do pouzdra voda nebo jiná kapalina, může v důsledku toho dojít ke zkratu.

- Výrobek nikdy neponořujte do vody nebo jiné kapaliny.
- Dávejte pozor, aby se pod pouzdro nikdy nedostala voda nebo jiná kapalina.

Riziko poškození!

Nesprávné nakládání s výrobkem může mít za následek poškození.

- Nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štětinami ani žádné ostré nebo kovové čisticí předměty jako nůž, špachtle apod. Tyto mohou povrch poškodit.
1. Před čištěním výrobku vytáhněte sířovou zástrčku ze zásuvky.
 2. Výrobek ořete vlhkým hadříkem.
 3. Poté nechte všechny díly řádně oschnout.

Pokyny k likvidaci



Tento doprovodný symbol označuje, že toto zařízení podléhá směrnici 2012/19/EU. Tato směrnice uvádí, že toto zařízení

nesmíte po skončení jeho životnosti likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musíte jej odevzdat na speciálně zřízených sběrných místech, v recyklačních střediscích nebo ve společnostech pro likvidaci odpadu. Chraňte životní prostředí a provádějte řádnou likvidaci.

Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem. Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.

Možné chyby

Níže jsou uvedeny možné chyby, jejich příčiny a odstranění.

Chyba	Možná příčina	Odstranění
Výrobek (1) nelze zapnout.	Sířové připojení není vytvořeno správně.	Zkontrolujte připojení sířových kabelů (7) k zásuvce a zdířku připojení výrobku (1).
	Výrobek není ve standardním režimu.	Zkontrolujte hlavní spínač ON/OFF (1g). Musí být v poloze I.
	Při dlouhém použití výrobku hrozí riziko přehřátí výrobku.	Výrobek (1) vypněte hlavním spínačem ON/OFF (1g) a nechte jej po nějakou dobu vychladnout.



O možnostech likvidace vyloučeného výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím významem: 1–7: plasty / 20–22: papír a karton / 80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii.

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na obsluhu si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x vibračná plošina vrátane držadiel (1)
- 1 x podložka (2)
- 1 x diaľkové ovládanie (3)
- 1 x puzdro (4)
- 1 x batéria (3 V \equiv CR2032) (5)
- 1 x náramok (6)
- 1 x napájací kábel (7)
- 2 x expander (8)
- 1 x návod na obsluhu

Popis dielov vibračnej plošiny



Obrázok B

- ovládací panel (1a)
- masážne guľôčky (1b)
- držadlá (1c)
- rozsahy vibrácií (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Obrázok C

- nožičky s prísavkou (1e)
- Prípojka prístrojovej zástrčky (1f)
- Zapínač/vypínač ON/OFF (1g)

Displej vibračnej plošiny (obr. H)

- senzorové tlačidlo TIME +: zvýšenie času cvičenia
- senzorové tlačidlo SPEED +: Zvýšenie frekvencie vibrácií
- senzorové tlačidlo  START/STOP: spustenie/zastavenie cvičenia
- senzorové tlačidlo  SET: výber tréningového programu alebo individuálneho režimu
- senzorové tlačidlo SPEED -: zníženie frekvencie vibrácií

- senzorové tlačidlo TIME -: zníženie času cvičenia

Na displeji sa použitím diaľkového ovládania alebo stlačením senzorových tlačidiel zobrazí výber.

Popis dielov diaľkového ovládania (obr. I)

- zapnutie/vypnutie výrobku/spustenie/zastavenie cvičenia (3a)
- tlačidlo SPEED +: zvýšenie frekvencie vibrácií/času cvičenia (3b)
- tlačidlo M: individuálne cvičenie (3c)
- tlačidlo P: výber tréningového programu alebo štandardného režimu (3d)
- tlačidlo SPEED -: zníženie frekvencie vibrácií/doby cvičenia (3e)

Technické údaje

Napájanie: 230 – 240 V \sim 50 Hz

Výkon: 200 W

Teplota okolia: +10 °C až +40 °C

Vibračné funkcie:

Oscilácia/kolisavé vibrácie

Rozmery (d x š x v): cca 72,5 x 37,5 x 15 cm

Hmotnosť: cca 18 kg

Programy: 5

Doba chodu programov: max. 10 minút

Manuálne nastavenie doby chodu: 1 – 10 minút

Vibrácie/frekvencia:

5 – 16 Hz voľne nastaviteľné v 20 krokoch

Amplitúda: zvnútra smerom von 1 – 10 mm

Napájanie diaľkového ovládania:

3 V \equiv CR2032

Max. vysielací výkon: 0 dBm

Frekvenčné pásmo: 2,4 GHz

Verzia hardvéru: YT-6907-A03(2020-05-15)

Verzia softvéru: YT6912_S102_200430.mot



Maximálne zaťaženie: 130 kg



Symbol pre jednosmerné napätie



Symbol pre striedavé napätie



08/2022


Výrobok/časť výrobu	Číslo verzie
Vibračná plošina (1)	VB-5626
Expandery (8)	VB-5626-E
Puzdro (4)	VB-5626-RC
Diaľkové ovládanie (hodiny) (3)	VB-5626-CL


CE Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami.

2014/53/EÚ – Smernica RED

2006/42/ES – Smernica o strojových zariadeniach

2011/65/EÚ – Smernica RoHS

 Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2022

 Tento symbol označuje vibračnú plošinu ako zariadenie triedy ochrany 1.

Trieda zariadenia: H (na použitie v domácnostiach)

Testované podľa:

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

Tabuľka sily expanderov

Max. rozťahnutá dĺžka (cm) cca	185
Sila (N) cca	65

Rozsah tolerancie pre silu je cca 20 % (+/-).



Expandery sa nesmú natihať nad maximálnu dĺžku rozťahnutia!

Trieda H:

Hladina emisie akustického tlaku

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

Hladina akustického výkonu

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

Neistota merania hladiny akustického tlaku

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

Neistota merania akustického výkonu

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

Hodnoty vibrácií:

Zrýchlenie sústavy ruka a rameno $a_{hv} = 30,88 \text{ m/s}^2$ (obr. B/tab. poloha C a poloha D)

Zrýchlenie v sedacej polohe A (obr. B/tab. poloha A) $a_{wz} = 8,78 \text{ m/s}^2$

Zrýchlenie v stojacej polohe B (obr. B/tab. poloha B) $a_{wz} = 18,04 \text{ m/s}^2$

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako cvičebné a masážne zariadenie pre súkromný sektor a nie je vhodný na lekárske a komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri a je dimenzovaný na používanie jednou osobou s maximálnou telesnou hmotnosťou 130 kg.

Bezpečnostné pokyny Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom!

Chybná elektrická inštalácia alebo príliš vysoké sieťové napätie môžu viesť k zásahu elektrickým prúdom. Výrobok zapojte len do dobre prístupnej zásuvky, aby ste ho v prípade poruchy mohli rýchlo odpojiť od elektrickej siete.

- Výrobok zapojte len do riadne nainštalovanej zásuvky s ochranným kontaktom, pričom sieťové napätie zásuvky sa musí zhodovať s údajmi na typovom štítku.
- Nepoužívajte výrobok, ak vykazuje viditeľné poškodenia alebo ak je poškodený napájací kábel, resp. elektrická zástrčka.

- Ak je napájací kábel výrobku poškodený, musí sa vymeniť špeciálnym prípojným káblom od výrobcu alebo jeho zákaznickeho servisu.
- Neotvárajte kryt, ale prenechajte opravu odborne spôsobilému technikovi. V tejto súvislosti sa obráťte na odborný servis. V prípade svojpomocne vykonaných opráv, neodborného zapojenia alebo nesprávnej obsluhy sú nároky na záruku vylúčené.
- Pri opravách sa smú používať len diely, ktoré zodpovedajú pôvodným údajom zariadenia.
- Tento výrobok obsahuje elektrické a mechanické diely nevyhnutné na ochranu pred zdrojmi nebezpečenstva.
- Výrobok ani napájací kábel alebo elektrickú zástrčku neponárajte do vody ani iných kvapalín.
- Nikdy sa nedotýkajte elektrickej zástrčky mokrými rukami.
- Nikdy nevyťahujte elektrickú zástrčku zo zásuvky za napájací kábel, ale uchopte vždy zástrčku.
- Napájací kábel nikdy nepoužívajte na prenášanie zariadenia.
- Výrobok, elektrickú zástrčku a napájací kábel udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti od otvoreného ohňa a horúcich povrchov.
- Položte napájací kábel tak, aby ste oň nezakopávali.

- Napájací kábel nelámate ani nepokladajte na ostré hrany.
- Výrobok používajte len v interiéri. Nikdy ho nepoužívajte vo vlhkých miestnostiach ani v daždi. Výrobok chráňte pred kvapkajúcou a striekajúcou vodou.
- Ak elektrické zariadenie spadne do vody, nikdy ho nechytajte. V tomto prípade ihneď odpojte elektrickú zástrčku zo zásuvky.
- Zabezpečte, aby deti nevkladali do výrobku žiadne predmety.
- Ak výrobok nepoužívate, vykonávanie čistenie alebo ak nastane porucha, ihneď ho vypnite a vyťahnite elektrickú zástrčku zo zásuvky.

Nebezpečenstvo ujmy na zdraví!

Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže viesť k ujme na zdraví.

- Necvičte dlhšie ako 10 minút v kuse.
- Prijímajte dostatok tekutín.
- Nikdy necvičte s vystretými nohami a rukami.
- Nikdy nekladte hornú časť tela ani hlavu na vibrujúci výrobok.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Opýtajte sa ho, do akej miery je pre vás cvičenie vhodné. Aby ste predišli ujme na zdraví alebo minimalizovali existujúce riziká, absolvujte vyšetrenie svojej fyzickej kondície.

- Osobitné obmedzenia, ako sú ortopedické ťažkosti, užívanie liekov atď., musia byť prekonzultované s lekárom.
- Používanie vibračnej plošiny je prísne zakázané, ak sa vás týka jeden alebo viaceré z uvedených telesných stavov.
V tomto prípade nesmiete začať s cvičením. V prípade pochybností sa obráťte na odborníkov, ako je všeobecný lekár, odborný lekár alebo fyzioterapeut.
- Výrobok v žiadnom prípade nepoužívajte v prípade:
 - akútnych zápalov alebo infekcií
 - akútnej reumatoidnej artritídy
 - epilepsie
 - čerstvých (chirurg.) rán
 - ochorení kĺbov a artrózy
 - nedomykavosti srdcovej chlopne
 - arytmie srdca
 - kardiovaskulárnych ochorení (srdca a ciev)
 - neliečenej hypertenzie (vysokého tlaku)
 - kovových alebo plastových implantátov, ako sú kardiostimulátory, vnútro maternicové telieska, implantáty kĺbov, prsné implantáty (zavedené kratšie než 6 - 9 mesiacov)
 - existujúcich stentov (existujúcich kratšie než 2 roky)
 - kardiostimulátorov, mozgových stimulátorov

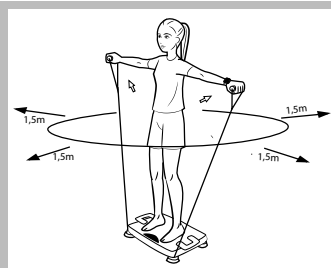
- nedávnych trombóz alebo možných trombotických ochorení
- akútnych ťažkostí s chrbticou po fraktúrach
- osteoporózy vyššieho stupňa (s fraktúrami)
- prolapsu medzistavcových platničiek, spondylózy
- tehotenstva
- ťažkého diabetu (s angiopatiou)
- nádorov
- zlomenín
- sklúznutia stavca (spondylolistézy)
- Pred použitím výrobku sa poraďte s lekárom o možnosti a spôsobe jeho používania v prípade:
 - bolesti chrbta, ktoré nie sú akútne, napr. pri Bechterevovej chorobe
 - kovových alebo plastových implantátov, ako sú vnútro maternicové telieska, implantáty kĺbov, prsné implantáty (zavedené dlhšie než 6 - 9 mesiacov)
 - existujúcich stentov (existujúcich viac než 2 roky)
 - akútnych ochorení kĺbov alebo artróze
 - akútnej migrény
 - žilcových kameňov
 - obličkových kameňov

- Počas cvičenia sledujte signály svojho tela. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tep, nadmernú dýchavičnosť, nevoľnosť, závrat alebo malátnosť, ihneď prerušte cvičenie a vyhľadajte lekára.

⚠ Nebezpečenstvo poranenia!

Pri nesprávnom zaobchádzaní s výrobkom sa môžete zraniť.

- Výrobok umiestnite na rovný, vodorovný a nekĺzavý povrch a zaistíte jeho bezpečnú polohu.
- Výrobok je určený pre jednu osobu. Na výrobku nesmú nikdy cvičiť viaceré osoby súčasne.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 130 kg.
- Pred každým použitím skontrolujte všetky diely vzhľadom na pevné osadenie a opotrebenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak vykazuje akékoľvek poškodenie. Chybné diely nechajte vymeniť a výrobok až do vykonania opravy nepoužívajte.
- Počas cvičenia a po cvičení dbajte na to, aby sa nikto nemohol zraniť na vyčnievajúcich dieloch.
- Oblasť cvičenia musí zodpovedať dĺžke vystretej ruky. V okolí oblasti cvičenia udržiavajte navyše voľnú plochu najmenej 0,6 m. Bezpečnostná vzdialenosť zodpovedá voľnej oblasti a oblasti cvičenia a mala by predstavovať aspoň 1,50 m x 1,50 m.



Nebezpečenstvo pomliaždenia!

🚫 Nesiahajte príliš ďaleko pod výrobok, pretože inak hrozí nebezpečenstvo pomliaždenia prstov. Dávajte na to pozor predovšetkým pri cvikoch, pri ktorých držíte výrobok.

🚫 Ak svojimi nohami siahnete príliš ďaleko pod výrobok, pretože inak hrozí nebezpečenstvo pomliaždenia prstov na nohách. Počas cvičenia dbajte na to, aby ste sa nedostali príliš ďaleko pod bočné strany výrobku.

⚠ Nebezpečenstvo pre deti a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami (napríklad čiastočne postihnuté osoby, staršie osoby s obmedzenými fyzickými a mentálnymi schopnosťami) alebo osoby s nedostatkom skúseností a vedomostí (napríklad staršie deti).

- Tento výrobok môžu používať osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí, len ak sú pod dozorom alebo dostali pokyny o používaní zariadenia bezpečným spôsobom a pochopili príslušné riziká.
- Osoby s poruchami rovnováhy smú používať výrobok len pod dozorom.
- Deti mladšie ako 14 rokov nesmú výrobok používať.
- Malé deti sa počas cvičenia nesmú nachádzať v blízkosti výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia. Udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti aj domáce zvieratá.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Deti nesmú vykonávať čistenie ani údržbu výrobku.
- Výrobok nenechávajte počas prevádzky bez dozoru.
- Nenechajte deti hrať sa s obalovou fóliou. Deti sa do nej môžu počas hrania zamotať a udusiť.
- Pamätajte, že aj napriek dodržaniu všetkých výstražných upozornení a ochranných opatrení existuje zvyškové riziko pri používaní výrobku.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.

- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len pri pravidelnom kontrolovaní poškodenia a opotrebovania. Ak by napríklad expandery vykazovali poškodenie, prestaňte ich používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Chráňte elastoméry pred slnečným žiarením.
- Výrobok pravidelne kontrolujte na poškodenia alebo opotrebovania.
- V prípade poškodenia sa výrobok nesmie viac používať.
- Chráňte výrobok pred striekajúcou vodou, vlhkosťou, prachom a vysokými teplotami. Nevystavujte ho priamemu slnečnému žiareniu.
- Pri použití na citlivých podlahách umiestnite pod nožičky výrobku vhodnú protišmykovú podložku, aby ste predišli možnému poškodeniu podlahy.

Výstražné upozornenia batérie!

- Ak výrobok dlhší čas nepoužívate alebo ak sú batérie vybité, vyberte ich.

- Nepoužívajte rôzne typy alebo značky batérií, nemiešajte spolu nové a použité batérie alebo batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytiecť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dbajte na správnú polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Varovanie! Batérie sa nesmú dobíjať alebo iným spôsobom znovu aktivovať, nesmú sa tiež rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Ak je to potrebné, pred vložением batérií vyčistíte kontakty batérie a zariadenia.
- Nevystavujte batérie extrémnym podmienkam (napr. vykurovacím telesám alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.
- Upozornenie. Tento výrobok obsahuje mincovú batériu (gombíkovú batériu s lítiom). Mincová batéria môže po prehltnutí spôsobiť závažné vnútorné chemické popáleniny.

- Upozornenie. Vybité batérie ihneď zlikvidujte. Nové aj vybité batérie udržiavajte mimo dosahu detí. Pri podozrení na prehltnutie alebo vniknutie batérií do tela ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju zlikvidujte v súlade s predpismi. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa vám kyselina batérie dostane do oka, vypláchnite ho vodou a ihneď vyhľadajte lekárske ošetrenie!
- Pripájacie svorky sa nesmú nikdy skratovať.

Používanie výrobku

Spôsob fungovania výrobku

Výrobok funguje na princípe hojdania alebo aj oscilácie a opisuje vertikálny pohyb, pri ktorom sa pravá a ľavá strana vibračnej plošiny striedavo pohybujú nahor a nadol podobne ako hojdačka. Frekvenciu vibrácií pri cvičení môžete nastaviť individuálne alebo pomocou jedného z piatich vopred nastavených programov. Odporúčaný tréningový rozsah je od 5 do 16 Hz. Začnite s nízkou intenzitou a zvyšujte ju len vtedy, ak sa pri nej cítite dobre.

Úroveň vibrácií

Výrobok disponuje 20 úrovňami vibrácií, pomocou ktorých môžete nastaviť požadovanú frekvenciu vibrácií (5 - 16 Hz).

Zobrazenie na displeji (obr. H)

Počas cvičenia sa na displeji neustále zobrazujú aktuálne hodnoty cvičenia, príp. sa zobrazí zodpovedajúci symbol:

- zostávajúci čas cvičenia (symbol na displeji: TIME)
- úroveň vibrácií (symbol na displeji: SPEED)
- frekvencia vibrácií (symbol na displeji: HZ)
- spálené kalórie (symbol na displeji: CAL)

Pripojenie výrobku

1. Zasuňte prístrojovú zástrčku napájacieho kábla (7) do prípojky prístrojovej zástrčky (1f).
2. Zasuňte elektrickú zástrčku do pevne nainštalovanej zásuvky s ochranným kontaktom.

Zapnutie a vypnutie výrobku

VAROVANIE!

Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom!

Nesprávne používanie môže spôsobiť zásah elektrickým prúdom.

- Po použití vypnite výrobok vždy pomocou zapínača/vypínača (1g) a odpojte ho od elektrickej siete tak, že vytiahnete elektrickú zástrčku napájacieho kábla (7) zo zásuvky.

1. Prepnete zapínač/vypínač (1g) po polohy I na prepnutie zariadenia do štandardného režimu.

Upozornenie: V štandardnom režime nie je displej vybratý žiadny režim (P1 - P5).

2. Vyberte požadovaný režim na cvičenie. Bližšie informácie o tom nájdete v odseku „Vyber režimu“.
3. Prepnete zapínač/vypínač (1g) do polohy O na úplné vypnutie prístroja.

Výrobok v pohotovostnom režime

V prípade nepoužitia sa výrobok po chvíli automaticky prepne do pohotovostného režimu. Ak chcete výrobok znovu aktivovať do štandardného režimu, krátko stlačte ľubovoľné senzorové tlačidlo na displeji alebo tlačidlo diaľkového ovládania.

Upozornenie: V štandardnom režime nie je displej vybratý žiadny režim (P1 - P5).

Používanie drždadiel

Upozornenie: Uistite sa, že drždadlá pevne a bezpečne zapadli, skôr než ich použijete. Vykonávanie kľukov na vibračnej plošine môže spôsobiť zvýšený tlak na zápästia, čo spôsobuje bolesť a nepohodlie pri cvičení.

Drždadlá pomáhajú udržiavať zápästia počas cvičenia v rovnej polohe, a tým sú oveľa menej zaťažované.

K dispozícii máte 2 možnosti polohovania drždadiel. Drždadlo vo vzdialenejšej polohe je vhodné predovšetkým na precvičovanie veľkých hrudných svalov, v bližšej polohe sa viac aktivujú tricepsy. Aby ste mohli drždadlá používať, vytiahnite ich a zasuňte, ako je zobrazené na obrázkoch C a D.

Používanie expanderov

Dôležité! Expandery sa môžu používať len s vibračnou plošinou a nesmú sa pripieňovať na dvere, okná ani iné nevhodné konštrukcie.

Cviky na výrobku môžete vykonávať pomocou prídavných expanderov (8).

Na tento účel zaistíte expandery pomocou karabín na bočné oká (1j) výrobku (obr. G).

Diaľkové ovládanie

Počas cvičenia vždy používajte diaľkové ovládanie. V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo pádu, ak počas cvičenia stlačíte senzorové tlačidlá na displeji.

Vloženie/výmena batérií (obr. J)

 **UPOZORNENIE: Dodržiavajte nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickým a elektrickým poškodeniam.**

Pri vkladaní a výmene batérií (5) postupujte tak, ako je znázornené na obr. J.

Upozornenie: Potrebujete vhodný skrutkovač (nie je v rozsahu dodávky).

Upozornenie: Dávajte pozor na póly batérií plus/mínus a na správne vloženie. Batérie sa musia nachádzať kompletne v držiaku batérií.

Používanie diaľkového ovládania

Diaľkové ovládanie (3) zasuňte do puzdra (4), ako je zobrazené na obrázku K.

Používanie diaľkového ovládania s náramkom

Diaľkové ovládanie (3) môžete nosiť priamo na zápästí.

V prípade potreby vyberte diaľkové ovládanie z puzdra (4), ak sa v ňom nachádza.

1. Vytiahnite náramok (6) cez spony (3h) diaľkového ovládania (obr. L).

Upozornenie: Dbajte na to, aby prípevňovacie kolíky (6a) ukazovali smerom von.

2. Nasadte si náramok s diaľkovým ovládaním okolo zápästia.

3. Zatvorte náramok nastrčením kolíkových otvorov (6b) na prípevňovacie kolíky (6a).

Používanie diaľkového ovládania (obr. I)

Diaľkové ovládanie (3) má dosah cca 2,50 m.

Nasmerujte diaľkové ovládanie čo najpresnejšie na snímač displeja.

Pri každom stlačení tlačidla zaznie zvukový signál z prístroja.

Výber režimu

Môžete si vybrať cvičenie z piatich vopred naprogramovaných tréningových jednotiek (P1 až P5) alebo môžete nastaviť a absolvovať individuálny tréning.

Vykonanie vopred naprogramovaných nastavení VAROVANIE!

Nebezpečenstvo poranenia!

Nesprávne používanie môže viesť k zraneniam.

- Ak pri zapnutej vibračnej funkcii stojíte na vibračnej plošine, vykonávajte nastavenia výlučne pomocou diaľkového ovládania, aby ste predišli pádu/strate rovnováhy pri ovládaní senzorových tlačidiel na výrobku.
- Cvičenie sa začína vždy s naposledy nastavenou frekvenciou vibrácií. Rýchlosť môžete zmeniť až po začatí cvičenia.

Cvičenie v programovom režime

Výrobok disponuje piatimi vopred nastavenými programami (P1 – P5) s dobou chodu max. 10 minút, v ktorej sa frekvencia automaticky mení po určitých intervaloch.

1. V prípade potreby viackrát stlačte senzorové tlačidlo SET na displeji (obr. H) alebo tlačidlo P (3d) na diaľkovom ovládaní, kým sa na displeji nezobrazí požadovaný tréningový program P1, P2, P3, P4 alebo P5.

2. Ak chcete výrobok spustiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní.

Upozornenie: V programovom režime nemôžete ručne ovládať čas ani rýchlosť.

3. Ak chcete cvičenie predčasne ukončiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní.

Výber programu

P1

Ľahké pyramídové cvičenie: 10 minút

- 1. – 3. minúta z 5 Hz na 7,32 Hz; zahrievacia fáza
- 4. – 7. minúta z 8,48 Hz na 11,96 Hz; zaťažovacia fáza so strednou aktiváciou podporných bedrových a chrbtových svalov a zlepšením medzisvalovej koordinácie
- 8. – 10. minúta z 10,8 Hz na 8,48 Hz; uvoľnenie svalov a schladenie

Vyberte tréningovú jednotku P1, ako je opísané v odseku „Výber režimu“ a začnite cvičenie.

P2

Stredné pyramídové cvičenie: 10 minút

- 1. – 2. minúta z 5,58 Hz na 7,9 Hz; zahrievacia fáza
- 3. – 6. minúta z 9,06 Hz na 10,22 Hz; zaťažovacia fáza so zameraním na intramuskulárnu koordináciu
- 7. – 10. minúta z 7,9 Hz na 5,58 Hz; uvoľnenie a schladenie

Vyberte tréningovú jednotku P2, ako je opísané v odseku „Výber režimu“ a začnite cvičenie.

P3

Intervalové cvičenie s miernym tempom: 10 minút

- 1. – 2. minúta z 5 Hz na 7,32 Hz; prechod z podporných svalov na hlboký svalový systém
- 3. – 4. minúta z 5 Hz na 10,22 Hz; väčší prechod z intramuskulárnej koordinácie na hlboký svalový systém
- 5. – 6. minúta z 7,32 Hz na 13,12 Hz; prechod pri plnom zaťažení na najvyššie namáhanie svalov v tomto programe
- 7. – 9. minúta z 5 Hz na 13,12 Hz na 10,22 Hz; posledné tempo pre čo najväčšie namáhanie svalov
- 10. minúta pri 5 Hz; uvoľnenie a schladenie

P4

Pokročilé intervalové cvičenie s vyšším tempom: 10 minút

- 1. minúta pri 5 Hz; fáza zahrievania s namáhaním medzisvalovej koordinácie
- 2. – 3. minúta z 5,58 Hz na 7,9 Hz; prechod z medzisvalového na vnútro svalové zaťaženie
- 4. – 5. minúta z 9,06 Hz na 10,22 Hz; intenzívnejší prechod z medzisvalového na vnútro svalové zaťaženie
- 6. – 7. minúta z 11,38 Hz na 12,54 Hz; ľahká fáza zotavenia na regeneráciu
- 8. – 10. minúta z 13,7 Hz na 14,86 Hz na 16 Hz; opätovné maximálne zaťaženie s následným uvoľnením a schladením

P5

Maximálne záťažové intervalové cvičenie s maximálnym tempom: 10 minút.

Tento program sa odporúča pokročilým používateľom a opakuje prechody medzi 7,32 Hz a maximálnymi hodnotami 16,0 Hz, čo spôsobuje, že celé telo musí prostredníctvom svalových kontrakcií pracovať v stabilizovanom stave.

Tento program slúži na zlepšenie pohyblivosti, ako aj na zvýšenie sily zaťažených svalov a mal by sa začať len v dobre zahriatom stave.

Individuálne cvičenie

Okrem vopred nastavených programov máte možnosť nastaviť si individuálny tréning. Na to, aby ste mohli nastaviť požadované nastavenia času cvičenia a intenzity vibrácií, nesmie byť na displeji vybraný žiadny programový režim.

1. Popri prípade stlačte viackrát senzorové tlačidlo SET na displeji výrobku alebo tlačidlo P (3d) na diaľkovom ovládaní na prepnutie výrobku z predchádzajúceho cvičenia alebo pohotovostného režimu (bližšie informácie o pohotovostnom režime nájdete v odseku „Zapnutie a vypnutie výrobku“) do štandardného režimu.
2. Opakovaným stláčaním senzorových tlačidiel TIME -/+ na displeji výrobku alebo tlačidiel TIME -/+ (3e/3b) na diaľkovom ovládaní nastavte čas cvičenia. Čas cvičenia môžete nastaviť na 1 až 10 minút.

Upozornenie: Ak chcete prepnúť pomocou diaľkového ovládania z času cvičenia na intenzitu vibrácií, musíte stlačiť tlačidlo M (3c).

3. Opakovaným stláčaním senzorových tlačidiel SPEED -/+ na displeji výrobku alebo tlačidiel SPEED -/+ (3e/3b) na diaľkovom ovládaní nastavte požadovanú úroveň vibrácií.

Upozornenie: Stláčajte tlačidlo M (3c) na diaľkovom ovládači na prepínanie medzi časom cvičenia a intenzitou vibrácií. Dbajte na to, aby počas tohto nastavenia nebol nastavený žiadny P1 – P5. Tieto nastavenia sú možné len v štandardnom režime.

4. Ak chcete výrobok spustiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní.

Upozornenie: Pred spustením programu nastáva na displeji počítanie od 3 do 0. Počas tejto doby sa môžete nastaviť do správnej polohy. Potom začnú vibrácie.

5. Ak chcete cvičenie predčasne ukončiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní. Pohyb výrobku sa neukončí náhle, ale pomaly sa dokončí.

Max. denný čas cvičenia v sediacej polohe A (obr. B):

Progr. režim	EN 1032, m=90 kg, [m/s ²]	Limitné hodnoty expozície z hľadiska nebezpečenstva poškodenia zdravia
P1	5,76	Max. 24 minút
P2	5,54	Max. 28 minút
P3	5,77	Max. 25 minút
P4	7,23	Max. 11 minút
P5	8,43	Max. 8 minút
Max.	10,44	Max. 4 minúty

Max. denný čas cvičenia v stojacej polohe B (obr. B):

Progr. režim	EN 1032, m=90 kg, [m/s ²]	Limitné hodnoty expozície z hľadiska nebezpečenstva poškodenia zdravia
P1	14,33	Max. 6 minút
P2	13,85	Max. 7 minút
P3	14,22	Max. 6 minút
P4	17,78	Max. 3 minúty
P5	20,02	Max. 2 minúty
Max.	24,80	Max. 1 minúta

Hodnoty vibrácií poloha C: Zrýchlenie systému ruka a rameno (obr. B):

Progr. režim	EN ISO 5349-1 a EN ISO 20643, [m/s ²]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Max.	25,00

Hodnoty vibrácií poloha D: Zrýchlenie systému ruka a rameno (obr. B):

Progr. režim	EN ISO 5349-1 a EN ISO 20643, [m/s ²]
P1	17,65
P2	15,75
P3	16,74
P4	19,48
P5	22,48
Max.	27,28

Všeobecné pokyny a tipy k cvičeniu

- Noste pohodlný odev.
- Pred každým použitím výrobku sa zahrejte a cvičenie ukončujte pozvoľne.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Ak ste začiatočník, postavte sa na výrobok chodidlami tesne vedľa seba a použite príslušnú podložku. Tak si pomaly zvyknete na výrobok.
- Cvičenie bez obuvi môže zvýšiť účinok vibrácií výrobku. Prídavný masážny účinok nastáva pri postavení sa bosými chodidlami na masážne guľôčky.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.
- Dbajte na to, aby boli vaše chodidlá na výrobku v optimálnej polohe.
- Na výrobku vždy stojte s uvoľnenými končatinami (rukami alebo nohami, podľa východiskovej polohy). Pri roztriahnutých končatinách nemôžu vaše svaly absorbovať vibrácie. Vibrácie vtedy prechádzajú cez kosti do lebky.
- Ak cítite vibrácie v oblasti hlavy (zreteľné na hlase a/alebo v očiach), potom stojte na výrobku v nesprávnej polohe a musíte túto východiskovú polohu upraviť.
- Cvičenia v sede na výrobku by ste mali vykonávať až po určitej dobe prispôsobenia sa výrobku.
- Dodržiavajte pokyny týkajúce sa východiskovej polohy, samotného cvičenia a odporúčaných časov odpočinku, aby sa dosiahol čo najoptimálnejší účinok a aby sa zabránilo zraneniam.
- V cvičebných polohách majte vždy napnuté svaly a mierne zdvihnite päty. Tým zabránite vibráciám hlasu.
- Pri všetkých cvičeniach, ktoré sa vykonávajú inými časťami tela ako chodidlá, napríklad rukami alebo v sede, používajte podložku.
- Pri cvičení sa vyhýbajte prehnutiú bedrovej chrbtice. Držte chrbát rovno.
- Nenakláňajte sa na výrobku smerom dozadu, keďže sa zariadenie môže následne prevrátiť.
- V závislosti od polohy a frekvencie cvičenie slúži na posilnenie, naťahovanie alebo uvoľnenie.
- Odporúčaná doba trvania pre jednu polohu je 30 až 60 sekúnd, pričom sa nesmie prekročiť celková doba v trvaní 10 minút.
- Pred začatím cvičenia popremýšľajte o tom, na ktoré oblasti sa chcete zamerať. Vyberte si vhodné polohy. Túto polohu si raz preskúšajte. Týmto spôsobom zistíte, či je táto poloha pohodlná, a môžete sa tak sústrediť na správne držanie tela.
- Udržiavajte polohu dovtedy, kým je pre vás pohodlná a kým môžete udržiavať napnutie tela. Najneskôr po 60 sekundách prejdite do inej polohy.
- Zmenu polohy vykonávajte vždy kontrolovane. Podľa potreby odstuňte od výrobku, aby ste kontrolovane zaujali novú polohu.
- Ak sa cítite nepríjemne a ak už nevládzete udržať napätie tela, cvičenie ukončite, najneskôr však do 10 minút. Počúvajte svoje telo a neprefažujte sa.

Zahriatie

Pred každým použitím výrobku sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali opakovať vždy dva až trikrát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou jedným smerom, potom druhým smerom.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyfahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia fahajte smerom k ušiam a plecia opäť spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Priebeh cvičenia

Ak používate výrobok prvý raz, mali by ste postupovať týmto spôsobom:

- Oboznámte sa s výrobkom, resp. s vibrovaním výrobku. Vyskúšajte napríklad vibrácie len s jedným chodidlom, ktoré položíte na vibrujúcu plošinu pri nízkej frekvencii. Potom sa postavte na výrobok obidvoma chodidlami, následne na špičky s ohnutými kolenami, aby ste pocítili vibrácie.
- Najprv stojte vždy na špičkách, aby ste vibrácie absorbovali cez lýtka a stehná.

Kontrola tepu

Na zdravé kondičné cvičenie je dôležité pravidelne kontrolovať tepovú frekvenciu.

- Kontrolujte si tep aj pri zdánlivo pasívnom cvičení, aby ste predišli ujme na zdraví spôsobenej nadmerným cvičením.
- Z hľadiska športového lekárstva je optimálny tréningový tep 60 % až 85 % vášho maximálneho tepu.

- Čím ste trénovanejší, tým pomalšie bude váš tep stúpať a tým rýchlejšie prejde do pokojovej fázy. Hodnoty si pravidelne zaznamenávajúte do tabuľky, aby ste mohli sledovať svoje tréningové úspechy. V závislosti od toho, kedy si meriate tep, získate nasledujúce hodnoty:
- pred cvičením: pokojová tepová frekvencia
- ihneď po ukončení cvičenia (10 minút): záťažový/tréningový tep
- 1 minútu po ukončení cvičenia: zotavovací tep
Pri kontrole záťažového/tréningového tepu použite nasledujúce orientačné hodnoty:
- tepová frekvencia 60 %: v tomto prípade cvičíte vo veľmi účinnom rozsahu 60 %, ideálnom pre začiatočníkov.
- tepová frekvencia 85 %: tento rozsah 85 % maximálneho tepu je vhodný pre pokročilých a športovcov.
- tepová frekvencia 90 %: Anaeróbny rozsah 90 % je vhodný len pre výkonnostných športovcov a v prípade krátkych cvičení.

Meranie tepu

1. Priložte ukazovák a prostredník pravej ruky na vnútornú stranu ľavého zápästia.
2. Počítajte 15 sekúnd citel'né údery tepu.
3. Vynásobte napočítané údery tepu štyrmi.
4. Výsledkom je vaša tepová frekvencia za minútu.
5. Porovnaj'te zistenú tepovú frekvenciu s hraničnými hodnotami, ktoré sa na vás vzťahujú (pozri „Výpočet tréningového tepu“).

Výpočet maximálneho tepu

Maximálny tep = 100 %

Vzorec: 220 mínus vek

Výpočet spodnej a hornej hraničnej hodnoty tréningového tepu

Spodná hraničná hodnota tepu = 60 %

Vzorec: (220 mínus vek = maximálny tep) x 0,6

Horná hraničná hodnota tepu = 80 %

Vzorec: (220 mínus vek = maximálny tep) x 0,8

Zmena amplitúdy (rozsahu kmitania)

Zmenou (paralelnej) polohy vašich chodidiel na plošine, a tým zmenou vzdialenosti medzi svalmi, príp. časťami tela vystavenými kmitaniu a stredom tela, stúpa alebo sa znižuje stupeň náročnosti cvičenia. Môžete si vybrať medzi tromi rozsahmi vibrácií (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (obr. B):

- Umiestnite chodidlá na výrobok paralelne k sebe, a to viac od seba alebo viac k sebe. Tým sa zvýši (chodidlá viac od seba na výrobku), príp. zníži (chodidlá viac k sebe na výrobku) amplitúda, a tým stupeň náročnosti.
- Zvykajte si na stupeň náročnosti postupne od chodidiel pri sebe k chodidlám od seba.
- Začnite najprv s chodidlami úplne pri sebe.

Zmena frekvencie

Frekvencia určuje počet kmitov za sekundu, pri ktorých sa výrobok pohybuje. Pomocou senzových tlačidiel SPEED -/+ (obr. H) na displeji výrobku alebo tlačidiel SPEED -/+ (3e/3b) na diaľkovom ovládaní môžete zmeniť frekvenciu v rozsahu 5 – 16 Hz.

Členenie tréningovej jednotky

- Pred začatím osobného kondičného cvičenia si bezpodmienečne prečítajte bezpečnostné pokyny.
- Venujte kondičnému cvičeniu dostatok času a vypočítajte si čas potrebný na fázu zahrievania a zotavenia.
- Jednotlivé cvičenie by malo pozostávať z troch fáz:
 - zahrievacia fáza: 5 – 10 minút gymnastiky a strečingu na prípravu svalov na zaťaženie.
 - cvičenie s vibráciami: max. 10 minút intenzívneho, ale jednoduchého cvičenia.
 - fáza ochladenia: min. 5 minút uvoľňovacích cvikov.

Prerušenie cvičenia

Aby ste predišli zraneniu, cvičenie ihneď ukončíte, ak spozorujete niektorý z týchto príznakov:

- Ak sa vaše svaly nekontrolovane napínajú.
- Ak dostanete počas cvičenia závrät.
- Ak počas cvičenia cítite bolesť.
- Ak sa počas cvičenia cítite nepríjemne alebo kŕčovito, resp. je vám nevoľno.

Príklady cvikov

Dbajte na to, aby ste držadlá pri ťahaní expandérov (8) držali vždy vodorovne.

Neohýbajte zápästia, inak hrozí riziko preťaženia kĺbu.

V závislosti od intenzity môžete na výrobok (1) položiť podložku (2). Aby ste si zvykli, odporúčame vykonávať cviky s podložkou. Môžete si nastaviť úroveň vibrácií:

- nízke 1 – 6
- stredné 7 – 14
- vysoké 15 – 20

Upozornenie: Začnite s najnižšou úrovňou a pomaly zvyšujte úroveň vibrácií v závislosti od cvičenia. Dbajte na to, aby ste sa počas cvičenia cítili dobre a aby bola úroveň vibrácií pre vás príjemná. Začnite v strede výrobku, keďže vo vonkajších oblastiach je amplitúda vyššia, a tým je cvičenie náročnejšie.

Cvičenie určené na zvykanie si na vibrácie (obr. M)

Východisková poloha

1. Nastavte výrobok na najnižší čas a intenzitu vibrácií.
2. Nohami sa postavte na výrobok. Stojte pevne na päťach s mierne ohnutými kolenami.

Konečná poloha

3. Napnite svaly nôh.
4. Spustíte výrobok pomocou diaľkového ovládania.
5. Počas vibrácií udržiavajte napnuté telo.
6. Zostaňte až do konca nastaveného času vibrácií na výrobku a potom si urobte na niekoľko sekúnd prestávku.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. Zmeňte úroveň, intenzitu a čas vibrácií. Skúste rôzne polohy chodidiel (od stredu na kraj).

Skĺpačky (obr. N)

Východisková poloha

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Posadte sa do stredu na výrobok, chrbtom k displeju a spustíte výrobok pomocou diaľkového ovládania.
3. Držte sa pevne na bokoch výrobku a vystrite nohy pred seba. Päty sa dotýkajú podlahy.

Konečná poloha

4. Napnite svaly nôh a brušné svaly.
5. Zdvihnite nohy a pritiahnite k sebe kolená. Držte pritom chrbát rovno a ruky mierne ohnuté. Hlava tvorí s chrbtom priamku.
6. Ostaňte moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Opakujte tento cvik až do konca nastaveného času vibrácií a potom si urobte na niekoľko sekúnd prestávku.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. A počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Výpady (obr. O)

Počiatočná poloha

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Na podlahe pred výrobkom rozkročte nohy na šírku ramien.
3. Držte chrbát a zátýlok rovno, pozerajte sa dopredu.
4. Urobte nohou jeden veľký výpad dopredu do stredu výrobku.

Upozornenie: Dbajte na to, aby boli stehno a predkolenie navzájom v 90-stupňovom uhle a aby sa ohnuté koleno nachádzalo za špičkou chodidla.

Konečná poloha

5. Napínajte brušné a sedacie svaly.
6. Spustite výrobok pomocou diaľkového ovládania.
7. Ruky nechajte visieť voľne vedľa tela alebo ich nechajte voľne položené na bokoch.
8. Ostaňte v tejto polohe počas nastaveného času vibrácií.
9. Na konci cvičenia vymeňte nohu a cvik zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. A počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Kľuk s opornými držadlami (obr. P)

Východisková poloha

1. Položte podložku (2) vo vzdialenosti jedného kroku pred výrobok.
2. Vytiahnite zabudované držadlá (1c) z výrobku a umiestnite ich do požadovanej polohy.
3. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
4. Kľaknite si na podložku s hornou časťou tela smerujúcou k výrobku a spustite výrobok pomocou displeja.

Konečná poloha

5. Uchopte držadlá zvonka a prekrížte členky.
6. Napnite svaly rúk a brušné svaly. Hlava, horná časť tela a nohy tvoria jednu líniu.

Upozornenie: Udržiavajte zápästie rovno a lakte mierne ohnuté.

7. Pozerajte sa smerom na výrobok a pomaly spúšťajte hornú časť tela. Ruky zostávajú blízko tela a horná časť tela sa nedotýka výrobku.

8. Ostaňte moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.

9. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

Dôležité: Udržiavajte hlavu, hornú časť tela a nohy v jednej linii a súčasne udržiavajte napnuté telo.

Pre ruky a najmä pre ramená (obr. Q)

Dbajte na to, aby ste držadlá pri ťahaní expanderov (8) držali vždy vodorovne.

Neohýbajte zápästia, inak dôjde k ich preťaženiu.

Východisková poloha

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Namontujte expandery (8) a postavte sa na výrobok.
3. Uchopte držadlá expanderov a spustite ruky voľne k telu.

Konečná poloha

4. Výrobok spustite pomocou displeja.
5. Napnite svaly rúk a brušné svaly a pritiahnite pravú ruku k brade. Lakeť pri tom pri tele dvíhajte až do výšky ramien, chrbát ruky smeruje nahor.
6. Súčasne ponechajte ľavú ruku pri tele.
7. Ostaňte moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Teraz pritiahnite ľavú ruku k brade. Lakeť pri tom pri tele dvíhajte až do výšky ramien, chrbát ruky smeruje nahor.
9. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno.

Pre ruky, nohy, zadok a najmä pre ramená (obr. R)

Dbajte na to, aby ste držadlá pri ťahaní expanderov (8) držali vždy vodorovne.

Neohýbajte zápästia, inak dôjde k ich preťaženiu.

Východisková poloha

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Namontujte expandery a postavte sa na výrobok.

3. Uchopte expandery a držte ruky vo výške bokov. Lakte zostávajú blízko pri tele. Dlane smerujú nahor.

Konečná poloha

4. Výrobok spustíte pomocou displeja.
5. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
6. Striedavo zdvíhajte pravé a ľavé predlaktie smerom nahor. Chrbát zostáva rovný, ruky sú blízko tela a kolená sú mierne ohnuté.
7. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. Kolená zostávajú mierne ohnuté a súčasne udržiavajte napnuté telo.

Pre chrbát, ramená, hrudník, nohy a zadok (obr. S)

Dbajte na to, aby ste držadlá pri ťahaní expande-rov (8) držali vždy vodorovne.

Neohýbajte zápästia, inak dôjde k ich preťaženiu.

Východisková poloha

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Namontujte expandery a postavte sa na výrobok.
3. Uchopte expandery a ruky ponechajte po bokoch tela.

Konečná poloha

4. Výrobok spustíte pomocou displeja.
5. Napnite sedacie a brušné svaly.
6. Expandery ťahajte s bočne vystretými rukami nahor do výšky ramien a opäť spustíte. Dlane smerujú nadol. Hlava zostáva vzpriamená v jednej línii s chrbticou a hornou časťou tela.
7. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno.

Obmena: Cvičenie vykonávajú s dlaňami smerujúcimi nahor.

Tricepsovú vzporu s držadlami (obr. T) Východisková poloha

1. Umiestnite podložku (2) pred výrobok.
2. Vytiahnite zabudované držadlá (1c) z výrobku a umiestnite ich do požadovanej polohy.
3. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.

4. Spustíte výrobok pomocou displeja a sadnite si na podložku chrbtom k výrobku.
5. Siahnite dozadu, opríte sa o držadlá a vystřite nohy.

Konečná poloha

6. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
7. Zdvihnute zadok z podložky do výšky výrobku.
8. Lakte smerujú od tela a plecia zostávajú dole. Dbajte na to, aby bola hlava vzpriamená v jednej línii s chrbticou a hornou časťou tela.
9. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
10. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a plecia držte nadol.

Použitie kódu QR



Prostredníctvom kódu QR máte možnosť si tu opísané cvičenia pozrieť ako video.

Na to potrebujete pre svoj mobil/tablet aplikáciu na načítanie kódu QR.

1. Spustíte aplikáciu, aby ste načítali kód QR. Podržte a naskenujte svojim mobilom/tabletom uvedený kód QR.

Strečing

Po cvičení venujte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Upozornenie: Strečing sa vykonáva na protišmykovom povrchu.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa nafahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.

3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a fahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvíhnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Na účely uskladnenia držadlo zaklapnete na strane koliesok (1i) (obr. C a D) a vytiahnete a potiahnete protiľahlé držadlo, ako je znázornené na obrázku F. Diaľkové ovládanie (3) s puzdrom (4) je možné v prípade nepoužívania odložiť do osobitnej priehradky (1h) (obr. E). Výrobok chráňte pred:

- nárazmi,
- pádmi,
- prachom,
- vlhkosťou,
- priamym slnečným žiarením a
- extrémnymi teplotami.

Výrobok skladujte mimo dosahu detí.

Nebezpečenstvo skratu!

Voda alebo iná kvapalina, ktorá prenikla do krytu, môže spôsobiť skrat.

- Výrobok nikdy neponárajte do vody alebo inej kvapaliny.
- Dbajte na to, aby sa do krytu nedostala žiadna voda alebo iné kvapaliny.

Nebezpečenstvo poškodenia!

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k jeho poškodeniu.

- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami ani ostré alebo kovové čistiace predmety, ako sú nože. Tieto môžu poškodiť povrchy.
1. Pred čistením vytriahnite elektrickú zástrčku zo zásuvky.
 2. Výrobok očistíte mierne navlhčenou handričkou.
 3. Nechajte všetky diely úplne vysušiť.

Pokyny k likvidácii



Vedľa uvedený symbol znázorňuje, že tento prístroj podlieha smernici 2012/19/EÚ. Táto smernica oznamuje, že tento

výrobok nesmiete na konci jeho doby používania likvidovať spolu s bežným domácim odpadom, ale ho musíte odovzdať v špeciálne zriadených zberných dvoroch, recyklačných centrách alebo likvidačných prevádzkach.

Chráňte životné prostredie a likvidujte odborne.

Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom.

Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu. Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné:

Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Použitie batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného prístroja dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Prístroj a obal zlikvidujte ekologicky. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1 - 7: plasty / 20 - 22: papier a lepenka / 80 - 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Logo Triman je len pre Francúzsko.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku od dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania.


Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 497633_2204

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

Možné poruchy

Nižšie sú uvedené možné poruchy, ich príčiny a náprava.

Chyba	Možná príčina	Náprava
Výrobok (1) sa nedá zapnúť.	Nie je správne vytvorené elektrické pripojenie.	Skontrolujte pripojenia napájacieho kábla (7) k zásuvke a zdiereke výrobku (1).
	Výrobok nie je v pohotovostnom režime.	Skontrolujte hlavný spínač ON/OFF (1g). Musí byť prepnutý na I.
	Pri dlhšom používaní hrozí nebezpečenstvo prehriatia.	Vypnite výrobok (1) hlavným spínačom ON/OFF (1g) a nechajte ho určitú dobu vychladnúť.


¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de la primera puesta en marcha.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de manejo.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de manejo a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro (Fig. A)

- 1 plataforma vibratoria, incluyendo asas (1)
- 1 esterilla (2)
- 1 control remoto (3)
- 1 carcasa (4)
- 1 pila (3 V  CR2032) (5)
- 1 brazaletes (6)
- 1 cable de alimentación (7)
- 2 bandas elásticas (8)
- 1 instrucciones de manejo

Denominación de partes de la plataforma vibratoria



Figura B

- Panel de control (1a)
- bolas de masaje (1b)
- asas (1c)
- zonas de vibración (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

Figura C

- pies con ventosa (1e)
- Conexión del enchufe del aparato (1f)
- Interruptor de conexión/desconexión ON/OFF (1g)

Pantalla de la plataforma vibratoria (Fig. H)

- tecla sensora TIME +: aumenta el tiempo de entrenamiento
- tecla sensora SPEED +: aumenta la frecuencia de vibración
- tecla sensora  START/STOP: inicia/detiene el entrenamiento
- tecla sensora  SET: selecciona el programa de entrenamiento o el modo individual

- tecla sensora SPEED -: disminuye la frecuencia de vibración
- tecla sensora TIME -: disminuye el tiempo de entrenamiento

En la pantalla se muestra la selección al usar el control remoto o al pulsar las teclas sensoras.

Denominación de partes del control remoto (Fig. I)

- encender/apagar el artículo / iniciar/detener el entrenamiento (3a)
- tecla SPEED +: aumenta la frecuencia de vibración/el tiempo de entrenamiento (3b)
- tecla M: entrenamiento individual (3c)
- tecla P: selecciona el programa de entrenamiento o el modo estándar (3d)
- tecla SPEED -: reduce la frecuencia de vibración/el tiempo de entrenamiento (3e)

Datos técnicos

Tensión de alimentación: 230-240 V \sim 50 Hz

Potencia: 200 vatios

Temperatura ambiente: +10 °C a +40 °C

Función de vibración:

vibración con alternancia de lados/basculante

Dimensiones: (L x An x Al):

aprox. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Peso: aprox. 18 kg

Programas: 5

Tiempo de duración de los programas: máx. 10 minutos


Ajuste del tiempo de funcionamiento manual: 1-10 minutos

Vibraciones/frecuencia:

5-16 Hz libremente ajustable en 20 niveles

Amplitud: desde dentro hacia fuera 1-10 mm

Suministro de energía del control remoto:

3 V  CR2032

Potencia de emisión máx.: 0 dBm

Banda de frecuencia: 2,4 GHz


Versión de hardware:


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


Versión de software: YT6912_S102_200430.mot



Capacidad de carga máxima: 130 kg

 Símbolo de tensión continua

 Símbolo de corriente alterna

 08/2022

Artículo/partes del artículo	Número de versión
Plataforma vibratoria (1)	VB-5626
Bandas elásticas (8)	VB-5626-E
Carcasa (4)	VB-5626-RC
Control remoto (reloj) (3)	VB-5626-CL


CE Por la presente, Delta-Sport Handelskon-
tor GmbH declara que este artículo
cumple con los requisitos básicos y las disposicio-
nes pertinentes.

2014/53/UE - Directiva sobre equipos ra-
dioeléctricos

2006/42/CE - Directiva relativa a las máquinas

2011/65/UE - Directiva RoHS

 Fecha de fabricación (mes/año):
08/2022

 Este símbolo identifica a la plataforma vibrato-
ria como aparato de la clase de protección 1.

Clase de equipo: H (para uso en hogares privados)

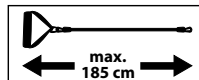
Comprobado conforme a:

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

Tabla de fuerza de las bandas elásticas

Longitud máx. de estiramiento (en cm) aprox.	185
Fuerza (N) aprox.	65

El intervalo de tolerancia para la fuerza es de
aprox. 20 % (+/-).

 Las bandas elásticas no
deben estirarse más allá de
su longitud máxima.

Clase H:

nivel de presión acústica de emisión

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

Nivel de potencia acústica

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

Incertidumbre de medición nivel de presión
acústica

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

Incertidumbre de medición nivel de potencia
acústica

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

Valores de vibración:

Aceleración del sistema mano-brazo $a_{hv} =$
 $30,88 \text{ m/s}^2$ (Fig. B/posición C y posición D de
la tabla)

Aceleración sentado posición A (Fig. B/tabla
posición A) $a_{vz} = 8,78 \text{ m/s}^2$

Aceleración de pie posición B (Fig. B/tabla posi-
ción B) $a_{wz} = 18,04 \text{ m/s}^2$

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como aparato
de ejercicio y masaje para el uso privado y no es
apto para fines médicos ni comerciales. El artículo
es apto para su uso en interiores y ha sido diseña-
do para su uso por parte de una persona con un
peso corporal de máximo 130 kg.

Indicaciones de seguridad ¡Peligro de descarga eléctrica!

Una instalación eléctrica defectuo-
sa o una tensión de alimentación
demasiado elevada pueden provo-
car descargas eléctricas. Conecte
el artículo solamente a una toma de
corriente bien accesible para que se
pueda desconectar rápidamente de
la red eléctrica en caso de fallo.

- Conecte el artículo solamente a una toma de corriente con contacto de protección instalada correctamente y solo si la tensión de alimentación de la toma de corriente coincide con los datos de la placa de características.
- No use el artículo si presenta daños o si el cable de alimentación o el enchufe de alimentación están defectuosos.
- Si el cable de alimentación del artículo está dañado, se debe sustituir por un cable de conexión especial facilitado por el fabricante o su servicio de atención al cliente.
- No abra la carcasa; deje la reparación al personal especializado. Para ello diríjase a un taller especializado. En caso de reparaciones realizadas por cuenta propia, conexión indebida o manejo incorrecto se excluye toda reclamación de responsabilidad y garantía.
- Para las reparaciones solamente se deben usar piezas que se correspondan con los datos originales del aparato.
- En este artículo hay piezas eléctricas y mecánicas que son indispensables para su protección contra fuentes de peligro.
- No sumerja el artículo ni el enchufe o el cable de alimentación en agua u otros líquidos.

- Nunca agarre el enchufe de alimentación con las manos húmedas.
- Nunca tire del cable de alimentación para sacar el enchufe de alimentación de la toma de corriente; sujételo siempre por el enchufe.
- No use el cable de alimentación como asa de transporte.
- Mantenga el artículo, el enchufe y el cable de alimentación alejados del fuego y de superficies calientes.
- Tienda el cable de alimentación de modo que no provoque tropiezos.
- No doble el cable de alimentación y no lo tienda sobre bordes afilados.
- Use el artículo solo en interiores. No lo use en lugares húmedos o bajo la lluvia. Proteja el artículo de goteo y salpicaduras de agua.
- No agarre nunca un aparato eléctrico si se ha caído al agua. En dicho caso, desconecte el enchufe de alimentación de inmediato de la toma de corriente.
- Asegúrese de que los niños no meten objetos en el artículo.
- Si no se está usando el artículo, si lo está limpiando o si se produce un fallo, apague siempre el artículo y desconecte el enchufe de alimentación de la toma de corriente.

 **¡Peligro de daños a la salud!**

Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños a la salud.

- No entrene más de 10 minutos a la vez.
- Tome suficiente líquido.
- Nunca entrene con las piernas o los brazos estirados.
- Nunca apoye el tronco o la cabeza sobre el artículo mientras vibra.
- Consulte a su médico antes de empezar con el entrenamiento. Pregúntele en qué medida es adecuado el entrenamiento para usted. Para prevenir daños a la salud y minimizar los riesgos existentes, realice una comprobación de su estado físico general.
- Las limitaciones especiales, por ejemplo molestias ortopédicas, la toma de medicamentos, etc. se deben comentar con su médico.
- El uso de la plataforma vibratoria está estrictamente prohibido si usted se ve afectado por uno o más de los estados físicos descritos aquí. Si este es el caso, no se debe empezar el entrenamiento. En caso de duda, consulte a un experto, como por ejemplo a su médico de cabecera, a un médico especialista o a un fisioterapeuta.
- No use el artículo en los siguientes casos:
 - inflamaciones agudas o infecciones
 - artritis reumatoide aguda
 - epilepsia
 - heridas quirúrgicas (recientes)
 - enfermedades de las articulaciones o artrosis

- defectos de las válvulas cardíacas
- trastornos del ritmo cardíaco
- enfermedades cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos)
- hipertensión no tratada (hipertensión arterial)
- implantes de plástico o metal, como marcapasos, dispositivos intrauterinos, implantes articulares, implantes de pecho (con una antigüedad de menos de 6-9 meses)
- stents (con una antigüedad de menos de 2 años)
- marcapasos o estimulación cerebral profunda
- trombosis recientes o posibles enfermedades trombóticas
- molestias agudas en la espalda tras fracturas
- osteoporosis de alto grado (con fracturas)
- hernias discales, espondilosis deformante
- embarazo
- diabetes grave (con angiopatías)
- tumores
- fracturas
- desplazamiento vertebral (espondilolistesis)
- Consulte a un médico antes de usar el artículo para aclarar la posibilidad y el tipo de uso en caso de:
 - dolores de espalda no agudos, como espondilitis anquilosante

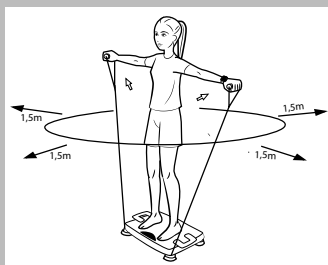
- implantes de metal o plástico, como dispositivos intrauterinos, implantes articulares, implantes de pecho (con una antigüedad de más de 6-9 meses)
- stents (con una antigüedad de más de 2 años)
- enfermedades articulares graves o artrosis
- migrañas agudas
- cálculos biliares
- cálculos renales
- Preste atención a las señales de su cuerpo durante el entrenamiento. Si durante el entrenamiento siente dolores, opresión en la caja torácica, un latido del corazón irregular, disnea extrema, náuseas, mareos o aturdimiento, interrumpa de inmediato el entrenamiento y acuda a un médico.

⚠ ¡Peligro de lesiones!

En caso de un manejo indebido del artículo, se puede lesionar.

- Coloque el artículo sobre una superficie plana, lisa y antideslizante y asegúrese de que está en una posición estable.
- El artículo está diseñado para una persona. No deben entrenar jamás varias personas a la vez en el artículo.
- El peso máximo del usuario es de 130 kg.
- Antes de cada uso compruebe si todas las piezas están bien asentadas y no presentan desgaste.

- No use el artículo si presenta daños. Las piezas defectuosas se deben hacer cambiar y no se debe usar el aparato hasta que se haya reparado.
- Asegúrese de que nadie se puede lesionar con las piezas que sobresalen durante y después del entrenamiento.
- El área de entrenamiento debe corresponder a la longitud del brazo extendido. En torno al área de entrenamiento debería haber una zona libre de, al menos, 0,6 m. La distancia de seguridad resulta de la zona libre y del área de entrenamiento y debería ser de 1,50 m x 1,50 m, como mínimo.



¡Peligro de aplastamiento!

- ⚠ No introduzca las manos excesivamente debajo del artículo; en este caso existe peligro de aplastamiento de los dedos. Tenga en cuenta este hecho especialmente al realizar ejercicios durante los cuales agarra el artículo.



No introduzca sus pies excesivamente debajo del artículo; en este caso existe peligro de aplastamiento de los dedos. Durante el entrenamiento, preste atención a no entrar excesivamente debajo de los laterales del artículo.

⚠ Peligros para los niños y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas (por ejemplo personas parcialmente discapacitadas, personas mayores con limitación de sus capacidades físicas o mentales) o falta de conocimientos y experiencia (por ejemplo niños mayores).

- Este artículo puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si cuentan con supervisión y si han sido instruidas en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros resultantes.
- Las personas con trastornos del equilibrio solo deben usar el artículo bajo supervisión.
- Los niños menores de 14 años no deben usar el artículo.
- Durante el entrenamiento, los niños pequeños no deben estar cerca del artículo para evitar el peligro de lesiones. Mantenga también alejadas a las mascotas.

- Los niños no deben jugar con el artículo.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños.
- No deje el artículo sin supervisión durante el funcionamiento.
- No deje jugar a los niños con la lámina de embalaje. Al jugar con ella, los niños pueden enredarse y asfixiarse.
- Tenga en cuenta que, a pesar del cumplimiento de todas las advertencias y medidas de seguridad, existe un riesgo residual en el uso del artículo.



⚠ Peligro por desgaste

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños y desgaste. Si, p. ej., las bandas elásticas presentan daños, no las siga usando.
- Utilice solamente repuestos originales.

- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuado del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Proteja los elastómeros de la radiación solar.
- Inspeccione el artículo con regularidad en busca de daños o desgaste.
- El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- Proteja el artículo de salpicaduras de agua, humedad, polvo y temperaturas elevadas. No lo exponga a la luz solar directa.
- Ponga una base antideslizante apropiada debajo de los pies del artículo si lo usa sobre un suelo delicado para evitar posibles daños en el suelo.

¡Advertencias sobre las pilas!

- Retire las pilas cuando estén gastadas o cuando no se vaya a usar el artículo durante mucho tiempo.
- No utilice tipos o marcas de pilas diferentes, ni pilas nuevas y gastadas juntas o con capacidad diferente, ya que se pueden dar fugas y provocar daños.
- Tenga en cuenta la polaridad (+/-) al ponerlas.

- Sustituya todas las pilas a la vez y deseche las pilas usadas según las instrucciones.
- ¡Advertencia! Las pilas no se deben cargar ni reactivar con otros medios, desmontar, arrojar al fuego ni cortocircuitar.
- Mantenga siempre las pilas fuera del alcance de los niños.
- No utilice pilas recargables.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- Limpie los contactos del aparato y de la pila cuando sea necesario y antes de insertar las pilas.
- No someta las pilas a condiciones extremas (p. ej., radiadores o radiación solar directa). De lo contrario, existe un alto peligro de fugas.
- Advertencia. Este artículo contiene una pila de botón (pila de litio). En caso de ingestión, una pila de botón puede causar graves quemaduras químicas internas.
- Advertencia. Deseche inmediatamente las pilas gastadas. Mantenga las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños. En caso de sospechar la ingesta o la penetración en el cuerpo de pilas, acuda inmediatamente a un médico.

¡Peligro!

- Proceda con precaución en caso de que haya una pila dañada o que presente fugas y deséchela de inmediato según las instrucciones. Debe llevar guantes durante esta operación.
- Si entra en contacto con el ácido de la pila, lávese la zona afectada con agua y jabón. Si se le mete ácido de la pila en los ojos, enjuáguelos con agua y acuda de inmediato a un médico.
- No se deben cortocircuitar los bornes de conexión.

Uso del artículo

Funcionamiento del artículo

El artículo funciona según el principio basculante o de alternancia de lados y describe un movimiento vertical en el que el lado izquierdo y derecho de la plataforma vibratoria se mueve hacia arriba y hacia abajo de manera opuesta, de forma comparable a un balancín.

Puede ajustar individualmente la frecuencia de vibración para su entrenamiento o seleccionar uno de los cinco programas preconfigurados. El intervalo de entrenamiento recomendado está en 5 y 16 Hz. Empiece con un intensidad baja y aumentela solo si se sigue sintiendo bien.

Nivel de vibración

El artículo cuenta con 20 niveles de vibración, con ayuda de los cuales puede ajustar la frecuencia de vibración deseada (5-16 Hz).

Visualización de la pantalla (Fig. H)

Durante el entrenamiento en la pantalla se muestran continuamente los valores de entrenamiento actuales además del símbolo de indicación correspondiente.

1. Indicación del tiempo de entrenamiento restante (TIME) en minutos (MIN). TIME y MIN se iluminan a la vez.

2. Indicación de la velocidad (SPEED) como nivel de vibración (LEVEL). SPEED y LEVEL se iluminan a la vez (indicación superior derecha).
3. Indicación de la frecuencia en Hertz (Hz). Se ilumina Hz.
4. Indicación del consumo calórico en calorías (CAL). Se ilumina CAL.

Conexión del artículo

1. Conecte el enchufe del aparato del cable de alimentación (7) a la toma de enchufe del aparato (1f).
2. Conecte el enchufe de alimentación a una toma de corriente con contacto de protección de instalación fija.

Encendido/apagado del artículo

¡ADVERTENCIA!

¡Peligro de descarga eléctrica!

Un uso indebido puede provocar descargas eléctricas.

- Después de usar el artículo, apáguelo siempre con ayuda del interruptor de encendido/apagado (1g) y desconéctelo del suministro eléctrico, sacando el enchufe del cable de alimentación (7) de la toma de corriente.
1. Ponga el interruptor de encendido/apagado (1g) en I para conmutar el aparato al modo estándar.

Nota: En el modo estándar no está seleccionado ningún modo (P1-P5 en pantalla).

2. Seleccione el modo deseado para entrenar. Podrá encontrar más información al respecto en el apartado «Selección del modo».

3. Ponga el interruptor de encendido/apagado (1g) en O para apagar completamente el aparato.

Artículo en el modo Standby

Cuando no se utiliza el artículo, este pasa automáticamente al modo Standby después de un rato.

Pulse cualquier tecla sensora en la pantalla o una tecla en el control remoto para volver a activar el artículo en el modo estándar.

Nota: En el modo estándar no está seleccionado ningún modo (P1-P5 en pantalla).

Utilización de las asas

Nota: Asegúrese de que las asas estén firmemente bloqueadas en su lugar antes de usarlas.

La realización de flexiones en la plataforma vibratoria puede ejercer una presión elevada en las muñecas y puede causar dolores y afectar a su entrenamiento.

Las asas ayudan a dejar las muñecas en una posición recta durante el entrenamiento y de esta forma se cargan mucho menos.

Tiene 2 posibilidades para el posicionamiento de las asas. Otra asa favorece sobre todo el entrenamiento de la musculatura grande del pecho, con un posicionamiento más estrecho se activa mucho el tríceps.

Saque y meta las asas como se muestra en las figuras C y D para usarlas.

Utilización de las bandas elásticas

¡Importante! Las bandas elásticas solo se deben usar junto con la plataforma vibratoria y no deben fijarse en puertas, ventanas u otras estructuras inapropiadas.

Tiene la posibilidad de realizar ejercicios en el artículo con bandas elásticas (8) adicionales. Para ello, enganche las bandas elásticas con los mosquetones en los ojales laterales (1j) del artículo (Fig. G).

Control remoto

Use siempre el control remoto durante el entrenamiento. De lo contrario, existe peligro de caída si pulsa las teclas sensoras de la pantalla durante el entrenamiento.

Colocación/sustitución de las pilas (Fig. J)



ADVERTENCIA: Tenga en cuenta las siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos.

Para colocar y cambiar las pilas (5), proceda como se indica en la Fig. J.

Nota: Necesita un destornillador adecuado (no incluido en el alcance de suministro).

Nota: Tenga en cuenta el polo positivo/negativo de las pilas y colóquelas correctamente. Las pilas deben quedar completamente encajadas en el soporte de las pilas.

Uso del control remoto con carcasa

Meta el control remoto (3) en la carcasa (4) como se representa en la figura K.

Uso del control remoto con brazalete

Tiene la posibilidad de llevar el control remoto (3) directamente en la muñeca.

En caso necesario, saque el control remoto de la carcasa (4) si se encuentra dentro.

1. Pase el brazalete (6) por las lengüetas (3h) del control remoto (Fig. L).

Nota: Asegúrese de que las patillas de fijación (6a) apunten hacia fuera.

2. Póngase el brazalete con el control remoto en la muñeca.

3. Cierre el brazalete, colocando los orificios (6b) sobre las patillas de fijación (6a).

Uso del control remoto (Fig. I)

El control remoto (3) tiene un alcance de aprox. 2,50 m.

A ser posible, oriente el control remoto de forma exacta hacia el sensor de la pantalla.

Con cada pulsación de teclas, el aparato emite una señal acústica.

Selección del modo

Puede elegir entre cinco unidades de entrenamiento preprogramadas (P1 a P5) o configurar y realizar un entrenamiento individual.

Efectuar los ajustes preprogramados ¡ADVERTENCIA!

¡Peligro de lesiones!

Un uso indebido puede provocar lesiones.

- Realice los ajustes únicamente con ayuda del control remoto si está sobre la plataforma vibratoria con la función de vibración conectada para evitar caídas/pérdidas de equilibrio al manejar las teclas sensoras del artículo.
- El entrenamiento siempre empieza con la frecuencia de vibración que se ajustó por última vez. Puede modificar la velocidad una vez haya empezado el entrenamiento.

Entrenar en el modo de programa

El artículo tiene cinco programas preconfigurados (P1-P5) con una duración de máx. 10 minutos durante los cuales la frecuencia cambia automáticamente al cabo de unos intervalos determinados.

1. En caso necesario, pulse varias veces la tecla sensora SET en la pantalla (Fig. H) o la tecla P (3d) en el control remoto hasta que se muestre el programa de entrenamiento deseado P1, P2, P3, P4 o P5 en la pantalla.
2. Pulse la tecla sensora PLAY en la pantalla del artículo o la tecla (3a) en el control remoto para iniciar el artículo.

Nota: En el modo de programa no puede controlar manualmente el tiempo ni la velocidad.

3. Pulse la tecla sensora PLAY en la pantalla del artículo o la tecla (3a) en el control remoto para finalizar el entrenamiento de forma prematura.

Selección de programa

P1

Entrenamiento piramidal fácil: 10 minutos

- Minutos 1-3 de 5 Hz a 7,32 Hz; fase de calentamiento
- Minutos 4-7 de 8,48 Hz a 11,96 Hz; fase de carga con activación media de la musculatura de apoyo de la cadera y la espalda y mejora de la coordinación intermuscular
- Minutos 8-10 de 10,8 Hz a 8,48 Hz; relajación de la musculatura y enfriamiento

Seleccione la unidad de entrenamiento P1 como se describe en el apartado «Selección del modo» y empiece el entrenamiento.

P2

Entrenamiento piramidal medio: 10 minutos

- Minutos 1-2 de 5,58 Hz a 7,9 Hz; fase de calentamiento
- Minutos 3-6 de 9,06 Hz a 10,22 Hz; fase de carga enfocada a la coordinación intramuscular
- Minutos 7-10 de 7,9 Hz a 5,58 Hz; relajación y enfriamiento

Seleccione la unidad de entrenamiento P2 como se describe en el apartado «Selección del modo» y empiece el entrenamiento.

P3

Entrenamiento de intervalos con pico plano: 10 minutos

- Minutos 1-2 de 5 Hz a 7,32 Hz; salto de la musculatura de apoyo a la media muscular profunda
- Minutos 3-4 de 5 Hz a 10,22 Hz; salto mayor de coordinación intramuscular a la media muscular profunda
- Minutos 5-6 de 7,32 Hz a 13,12 Hz; salto de carga completa con el máximo esfuerzo muscular en este programa
- Minutos 7-9 de 5 Hz a 13,12 Hz a 10,22 Hz; último pico para el máximo esfuerzo muscular posible
- Minuto 10 a 5 Hz; relajación y enfriamiento

P4

Entrenamiento de intervalos avanzado con pico mayor: 10 minutos

- Minuto 1 con 5 Hz; fase de calentamiento con esfuerzo para la coordinación intermuscular
- Minutos 2-3 de 5,58 Hz a 7,9 Hz; salto de carga intermuscular a intramuscular
- Minutos 4-5 de 9,06 Hz a 10,22 Hz; salto mayor de carga intermuscular a intramuscular
- Minutos 6-7 de 11,38 Hz a 12,54 Hz; fase de recuperación ligera para la regeneración
- Minutos 8-10 de 13,7 Hz a 14,86 Hz a 16 Hz; nueva carga máxima con relajación y enfriamiento a continuación

P5

Entrenamiento de intervalos con carga completa y pico máximo: 10 minutos.

Este programa se recomienda solo para usuarios avanzados y repite los saltos entre 7,32 Hz y picos de 16,0 Hz, con el efecto de que el cuerpo completo tenga que ejercer un trabajo de estabilización mediante contracciones musculares.

Este programa sirve para mejorar la movilidad y para aumentar la fuerza de la musculatura que trabaja y solo se debe iniciar si ya se ha calentado bien.

Entrenamiento individual

Además de los programas predeterminados tiene la posibilidad de configurar su entrenamiento individual. Para poder realizar los ajustes deseados del tiempo de entrenamiento y la potencia de vibración no debe estar seleccionado ningún modo de programa en pantalla.

1. En caso necesario, pulse varias veces la tecla sensora SET en la pantalla del artículo o la tecla P (3d) en el control remoto para colocar el artículo en el modo estándar después de un entrenamiento previo o desde el modo Standby (encontrará información más detallada sobre el modo Standby en el apartado «Encendido/apagado del artículo»).
2. En caso necesario, pulse varias veces las teclas sensoras TIME -/+ en la pantalla del artículo o las teclas TIME -/+ (3e/3b) en el control remoto para ajustar el tiempo de entrenamiento. Puede ajustar el tiempo de entrenamiento entre 1-10 minutos.

Nota: Para pasar con el control remoto del tiempo de entrenamiento a la potencia de vibración necesita pulsar la tecla M (3c).

3. En caso necesario, pulse varias veces las teclas sensoras SPEED -/+ en la pantalla del artículo o las teclas SPEED -/+ (3e/3b) en el control remoto para ajustar el nivel de vibración deseado.

Nota: Pulse la tecla M (3c) en el control remoto para conmutar entre el tiempo de entrenamiento y la potencia de vibración. Asegúrese de que no está ajustado ningún P1-P5 durante este ajuste. Estos ajustes solo son posibles en el modo estándar.

4. Pulse la tecla sensora PLAY en la pantalla del artículo o la tecla (3a) en el control remoto para iniciar el artículo.

Nota: Antes de iniciar el programa, se ve una cuenta atrás en la pantalla de 3 a 0. Durante ese tiempo se puede colocar en la posición correcta. Después empieza la vibración.

5. Pulse la tecla sensora PLAY en la pantalla del artículo o la tecla (3a) en el control remoto para finalizar el entrenamiento de forma prematura. El movimiento del artículo no se detiene de forma abrupta, sino que acaba lentamente.

Máximo tiempo de entrenamiento diario en posición sentada A (Fig. B):

Modo de programa	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Valor límite de exposición, peligro de daños para la salud
P1	5,76	Máx. 24 minutos
P2	5,54	Máx. 28 minutos
P3	5,77	Máx. 25 minutos
P4	7,23	Máx. 11 minutos
P5	8,43	Máx. 8 minutos
Máx.	10,44	Máx. 4 minutos

Máximo tiempo de entrenamiento diario en posición de pie B (Fig. B):

Modo de programa	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Valor límite de exposición, peligro de daños para la salud
P1	14,33	Máx. 6 minutos
P2	13,85	Máx. 7 minutos
P3	14,22	Máx. 6 minutos
P4	17,78	Máx. 3 minutos
P5	20,02	Máx. 2 minutos
Máx.	24,80	Máx. 1 minuto

Valores de vibración, posición C: Aceleración del sistema mano-brazo (Fig. B):

Modo de programa	EN ISO 5349-1 y EN ISO 20643, [m/s²]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Máx.	25,00

Valores de vibración, posición D: Aceleración del sistema mano-brazo (Fig. B):

Modo de programa	EN ISO 5349-1 y EN ISO 20643, [m/s ²]
P1	17,65
P2	15,75
P3	16,74
P4	19,48
P5	22,48
Máx.	27,28

Consejos e indicaciones generales para el ejercicio

- Lleve ropa cómoda.
- Caliente antes de cada uso del artículo y vaya terminando paulatinamente el ejercicio.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Los principiantes deben poner los pies muy juntos sobre el artículo y usar la esterilla correspondiente. De esta forma se acostumbrará lentamente al artículo.
- Las vibraciones del artículo pueden ser mayores si no se llevan zapatos. Al pisar sobre las bolas de masaje con los pies descalzos se produce un efecto de masaje adicional.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que su posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.
- Asegúrese de que sus pies están colocados de forma óptima sobre el artículo.
- Colóquese siempre sobre el artículo con las extremidades flexionadas (con los brazos o las piernas, en función de la posición inicial). Con las extremidades estiradas los músculos no pueden amortiguar la vibración. En ese caso, la vibración se transmite hasta el cráneo a través de los huesos.
- Si siente vibraciones en la cabeza (perceptible en la voz y/o los ojos), está colocado sobre el artículo en una posición incorrecta y debe corregir la postura inicial.
- Solo debería realizar ejercicios sentado en el artículo después de un cierto tiempo de habituación.
- Siga con exactitud las instrucciones para la posición inicial, el propio ejercicio y los tiempos de descanso recomendados, con el fin de lograr un efecto óptimo y evitar lesiones.
- Adopte siempre las posiciones de los ejercicios con los músculos tensos y levante ligeramente los talones. Así se evita la vibración de la voz.
- Coloque debajo la esterilla en todos los ejercicios que se realicen con partes del cuerpo que no sean los pies, por ejemplo, con las manos o las nalgas.
- Evite arquear la espalda al realizar los ejercicios. Mantenga la espalda recta.
- No se incline hacia atrás en el artículo, ya que el aparato puede volcar.
- En función de la posición y la frecuencia, el ejercicio sirve para el fortalecimiento, el estiramiento o la relajación.
- La duración recomendada por posición está entre 30 y 60 segundos, no debiendo superar una duración total de 10 minutos.
- Antes de empezar el ejercicio, considere a qué zonas quiere llegar. Escoja las posiciones correspondientes. Pruébelas una vez. Así verá si la posición es cómoda para usted y puede concentrarse en mantener la postura correcta.
- Mantenga la posición durante tanto tiempo como le sea cómodo y pueda mantener la tensión corporal en una postura erguida. No obstante, debe cambiar a otra posición como muy tarde tras 60 segundos.

- Realice el cambio de posición siempre de forma controlada. En caso necesario, levántese del artículo brevemente para adoptar la nueva posición de forma controlada.
- Finalice el ejercicio cuando le resulte incómodo y en general ya no pueda mantener la tensión corporal, pero como muy tarde al cabo de 10 minutos. Escuche a su cuerpo y no lo sobrecargue.

Calentamiento

Tómese tiempo suficiente para calentar antes de usar el artículo. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio de dos a tres veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de cuatro a cinco veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Desarrollo de los ejercicios

La primera vez que se coloque sobre el artículo, debe tener en cuenta lo siguiente:

- Familiarícese con el artículo y con la vibración del mismo. Para ello, pruebe por ejemplo la vibración con un solo pie, poniéndolo sobre la plataforma vibratoria con baja frecuencia. A continuación colóquese sobre el artículo con ambos pies y después de puntillas con las rodillas flexionadas para sentir la vibración.
- Inicialmente, póngase siempre de puntillas para que la vibración sea interceptada en la pantorrilla y el muslo.

Control del pulso

Para un entrenamiento sano hay que controlar la frecuencia cardíaca con regularidad.

- Compruebe el pulso también en caso de un entrenamiento supuestamente pasivo para evitar peligros para la salud por entrenamiento excesivo.
- Desde el punto de vista de la medicina deportiva, lo óptimo es un pulso de entrenamiento del 60 % al 85 % de su pulso máximo.
- Cuanto más en forma esté, más lentamente aumentará el pulso y más rápido volverá a bajar en la fase de descanso. Anote los valores con regularidad en una tabla para entender sus éxitos de entrenamiento. En función de cuándo se mida el pulso, obtendrá los siguientes valores:
- Antes del entrenamiento: pulso en reposo
- Inmediatamente después de finalizar el entrenamiento (10 minutos): pulso de carga/entrenamiento
- 1 minuto después de finalizar el entrenamiento: pulso de recuperación. Se puede orientar con los siguientes valores para controlar su pulso de carga/entrenamiento:
- 60 % de la frecuencia de pulso: aquí entrena en el intervalo de gran eficiencia del 60 %, ideal para principiantes.
- 85 % de la frecuencia de pulso: este intervalo del 85 % del pulso máximo es adecuado para usuarios avanzados y deportistas.
- 90 % de la frecuencia de pulso: el intervalo anaeróbico del 90 % del pulso máximo solo es adecuado para deportistas de alto rendimiento y para ejercicios breves.

Medición del pulso

1. Ponga los dedos índice y corazón de la mano derecha en la parte interior de la muñeca izquierda.
2. Cunte las pulsaciones perceptibles durante 15 segundos.
3. Multiplique las pulsaciones contadas por cuatro.
4. Obtendrá como resultado su frecuencia de pulso por minuto.
5. Compare la frecuencia de pulso determinada de esta manera con los valores límite aplicables para usted (véase el «Cálculo del pulso de entrenamiento»).

Cálculo del pulso máximo personal

Pulso máximo = 100 %

Fórmula: 220 menos la edad

Cálculo del límite superior e inferior para el pulso de entrenamiento

Límite inferior del pulso = 60 %

Fórmula: $(220 \text{ menos la edad} = \text{pulso máximo}) \times 0,6$

Límite superior del pulso = 80 %

Fórmula: $(220 \text{ menos la edad} = \text{pulso máximo}) \times 0,8$

Variación de la amplitud (amplitud de vibración)

Al cambiar la posición (paralela) de los pies sobre la plataforma y al cambiar la distancia entre el centro del cuerpo y los músculos o partes del cuerpo sometidos a vibración, aumenta o disminuye el grado de dificultad de los ejercicios. Puede escoger entre tres zonas de vibración (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (Fig. B):

- Para ello, coloque los pies paralelos sobre el artículo, según el caso más hacia fuera o más hacia dentro. Así aumenta (pies más hacia fuera del artículo) o disminuye (pies más hacia dentro del artículo) la amplitud y, por tanto, el grado de dificultad.
- Vaya aumentando el grado de dificultad desde dentro hacia fuera.
- Al principio, empiece siempre en el interior.

Variación de la frecuencia

La frecuencia determina el número de vibraciones por segundo con las que se mueve el artículo.

Con las teclas sensoras SPEED -/+ de la pantalla (Fig. H) del artículo o con las teclas SPEED -/+ (3e/3b) en el control remoto puede modificar la frecuencia entre 5-16 Hz.

Organización de la unidad de entrenamiento

- Antes de empezar con el entrenamiento personal es imprescindible leer las indicaciones de seguridad.
- Tómese tiempo suficiente para el entrenamiento y calcule el tiempo para las fases de calentamiento y de recuperación.
- Un entrenamiento individual debería estar compuesto por tres fases:
- Fase de calentamiento: 5-10 minutos de gimnasia y estiramiento para preparar la musculatura para la carga.
- Entrenamiento de vibración: máx. 10 minutos de entrenamiento intensivo, pero distendido.

- Fase de enfriamiento: mín. 5 minutos de ejercicios de relajación.

Interrupción del entrenamiento

Interrumpa el entrenamiento de inmediato si nota uno de los siguientes síntomas para evitar lesiones:

- Si sus músculos se tensan de forma incontrolada.
- Si se marea durante el entrenamiento.
- Si nota dolor durante el entrenamiento.
- Si durante el entrenamiento se siente indisputado o agarrotado o tiene náuseas.

Propuestas de ejercicios

Asegúrese de mantener siempre las asas en posición horizontal al tirar de las bandas elásticas (8). No doble las muñecas, de lo contrario existe peligro de sobrecarga de la articulación.

En función de la intensidad, puede poner la esterilla (2) sobre el artículo (1). Para acostumbrarse, recomendamos realizar los ejercicios en la esterilla. Tiene la posibilidad de ajustar distintos niveles de vibración:

- fácil 1-6
- medio 7-14
- difícil 15-20

Nota: Empiece con el nivel más bajo y aumente el nivel de vibración lentamente, en función del ejercicio. Asegúrese de que se siente bien durante el ejercicio y de que el nivel de vibración le resulta agradable. Empiece en el centro del artículo, ya que en las zonas exteriores la amplitud es mayor y, por tanto, el ejercicio es más difícil.

Ejercicio para acostumbrarse a la vibración (Fig. M)

Posición inicial

1. Ajuste el artículo al tiempo más corto y la potencia de vibración más baja.
2. Póngase con los pies sobre el artículo. Los pies deben estar firmemente apoyados en los talones y las rodillas ligeramente flexionadas.

Posición final

3. Tense la musculatura de las piernas.
4. Ponga en marcha el artículo mediante el control remoto.
5. Mantenga la tensión corporal durante la vibración.
6. Permanezca sobre el artículo hasta que finalice el tiempo de vibración ajustado y después haga una pausa de unos segundos.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio. Varíe el nivel, la potencia y el tiempo de vibración. Pruebe distintas posiciones de los pies (desde el centro hasta la zona exterior).

Posición de navaja plegable (Fig. N)

Posición inicial

1. Ajuste el artículo con el tiempo y la potencia de vibración deseados.
2. Siéntese en el centro del artículo con la espalda hacia la pantalla y ponga en marcha el artículo con el control remoto.
3. Sujétese en los lados del artículo y estire las piernas delante de usted. Los talones tocan el suelo.

Posición final

4. Tense la musculatura de las piernas y los músculos abdominales.
5. Levante las piernas y acerque las rodillas hacia usted. Mientras tanto, mantenga la espalda recta y los brazos ligeramente flexionados. La cabeza debe formar una línea recta con la espalda.
6. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
7. Repita este ejercicio hasta finalizar el tiempo de vibración ajustado y haga una pausa de unos segundos entre medio.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio. Además, mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Zancada (Fig. O)

Posición inicial

1. Ajuste el artículo con el tiempo y la potencia de vibración deseados.
2. Coloque los pies en el suelo delante del artículo con una separación entre ellos equivalente a la anchura de los hombros.
3. Mantenga la espalda y la nuca rectas y mire hacia delante.
4. Dé una zancada grande con una pierna hacia delante sobre el centro del artículo.

Nota: Asegúrese de que la pantorrilla y el muslo están posicionados formando un ángulo de 90 grados y de que la rodilla flexionada se encuentra detrás de la punta del pie.

Posición final

5. Tense la musculatura del abdomen y los glúteos.
6. Ponga en marcha el artículo mediante el control remoto.
7. Deje colgar los brazos relajados junto al cuerpo o apoye las manos en las caderas.
8. Permanezca en esta posición durante el tiempo de vibración ajustado.
9. Tras finalizar el ejercicio, cambie de pierna y repita el ejercicio.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio. Además, mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Flexiones con las asas de apoyo (Fig. P)

Posición inicial

1. Coloque la esterilla (2) a un paso de distancia delante del artículo.
2. Saque las asas integradas (1c) del artículo y colóquelas en la posición deseada.
3. Ajuste el artículo con el tiempo y la potencia de vibración deseados.
4. Póngase de rodillas sobre la esterilla con el torso mirando hacia el artículo y ponga en marcha el artículo a través de la pantalla.

Posición final

5. Rodee las asas desde fuera y cruce los tobillos.
6. Tense la musculatura de los brazos y los músculos abdominales. La cabeza, el tronco y las piernas forman una línea.

Nota: Mantenga las muñecas rectas y los codos ligeramente flexionados.

7. Dirija el rostro hacia el artículo y baje el torso lentamente. Los brazos permanecen cerca del cuerpo y el tronco no toca el artículo.
8. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
9. Repita este ejercicio despacio hasta que haya transcurrido el tiempo ajustado.

Importante: Durante el ejercicio, manténgase con la cabeza, el tronco y las piernas en línea recta y mantenga la tensión corporal continuamente.

Para los brazos y especialmente para los hombros (Fig. Q)

Asegúrese de mantener siempre las asas en posición horizontal al tirar de las bandas elásticas (8). No flexione las articulaciones de la mano, de lo contrario se produce un esfuerzo excesivo.

Posición inicial

1. Ajuste el artículo con el tiempo y la potencia de vibración deseados.
2. Monte las bandas elásticas (8) y póngase con los pies sobre el artículo.
3. Agarre las asas de las bandas elásticas y deje los brazos relajados junto al cuerpo.

Posición final

4. Ponga en marcha el artículo a través de la pantalla.
5. Tense la musculatura de los brazos y los músculos abdominales, y tire con el brazo derecho en dirección a la barbilla. Mueva el codo lateralmente hacia arriba hasta la altura de los hombros, el dorso de la mano mira hacia arriba.
6. Mientras tanto, deje el brazo izquierdo pegado al cuerpo.
7. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
8. Ahora lleve el brazo izquierdo hacia la barbilla. Mueva el codo lateralmente hacia arriba hasta la altura de los hombros, el dorso de la mano mira hacia arriba.
9. Repita este ejercicio despacio hasta que haya transcurrido el tiempo ajustado.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio.

Para los brazos, las piernas, los glúteos y sobre todo para la parte superior del brazo (Fig. R)

Asegúrese de mantener siempre las asas en posición horizontal al tirar de las bandas elásticas (8). No flexione las articulaciones de la mano, de lo contrario se produce un esfuerzo excesivo.

Posición inicial

1. Ajuste el artículo con el tiempo y la potencia de vibración deseados.
2. Monte las bandas elásticas y póngase con los pies sobre el artículo.

3. Agarre las bandas elásticas y mantenga las manos a la altura de la cadera. Los codos se deben mantener cerca del cuerpo. Las palmas de las manos deben apuntar hacia arriba.

Posición final

4. Ponga en marcha el artículo a través de la pantalla.
5. Tense la musculatura de los brazos y los músculos abdominales.
6. Tire hacia arriba con el antebrazo derecho e izquierdo de forma alterna. La espalda permanece recta, los brazos cerca del cuerpo y las rodillas ligeramente flexionadas.
7. Repita este ejercicio despacio hasta que haya transcurrido el tiempo ajustado.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio. Las rodillas permanecen ligeramente flexionadas y la tensión corporal se mantiene continuamente.

Para la espalda, los hombros, el pecho, las piernas y los glúteos (Fig. S)

Asegúrese de mantener siempre las asas en posición horizontal al tirar de las bandas elásticas (8). No flexione las articulaciones de la mano, de lo contrario se produce un esfuerzo excesivo.

Posición inicial

1. Ajuste el artículo con el tiempo y la potencia de vibración deseados.
2. Monte las bandas elásticas y póngase con los pies sobre el artículo.
3. Agarre las bandas elásticas y mantenga las manos a los lados, cerca del cuerpo.

Posición final

4. Ponga en marcha el artículo a través de la pantalla.
5. Tense la musculatura de los glúteos y los músculos abdominales.
6. Tire de las bandas elásticas hacia arriba con los brazos estirados lateralmente hasta la altura de los hombros y bájelas de nuevo. Las palmas de las manos miran hacia abajo. La cabeza permanece como extensión de la columna vertebral y el torso en posición erguida.
7. Repita este ejercicio despacio hasta que haya transcurrido el tiempo ajustado.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio.

Variación: realice el ejercicio con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

Flexiones de tríceps con asas de apoyo (Fig. T)

Posición inicial

1. Ponga la esterilla (2) delante del artículo.
2. Saque las asas integradas (1c) del artículo y colóquelas en la posición deseada.
3. Ajuste el artículo con el tiempo y la potencia de vibración deseados.
4. Ponga en marcha el artículo a través de la pantalla y siéntese sobre la esterilla con la espalda en dirección al artículo.
5. Coloque las manos hacia atrás, apóyese en las asas y estire las piernas.

Posición final

6. Tense la musculatura de los brazos, de los glúteos y del abdomen.
7. Tense los glúteos para levantarlos de la esterilla a la altura del artículo.
8. Los codos deben apuntar lejos del cuerpo y los hombros deben permanecer abajo. Asegúrese de que la cabeza se mantiene como extensión de la columna vertebral y de que el tronco permanece erguido.
9. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
10. Repita este ejercicio despacio hasta que haya transcurrido el tiempo ajustado.

Importante: Durante el ejercicio, mantenga la tensión corporal y los hombros hacia abajo.

Utilización del código QR



Tiene la posibilidad de ver los ejercicios descritos arriba en un video a través del código QR.

Para ello necesita su teléfono móvil/tableta y una aplicación para la lectura de códigos QR.

1. Inicie la aplicación para leer el código QR. Sostenga y escanee el código QR correspondiente con su teléfono móvil/tableta.

Estiramiento

Tómese tiempo suficiente para estirar después de los ejercicios. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Nota: El estiramiento se realiza sobre una superficie antideslizante.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Para guardarlo, pliegue el asa en el lado de las ruedas (1i) (Fig. C y D) y levante y tire del asa opuesta tal como se representa en la Figura F.

El control remoto (3) con la carcasa (4) se puede guardar en el compartimento adicional (1h) previsto para ello (Fig. E) si no se usa. Proteja el artículo de lo siguiente:

- golpes,
- caídas,
- polvo,
- humedad,
- radiación solar directa y
- temperaturas extremas.

Almacene el artículo fuera del alcance de los niños.

¡Peligro de cortocircuito!

Si penetra agua u otros líquidos en la carcasa, se puede provocar un cortocircuito.

- Nunca sumerja el artículo en agua u otros líquidos.
- Asegúrese de que no penetra agua ni otros líquidos en la carcasa.

¡Peligro de daños!

El manejo indebido del artículo puede provocar daños.

- No use limpiadores agresivos, cepillos con cerdas metálicas o de nailon ni objetos de limpieza afilados o metálicos, como cuchillos, espátulas duras y similares. Esto puede dañar las superficies.
1. Saque el enchufe de alimentación antes de proceder a la limpieza.
 2. Limpie el artículo con un paño ligeramente humedecido.
 3. Después deje que todos los elementos se sequen completamente.

Indicaciones para la eliminación



Este símbolo indica que el dispositivo está sujeto a la Directiva 2012/19/UE. Esta directiva especifica que este dispositivo no puede ser eliminado con la basura doméstica normal al final de su vida útil, sino que debe ser entregado en puntos de recogida, centros de reciclaje o empresas eliminadoras de basura especialmente habilitados al efecto. Proteja el medio ambiente y elimine los productos correctamente.

No deseche las pilas/acumuladores con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados y deben ser tratados como residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son estos: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo. Por ello, elimine las pilas/acumuladores en un punto de recogida comunitario.



En su administración local o municipal podrán informarle sobre otras posibilidades de eliminación del artículo usado. No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.



Al separar los residuos, tenga en cuenta la marcación de los materiales de embalaje, que se indica con abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos / 20-22: papel y cartón / 80-98: materiales compuestos.

El artículo y su material de embalaje son reciclables, deséchelos separados para un mejor tratamiento de los residuos.

El logo «Triman» solo se aplica en Francia.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo.

De la garantía no se derivan otros derechos.
Esta garantía no limitará sus derechos legales,
especialmente los derechos de garantía frente al
vendedor correspondiente.

IAN: 497633_2204

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Posibles errores

A continuación se le muestran los posibles errores, sus causas y la solución.

Errores	Causas posibles	Solución
El artículo (1) no se enciende.	No se ha conectado correctamente la alimentación.	Compruebe las conexiones del cable de alimentación (7) con la toma de corriente y el casquillo de conexión del artículo (1).
	El artículo no está en el modo estándar.	Compruebe el interruptor principal ON/OFF (1g). Debe estar en I.
	En caso de uso prolongado existe peligro de sobrecalentamiento.	Apague el artículo (1) en el interruptor principal ON/OFF (1g) y deje que se enfríe durante un tiempo.


Hjertelig tillykke!

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

Det gør du ved at læse nedenstående betjeningsvejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

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

Komponentbetegnelse, vibrationsboard



Figur B

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

Figur C

- Fødder med sugekop (1e)
- Apparatets tilslutningsstik (1f)
- Tænd/sluk-knap ON/OFF (1g)

Display, vibrationsboard (fig. H)

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

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

Komponentbetegnelse, fjernbetjening (fig. I)

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

Tekniske data

Netspænding: 230-240 V \sim 50 Hz

Effekt: 200 watt

Omgivelsestemperatur: +10 °C til +40 °C

Vibrationsfunktion:

sideskiftende/vippe-vibration

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

Vægt: ca. 18 kg

Programmer: 5

Programtid: maks. 10 minutter


Manuel indstilling af tid: 1-10 minutter

Svingninger/frekvens:

5-16 Hz frit indstillelig i 20 trin

Amplitude: indefra og ud 1-10 mm

Strømforsyning, fjernbetjening:

3 V  CR2032

Maks. sendeeffekt: 0 dBm

Frekvensbånd: 2,4 GHz

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

Softwareversion: YT6912_S102_200430.mot



Maks. kapacitet: 130 kg



Symbol for jævnspænding



Symbol for vekselspænding



08/2022


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


CE Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med de grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser.

2014/53/EU - RED-direktiv

2006/42/EF - maskindirektiv

2011/65/EU - RoHS-direktiv

 Fremstillingsdato (måned/år):
08/2022

 Dette symbol kendetegner vibrationsboardet som et apparat i beskyttelsesklasse 1.

Apparatklasse: H (til brug i private husholdninger)

Testet i henhold til:

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

Krafttabel, elastikbånd

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

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



Klasse H:

Emmissions-lydtryksniveau

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

Lydeffektniveau

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

Måleusikkerhed for lydtryksniveau

K_{pA} = 1,4 dB

Måleusikkerhed for lydeffektniveau

K_{WA} = 1,4 dB

Svingningsværdier:

Acceleration i hånd-arm-systemet a_{hv} = 30,88 m/s² (fig. B/tab. stilling C og stilling D)

Acceleration i siddende stilling A (fig. B/tab. stilling A) a_{wz} = 8,78 m/s²

Acceleration i stående stilling B (fig. B/tab. stilling B) a_{wz} = 18,04 m/s²

Bestemmelsesmæssig brug

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

Sikkerhedsanvisninger Fare for elektrisk stød!

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

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

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

- Sørg for, at børn ikke stikker genstande ind i artiklen.
- Når du ikke bruger artiklen, rengør den, eller hvis der opstår en fejl, skal du altid slukke for artiklen og trække netstikket ud af stikkontakten.

Fare for helbredsskader!

- Forkert eller overdreven træning kan medføre helbredsskader.
- Træn ikke længere end 10 minutter ad gangen.
 - Indtag tilstrækkelig væske.
 - Træn aldrig med helt strakte ben eller arme.
 - Læg aldrig overkrop eller hoved på den vibrerende artikel.
 - Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Spørg denne, i hvilken udstrækning en træningsform er passende for dig. For at forebygge helbredsskader eller minimere eksisterende risici skal du få foretaget et generelt fitnessstjek.
 - Særlige begrænsninger, f.eks. ortopædiske lidelser, indtagelse af medicin osv. skal afstemmes med lægen.
 - Det er strengt forbudt at bruge vibrationsboardet, hvis du har en eller flere af nedenstående fysiske lidelser.
- Hvis dette er tilfældet, må du ikke begynde med træningen. I tvivlstilfælde konsulter en ekspert, f.eks. din praktiserende læge, en speciallæge eller en fysioterapeut.

- Artiklen må ikke anvendes ved:
 - akut betændelse eller infektion
 - akut reumatoid arthritis
 - epilepsi
 - friske (kirurg.) sår
 - ledsygdomme og slidgigt
 - hjerteklapfejl
 - hjerterytmeforstyrrelser
 - kardiovaskulære sygdomme (hjerter-kar)
 - ubehandlet hypertoni (forhøjet blodtryk)
 - metal- eller plasticimplantater som pacemakere, spiraler, ledimplantater, brystimplantater (nyere end 6-9 måneder)
 - indsatte stents (nyere end 2 år)
 - pacemaker/hjernestimulation
 - nyere tromboser eller mulige trombotiske sygdomme
 - akut rygbesvær efter brud
 - svær osteoporose (med brud)
 - diskusprolaps, spondylose
 - graviditet
 - svær diabetes (med angiopatier)
 - tumorer
 - frakturer
 - hvirvelled (spondylolistese)
- Konsulter en læge inden brug af artiklen for at afklare muligheden for og typen af brug ved:
 - ikke akutte rygsmerter f.eks. morbus bechterew
 - metal- eller plasticimplantater som spiraler, ledimplantater, brystimplantater (ældre end 6-9 måneder)

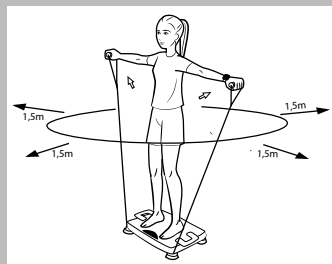
- indsatte stents (ældre end 2 år)
- akutte ledsygdomme eller artroser
- akut migræne
- galdesten
- nyresten
- Vær opmærksom på kroppens signaler under træningen. Hvis du under træningen oplever smerter, trykken for brystet, uregelmæssige hjerteslag, ekstrem åndenød, kvalme eller svimmelhed, skal du straks afbryde træningen og søge lægehjælp.

Fare for kvæstelser!

Du kan komme til skade ved forkert håndtering af artiklen.

- Stil artiklen på et fladt, jævnt og skridsikkert underlag, og kontroller, at den står stabilt.
- Artiklen er beregnet til én person. Der må aldrig træne flere personer samtidig på artiklen.
- Den maksimale brugervægt er 130 kg.
- Kontroller, at alle dele sidder fast og ikke er slidt før hver brug.
- Benyt ikke artiklen, hvis den udviser tegn på skader. Få defekte dele skiftet ud, og anvend det ikke, før det er blevet repareret.
- Pas på, at ingen kan komme til skade på dele, der rager ud, under og efter træningen.

- Træningsområdet skal svare til længden af en strakt arm. Omkring træningsområdet skal der yderligere være mindst 0,6 m friplads. Sikkerhedsafstanden består af friområdet og træningsområdet og skal være på mindst 1,50 m x 1,50 m.



Klemningsfare!



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



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

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

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

⚠ Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Hvis f.eks. elastikbåndene udviser tegn på slitage, skal du lade være med at bruge dem.

- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Beskyt elastomerer mod sollys.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage.
- I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Beskyt artiklen mod vandsprøjt, fugt, støv og høje temperaturer. Det må ikke udsættes for direkte sollys.
- Læg et egnet, skridsikkert underlag under artiklens fødder, hvis du anvender den på et sart gulv, for at undgå eventuelle skader på gulvet.

Advarsler angående batterier!

- Tag batterierne ud, når de er brugt op, eller når artiklen ikke skal anvendes i længere tid.
- Brug ikke forskellige batterityper, -mærker, nye og brugte batterier eller batterier med forskellig kapacitet sammen, da disse kan lække og dermed forårsage skader.
- Vær opmærksom på polariteten (+/-) ved isætning.
- Skift alle batterierne samtidig, og bortskaf de gamle batterier ifølge forskrifterne.

- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres på anden måde, må ikke skilles ad, ikke udsættes for åben ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier!
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Rengør om nødvendigt og inden isætning batteriets og apparatets kontakter.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. varmelegemer eller direkte sollys). Dette vil medføre øget risiko for lækage.
- Advarsel. Denne artikel indeholder et knapcellebatteri (knapcelle med litium). Et knapcellebatteri kan forårsage alvorlige indre kemiske forbrændinger, hvis det sluges.
- Advarsel. Brugte batterier skal bortskaffes straks. Nye og brugte batterier skal opbevares utilgængeligt for børn. Ved mistanke om, at batterier er blevet slugt eller trængt ind i kroppen, skal man straks søge lægehjælp.

Fare!

- Beskadigede eller utætte batterier skal håndteres yderst forsigtigt og omgående bortskaffes ifølge forskrifterne. Bær handsker imens.

- Hvis du kommer i kontakt med batterisyre, skal det berørte sted vaskes med vand og sæbe. Hvis der kommer batterisyre i øjet, skyl med vand, og søg omgående lægehjælp!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.

Brug af artiklen

Artiklens funktionsmåde

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

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

Vibrationstrin

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

Displayvisning (fig. H)

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

1. Visning af den resterende træningstid (TIME) i minutter (MIN). TIME og MIN lyser samtidig.
2. Visning af "hastighed" (SPEED) som vibrationsstrin (LEVEL). SPEED og LEVEL lyser samtidig (display øverst til højre).
3. Visning af frekvens i hertz (Hz). Hz lyser.
4. Visning af kalorieforbruget i kalorier (CAL). CAL lyser.

Tilslutning af artiklen

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

Tænding og slukning af artiklen

ADVARSEL!

Fare for elektrisk stød!

Forkert brug kan medføre elektrisk stød.

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

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

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

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

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

Artikel i standbytilstand

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

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

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

Brug af håndtagene

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

Udførelse af armstrækninger på vibrationspladen kan medføre øget tryk på dine håndled, hvilket kan give smerter og begrænse din træning. Håndtagene hjælper med at holde dine håndled lige under træningen, hvilket mindsker belastningen kraftigt.

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

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

Brug af elastikbåndene

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

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

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

Fjernbetjening

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

Isætning/udskiftning af batterier (fig. J)



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

Gå frem som vist i fig. J ved isætning og udskiftning af batterierne (5).

Bemærk: Til opstilling af artiklen skal du bruge en egnet skruetrækker (medfølger ikke ved levering).

Bemærk: Vær opmærksom på batteriernes plus-/minuspoler og på korrekt isætning. Batterierne skal sættes helt ind i batteriholderen.

Brug af fjernbetjening med hus

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

Brug af fjernbetjening med armbånd

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

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

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

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

2. Læg armbåndet med fjernbetjeningen om håndledet.

3. Luk armbåndet ved at sætte hullerne (6b) over fastgøringsspalerne (6a).

Brug af fjernbetjening (fig. I)

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

Peg fjernbetjeningen så præcist som muligt mod displayets sensor.

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

Valg af tilstand

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

Foretagning af forprogrammerede indstillinger

ADVARSEL!

Fare for kvæstelser!

Forkert brug kan medføre kvæstelser.

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

Træning i programtilstand

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

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

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

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

Programvalg

P1

Let pyramidetræning: 10 minutter

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

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

P2

Mellem pyramidetræning: 10 minutter

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

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

P3

Intervaltræning med flad peak: 10 minutter

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

P4

Avanceret intervaltræning med højere peak: 10 minutter

- Minut 1 med 5 Hz; opvarmningsfase med belastning af den intermuskulære koordination
- Minut 2-3 fra 5,58 Hz til 7,9 Hz; spring fra inter- til intramuskulær belastning
- Minut 4-5 fra 9,06 Hz til 10,22 Hz; kraftigere spring fra inter- til intramuskulær belastning
- Minut 6-7 fra 11,38 Hz til 12,54 Hz; sidste restitution fase til regenerering

- Minut 8-10 fra 13,7 Hz til 14,86 Hz til 16 Hz; ny maksimumsbelastning med efterfølgende løsning og nedkøling

P5

Intervaltræning med fuld belastning og maksimumspeak: 10 minutter.

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

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

Individuel træning

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

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

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

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

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

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

Bemærk: Før programmet starter, tæller displayet ned fra 3 til 0. Imens kan du indtage den rigtige stilling. Derefter begynder vibrationen.

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

Maks. daglig træningstid i siddende stilling A (fig. B):

Programtilstand	EN 1032, m=90 kg, [m/s ²]	Eksponeringsgrænseværdi Fare for helbredsskader
P1	5,76	Maks. 24 minutter
P2	5,54	Maks. 28 minutter
P3	5,77	Maks. 25 minutter
P4	7,23	Maks. 11 minutter
P5	8,43	Maks. 8 minutter
Maks.	10,44	Maks. 4 minutter

Maks. daglig træningstid i stående stilling B (fig. B):

Programtilstand	EN 1032, m=90 kg, [m/s ²]	Eksponeringsgrænseværdi Fare for helbredsskader
P1	14,33	Maks. 6 minutter
P2	13,85	Maks. 7 minutter
P3	14,22	Maks. 6 minutter
P4	17,78	Maks. 3 minutter
P5	20,02	Maks. 2 minutter
Maks.	24,80	Maks. 1 minut

Svingningsværdier stilling C: Acceleration i hånd-arm-systemet (fig. B):

Programtilstand	EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s ²]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Maks.	25,00

Svingningsværdier stilling D: Acceleration i hånd-arm-systemet (fig. B):

Programtilstand	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
Maks.	27,28

Generelle øvelshenvisninger og tips

- Bær bekvem beklædning.
- Varm godt op inden hver brug af artiklen, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter øvelsen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Stil fødderne tæt ved siden af hinanden på artiklen, hvis du er begynder, og brug den tilhørende måtte. På den måde vænner du dig langsomt til artiklen.
- Artiklens vibrationer kan forstærkes ved at undlade at tage sko på. Ved at placere de bare fødder på massagekuglerne opnås en yderligere massageeffekt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.
- Sørg for, at dine fødder står optimalt på artiklen.
- Stå altid på artiklen med bøjede led (med arme eller ben alt efter udgangsstilling). Med strakte led kan dine muskler ikke affjædre vibrationerne. Vibrationen ledes da via skelettet op til kraniet.
- Hvis du kan føle vibrationerne i hovedet (mærkbart på stemme og/eller øjne), står du forkert på artiklen og skal korrigere udgangsstillingen.
- Du bør først udføre siddende øvelser på artiklen efter en vis tilvænningsperiode.
- Følg anvisningerne om udgangsstilling, om selve øvelsen og de anbefalede hviletider nøje for at opnå den bedst mulige virkning og forebygge skader.
- Indtag altid øvelsstillingerne med spændte muskler, og løft hælene en smule. På den måde undgår du, at stemmen vibrerer.
- Læg måtten under ved alle øvelser, der udføres med andre kropsdele end fødderne, f.eks. med hænder eller bagdel.
- Undgå at svaje i ryggen, når du udfører øvelserne. Hold ryggen ret.
- Læn dig ikke bagud på artiklen, da apparatet kan vippe.
- Alt efter position og frekvens anvendes øvelserne til styrke, udstrækning eller afspænding.
- Den anbefalede varighed pr. stilling er mellem 30 og 60 sekunder, og den samlede varighed på 10 minutter må ikke overskrides.
- Overvej inden øvelsens start, hvilke områder du vil arbejde med. Find de tilsvarende stillinger. Indtag dem en gang for at prøve. På den måde kan du se, om stillingen er komfortabel for dig, så du kan koncentrere dig om den rigtige holdning.
- Hold kun en stilling, så længe den er komfortabel og du kan holde kropsspændingen. Skift til en anden stilling senest efter 60 sekunder.
- Udfør altid et stillingskift kontrolleret. Træd om nødvendigt kortvarigt ned fra artiklen for at indtage den nye stilling kontrolleret.
- Afslut øvelsen, når den bliver ubehagelig for dig, og du generelt ikke længere kan holde kropsspændingen, dog senest efter 10 minutter. Lyt til din krop, og undgå at overbelaste den.

Opvarmning

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

Du skal gentage de enkelte øvelser to til tre gange.

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Øvelsesforløb

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

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

Kontrol af puls

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

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

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

Måling af puls

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

Udregning af personlig maksimumspuls

Maksimumspuls = 100 %

Formel: 220 minus alder

Udregning af nedre og øvre grænse for træningspuls

Nedre pulsgrænse = 60 %

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

Øvre pulsgrænse = 80 %

Formel: (220 minus alder = maksimumspuls) x 0,8

Variation af amplitude (svingningsstyrke)

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

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

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

Variering af frekvens

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

Inddeling af træningspas

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

Afbrydelse af træning

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

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

Forslag til øvelser

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

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

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

- let 1-6
- middel 7-14
- hård 15-20

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

Øvelse til vibrationstilvænning (fig. M)

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

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

Foldekniv (fig. N)

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

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

Udfaldsskridt (fig. O)

Startstilling

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

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

Slutstilling

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

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

Armstrækninger med støttehåndtag (fig. P)

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

Bemærk: Hold håndleddene lige og albuerne let bøjet.

7. Vend ansigtet mod artiklen, og sænk langsomt overkroppen. Armene holdes tæt ind til kroppen, og overkroppen rører ikke artiklen.
8. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
9. Gentag denne øvelse langsomt, til den indstillede tid er gået.

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

Til armene og især til skuldrene (fig. Q)

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

Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen.

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

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

Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Udgangsstilling

1. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
2. Monter elastikbåndene, og stil dig med fødderne på artiklen.
3. Tag fat i elastikbåndene, og hold hænderne i hoftehøjde. Hold albuerne tæt på kroppen. Håndfladerne vender opad.

Slutstilling

4. Start artiklen via displayet.
5. Spænd arm- og mavemusklerner.
6. Træk skiftevis højre og venstre underarm opad. Hold ryggen strakt, armene tæt på kroppen og knæene let bøjet.

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

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

Til ryg, skuldre, bryst, ben og bagdel (fig. 5)

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

Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Udgangstilling

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

Slutstilling

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

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen.

Variation: Gennemfør øvelsen med håndfladerne opad.

Dips med støttehåndtag (fig. T)

Udgangstilling

1. Læg måtten (2) foran artiklen.
2. Træk de indbyggede håndtag (1c) ud af artiklen, og placer dem i den ønskede stilling.
3. Indstil artiklen på den ønskede tid og vibrationsstyrke.
4. Start artiklen via displayet, og sæt dig på måtten med ryggen mod artiklen.
5. Ræk bagud, støt dig på håndtagene, og stræk benene.

Slutstilling

6. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
7. Pres bagdelen op fra måtten, til den er i højde med artiklen.

8. Hold albuerne væk fra kroppen og skuldrene nede. Sørg for, at holde hovedet ret op i forlængelse af rygsøjlen og overkroppen.

9. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

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

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

Brug af QR-kode



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

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

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

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter øvelserne. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Bemærk: Udstrækning udføres på et skridsikkert underlag.

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Til opbevaring klappes håndtaget på siden med hjulene (1i) ind (fig. C og D), og modsatte håndtag løftes op og trækkes i som vist i figur F.

Fjernbetjeningen (3) med hus (4) kan du opbevare i det dertil beregnede rum (1h), når den ikke er i brug (fig. E). Beskyt artiklen mod:

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

Opbevar artiklen utilgængeligt for børn.

Fare for kortslutning!

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

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

Fare for beskadigelse!

Forkert håndtering af artiklen kan medføre beskadigelse.

- Anvend ikke aggressive rengøringsmidler, børster med metal- eller nylonhår og ingen skarpe eller metalliske rengøringsartikler som knive, hårde spatler og lignende. De kan beskadige overfladerne.

1. Træk netstikket ud inden rengøring.
2. Tør artiklen af med en let fugtig klud.
3. Lad derefter alle dele tørre helt.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Symbolen ved siden af angiver, at denne enhed er omfattet af direktiv 2012/19/EU. Dette direktiv fastslår, at man ved slutningen af denne enheds levetid ikke må bortskaffe den sammen med det normale husholdningsaffald, men skal aflevere den hos specielt udstyrede indsamlingssteder, på genbrugspladser eller til affaldshåndteringsvirksomheder. Skån miljøet og bortskaf sagkyndigt.

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



Yderligere informationer om bortskaffelse af det udtjente apparat kan indhentes hos kommunen. Bortskaf apparatet og emballagen på en miljøvenlig måde. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn.



Vær opmærksom på emballagematerialernes mærkning under affaldssorteringen.

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

Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering.

Triman-logoet er kun gældende for Frankrig.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder. Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering.

Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 497633_2204

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

Mulige fejl

Herunder er anført mulige fejl, deres årsager og afhjælpning.

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

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)

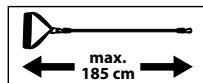
Testato secondo:

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/s² (Fig. B/tab. posizione C e
posizione D)

Accelerazione da seduti in posizione A (fig. B/
tab. posizione A) $a_{wz} = 8,78$ m/s²

Accelerazione in piedi in posizione B (fig. B/tab.
posizione B) $a_{wz} = 18,04$ m/s²

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 correttamente
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)

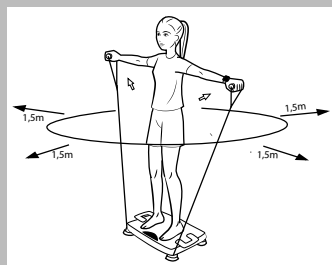
- Consultare un medico prima di utilizzare l'articolo per chiarire la possibilità e il tipo di utilizzo in caso di:
 - mal di schiena non acuto come il morbo di Bechterew
 - protesi metalliche o plastiche quali spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da più di 6-9 mesi)
 - stent esistenti (da 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):

Modalità Prog.	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Valore limite di esposizione al rischio di danni alla salute
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):

Modalità Prog.	EN 1032, m=90 kg, [m/s²]	Valore limite di esposizione al rischio di danni alla salute
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):

Modalità Prog.	EN ISO 5349-1 E EN ISO 20643, [m/s²]
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 ²]
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

Variazione 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.

Variazione 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 abituarci, 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 abituarci 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, dritti, 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, dritti 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

IT Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Possibili errori

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

Errore	Possibile causa	Soluzione
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'.

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott.

Használata előtt ismerje meg a terméket.

Figyelmesen olvassa el az alábbi kezelési útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a kezelési útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

1 x rezgőpad fogantyúkkal (1)

1 x szőnyeg (2)

1 x távirányító (3)

1 x tok (4)

1 x elem (3 V  CR2032) (5)

1 x csuklósíj (6)

1 x hálózati kábel (7)

2 x expanderpánt (8)

1 x kezelési útmutató

Rezgőpad részei



(B ábra)

- Kezelőpanel (1a)
- Masszírozógolyók (1b)
- Fogantyúk (1c)
- Rezgéstartományok (SÉTA, KOCO GÁS, FUTÁS) (1d)

(C ábra)

- Tapadókorongos talpak (1e)
- Készülék csatlakozóaljzata (1f)
- Be-/kikapcsoló gomb ON/OFF (1g)

Rezgőpad kijelzője (H ábra)

- TIME + érintőgomb: edzésidő növelése
- SPEED + érintőgomb: rezgésfrekvencia növelése
- START/STOP  érintőgomb: edzés indítása/leállítás
- SET  érintőgomb: edzésprogram vagy egyéni üzemmód kiválasztása

- SPEED – érintőgomb: rezgésfrekvencia csökkentése

- TIME – érintőgomb: edzésidő csökkentése.

A kijelzőn a távirányítóval vagy az érintőgombokkal beállított értékek jelennek meg.

Távirányító részei (I ábra)

- A termék be-/kikapcsolása / Edzés indítása/leállítása (3a)
- SPEED + gomb: rezgésfrekvencia/edzésidő növelése (3b)
- M gomb: edzés egyénileg (3c)
- P gomb: edzésprogram vagy normál üzemmód (3d) kiválasztása
- SPEED – gomb: rezgésfrekvencia/edzésidő csökkentése (3e)

Műszaki adatok

Hálózati feszültség: 230–240 V \sim 50 Hz

Teljesítmény: 200 Watt

Környezeti hőmérséklet: +10 °C és +40 °C között

Rezgésfunkció: váltott oldalas/billenő rezgés

Méret (H x SZÉ x MA): kb. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Tömeg: kb. 18 kg

Programok: 5

Programok időtartama: max. 10 perc

Időtartam beállítása kézikézzel: 1 – 10 perc

Rezgések/frekvencia:

5 – 16 Hz, 20 fokozatban állítható

Amplitúdó: belülről kifelé 1 – 10 mm

Távirányító energiaellátása: 3 V  CR2032

Max. adóteljesítmény: 0 dBm

Frekvenciasáv: 2,4 GHz

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

Szoftververzió: YT6912_S102_200430.mot



Maximális terhelhetőség: 130 kg



Egyenfeszültség jele



Váltakozó feszültség jele




08/2022

Termék/ termék részei	Verziószám
Rezgőpad (1)	VB-5626
Expanderpántok (8)	VB-5626-E
Tok (4)	VB-5626-RC
Távírányító (óra) (3)	VB-5626-CL

CE A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az általános követelményeknek és az egyéb vonatkozó rendelkezéseknek.

2014/53/EU - RED irányelv
2006/42/EK - Irányelv a gépekről
2011/65/EU - RoHS irányelv

 Gyártási dátum (hónap/év):
08/2022

 Ez a jelölés a rezgőpad 1. védettségi osztályú készülék besorolását jelzi.


Készülékosztály: H (magánháztartásokban történő használatra)

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

Expanderpántok erő táblázata

Max. nyúláshossz (cm) kb.	185
Erő (N) kb.	65

Az erő túréstartománya kb. 20% (+/-).

 Az expanderpántokat tilos a maximális nyúláshosszon túl kinyújtani!

H osztály:

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

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

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

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

Rezgésértékek:

A kéz-kar rendszer gyorsulása
 $a_{hv} = 30,88 \text{ m/s}^2$ (B ábra/Táblázat, C és D pozíció)

Gyorsulás ülve, A pozíció (B ábra/Táblázat, A pozíció)
 $a_{vz} = 8,78 \text{ m/s}^2$

Gyorsulás állva, B pozíció (B ábra/Táblázat, B pozíció)
 $a_{vz} = 18,04 \text{ m/s}^2$

Rendeltetészerű használat

A termék magáncélú felhasználásra készült edző- és masszázskészülék. Gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A termék beltéri használatra szolgál, és azt mindig csak egy, legfeljebb 130 kg testsúlyú személy használhatja.

Biztonsági utasítások Áramütés veszélye!

A hibás elektromos szerelés vagy a túl nagy hálózati feszültség áramütéshez vezethet. A terméket csak olyan konnektorhoz csatlakoztassa, amelyik könnyen hozzáférhető, hogy azt meghibásodás esetén gyorsan le tudja választani a hálózatról.

- A terméket csak szabályosan felszerelt, földelt konnektorhoz csatlakoztassa, és csak akkor, ha annak a hálózati feszültsége megfelel a típus táblán feltüntetett adatoknak.
- Ne használja a terméket, ha az láthatóan sérült vagy meghibásodott a hálózati kábel vagy a csatlakozódugó.

- Ha a termék hálózati kábele megsérült, akkor azt a gyártótól vagy a vendégszolgálatától beszerezhető speciális csatlakozóvezetékekkel kell pótolni.
- Ne nyissa fel a burkolatot, a javítást bízza szakemberre. Ezzel kapcsolatban forduljon szakszervizhez. Önállóan elvégzett javítás, szakszerűtlen csatlakoztatás és hibás kezelés esetén nem érvényesíthető garancia és jótállási igény.
- Javítás során csak olyan alkatrészeket szabad felhasználni, amelyek megfelelnek az eszköz eredeti adatainak.
- A termékben található elektromos és mechanikus részegységek nélkülözhetetlenek a veszélyforrások elleni védelemhez.
- Sem a termék, sem a hálózati kábel, sem a csatlakozódugó nem meríthető vízbe vagy más folyadékba.
- Nedves kézzel soha ne nyúljon a csatlakozódugóhoz.
- A csatlakozódugót ne a hálózati kábelnél, hanem a csatlakozódugónál fogva húzza ki a konnektorból.
- Soha ne szállítsa az eszközt a hálózati kábelnél fogva.
- A terméket, a hálózati kábelt és a csatlakozódugót tartsa távol nyílt lángtól és forró felületektől.
- A hálózati kábelt úgy fektesse le, hogy az ne jelentsen botlásveszélyt.
- A hálózati kábelt ne törje meg, és ne vezesse át éles széléken.

- A terméket csak beltéren használja. Nedves helyiségben és esőben soha ne használja. Óvja a terméket csepegő vagy fröccsenő víztől.
- Soha ne nyúljon elektromos készülékért, ha az vízbe esett. Ilyen esetben azonnal húzza ki a csatlakozódugót a konnektorból.
- Ügyeljen arra, hogy gyerekek semmit ne dughassanak bele a termékbe.
- Ha a terméket nem használja, illetve tisztításkor és meghibásodás esetén, mindig kapcsolja ki a terméket, és húzza ki a csatlakozódugót a konnektorból.

Egészségkárosodás veszélye!

A helytelenül végzett vagy túlzásba vitt edzés egészségügyi problémákhoz vezethet.

- Egyszerre soha ne eddzen 10 percnél hosszabb ideig.
- Fogyasszon kellő mennyiségű folyadékot.
- Edzés közben soha ne nyújtsa ki teljesen a lábát és a karját.
- Soha ne helyezze rá a felsőtestét vagy a fejét a rezgő termékre.
- Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával. Kérje ki a tanácsát, hogy milyen mértékű edzést ajánlott végeznie. Az egészségkárosodás megelőzése és a fennálló kockázatok csökkentése érdekében végeztesse el egy általános edzettségi állapot felmérést.

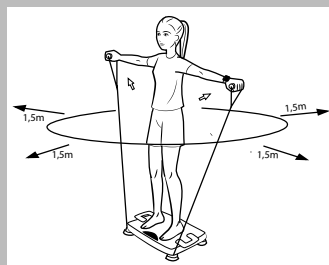
- Mindenképpen egyeztessen orvosával a hátráltató tényezőkről, például ortopédiai panaszokról, gyógyszer-szedésről és egyéb hasonlókról.
- A rezgőpad használata szigorúan tilos, ha az alább felsorolt testi tünetek, állapotok közül akár egy vagy több is fennáll az Ön esetében. Amennyiben ez a helyzet, nem szabad az edzést megkezdeni. Ha kétségei vannak, forduljon szakemberhez, például háziorvoshoz, szakorvoshoz vagy gyógytornászhoz.
- Semmi esetre se használja a terméket a következő esetekben:
 - heveny gyulladás vagy fertőzés
 - heveny reumás ízületi gyulladás
 - epilepszia
 - friss (műtéti) sebek
 - ízületi megbetegedések és artrózis
 - szívbillentyűhibák
 - szívritmuszavarok
 - szív- és érrendszeri (kardiovaszkuláris) megbetegedések
 - kezeletlen magas vérnyomás (hipertónia)
 - fém és műanyag implantátumok, mint pl. szívritmus-szabályozó, spirál, ízületi implantátum, mellimplantátum (6–9 hónapnál nem régebbi)
 - sztent-beültetés (2 évnél nem régebbi)
 - szív- vagy agyi pacemaker
 - friss trombózis vagy lehetséges trombózisos megbetegedések

- törések utáni heveny hátfájdalmak
- nagyobb fokú csonttritkulás (törésekkel)
- porckorong problémák, spondilózis elváltozások
- várandósság
- súlyos cukorbetegség (agiopátia)
- daganatok
- törések
- csigolyaelcsúszás (spondylolisthesis)
- A termék használata előtt forduljon orvoshoz, hogy tisztázza a felhasználás lehetőségét és módját a következő esetekben:
 - nem heveny hátfájás, mint például Bechterew-kór
 - fém- és műanyag implantátumok, mint pl. spirál, ízületi implantátum, mellimplantátum (6–9 hónapnál régebbi)
 - sztent-beültetés (2 évnél régebbi)
 - heveny ízületi betegségek vagy artrózis
 - heveny migrén
 - epekő
 - vesekő
- Edzés közben figyelje a szervezete jelzéseit. Amennyiben edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelen szívverést, erős légszomjat, rosszulétet, szédülést vagy kábultságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.


Balesetveszély!


Ha a terméket szakszerűtlenül kezeli, könnyen megsérülhet.


- Állítsa a terméket sima, vízszintes és csúszásmentes felületre, és gondoskodjon arról, hogy az stabilan álljon.
- A termék egy személy általi használatra lett tervezve. Soha nem szabad egyszerre több személynek edzenie a termékkel.
- A felhasználó maximális súlya 130 kg lehet.
- Használat előtt mindig ellenőrizze az összes alkatrészt, hogy azok stabilan illeszkednek-e, és nem használódtak-e el.
- Ne használja a terméket, ha az sérülés jelét mutatja. Cseréltesse ki a hibás alkatrészeket, és a javításig ne használja a terméket.
- Edzés közben és utána is figyeljen rá, hogy senki ne sérülhessen meg a kiálló részek miatt.
- Az edzés helyének mérete feleljen meg a kinyújtott kar hosszának. Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú terület szabadon kell hagyni. A biztonsági távolság a szabadon hagyott terület és az edzés helyének mérete együttesen, ami legyen legalább 1,50 m x 1,50 m (U ábra).



Becsípődésveszély!

 Ne nyúljon be túl mélyen a termék alá, különben fennáll annak a veszélye, hogy becsípődnek az ujjai. Különösen azoknál a gyakorlatozóknál figyeljen erre, ahol fognia kell a terméket.

 Ne helyezze be a lábát túl mélyen a termék alá, különben fennáll annak a veszélye, hogy becsípi a lábujjait. Az edzés során figyeljen arra, hogy ne kerüljön túlságosan a termék oldalai alá.

 **Veszélyek gyermekek és csökkent fizikai, érzékszervi és szellemi képességű személyek (például részlegesen mozgáskorlátozott személyek, korlátozott fizikai és szellemi képességű idős személyek) számára vagy a tapasztalat és az ismeretek hiánya esetén (például idősebb gyerekeknél)**

- A terméket csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, illetve kellő tapasztalattal és tudással nem bíró személyek csak felügyelet mellett használhatják, illetve, amennyiben a termék biztonságos használatát megmutatták számukra, és megértették az abból eredő lehetséges veszélyeket.
- A terméket egyensúlyzavarban szenvedő személyek csak felügyelet mellett használhatják.
- A terméket 14 év alatti gyerekek nem használhatják.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt kisgyermek nem tartózkodhat a termék hatókörén belül. A háziállatokat is tartsa távol.
- Gyermek nem játszhat a termékkel.
- Tisztítást és felhasználó általi karbantartást gyerekek nem végezhetnek.
- Üzemelés közben soha ne hagyja a terméket felügyelet nélkül.
- Ne engedje, hogy gyerekek a csomagolófóliával játszanak. Abba a gyerekek játék közben belegabalyodhatnak, és megfulladhatnak.
- Vegye figyelembe, hogy a termék használata során a figyelmeztetések és biztonsági óvintézkedések maradéktalan betartása ellenére is fennáll kockázat.

Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását.
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és az elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Ha például az expanderpántokon sérülés jelentkezik, akkor azokat ne használja tovább.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Az elasztomer anyagokat védje a közvetlen napsugárzástól.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását.
- A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket fröccsenő víztől, nedvességtől, portól és magas hőmérsékletektől. Ne tegye ki közvetlen napfény hatásának.

- Ha érzékeny padlón használja, akkor a padló esetleges sérüléseinek elkerülése érdekében, fektessen le egy arra alkalmas, csúszásgátló alátétet a termék talpai alá.

Elemekre vonatkozó figyelmeztetések!

- Vegye ki az elemeket, ha elhasználtak, vagy ha hosszabb ideig nem használja a terméket.
- Ne használjon különböző típusú, márkájú, új és használt vagy eltérő teljesítményű elemeket egyszerre, mert kifolyhatnak, és ezáltal kárt okozhatnak.
- Behelyezéskor ügyeljen a megfelelő polaritásra (+/-).
- Egyszerre cserélje ki az összes elemet, és előírászerűen selejtezze le a régieket.
- Figyelmeztetés! Az elemeket tilos tölteni vagy más módon újraaktiválni, tilos őket szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- Elemeket minden esetben csak gyermekek elől elzárt helyen tároljon.
- Ne használjon újratölthető elemeket!
- Tisztítást és felhasználó általi karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Szükség esetén és behelyezés előtt tisztítsa meg az elem és a készülék érintkezőit.

- Ne tegye ki az elemeket szélsőséges feltételeknek (pl. hőszűrő közelsége vagy közvetlen napsugárzás). Különben megnő a kifolyás veszélye.
- Figyelmeztetés. Ez a termék gombelemet (lítiumcellás elemet) tartalmaz. Lenyelés esetén a gombelem súlyos belső kémiai égési sérülést okozhat.
- Figyelmeztetés. A használt elemeket haladéktalanul helyezze az erre a célra szolgáló hulladékgyűjtőbe. Az új és a használt elemeket tartsa távol a gyermekektől. Az elemek lenyelése vagy azok szervezetbe jutásának gyanúja esetén azonnal orvoshoz kell fordulni.

Veszély!

- Rendkívül óvatosan kezelje a sérült vagy kifolyt elemet, és előírászerűen, azonnal helyezze az e célra szolgáló gyűjtőbe. Viseljen közben védőkesztyűt.
- Ha elemsavval érintkezik, vízzel és szappannal mossa le az érintett területet. Ha elemsav kerül a szemébe, vízzel mossa ki, és késedelem nélkül forduljon orvoshoz!
- Az érintkezőket tilos rövidre zárni.

Termék használata

A termék működése

A termék billegőmozgást végez, illetve az oldalak váltása elvén működik, és olyan függőleges mozgást ír le, amelynek során a rezgőlap jobb és bal oldala ellentétes irányban mozog felfelé és lefelé, a mérleghintához hasonlóan.

A rezgésfrekvenciát az edzéshez egyedileg be lehet állítani, de választhat az öt előre beállított program közül is. Az ajánlott edzési frekvencia 5 és 16 Hz között van. Kezdje alacsonyabb frekvencián, és csak addig növelje az intenzitást, amíg azt még kellemesnek érzi.

Rezgésfokokatok

A terméken 20 rezgésfokozat van, amelyek segítségével beállíthatja a kívánt rezgésfrekvenciát (5–16 Hz).

Kijelző (H ábra)

Edzés közben a kijelzőn folyamatosan megjelennek a pillanatnyi edzési értékek a hozzájuk tartozó szimbólumokkal együtt.

1. A hátralévő edzésidő (TIME) kijelzése percekben (MIN). A TIME és a MIN egyszerre világít.
2. A „sebesség” (SPEED) kijelzése mint rezgésfokozat (LEVEL). A SPEED és a LEVEL egyszerre világít (kijelzés jobbra fent).
3. A frekvencia kijelzése Hertz-ben (Hz). A Hz világít.
4. A kalóriafigyaszítás kijelzése kalóriában (CAL). A CAL világít.

A termék csatlakoztatása

1. Dugja be a hálózati kábel (7) készülék felőli csatlakozódugóját a készülék csatlakozóaljzatába (1f).
2. A hálózati csatlakozódugót csak falba felszerelt, földelt konnektorba dugja be.

A termék be- és kikapcsolása

FIGYELMEZTETÉS!

Áramütés veszélye!

A szakszerűtlen használat áramütéshez vezethet.

- Használat után a terméket mindig kapcsolja ki a be-/kikapcsoló gombbal (1g), és válassza le az áramellátásról úgy, hogy kihúzza a hálózati kábel csatlakozódugóját (7) a konnektorból.

1. Állítsa a be-/kikapcsoló gombot (1g) az I állásba a készülék normál üzemmódba kapcsolásához.

Megjegyzés: normál üzemmódban a kijelzőn nincs (P1–P5) üzemmód kiválasztva.

2. Válassza ki a kívánt üzemmódot az edzéshez. Bővebb információt erről az „Üzemmód kiválasztása” szakaszban talál.
3. Állítsa a be-/kikapcsoló gombot (1g) az O állásba a készülék teljes kikapcsolásához.

Termék készenléti üzemmódban

Ha nincs használatban, a termék egy idő után automatikusan készenléti üzemmódba kapcsol. A termék normál üzemmódba kapcsolásához nyomja meg röviden a kijelző bármelyik érintőgombját vagy a távirányító valamelyik gombját.

Megjegyzés: normál üzemmódban a kijelzőn nincs (P1–P5) üzemmód kiválasztva.

A fogantyúk használata

Megjegyzés: mielőtt a fogantyúkat használná, győződjön meg arról, hogy azok stabilan bekatantak-e a helyükre.

A rezgőlapon végzett fekvőtámasz fokozott nyomást gyakorol a csuklójára, ami adott esetben fájdalommal jár, és hátráltatja az edzést.

A fogantyúk segítenek abban, hogy a csuklója edzés közben egyenes helyzetben maradjon, és ezáltal sokkalta kisebb terhelés éri.

A fogantyúk elhelyezésére 2 lehetőség van. Szélesebbre állított fogantyúknál elsősorban a nagy mellizom, keskenyebbre állított helyzetben a tricepsz erősítése hangsúlyosabb.

A fogantyúkat a C és D ábrán látható módon húzza fel, illetve át, és dugja be a használathoz.

Az expanderpántok használata

Fontos! Az expanderpántokat csak a rezgőpaddal együtt szabad használni, és nem szabad azokat ajtókhoz, ablakokhoz vagy egyéb más, arra alkalmatlan szerkezetekhez rögzíteni.

Lehetősége van arra, hogy a terméken a mellékelt expanderpántokkal (8) végezzen gyakorlatokat. Ehhez akassza be a karabinerekkel ellátott expanderpántokat a termék oldalán található gyűrűkbe (1j) (G ábra).

Távírányító

Edzés közben mindig a távírányítót használja. Egyébként fennáll a veszélye annak, hogy elesik, amikor edzés közben nyomja meg a kijelző érintőgombjait.

Elemek behelyezése/cseréje (J ábra)



FIGYELMEZTETÉS: vegye figyelembe a következő utasításokat a mechanikai és elektromos károk elkerülésére.

Az elemek (5) behelyezését és cseréjét a J ábrán látható módon vegye el.

Megjegyzés: a termék összeszereléséhez megfelelő csavarhúzó szükséges (a csomag nem tartalmazza).

Megjegyzés: figyeljen az elemek pozitív/negatív pólusára és helyes berakásukra. Az elemeknek teljes méretükkel az elemtartóban kell elhelyezkedniük.

Távírányító használata tokkal

Helyezze be a távírányítót (3) a tokba (4) a K ábrán látható módon.

Távírányító használata csuklószíjjal

Lehetősége van arra, hogy a távírányítót (3) közvetlenül a csuklóján viselje.

Vegye ki a távírányítót a tokból (4), ha benne van. 1. Zesse át a csuklószíjat (6) a távírányító föléin (3h) (L ábra).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a rögzítőtüskék (6a) kifelé mutassanak.

2. Helyezze fel a távírányítót tartó csuklópántot a csuklójára.

3. A csuklópánt zárásához pattintsa be a lyukakba (6b) a rögzítőtüskéket (6a).

Távírányító használata (I ábra)

A távírányító (3) hatósugara kb. 2,50 m.

A távírányítót lehetőleg pontosan irányítsa a kijelző érzékelőjére.

A készülék minden gombnyomáskor hangjelzést ad.

Üzem mód kiválasztása

Kiválaszthat egy edzést az öt előre beprogramozott edzésprogram (P1–P5) közül, vagy beállíthat és elvégezhet egy egyéni edzést.

Programozott beállítások elvégzése FIGYELMEZTETÉS!

Balesetveszély!

A szakszerűtlen használat sérüléshez vezethet.

- Ha bekapcsolt rezgőfunkciónál a rezgőlapon áll, a beállítást kizárólag a távírányítóval végezze, nehogy a termék érintőgombjainak kezelése közben elveszítse az egyensúlyát, és esetleg elesen.
- Az edzés mindig a legutoljára beállított rezgés-frekvencián indul. A sebesség csak az edzés megkezdése után módosítható.

Edzés program üzemmódban

A termék öt különböző, max. 10 perc időtartamú programmal rendelkezik (P1–P5), amelyek során a frekvencia adott időközönként automatikusan változik.

1. Nyomja meg, adott esetben többször, a kijelzőn a SET érintőgombot (H ábra) vagy a távírányítón a P gombot (3d), amíg a kijelzőn meg nem jelenik a használni kívánt P1, P2, P3, P4 vagy P5 edzésprogram.
2. A termék elindításához nyomja meg a kijelzőn a PLAY érintőgombot vagy a távírányító megfelelő gombját (3a).

Megjegyzés: program üzemmódban az időt és a sebességet nem lehet kézzel szabályozni.

3. Az edzés idő előtti leállításához nyomja meg a termék kijelzőjén a PLAY érintőgombot vagy a távírányító megfelelő gombját (3a).

Program kiválasztása

P1

Könnyű piramis edzés: 10 perc

- 1–3 perc 5 Hz–7,32 Hz; bemelegítés
- 4–7 perc 8,48 Hz–11,96 Hz; terhelési szakasz a csípő- és hátizomzat közepes aktiválása, és az izmok koordinációjának javítása
- 8–10 perc 10,8 Hz–8,48 Hz; izmok lazítása és levezetés

Válassza ki a P1 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” szakaszban leírt módon, és kezdje el az edzést.

P2

Közepes piramis edzés: 10 perc

- 1–2 perc 5,58 Hz–7,9 Hz; bemelegítés
 - 3–6 perc 9,06 Hz–10,22 Hz; az izmok koordinációjára összpontosító terheléses szakasz
 - 7–10 perc 7,9 Hz–5,58 Hz; lazítás és levezetés
- Válassza ki a P2 edzésprogramot az „Üzem mód kiválasztása” szakaszban leírt módon, és kezdje el az edzést.

P3

Intervallum edzés lapos csúccsal: 10 perc

- 1–2 perc 5 Hz-ről 7,32 Hz-re; ugrás a tartóizomzatról a mély izomrétegekre
- 3–4 perc 5 Hz-ről 10,22 Hz-re; nagyobb ugrás az izmok közti koordinációról a mélyebb izomrétegekre
- 5–6 perc 7,32 Hz-ről 13,12 Hz-re; teljes terhelésre ugrás a programon belüli legnagyobb izomterhelésre
- 7–9 perc 5 Hz-ről 13,12 Hz-re és 10,22 Hz-re; utolsó csúcs az izmok lehető legnagyobb igénybevételére
- 10 perc 5 Hz-en; lazítás és levezetés

P4

Haladó intervallum edzés nagyobb csúcserővel: 10 perc

- 1 perc 5 Hz-en; bemelegítés izmok közti koordináció igénybevételével
- 2–3 perc 5,58 Hz-ről 7,9 Hz-re; ugrás az izmok köziről az izmon belüli terhelésre
- 4–5 perc 9,06 Hz-ről 10,22 Hz-re; erősebb ugrás a tartóizomzatról a mély izomrétegekre
- 6–7 perc 11,38 Hz-ről 12,54 Hz-re; könnyű pihenőszakasz a regenerálódáshoz
- 8–10 perc 13,7 Hz-ről 14,86 Hz-re és 16 Hz-re; újabb maximális terhelés, azt követő lazításal és levezetéssel

P5

Teljes terheléses intervallum edzés maximális csúccsal: 10 perc.

Ez a program csak haladóknak ajánlott, ismétlődő ugrásokat tartalmaz 7,32 Hz és 16,0 Hz-es csúcsok között, ami a teljes testet megdolgoztatja az izomösszehúzóerőkkel történő stabilizációhoz. A program célja a mozgékonyág javítása és erőnövelés a terhelt izomzatnál, és csak alapos bemelegítés után ajánlott elkezdni.

Edzés egyénileg

Az előre beállított programokon kívül lehetősége van az edzés személyre szabására is. Az edzés idejét és a rezgés erősséget csak akkor tudja az egyedileg kívánt értékre beállítani, ha a kijelzőn nem jelenik meg egyetlen kiválasztott program sem.

1. Egy korábbi edzés után vagy a termék készenléti üzemmódból normál üzemmódba való kapcsolásához nyomja meg, adott esetben többször, a termék kijelzőjén lévő SET érintőgombot vagy a távirányító P gombját (3d) (további információt a készenléti üzemmódról „A termék be- és kikapcsolása” című szakaszban talál).
2. Az edzés idő beállításához nyomja meg, adott esetben többször, a termék kijelzőjén a TIME -/+ érintőgombokat vagy a távirányítón a TIME -/+ (3e/3b) gombokat. Az edzés idő 1–10 perc között állítható be.

Megjegyzés: ha a távirányítóval az edzés időről a rezgés erősségre szeretne átváltani, nyomja meg az M gombot (3c).

3. A használni kívánt rezgés fokozat beállításához nyomja meg, adott esetben többször, a termék kijelzőjén a SPEED -/+ érintőgombokat vagy a távirányítón a SPEED -/+ (3e/3b) gombokat.

Megjegyzés: az edzés idő és a rezgés erősség közötti átváltáshoz nyomja meg a távirányító M gombját (3c). Ügyeljen arra, hogy a beállítás során ne legyen beállítva P1–P5. Ezek a beállítások csak a normál üzemmódban működnek.

4. A termék elindításához nyomja meg a kijelzőn a PLAY vagy a távirányítón a (3a) gombot.

Megjegyzés: a program elindulása előtt a kijelzőn 3-tól 0-ig visszaszámolás látható. Ez alatt az idő alatt felveheti a megfelelő pozíciót. Ezután kezdődik a rezgés.

5. Az edzés idő előtti leállításához nyomja meg a termék kijelzőjén a PLAY érintőgombot vagy a távirányító megfelelő gombját (3a). A termék mozgása nem hirtelen, hanem lassan áll le.

Maximális napi edzésidő az A ülő helyzetben (B ábra):

Program üzemmód	EN 1032, m=90 kg, [m/s ²]	Expozíciós határérték, egészségkárosodás veszélye
P1	5,76	Max. 24 perc
P2	5,54	Max. 28 perc
P3	5,77	Max. 25 perc
P4	7,23	Max. 11 perc
P5	8,43	Max. 8 perc
Max.	10,44	Max. 4 perc

Maximális napi edzésidő a B álló helyzetben (B ábra):

Program üzemmód	EN 1032, m=90 kg, [m/s ²]	Expozíciós határérték, egészségkárosodás veszélye
P1	14,33	Max. 6 perc
P2	13,85	Max. 7 perc
P3	14,22	Max. 6 perc
P4	17,78	Max. 3 perc
P5	20,02	Max. 2 perc
Max.	24,80	Max. 1 perc

Rezgésértékek C helyzetben: a kéz-kar rendszer gyorsulása (B ábra):

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

Rezgésértékek D helyzetben: a kéz-kar rendszer gyorsulása (B ábra):

Program üzemmód	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

Ötletek és általános tudnivalók a gyakorlatokhoz

- Viseljen kényelmes ruházatot.
- A termék használata előtt mindig végezzen bemelegítést és a gyakorlatokat fokozatosan hagyja abba.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként szorosan egymás mellé tegye a lábait a terméken, és használja a hozzá kapott szőnyeget. Ezzel lassanként hozzászokik a termékhez.
- A termék rezgései hatékonyabbak lesznek, ha idővel a cipő viselését elhagyja. Kiegészítésként masszírozóhatás jelentkezik, ha talpát mezítláb a masszírozógolyókra helyezi.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.
- Figyeljen arra, hogy a lába optimálisan helyezkedjen el a terméken.
- A terméken mindig hajlítsa be kissé a végtagjait (az alaphelyzettől függően a karokat vagy a lábakat). Kinyújtott végtagok esetén az izmok nem tudják felvenni és ellensúlyozni a rezgéseket. A rezgés ilyenkor a csontokon keresztül a koponyárá hat.
- Ha a rezgéseket a fejében érzi (a hangján vagy a szemén), akkor rosszul áll a terméken, és módosítani kell a kiindulási helyzetét.

- Ülő gyakorlatokat a terméken csak egy bizonyos hozzászokási idő után ajánlott végezni.
- A lehető legjobb hatás elérése és a sérülések elkerülése érdekében pontosan kövesse az alaphelyzetre, a gyakorlatra magára és az ajánlott pihenési időkre vonatkozó utasításokat.
- A gyakorlóhelyzetet mindig megfeszített izmokkal vegye fel, és kissé emelje meg a sarkait. Így elkerülhető a hang rezgése.
- Az összes gyakorlathoz helyezze fel a szőnyeget, amit nem lábbal, hanem például karral vagy csipővel, kell végezni.
- A gyakorlatok végzésekor soha ne homorítson. Tartsa egyenesen a hátát.
- A terméken elhelyezkedve ne dőljön hátra, mert a készülék felbillenhet.
- A pozíciótól és a frekvenciától függően a gyakorlat célja erősítés, nyújtás vagy lazítás lehet.
- Az ajánlott idő pozícióként 30 és 60 másodperc között van, és a teljes időtartam nem lehet hosszabb 10 percnél.
- A gyakorlat megkezdése előtt gondolja át, hogy mely területeket szeretné elérni. Válassza ki az ennek megfelelő pozíciókat. Próbaképpen vegye fel azokat. Így láthatja, hogy az adott pozíció kényelmes-e az Ön számára, és összpontosíthat a helyes testtartásra.
- Csak addig tartson ki egy pozíciót, amíg az kellemes, és a test feszességét fenn tudja tartani. Azonban legkésőbb 60 másodperc múlva váltson át másik pozícióba.

- A pozícióváltást mindig kontrollált mozdulatokkal hajtsa végre. Ha szükséges, rövid időre lépjen le a termékről, hogy irányított módon vehesse fel az új pozíciót.
- Fejezze be a gyakorlatot, ha az kellemetlenné válik, és minden olyan esetben, ha a test feszességét már nem tudja tartani, de legkésőbb 10 perc elteltével. Hallgasson a testére, és ne terhelje túl magát.

Bemelegítés

A termék használata előtt mindig fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat kétszer, háromszor kell ismételni.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot négyszer-ötször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Gyakorlat menete

Amikor először áll rá a termékre, a következőkre figyeljen:

- Ismerkedjen meg a termékkel, illetve a termék rezgésével. Ehhez tesztelje például a rezgést úgy, hogy csak az egyik lábát helyezi a rezgőlapra, alacsony frekvencia használat mellett. Ezután álljon rá a termékre mindkét lábával, majd álljon lábujjhegyre, behajlított térdekkel, hogy érezze a rezgést.
- Először mindig álljon lábujjhegyre, hogy a rezgést a vádlija és a combja elnyelje.

A pulzus ellenőrzése

Az egészséges edzés érdekében célszerű a pulzusszámot rendszeresen ellenőrizni.

- Ellenőrizze a pulzusszámát még az elvileg passzívnak megítélt edzés során is, nehogy az egészsége károsodjon a túlzásba vitt edzéssel.
- Sportorvosi nézőpontból az edzés az adott személy maximális pulzusszámának 60%-a és 85%-a között ideális.
- Minél edzettebb, annál lassabban emelkedik a pulzusa, és pihenéskor annál gyorsabban áll vissza. Az edzés eredményességének követéséhez rendszeresen jegyezze fel az értékeket egy táblázatba. A pulzusszám mérésének idejétől függően a következő értékeket különböztetjük meg:
 - Edzés előtt: nyugalmi pulzus
 - Közvetlenül a (10 perces) edzés befejezése után: munkapulzus, terhelési pulzus
 - 1 perccel az edzés befejezése után: megnyugvási pulzus. A munkapulzus, terhelési pulzus ellenőrzésénél a következő irányértékek mérvadók:
 - 60%-os pulzusszám: edzés a nagyon hatékony 60%-os zónában, kezdők számára ideális.
 - 85%-os pulzusszám: a maximális pulzus 85%-os zónája a haladók és sportolók számára megfelelő.
 - 90%-os pulzusszám: a maximális pulzus 90%-os anaerob zónája csak versenysportolók számára és rövid gyakorlatokhoz megfelelő.

Pulzusmérés

1. Helyezze rá jobb keze mutató- és középső ujját a bal csuklója belső oldalára.
2. Számolja 15 másodpercig az érezhető szívverést.
3. Ezt a számot szorozza meg négygyel.
4. Az így kapott eredmény a percenkénti pulzusszáma.
5. Hasonlítsa össze az így meghatározott pulzusértéket az Önre vonatkozó határértékekkel (lásd „Az edzési pulzusszám kiszámítása”).

Az egyéni maximális pulzusszám kiszámítása

Maximális pulzus = 100%

Képlet: 220 mínusz az életkor

Az edzési pulzusszám alsó és felső határértékének kiszámítása

Pulzusszám alsó határa = 60%

Képlet: $(220 - \text{életkor} = \text{maximális pulzus}) \times 0,6$

Pulzusszám felső határa = 80%

Képlet: $(220 - \text{életkor} = \text{maximális pulzus}) \times 0,8$

Az amplitúdó (rezgésnagyság) változtatása

A gyakorlatok nehézségi foka növelhető és csökkenthető az egymással párhuzamos talpak helyzetének változtatásával a lemezen, ami által változik a rezgésbe hozott izmok, illetve testrészek és a test középvonala közötti távolság. Három rezgéstartomány közül választhat (SÉTA, KOCOGÁS, FUTÁS) (1d) (B ábra):

- Ehhez egymástól távolabb vagy egymáshoz közelebb helyezze rá a talpait a termékre, de mindig párhuzamosan. Ezáltal növekszik (talpak inkább a termék széle felé), illetve csökken (talpak inkább a termék közepe felé) az amplitúdó, és azzal együtt a nehézségi fok.
- A nehézségi fokozatokkal belülről kifelé haladjon.
- Eleinte egészen belül kezdje.

A frekvencia változtatása

A frekvencia azt határozza meg, hogy a termék hány rezgést végez egy másodperc alatt. A frekvenciát 5–16 Hz között lehet változtatni a termék kijelzőjén a SPEED -/+ érintőgombokkal (H ábra) vagy a távirányítón a SPEED -/+ (3e/3b) gombokkal.

Edzésprogram tagolása

- Feltétlenül olvassa el a biztonsági utasításokat, mielőtt az egyéni edzését megkezdené.
- Szánjon elegendő időt az edzésre, és számítsa bele a bemelegítési és levezetési szakaszt is.
- Egy edzésnek három szakaszból kell állnia:
- Bemelegítés: 5–10 perc gimnasztika és nyújtás, az izmok felkészítése a terhelésre.
- Vibrációs edzés: max. 10 perc intenzív, de laza edzés.
- Levezetés: legalább 5 perc lazítógyakorlatok.

Edzés megszakítása

A sérülések megelőzése érdekében azonnal hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek valamelyikét tapasztalja:

- Izmai akaratlanul, kontrollálatlanul megfeszülnek.
- Edzés közben szédülni kezd.
- Edzés közben fájdalmat érez.
- Edzés közben nem érzi jól magát, görcsöt érez vagy rosszul lesz.

Javasolt gyakorlatok

Az expanderpántok (8) markolatát a húzás közben tartsa mindig vízszintesen.

A csuklóját ne tartsa behajlítva, egyébként fennáll az ízületek túlterhelésének veszélye.

Az intenzitástól függően ráhelyezheti a szőnyeget (2) a termékre (1). Kezdetben a gyakorlatokat a szőnyeggel végezze, hogy hozzászokjon a rezgéshez. Különböző rezgésfokozatokat állíthat be:

- könnyű: 1–6
- közepes: 7–14
- nehéz: 15–20

Megjegyzés: kezdje a legkisebb fokozaton, és a gyakorlattól függően, lassanként növelje a rezgésfokozatot. Ügyeljen arra, hogy a gyakorlat közben ne érezze rosszul magát és a rezgésfokozatot ne érezze kellemetlennek. A termék közepén kezdje, mivel a külső részekben nagyobb az amplitúdó, és ezáltal nehezebb a gyakorlatok elvégzése is.

A rezgéshez szoktató gyakorlat (M ábra)

Alaphelyzet

1. Állítsa be a terméken a legrövidebb időt és legkisebb rezgéserősséget.
2. Álljon fel két lábbal a termékre. A sarok lent van, a láb stabilan azon áll, a térd legyen enyhén behajlítva.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a lábizmokat.
4. Indítsa el a terméket a távirányítóval.
5. A rezgés közben tartsa feszesen a testét.
6. A beállított rezgésidő végéig maradjon a terméken, utána tartson néhány másodperc szünetet.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen. Változtassa rezgés fokozatát, erősségét és idejét. Próbálja ki a különböző talphelyzeteket (középről kifelé haladva).

Bicska (N ábra)

Alaphelyzet

1. Állítsa be a terméken a kívánt időt és rezgés-erősséget.
2. Üljön a termék közepére, a kijelzőnek háttal, és indítsa el a terméket a távirányítóval.
3. Kapaszkodjon oldalt a termékbe, és nyújtsa ki előre mindkét lábát. A sarok megérinti a talajt.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a láb- és hasizmaait.
5. Emelje meg mindkét lábát, és húzza maga felé a térdét. Tartsa közben egyenesen a hátát, a karját pedig enyhén hajlítsa be. A fej a háttal egy vonalban legyen.
6. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza az alaphelyzetbe.
7. Ismétlje a gyakorlatot a beállított rezgésidő végéig, közben mindig tartson néhány másodperc szünetet.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen. A gyakorlat közben tartsa feszesen a testét.

Kitörés (O ábra)

Alaphelyzet

1. Állítsa be a terméken a kívánt időt és rezgés-erősséget.
2. Álljon a termék elé, lábak vállszélességben a talajon.
3. Tartsa a hátát és a nyakát egyenesen, nézzen előre felé.
4. Egyik lábával végezzen egy nagy kitörést előre a termék közepére.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a comb és a lábszár 90°-os szöveget zárjon be, és a behajlított térd a lábujjak mögött legyen.

Véghelyzet

5. Feszítse meg a has- és farizmokat.
6. Indítsa el a terméket a távirányítóval.
7. A kar a test mellett lazán lóg, vagy csipőre is teheti.
8. Maradjon a beállított rezgésidő alatt végig ebben a helyzetben.
9. A gyakorlat idejének letelte után váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen. A gyakorlat közben tartsa feszesen a testét.

Fekvőtámasz a fogantyúkon

(P ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezze le a szőnyeget (2) egy lépés távolságra a termék elé.
2. Húzza ki a beépített fogantyúkat (1c) a termékől, és állítsa őket a kívánt helyzetbe.
3. Állítsa be a terméken a kívánt időt és rezgés-erősséget.
4. Térdeljen rá a szőnyegre, felsőtesttel a termék felé, és a kijelzőn indítsa el a terméket.

Véghelyzet

5. Kívülről markolja meg a fogantyúkat, és keresztezze a bokáját.
6. Feszítse meg a kar- és hasizmaait. A fej, a felsőtest és a láb egy vonalban legyen.
- Megjegyzés:** tartsa a csuklóját egyenesen, a könyökét pedig enyhén behajlítva.
7. Arccal a termék felé nézve lassan engedje le a felsőtestét. A karok a test mellett maradnak, a felsőtest nem ér hozzá a termékhez.
8. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza az alaphelyzetbe.
9. Lassan ismétlje a gyakorlatot, amíg a beállított idő le nem jár.

Fontos: a gyakorlat közben a fejét, a felsőtestét és a lábát tartsa egy vonalban, és a testét tartsa végig feszesen.

Karok és különösen a váll erősítése (Q ábra)

Az expanderpántok (8) markolatát a húzás közben tartsa mindig vízszintesen. Ne hajlítsa be a csuklóját, mert azzal túlterheli.

Alaphelyzet

1. Állítsa be a terméken a kívánt időt és rezgés-erősséget.
2. Szerelje fel az expanderpántokat (8), és álljon rá a termékre.
3. Fogja meg az expanderpántok markolatát, és tartsa a karját lazán a test mellett.

Véghelyzet

4. Indítsa el a terméket a kijelzőn.
5. Feszítse meg a kar- és hasizmokat, és húzza a jobb karját az álla felé. Eközben emelje fel a könyökét oldalt egészen vállmagasságig, a kézhát nézzen felfelé.
6. Eközben a bal kar maradjon a test mellett.

7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza az alaphelyzetbe.
8. Most húzza a bal karját az álla irányába. Eközben emelje fel a könyökét oldalt egészen vállmagasságig, a kézhát nézzen felfelé.
9. Lassan ismétlje a gyakorlatot, amíg a beállított idő le nem jár.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen.

Kar, láb, csípő és különösen a felkar erősítése (R ábra)

Az expanderpántok (8) markolatát a húzás közben tartsa mindig vízszintesen.

Ne hajlítsa be a csuklóját, mert azzal túlterheli.

Alaphelyzet

1. Állítsa be a terméken a kívánt időt és rezgés-erősséget.
2. Szerelje fel az expanderpántokat, és álljon rá a termékre.
3. Fogja meg az expanderpántokat, és tartsa a kezét csípőmagasságban. A könyök simuljon végig szorosan a testhez. A tenyerek felfelé néznek.

Véghelyzet

4. Indítsa el a terméket a kijelzőn.
5. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
6. Felváltva húzza a bal és a jobb alkarját felfelé. A hát egyenes marad, a kar a test mellett, a lábak pedig enyhén behajlítva.
7. Lassan ismétlje a gyakorlatot, amíg a beállított idő le nem jár.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen. A térd legyen enyhén behajlítva, a testét pedig tartsa végig feszesen.

Hát, váll, mellkas, láb és fenék erősítése (S ábra)

Az expanderpántok (8) markolatát a húzás közben tartsa mindig vízszintesen.

Ne hajlítsa be a csuklóját, mert azzal túlterheli.

Alaphelyzet

1. Állítsa be a terméken a kívánt időt és rezgés-erősséget.
2. Szerelje fel az expanderpántokat, és álljon rá a termékre.

3. Fogja meg az expanderpántokat, és tartsa a kezét oldalt a test mellett.

Véghelyzet

4. Indítsa el a terméket a kijelzőn.
5. Feszítse meg a far- és hasizmokat.
6. Húzza fel az expanderpántokat kinyújtott karral oldalt, egészen vállmagasságig, majd engedje őket ismét vissza. A tenyerek lefelé néznek. Tartsa a fejét mindvégig egyenesen, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
7. Lassan ismétlje a gyakorlatot, amíg a beállított idő le nem jár.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen.

Változat: hajtsa végre a gyakorlatot felfelé néző tenyérrel.

Tricepsz-támasz a fogantyún (T ábra)

Alaphelyzet

1. Fektesse a szőnyeget (2) a termék elé.
2. Húzza ki a beépített fogantyúkat (1c) a termékből, és állítsa őket a kívánt helyzetbe.
3. Állítsa be a terméken a kívánt időt és rezgés-erősséget.
4. Indítsa el a terméket a kijelzőn, és üljön le a terméknek háttal a szőnyegre.
5. Nyúljon hátra, támaszkodjon meg a fogantyúkon, és nyújtsa ki a lábait.

Véghelyzet

6. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
7. Emelje el a fenékét a szőnyegtől a termék magasságába.
8. A könyök a testtől elfelé mutat, a váll nem emelkedik meg. Ügyeljen arra, hogy a fejét egyenesen tartsa, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
9. Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd térjen vissza az alaphelyzetbe.
10. Lassan ismétlje a gyakorlatot, amíg a beállított idő le nem jár.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa feszesen a testét, a vállait pedig ejtve.

QR-kód használata



A QR-kód használatával megtekintheti az itt ismertetett gyakorlatok videóit. Ehhez QR-kód-olvasó alkalmazás szükséges a mobiltelefonon/táblagépen.

1. Indítsa el a QR-kód-olvasó alkalmazást. Olvassa be a megadott QR-kódot a mobiltelefonnal/táblagéppel.

Nyújtás

Minden gyakorlat után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Megjegyzés: a nyújtást csúszásmentes talajon végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Az elrakáshoz hajtsa be a görgők (1i) oldalán lévő fogantyút (C és D ábra), és a szemközti oldal fogantyújánál emelje meg és húzza a terméket, az F ábrán látható módon.

Ha nem használja, a távirányítót (3) a tokkal (4) együtt a külön erre a célra szolgáló rekeszben (1h) (E ábra) tárolhatja. Óvja a terméket a következőktől:

- ütések,
- leesés,
- por,
- nedvesség,
- közvetlen napsugárzás és
- szélsőséges hőmérsékletek.

A terméket gyermekek számára nem elérhető helyen tárolja.

Rövidzárlat veszélye!

A készülékbe bejutott víz vagy más folyadék rövidzárlatot okozhat.

- Soha ne merítse a terméket vízbe vagy más folyadékba.
- Ügyeljen arra, hogy se víz, se más folyadék ne jusson be a készülékbe.

Károsodás veszélye!

A terméket szakszerűtlen használata annak károsodását eredményezheti.

- Ne használjon semmilyen maró hatású tisztítószert, fém- vagy nejlonsörtéjű keféket, valamint éles vagy fémből készült tárgyakat, mint például kést, kemény spatulyát és hasonlókat. Ezek károsíthatják a felületet.

1. A tisztítás megkezdése előtt húzza ki a csatlakozódugót.
2. Törölje át a terméket enyhén nedves törlőkendővel.
3. Utána hagyja az alkatrészeket teljesen megszáradni.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



Az oldalsó szimbólum azt jelzi, hogy a készülék a 2012/19/EU irányelv hatálya alá tartozik. Ez az irányelv kimondja, hogy ezt a készüléket a hasznos élettartamának végén nem szabad a normál háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem a speciálisan erre a célra kialakított gyűjtőhelyeken, újrahasznosító központokban vagy hulladékfeldolgozóknál kell leadni őket. Óvja a környezetet és ártalmatlanítsa szakszerűen a terméket.

Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékokkal együtt kidobni. Ugyanis mérgező nehézfémeket tartalmazhatnak, ami a különleges hulladékkezeléshez tartozik.

A nehézfémek vegyjelei: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért a használt elemeket/akkumulátorokat a községi gyűjtőhelyen adja le.



Az elhasználadott készülék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A készüléket és a csomagolást környezetbarát módon ártalmatlanítsa. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől.



A szelektív hulladékgyűjtés során vegye figyelembe a csomagolóanyagokon lévő jelzéseket, ahol a rövidítések (a) és számok (b) jelentése: 1-7: műanyagok / 20-22: papír és karton / 80-98: kötőanyagok. A termékek és a csomagolóanyagok újrahasznosíthatók, ezért a jobb hulladékkezelés érdekében külön gyűjtse ezeket. A Triman logó csak Franciaországban érvényes.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetészerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Speciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorı értékesítıvel szembeni garanciaigényét.

IAN: 497633_2204

HU Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Lehetséges hibák

A következőkben a lehetséges hibákat, előfordulásuk okát és elhárításuk módját ismertetjük.

Hiba	Lehetséges ok	Elhárítás
A terméket (1) nem lehet bekapcsolni.	A hálózati csatlakozás nem megfelelő.	Ellenőrizze a hálózati kábel (7) csatlakoztatását a konnektorhoz és a termék csatlakozóaljzatához (1).
	A termék nincs készenléti üzemmódban.	Ellenőrizze az ON/OFF főkapcsolót (1g). Az I-n kell állnia.
	Túl hosszú használatnál fennáll a túlmelegedés veszélye.	Kapcsolja ki a terméket (1) az ON/OFF főkapcsolóval (1g), és hagyja hűlni egy ideig.

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

 **V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za upravljanje.**

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za upravljanje skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vso dokumentacijo.

Obseg dobave (slika A)

1 x vibracijska plošča z ročaji (1)

1 x podloga (2)

1 x daljinski upravljalnik (3)

1 x ohišje (4)

1 x baterija (3 V  CR2032) (5)

1 x zapestni trak (6)

1 x električni kabel (7)

2 x raztezni trak (8)

1 x navodilo za upravljanje

Opis delov vibracijske plošče



(Slika B)

- Nadzorna plošča (1a)
- Masažne kroglice (1b)
- Ročaja (1c)
- Vibracijsko območje (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

(Slika C)

- Podstavek s priseskom (1e)
- Priključek naprave (1f)
- Stikalo za vklop/izklop ON/OFF (1g)

Zaslon vibracijske plošče (slika H)

- Tipka na dotik TIME +: Podaljšanje časa vadbe
- Tipka na dotik SPEED +: Povišanje frekvence vibracij
- Tipka na dotik  START/STOP: Zagon/zaustravitev vadbe
- Tipka na dotik  SET: Izbira programa vadbe ali individualnega načina
- Tipka na dotik SPEED -: Znižanje frekvence vibracij
- Tipka na dotik TIME -: Skrajšanje časa vadbe.

Na zaslonu je prikazana možnost, ki jo izberete z daljinskim upravljalnikom ali pritiskom tipke na dotik.

Opis delov daljinskega upravljalnika (slika I)

- Vklop/izklop izdelka/zagon/zaustravitev vadbe (3a)
- Tipka SPEED +: Povišanje frekvence vibracij/podaljšanje časa vadbe (3b)
- Tipka M: Individualna vadba (3c)
- Tipka P: Izbira programa vadbe ali standardnega načina (3d)
- Tipka SPEED -: Zmanjšanje frekvence vibracij/skrajšanje časa vadbe (3e)

Tehnični podatki

Napetost električnega omrežja:

230–240 V  50 Hz

Moč: 200 W

Temperatura okolice: od +10 °C do +40 °C

Funkcija vibracij:

Izmenično gibanje vstran/vibriranje z zibanjem

Mere (D x Š x V): pribl. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Teža: pribl. 18 kg

Programi: 5

Čas izvajanja programa: največ 10 minut


Ročna nastavitev časa izvajanja: 1–10 minut

Nihanje/frekvenca:

5–16 Hz prosto nastavljivo v 20 stopnjah

Amplituda: od znotraj navzven 1–10 mm

Napajanje daljinskega upravljalnika:

3 V  CR2032

Maks. zmogljivost oddajanja: 0 dBm

Frekvenčni pas: 2,4 GHz

Različica strojne opreme:

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

Različica programske opreme:

YT6912_S102_200430.mot



Največja obremenitev: 130 kg



Simbol za enosmerno napetost



Simbol za izmenično napetost




08/2022

Izdelek/deli izdelka	Številka različice
Vibracijska plošča (1)	VB-5626
Raztezni trakovi (8)	VB-5626-E
Ohišje (4)	VB-5626-RC
Daljinski upravljalnik (ura) (3)	VB-5626-CL

CE Delta-Sport Handelskontor GmbH izjavlja, da je ta izdelek skladen z naslednjimi temeljnimi zahtevami in drugimi ustreznimi določbami.

2014/53/EU - Direktiva o radijski opremi
 2006/42/ES - Direktiva o strojih
 2011/65/EU - Direktiva RoHS

 Datum izdelave (mesec/leto):
 08/2022

 Simbol označuje, da vibracijska plošča kot naprava izpolnjuje zahteve razreda zaščite 1.

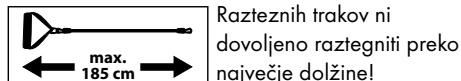
Razred naprave: H (za uporabo v zasebnih gospodinjstvih)

Preizkušeno v skladu s standardi:
 DIN EN ISO 20957-1, DIN 32935: 2018-A

Tabela s podatki o zahtevnosti elastičnih trakov

Maks. raztezna dolžina (cm) pribl.	185
Sila (N) pribl.	65

Tolerančno območje za silo znaša pribl. 20 % (+/-).



Razred H: Emisijska raven zvočnega tlaka L_{pA}
 (1 m) = 46,0 dB(A)

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

Merilna negotovost ravni zvočnega tlaka
 $K_{pA} = 1,4$ dB

Merilna negotovost zvočne moči
 $K_{WA} = 1,4$ dB

Vrednosti vibracij:
 Pospešek sistema dlani in roke $a_{hv} = 30,88$ m/s²
 (slika B/položaj C in položaj D v tabeli)

Pospešek v sedečem položaju A (slika B/položaj A v tabeli) $a_{wz} = 8,78$ m/s²

Pospešek v stoječem položaju B (slika B/položaj B v tabeli)
 $a_{wz} = 18,04$ m/s²

Predvidena uporaba

Izdelek je bil razvit kot vadbena in masažna naprava za zasebno rabo in ni primeren za medicinske ali komercialne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih, hkrati pa ga lahko uporablja le ena oseba, katere telesna masa ne presega 130 kg.

Varnostni napotki

Nevarnost električnega udara!

Napaka na električni napeljavi ali previsoka napajalna napetost lahko povzroči električni udar. Izdelek priključite samo na dobro dostopno električni vtičnico, da lahko v primeru motnje hitro prekinete električno napajanje.

- Izdelek priključite samo na ustrezno nameščeno vtičnico z zaščitnim kontaktom in samo, če se električna napetost vtičnice ujema s podatki na tipski ploščici.
- Izdelka ne uporabljajte, če so na njem vidne poškodbe ali je poškodovan električni kabel oz. električni vtič.
- Če je električni kabel izdelka poškodovan, ga je treba zamenjati s posebnim priključnim kablom, ki je na voljo pri proizvajalcu ali pooblaščenim servisni službi.

- Ne odpirajte ohišja, temveč prepustite popravilo strokovnjakom. V ta namen se obrnite na pooblaščenega servis. V primerih samostojno izvedenih popravil, neustreznega priklopa ali nepravilne uporabe bodo jamstveni in garancijski zahtevki zavrnjeni.
- Pri popravilih je dovoljeno uporabljati le dele, ki ustrezajo prvotnim podatkom naprave.
- V tem izdelku so električni in mehanski deli, ki so nujno potrebni za zaščito pred viri nevarnosti.
- Izdelka, električnega kabla ali električnega vtiča ne smete nikoli potopiti v vodo ali druge tekočine.
- Električnega vtiča se nikoli ne dotikajte z vlažnimi rokami.
- Električnega vtiča nikoli ne vlecite iz vtičnice tako, da ga primete za električni kabel, ampak vedno primite električni vtič.
- Električnega kabla nikoli ne uporabljajte kot ročaj za prenašanje naprave.
- Izdelka, električnega vtiča in električnega kabla ne približujte odprtemu ognju in vročim površinam.
- Električni kabel položite tako, da se nihče ne more spotakniti čezenj.
- Električnega kabla ne upogibajte in ne polagajte čez ostre robove.
- Izdelek uporabljajte izključno v notranjih prostorih. Nikoli ga ne uporabljajte v vlažnih prostorih ali na dežju. Izdelek zaščitite pred kapljanjem ali škropljenjem vode.

- Če električna naprava pade v vodo, je ne prijemajte. V tem primeru takoj izvlecite električni vtič iz vtičnice.
- Poskrbite, da otroci v izdelek ne bodo potiskali nobenih predmetov.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga očistite. V primeru okvare izdelek vedno izklopite in izvlecite električni vtič iz vtičnice.

Nevarnost zdravstvenih težav!

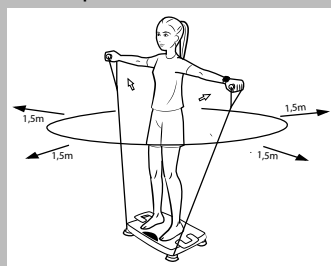
Nepravilna ali čezmerna vadba lahko povzroči zdravstvene težave.

- Dolžina enkratne vadbe naj ne traja dlje kot 10 minut.
- Pijte dovolj tekočine.
- Nikoli ne vadite s povsem iztegnjenimi nogami ali rokami.
- Zgornjega dela telesa ali glave nikoli ne polagajte na izdelek, ki vibrira.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Vprašajte ga, v kolikšnem obsegu je vadba primerna za vas. Če želite preprečiti zdravstvene težave ali zmanjšati obstoječa tveganja, opravite splošno preverjanje vzdržljivosti.
- Z zdravnikom se morate posebej posvetovati, če imate določene zdravstvene posebnosti, kot so ortopedske težave, jemanje zdravil itd.

- Uporaba vibracijske plošče je najstrožje prepovedana, če za vas velja eno ali več tukaj navedenih telesnih stanj.
Če je temu tako, ne smete začeti z vadbo. Kadar ste v dvomih, se posvetujte s strokovnjakom, na primer osebnim zdravnikom, specialistom ali psihoterapevtom.
- Izdelka nikakor ne uporabljajte v teh primerih:
 - akutna vnetja ali okužbe
 - akutni revmatoidni artritis
 - epilepsija
 - sveže (kirurške) rane
 - boleznj sklepov in artroza
 - nepravilno delovanje srčnih zaklopk
 - motnje srčnega ritma
 - kardiovaskularne bolezni (srce in ožilje)
 - nezdravljena hipertenzija (visok krvni tlak)
 - kovinski ali plastični vsadki, kot so srčni spodbujevalniki, spirale, sklepnj vsadki, prsnj vsadki (vstavljeni pred 6–9 meseci)
 - obstoječe žilne proteze (vstavljene pred 2 letoma)
 - srčni/možganski spodbujevalniki
 - novo nastale tromboze ali morebitna trombozna obolenja
 - akutne bolečine v križu po zlomih
 - osteoporoza višje stopnje (z zlomi)
 - dislokacija diskusa, Spondylosis deformans
 - nosečnost

- huda oblika diabetesa (z angio-patijo)
 - tumorji
 - zlomi
 - zdrs vretenca (spondilolisteza)
 - Pred uporabo vibracijske plošče se posvetujte z zdravnikom o možnosti in načinu uporabe, če za vas velja katero od teh stanj:
 - neakutne bolečine v križu, kot je npr. Bechterjewa bolezen
 - kovinski ali plastični vsadki, kot so spirale, sklepnj vsadki, prsnj vsadki (vstavljeni pred več kot 6–9 meseci)
 - obstoječe žilne proteze (vstavljene pred več kot 2 letoma)
 - akutno obolenje sklepov ali artroza
 - akutne migrene
 - žolčni kamni
 - ledvični kamni
 - Med vadbo bodite pozorni na odziv telesa. Če med vadbo začutite bolečine, tiščanje v prsnem košu, neenakomeren srčni utrip, močno dihalno stisko, slabost, vrtoglavico ali omotico, nemudoma prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- ⚠ Nevarnost poškodb!**
- Nepravilna uporaba izdelka lahko povzroči telesne poškodbe.
- Izdelek postavite na ploščato, ravno in nedrsečo podlago ter poskrbite za trdno postavitev.

- Izdelek je zasnovan za eno osebo. Na izdelku nikoli ne sme vaditi več oseb hkrati.
- Največja teža uporabnika ne sme presegati 130 kg.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so vsi deli naprave trdno pritrjeni in niso obrabljeni.
- Če opazite poškodbe, izdelka ne uporabljajte. Poškodovane dele zamenjajte, izdelka pa ne uporabljajte, dokler ni popravljen.
- Med vadbo in po njej poskrbite, da se na štrlečih delih nihče ne more poškodovati.
- Velikost območja vadbe je tolikšno, da imate lahko iztegnjene roke. Okoli območja vadbe mora biti še najmanj 0,6 m prostega prostora. Varnostna razdalja je med prostim območjem in območjem vadbe, in sicer je najmanj 1,50 m x 1,50 m (slika U).



Nevarnost zmečkanin!



Ne segajte predaleč pod izdelek, saj obstaja nevarnost zmečkanin prstov. Bodite predvsem pazljivi pri vajah, pri katerih držite izdelek.



Ne stopite s stopali predaleč pod izdelek, saj obstaja nevarnost zmečkanin prstov na nogi. Med vadbo pazite, da ne stopate predaleč pod stranici izdelka.



Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer delno invalidne osebe, starejše osebe z omejenimi fizičnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejši otroci)

- Ta izdelek lahko uporabljajo osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom, so bili pred trem seznanjeni z varno uporabo aparata in razumejo morebitne nevarnosti.
- Osebe s težavami ravnotežja smejo izdelek uporabljati samo pod nadzorom.
- Otroci, mlajši od 14 let, izdelka ne smejo uporabljati.
- Majhni otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da se prepreči nevarnost telesnih poškodb. Tudi domači ljubljenci naj se ne približujejo izdelku.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.

- Otroci ne smejo čistiti ali kakor koli drugače vzdrževati izdelka.
- Med delovanjem izdelka ne puščajte brez nadzora.
- Ne dovolite otrokom, da se igrajo z embalažno folijo. Otroci se lahko med igro vanjo zapletejo in zadušijo.
- Opozarjamo vas, da navkljub upoštevanju opozorilnih napotkov in zaščitnih ukrepov pri uporabi izdelka obstajajo tudi druga tveganja.

Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen.
- Varnost izdelka je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe.
Če so na primer raztezni trakovi poškodovani, jih ne uporabljajte več.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne zlomljene dele konstrukcije, kar lahko privede do poškodb.
- Elastomere zaščitite pred neposredno sončno svetlobo.
- Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen.
- Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.

- Izdelek zaščitite pred škropljenjem vode, vlago, prahom in visokimi temperaturami. Ne izpostavljajte ga neposredni sončni svetlobi.
- Če izdelek uporabljate na občutljivih tleh, pod nogice položite ustrezno, nedrsečo podlago, da preprečite morebitne poškodbe tal.

Opozorila glede baterij!

- Ko so baterije izrabljene ali če izdelka dlje časa ne boste uporabljali, odstranite baterije.
- Ne uporabljajte hkrati baterij različnih tipov in znamk, novih in starih baterij ali baterij z različno kapaciteto, saj lahko iztečejo in tako povzročijo škodo.
- Pri vstavljanju pazite na polarnost (+/-).
- Zamenjajte vse baterije hkrati in odpadne baterije zavržite v skladu s predpisi.
- Opozorilo! Baterij ne smete polniti ali jih ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, ne smete jih razstavljati, vreči v ogenj ali povzročiti kratkega stika.
- Baterije vedno hranite izven dosega otrok.
- Ne uporabljajte baterij, ki jih je mogoče ponovno napolniti!
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Baterijske kontakte in kontakte naprave očistite po potrebi in pred vstavljanjem.

- Baterij ne izpostavljajte ekstremnim pogojem (npr. grelnim telesom ali neposrednemu sončnemu sevanju). V nasprotnem primeru je nevarnost iztekanja večja.
- Opozorilo. Ta izdelek vsebuje gumbno baterijo (z litijem). Gumbna baterija lahko v primeru zaužitja povzroči hude notranje kemične opekline.
- Opozorilo. Izpraznjene baterije takoj zavržite. Nove in rabljene baterije hranite izven dosega otrok. Če sumite, da ste pogoltnili ali zaužili baterijo, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

Nevarnost!

- S poškodovano ali izteklo baterijo ravnajte izredno previdno in jo nemudoma zavržite v skladu s predpisi. Pri tem nosite rokavice.
- Če pridete v stik z baterijsko kislino, zadevno mesto sperite z vodo in milom. Če baterijska kislina pride v oči, jih sperite z vodo in nemudoma poiščite zdravniško pomoč!
- Na priključkih ne povzročite kratkega stika.

Uporaba izdelka

Način delovanja izdelka

Ta izdelek deluje po načelu zibanja ali izmeničnega gibanja vstran in opisuje navpično premikanje, pri katerem se desna in leva stran vibracijske plošče istočasno premikata navzgor in navzdol, podobno kot pri gugalnici.

Frekvenco vibracij za svojo vadbo lahko nastavite individualno ali pa izberete enega od petih prednastavljenih programov. Priporočeno območje vadbe je med 5 in 16 Hz. Začnite z nižjo frekvenco in povečajte intenzivnost le, če se pri tem človeško vedno dobro počutite.

Stopnja vibracij

Izdelek ima več kot 20 stopenj vibracij, na podlagi katerih lahko nastavite želeno frekvenco vibracij (5–16 Hz).

Prikazi na zaslonu (slika H)

Na zaslonu so med vadbo stalno prikazane trenutne vrednosti vadbe z ustreznim prikaznim simbolom.

1. Prikaz preostalega časa vadbe (TIME) v minutah (MIN). TIME in MIN sta hkrati osvetljena.
2. Prikaz »hitrosti« (SPEED) kot vibracijske stopnje (LEVEL). SPEED in LEVEL sta hkrati osvetljena (prikaz desno zgoraj).
3. Prikaz frekvence v hertzih (Hz). Hz je osvetljen.
4. Prikaz porabe kalorij v kalorijah (CAL). CAL je osvetljen.

Priključitev izdelka

1. Vtič naprave (7) na električnem kablu vtaknite v priključek naprave (1f).
2. Električni vtič vtaknite v trdno nameščeno električno vtičnico z zaščitnim kontaktom.

Vklop in izklop izdelka

OPOZORILO!

Nevarnost električnega udara!

Nepravilna uporaba lahko povzroči električne udare.

- Po končani uporabi izdelek vedno izklopite s stikalom za vklop/izklop (1g) in prekinite električno napajanje, tako da izvlečete električni vtič (7) iz vtičnice.
1. Če želite napravo vklopiti v stanju pripravljenosti, premaknite stikalo za vklop/izklop (1g) na I.

Napotek: V standardnem načinu na zaslonu ni izbran noben način (P1–P5).

2. Izberite želeni način vadbe. Več informacij najdete v poglavju »Izbira načina«.
3. Če želite popolnoma izklopiti napravo, premaknite tipko za vklop/izklop (1g) v položaj O.

Izdelek v načinu pripravljenosti

Ko izdelka ne uporabljate, po določenem času samodejno preklopi v način pripravljenosti.

Na kratko pritisnite zeleno tipko na dotik na zaslonu ali tipko na daljinskem upravljalniku, da znova aktivirate izdelek v standardnem načinu.

Napotek: V standardnem načinu na zaslonu ni izbran noben način (P1 – P5).

Uporaba ročajev

Napotek: Pred uporabo se prepričajte, da sta ročaja trdno in varno vstavljeni.

Med izvajanjem sklec na vibracijski plošči se poveča pritisk na zapestje, kar lahko povzroči bolečine in vpliva na celoten potek vadbe.

Ročaja vam pomagata, da ostaneta zapestji med vadbo v ravnem položaju, zato sta veliko manj obremenjeni.

Ročaja lahko uporabljate v 2 položajih. Kadar sta ročaja daleč narazen, aktivirate veliko prsno mišico, če pa sta ročaja postavljena bližje skupaj, spodbujate delovanje tricepsov.

Če želite uporabiti ročaja, ju izvlečete in vstavite tako, kot je prikazano na slikah C in D.

Uporaba razteznih trakov

Pomembno! Raztezne trakove smete uporabljati samo skupaj z vibracijsko ploščo in jih ne smete pritrdjevati na vrata, okna ali druge neprimerne strukture.

Vaje z vibracijsko ploščo lahko po želji izvajate tudi z dodatnima razteznima trakovoma (8).

V tem primeru zatakните raztezna trakova s karabini na stranski ušesci (1j) izdelka (slika G).

Daljinski upravljalnik

Med vadbo vedno uporabljajte daljinski upravljalnik. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da boste padli, če boste želeli med vadbo pritisniti katero od tipk na dotik na zaslonu.

Vstavljanje/zamenjava baterij (slika J)



OPOZORILO: Upoštevajte naslednja navodila, da preprečite mehanske in električne poškodbe.

Pri vstavljanju in zamenjavi baterij (5) ravnajte, kot je prikazano na sliki J.

Napotek: Za to potrebujete ustrezen izvijač (ni v obsegu dobave).

Napotek: Upoštevajte pozitivni/negativni pol baterij, da jih boste lahko pravilno vstavili. Bateriji morata biti v celoti v držalu za baterije.

Uporaba daljinskega upravljalnika z ohišjem

Daljinski upravljalnik (3) vstavite v ohišje (4), kot je prikazano na sliki K.

Uporaba daljinskega upravljalnika z zapestnim trakom

Daljinski upravljalnik (3) lahko pritrdite neposredno na zapestje.

Če je daljinski upravljalnik v ohišju, ga vzemite ven (4).

1. Zapestni trak (6) povlecite skozi zanko (3h) na daljinskem upravljalniku (slika L).

Napotek: Pazite, da so pritrdilni zatiči (6a) obrnjeni navzven.

2. Zapestni trak z daljinskim upravljalnikom namestite okoli svojega zapestja.

3. Zapestni trak zaprite tako, da odprtine zatičev (6b) segajo čez pritrdilne zatiče (6a).

Uporaba daljinskega upravljalnika (slika I)

Domet daljinskega upravljalnika (3) znaša pribl. 2,50 m.

Daljinski upravljalnik čim bolj natančno usmerite proti senzorjem na zaslonu.

Ob vsakem pritisku tipke naprava sprosti zvočni signal.

Izbira načina

Nastavite in opravite lahko enega od petih prednastavljenih programov vadbe (P1 do P5) ali individualno vadbo.

Vadba po vnaprej programiranih nastavitvah

OPOZORILO!

Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilne uporabe lahko pride do poškodb.

- Če pri vklopljeni funkciji vibracij stojite na vibracijski plošči, nastavite izvajajte izključno z daljinskim upravljalnikom. S tem boste preprečili padce ali izgubo ravnotežja.

- Vadba se vedno prične z nazadnje nastavljenjo frekvenco vibracij. Hitrost lahko spremenite šele, ko začnete z vadbo.

Treniranje po programu vadbe

Izdelek ima pet vnaprej nastavljenih programov (P1–P5), ki se izvajajo največ 10 minut. V teh programih se frekvenca samodejno spreminja glede na določene intervale.

1. Večkrat zapored pritisnite tipko na dotik SET na zaslonu (slika H) ali tipko P (3d) na daljinskem upravljalniku, dokler se ne prikaže zeleni program vadbe P1, P2, P3, P4 ali P5.
2. Za zagon izdelka pritisnite tipko na dotik PLAY na zaslonu izdelka ali tipko (3a) na daljinskem upravljalniku.

Napotek: V načinu izbranega programa ne morete ročno spremeniti časa in hitrosti.

3. Pritisnite tipko na dotik PLAY na zaslonu izdelka ali tipko (3a) na daljinskem upravljalniku, če želite predčasno zaključiti vadbo.

Izbira programa

P1

Lahka piramidna vadba: 10 minut

- Minute 1–3 od 5 Hz do 7,32 Hz; faza ogrevanja
- Minute 4–7 od 8,48 Hz do 11,96 Hz; obremenitvena faza s srednjim aktiviranjem opornih mišic bokov in hrbta in izboljšanje intermuskularne koordinacije
- Minute 8–10 od 10,8 Hz do 8,48 Hz; sprostitvev mišic in ohlajanje

Izberite program vadbe P1, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

P2

Srednja piramidna vadba: 10 minut

- Minute 1–2 od 5,58 Hz do 7,9 Hz; faza ogrevanja
- Minute 3–6 od 9,06 Hz do 10,22 Hz; obremenitvena faza s poudarkom na intramuskularni mišični koordinaciji
- Minute 7–10 od 7,9 Hz do 5,58 Hz; sprostitvev in ohlajanje

Izberite program vadbe P2, kot je opisano v poglavju »Izbira načina«, in začnite vadbo.

P3

Intervalna vadba s ploskim vrhom: 10 minut

- Minute 1–2 od 5 Hz do 7,32 Hz; skok z opornih mišic na globlje povprečje mišic
- Minute 3–4 od 5 Hz do 10,22 Hz; večji skok z intramuskularne koordinacije na globlje povprečje mišic
- Minute 5–6 od 7,32 Hz do 13,12 Hz; skok s polne moči na največjo obremenitev mišic v tem programu
- Minute 7–9 od 5 Hz prek 13,12 Hz do 10,22 Hz; zadnji vrh za največjo možno obremenitev mišic
- Minuta 10 s 5 Hz; sprostitvev in ohlajanje

P4

Napredna intervalna vadba z višjim vrhom: 10 minut

- Minuta 1 s 5 Hz; faza ogrevanja z intermuskularno koordinacijo
- Minute 2–3 od 5,58 Hz do 7,9 Hz; skok z inter- na intramuskularno obremenitev
- Minute 4–5 od 9,06 Hz na 10,22 Hz; večji skok z inter- na intramuskularno obremenitev
- Minute 6–7 od 11,38 Hz na 12,54 Hz; krajša faza počitka za regeneracijo
- Minute 8–10 od 13,7 Hz prek 14,86 Hz na 16 Hz; ponovna največja obremenitev s končno sprostitvijo in ohlajanjem

P5

Intervalna vadba s polno močjo z največjim vrhom:

10 minut.

Ta program je priporočljiv le za napredne uporabnike. V programu se ponavljajo skoki med 7,32 Hz in vrhovi v višini 16,0 Hz, pri čemer mora celotno telo zaradi krčenja mišic ohranjati stabilnost.

Ta program se uporablja za izboljšanje gibljivosti in povečanje moči obremenjenih mišic. Zažene ga lahko samo, če ste dobro ogreti.

Individualna vadba

Poleg prednastavljenih programov lahko vadbo nastavite tudi individualno. Za nastavitve želenega časa vadbe in moči vibracij na zaslonu ne smete izbrati programa.

1. Večkrat pritisnete tipko na dotik SET na zaslonu izdelka ali tipko P (3d) na daljinskem upravljalniku, da po predhodni vadbi ali iz načina pripravljenosti (nadaljnje informacije o načinu pripravljenosti so na voljo v poglavju »Vklon in izklon izdelka«) izdelek preklopite v standardni način.

2. Večkrat zapored pritisnete tipko na dotik TIME -/+ na zaslonu izdelka oz. tipko TIME -/+ (3e/3b) na daljinskem upravljalniku, da nastavite želeni čas vadbe. Čas vadbe lahko nastavite v razponu 1 – 10 minut.

Napotek: Če želite preklopiti s časa vadbe na moč vibracij z daljinskim upravljalnikom, morate pritisniti tipko M (3c).

3. Večkrat zapored pritisnete tipko na dotik SPEED -/+ na zaslonu izdelka oz. tipko SPEED -/+ (3e/3b) na daljinskem upravljalniku, da nastavite želeno stopnjo vibracij.

Napotek: Če želite preklopiti iz časa vadbe na moč vibracij s pomočjo daljinskega upravljalnika, pritisnete tipko M (3c). Pazite, da med to nastavitvijo ni nastavljen noben program P1 do P5. Te nastavitve so na voljo le v standardnem načinu.

4. Za zagon izdelka pritisnete tipko na dotik PLAY na zaslonu izdelka ali tipko (3a) na daljinskem upravljalniku.

Napotek: Preden se program zažene, se na zaslonu prikaže odštevanje od 3 proti 0. V tem času se lahko postavite v ustrezen položaj. Nato se začne vibriranje.

5. Pritisnete tipko na dotik PLAY na zaslonu izdelka ali tipko (3a) na daljinskem upravljalniku, če želite predčasno zaključiti vadbo. Izdelek se ne ustavi takoj, ampak se vibriranje zaustavi počasi.

Najdaljši dnevni čas vadbe v sedečem položaju A (slika B):

Prog. način	EN 1032, m = 90 kg, [m/s ²]	Vrednost izpostavljenosti – nevarnost zdravstvenih težav
P1	5,76	Največ 24 minut
P2	5,54	Največ 28 minut
P3	5,77	Največ 25 minut
P4	7,23	Največ 11 minut
P5	8,43	Največ 8 minut
Največ	10,44	Največ 4 minute

Najdaljši dnevni čas vadbe v stoječem položaju B (slika B):

Prog. način	EN 1032, m = 90 kg, [m/s ²]	Vrednost izpostavljenosti – nevarnost zdravstvenih težav
P1	14,33	Največ 6 minut
P2	13,85	Največ 7 minut
P3	14,22	Največ 6 minut
P4	17,78	Največ 3 minute
P5	20,02	Največ 2 minuti
Največ	24,80	Največ 1 minuto

Vrednosti vibracij v položaju C: Pospešek sistema dlani in roke (slika B):

Prog. način	EN ISO 5349-1 in EN ISO 20643, [m/s ²]
P1	16,13
P2	14,57
P3	15,25
P4	17,92
P5	20,60
Največ	25,00

Vrednosti vibracij v položaju D: Pospešek sistema dlani in roke (slika B):

Prog. način	EN ISO 5349-1 in EN ISO 20643, [m/s ²]
P1	17,65
P2	15,75
P3	16,74
P4	19,48
P5	22,48
Največ	27,28

Splošna navodila in nasveti za vaje

- Nosite udobna oblačila.
- Pred vsako uporabo izdelka se dobro ogrejte in nato postopoma prenehajte z vajo.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, se postavite na izdelek z nogama blizu skupaj in pri tem uporabite pripadajočo podlogo. Tako se boste počasi navadili na izdelek.
- Vibracije izdelka bodo močnejše, če se boste sezuli. Dodaten masažni učinek dosežete, če položite boso nogo na masažne kroglice.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.
- Prepričajte se, da z nogama kar najbolje stojite na izdelku.
- Na izdelek se vedno postavite s pokrčenimi udi (z rokama ali nogama, odvisno od začetnega položaja). Če popolnoma iztegnete ude, vaše mišice ne morejo absorbirati tresljev. Treslji se v tem primeru prenesejo prek gležnjev do lobanje.
- Če čutite tresljuje v glavi (kar opazite na glasu in/ali očeh), potem stojite na izdelku v napravnem položaju in morate popraviti začetni položaj.
- Sedeče vaje lahko izvajate na izdelku šele po določenem času navajanja.
- Če želite doseči najboljše delovanje in preprečiti poškodbe, natančno upoštevajte navodila glede začetnega položaja, same vaje in priporočen čas za počitek.
- Med ohranjanjem položaja vadbe vedno napnite mišice in rahlo privzdignite pete. Tako preprečite tresenje glasu.
- Pri vseh vajah, ki jih ne izvajate stoje, ampak uporabljate na primer roke ali zadnjico, si podložite ustrezno podlogo.
- Med izvajanjem vaj ne ukrivljajte hrbtenice. Hrbet naj bo raven.
- Nikar se ne naslanjajte na izdelek, saj se lahko zaradi tega prevrne.
- Odvisno od položaja in frekvence je določena vaja namenjena krepitvi, raztezanju ali sprostitvi mišic.
- Položaj je priporočljivo zadržati med 30 in 60 sekund, pri čemer ni dovoljeno preseči skupnega trajanja 10 minut.
- Še pred začetkom vaje razmislite, katero področje želite doseči. Poiščite ustrezen položaj. Poskusno se postavite v izbrani položaj. Tako boste ugotovili, ali vam je v tem položaju prijetno in se boste lahko osredotočili na pravilno držo.
- V položaju vztrajajte le tako dolgo, dokler vam je še prijetno in lahko ohranjate napetost telesa. Kljub vsemu po 60 sekundah spremenite položaj.

- Pri vsaki menjavi položaja morate imeti popoln nadzor nad telesom. Za kratek čas se dvignite z izdelka, da lahko kontrolirano zavzamete nov položaj.
- Vajo zaključite, ko vam ni več prijetno in na splošno ne morete več ohranjati napetega telesa. Najpozneje pa morate to narediti po 10 minutah. Poslušajte svoje telo in preprečite prekomerno obremenitev.

Ogrevanje

Pred vsako uporabo izdelka si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo morate ponoviti od dvakrat do trikrat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite štiri- do petkrat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramama krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rami proti ušesom in ju spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Potek vaje

Če prvič stojite na izdelku, upoštevajte napotke v nadaljevanju:

- Seznanite se z izdelkom oz. z vibriranjem izdelka. V ta namen preizkusite npr. vibracijo s samo eno nogo, ki jo pri nizki frekvenci postavite na delujočo ploščo. Na izdelek se najprej postavite z obema nogama, nato pa stopite na konice prstov z upognjenimi koleno, da začutite vibracijo.
- Vedno se najprej postavite na konice prstov, tako da vibracije prestrežete z meči in stegni.

Preverjanje srčnega utripa

Za zdravo fitnes vadbo je smiselno, da redno preverjate svoj srčni utrip.

- Da bi preprečili zdravstvene težave zaradi prekomerne vadbe, preverjajte svoj srčni utrip tudi pri domnevni pasivni vadbi.
- Z vidika športne medicine je optimalen utrip med 60 % in 85 % vašega najvišjega utripa.
- Več kot imate kondicije, bolj počasi narašča utrip in hitreje se vrne v fazo mirovanja. Redno beležite vrednosti v tabelo, da spremljate uspešnost vaše vadbe. Glede na to, kdaj merite utrip, dobite naslednje vrednosti:
- Pred vadbo: Utrip v mirovanju
- Takoj po koncu vadbe (10 minut): Obremenitveni/vadbeni utrip
- 1 minuto po končani vadbi: Pri preverjanju svojega obremenitvenega/vadbenega utripa upoštevajte naslednje orientacijske vrednosti:
- Frekvenca utripa 60 %: Tukaj vadite v zelo učinkovitem območju, ki znaša 60 %, kar je idealno za začetnike.
- Frekvenca utripa 85 %: Območje 85 % najvišjega utripa je primerno za napredne posameznike in športnike.
- Frekvenca utripa 90 %: Anaerobno območje 90 % najvišjega utripa je primerno samo za vrhunske športnike in kratke vaje.

Merjenje srčnega utripa

1. Položite kazalec in sredinec desne roke na notranjo stran levega zapestja.
2. 15 sekund štejte srčni utrip, ki ga otipate.
3. Preštet srčni utrip pomnožite s štiri.
4. Rezultat je vaša frekvenca utripa na minuto.
5. Primerjajte dobljeno frekvenco utripa z mejnimi vrednostmi, ki veljajo za vas (glejte »Izračun utripa med vadbo«).

Izračun osebnega najvišjega srčnega utripa

Najvišji utrip = 100 %

Formula: od vrednosti 220 odštejemo starost

Izračun spodnje in zgornje meje srčnega utripa med vadbo

Spodnja meja utripa = 60 %

Formula: (od vrednosti 220 odštejemo starost = najvišji utrip) \times 0,6

Spodnja meja utripa = 80 %

Formula: (od vrednosti 220 odštejemo starost = najvišji utrip) \times 0,8

Spreminjanje amplitude vibriranja

Pri spreminjanju (vzporednega) položaja nog na plošči boste spremenili razdaljo med nihajočimi mišicami ali deli telesa in sredino telesa, s čimer se stopnja težavnosti vaj poveča oz. zmanjša. Izbirate lahko med tremi območji vibracij (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1 d) (slika B):

- Noge na izdelku postavite vzporedno drugo zraven druge bolj navzven ali bolj navznoter. S tem se amplituda poveča (noge bolj na zunanji strani izdelka) oz. zmanjša (noge bolj na notranji strani izdelka), posledično pa tudi stopnja težavnosti.
- Vadite po težavnostni stopnji od znotraj navzven.
- Na začetku začnite povsem z notranje strani.

Spreminjanje frekvence

Frekvenca določa število nihanj na sekundo, v katerih se premika izdelek. S tipkama na dotik SPEED -/+ na zaslonu (slika H) naprave oz. tipkama SPEED -/+ (3e/3b) na daljinskem upravljalniku lahko spreminjate frekvenco v območju 5–16 Hz.

Razčlenitev enot vadbe

- Preden pričnete s treningom, obvezno preberite varnostne napotke.
- Vzemite si dovolj časa za izbrano vadbo in upoštevajte čas za fazo ogrevanja in počivanja.
- Posamezna vadba mora biti sestavljena iz treh faz:
- Faza ogrevanja: 5–10 minut gimnastičnih in razteznih vaj, s katerimi boste svoje mišice pripravili na obremenitev.
- Vadba z vibracijami: največ 10 minut intenzivne, a lahkotne vadbe.
- Faza ohlajanja: najmanj 5 minut vaj za sprostitve.

Prekinitev vadbe

Da bi preprečili telesne poškodbe, vadbo prekinite takoj, ko opazite katerega od naslednjih simptomov:

- Če se vaše mišice nekontrolirano napnejo.
- Če med vadbo občutite vrtoglavico.
- Če med vadbo začutite bolečine.
- Če se med vadbo ne počutite dobro oz. ste napeti ali če vam postane slabo.

Predlogi za vaje

Pazite, da sta ročaja med vlečenjem elastičnih trakov (8) vedno v vodoravnem položaju.

Nikar ne upogibajte zapestij, saj ju lahko tako prekomerno obremenite.

Odvisno od intenzivnosti lahko podlogo (2) položite na izdelek (1). Med navajanjem na izdelek je priporočljivo izvajati vaje s podlogo. Lahko izberete različne stopnje vibracij:

- lahka 1–6
- srednja 7–14
- težka 15–20

Napotek: Začnite z najnižjo stopnjo vibracij, ki jo počasi po vajah povečujete. Bodite pozorni na to, da se med vajo dobro počutite in vam je na določeni stopnji vibracij prijetno. Začnite na sredini izdelka, ker je amplituda vibriranja na zunanjem delu višja in posledično vaja tudi težje izvedljiva.

Vaja za navajanje na vibracije (slika M)

Začetni položaj

1. Izdelek nastavite na najkrajši čas in najnižjo moč vibracij.
2. Stopite na izdelek. Z nogama stojite trdno na izdelku, peta in kolena so rahlo upognjena.

Končni položaj

3. Napnite mišice nog.
4. Zaženite izdelek prek daljinskega upravljalnika.
5. Med vibriranjem ohranite napetost telesa.
6. Na izdelku ostanite, dokler se ne izteče nastavljeni čas vibriranja, nato pa naredite nekajsekundni odmor.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju. Spreminjajte stopnjo, moč in čas vibriranja. Preiskusite različne položaje nog (od stanja na sredini do roba).

Zapiranje knjige (slika N)

Začetni položaj

1. Izdelek nastavite na zeleni čas in zeleno moč vibriranja.
2. Usedite se na sredino izdelka s hrbtno stranjo proti zaslonu in zaženite izdelek prek daljinskega upravljalnika.
3. Z rokami se čvrsto držite ob straneh izdelka in privzdignite noge. Pete se dotikajo tal.

Končni položaj

4. Napnite mišice na nogah in trebušne mišice.
5. Privzdignite nogi in povlecite kolena k sebi. Pri tem ohranite raven hrbet, roki pa naj bosta rahlo pokrčeni. Glava je v ravni liniji s hrbtom.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
7. Vajo ponavljajte do izteka nastavljenega časa vibriranja in vmes nekaj sekund počivajte.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju. Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto.

Izpadni korak (slika O)

Začetni položaj

1. Izdelek nastavite na zeleni čas in zeleno moč vibriranja.
2. Noge razširite v širini ramen pred izdelkom na tleh.
3. Hrbet in vrat naj bosta zravnana, glejte naravnost.
4. Z eno nogo naredite dolg korak naprej na sredino izdelka.

Napotek: Pazite, da kot med golenjo in stegnom znaša 90 stopinj, pokrčeno koleno pa kaže v isto smer kot prsti.

Končni položaj

5. Napnite trebušne mišice in mišice zadnjice.
6. Zaženite izdelek prek daljinskega upravljalnika.
7. Roke naj sproščeno visijo ob telesu ali jih oprite na boke.
8. Zadržite ta položaj ves čas, ko izdelek vibrira.
9. Po končani vaji zamenjajte nogo in ponovite vajo.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju. Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto.

Sklece z opornim ročajem (slika P)

Začetni položaj

1. Položite podlogo (2) na razdalji enega koraka od izdelka.
2. Vdelana ročaja (1c) povlecite iz izdelka in ju namestite v zeleni položaj.
3. Izdelek nastavite na zeleni čas in zeleno moč vibriranja.
4. Počepnite na podlogo tako, da ste obrnjeni proti izdelku, in zaženite izdelek prek zaslona.

Končni položaj

5. Ročaja primite z zunanje strani in prekrizajte gležnja.
6. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice. Glava, zgornji del telesa in noge oblikujejo eno črto.

Napotek: Zapestiji sta v ravnem položaju in komolca sta narahlo pokrčena.

7. Pogled uprite v izdelek in počasi spustite zgornji del telesa nad izdelek. Roki ostaneta ob telesu in s trupom se ne dotaknete izdelka.
8. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
9. Vajo ponavljajte počasi do izteka nastavljenega časa.

Pomembno: Med vajo ostanite z glavo, zgornjim delom telesa in nogami v eni črti in vseskozi ohranite telo napeto.

Za roki in še posebej za ramena (slika Q)

Pazite, da sta ročaja med vlečenjem elastičnih trakov (8) vedno v vodoravnem položaju. Pri tem ne upogibajte zapestij, saj ju lahko preobremenite.

Začetni položaj

1. Izdelek nastavite na zeleni čas in zeleno moč vibriranja.
2. Namestite raztezna trakova (8) in stopite na izdelek.
3. Primite ročaja raztezni trakovi in pustite, da padeta roki sproščeno ob telesu.

Končni položaj

4. Zaženite izdelek prek zaslona.
5. Napnite mišice na rokah in trebuhu in povlecite desno roko proti bradi. Komolec premaknite ob strani telesa do višine ramen, hrbtišče roke naj bo obrnjeno navzgor.
6. Hkrati pustite levo roko ob telesu.

7. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
8. Zdaj povlecite levo roko proti bradi. Komolec premaknite ob strani telesa do višine ramen, hrbtišče roke naj bo obrnjeno navzgor.
9. Vajo ponavljajte počasi do izteka nastavljenega časa.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju.

Za roke, nove, zadnjico in posebej za nadlahti (slika R)

Pazite, da sta ročaja med vlečenjem elastičnih trakov (8) vedno v vodoravnem položaju. Pri tem ne upogibajte zapestij, saj ju lahko preobremenite.

Začetni položaj

1. Izdelek nastavite na želeni čas in želeno moč vibriranja.
2. Namestite raztezna trakova in stopite na izdelek.
3. Primate raztezna trakova in roki držite v višini bokov. Komolca naj bosta ob telesu. Dlani naj bodo obrnjene navzgor.

Končni položaj

4. Zaženite izdelek prek zaslona.
5. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice.
6. Povlecite desno in levo podlaket izmenično navzgor. Hrbet ostane v ravnem položaju, roki sta ob telesu in kolesa rahlo pokrčena.
7. Vajo ponavljajte počasi do izteka nastavljenega časa.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju. Kolena ostanejo rahlo pokrčena, telo pa naj bo ves čas napeto.

Za hrbet, ramena, prsne mišice, noge in zadnjico (slika S)

Pazite, da sta ročaja med vlečenjem elastičnih trakov (8) vedno v vodoravnem položaju. Pri tem ne upogibajte zapestij, saj ju lahko preobremenite.

Začetni položaj

1. Izdelek nastavite na želeni čas in želeno moč vibriranja.
2. Namestite raztezna trakova in stopite na izdelek.
3. Primate raztezna trakova in roki držite ob telesu.

Končni položaj

4. Zaženite izdelek prek zaslona.
5. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
6. Raztezna trakova povlecite z iztegnjenimi rokami ob straneh telesa navzgor do višine ramen in ju nato spustite. Dlani naj bodo obrnjene navzdol. Glava ostane v podaljšku hrbtenice, trup naj bo v pokončnem položaju.
7. Vajo ponavljajte počasi do izteka nastavljenega časa.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju.

Različica: To vajo izvedite tako, da sta dlani obrnjeni navzgor.

Opora za triceps z opornima ročajema (slika T)

Začetni položaj

1. Položite podlogo (2) pred izdelek.
2. Vdelana ročaja (1c) povlecite iz izdelka in ju namestite v želeni položaj.
3. Izdelek nastavite na želeni čas in želeno moč vibriranja.
4. Izdelek zaženite prek zaslona in se usedite na podlogo tako, da ste s hrbtom obrnjeni proti izdelku.
5. Sezite nazaj in se oprite na ročaja ter iztegnite nogi.

Končni položaj

6. Napnite mišice rok, zadnjice in trebušne mišice.
7. Zadnjico privzdignite s podloge do višine izdelka.
8. Komolca kažeta stran od telesa in ramena ostanejo spuščena. Pazite, da ostane glava v podaljšku hrbtenice, trup pa je zravn.
9. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
10. Vajo ponavljajte počasi do izteka nastavljenega časa.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, ramena pa spuščena.

Uporaba kode QR



S pomočjo kode QR si lahko tu opisane vaje ogledate na videoposnetku.

Za to potrebujete nameščeno aplikacijo na mobilnem telefonu ali tabličnem računalniku za branje kod QR.

1. Zaženite aplikacijo za kode QR. Držite svoj mobilni telefon/tablični računalnik nad navedeno kodo QR in jo skenirajte.

Raztezanje

Po vsaki vaji si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani za 15–30 sekund.

Napotek: Raztezanje izvajajte na neдрсеči podlagi.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Stojte vzravnano, kolena naj bosta rahlo upognjeni.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da vaši stegni ostanejo vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup pa naj ostane vzravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Ko želite izdelek skladiščiti, preprosto zložite ročaj ob strani kolesca (1i) (sliki C in D) in kot je prikazano na sliki F, primite nasproti ležeči ročaj, privzdignite ploščo in jo povlecite.

Če izdelka ne boste uporabljali, lahko daljinski upravljalnik (3) z ohišjem (4) shranite v poseben predal (1h) (slika E). Izdelek zaščitite pred:

- udarci,
- padci,
- prahom,
- vlago,
- neposredno sončno svetlobo in
- ekstremnimi temperaturami.

Izdelek skladiščite na mestu, ki je otrokom nedostopno.

Nevarnost kratkega stika!

Če v ohišje zaide voda ali druga tekočina, lahko ta povzroči kratek stik.

- Izdelka nikoli ne potaplajte v vodo ali druge tekočine.
- Pazite, da v ohišje na zaide voda ali kakšna druga tekočina.

Nevarnost zaradi poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja z izdelkom lahko pride do poškodb.

- Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami in nobenih ostrih ali kovinskih čistilnih pripomočkov, kot so noži, trde lopatice in podobno. Na ta način lahko poškodujete površino.
1. Pred čiščenjem izvilcite električni vtič iz vtičnice.
 2. Izdelek obrišite z rahlo vlažno krpo.
 3. Nato pustite, da se vsi deli popolnoma osušijo.

Napotki za odlaganje v smeti



Sosednji simbol označuje, da za to napravo velja Direktiva 2012/19/EU. Ta direktiva določa, da te naprave po koncu njihove življenjske dobe ne smete odvreči med običajne gospodinjne odpadke, temveč jo morate oddati na posebej vzpostavljenih zbirnih mestih, v centrih za recikliranje ali v podjetjih za odstranjevanje. Varujte okolje in pravilno odstranjujte med odpadke.

Baterij/akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjne odpadke. Lahko vsebujejo težke kovine, zato so podvržene predelavi posebnih odpadkov. Kemični simboli težkih kovin so naslednji: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec. Izrabljene baterije/akumulatorske baterije zato oddajte na komunalnem zbirnem mestu.



Druge informacije o odstranjevanju odslužene opreme med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi.

Opremo in embalažo zavrzite okolju prijazno. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok.



Pri ločevanju odpadkov upoštevajte oznake embalažnih materialov. Označeni so s kraticami (a) in števkami (b)

z naslednjim pomenom: 1–7: umetne mase / 20–22: papir in lepenka / 80–98: kompozitni materiali.

Izdelek in embalažne materiale je mogoče reciklirati, zato jih zavrzite ločeno, da jih je mogoče lažje predelati.

Logotip Triman velja samo za Francijo.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 497633_2204

 Servis Slovenija
Tel.: 080 080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Možne napake

V nadaljevanju so navedene možne napake, vzroki za njihov pojav in ukrepi za odpravljanje napak.

Napaka	Možni vzroki	Rešitev
Izdelka (1) ni mogoče vklopiti.	Električni priključek ni pravilno vzpostavljen.	Prepričajte se, da je omrežni kabel (7) pravilno priključen v električni vtičnici in da je vtič izdelka (1) pravilno vtaknjen v priključno vtičnico.
	Izdelek ni v stanju pripravljenosti.	Preverite glavno stikalo za ON/OFF (1g). Stikalo mora biti v položaju I.
	Pri predolgi uporabi obstaja nevarnost pregretja.	Izklopite izdelek (1) z glavnim stikalom za ON/OFF (1g) in počakajte nekaj časa, da se ohladi.

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

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

Hamburg,
2022-08-03

Ort, Datum

DELTA-SPORT
DELTA-SPORT Handelskontor GmbH
Wragekamp 6 | 22397 Hamburg
Telefon: (040) 527 310 0
Fax: (040) 527 310 097 | info@delta-sport.com

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 XXXX

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) 527 310 097 | Email: info@delta-sport.com

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

