

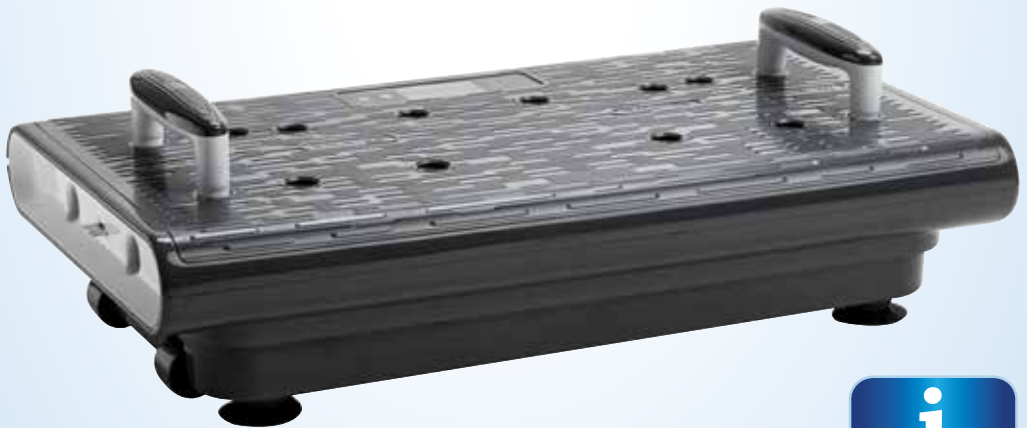


Bedienungs- anleitung



VIBRATIONSBOARD

SP-V005-4



Anwenderfreundliche
Anleitung

ID: #05006



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierte QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Hofer-Produkt.

Ihr Hofer-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Hofer-Serviceportal unter www.hofer-service.at.

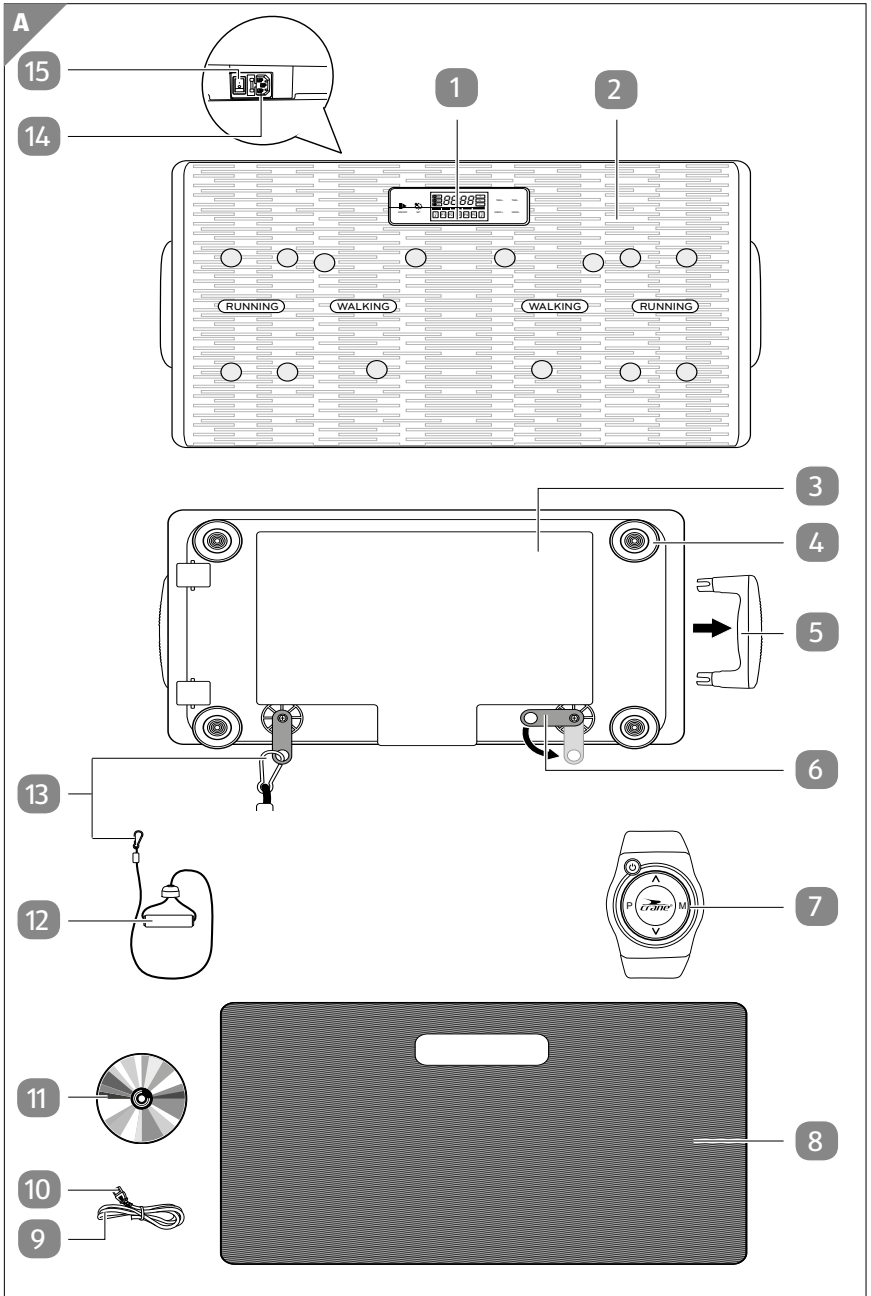


Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

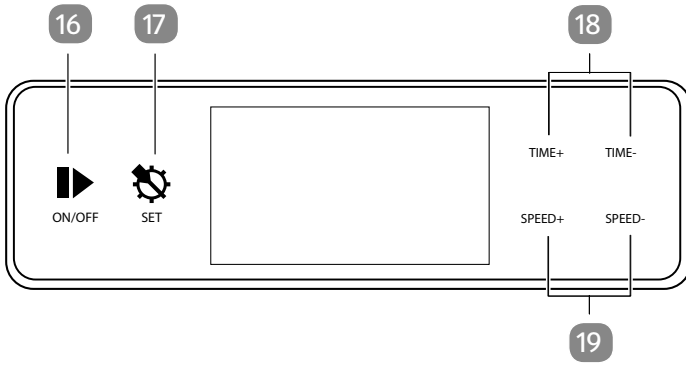
Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	4
Komponenten	6
Allgemeines	7
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7
Zeichenerklärung.....	8
Sicherheit	8
Hinweiserklärung.....	8
Allgemeine Sicherheitshinweise	9
Vibrationsboard und Lieferumfang prüfen	16
Bedienung	17
Funktionsweise des Vibrationsboards.....	17
Armband-Fernbedienung	17
Vibrationsboard anschließen	18
Vibrationsboard ein- und ausschalten	18
Einstellungen vornehmen	19
Mit dem Vibrationsboard trainieren	20
Was Sie beim Trainieren beachten sollten	20
Das erste Training mit dem Vibrationsboard	22
Puls kontrollieren	22
Tipps und Hinweise für ein regelmäßiges Training	23
Trainingseinheit gliedern.....	24
Training abbrechen.....	24
Voreingestellte Programme.....	25
Übungen	27
Verwendung der Stützgriffe.....	32
Verwendung der Expanderbänder.....	34
Reinigung und Pflege	37
Aufbewahrung	37
Fehlersuche	38
Technische Daten	38
Konformitätserklärung	39
Entsorgung	39
Verpackung entsorgen.....	39
Vibrationsboard entsorgen	40

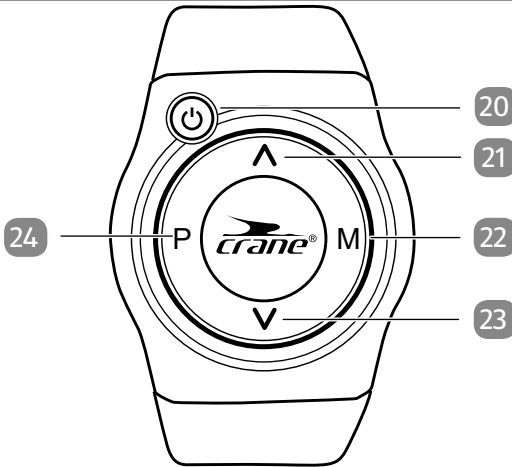
Lieferumfang



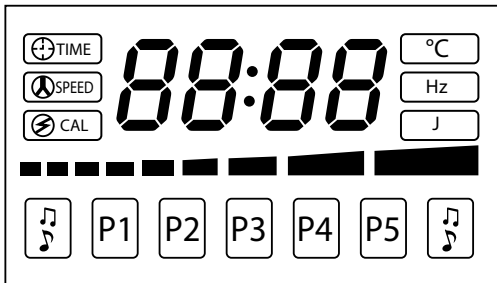
B



C



D



Komponenten

- | | | | |
|----|------------------------------|----|--|
| 1 | Display | 13 | Karabinerhaken, 2× |
| 2 | Vibrationsplatte | 14 | Anschlussbuchse |
| 3 | Vibrationsboard (Unterseite) | 15 | Ein-/Ausschalter |
| 4 | Fuß (mit Saugnapf)*, 4× | 16 | Sensortaste ON/OFF
(Training starten/stoppen) |
| 5 | Stützgriff, 2× | 17 | Sensortaste SET
(Trainingsprogramm wählen) |
| 6 | Öse, 2× | 18 | Sensortasten Time -/+
(Trainingszeit verringern/erhöhen) |
| 7 | Armband-Fernbedienung | 19 | Sensortasten Speed -/+ (Vibrations-
frequenz verringern/erhöhen) |
| 8 | Trainingsmatte | 20 | Taste ⏻ (Programm Start/Stop) |
| 9 | Netzkabel | 21 | Taste ▲ (Trainingszeit/
Vibrationsfrequenz erhöhen) |
| 10 | Gerätestecker | 22 | Taste M (Time/Speed) |
| 11 | Trainings-DVD | 23 | Taste v (Trainingszeit/
Vibrationsfrequenz verringern) |
| 12 | Expanderband, 2× | 24 | Taste P (Programme 1–5) |

*vormontiert

Der Lieferumfang beinhaltet eine 3-V-Batterie vom Typ CR2032.

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Vibrationsboard SP-VO05-4 (im Folgenden nur „Vibrationsboard“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zur Handhabung und Benutzung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Vibrationsboard einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Vibrationsboard führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Vibrationsboard an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Vibrationsboard ist ausschließlich als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich in Innenräumen konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für die gewerbliche oder therapeutische Nutzung in Fitness-Studios, Reha-Kliniken o. Ä. geeignet. Das Vibrationsboard ist kein stationäres Trainingsgerät für Bodybuilding/Styling, für Fitness-/Gesundheitstraining, für Sportunterricht, für sportartspezifisches Training und verwandte Sportarten sowie für präventive Behandlung und Rehabilitation.

Das Vibrationsboard ist für die Benutzung von jeweils einer Person mit einem maximalen Körpergewicht von 120 kg ausgelegt und ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Trainingszwecke zu benutzen.

Verwenden Sie das Vibrationsboard nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Das Vibrationsboard ist kein Kinderspielzeug.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Vibrationsboard oder auf der Verpackung verwendet.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Handhabung und Benutzung.



Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ (GS-Zeichen) bestätigt, dass das Vibrationsboard den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) entspricht und bei bestimmungsgemäßer Verwendung sicher ist.



Dieses Symbol kennzeichnet das Vibrationsboard als Gerät der Schutzklasse 1.



Dieses Symbol kennzeichnet Gleichstrom.

Sicherheit

Hinweiserklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung verwendet.



Dieses Symbolsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Dieses Symbolsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.



Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Allgemeine Sicherheitshinweise



Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu Stromschlägen führen.

- Schließen Sie das Vibrationsboard nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose an und nur, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie das Vibrationsboard nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie es bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Vibrationsboard nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Vibrationsboards beschädigt ist, muss es durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom 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 Vibrationsboard befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder das Vibrationsboard 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 das Vibrationsboard, 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 das Vibrationsboard nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen. Schützen Sie das Vibrationsboard 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 das Vibrationsboard hineinstecken.
- Wenn Sie das Vibrationsboard nicht benutzen, es reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie das Vibrationsboard immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.



Explosions- und Verätzungsgefahr!

Bei unsachgemäßem Umgang mit Batterien besteht die Gefahr von Explosionen oder Verätzungen durch auslaufende Batteriesäure.

- Setzen Sie die Batterie nicht starker Hitze aus und werfen Sie diese nicht ins offene Feuer.
- Die Batterie nicht verschlucken, es besteht Verätzungsgefahr!
- Dieses Vibrationsboard enthält eine Knopfzellenbatterie. Wenn eine Knopfzellenbatterie verschluckt wird, kann dies innerhalb von 2 Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen und zum Tod führen.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern und bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Wenn Batterien verschluckt werden oder auf andere Art und Weise in den Körper gelangen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

- Wenn das Batteriefach nicht sicher zu verschließen ist, stoppen Sie die Verwendung des Vibrationsboards und halten Sie es von Kindern fern.
- Achten Sie darauf, die Batterie mit der richtigen Polarität (+ und -) einzusetzen.
- Ersetzen Sie die Batterie der Armband-Fernbedienung nur durch eine Batterie desselben Typs.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien, verschiedene Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität.
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen.
- Schließen Sie die Batterie nicht kurz.
- Versuchen Sie niemals nicht aufladbare Batterien zu laden.
- Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.
- Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Entfernen Sie Batterieflüssigkeit nicht mit bloßen Händen. Tragen Sie Schutzhandschuhe. Spülen Sie bei Kontakt mit der Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Wenn Sie das Vibrationsboard länger nicht benutzen, entnehmen Sie die Batterien aus der Armband-Fernbedienung.
- Entfernen und entsorgen Sie verbrauchte Batterien direkt und ordnungsgemäß.



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 das vibrierende Vibrationsboard.
- 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 das Vibrationsboard keinesfalls bei :**
 - akuten Entzündungen oder Infektionen
 - akuter rheumatoider Arthritis
 - Epilepsie
 - frischen (chirurg.) Wunden
 - Gelenkerkrankungen und Arthrosis
 - Herzklappenfehlern
 - Herzrhythmusstörungen
 - Kardiovasculären Krankheiten (Herz und Gefäße)
 - unbehandelter Hypertonie
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Herzschrittmachern, Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantate (jünger als 6–9 Monate)
 - vorhandenen Stents (jünger als 2 Jahre)
 - Herz-/Hirnschrittmachern
 - neueren Thrombosen oder möglichen thrombotischen Erkrankungen

- akuten Rückenbeschwerden nach Brüchen
 - höhergradiger Osteoporose (mit Brüchen)
 - Bandscheibenvorfällen, Spondylosis
 - Schwangerschaften
 - schwerer Diabetes (mit Angiopathien)
 - Tumoren
- **Konsultieren Sie vor der Benutzung des Vibrationsboards 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
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Übelkeit, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.



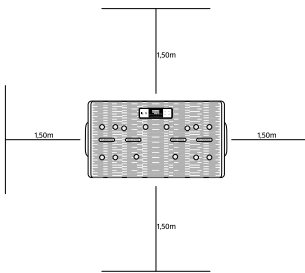
Verletzungsgefahr!

Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Vibrationsboard können Sie sich verletzen.

- Stellen Sie das Vibrationsboard auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand.
- Das Vibrationsboard ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie

mehrere Personen gleichzeitig auf dem Vibrationsboard trainieren.

- Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß.
- Benutzen Sie das Vibrationsboard nicht, wenn es Schäden aufweist. Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie das Vibrationsboard bis zur Instandsetzung nicht.
- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Halten Sie um das Vibrationsboard einen Sicherheitsabstand ein. Der Trainingsbereich muss einer ausgestreckten Armlänge entsprechen. Um den Trainingsbereich muss eine weitere Fläche von mindestens 0,6 m freigehalten werden. Der Sicherheitsabstand ergibt sich aus dem Freibereich und dem Trainingsbereich und muss mindestens 1,50 m × 1,50 m betragen.



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).

- Dieses Vibrationsboard 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.

- Das Vibrationsboard darf von Personen mit Gleichgewichtsstörungen nur unter Aufsicht verwendet werden.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen das Vibrationsboard nicht verwenden.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Vibrationsboards befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Halten Sie auch Haustiere fern.
- Kinder dürfen nicht mit dem Vibrationsboard spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie das Vibrationsboard während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Vibrationsboard kann zu Beschädigungen oder Abnutzungen führen.

- Das Vibrationsboard darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Vibrationsboard vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Vibrationsboards kann nur gewährleistet werden, wenn es 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 das Vibrationsboard vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Vibrationsboards können zu vorzeitigem

Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

- Untersuchen Sie das Vibrationsboard regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Bei Beschädigungen dürfen Sie das Vibrationsboard nicht mehr verwenden.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Vibrationsboard kann zu Beschädigungen führen.

- Schützen Sie das Vibrationsboard vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, Staub und hohen Temperaturen. Setzen Sie es keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter die Füße des Vibrationsboards, wenn Sie das Vibrationsboard auf empfindlichen Böden verwenden, um eventuelle Beschädigungen der Böden zu vermeiden.

Vibrationsboard und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Vibrationsboard beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen vorsichtig vor.
- Nehmen Sie das Vibrationsboard aus der Verpackung.
 1. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
 2. Kontrollieren Sie, ob das Vibrationsboard oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Vibrationsboard nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Bedienung

Funktionsweise des Vibrationsboards

Dieses Vibrationsboard funktioniert nach dem wippenden oder auch seiten-alternierenden Prinzip und beschreibt eine vertikale Bewegung, bei der sich die rechte und linke Seite der Vibrationsplatte **2** 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 wohl fühlen.

Vibrationsstufe

Das Vibrationsboard verfügt über 20 Vibrationsstufen, mit deren Hilfe Sie die gewünschte Vibrationsfrequenz (5–16 Hz) einstellen können.

Display

Auf dem Display **1** werden während des Trainings fortlaufend die aktuellen Trainingswerte zzgl. eines entsprechenden Anzeigesymbols angezeigt (siehe **Abb. B** und **D**):

- Restzeit des Trainings (Anzeigesymbol: **TIME**)
- Vibrationsstufe (Anzeigesymbol: **SPEED**)
- Vibrationsfrequenz (Anzeigesymbol: **HZ**)
- verbrauchte Kalorien (Anzeigesymbol: **CAL**)

Armband-Fernbedienung

Batterie einlegen

1. Drehen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite der Armband-Fernbedienung **7** gegen den Uhrzeigersinn auf.
2. Entnehmen Sie ggf. die alte Batterie aus dem Batteriefach.
3. Legen Sie die neue Batterie in das Batteriefach ein.
4. Schließen Sie das Batteriefach, indem Sie den Batteriefachdeckel im Uhrzeigersinn drehen.

Armband-Fernbedienung verwenden

Die Armband-Fernbedienung **7** hat eine Reichweite von ca. 2,50 m.

- Richten Sie die Armband-Fernbedienung möglichst genau auf den Sensor im Bedienfeld. Bei jedem Tastendruck ertönt ein Signalton vom Gerät (siehe **Abb. C**).

Vibrationsboard anschließen

1. Stellen Sie das Vibrationsboard auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf. Die Füße mit den Saugnäpfen **4** auf der Unterseite bieten Haftung und verhindern das Verrutschen während des Trainings.
2. Stecken Sie den Gerätestecker **10** des Netzkabels **9** in die Anschlussbuchse **14**.
3. Stecken Sie den Netzstecker in eine fest installierte Schutzkontakt-Steckdose.

Vibrationsboard ein- und ausschalten



Stromschlaggefahr!

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stromschlägen führen.

- Schalten Sie das Vibrationsboard nach der Verwendung immer mit Hilfe des Ein-/Ausschalters aus und trennen Sie es von der Stromversorgung, indem Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
1. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter **15** auf I, um das Gerät auf Standby zu schalten.
 2. Halten Sie die Sensortaste **ON/OFF** **16** am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** **20** auf der Armband-Fernbedienung **7** etwa 3 Sekunden gedrückt, um das Vibrationsboard im Standby-Modus einzuschalten.
 3. Halten Sie die Sensortaste **ON/OFF** am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** auf der Armband-Fernbedienung etwa 3 Sekunden gedrückt, um das Vibrationsboard nach dem Training wieder in den Standby-Modus zu versetzen.
 4. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf 0, um das Gerät vollständig auszuschalten.

Einstellungen vornehmen



Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Verletzungen führen.

- Nehmen Sie Einstellungen ausschließlich mithilfe der Armband-Fernbedienung vor, wenn Sie bei eingeschalteter Vibrationsfunktion auf der Vibrationsplatte stehen, um Stürze/Gleichgewichtsverlust beim Bedienen der Sensortasten am Vibrationsboard zu vermeiden.



Das Training startet immer mit einer Vibrationsfrequenz von 5 Hz. Sie können die Geschwindigkeit erst verändern, wenn das Training begonnen hat. Dies dient Ihrer Sicherheit, damit sich Ihr Körper auf die Bewegung einstellen kann.

Individuell trainieren

1. Schalten Sie das Vibrationsboard in den Standby-Modus (siehe Kapitel „Vibrationsboard ein- und ausschalten“).
2. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten **SPEED -/+** 19 am Vibrationsboard bzw. die Tasten **M** 22 und **▲** 21 / **▼** 23 auf der Armband-Fernbedienung 7, um die gewünschte Vibrationsstufe einzustellen.
3. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten **TIME -/+** 18 am Vibrationsboard bzw. die Tasten **M** 22 und **▲** 21 / **▼** 23 auf der Armband-Fernbedienung, um die Trainingszeit einzustellen.
Sie können die Trainingszeit auf 1–10 Minuten einstellen.
4. Drücken Sie im Standby-Modus die Sensortaste **ON/OFF** 16 am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** 20 auf der Armband-Fernbedienung, um das Vibrationsboard zu starten.
5. Drücken Sie die Sensortaste **ON/OFF** am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** auf der Armband-Fernbedienung, um das Training vorzeitig zu beenden.
Die Bewegung des Vibrationsboards stoppt nicht abrupt, sondern läuft langsam aus.

Im Programmmodus trainieren

Das Vibrationsboard 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** **17** am Vibrationsboard oder die Taste **P** **24** auf der Armband-Fernbedienung **7**, bis in der Anzeige das gewünschte Trainingsprogramm P1, P2, P3, P4 oder P5 angezeigt wird.
2. Drücken Sie die Sensortaste **ON/OFF** **16** am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** **20** auf der Armband-Fernbedienung, um das Vibrationsboard einzuschalten/zu starten. Im Programmmodus können Sie Zeit und Geschwindigkeit nicht manuell steuern.
3. Drücken Sie die Sensortaste **ON/OFF** am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** auf der Armband-Fernbedienung, um das Training vorzeitig zu beenden.

Mit dem Vibrationsboard trainieren

Was Sie beim Trainieren beachten sollten

Vorbereitung

- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogramms Ihren Arzt und klären Sie mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Tragen Sie beim Training bequeme, luftdurchlässige Sportkleidung und feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle.
- Beginnen Sie nicht unmittelbar nach dem Essen mit dem Training, sondern warten Sie etwa 80 Minuten.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsraums, aber vermeiden Sie Zugluft während des Trainings.
- Planen Sie eine Aufwärmphase (Warm-up) vor dem Training und eine Entspannungsphase (Cool-down) nach dem Training ein, um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen.

Training

- Beginnen Sie das Training langsam (Aufwärmphase) und hören Sie auch langsam wieder auf (Entspannungsphase).
- Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überanstrengen. In den ersten Wochen sollten Sie nur kurze Trainingseinheiten durchführen. Trainieren Sie nie länger als 10 Minuten am Stück!
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind.
- Dehn- und Aufwärmübungen sollten unter Anleitung geschulter Trainer erlernt werden, um gesundheitsgefährdende Übungsmuster von vornherein zu vermeiden.
- Beginnen Sie anfangs langsam mit dem Training, wenn Sie körperliche Betätigung nicht gewöhnt sind oder längere Zeit nicht trainiert haben. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen und Tipps

- Stehen Sie niemals mit gestreckten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf der Vibrationsplatte. Bei gestreckten Gliedmaßen können die 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 der Vibrationsplatte und müssen die Ausgangshaltung korrigieren.
- Beim Bauchmuskeltraining sitzen Sie auf der Platte; Sie müssen sich unbedingt schon an die Vibration gewöhnt haben, bevor Sie diese Position einnehmen.
- Befolgen Sie die Anweisungen zur Ausgangsposition, zum Training selbst und die empfohlenen Ruhezeiten genau, um eine möglichst optimale Trainingswirkung zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen.
- Nehmen Sie die Trainingspositionen immer mit angespannten Muskeln ein. Ein leichtes Anheben der Fersen vermeidet das Vibrieren der Stimme.
- Bei Positionen, bei denen man nicht mit den Füßen, sondern sich mit einem anderen Körperteil auf die Vibrationsplatte stützt, z.B. mit den Händen oder dem Po, legen Sie ggf. ein Handtuch oder die Trainingsmatte **8** unter.
- Vermeiden Sie beim Training ein Hohlkreuz. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
- Lehnen Sie sich auf dem Vibrationsboard nicht nach hinten, da das Gerät dann kippen kann.
- Je nach Position und Frequenz dient das Training der Kräftigung, der Dehnung oder der Entspannung.
- Die empfohlene Dauer pro Position liegt zwischen 30 und 60 Sekunden, wobei die gesamte Trainingsdauer von 10 Minuten nicht überschritten werden darf.
- Überlegen Sie sich vor Trainingsbeginn, welche Bereiche Sie trainieren 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. Während des Trainings können Sie so geschmeidiger von einer in die nächste Position wechseln.
- Halten Sie eine Position nur so lange, wie es für Sie angenehm ist und Sie die Körperspannung aufrecht erhalten können. Wechseln Sie aber spätestens nach 60 Sekunden in eine andere Position.
- Führen Sie einen Positionswechsel immer kontrolliert durch. Steigen Sie ggf. kurz vom Gerät, um die neue Position kontrolliert einzunehmen.
- Beenden Sie das Training, 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.

Das erste Training mit dem Vibrationsboard

- Machen Sie sich mit dem Vibrationsboard bzw. mit dem Vibrieren der Platte 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 die Vibrationsplatte, 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 Kapitel „Persönlichen Maximalpuls errechnen“ und „Unter- und Obergrenze für den 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: $(220 \text{ minus Alter} = \text{Maximalpuls}) \times 0,85$

Tipps und Hinweise für ein regelmäßiges Training

- Erstellen Sie einen Plan, in dem Sie festlegen, wie oft und wie lange Sie in der Woche trainieren wollen. Setzen Sie sich dabei erreichbare Ziele; die Regelmäßigkeit ist das A und O für ein effektives Training.
- Machen Sie sich Gedanken darüber, welche Bereiche Sie trainieren wollen.
- Probieren Sie die jeweilige Position zuvor aus, ohne das Gerät einzuschalten:
 - Empfinden Sie die Position als bequem/angenehm?
 - Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen und dass die Gelenke nicht durchgedrückt sind.
- Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Anfänger sollten mit 2–3 Übungseinheiten in der Woche starten.
- Die reine Trainingszeit auf dem Vibrationsboard darf 10 Minuten nicht übersteigen.
- Halten Sie eine Position ca. 30 bis 60 Sekunden.
- Mit der Zeit entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen Trainingsplan, indem Sie z.B. weniger Übungen absolvieren, diese aber dafür länger oder mehr Trainingseinheiten pro Woche einlegen.
- Alternativ können Sie die Frequenz und Amplitude erhöhen. Auf diese Art steigern Sie unabhängig von der Trainingszeit die Intensität des Trainings.

Amplitude (Schwingungsweite) variieren

Indem Sie die (parallele) Position Ihrer Füße auf der Platte variieren und so die Distanz zwischen in Schwingung versetzten Muskeln bzw. Körperpartien und der Körpermitte verändern, steigt bzw. verringert sich der Schwierigkeitsgrad der Übungen.

- Positionieren Sie Ihre Füße dafür auf dem Vibrationsboard parallel zueinander jeweils mehr nach außen oder mehr nach innen. Damit erhöht (Füße weiter außen auf dem Vibrationsboard) bzw. verringert (Füße weiter innen auf dem Vibrationsboard) 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 das Vibrationsboard bewegt. Sie können mit der Sensortasten **SPEED +/- 19** am Vibrationsboard bzw. mit den Tasten **M 22** und **▲ 21 / ▼ 23** auf der Armband-Fernbedienung **7** die Frequenz von 5–16 Hz verändern.

Trainingseinheit gliedern

- Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, lesen Sie unbedingt die Sicherheitshinweise.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining und kalkulieren Sie die Zeit für Aufwärm- und Erholungsphase mit ein.
- Ein einzelnes Training sollte aus drei Phasen bestehen:
 - Aufwärmphase: 5–10 Minuten Gymnastik und Stretching, um Ihre Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.
 - 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 verkrampft fühlen oder Ihnen übel wird.

Voreingestellte Programme

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

P2: mittleres Pyramidentraining: 10 Minuten

- Minute 1–2 von 5,58 Hz bis 7,9 Hz;
Aufwärmphase
- Minute 3–8 von 9,06 Hz bis 10,22 Hz;
Belastungsphase mit Fokus auf der intramuskulären Koordination
- Minute 9–10 von 7,9 Hz bis 5,58 Hz;
Lockerung und Cool-down

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 5 Hz;
Lockerung und Cool-down

P4: fortgeschrittenes Intervalltraining mit höherem Peak: 10 Minuten

Minute 1	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 (Grenze des Übergangs von inter- zu intramuskulärer Belastung) und Spitzen von 16,0 Hz (die maximale Frequenz der durchschnittlichen Muskelkontraktionen liegt bei 27 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.

Übungen



Quetschgefahr!

Wenn Sie mit Ihren Fingern zu weit unter das Vibrationsboard greifen, können Ihre Finger gequetscht werden.

- Halten Sie bei manchen Übungen das Vibrationsboard fest und greifen Sie mit den Händen nicht zu weit unter die Seite des Vibrationsboards.



- Legen Sie für Übungen ohne Stützgriffe die beiliegende Trainingsmatte **8** auf das Vibrationsboard, um gelenkschonender zu trainieren.
- Passen Sie die Vibrationsstufen ggf. an Ihr individuelles Trainingsniveau an.

Warm-up

- Beginnen Sie das Warm-Up, indem Sie Dehn- und Stretch-Übungen abseits des Vibrationsboards machen, um Ihre Muskeln aufzuwärmen.
- Führen Sie anschließend die folgende Übung aus, um sich mit der Vibration vertraut zu machen.

Zielmuskulatur:

- Beine, Waden

Ausführung:

- Stellen Sie das Vibrationsboard auf die niedrigste Frequenz ein.
- Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte **2**, die Knie leicht gebeugt. Der Fuß steht fest auf der Ferse.
- Heben Sie die Ferse an und verlagern das Gewicht auf den Ballen.
- Spannen Sie dabei Ihre Wadenmuskeln fest an.
- Führen Sie einige Wiederholungen durch.



Ablauf:

- ca. 1-2 Minuten

Kniebeuge

Zielmuskulatur:

- Ober- und Unterschenkel, Po, Rücken

Ausführung:

- Stellen Sie sich auf das Vibrationsboard, Füße parallel.
- Beugen Sie langsam und kontrolliert die Beine, bis die Oberschenkel in etwa parallel zum Boden sind.
- Der Oberkörper neigt sich dabei leicht nach vorne und der Po schiebt sich nach hinten.
- Atmen Sie während dieser Übungsphase ein.
- Achten Sie bei der Abwärtsbewegung darauf, dass Ihre Knie in die gleiche Richtung wie Ihre Fußspitzen zeigen und hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen sind.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1-5
mittel	6-12
schwer	15-20

Ablauf:

- 2 Durchgänge à 30 Sekunden:
Die untere Position statisch halten oder die Kniebeugen dynamisch ausführen.

Ausfallschritt

Zielmuskulatur:

- Oberschenkel, Beinbeuger, Po

Ausführung:

- Stellen Sie sich vor das Vibrationsboard, Füße etwa hüftbreit auseinander.
- Halten Sie Rücken und Nacken gerade, den Blick geradeaus, Bauch- und Po-Muskeln angespannt.
- Machen Sie mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne auf die Platte, Unter- und Oberschenkel bilden einen Winkel von 90° , das Knie bleibt hinter der Fußspitze und zeigt in die gleiche Richtung wie die Fußspitze.
- Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen oder stützen Sie sie in den Hüften ab.
- Hier gilt wie bei allen Übungen:
Beginnen Sie in der Mitte des Vibrationsboards, da in den äußeren Bereichen die Amplitude höher ist und somit in der Regel die Übung schwieriger auszuführen.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Ablauf:

- 2 Durchgänge à 30 Sekunden jeweils zu jeder Seite: Die Position statisch halten oder dynamisch ausführen.

Beckenheben

Zielmuskulatur:

- Po, unterer Rücken, hinterer Oberschenkel

Ausführung:

- Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, die Füße auf dem Vibrationsboard, die Arme flach neben dem Körper, Handflächen zum Boden.
- Verlagern Sie das Gewicht auf die Fersen, indem Sie die Fußspitzen nach oben ziehen.
- Drücken Sie die Schultern in den Boden.
- Heben Sie Becken und Rücken an, Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie.
- Spannen Sie Bauch- und Po-Muskulatur an.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Ablauf:

- statisch: 2 Durchgänge.
Halten Sie die Position jeweils 20–30 Sekunden, dazwischen 20–30 Sekunden Pause.
- dynamisch: Senken Sie Oberkörper und Becken bis kurz über den Boden ab und heben beides dann wieder an.
- 2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen. Dazwischen 20–30 Sekunden Pause.

Seitliches Rumpfheben

Zielmuskulatur:

- Seitliche Bauch- und Rumpfmuskeln, Arme

Ausführung:

- Stützen Sie sich in der Seitenlage mit dem rechten Unterarm auf dem Vibrationsboard ab, den Ellenbogen gerade unter der Schulter, die Füße liegen übereinander.
- Heben Sie das Becken vom Boden ab, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden.
- Spannen Sie Bauch- und Po-Muskulatur an.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Ablauf:

- Insgesamt 1 Minute.
Halten Sie die Position jeweils 15–20 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite.
Dazwischen immer ca. 10 Sekunden Pause.

Unterarm-Stütz

Zielmuskulatur:

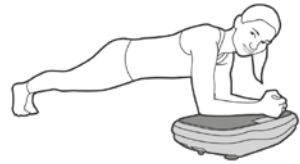
- Bauch, Rumpf, Arme, Schultern, Beine

Ausführung:

- Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Vibrationsboard ab.
- Stellen Sie die Füße auf und heben Sie Ihren Körper vom Boden ab.
- Rücken und Beine bilden eine Linie, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule (nicht in den Nacken legen!).
- Spannen Sie Bauch- und Po-Muskulatur an.
- Alternativ: Stützen Sie sich mit den Knien ab, die Knöchel gekreuzt. Rücken und Nacken bilden eine Linie.

Ablauf:

- statisch: 2 Durchgänge.
Halten Sie die Position jeweils 20–30 Sekunden, dazwischen 20–30 Sekunden Pause.



Trainings-niveau	Vibrations-stufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Verwendung der Stützgriffe



Verletzungsgefahr!

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.

- Stützgriffe helfen, Ihre Handgelenke während des Workouts in gerader Position zu belassen und somit um ein Vielfaches weniger zu belasten.



Sie haben 4 Möglichkeiten der Griffpositionierung. Ein weiterer Abstand der Stützgriffe fördert vor allem das Training der großen Brustmuskulatur, bei engerer Positionierung wird der Trizeps stärker aktiviert.

Liegestütz mit Stützgriff

Zielmuskulatur:

- Brust, vordere Schulter, Trizeps

Ausführung:

- Bringen Sie die Stützgriffe **5** etwa schulterbreit auf dem Vibrationsboard an, stützen Sie sich mit den Händen auf den Stützgriffen ab, die Arme leicht gebeugt, die Knie auf dem Boden, die Knöchel gekreuzt. Rücken und Nacken bilden eine Linie.
- Spannen Sie Bauch- und Po-Muskulatur an.
- Alternativ: Stützen Sie sich mit den Füßen ab, Rücken und Beine bilden eine Linie.
- Sie haben 4 Positionierungsmöglichkeiten der Stützgriffe.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Ablauf:

- statisch: 2 Durchgänge. Halten Sie die Position jeweils 15–30 Sekunden, dazwischen 20–30 Sekunden Pause.
- dynamisch: Senken Sie den Oberkörper bis kurz über das Vibrationsboard ab und gehen dann wieder in Ausgangsposition. 2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen in mittlerer Geschwindigkeit. Dazwischen 30 Sekunden Pause.

Trizeps-Stütz mit Stützgriffen

Zielmuskulatur:

- Trizeps

Ausführung:

- Bringen Sie die Stützgriffe **5** etwa schulterbreit an.
- Setzen Sie sich vor das Vibrationsboard und stützen Sie sich mit den Händen auf den Stützgriffen ab.
- Drücken Sie den Po leicht vom Boden ab.
- Spannen Sie Bauch- und Po-Muskulatur an.

Ablauf:

- statisch: 2 Durchgänge.
Halten Sie die Position jeweils 15–30 Sekunden, dazwischen 20–30 Sekunden Pause.
- dynamisch: Senken Sie den Oberkörper bis kurz über das Vibrationsboard ab und gehen dann wieder in Ausgangsposition. 2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen in mittlerer Geschwindigkeit.
Dazwischen 30 Sekunden Pause.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Cool-down

Zielmuskulatur:

- Beine, Waden

Ausführung:

- Stellen Sie das Vibrationsboard auf die niedrigste Frequenz ein.
- Legen Sie sich vor das Vibrationsboard auf den Rücken, mit den Beinen/Waden auf dem Vibrationsboard.
- Entspannen Sie den ganzen Körper und lassen Sie sich massieren.

Ablauf:

- ca. 1–2 Minuten



Verwendung der Expanderbänder



Verletzungsgefahr!

Das Üben mit Expanderbändern auf dem Vibrationsboard kann zu erhöhter Belastung Ihrer Handgelenke führen. Schmerzen und eine Beeinträchtigung Ihres Trainings können die Folge sein.

- Halten Sie die Handgriffe der Expanderbänder beim Ziehen waagrecht und winkeln Sie die Handgelenke dabei nicht an.
- Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt ca. 20% (+/-). Die Expanderbänder dürfen nicht über die maximale Strecklänge von 160 cm überdehnt werden.

Max. Strecklänge (cm) ca.	120	140	160
Kraft (N) ca.	50	70	100

Frontheben für Arme und Schultern

Zielmuskulatur:

- Arme und Schultern

Ausführung:

- Befestigen Sie die Expanderbänder **12** mit den Karabinerhaken **13** an den Ösen **6** des Vibrationsboards (siehe **Abb. A**).
- Stellen Sie sich auf das Vibrationsboard und greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder. Lassen lassen Sie die Arme locker am Körper herabhängen.
- Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie den rechten Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellenbogen seitlich hoch bis auf Schulterhöhe. Der Handrücken zeigt nach oben. Der linke Arm bleibt dabei am Körper.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1-5
mittel	6-12
schwer	15-20

- Ziehen Sie den linken Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellenbogen seitlich hoch bis auf Schulterhöhe. Der Handrücken zeigt nach oben. Der rechte Arm bleibt dabei am Körper.
- Wiederholen Sie die Übung langsam, bis die eingestellte Zeit abgelaufen ist.

Ablauf:

- 2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen in mittlerer Geschwindigkeit.
- Dazwischen 30 Sekunden Pause.

Frontheben für Arme, Beine und Po

Zielmuskulatur:

- Arme, Beine, Po

Ausführung:

- Befestigen Sie die Expanderbänder **12** mit den Karabinerhaken **13** an den Ösen **6** des Vibrationsboards (siehe **Abb. A**).
- Stellen Sie sich auf das Vibrationsboard und greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder. Halten Sie die Hände in Hüfthöhe.
- Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie abwechselnd den rechten und den linken Unterarm in Richtung Kinn. Der Rücken bleibt gerade, die Arme nah am Körper. Die Knie sind leicht gebeugt.
- Wiederholen Sie die Übung langsam, bis die eingestellte Zeit abgelaufen ist.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Ablauf:

- 2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen in mittlerer Geschwindigkeit.
- Dazwischen 30 Sekunden Pause.

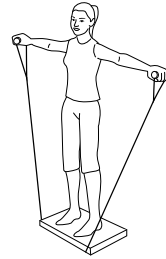
Seitheben

Zielmuskulatur:

- Arme, Beine, Po

Ausführung:

- Befestigen Sie die Expanderbänder **12** mit den Karabinerhaken **13** an den Ösen **6** des Vibrationsboards (siehe **Abb. A**).
- Stellen Sie sich auf das Vibrationsboard. Greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder. Lassen Sie die Arme locker am Körper herabhängen.
- Ziehen Sie die Expanderbänder mit ausgestreckten Armen seitlich bis auf Schulterhöhe nach oben. Senken Sie sie wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung langsam, bis die eingestellte Zeit abgelaufen ist.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
leicht	1–5
mittel	6–12
schwer	15–20

Ablauf:

- 2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen in mittlerer Geschwindigkeit.
- Dazwischen 30 Sekunden Pause.

Reinigung und Pflege

HINWEIS!

Kurzschlussgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser oder andere Flüssigkeiten können einen Kurzschluss verursachen.

- Tauchen Sie das Vibrationsboard niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gehäuse gelangen.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Vibrationsboard 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 aus der Steckdose.
 2. Wischen Sie das Vibrationsboard mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
 3. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie das Vibrationsboard stets an einem trockenen Ort auf.
- Stecken Sie die Stützgriffe **5** in die Aufbewahrungsöffnungen an den schmalen Seiten des Vibrationsboards (siehe **Abb. A**).
- Schützen Sie das Vibrationsboard vor
 - Stößen,
 - Stürzen,
 - Staub,

- Feuchtigkeit,
 - direkter Sonneneinstrahlung und
 - extremen Temperaturen.
- Lagern Sie das Vibrationsboard für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen 5 °C und 20 °C (Zimmertemperatur).

Fehlersuche

Fehler	mögl. Ursache und Abhilfe	Abhilfe
Vibrationsboard lässt sich nicht einschalten.	Netzanschluss nicht korrekt hergestellt.	– Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker korrekt an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen ist und dass der Gerätestecker 10 korrekt in der Anschlussbuchse 14 steckt.
	Vibrationsboard befindet sich nicht im Standby-Modus.	– Stellen Sie sicher, dass der Ein-/Ausschalter 15 auf I steht.
	Bei zu langem Gebrauch besteht die Gefahr der Überhitzung.	– Schalten Sie das Vibrationsboard aus und lassen Sie es einige Zeit abkühlen.

Technische Daten

Modell:	SP-V005-4
Versorgungsspannung:	230–240 V ~; 50 Hz
Leistung:	200 W
Schutzklasse:	I
Modell	
Armband-Fernbedienung:	PF-B-12RC
Betriebsfrequenz	
Armband-Fernbedienung:	433,92 MHz
Frequenzbereich	
Armband-Fernbedienung:	+/- 250 kHz
Leistungspegel (Max. Power)	
Armband-Fernbedienung:	< 10 dBm

Batterien	
Armband-Fernbedienung:	CR2032 / 3V
Umgebungstemperatur:	10–40 °C
Vibrationsfunktion:	seitenalternierend/Wipp-Vibration
Maße:	71,5 × 39,8 × 15,5
Trainingsfläche:	ca. 60,5 × 33,5 cm
Gewicht:	ca. 18 kg
Maximale Belastbarkeit:	120 kg
Voreingestellte Programme:	5
Laufzeit Programme:	max. 10 Minuten
Laufzeiteinstellung manuell:	1–10 Minuten
Schwingung/Frequenz:	5–16 Hz frei einstellbar in 20 Stufen
Amplitude:	von innen nach außen 1–10 mm
Artikelnummer:	99456

Das Gerät entspricht den Anforderungen EN ISO 20957-1:2013, Klasse HC.
Geprüft nach: DIN 32935

Konformitätserklärung



Die EU-Konformitätserklärung kann unter der in der beiliegenden Garantiekarte angeführten Adresse angefordert werden.

Hiermit erklärt der Hersteller, SPEQ GmbH, dass die Armband-Fernbedienung PF-B-12RC und das Vibrationsboard SP-V005-4 den Anforderungen der Verordnung 2014/53/EU entspricht.

Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter www.speq.de.

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

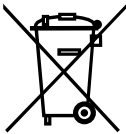
Vibrationsboard entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Vibrationsboard einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit dem hier abgebildeten Symbol gekennzeichnet.



Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Geben Sie das Vibrationsprodukt vollständig (mit der Batterie) und nur in entladener Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

*gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei



VERTRIEBEN DURCH:

SPEQ GMBH
TANNBACHSTR. 10
73635 STEINENBERG
GERMANY



KUNDENDIENST	99456
  0080030777999	
 www.speq.de	
MODELL: SP-V005-4	01/2020

3
JAHRE
GARANTIE