



Bedienungsanleitung
 Mode d'emploi
 Istruzioni per l'uso
 Használati útmutató
 Navodila za uporabo



Vibrationsboard SP-V005-2

Plateforme vibrante | Pedana vibrante |
 Vibrációs deszka | Vibracijska plošča



Deutsch06
 Français.....39
 Italiano 75
 Magyar109
 Slovensko. 143



AT CH HU SLO

Származási hely: Kína

Vertrieben durch: | Commercialisé par: | Commercializzato da: |
 Gyártó: | Distributer:

SPEQ GMBH
 TANNBACHSTR. 10
 73635 STEINENBERG
 GERMANY

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST-VENDITA •
 ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • POPRODAJNA PODPORA 95507

AT HU 0080030777999
 CH SLO
 www.speq.de

Modell/Type/Modello/A fogyasztási cikk típusa/Izdelek:
 SP-V005-2

09/2018

3
 JAHRE GARANTIE
 ANS GARANTIE
 ANNI GARANZIA
 ÉV JÓTÁLLÁS
 LETA GARANCIJE

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 installierten 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 ALDI-/Hofer-Produkt.

Ihr ALDI-/Hofer-Serviceportal

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

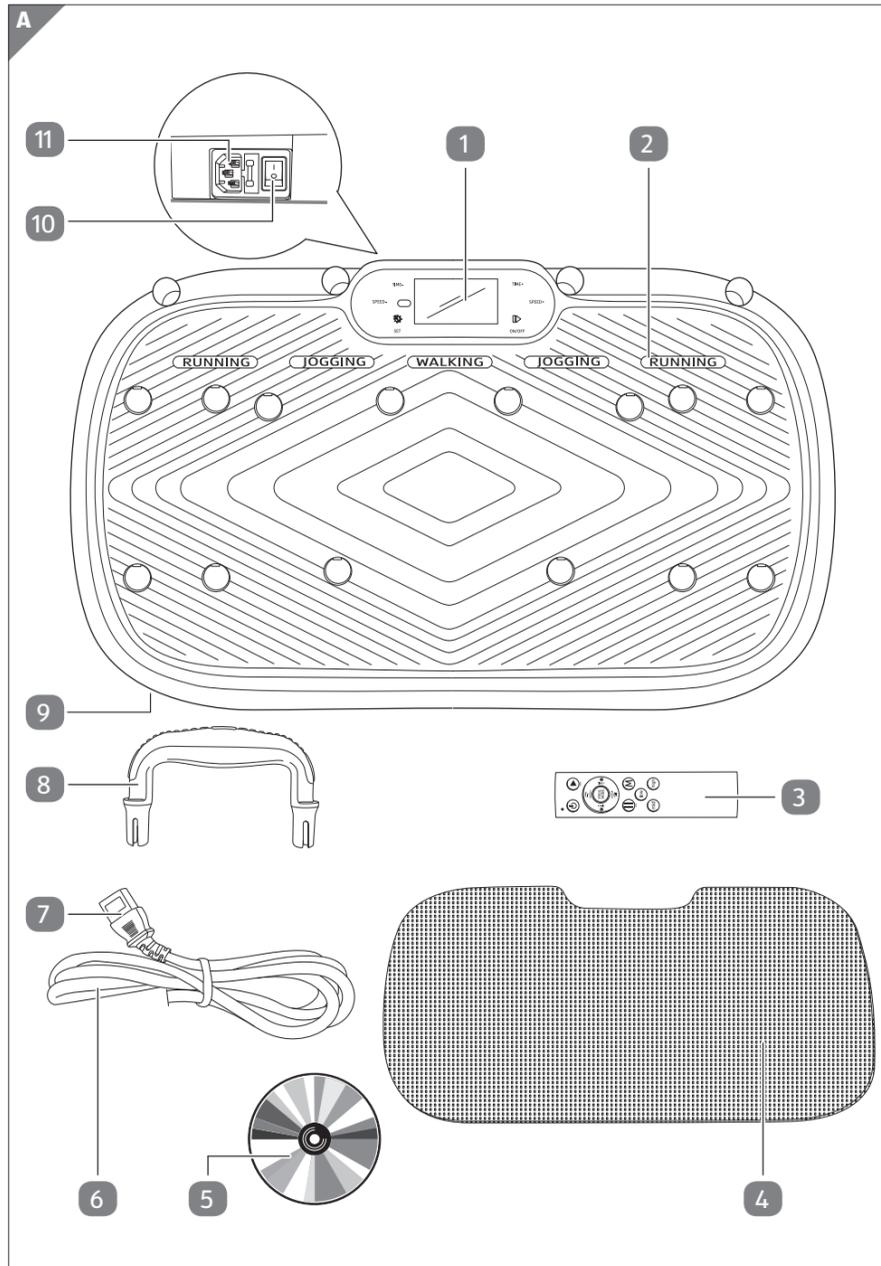
Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Inhaltsverzeichnis

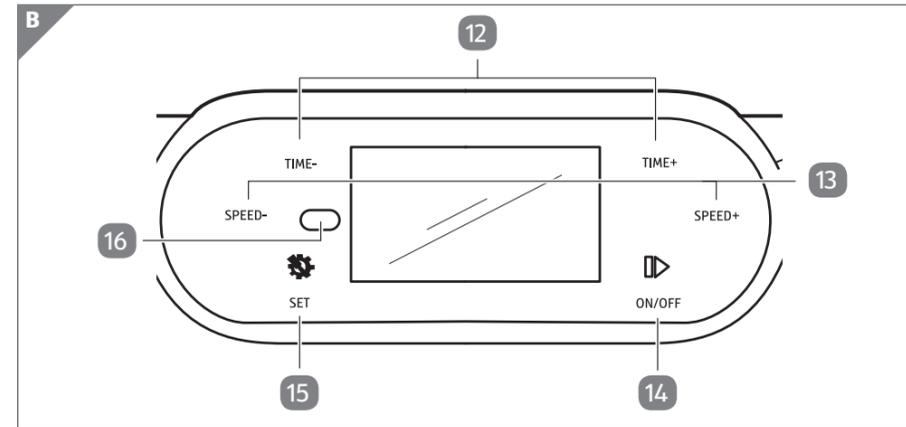
Übersicht.....	4
Lieferumfang/Geräteteile.....	6
Allgemeines.....	7
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7
Zeichenerklärung.....	7
Sicherheit.....	9
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	9
Sicherheitshinweise.....	9
Vibrationsboard und Lieferumfang prüfen.....	16
Bedienung	17
Funktionsweise des Vibrationsboards.....	17
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	26
Verwendung der Griffe.....	33
Reinigung und Pflege.....	35
Aufbewahrung.....	36
Fehlersuche	36
Technische Daten	37
Konformitätserklärung.....	37
Entsorgung.....	38
Verpackung entsorgen.....	38
Vibrationsboard entsorgen	38



4



5

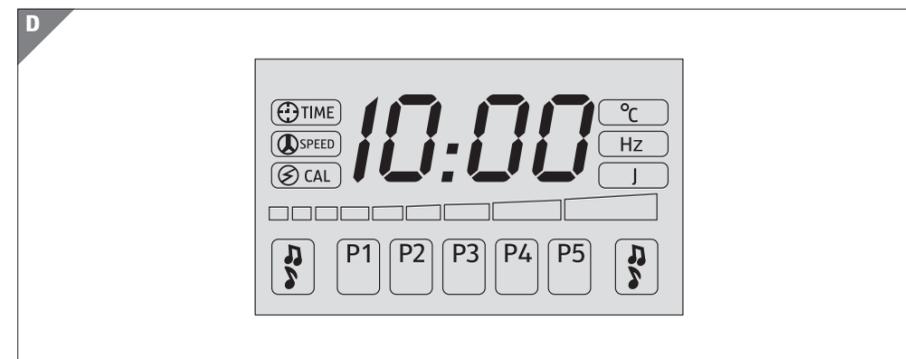
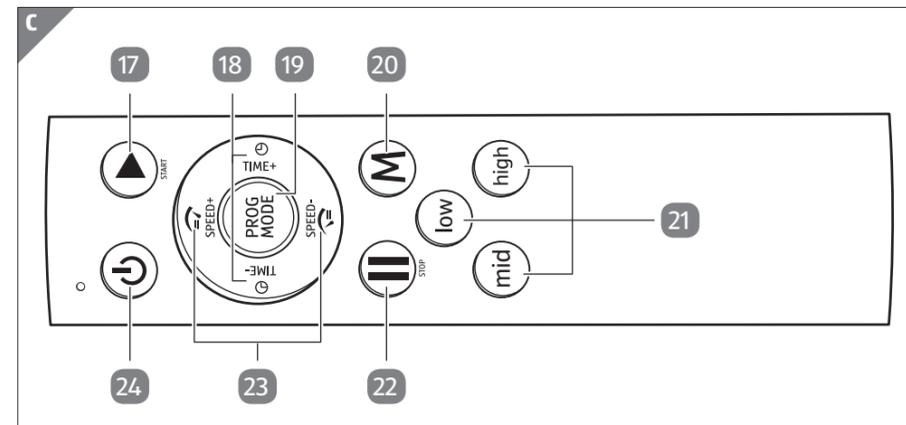


6

Lieferumfang/Geräteteile

- 1 Display
- 2 Vibrationsplatte
- 3 Fernbedienung
- 4 Trainingsmatte
- 5 Trainings-DVD
- 6 Netzkabel
- 7 Gerätestecker
- 8 Griff, 2x
- 9 Fuß (mit Saugnapf)*, 4x
- 10 Ein-/Ausschalter
- 11 Anschlussbuchse
- 12 Sensortasten **Time-/+** (Trainingszeit verringern/erhöhen)
- 13 Sensortasten **Speed-/+** (Vibrationsfrequenz verringern/erhöhen)
- 14 Sensortaste **ON/OFF** (Training starten/stoppen)
- 15 Sensortaste **SET** (Trainingsprogramm wählen)
- 16 Signalleuchte (Ein/Aus)
- 17 Taste **▶** (Trainingsprogramm starten)
- 18 Tasten **Time-/+** (Trainingszeit verringern/erhöhen)
- 19 Taste **PRG MODE** (Trainingsprogramm wählen)
- 20 Taste **M** (zu Schnellwahl wechseln)
- 21 Schnellwahltasten **low / mid / high**
- 22 Taste **||** (Trainingsprogramm stoppen)
- 23 Tasten **Speed-/+** (Vibrationsfrequenz verringern/erhöhen)
- 24 Taste **⏻** (Vibrationsboard auf Standby schalten)

*vormontiert



ACTIV ENERGY Der Lieferumfang beinhaltet zwei 1,5-V-Batterien vom Typ LR03 (AAA).