



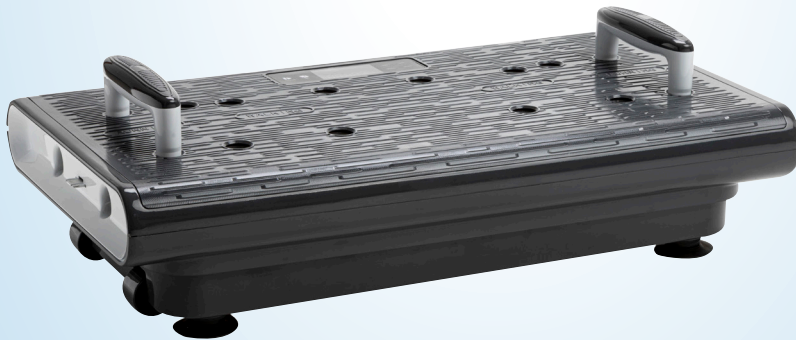
Bedienungsanleitung  
Használati útmutató  
Istruzioni per l'uso



# Vibrationsboard

Vibrációs tréner | Pedana vibrante

## SP-V005-4



Deutsch ....06  
Magyar .....43  
Italiano..... 81



# 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](http://www.hofer-service.at).

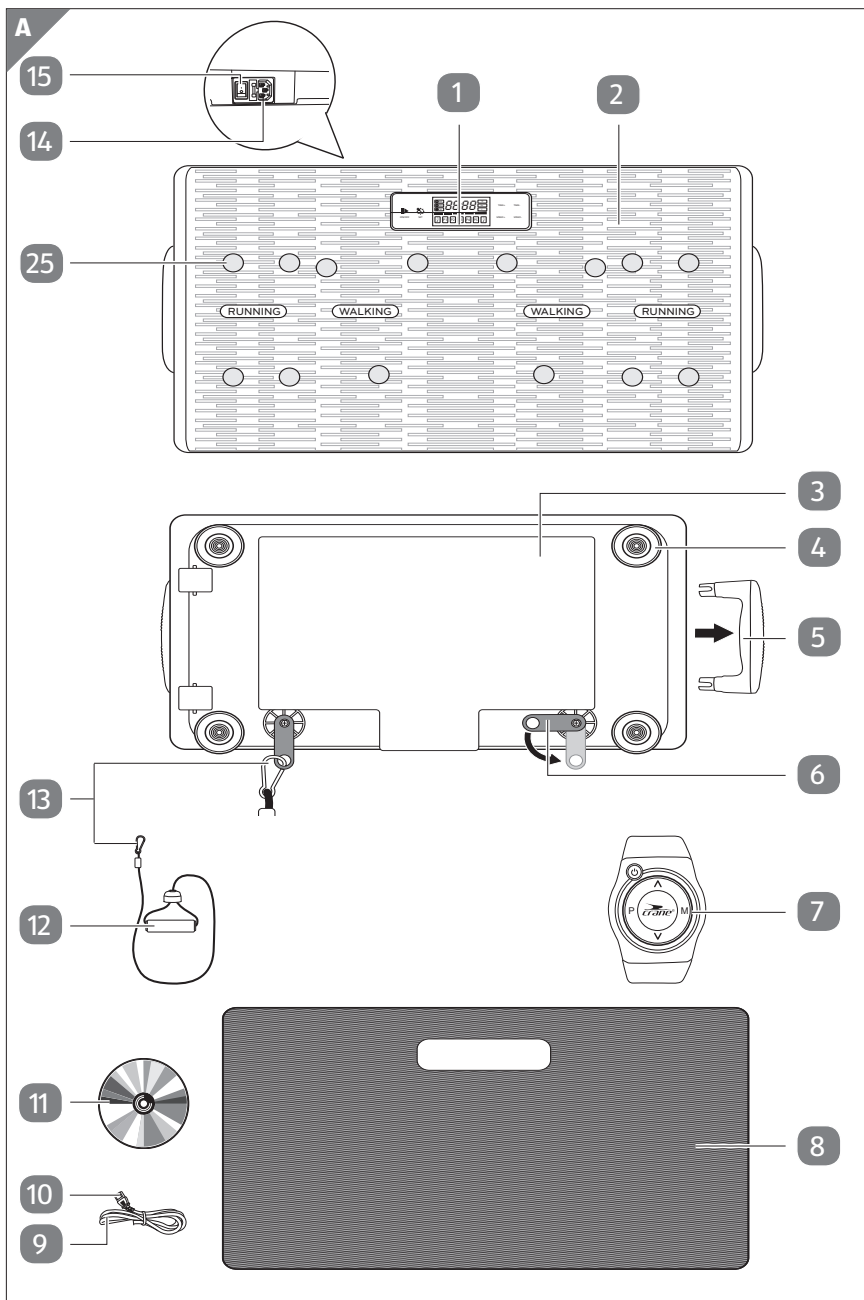


Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

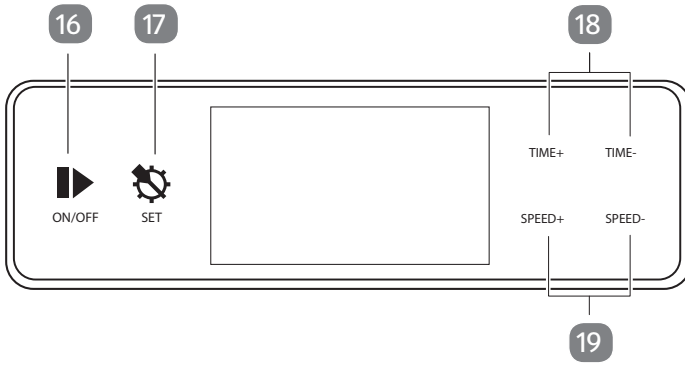
# Inhaltsverzeichnis

<b>Lieferumfang</b> .....	<b>4</b>
Komponenten .....	6
<b>Allgemeines</b> .....	<b>7</b>
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren .....	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	7
Zeichenerklärung.....	8
<b>Sicherheit</b> .....	<b>8</b>
Hinweiserklärung.....	8
Allgemeine Sicherheitshinweise .....	9
<b>Vibrationsboard und Lieferumfang prüfen</b> .....	<b>16</b>
<b>Bedienung</b> .....	<b>17</b>
Funktionsweise des Vibrationsboards.....	17
Armband-Fernbedienung .....	17
Vibrationsboard anschließen .....	18
Vibrationsboard ein- und ausschalten .....	18
Einstellungen vornehmen .....	19
<b>Mit dem Vibrationsboard trainieren</b> .....	<b>20</b>
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.....	35
<b>Reinigung und Pflege</b> .....	<b>38</b>
<b>Aufbewahrung</b> .....	<b>39</b>
<b>Fehlersuche</b> .....	<b>40</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>40</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>41</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>42</b>
Verpackung entsorgen.....	42
Vibrationsboard entsorgen .....	42

# Lieferumfang/A csomag tartalma/Dotazione



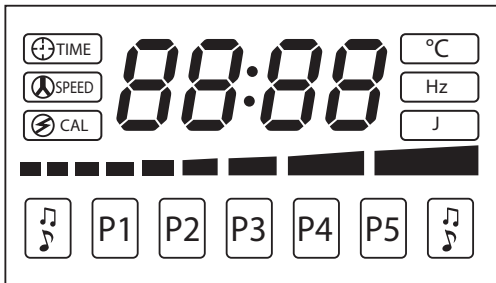
B




C



D



## Komponenten

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

\*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.



TÜV SÜD bestätigt mit dem Prüfzeichen „Sicherheit geprüft, Produktion überwacht“, dass die Produkte die nationalen und internationalen Standards einhalten. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.tuev-sued.de/ps-zert](http://www.tuev-sued.de/ps-zert)



Dieses Symbol kennzeichnet das Vibrationsboard als Gerät der Schutzklasse 1.



Dieses Symbol kennzeichnet Gleichstrom.



Lesen Sie diese Bedienungsanleitung.

## Sicherheit

### Hinweiserklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung verwendet.



Dieses Signalsymbol/-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 Signalsymbol/-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.



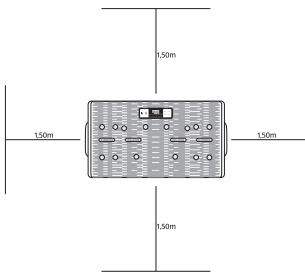
### **Verletzungsgefahr!**

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!**

#### **Beschädigungsgefahren durch Verschleiß!**

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.
  1. Nehmen Sie das Vibrationsboard aus der Verpackung.
  2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
  3. 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 wechseln

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 **3** des Vibrationsboards 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** / **v** **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** / **v** **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 = 85 %

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.



Trainings-niveau	Vibrations-stufe
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  $90^\circ$ , 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:

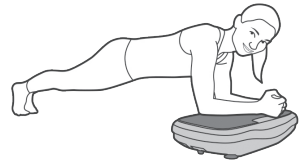
- Bauch, Rumpf, Arme, Schultern, Beine

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.



Trainingsniveau	Vibrationsstufe
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.

### Anbringen der Stützgriffe

Sie können die Stützgriffe **5** auf verschiedene Weisen positionieren. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Ziehen Sie die Stützgriffe aus ihrer Halterung (siehe **Abb. A**).
- Stecken Sie die Stützgriffe in die gewünschten Öffnungen für die Griffposition **25**, bis die Stützgriffe in den Öffnungen einrasten.

Wenn Sie die Griffposition verändern wollen, gehen Sie wie folgt vor:

- Halten Sie das Vibrationsboard mit einer Hand nach unten und lockern Sie die Stützgriffe mit der anderen Hand aus den Öffnungen. Dies erfordert einigen Kraftaufwand.
- Stecken Sie die Stützgriffe danach in die gewünschte, neue Griffposition.



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.



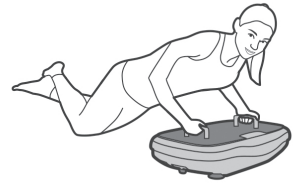
## Liegestütz mit Stützgriff

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

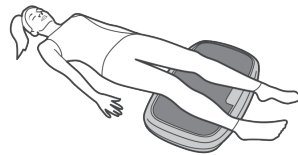
## Cool-down

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 185 cm überdehnt werden.

<b>Max. Strecklänge (cm) ca.</b>	120	140	160	185
<b>Kraft (N) ca.</b>	40	50	60	80

### Anbringen der Expanderbänder

Befestigen Sie die Expanderbänder **12** mit den Karabinerhaken **13** an den Ösen **6** des Vibrationsboards (siehe **Abb. A**).

## Frontheben für Arme und Schultern

Zielmuskulatur:

- Arme und Schultern

Ausführung:

- Stellen Sie sich auf das Vibrationsboard und greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder. 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.



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

- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. 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.

Ablauf:

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



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

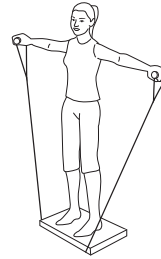
## Seitheben

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.
- Das Produkt ist wartungsfrei. Versuchen Sie nicht, das Gehäuse zu öffnen.
  1. Reinigen Sie das Produkt nur äußerlich.
  2. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose.
  3. Wischen Sie das Vibrationsboard mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
  4. 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 <b>10</b> korrekt in der Anschlussbuchse <b>14</b> steckt.
	Vibrationsboard befindet sich nicht im Standby-Modus.	– Stellen Sie sicher, dass der Ein-/Ausschalter <b>15</b> 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:	68 × 40 × 15 cm
Trainingsfläche:	ca. 60,5 × 33,5 cm
Gewicht:	ca. 18,5 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:	802735

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

## 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/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## 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 entladenerem Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

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

# Tartalom

<b>A csomag tartalma</b> .....	<b>4</b>
<b>Alkatrészek</b> .....	<b>44</b>
<b>QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érn</b> .....	<b>45</b>
<b>Általános tudnivalók</b> .....	<b>46</b>
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót.....	46
Rendeltetészerű használat.....	46
Jelmagyarázat .....	47
<b>Biztonság</b> .....	<b>47</b>
Megjegyzések magyarázata .....	47
Általános biztonsági tudnivalók.....	48
<b>A vibrációs tréner és a csomag tartalmának ellenőrzése</b> .....	<b>55</b>
<b>Használat</b> .....	<b>56</b>
A vibrációs tréner működése .....	56
Távírányító karkötő.....	56
A vibrációs tréner csatlakoztatása .....	57
A vibrációs tréner be- és kikapcsolása.....	57
Beállítások végrehajtása .....	58
<b>Edzés a vibrációs trénerrel</b> .....	<b>59</b>
Mire ügyeljen az edzés során? .....	59
Az első edzés a vibrációs trénerrel.....	61
A pulzus ellenőrzése.....	61
A rendszeres edzéshez segítséget nyújtó ötletek és tanácsok.....	62
Az edzések felosztása.....	63
Az edzés megszakítása .....	63
Előre beállított programok.....	64
Gyakorlatok.....	65
A támaszfogantyúk használata .....	70
Az expanderszalagok használata .....	73
<b>Tisztítás és ápolás</b> .....	<b>76</b>
<b>Tárolás</b> .....	<b>77</b>
<b>Hibakeresés</b> .....	<b>78</b>
<b>Műszaki adatok</b> .....	<b>78</b>
<b>Megfelelőségi nyilatkozat</b> .....	<b>79</b>
<b>Leselejtezés</b> .....	<b>80</b>
Csomagolás leselejtezése.....	80
Vibrációs tréner leselejtezés .....	80

## Alkatrészek

- 1 Kijelző
- 2 Rezgőlap
- 3 Vibrációs tréner (alsó rész)
- 4 Láb (tapadókoronggal)\*, 4 db
- 5 Támaszfogantyú, 2 db
- 6 Fülel, 2 db
- 7 Távírányító karkötő
- 8 Edzőszőnyeg
- 9 Hálózati kábel
- 10 Készülékcsatlakozó
- 11 Az edzéshez használandó DVD
- 12 Expanderszalag, 2 db
- 13 Karabiner, 2 db
- 14 Csatlakozóaljzat
- 15 Főkapcsoló
- 16 **ON/OFF** érintőgomb (edzés indítása/leállítása)
- 17 **SET** érintőgomb (edzésprogram kiválasztása)
- 18 **TIME +/-** érintőgombok (edzésidő csökkentése/növelése)
- 19 **SPEED +/-** érintőgombok (rezgési frekvencia csökkentése/növelése)
- 20  gomb (edzés indítása/leállítása)
- 21 **▲** gomb (edzésidő/rezgési frekvencia növelése)
- 22 **M** gomb (Time/Speed)
- 23 **V** gomb (edzésidő/rezgési frekvencia csökkentése)
- 24 **P** gomb (1–5. program)
- 25 A támaszpozíció nyílásai

\*előre összeszerelve

A csomag egy darab CR2032 típusú, 3 V-os elemet tartalmaz.

# QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érni

Függetlenül attól, hogy **termékinformációkra**, **cserealkatrészekre** vagy **tartozékokra** van szüksége, vagy a **gyártói garanciát** vagy a **szervizhelyszínek** listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy **videó útmutatót** nézne meg – QR kóddal mindezt könnyen megteheti.

## Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

**Előnyei:** Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

## Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

## Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékről.

## Az ALDI-szerviz oldala

Minden itt megadott információ elérhető az ALDI-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: [www.aldi-szervizpont.hu](http://www.aldi-szervizpont.hu).



A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.

## Általános tudnivalók

### Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a Vibrációs tréner SP-V005-4 termékhez (a továbbiakban: „vibrációs tréner”) tartozik. Fontos tudnivalókat tartalmaz a kezeléssel és a használattal kapcsolatban.

A vibrációs tréner használata előtt olvassa el alaposan a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy a vibrációs tréner károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Külföldön vegye figyelembe az országban érvényes irányelveket és jogszabályokat.

Későbbi használatra őrizze meg a használati útmutatót. Ha a vibrációs tréner továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

### Rendeltetészerű használat

A vibrációs tréner kizárólag otthoni, beltérben való használatra szánt edzőeszközként terveztük. Kizárólag magánhasználatra szántuk; ipari felhasználásra, terápiás célokra, fitnessstúdiókban, rehabilitációs klinikákon vagy egyéb területeken való használatra nem alkalmas. A vibrációs tréner a testépítés/alakformálás, erőnléti/egészségügyi edzés, testnevelés, sportágspecifikus edzés és a kapcsolódó sportágak, valamint a megelőző kezelés és rehabilitáció nem helyhez kötött edzőeszköze.

A vibrációs tréner legfeljebb 120 kg testtömegű személyek, kizárólag a használati útmutatóban ismertetett edzési célokra használhatják.

A vibrációs tréner kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenesnek minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A vibrációs tréner nem játékszer.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

## Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a vibrációs tréneren és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.



Ez a jel a kezelésről és a használatról nyújt hasznos kiegészítő információt.



A TÜV SÜD a „Sicherheit geprüft, Produktion überwacht” [ellenőrzött biztonság, felügyelt gyártás] jelzéssel igazolja, hogy a termékek megfelelnek a nemzeti és nemzetközi szabványoknak. További információkat itt találhat: [www.tuev-sued.de/ps-zert](http://www.tuev-sued.de/ps-zert)



Az itt látható jel arra utal, hogy a vibrációs tréner a 1. érintésvédelmi osztályba tartozó készülék.



Ez a jel egyenáramot jelöl.



Olvassa el a használati útmutatót.

## Biztonság

### Megjegyzések magyarázata

A használati útmutatóban a következő jelöléseket és jelzőszavakat használjuk.



A jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

**ÉRTEŚÍTÉS!**

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károkra figyelmeztet.

## Általános biztonsági tudnivalók



### Áramütés veszélye!

A hibás elektromos csatlakoztatás, illetve a túl magas hálózati feszültség áramütéshez vezethet.

- A vibrációs tréner kizárólag egy előírászerűen telepített, védőérintkezős csatlakozóaljzathoz csatlakoztassa. Az aljzat hálózati feszültségének meg kell felelnie az adattáblán szereplő értékeknek.
- A vibrációs tréner csak jól hozzáférhető csatlakozóaljzathoz szabad csatlakoztatni, hogy probléma esetén gyorsan le lehessen választani a villamos hálózatról.
- Ne működtesse a vibrációs tréner, ha sérülést lát rajta, vagy ha a hálózati kábel, illetve a hálózati csatlakozó meghibásodott.
- Ha a vibrációs tréner hálózati kábele megsérül, akkor azt a gyártónál vagy az ügyfélszolgálatnál kapható, speciális csatlakozóvezetékre kell kicserélni.
- Ne nyissa ki a készülék házát, hanem bízza szakemberre a javítást. Forduljon szakműhelyhez. Nem érvényesíthető garancia és jótállási igény önhatalmúan végzett javításból, szakszerűtlen csatlakoztatásból és hibás kezeléssel eredő meghibásodás esetén.
- Javításánál csak olyan alkatrészeket szabad használni, amelyek megfelelnek az eredeti készülékadatoknak. A vibrációs trénerben található elektromos és mechanikus részegységek nélkülözhetetlenek a veszélyforrások elleni védelemhez.
- Ne merítse vízbe vagy más folyadékba a vibrációs tréner, a hálózati kábelt és a hálózati csatlakozót.
- Soha ne fogja meg nedves kézzel a hálózati csatlakozót.
- A hálózati csatlakozót soha ne a hálózati kábelnél, hanem mindig a dugót fogva húzza ki az aljzathoz.



- A készüléket soha ne szállítsa a hálózati kábelnél fogva.
- A vibrációs tréner, a hálózati csatlakozót és a hálózati kábelt tartsa távol nyílt lángtól és forró felületektől.
- Úgy vezesse a kábelt, hogy senki ne essen el benne.
- A kábelt ne törje meg és ne rakja éles felületre.
- A vibrációs tréner csak beltérben használja. Soha ne használja nedves helyen vagy esőben. Óvja a vibrációs tréner a csepegő és fröccsenő víztől.
- Soha ne nyúljon vízbe esett elektromos készülék után. Ilyen esetben azonnal húzza ki a hálózati csatlakozót a hálózati aljzataból.
- Akadályozza meg, hogy gyermekek bármit a vibrációs trénerbe dugjanak.
- Ha nem használja és nem tisztítja a vibrációs tréner, vagy ha üzemzavar lép fel, mindig kapcsolja ki a vibrációs tréner, és húzza ki a hálózati csatlakozót a csatlakozóaljzataból.



### **Robbanás és égési sérülés veszélye!**

Az elemek helytelen kezelése robbanásveszélyt vagy a kifolyó elem savak által égési sérülést okozhat.

- Az elemet tartsa távol a hőforrásoktól, és védje nyílt lángtól.
- Az elemet nem szabad lenyelni. A maró hatású anyag által sérülésveszély áll fenn!
- A vibrációs tréner gombelemet tartalmaz. A gombelem lenyelése 2 órán belül súlyos belső égési sérüléseket okozhat és halálhoz vezethet.
- Az elemeket tartsa gyermekektől elzárt, általuk el nem érhető helyen.
- Ha valaki elemet nyel le vagy az más módon a testébe jut, akkor azonnal keressen fel orvost.

- Ha az elemtartó rekesz már nem zárható le biztonságosan, akkor ne használja tovább a vibrációs tréneret, és tartsa távol gyermekektől.
- Behelyezéskor ügyeljen az elem megfelelő polaritására (+ és -).
- A távirányító karkötő elhasznált elemét csak azonos típusú elemre cserélje.
- Az elemeket mindig egyszerre cserélje. Ne keverje össze a használt és az új elemeket, és ne használjon különböző típusú, márkájú, ill. kapacitású elemeket.
- Behelyezés előtt tisztítsa meg az elemek és a készülék érintkezőit.
- Ne zárja rövidre az elemet.
- Soha ne próbálja meg újratölteni a nem tölthető elemeket.
- Ne szerelje szét az elemeket.
- Az elemekben lévő sav ne érintkezzen a bőrrel és a nyálkahártyával, és ne kerüljön szembe. Ne érjen pusztá kézzel az elemből kifolyt folyadékhoz. Viseljen védőkesztyűt. Ha mégis érintkezik az elemekből kifolyt savval, azonnal öblítse le az érintett területet bő, tiszta vízzel, és szükség esetén forduljon orvoshoz.
- Ha hosszabb ideig nem használja a vibrációs tréneret, vegye ki az elemeket a távirányító karkötőből.
- A használt elemeket az előírásoknak megfelelően vegye ki és helyezze a hulladékba.



### **Egészségkárosodás veszélye!**

A nem megfelelően végzett vagy túlzott mértékű testedzés egészségkárosodást okozhat.

- Ne eddzen egyszerre 10 percnél hosszabb ideig. Tartson magánál elegendő mennyiségű folyadékot.
- Soha ne végezze az edzést megfeszített lábbal vagy karral.

- 
- Felsőtestét és fejét soha ne tegye a működő vibrációs trénerre.
  - Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Érdeklődjön, milyen mértékű edzést tart alkalmasnak az Ön számára. Az egészségkárosodás megelőzése és a fennálló kockázatok minimálisra csökkentése érdekében végeztesse el egy általános állapotfelmérést. A különleges korlátozó tényezők – például ortopédiai panaszok, gyógyszeresedés stb. – tekintetében egyeztessen orvosával.
  - A vibrációs tréner használata szigorúan tilos, ha Önnél az itt felsorolt fizikai állapotok közül egy vagy több fennáll. Ebben az esetben az edzést nem szabad elkezdni. Ha kétsége merül fel, forduljon szakemberhez, például a háziorvoshoz, szakorvoshoz vagy fizioterapeutához.
  - **Ne használja a vibrációs tréner a következő állapotok fennállása esetén:**
    - akut gyulladás vagy fertőzés
    - akut reumatoid artritisz
    - epilepszia
    - friss (műtéti) sebek
    - ízületi betegségek és artrózis
    - szívbillentyű-rendellenességek
    - szívritmuszavarok
    - kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri) betegségek
    - nem kontrollált magas vérnyomás
    - fém- és műanyag implantátumok, pl. szívritmus-szabályozók, spirálok, ízületi implantátumok, mellimplantátumok (6–9 hónapnál nem régebbi)
    - behelyezett sztentek (2 évnél nem régebbi)
    - szívritmus-szabályozók/agyi pacemakerek
    - újabban kialakult trombózis vagy potenciális trombotikus megbetegedések

- törést követő akut hátpanaszok
  - nagyfokú osteoporózis (töréssel)
  - porckorongsérv, csigolyameszesedés
  - terhesség
  - súlyos (angiopátiás) cukorbetegség
  - daganatok
- **A vibrációs tréner használata előtt kérje ki orvosa tanácsát** a használat lehetőségének és módjának tisztázása céljából, az alábbi állapotok fennállása esetén:
- nem akut hátfájdalom, pl. Bechterew-kór
  - fém- és műanyag implantátumok, pl. spirálok, ízületi implantátumok, mellimplantátumok (6–9 hónapnál régebbi)
  - behelyezett sztentek (2 évnél régebbi)
  - akut ízületi betegségek vagy artrózis
  - akut migrén
  - epekő
  - vesekő
- Edzés közben figyeljen a teste által küldött jelekre. Ha edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelen né válik a szívverése, szélsőséges légszomjat, hányingert, szédülést vagy rosszulétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.



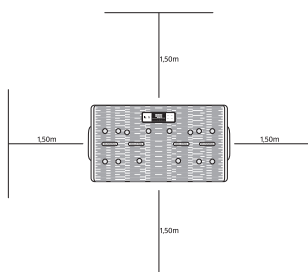
### **Sérülésveszély!**

A vibrációs tréner szakszerűtlen használata során a felhasználó megsérülhet.

- A vibrációs tréneret lapos, vízszintes és csúszásmentes felületre állítsa, ügyelve a megfelelő stabilitásra.
- A vibrációs tréneret egyszerre csak egy személy használhatja.

Több személy egyidejűleg nem végezhet edzést a vibrációs trénerrel.

- A terméket használó személy súlya legfeljebb 120 kg lehet.
- Minden használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt illeszkedés és kopás tekintetében.
- Ne használja a vibrációs tréneret, ha sérülés látható rajta. Cseréltesse ki a meghibásodott alkatrészeket, és a helyreállítási munkák befejezéséig ne használja a vibrációs tréneret.
- Edzés közben és után ügyeljen arra, hogy senki ne sérülhessen meg a kiálló alkatrészek miatt.
- A vibrációs tréner használata során biztonsági távolságot kell tartani. Az edzési terület karnyújtásnyi legyen. Az edzési terület körül legalább 0,6 méternyi további területet szabadon kell hagyni. A biztonsági távolság a szabadon hagyott területből és az edzési területből tevődik össze, és legalább 1,50 m x 1,50 m méretűnek kell lennie.



**Veszélyes gyermekekre és korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyre (például idősebb emberekre és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például nagyobb gyerekekre).**

- A vibrációs tréneret csak akkor használhatja csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű, illetve a szükséges

tapasztalattal és tudással nem rendelkező személy, ha felügyelet alatt áll, vagy elmagyarázták neki a készülék biztonságos használatát, és megértette az abból fakadó veszélyeket.

- A vibrációs tréner egyensúlyzavarokkal küzdő személyek csak felügyelet mellett használhatják.
- A vibrációs tréner 14 év alatti gyermekek nem használhatják.
- Kisgyermekek edzés közben nem tartózkodhatnak a vibrációs tréner közvetlen közelében a sérülésveszély kizárása érdekében. A háziállatokat is távol kell tartani.
- Gyermekek nem játszhatnak a vibrációs trénerrel.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Üzem közben ne hagyja felügyelet nélkül a vibrációs tréner.
- Ne engedje, hogy gyerekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

## ÉRTESÍTÉS!

### **Károsodások veszélye kopás miatt!**

A vibrációs tréner szakszerűtlen kezelése károsodásokat és elhasználódásokat okozhat.

- A vibrációs tréner csak kifogástalan állapotban működtethető. Minden egyes használat előtt ellenőrizze, hogy a vibrációs tréneren nincsenek-e károsodások vagy elhasználódások. A vibrációs tréner biztonsága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzi az esetleges károsodások vagy elhasználódások előfordulását. Amennyiben pl. az expanderszalagokon sérülések jelei láthatók, akkor ne használja tovább az eszközt.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a vibrációs tréner a szélsőséges hőmérséklettől, napsütéstől és nedvességtől. A vibrációs tréner szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti kopáshoz és a szerkezet esetleges töréséhez vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a vibrációs tréneren nincsenek-e károsodások vagy elhasználódások.
- Károsodások esetén a vibrációs tréner a továbbiakban nem használható.

## ÉRTEŚÍTÉS!

### Meghibásodás veszélye!

A vibrációs tréner szakszerűtlen kezelése károkat okozhat.

- Óvja a vibrációs tréneret a fröccsenő víztől, nedvességtől, portól és a magas hőmérséklettől. Ne tegye ki közvetlen napfény hatásának.
- Ha a vibrációs tréneret kényes talajon használja, helyezzen alkalmas, csúszásmentes alátétet a tréner lábai alá a talaj esetleges károsodásának megelőzése céljából.

## A vibrációs tréner és a csomag tartalmának ellenőrzése

## ÉRTEŚÍTÉS!

### Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárgygal nyitja ki, a vibrációs tréner megsérülhet.

- A csomagolás kinyitásakor legyen óvatos.
1. Vegye ki a vibrációs tréneret a csomagolásból.
  2. Ellenőrizze, hogy a csomag hiánytalan-e (lásd **A ábra**).
  3. Ellenőrizze, hogy láthatók-e sérülések a vibrációs tréneren vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja a vibrációs tréneret. Ez esetben keresse fel a vásárlás helyszínét, vagy amennyiben az megfelelőbb, forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztatón megadott szervíz címen.

# Használat

## A vibrációs tréner működése

A vibrációs tréner egy lengő-oldalváltoztató elv alapján működik, a működés során függőleges mozgást végez, amelynek során a rezgőlap **2** jobb és bal oldala ellentétesen fel- és lefelé mozog, egy hintához hasonlóan.

Az edzéshez szükséges rezgési frekvenciát egyénileg beállíthatja, vagy választhat az öt előre beállított program közül.

Az ajánlott edzési frekvenciatartomány 5 és 16 Hz közé esik.

- Kezdje az edzést alacsony frekvenciatartományon, és csak akkor növelje az intenzitást, ha ez nem jár közérzete romlásával.

## Rezgési fokozat

A vibrációs tréner 20 rezgési fokozattal rendelkezik, amelyek segítségével beállíthatja a kívánt rezgési frekvenciát (5–16 Hz).

## Kijelző

A kijelzőn **1** edzés közben folyamatosan követhetők az aktuális edzési értékek a megfelelő szimbólumok valamelyikével együtt (lásd **B** és **D ábra**):

- Hátralévő edzésidő (kijelzőszimbólum: **TIME**)
- Rezgési fokozat (szimbólum: **SPEED**)
- Rezgési frekvencia (kijelzőszimbólum: **HZ**)
- elégetett kalória (kijelzőszimbólum: **CAL**)

## Távírányító karkötő

### Elemcsere

1. A távírányító karkötő **7** hátoldalán az óramutató járásával ellentétes irányban csavarja ki az elemtartó rekesz fedelét.
2. Szükség esetén vegye ki a lemerült elemet az elemtartó rekeszből.
3. Helyezze be az új elemet az elemtartó rekeszbe.
4. Zárja le az elemtartó rekeszt az elemtartó rekesz fedelét az óramutató járásával meg egyező irányban becsavarva.

### A távírányító karkötő használata

A távírányító karkötő **7** hatótávolsága kb. 2,50 m.

- A távírányító karkötőt lehetőség szerint pontosan a kezelőpanel érzékelőjére irányítsa. Minden gombnyomást a készülék által kiadott hangjelzés kíséri (lásd **C ábra**).



## A vibrációs tréner csatlakoztatása



1. A vibrációs tréner lapos, vízszintes, csúszásmentes felületen állítsa fel. A vibrációs tréner alsó részén **3** a lábak a tapadókorongokkal **4** a megfelelő tapadást szolgálják, és edzés közben megakadályozzák az elcsúszást.
2. Csatlakoztassa a hálózati kábel **9** készülécsatlakozóját **10** a csatlakozóaljzathoz **14**.
3. Csatlakoztassa a hálózati csatlakozót egy rögzítetten telepített védőérintkező csatlakozóaljzathoz.

## A vibrációs tréner be- és kikapcsolása



### Áramütés veszélye!

A szakszerűtlen használat áramütést okozhat.

- A vibrációs tréner minden használat után kapcsolja ki a főkapcsolóval, és válassza le az áramellátásról úgy, hogy a hálózati csatlakozót kihúzza a hálózati aljzathoz.
1. Állítsa a főkapcsolót **15** az I állásba a készülék készenléti állásba kapcsolásához.
  2. Tartsa lenyomva mintegy 3 másodpercig a vibrációs tréner **ON/OFF** érintőgombját **16** vagy a távirányító karkötő **7**  gombját **20** a vibrációs tréner készenléti üzemmódba kapcsolásához.
  3. Tartsa lenyomva mintegy 3 másodpercig a vibrációs tréner **ON/OFF** érintőgombját vagy a távirányító karkötő  gombját a vibrációs tréner edzés utáni ismételt készenléti üzemmódba állításához.
  4. Állítsa a főkapcsolót 0 állásba a készülék teljes kikapcsolásához.

## Beállítások végrehajtása



### Sérülésveszély!

A szakszerűtlen használat sérülésekhez vezethet.

- Ha a rezgési funkció bekapcsolt állapotában a rezgőlapon áll, a beállításokat kizárólag a távirányító karkötő segítségével végezze annak érdekében, hogy a vibrációs tréner érintőgombjainak kezelése során ne essen el/ne veszítse el az egyensúlyát.





Az edzés kezdetén a rezgési frekvencia mindig 5 Hz. A sebességet csak az edzés megkezdődése után tudja módosítani. Ez a beállítás az Ön biztonságát szolgálja azzal a céllal, hogy teste rá tudjon hangolódni a mozgásra.

### Egyéni edzés

1. Kapcsolja a vibrációs tréneret készenléti üzemmódba (lásd „A vibrációs tréner be- és kikapcsolása” c. fejezet).
2. Szükség esetén többször is nyomja meg a vibrációs tréner **SPEED +/-** érintőgombjait **19**, ill. a távirányító karkötő **7 M 22** és **Λ 21** / **v** gombjait **23** a kívánt rezgési fokozat beállításához.
3. Szükség esetén többször is nyomja meg a vibrációs tréner **TIME +/-** érintőgombjait **18**, ill. a távirányító karkötő **M 22** és **Λ 21** / **v** gombjait **23** az edzésidő beállításához.  
A készüléken 1–10 perces edzésidőt állíthat be.
4. Készenléti üzemmódban nyomja meg a vibrációs tréner **ON/OFF** érintőgombját **16** vagy a távirányító karkötő **⏻** gombját **20** a vibrációs tréner elindításához.
5. Nyomja meg a vibrációs tréner **ON/OFF** érintőgombját vagy a távirányító karkötő **⏻** gombját az edzés idő előtti befejezéséhez.  
A vibrációs tréner mozgása nem hirtelen szűnik meg: a készülék fokozatosan lassul le.

## Edzés programozott üzemmódban

A vibrációs tréner öt előre beállított programmal (P1–P5) rendelkezik, ezek működési ideje legfeljebb 10 perc, és a működés során a frekvencia automatikusan, meghatározott intervallumok alapján változik.

1. Szükség esetén nyomja meg többször a vibrációs tréner **SET** **17** érintőgombját, ill. a távirányító karkötő **7** **P** gombját **24**, amíg megjelenik a kívánt P1, P2, P3, P4 vagy P5 edzésprogram a kijelzőn.
2. Nyomja meg a vibrációs tréner **ON/OFF** érintőgombját **16** vagy a távirányító karkötő  gombját **20** a vibrációs tréner bekapcsolásához/elindításához.  
Programozott üzemmódban nincs lehetőség az idő és a sebesség kézi vezérlésére.
3. Nyomja meg a vibrációs tréner **ON/OFF** érintőgombját vagy a távirányító karkötő  gombját az edzés idő előtti befejezéséhez.

## Edzés a vibrációs trénerrel

### Mire ügyeljen az edzés során?

#### Előkészítés

- Az edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Tisztázza, hogy mely gyakorlatok alkalmasak az Ön számára.
- Edzés közben kényelmes, légáteresztő ruházatot és csúszásgátló talppal ellátott stabil sportcipőt viseljen.
- Ne közvetlenül étkezés után kezdje meg az edzést, várjon mintegy 80 percet.
- Gondoskodjon az edzőterem megfelelő szellőztetéséről, de az edzést ne végezze huzatban.
- Ütemezzen be egy edzés előtti bemelegítési fázist (Warm-up) és egy edzést követő lazítási fázist (Cool-down) a lehető legjobb edzéseredmények eléréséhez és a sérülések megelőzéséhez.

#### Edzés

- Az edzést lassan kezdje meg (bemelegítési fázis), és lassan is fejezze be (lazítási fázis).
- Ügyeljen arra, nehogy túlerőltesse magát. Az első hetekben csak rövid edzésprogramokat hajtson végre. Soha ne eddzen egyszerre 10 percnél hosszabb ideig!
- Ne terhelje túl a testét. Ne eddzen, ha fáradtnak, kimerültnek érzi magát.
- A nyújtási és bemelegítési gyakorlatokat szakképzett edző iránymutatásai alapján végezze, hogy kezdettől fogva kiküszöbölje az egészséget veszélyeztető mozgásformákat.

- Eleinte lassan kezdje meg az edzést, ha még nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, vagy régóta nem edzett.  
Ha fájdalmat érez, vagy panaszai merülnek fel, azonnal fejezze be a gyakorlatokat.

## **Általános óvintézkedések és tanácsok**

- Megfeszített végtagokkal (karral vagy lábbal, a kiindulási helyzettől függően) soha ne álljon rá a rezgőlapra. Megfeszített végtagok mellett az izmok nem képesek csillapítani a rezgést. A rezgés ebben az esetben a csontokon keresztül a koponyáig terjed.
- Ha a fejével érzékeli a rezgést (és ez a hangján és/vagy szemén érződik), akkor rossz pozícióban áll a rezgőlapon, és korrigálnia kell kiindulási helyzetét.
- Ha hasizomedzést végez, üljön rá a lemezre; az adott pozíció felvétele előtt feltétlenül hozzá kell szoknia a rezgéshez.
- A lehetőség szerinti optimális edzéseredmények elérése és a sérülések megelőzése érdekében maradéktalanul tartsa be a kiindulási helyzetre, magára az edzésre és a javasolt pihenőidőre vonatkozó utasításokat.
- Az edzéspozíciókat mindig megfeszített izmok mellett vegye fel. Ha sarkát enyhén megemeli, elkerülheti a hangrezgést.
- Azoknál a pozícióknál, amelyeknél nem a lábával, hanem másik testrészével (pl. kézzel vagy farral) támaszkodik a rezgőlapra, szükség esetén törölközőt vagy edzőszőnyeget **8** teríthet maga alá.
- Edzés közben ne homorítsa a derekát. Tartsa egyenesen a hátát.
- Ne dőljön hátra a vibrációs tréneren, mert a készülék felborulhat.
- A pozíciótól és a frekvenciától függően az edzés erősítési, nyújtási vagy lazítási célra szolgál.
- A pozíciókénti ajánlott időtartam 30 és 60 másodperc közé esik, az edzés teljes időtartama nem haladhatja meg a 10 percet.
- Az edzés megkezdése előtt fontolja meg, mely testrészeit kívánja edzeni. Próbálja ki a megfelelő pozíciókat. Kísérletképpen vegyen fel egy pozíciót. Így rá fog jönni, hogy az adott pozíció kellemes-e az Ön számára, és a helyes tartásra tud összpontosítani. Edzés közben könnyedén átválthat egyik pozícióról a másikra.
- Egy adott pozícióban csak addig tartózkodjon, amíg az kellemes az Ön számára, és teste feszített állapotát fenn tudja tartani. Legkésőbb 60 másodperc elteltével váltson egy másik pozícióra.
- A pozícióváltást mindig kontrollált módon végezze. Szükség esetén rövid időre szálljon le a készülékről az új pozíció megfelelő felvételéhez.
- Fejezze be az edzést, ha kellemetlenné válik, és teste feszített állapotát már nem tudja fenntartani, de legkésőbb 10 perc elteltével akkor is, ha ilyet nem tapasztal. Figyeljen a testére, és ne terhelje túl.

## Az első edzés a vibrációs trénerrel

- Ismerkedjen meg a vibrációs trénerrel, és próbáljon hozzászokni a lemez rezgéseire. Ennek érdekében csak egyik lábával tesztelje a rezgést, miközben lábát alacsony frekvencia mellett a rezgőlapra helyezi. Ezt követően mindkét lábával, majd lábujjhegyen, behajlított térdrel álljon rá a rezgőlapra a rezgés érzékeléséhez.
- Először mindig lábujjhegyen álljon a készülékre, hogy vádlija és combja enyhíteni tudja a rezgést.

## A pulzus ellenőrzése



A megfelelő minőségű fitneszedzéshez ésszerű megoldás a saját pulzsfrekvencia rendszeres nyomon követése.

- Pulzusát a vélhetően passzív edzések során is kísérelje figyelemmel annak érdekében, hogy megelőzze a túlzott mértékű edzés okozta egészségkárosodást.
- Sportgyógyászati szempontból a maximális pulzus 60–85 %-ának megfelelő pulzus minőségül optimálisnak.
- Minél jobb az Ön edzettségi állapota, annál lassabban emelkedik a pulzusa, és annál gyorsabban esik vissza a nyugalmi fázisban jellemző értékre. Az edzés során elért eredmények nyomon követéséhez jegyezze fel rendszeresen az értékeket egy táblázatba.

Attól függően, hogy mikor méri meg a pulzusát, a következő értékeket fogja kapni:

- Edzés előtt: nyugalmi pulzus
- Közvetlenül az edzés befejezése után (10 perc): terhelési/edzési pulzus
- 1 perccel az edzés befejezése után: regenerálódási pulzus

A terhelési/edzési pulzus beállítása során a következő irányértékeket célozza meg:

- a pulzsfrekvencia 60 %-a: itt a nagyon hatékony 60 %-os tartományban végezheti az edzést – kezdők számára ideális.
- a pulzsfrekvencia 85 %-a: a maximális pulzus 85 %-ának megfelelő tartomány haladók és sportolók számára ideális.
- a pulzsfrekvencia 90 %-a: a maximális pulzus 90 %-ának anaerob tartománya kizárólag élsportolók számára és rövid gyakorlatok végzéséhez ajánlott.

## A pulzus mérése

1. Helyezze jobb kezének mutató- és középső ujját a bal csukló belső oldalára.
2. 15 másodpercig mérje az érzékelhető pulzust.
3. Szorozza meg a számított pulzus értékét négygyel.
4. A percenkénti pulzsfrekvenciát kapja eredményül.

5. Hasonlítsa össze az így meghatározott pulzusfrekvenciát az Önre érvényes határértékekkel (lásd a következő fejezeteket: „A személyes maximális pulzus kiszámítása” és „Az edzési pulzus alsó és felső határértékének számítása”).

## **Az egyéni maximális pulzus kiszámítása**

Maximális pulzus = 100 %

Képlet: 220 mínusz életkor

## **Az edzési pulzus alsó és felső határértékének számítása**

Pulzus alsó határértéke = 60 %

Képlet: (220 mínusz életkor = maximális pulzus)  $\times$  0,6

Pulzus felső határértéke = 85 %

Képlet: (220 mínusz életkor = maximális pulzus)  $\times$  0,85

## **A rendszeres edzéshez segítséget nyújtó ötletek és tanácsok**

- Dolgozzon ki egy tervet, amelyben rögzíti a heti edzés gyakoriságát és időtartamát. Fogalmazzon meg elérhető célokat; a hatékony edzés lényege a rendszeresség.
- Gondolja át, mely testrészeit kívánja edzeni.
- Az adott pozíciót még a készülék bekapcsolása előtt próbálja ki:
  - Kényelmesnek/kellemesnek találja ezt a pozíciót?
  - Ügyeljen arra, hogy ne homorítsa a derekát, és ízületei ne legyenek kinyújtva.
- Ha régóta nem sportolt, egyeztessen orvosával, mielőtt elkezdené az edzést.
- A kezdők hetente 2–3 edzéssel indítsanak.
- A vibrációs trénerrel végzett gyakorlatok tiszta edzésideje nem haladhatja meg a 10 percet.
- Egy adott pozíciót kb. 30–60 másodpercig tartson meg.
- Idővel dolgozzon ki egy teljesen személyre szabott edzéstervet, például végezzen kevesebb gyakorlatot, de azokat huzamosabb ideig, illetve iktasson be több edzést egy hétre.
- A frekvenciát és a rezgésamplitúdót is növelheti. Ily módon az edzésidőtől függetlenül lesz képes növelni az edzések intenzitását.

## Az amplitúdó (rezgésterjedelem) változtatása

Ha lábai (párhuzamos) helyzetét változtatja a rezgőlapon, és ezáltal módosítja a rezgésbe hozott izmok, ill. testrészek és a test közepe közötti távolságot, a gyakorlatok nehézségi foka nő, illetve csökken.

- Helyezzen el lábait párhuzamosan a vibrációs tréneren úgy, hogy inkább belül, illetve inkább kívül helyezkedjenek el. Ezáltal nő (ha a lábak inkább kifelé helyezkednek el a vibrációs tréneren), illetve csökken (ha a lábak inkább befelé helyezkednek el a vibrációs tréneren) az amplitúdó és ennek következtében a gyakorlat nehézségi foka.
- A nehézségi fokot tekintve végezze a gyakorlatokat a tréneren belülről kifelé haladva.
- Kezdje teljesen belül.

## A frekvencia változtatása

A frekvencia azt a másodpercenkénti rezgésszámot határozza meg, amellyel a vibrációs tréner mozog. A frekvenciát a vibrációs tréner **SPEED +/-** érintőgombjaival **19**, ill. a távirányító karkötő **7 M 22** és **^ 21 / v** gombjaival **23** az 5–16 Hz tartományban módosíthatja.

## Az edzések felosztása

- Mielőtt elkezdi az egyéni fitneszedzést, feltétlenül olvassa el a biztonsági utasításokat.
- Szánjon elegendő időt a fitneszedzésre – a bemelegítési és pihenési fázishoz szükséges idővel is számoljon.
- Az edzések három fázisra bonthatók:
  - bemelegítési fázis: 5–10 perc gimnasztika és nyújtás az izomzat terhelésre való felkészítéséhez.
  - vibrációs edzés: legfeljebb 10 perc intenzív, de nem megerőltető edzés.
  - levezetési fázis: legalább 5 perces lazító gyakorlatsor.

## Az edzés megszakítása

- A sérülések megelőzése érdekében azonnal fejezze be az edzést, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli:
  - Ha izmai kontrollálhatatlan módon megfeszülnek.
  - Ha edzés közben szédülni kezd.
  - Ha edzés közben fájdalmat érez.
  - Ha edzés közben rossz a közérzete, görcse van vagy émelygést tapasztal.

## Előre beállított programok

### **P1: könnyed piramisedzés: 10 perc**

- 1–3. perc 5 Hz-ről 7,32 Hz-re; bemelegítési fázis
- 4–7. perc 8,48 Hz-ről 11,96 Hz-re; terhelési fázis a csípő- és hátizomzat közepes intenzitású terhelésével és az intermuszkuláris koordináció javítása
- 8–10. perc 10,8 Hz-ről 8,48 Hz-re; izmok ellazítása és levezetés

### **P2: közepes intenzitású piramisedzés: 10 perc**

- 1–2. perc 5,58 Hz-ről 7,9 Hz-re; bemelegítési fázis
- 3–8. perc 9,06 Hz-ről 10,22 Hz-re; az intermuszkuláris koordinációra összpontosító terhelési fázis
- 9–10. perc 7,9 Hz-ről 5,58 Hz-re; izmok ellazítása és levezetés

### **P3: intervallumedzés lapos csúccsal: 10 perc**

- 1–2. perc 5 Hz-ről 7,32 Hz-re; ugrás a vázizomzatról a mélyen fekvő izomrétegre
- 3–4. perc 5 Hz-ről 10,22 Hz-re; nagyobb ugrás az intramuszkuláris koordinációról a mély izomrétegekre
- 5–6. perc 7,32 Hz-ről 13,12 Hz-re; teljes terhelést jelentő ugrás az izomzat maximális igénybevételével ebben a programban
- 7–9. perc 5 Hz-ről 13,12 Hz-re, 10,22 Hz-re; utolsó csúcs az izomzat lehető legnagyobb igénybevételével
- 10. perc 5 Hz; ellazítás és levezetés

### **P4: haladó intervallumedzés nagyobb csúccsal: 10 perc**

- 1. perc 5 Hz; bemelegítési fázis az intermuszkuláris koordináció igénybevételével
- 2–3. perc 5,58 Hz-ről 7,9 Hz-re; ugrás az intermuszkulárisról az intramuszkuláris megterheléshez
- 4–5. perc 9,06 Hz-ről 10,22 Hz-re; nagyobb ugrás az intermuszkulárisról az intramuszkuláris terheléshez
- 6–7. perc 11,38 Hz-ről 12,54 Hz-re; pihenőszakasz a regenerálódáshoz
- 8–10. perc 13,7 Hz-ről 14,86 Hz-re, 16 Hz-re; utolsó maximális megterhelés, majd lazítás és levezetés



## **P5: teljes terhelés melletti intervallumedzés maximumcsúccsal: 10 perc**

Ez a program csak haladó felhasználók számára ajánlott. A 7,32 Hz (az intermuszkulárisról az intramuszkuláris terhelésre vonatkozó átmenetre jellemző határérték) és a 16,0 Hz-es csúcsok (az átlagos izom-összehúzódások maximális frekvenciája 27 Hz) közötti ugrások ismétlődnek, ami miatt a teljes testnek izom-összehúzódásokkal stabilizálódva kell dolgoznia.

A program a mozgékonyág javítására, valamint a terhelt izomzat fizikai teljesítőképességének növelésére szolgál, és csak megfelelő bemelegítést követően szabad elindítani.

## **Gyakorlatok**



### **Zúzódásveszély!**

Ha túlságosan benyúl a vibrációs tréner alá, becsípődhet az ujjá.

- Bizonyos gyakorlatoknál fogja meg a vibrációs tréneret, de ne nyúljon be túlságosan alá.



- A gyakorlatok végzéséhez helyezze a mellékelt edzőszőnyeget **8** támaszfogantyúk nélkül a vibrációs trénerre az ízületek kímélését célzó edzéshez.
- Szükség esetén igazítsa a rezgési fokozatot az Ön személyre szabott edzésszintjéhez.

## Bemelegítés (Warm-up)

- Kezdje a bemelegítést a vibrációs tréneretől távol végzendő nyújtógyakorlatokkal, hogy izmai megfelelően bemelegedjenek.
- Ezután a rezgések megszokásához végezze el a következő gyakorlatot.

Célizomzat:

- láb, vádli

Kivitelezés:

- Állítsa a vibrációs tréneret a legalacsonyabb frekvenciára.
- Térdét kissé behajlítva álljon rá a rezgőlapra **2**. A láb támaszkodjon teljesen a sarokra.
- Emelje fel a sarkát, és helyezze át testsúlyát a lábujjpárnákra.
- Közben feszítse meg vádliizmait.
- Ismételje meg néhányszor a műveletsort.

Folyamat:

- kb. 1–2 perc



## Térdhajlítás

Célizomzat:

- comb, lábszár, far, hát

Kivitelezés:

- Párhuzamos lábtartással álljon rá a vibrációs trénerre.
- Hajlítsa be lassan, óvatosan a lábát, hogy a combja párhuzamos legyen a talajjal.
- Felsőteste kissé előre fog hajlani, míg a fartájék hátratólódik.
- A gyakorlat során végezzen belégzést.
- A lefelé irányuló mozgás során ügyeljen arra, hogy térdai a lábujjaival azonos irányba nézzenek, és a lábujjaknál hátrább vagy azokkal legfeljebb egyforma magasságban helyezkedjenek el.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1-5
közepes	6-12
nehéz	15-20

Folyamat:

- Két 30 másodperces sorozat:  
Tartsa meg statikusan az alsó pozíciót, vagy hajtson végre dinamikus térdhajlítást.

## Kitörés

Célizomzat:

- comb, lábhajlító izmok, far

Kivitelezés:

- Álljon a vibrációs tréner elé, a lábai nagyjából csípőszélességre helyezkedjenek el egymástól.
- Tartsa egyenesen a hátát és a nyakát, nézzen előre, és feszítse meg a has- és farizmait.
- Egyik lábával tegyen még egy lépést előre a rezgőlapon, a comb és a lábszár 90°-os szöget zárjon be egymással, a térd maradjon a lábujjak mögött, és mutasson a lábujjak irányába.
- Karját lazán engedje le a teste mellett, és támaszkodjon a csípőjére.
- Itt is érvényesek a többi gyakorlatra vonatkozó szabályok:  
A gyakorlatot a vibrációs tréner közepén kell kezdeni, mivel a külső részeken az amplitúdó nagyobb, és ezáltal a gyakorlatot nehezebb végrehajtani.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1-5
közepes	6-12
nehéz	15-20

Folyamat:

- Két 30 másodperces sorozat mindkét oldalon: Tartsa meg statikusan a pozíciót, vagy hajtson végre dinamikus mozgást.

## Medenceemelés

Célizomzat:

- far, hát alsó része, hátsó comb

Kivitelezés:

- Feküdjön hajlított lábakkal hanyatt, a lábait helyezze a vibrációs trénerre, a karjait tegye a teste mellé, a tenyerei legyenek a talajon.
- Lábujjain felhúzásával helyezze testsúlyát a bokáira.
- A vállát szorítsa a talajhoz.
- Emelje meg a medencéjét és a hátát, a felsőteste és a combjai egy vonalban helyezkedjenek el.
- Feszítse meg a has- és farizmait.

Folyamat:

- statikus: 2 sorozat.  
Tartsa meg a pozíciót 20–30 másodpercig, és a sorozatok közé iktasson be egy 20–30 másodperces szünetet.
- dinamikus: Süllyessze le a combját és a medencéjét a talaj közelébe, majd emelje meg őket újra.
- Két 10 ismétléses sorozat. Iktasson be egy 20–30 másodperces szünetet.

## Oldalsó törzsemelés

Célizomzat:

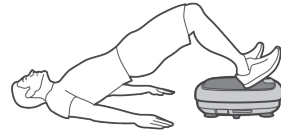
- oldalsó has- és törzsizmok, kar

Kivitelezés:

- Oldalfekvésben támaszkodjon jobb alkarjával a vibrációs trénerre, könyökét egyenesen tegye a válla alá, a lábait tegye egymásra.
- Emelje fel a medencéjét a talajról, míg a comb és a lábszár egy vonalba nem kerülnek.
- Feszítse meg a has- és farizmait.

Folyamat:

- Összesen 1 perc.  
Tartsa meg a pozíciót 15–20 másodpercig, majd váltson oldalt.  
A sorozatok közé iktasson be egy kb. 10 másodperces szünetet.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20

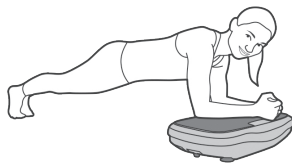
## Alkartámasz

Célizomzat:

- has, törzs, kar, váll, láb

Kivitelezés:

- Alkarjával támaszkodjon meg a vibrációs trénerben.
- Emelje fel a lábait, és emelje el a testét a talajról.
- A háta és a lábai egy vonalban helyezkedjenek el, feje a gerincoszlop meghosszabbításában legyen (ne a nyakán feküdjön!).
- Feszítse meg a has- és farizmait.
- Másik lehetőség: Térdével támaszkodjon meg, a bokák keresztezzék egymást. A hátnak és a nyaknak egy vonalban kell elhelyezkednie.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20

Folyamat:

- statikus: 2 sorozat.  
Tartsa meg a pozíciót 20–30 másodpercig, és a sorozatok közé iktasson be egy 20–30 másodperces szünetet.

## A támaszfogantyúk használata



### Sérülésveszély!

Ha fekvőtámaszokat végez a rezgőlapon, csuklója megnövekedett nyomásnak lehet kitéve. Ennek következményeként fájdalom és edzéskorlátozottság jelentkezhet.

- A támaszfogantyúk edzés közben egyenes pozícióban tartják a csuklót, és ezáltal sokad részére csökkentik a terhelést.

### A támaszfogantyúk felhelyezése

A támaszfogantyúk **5** pozícióját többféleképpen is beállíthatja. A műveletet a következőképpen végezze:

- Húzza ki a támaszfogantyúkat a tartójukból (lásd **A ábra**).
- Helyezze a támaszfogantyúkat a támaszpozíció **25** kívánt nyílásaiba oly módon, hogy a támaszfogantyúk a helyükre kattanjanak.

Ha módosítani szeretné a támaszpozíciót, a következőképpen járjon el:

- Tartsa a vibrációs tréneret egyik kezével lefelé, és a másik kezével lazítsa ki a támaszfogantyúkat a nyílásokból. Ez a művelet némi erőfelfejtést igényel.
- Ezután helyezze a támaszfogantyúkat a kívánt új támaszpozícióba.



A fogantyúkat négyféleképpen helyezheti el. A támaszfogantyúk távolságának növelése a nagyobb mellizmok edzését segíti elő, szűkebb elhelyezés esetén a tricepsz aktiválható jobban.

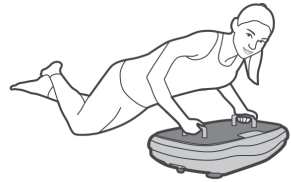
## Fekvőtámasz támaszfogantyúval

Célizomzat:

- mellizmok, váll elülső része, tricepsz

Kivitelezés:

- Helyezze el a támaszfogantyúkat **5** nagyjából vállszélességben a vibrációs tréneren, támaszkodjon meg kezeivel a támaszfogantyúkban, enyhén hajlítsa be a karját, térdét helyezze a talajra, a bokák keresztezzék egymást. A hátnak és a nyaknak egy vonalban kell elhelyezkednie.
- Feszítse meg a has- és farizmait.
- Másik lehetőség: Támassza ki magát a lábaival, a háta és a lábai egy vonalban helyezkedjenek el.
- A támaszfogantyúkat négyféleképpen helyezheti el.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20

Folyamat:

- statikus: 2 sorozat. Tartsa meg a pozíciót 15–30 másodpercig, és a sorozatok közé iktasson be egy 20–30 másodperces szünetet.
- dinamikus: Süllyessze le a combját a vibrációs tréner közelébe, és vegye fel újra a kiindulási pozíciót. Két 10 ismétléses sorozat, közepes sebesség mellett. A sorozatok közé iktasson be egy 30 másodperces szünetet.

## Tricepsz támaszfogantyúval

Célizomzat:

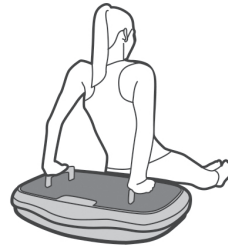
- tricepsz

Kivitelezés:

- Helyezze el a támaszfogantyúkat **5** nagyjából vállszélességben.
- Üljön le a vibrációs tréner elé, és támaszkodjon meg kezeivel a támaszfogantyúkban.
- Enyhén emelje el a farát a talajtól.
- Feszítse meg a has- és farizmait.

Folyamat:

- statikus: 2 sorozat.  
Tartsa meg a pozíciót 15–30 másodpercig, és a sorozatok közé iktasson be egy 20–30 másodperces szünetet.
- dinamikus: Süllyessze le a combját a vibrációs tréner közelébe, és vegye fel újra a kiindulási pozíciót. Két 10 ismétléses sorozat, közepes sebesség mellett.  
A sorozatok közé iktasson be egy 30 másodperces szünetet.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20

## Levezetés (Cool-down)

Célizomzat:

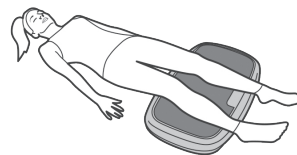
- láb, vádli

Kivitelezés:

- Állítsa a vibrációs tréneret a legalacsonyabb frekvenciára.
- Feküdjön le hanyatt a vibrációs tréner elé, lábát/vádlóját helyezze a vibrációs trénerre.
- Lazítsa el az egész testét, és hagyja magát masszírozni.

Folyamat:

- kb. 1–2 perc





## Az expanderszalagok használata



### Sérülésveszély!

A vibrációs tréneren az expanderszalagokkal végzett gyakorlatok megnövelhetik a csukló terhelését. Ennek következményeként fájdalom és edzéskorlátozottság jelentkezhet.

- Húzásnál tartsa az expanderszalagok fogantyúit vízszintesen, és közben ne hajlítsa be a csuklóját.
- Az erő túréstartománya kb. 20 % (+/-). Az expanderszalagokat nem szabad a 185 cm-es maximális kinyújtási hosszon túl nyújtani.

<b>Max. kinyújtási hossz (cm) kb.</b>	120	140	160	185
<b>Erő (N) kb.</b>	40	50	60	80

### Az expanderszalagok felhelyezése

Rögzítse az expanderszalagokat **12** a karabinerekkel **13** a vibrációs tréner fűlelhez **6** (lásd **A ábra**).

## Elülső emelés kar- és válledzés céljából

Célizomzat:

- kar és váll

Kivitelezés:

- Álljon rá a vibrációs trénerre, és fogja meg az expanderszalagok fogantyúit. Lógassa le lazán a karját a teste mellett.
- Feszítse meg a kar- és hasizmait. Húzza a jobb karját az álla irányába. Mozgassa a könyökét oldalt vállmagasságba. A kézfej felfelé néz. A bal kar a test mellett marad.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20

- Maradjon egy pillanatra ebben a pozícióban, majd térjen vissza újra a kiindulási pozícióba.
- Húzza a bal karját az álla irányába. Mozgassa a könyökét oldalt vállmagasságba. A kézfej felfelé néz. A jobb kar a test mellett marad.
- Lassan ismétlje meg a gyakorlatot, míg a beállított idő le nem telik.

Folyamat:

- Két 10 ismétléses sorozat, közepes sebesség mellett.
- A sorozatok közé iktasson be egy 30 másodperces szünetet.

## Elülső emelés kar-, láb- és faredzés céljából

Célizomzat:

- kar, láb, far

Kivitelezés:

- Rögzítse az expanderszalagokat **12** a karabinerekkel **13** a vibrációs tréner füleihez **6** (lásd **A ábra**).
- Álljon rá a vibrációs trénerre, és fogja meg az expanderszalagok fogantyúit. Tartsa kezeit csípőmagasságban.
- Feszítse meg a kar- és hasizmait. Felváltva húzza a jobb és a bal alkarját az álla irányába. A hátát továbbra is tartsa egyenesen, karja legyen szorosan a teste mellett. Térdét enyhén hajlítsa be.
- Lassan ismétlje meg a gyakorlatot, míg a beállított idő le nem telik.

Folyamat:

- Két 10 ismétléses sorozat, közepes sebesség mellett.
- A sorozatok közé iktasson be egy 30 másodperces szünetet.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20

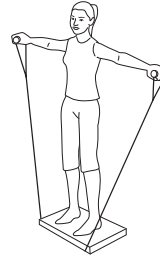
## Oldalsó emelés

Célizomzat:

- kar, láb, far

Kivitelezés:

- Rögzítse az expanderszalagokat **12** a karabinerekkel **13** a vibrációs tréner füleihez **6** (lásd **A ábra**).
- Álljon rá a vibrációs trénerre. Fogja meg az expanderszalagok fogantyúit. Lógassa le lazán a karját a teste mellett.
- Oldalirányban húzza felfelé az expanderszalagokat nyújtott karral vállmagasságba. Ezután engedje le őket újra.
- Lassan ismétlje meg a gyakorlatot, míg a beállított idő le nem telik.



Edzésszint	Rezgési fokozat
könnyű	1–5
közepes	6–12
nehéz	15–20

Folyamat:

- Két 10 ismétléses sorozat, közepes sebesség mellett.
- A sorozatok közé iktasson be egy 30 másodperces szünetet.

## Tisztítás és ápolás

**ÉRTESÍTÉS!**

### Rövidzárlat veszélye!

A készülékhezbe beszivárgó víz vagy más folyadék rövidzárlatot okozhat.

- Soha ne merítse a vibrációs tréneret vízbe vagy más folyadékba.
- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz, illetve más folyadék a készülékhezbe.

## ÉRTESÍTÉS!

### Meghibásodás veszélye!

A vibrációs tréner szakszerűtlen kezelése károkat okozhat.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy műanyag sörtéjű kefét, valamint éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyakat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.
- A termék nem igényel karbantartást. Ne kísérelje meg a burkolat felnyitását.
  1. A terméket csakis kívülről tisztítsa.
  2. Tisztítás előtt húzza ki a csatlakozódugót a csatlakozóaljzatból.
  3. Törölje át a vibrációs tréner egy enyhén megnedvesített ruhával.
  4. Utána hagyja minden részét teljesen megszáradni.

### Tárolás

Csak akkor rakja el, ha minden része teljesen száraz.

- A vibrációs tréner mindig száraz helyen tárolja.
- Dugja a támaszfogantyúkat **5** a vibrációs tréner keskeny oldalain található tartónyílásaiba (lásd **A ábra**).
- Óvja a vibrációs tréner
  - az ütődéstől,
  - a leeséstől,
  - portól,
  - nedvességtől,
  - a közvetlen napsugárzástól és
  - a szélsőséges hőmérséklettől.
- A vibrációs detréneret szkat gyermekek számára hozzá nem férhető helyen, biztonságosan elzárva, 5 °C és 20 °C közötti hőmérsékleten (szobahőmérsékleten) tárolja.

## Hibakeresés

Hiba	Lehetséges ok és az elhárítás módja	Megoldás
A vibrációs tréner nem lehet bekapcsolni.	Nem megfelelően létesített hálózati csatlakozás.	– Ügyeljen arra, hogy a hálózati csatlakozó megfelelő módon csatlakozzon egy előírászerűen telepített, védőérintkezős csatlakozóaljzathoz, és a készülékcsatlakozó <b>10</b> megfelelően be legyen dugva a csatlakozóaljzatba <b>14</b> .
	A vibrációs tréner nincs készenléti üzemmódban.	– Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló <b>15</b> az I pozícióban áll.
	Túl hosszú ideig tartó használat esetén fennáll a túlmelegedés veszélye.	– Kapcsolja ki a vibrációs tréner, és hagyja bizonyos ideig lehűlni.

## Műszaki adatok

A fogyasztási cikk típusa:	SP-V005-4
Tápfeszültség:	230–240 V~, 50 Hz
Teljesítmény:	200 W
Védelmi osztály:	I
A távirányító karpánt modellje:	PF-B-12RC
A távirányító karpánt üzemi frekvenciája:	433,92 MHz
A távirányító karpánt üzemi frekvenciatartománya:	+/- 250 kHz
A távirányító karpánt csúcsteljesítménye (max. power):	< 10 dBm
A távirányító karkötő eleme:	CR2032 / 3V
Környezeti hőmérséklet:	10–40 °C
Rezgési funkció:	oldalváltoztató / „hintázó” rezgő mozgás
Méret:	68 × 40 × 15 cm
Edzőfelület:	kb. 60,5 × 33,5 cm
Súly:	kb. 18,5 kg

Maximális terhelhetőség:	120 kg
Előre beállított programok:	5
Programok futási ideje:	max. 10 perc
Futási idő kézi beállítása:	1-10 perc
Rezgés/frekvencia:	5–16 Hz, 20 fokozatú, szabadon állítható
Amplitúdó:	belülről kifelé: 1–10 mm
Cikkszám:	802735

Az eszköz megfelel az EN ISO 20957-1:2013 szabvány HC osztályára vonatkozó előírásoknak.

Bevizsgálva az alábbi szerint: DIN 32935-A

## Megfelelőségi nyilatkozat



Az EU-megfelelőségi nyilatkozatot szükség esetén a jótállási adatlapon feltüntetett címtől igényelheti meg.

A gyártó, az SPEQ GmbH, ezennel kijelenti, hogy a PF-B-12RC típusú távirányító karpánt és az SP-V005-4 típusú vibrációs tréner megfelel a 2014/53/EU rendelet előírásainak.

A teljes megfelelőségi nyilatkozatot megtalálja a [www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung) oldalon.

# Leselejtezés

## Csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

## Vibrációs tréner leselejtezés

(Az Európai Unión belül alkalmazandó, illetve azokban az országokban, amelyekben szelektív hulladékgyűjtést alkalmaznak.)



### **A leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladékba!**

Amennyiben a vibrációs tréner használhatatlanná válik, a jogszabályi előírások szerint minden felhasználó **köteles a háztartási hulladéktól elkülönítve**, a legközelebbi gyűjtőállomáson leadni. Így biztosítható a leselejtezett készülékek szakszerű újrahasznosítása, és megelőzhető a környezet károsítása. Ezért vannak ellátva az elektromos készülékek az itt látható jelöléssel.



### **Az elemek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!**

A fogyasztó törvényi kötelezettsége, hogy a használt elemeket és akkumulátorokat leadja a lakókörnyezetében felállított gyűjtőpontokon vagy az üzletekben, függetlenül attól, hogy tartalmaznak-e káros anyagot\* vagy sem. Így érhető el, hogy az elemek és akkumulátorok bekerüljenek a környezetkímélő hulladékkezelési rendszerbe.

A vibrációs terméket hiánytalanul (az akkumulátorral együtt) és lemerült állapotban adja le a gyűjtőpontokon!


\*a következő jellel van ellátva: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom



# Sommario

<b>Dotazione .....</b>	<b>4</b>
<b>Componenti.....</b>	<b>82</b>
<b>Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR....</b>	<b>83</b>
<b>Informazioni generali.....</b>	<b>84</b>
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso.....	84
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso .....	84
Descrizione pittogrammi .....	85
<b>Sicurezza.....</b>	<b>85</b>
Legenda delle avvertenze.....	85
Avvertenze generali di sicurezza .....	86
<b>Controllo della pedana vibrante e della dotazione .....</b>	<b>93</b>
<b>Utilizzo .....</b>	<b>94</b>
Funzionamento della pedana vibrante .....	94
Telecomando da polso .....	94
Collegamento della pedana vibrante.....	95
Accensione e spegnimento della pedana vibrante .....	95
Esecuzione delle impostazioni .....	96
<b>Allenamento con la pedana vibrante .....</b>	<b>97</b>
A cosa prestare attenzione durante l'allenamento.....	97
Il primo allenamento con la pedana vibrante.....	99
Controllo del battito del polso .....	99
Suggerimenti e consigli per un allenamento regolare .....	100
Strutturazione della sessione di allenamento .....	101
Interruzione dell'allenamento .....	102
Programmi preimpostati .....	102
Esercizi .....	103
Uso delle maniglie di sostegno.....	108
Uso delle fasce di espansione.....	111
<b>Pulizia e cura .....</b>	<b>114</b>
<b>Conservazione.....</b>	<b>115</b>
<b>Ricerca anomalie.....</b>	<b>116</b>
<b>Dati tecnici.....</b>	<b>116</b>
<b>Dichiarazione di conformità .....</b>	<b>117</b>
<b>Smaltimento .....</b>	<b>118</b>
Smaltimento dell'imballaggio .....	118
Smaltimento della pedana vibrante.....	118

## Componenti

- 1 Display
- 2 Piastra vibrante
- 3 Pedana vibrante (lato inferiore)
- 4 Piede (con ventosa)\*, 4×
- 5 Maniglia di sostegno, 2×
- 6 Occhiello, 2×
- 7 Telecomando da polso
- 8 Tappetino da allenamento
- 9 Cavo di alimentazione
- 10 Connettore
- 11 DVD di allenamento
- 12 Fascia di espansione, 2×
- 13 Gancio a moschettone, 2×
- 14 Presa di collegamento
- 15 Interruttore on/off
- 16 Tasto a sfioramento **ON/OFF** (avvio/arresto dell'allenamento)
- 17 Tasto a sfioramento **SET** (selezione del programma di allenamento)
- 18 Tasti a sfioramento **TIME +/-** (riduzione/aumento del tempo di allenamento)
- 19 Tasti a sfioramento **SPEED +/-** (riduzione/aumento della frequenza di vibrazione)
- 20 Tasto  (avvio/arresto dell'allenamento)
- 21 Tasto **▲** (aumento del tempo di allenamento/della frequenza di vibrazione)
- 22 Tasto **M** (durata/velocità)
- 23 Tasto **▼** (riduzione del tempo di allenamento/della frequenza di vibrazione)
- 24 Tasto **P** (Programmi 1–5)
- 25 Aperture per la posizione di impugnatura

\*premontato

Nella dotazione è inclusa una batteria da 3 V di tipo CR2032.

## Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

### Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

**Il vostro vantaggio:** non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

### Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet. Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

### Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.

### Il portale di assistenza ALDI

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo [www.aldi-service.it](http://www.aldi-service.it).



Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

## Informazioni generali

### Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante della pedana vibrante SP-V005-4 (di seguito denominata semplicemente "pedana vibrante"). Esse contengono informazioni importanti relative al trattamento e all'utilizzo.

Prima di far uso della pedana vibrante leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni alla pedana vibrante.

Le istruzioni per l'uso si basano sulle normative e regole vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche linee guida e normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione della pedana vibrante a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

### Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La pedana vibrante è progettata esclusivamente come attrezzo da allenamento per uso domestico in ambienti interni. La pedana vibrante è destinata esclusivamente per l'uso privato e non è adatta per uso commerciale o terapeutico in palestre, cliniche di riabilitazione o simili. La pedana vibrante non è un'attrezzatura da allenamento stazionaria per il bodybuilding/culturismo, per i corsi per il fitness/benessere, per le lezioni di ginnastica, l'allenamento per uno sport specifico e altri tipi di attività sportive, nonché per il trattamento preventivo e la riabilitazione.

La pedana vibrante è progettata per essere utilizzata da una persona alla volta, con un peso corporeo di massimo 120 kg e unicamente per gli scopi di allenamento descritti nelle presenti istruzioni per l'uso.

Utilizzare la pedana vibrante solo come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni a cose se non addirittura a persone. La pedana vibrante non è un giocattolo.

Il produttore o rivenditore declina ogni responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme alla destinazione o all'uso scorretto.

## Descrizione pittogrammi

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sulla pedana vibrante o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli.



Questo simbolo fornisce informazioni supplementari utili sul trattamento e sull'utilizzo.



Con il marchio di certificazione "Sicherheit geprüft, Produktion überwacht" [Sicurezza testata, produzione monitorata] TÜV SÜD conferma che i prodotti sono conformi alle norme nazionali e internazionali. Per ulteriori informazioni, consultare il sito: [www.tuev-sued.de/ps-zert](http://www.tuev-sued.de/ps-zert)



Questo simbolo indica che la pedana vibrante è un dispositivo con classe di isolamento 1.



Questo simbolo sta per "corrente continua".



Leggere le presenti istruzioni per l'uso.

## Sicurezza

### Legenda delle avvertenze

Nelle istruzioni per l'uso sono utilizzati i seguenti simboli e parole d'avvertimento.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni di lieve o media entità.



Questa parola d'avvertimento mette in guardia da possibili danni a cose.

## Avvertenze generali di sicurezza



### **Pericolo di scosse elettriche!**

La scorretta installazione elettrica o l'eccessiva tensione di rete possono provocare scosse.

- Allacciare la pedana vibrante solo a una presa di corrente con contatto di protezione (Schuko) e installata a norma e solo se la tensione di rete della presa corrisponde ai dati riportati sulla targhetta.
- Allacciare la pedana vibrante solo a una presa di corrente accessibile in modo tale da poterla staccare velocemente dalla rete elettrica in caso di malfunzionamento.
- Non usare la pedana vibrante se presenta danni visibili e se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.
- Se il cavo di alimentazione della pedana vibrante è danneggiato, deve essere sostituito con un cavo di collegamento speciale, disponibile presso il produttore o la sua assistenza post-vendita.
- Non aprire il corpo dell'apparecchio, bensì far eseguire la riparazione da persone qualificate. Rivolgersi ad un'officina specializzata. In caso di riparazioni eseguite in proprio, allacciamento non corretto o errato utilizzo, si escludono responsabilità e diritti di garanzia.
- Per le riparazioni utilizzare solo componenti che siano corrispondenti alle specifiche originali dell'apparecchio. La pedana vibrante contiene parti elettriche e meccaniche che sono indispensabili protezioni da fonti di pericolo.
- Non immergere in acqua o altri liquidi né la pedana vibrante né il cavo di alimentazione o la spina.
- Non toccare mai la spina con le mani umide.
- Non staccare mai la spina dalla presa di corrente afferrando il cavo di alimentazione, bensì afferrare sempre la spina.

- Non servirsi mai del cavo di alimentazione per reggere l'apparecchio.
- Tenere la pedana vibrante, la spina o il cavo di alimentazione lontano da fiamme libere e superfici roventi.
- Posare il cavo di alimentazione in modo tale che non vi si possa inciampare.
- Non piegare il cavo di alimentazione e non farlo passare su spigoli vivi.
- Utilizzare la pedana vibrante solo in ambienti interni. Non utilizzarla in ambienti umidi o sotto la pioggia. Proteggere la pedana vibrante da spruzzi o gocce d'acqua.
- Non toccare mai con le mani l'apparecchio caduto in acqua. In tale eventualità, estrarre subito la spina dalla presa di corrente.
- Assicurarsi che i bambini non infilino oggetti nella pedana vibrante.
- In caso di non utilizzo, pulizia o malfunzionamento, spegnere sempre la pedana vibrante e staccare la spina dalla presa di corrente.



### **Pericolo di esplosione e di ustione con acido!**

L'uso improprio della batteria comporta il pericolo di esplosioni o corrosione causate da perdite dell'acido della batteria.

- Non esporre la batteria a forte calore e non gettarla nel fuoco.
- Non ingerire la batteria, sussiste il pericolo di ustioni causate da acido!
- La pedana vibrante contiene una batteria a bottone. L'ingerimento di una batteria a bottone può causare in sole 2 ore gravi ustioni interne e portare alla morte.
- Tenere le batterie lontane dai bambini e conservarle al di fuori della portata dei bambini.
- Nel caso in cui le batterie vengano ingerite o introdotte nel corpo in altro modo, rivolgersi subito ad un medico.

- Se il vano batterie non si chiude in modo corretto, interrompere l'utilizzo della pedana vibrante e tenerla fuori dalla portata dei bambini.
- Inserire la batteria prestando attenzione alla corretta polarità (+ e -).
- Sostituire la batteria del telecomando da polso esclusivamente con un'altra del medesimo tipo.
- Sostituire sempre tutte le batterie. Non mischiare batterie vecchie e nuove, diversi tipi di batterie, batterie di marche diverse oppure con diverse capacità.
- Se necessario, pulire i contatti dell'apparecchio e delle batterie prima di inserirle.
- Non cortocircuitare la batteria.
- Non tentare mai di ricaricare batterie non ricaricabili.
- Non aprire le batterie.
- Evitare che l'acido della batteria entri in contatto con pelle, occhi e mucose. Non rimuovere il liquido delle batterie a mani nude. Indossare guanti di protezione. In caso di contatto con l'acido delle batterie, lavare immediatamente le parti interessate con abbondante acqua pulita e consultare un medico.
- Se si prevede di non usare la pedana vibrante per molto tempo, estrarre le batterie dal telecomando da polso.
- Rimuovere le batterie usate e smaltirle immediatamente e correttamente.



### **Rischio di danni alla salute!**

Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la salute.

- Non allenarsi per oltre 10 minuti di seguito. Assumere una quantità sufficiente di liquidi.
- Non allenarsi mai con gambe o braccia tese.
- Non posare mai il torace o la testa sulla pedana vibrante.



- 
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere al medico quale intensità di allenamento è più adatta alle proprie condizioni personali. Per evitare danni alla salute o per ridurre al minimo i rischi esistenti, si consiglia di sottoporsi a un controllo di idoneità generale. Impedimenti specifici come ad es. disturbi ortopedici, assunzione di farmaci, ecc., devono essere discussi con il medico.
  - L'uso della pedana vibrante è severamente vietato in presenza di una o più delle condizioni fisiche sotto elencate. In tale eventualità non iniziare l'allenamento. In caso di dubbio consultare un esperto, come ad es. il medico di famiglia, uno specialista o fisioterapista.
  - **Non usare la pedana vibrante in caso di:**
    - infiammazioni o infezioni acute
    - artrite reumatoide acuta
    - epilessia
    - ferite (chirurg.) recenti
    - malattie articolari e artrosi
    - disturbi delle valvole cardiache
    - aritmia cardiaca
    - malattie cardiovascolari (cuore e vasi sanguigni)
    - ipertensione non curata
    - impianti di metallo o plastica, quali pacemaker, spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da meno di 6–9 mesi)
    - presenza di stent (da meno di 2 anni)
    - pacemaker cardiaci / cerebrali
    - 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

- gravidanza
  - diabete grave (con angiopatia)
  - tumori
- **Prima di iniziare ad usare la pedana vibrante, nei seguenti casi consultare** un medico per chiarire la possibilità e il tipo di uso:
- mal di schiena non acuto, per esempio spondilite anchilosante
  - impianti di metallo o plastica, quali spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da oltre 6–9 mesi)
  - presenza di stent (da oltre 2 anni)
  - malattie articolari acute o artrosi
  - emicrania acuta
  - calcolo biliare
  - calcoli renali
- Durante l'allenamento prestare attenzione ai segnali del corpo. Se durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, nausea, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

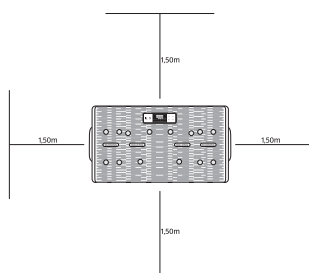


### **Pericolo di lesioni!**

Un utilizzo improprio della pedana vibrante può provocare lesioni fisiche.

- Collocare la pedana vibrante su una superficie piana, orizzontale, antiscivolo e accertarsi che si trovi in una posizione stabile.
- La pedana vibrante è stata progettata per una sola persona. Non è consentito l'allenamento contemporaneo di più persone sulla pedana vibrante.
- Il peso massimo dell'utilizzatore è di 120 kg.

- Prima di ogni utilizzo controllare che tutte le parti siano ben salde in posizione e non presentino segni di usura.
- Non usare la pedana vibrante se presenta danni. Far sostituire le parti difettose e non usare la pedana vibrante prima della riparazione.
- Durante e dopo l'allenamento, fare in modo che nessuno possa ferirsi con le parti sporgenti.
- Mantenere una distanza di sicurezza intorno alla pedana vibrante. L'area di allenamento deve corrispondere alla lunghezza di un braccio teso. Mantenere un distanza di ulteriori 0,6 m intorno all'area di allenamento. La distanza di sicurezza è data dall'area libera più l'area di allenamento e deve essere di almeno 1,50 m × 1,50 m.



**Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (per esempio persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o ridotta esperienza e conoscenza (per esempio bambini più grandi).**

- Questa pedana vibrante può essere utilizzata da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali e da persone senza esperienza e competenza a condizione che siano sorvegliate o che sia stato spiegato loro l'utilizzo sicuro della pedana vibrante e i rischi ad esso connessi.
- Le persone affette da disturbi dell'equilibrio possono usare la pedana vibrante solo sotto sorveglianza.

- L'uso della pedana vibrante non è consentito ai bambini di età inferiore ai 14 anni.
- Durante l'allenamento fare in modo che i bambini piccoli non si trovino nelle vicinanze della pedana vibrante, in modo da evitare il rischio di lesioni personali. Tenere lontani anche gli animali domestici.
- Non consentire ai bambini di giocare con la pedana vibrante.
- La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- Non lasciare mai incustodita la pedana vibrante mentre è in funzione.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola dell'imballaggio: I bambini potrebbero restarvi imprigionati e soffocare.

### **AVVISO!**

#### **Pericolo di danneggiamento dovuto a usura!**

Un utilizzo della pedana vibrante non conforme allo scopo previsto può provocare danneggiamenti oppure usura.

- La pedana vibrante deve essere utilizzata solamente se è in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo controllare che la pedana vibrante non sia danneggiata o usurata. La sicurezza della pedana vibrante è garantita solamente se viene ispezionata regolarmente per rilevare eventuali danni o segni di usura. Non utilizzare più la pedana vibrante se, ad esempio, le fasce di espansione presentano danni.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere la pedana vibrante da temperature estreme, irradiazione solare e umidità. L'utilizzo e la conservazione impropri della pedana vibrante possono causare un'usura precoce o rotture della struttura e pertanto possono comportare lesioni.
- Controllare regolarmente la pedana vibrante per accertare l'assenza di danni e segni di usura.

- Non utilizzare più la pedana vibrante in caso di danni.

### **AVVISO!**

#### **Pericolo di danneggiamento!**

Un utilizzo della pedana vibrante non conforme allo scopo previsto può provocare danneggiamenti.

- Proteggere la pedana vibrante da spruzzi d'acqua, umidità, polvere e temperature elevate. Non esporre la pedana vibrante alla luce solare diretta.
- In caso di utilizzo su pavimenti delicati collocare sotto i piedi della pedana vibrante un tappetino antiscivolo adatto allo scopo, al fine di evitare possibili danni al pavimento.

## **Controllo della pedana vibrante e della dotazione**

### **AVVISO!**

#### **Pericolo di danneggiamento!**

Se si apre incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti, è possibile danneggiare immediatamente la pedana vibrante.

- Prestare attenzione durante l'apertura.
  1. Estrarre la pedana vibrante dall'imballaggio.
  2. Controllare se la fornitura è completa (vedi **Fig. A**).
  3. Controllare che la pedana vibrante o le singole parti non abbiano riportato danni. In tale eventualità non usare la pedana vibrante. Rivolgersi all'indirizzo del servizio assistenza clienti del produttore indicato nella scheda di garanzia.

## Utilizzo

### Funzionamento della pedana vibrante

Questa pedana vibrante funziona secondo il principio dell'altalena a bilanciere o anche a lati alternati e descrive un movimento verticale in cui il lato destro e il lato sinistro della piastra vibrante **2** si muovono in su e in giù alternativamente, in modo simile ad un bilanciere.

È possibile impostare in modo individuale la frequenza di vibrazione per il proprio allenamento oppure selezionare uno dei cinque programmi preimpostati.

La gamma di allenamento consigliata è compresa tra 5 e 16 Hz.

- Iniziare a un basso livello e aumentare quindi l'intensità solo se si percepisce ancora uno stato di benessere.

### Livello di vibrazione

La pedana vibrante dispone di 20 livelli di vibrazione che consentono di impostare la frequenza di vibrazione (5–16 Hz) desiderata.

### Display

Durante l'allenamento, il display **1** visualizza costantemente i valori correnti di allenamento, incluso il corrispondente simbolo (vedi **Fig. B e D**):

- Tempo residuo di allenamento (simbolo sul display: **TIME**)
- Livello di vibrazione (simbolo sul display: **SPEED**)
- Frequenza di vibrazione (simbolo sul display: **HZ**)
- Calorie bruciate (simbolo sul display: **CAL**)

### Telecomando da polso

#### Sostituzione della batteria

1. Svitare in senso antiorario il coperchio del vano batterie situato sul retro del telecomando da polso **7**.
2. Rimuovere l'eventuale batteria esausta dal vano batterie.
3. Inserire la nuova batteria nel vano batterie.
4. Chiudere il vano batterie ruotando il coperchio del vano batterie in senso orario.

#### Utilizzo del telecomando da polso

Il telecomando da polso **7** ha un raggio d'azione di circa 2,50 m.

- Puntare il telecomando da polso con la massima precisione possibile sul sensore del pannello di controllo. Ad ogni pressione dei tasti l'apparecchio emette un segnale acustico (vedi **Fig. C**).

## Collegamento della pedana vibrante



1. Posizionare la pedana vibrante su una superficie orizzontale, piana e antiscivolo. I piedi con le ventose **4** sul lato inferiore **3** della pedana vibrante assicurano aderenza e impediscono lo scivolamento durante l'allenamento.
2. Inserire il connettore **10** del cavo di alimentazione **9** nella presa di collegamento **14**.
3. Inserire la spina in una presa di corrente correttamente installata con contatto di protezione (Schuko).

## Accensione e spegnimento della pedana vibrante



### Pericolo di scosse elettriche!

L'uso improprio può provocare scosse elettriche.

- Dopo l'uso spegnere la pedana vibrante sempre per mezzo dell'interruttore on/off e scollegarla dall'alimentazione elettrica estraendo la spina dalla presa.
  1. Per mettere l'apparecchio in modalità standby portare l'interruttore on/off **15** in posizione I.
  2. Per accendere la pedana vibrante in modalità standby, tenere premuto per circa 3 secondi il tasto a sfioramento **ON/OFF** **16** della pedana vibrante o il tasto  **20** sul telecomando da polso **7**.
  3. Per riportare la pedana vibrante in modalità standby dopo l'allenamento, tenere premuto per circa 3 secondi il tasto a sfioramento **ON/OFF** sulla pedana vibrante o il tasto  sul telecomando da polso.
  4. Per spegnere completamente l'apparecchio, portare l'interruttore on/off in posizione 0.

## Esecuzione delle impostazioni



### Pericolo di lesioni!

L'uso improprio può provocare lesioni.

- Se ci si trova sulla piastra vibrante con funzione di vibrazione attiva, eseguire le impostazioni soltanto per mezzo del telecomando da polso in modo da evitare il rischio di caduta/perdita di equilibrio nel caso che si premano i tasti a sfioramento sulla pedana vibrante.



L'allenamento inizia sempre con una frequenza di vibrazione di 5 Hz. È possibile modificare la velocità solo quando l'allenamento è iniziato. Questo ha lo scopo di garantire la sicurezza personale, in modo che il corpo possa adattarsi al movimento.

### Allenamento individuale

1. Portare la pedana vibrante in modalità standby (vedi capitolo “Accensione e spegnimento della pedana vibrante”).
2. Per impostare il livello di vibrazione desiderato, premere eventualmente più volte i tasti a sfioramento **SPEED +/-** **19** sulla pedana vibrante o i tasti **M** **22** e **▲** **21** / **▼** **23** sul telecomando da polso **7**.
3. Per impostare il tempo di allenamento, premere eventualmente più volte i tasti a sfioramento **TIME +/-** **18** sulla pedana vibrante o i tasti **M** **22** e **▲** **21** / **▼** **23** sul telecomando da polso.  
È possibile impostare il tempo di allenamento su 1–10 minuti.
4. Per avviare la pedana vibrante, in modalità standby premere il tasto a sfioramento **ON/OFF** **16** sulla pedana vibrante o il tasto **⏻** **20** sul telecomando da polso.
5. Per interrompere in anticipo l'allenamento, premere il tasto a sfioramento **ON/OFF** sulla pedana vibrante o il tasto **⏻** sul telecomando da polso.  
Il movimento della pedana vibrante non si ferma di colpo ma diminuisce lentamente.



## Allenamento in modalità di programma

La pedana vibrante dispone di cinque programmi preimpostati (P1–P5) della durata di max. 10 minuti in cui la frequenza cambia automaticamente a determinati intervalli.

1. Premere eventualmente più volte il tasto a sfioramento **SET** **17** sulla pedana vibrante o il tasto **P** **24** sul telecomando da polso **7** finché sul display non sarà visualizzato il programma di allenamento desiderato: P1, P2, P3, P4 o P5.
2. Per accendere/avviare la pedana vibrante, premere il tasto a sfioramento **ON/OFF** **16** sulla pedana vibrante o il tasto **⏻** **20** sul telecomando da polso. In modalità di programma non è possibile modificare manualmente l'ora e la velocità.
3. Per interrompere in anticipo l'allenamento, premere il tasto a sfioramento **ON/OFF** sulla pedana vibrante o il tasto **⏻** sul telecomando da polso.

## Allenamento con la pedana vibrante

### A cosa prestare attenzione durante l'allenamento

#### Preparazione

- Prima di iniziare un programma di esercizi consultare il proprio medico per chiarire quali esercizi siano più adatti per la propria persona.
- Durante l'allenamento indossare abbigliamento sportivo comodo e traspirante e scarpe sportive solide con suola antiscivolo.
- Non iniziare l'allenamento subito dopo aver mangiato, ma attendere circa 80 minuti.
- Assicurarsi che nel locale di allenamento vi sia un'adeguata ventilazione ma evitare correnti d'aria durante l'allenamento.
- Prevedere nel programma un fase di riscaldamento (warm-up) prima dell'allenamento ed una fase di rilassamento (cool-down) dopo l'allenamento, per ottenere i migliori risultati possibili e prevenire lesioni fisiche.

#### Allenamento

- Iniziare l'allenamento lentamente (fase di riscaldamento) e interrompere di nuovo lentamente (fase di rilassamento).
- Prestare attenzione a non affaticarsi eccessivamente. Nelle prime settimane si raccomanda di eseguire solo brevi sessioni di allenamento. Non allenarsi mai per oltre 10 minuti di seguito!
- Evitare un sovraccarico del corpo. Non allenarsi se si è stanchi o esausti.

- Gli esercizi di riscaldamento e di allungamento devono essere appresi sotto la guida di un allenatore esperto al fine di evitare fin dall'inizio tipologie di esercizi dannose per la salute.
- Se non si è abituati all'attività fisica o se non si è fatto allenamento per un lungo periodo di tempo, nella prima fase iniziare lentamente.  
Interrompere immediatamente l'allenamento se si percepiscono dolore o disturbi.

## **Precauzioni generali e consigli**

- Non posizionarsi mai sulla piastra vibrante con gli arti distesi (con le braccia o con le gambe, a seconda della posizione di partenza). Se gli arti sono distesi, i muscoli non possono ammortizzare la vibrazione. 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 sulla piastra vibrante ed è necessario correggere la posizione di partenza.
- Per l'allenamento dei muscoli addominali ci si siede sulla piastra; prima di assumere questa posizione è necessario essersi già abituati alla vibrazione.
- Seguire attentamente le istruzioni per la posizione di partenza, l'allenamento stesso e i periodi di riposo raccomandati, al fine di ottenere il miglior risultato possibile dall'allenamento ed evitare lesioni fisiche.
- Assumere le posizioni di allenamento sempre con i muscoli tesi. Sollevando leggermente i talloni si evita la vibrazione della voce.
- Per posizioni che richiedono di poggiare sulla piastra vibrante non i piedi ma un'altra parte del corpo, ad esempio le mani o i glutei, stendere eventualmente sulla superficie un asciugamano o il tappetino da allenamento **8**.
- Evitare di incurvare la schiena durante l'allenamento. Tenere la schiena dritta.
- Non piegarsi all'indietro sulla pedana vibrante, poiché il dispositivo potrebbe ribaltarsi.
- 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 l'allenamento 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. Durante l'allenamento si può passare agilmente da una posizione a quella successiva.
- Mantenere una posizione solo fino a quando risulta ancora tollerabile e si riesce a mantenere la tensione del corpo. Passare ad una posizione diversa entro 60 secondi.

- Eseguire un cambiamento di posizione sempre in modo controllato. Se necessario scendere brevemente dal dispositivo per assumere la nuova posizione in modo controllato.
- Interrompere l'allenamento quando non è tollerabile e non si riesce più a mantenere in generale la tensione del corpo, al più tardi dopo 10 minuti. Si raccomanda di ascoltare i segnali del proprio corpo e di non sovraffaticarsi.

## Il primo allenamento con la pedana vibrante

- Familiarizzare con la pedana vibrante e le sue vibrazioni. Effettuare prima una prova della vibrazione, ad es. posare prima solo un piede sulla piastra vibrante a bassa frequenza. Quindi posizionarsi sulla piastra vibrante con entrambi i piedi e successivamente sulla punta dei piedi con le ginocchia piegate, in modo da sentire la vibrazione.
- Posizionarsi all'inizio sempre sulle punte dei piedi, in modo che la vibrazione sia smorzata dai polpacci e dalle cosce.

## Controllo del battito 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.
- Dal punto di vista della medicina dello sport è 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 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 gamma altamente efficiente del 60 %, ideale per i principianti.

- Frequenza cardiaca 85 %: questa gamma del 85 % della frequenza cardiaca massima è adatta per sportivi di livello avanzato e per atleti.
- Frequenza cardiaca 90 %: la gamma 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 rilevata con i propri valori limite personali (vedi capitoli "Calcolo della massima frequenza cardiaca personale" e "Calcolo del limite superiore e inferiore 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:  $(220 \text{ meno l'età} = \text{pulsazioni massime}) \times 0,6$

Limite superiore pulsazioni = 85 %

Formula:  $(220 \text{ meno l'età} = \text{pulsazioni massime}) \times 0,85$

## Suggerimenti e consigli per un allenamento regolare

- Creare un programma in cui si stabilisca con che frequenza e per quanto tempo ci si vuole allenare in una settimana. Porsi obiettivi raggiungibili; la regolarità è essenziale per un allenamento efficace.
- Decidere in anticipo quali parti del corpo si desidera allenare.
- Provare prima la relativa posizione senza accendere l'apparecchio:
  - La posizione è confortevole/tollerabile?
  - Prestare attenzione a non incurvare la schiena e a non piegare completamente le articolazioni.
- Se non si è fatto sport per molto tempo, si raccomanda di consultare il proprio il medico prima di iniziare l'allenamento.
- I principianti dovrebbero iniziare con 2-3 allenamenti a settimana.

- Il tempo di allenamento effettivo sulla pedana vibrante non deve superare i 10 minuti.
- Mantenere una posizione da 30 a 60 secondi circa.
- Nel corso del tempo si svilupperà il proprio programma di allenamento individuale in base al quale, per esempio, si eseguiranno meno esercizi, ma con una durata maggiore o più sessioni di allenamento a settimana.
- In alternativa è possibile aumentare la frequenza e l'ampiezza. In questo modo si aumenta l'intensità dell'allenamento, indipendentemente dal tempo di allenamento.

### **Variazione dell'ampiezza (di vibrazione)**

Variando la posizione (parallela) dei piedi sulla piastra, 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.

- Tenendo i piedi paralleli sulla pedana vibrante, posizzionarli più verso l'esterno o più verso l'interno. In tal modo è possibile aumentare (spostando i piedi verso l'esterno della pedana vibrante) oppure ridurre (spostando i piedi verso il centro della pedana vibrante) l'ampiezza e quindi il grado di difficoltà.
- Aumentare lentamente 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 del movimento della pedana vibrante. Mediante i tasti a sfioramento **SPEED +/-** **19** sulla pedana vibrante o i tasti **M** **22** e **Λ** **21** / **V** **23** sul telecomando da polso **7** è possibile cambiare la frequenza di 5-16 Hz.

### **Strutturazione della sessione di allenamento**

- Prima di iniziare con l'allenamento fitness personale, leggere con attenzione le avvertenze di sicurezza.
- Concedersi tempo sufficiente per il proprio allenamento di fitness e calcolare il tempo di warm-up 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 allo stress.
  - Allenamento vibratorio: allenamento intenso ma rilassato di max. 10 minuti.
  - Fase di raffreddamento: minimo 5 minuti di esercizi di rilassamento.

## Interruzione dell'allenamento

- Interrompere immediatamente l'allenamento se si nota uno dei seguenti sintomi, in modo da evitare lesioni fisiche:
  - Se i muscoli si contraggono in maniera incontrollata.
  - Se durante l'allenamento si hanno vertigini.
  - Se durante l'allenamento si sente dolore.
  - Se durante l'allenamento ci si sente a disagio o contratti o se si percepisce malessere.

## Programmi preimpostati

### 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 di sostegno dell'anca e della schiena e miglioramento del coordinamento intermuscolare |
| Minuti 8-10 | da 10,8 Hz a 8,48 Hz; rilassamento muscolare e cool-down   |

### P2: allenamento piramidale medio: 10 minuti

- |             |  |
|-------------|--|
| Minuti 1-2  | da 5,58 Hz a 7,9 Hz; fase di riscaldamento   |
| Minuti 3-8  | da 9,06 Hz a 10,22 Hz; fase di sollecitazione con particolare attenzione al coordinamento intramuscolare |
| Minuti 9-10 | da 7,9 Hz a 5,58 Hz; rilassamento muscolare e cool-down  |

### P3: Allenamento a intervalli con picco piatto: 10 minuti

- |            |  |
|------------|--|
| Minuti 1-2 | da 5 Hz a 7,32 Hz; salto dalla muscolatura di sostegno a quella di media profondità                            |
| Minuti 3-4 | da 5 Hz a 10,22 Hz; maggiore salto dal coordinamento intramuscolare alla muscolatura di media profondità       |
| Minuti 5-6 | da 7,32 Hz a 13,12 Hz; passaggio con carico massimo alla maggiore sollecitazione muscolare di questo programma |
| Minuti 7-9 | da 5 Hz a 13,12 Hz a 10,22 Hz; ultimo picco per la maggiore sollecitazione muscolare possibile                 |
| Minuto 10  | 5 Hz; rilassamento muscolare e cool-down   |

## **P4: Allenamento a intervalli di livello avanzato con picco massimo: 10 minuti**

Minuti 1	5 Hz; fase di riscaldamento con attivazione del coordinamento intermuscolare
Minuti 2-3	da 5,58 Hz a 7,9 Hz; salto dalla sollecitazione intermuscolare a quella intramuscolare
Minuti 4-5	da 9,06 Hz a 10,22 Hz; maggiore salto dalla sollecitazione intermuscolare a quella intramuscolare
Minuti 6-7	da 11,38 Hz a 12,54 Hz; leggera fase di distensione per la rigenerazione
Minuti 8-10	da 13,7 Hz a 14,86 Hz a 16 Hz; nuovo carico massimo con rilassamento finale e cool-down

## **P5: Allenamento a intervalli a pieno carico con picco massimo: 10 minuti**

Questo programma è consigliato solo per gli utilizzatori avanzati e compie ripetutamente salti tra 7,32 Hz (confine del passaggio da sforzo intermuscolare a intramuscolare) e punte di 16,0 Hz (la frequenza massima delle contrazioni muscolari medie è pari a 27 Hz), per cui l'intero corpo deve lavorare in modo stabilizzante mediante contrazioni muscolari.

Questo programma ha l'obiettivo di migliorare la mobilità e l'aumento della forza dei muscoli sollecitati e si dovrebbe iniziare solo in stato di buon riscaldamento.

## **Esercizi**



### **Pericolo di schiacciamento!**

Se si posizionano le dita eccessivamente sotto alla pedana vibrante, potrebbero essere schiacciate.

- Durante l'eseguimento di alcuni esercizi, tenere ferma la pedana vibrante e non posizionare le dita eccessivamente sotto alla parte della pedana vibrante.



- Per eseguire esercizi senza maniglie di sostegno, porre il tappetino da allenamento **8** in dotazione sulla pedana vibrante in modo da allenarsi proteggendo le articolazioni.
- Adattare eventualmente i livelli di vibrazione necessari al proprio livello di allenamento individuale.

## Warm-up

- Iniziare il warm-up facendo esercizi di stiramento e allungamento muscolare a lato della pedana vibrante, in modo da riscaldare i muscoli.
- Eseguire quindi il seguente esercizio per familiarizzare con le vibrazioni.

Muscoli target:

- gambe, polpaccio

Esecuzione:

- Impostare sulla pedana vibrante la frequenza più bassa.
- Posizionarsi sulla piastra vibrante **2** con le ginocchia leggermente piegate. Il piede deve poggiare saldamente sul tallone.
- Sollevare il tallone e spostare il peso sulle punte dei piedi.
- Tendere al massimo i muscoli del polpaccio.
- Ripetere alcune volte.



Durata:

- ca. 1-2 minuti



## Piegamento delle ginocchia

Muscoli target:

- coscia e parte inferiore della gamba, glutei, schiena

Esecuzione:

- Posizionarsi sulla pedana vibrante tenendo i piedi paralleli.
- Piegare le gambe lentamente e in modo controllato fino a quando le cosce non saranno grossomodo parallele al pavimento.
- La parte superiore del corpo tende a piegarsi leggermente in avanti e i glutei all'indietro.
- Inspirare durante questa fase di esercizio.
- Durante il movimento verso il basso, fare in modo che le ginocchia siano orientate nella stessa direzione delle punte dei piedi e che si trovino dietro o al massimo allo stesso livello della punta dei piedi.



Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

Durata:

- 2 fasi, ognuna da 30 secondi: mantenere staticamente la posizione inferiore o piegare le ginocchia dinamicamente.

## Passo di affondo

### Muscoli target:

- coscia, muscolo bicipite femorale, glutei

### Esecuzione:

- Posizionarsi davanti alla pedana vibrante tenendo i piedi staccati l'uno dall'altro alla larghezza dei fianchi.
- Mantenere schiena dritta e in linea con la nuca, sguardo in avanti, muscoli addominali e dei glutei tesi.
- Fare con una gamba un lungo passo avanti sulla piastra; la parte inferiore della gamba e la coscia devono formare un angolo di 90°; il ginocchio deve rimanere indietro rispetto alla punta del piede e deve indicare nella stessa direzione della punta del piede.
- Lasciare ricadere le braccia lungo il corpo o metterle sui fianchi.
- Si applica il principio che vale per tutti gli esercizi: iniziare nel centro della pedana vibrante, poiché nelle zone esterne l'ampiezza è maggiore e pertanto l'esecuzione dell'esercizio è in generale più difficile.



<b>Livello di allenamento</b>	<b>Livello di vibrazione</b>
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

### Durata:

- 2 fasi, ognuna da 30 secondi, su ogni lato: mantenere la posizione staticamente o eseguire dinamicamente.

## Sollevamento del bacino

Muscoli target:

- glutei, parte bassa della schiena, muscoli posteriori della coscia

Esecuzione:

- Sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia piegate, i piedi sulla pedana vibrante, le braccia lungo i fianchi, i palmi delle mani sul pavimento.
- Spostare il peso sui talloni piegando le dita dei piedi verso l'alto.
- Premere le spalle sul pavimento.
- Sollevare il bacino e la schiena; il torace e le cosce formano una linea.
- Tendere i muscoli addominali e quelli dei glutei.



Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

Durata:

- staticamente: 2 fasi. Mantenere la posizione per 20-30 secondi, interporre 20-30 secondi di riposo.
- dinamicamente: abbassare la parte superiore del corpo ed il bacino fin poco sopra il pavimento e quindi sollevarli entrambi nuovamente.
- 2 fasi con 10 ripetizioni. Interporre 20-30 secondi di riposo.

## Sollevamento laterale del tronco

Muscoli target:

- muscoli addominali laterali e del tronco, braccia

Esecuzione:

- Sostenersi sdraiati sul fianco con l'avambraccio destro sulla pedana vibrante, il gomito appena sotto la spalla, i piedi uno sopra l'altro.
- Sollevare il bacino da terra finché la parte superiore del corpo e le gambe non formano una linea.
- Tendere i muscoli addominali e quelli dei glutei.



Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

Durata:

- complessivamente 1 minuto. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi cambiare lato. Interporre sempre 10 secondi di pausa.

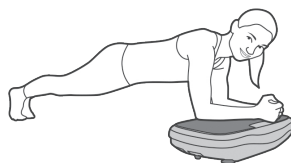
## Supporto avambraccio

Muscoli target:

- addome, torace, braccia, spalle, gambe

Esecuzione:

- Sostenersi con gli avambracci sulla pedana vibrante.
- Puntare i piedi e sollevare il corpo da terra.
- Schiena e gambe formano una linea, la testa è in linea con la colonna vertebrale (non rilassare la nuca!).
- Tendere i muscoli addominali e quelli dei glutei.
- In alternativa: sostenersi con le ginocchia, le caviglie incrociate. Schiena e nuca devono formare una linea.



Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

Durata:

- staticamente: 2 fasi. Mantenere la posizione per 20-30 secondi, interporre 20-30 secondi di riposo.

## Uso delle maniglie di sostegno



### Pericolo di lesioni!

L'esecuzione di flessioni sulla piastra vibrante può causare un aumento di pressione sulle articolazioni della mano con conseguenti dolori e limitazione dell'allenamento.

- Le maniglie di sostegno aiutano a tenere i polsi in una posizione diritta durante l'allenamento e quindi a ridurre notevolmente il carico.

### Applicazione delle maniglie di sostegno

È possibile posizionare le maniglie di sostegno **5** in vari modi. Procedere nel seguente modo:

- Tirare le maniglie di sostegno dal relativo supporto (vedi **Fig. A**).

- Infilare le maniglie di sostegno nelle aperture desiderate per la posizione di impugnatura **25** finché le maniglie di sostegno non s'innestano nelle aperture.

Qualora si desiderasse cambiare la posizione di impugnatura, procedere nel modo seguente:

- Inclinare con una mano la pedana vibrante verso il basso e, con l'altra mano, allentare le maniglie di sostegno ed estrarle dalle aperture. Ciò richiede un po' di forza.
- Dopodiché inserire le maniglie di sostegno nella nuova posizione di impugnatura desiderata.



Sono disponibili 4 possibilità per il posizionamento delle maniglie. Un'ulteriore distanza delle maniglie di sostegno favorisce innanzitutto l'allenamento del muscolo grande pettorale; con un posizionamento più ravvicinato, il tricipite sarà maggiormente attivato.

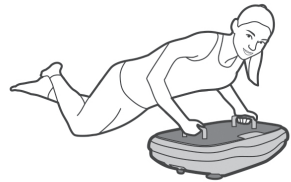
## Flessioni con maniglia di sostegno

Muscoli target:

- petto, deltoidi anteriori, tricipiti

Esecuzione:

- Fissare le maniglie di sostegno **5** sulla pedana vibrante alla larghezza delle spalle, sostenersi con le mani sulle maniglie di sostegno con le braccia leggermente piegate, le ginocchia sul pavimento, le caviglie incrociate. Schiena e nuca devono formare una linea.
- Tendere i muscoli addominali e quelli dei glutei.
- In alternativa: sostenersi con i piedi; schiena e gambe devono formare una linea.
- Sono disponibili 4 possibilità per il posizionamento delle maniglie di sostegno.



Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

Durata:

- staticamente: 2 fasi. Mantenere la posizione per 15-30 secondi, interporre 20-30 secondi di riposo.
- dinamicamente: abbassare la parte superiore del corpo fino ad arrivare appena sopra la pedana vibrante e tornare quindi nella posizione di partenza. 2 fasi con 10 ripetizioni a velocità media. Interporre 30 secondi di pausa.

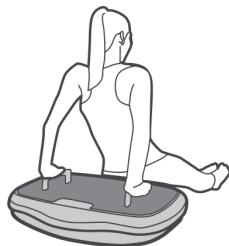
## Rinforzo tricipiti con maniglie di sostegno

Muscoli target:

- tricipiti

Esecuzione:

- Fissare le maniglie di sostegno **5** a una distanza pari circa alla larghezza delle spalle.
- Sedersi davanti alla pedana vibrante e sostenersi con le mani sulle maniglie di sostegno.
- Sollevare leggermente i glutei dal pavimento.
- Tendere i muscoli addominali e quelli dei glutei.



Durata:

- staticamente: 2 fasi.  
Mantenere la posizione per 15–30 secondi, interporre 20–30 secondi di riposo.
- dinamicamente: abbassare la parte superiore del corpo fino ad arrivare appena sopra la pedana vibrante e tornare quindi nella posizione di partenza. 2 fasi con 10 ripetizioni a velocità media.  
Interporre 30 secondi di pausa.

Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1–5
medio	6–12
alto	15–20

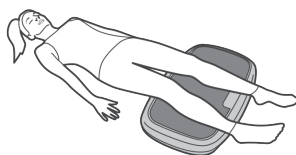
## Cool-down

Muscoli target:

- gambe, polpaccio

Esecuzione:

- Impostare sulla pedana vibrante la frequenza più bassa.
- Sdraiarsi sulla schiena davanti alla pedana vibrante e con le gambe/i polpacci sulla pedana vibrante.
- Rilassare tutto il corpo e lasciarsi massaggiare.



Durata:

- ca. 1–2 minuti

## Uso delle fasce di espansione



### Pericolo di lesioni!

L'allenamento con le fasce di espansione sulla pedana vibrante può causare una sollecitazione maggiore alle articolazioni delle mani con conseguenti dolori e limitazione dell'allenamento.

- Quando si tirano le fasce di espansione, tenere le apposite maniglie in senso orizzontale e non piegare le articolazioni delle mani.
- L'intervallo di tolleranza della forza è di ca. 20 % (+/-). Le fasce di espansione non devono superare la lunghezza di espansione massima di 185 cm.

<b>Lunghezza di espansione massima (cm) ca.</b>	120	140	160	185
<b>Forza (N) ca.</b>	40	50	60	80

### Applicazione delle fasce di espansione

Fissare le fasce di espansione **12** con i ganci a moschettone **13** agli occhielli **6** della pedana vibrante (vedi **Fig. A**).

## Sollevamento anteriore per braccia e spalle

Muscoli target:

- braccia e spalle

Esecuzione:

- Posizionarsi sulla pedana vibrante e afferrare le maniglie delle fasce di espansione. Distendere le braccia e lasciarle penzolare in modo rilassato lungo il corpo.
- Tendere i muscoli addominali e delle braccia. Allungare il braccio destro in direzione del mento. Muovere il gomito lateralmente verso l'alto fino all'altezza delle spalle. Il dorso della mano è rivolto verso l'alto. Il braccio sinistro rimane perpendicolare lungo il corpo.



<b>Livello di allenamento</b>	<b>Livello di vibrazione</b>
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

- Rimanere un momento in questa posizione e tornare alla posizione di partenza.
- Allungare il braccio sinistro in direzione del mento. Muovere il gomito lateralmente verso l'alto fino all'altezza delle spalle. Il dorso della mano è rivolto verso l'alto. Il braccio destro rimane perpendicolare lungo il corpo.
- Ripetere l'esercizio lentamente fino allo scadere del tempo.

Durata:

- 2 fasi con 10 ripetizioni a velocità media.
- Interporre 30 secondi di pausa.



## Sollevamento di braccia, gambe e glutei

Muscoli target:

- braccia, gambe, glutei

Esecuzione:

- Fissare le fasce di espansione **12** con i ganci a moschettone **13** agli occhielli **6** della pedana vibrante (vedi **Fig. A**).
- Posizionarsi sulla pedana vibrante e afferrare le maniglie delle fasce di espansione. Tenere le mani all'altezza dell'anca.
- Tendere i muscoli addominali e delle braccia. Allungare in modo alternato l'avambraccio sinistro e quello destro in direzione del mento. La schiena rimane dritta e le braccia vicino al corpo. Le ginocchia sono leggermente piegate.
- Ripetere l'esercizio lentamente fino allo scadere del tempo.

Durata:

- 2 fasi con 10 ripetizioni a velocità media.
- Interporre 30 secondi di pausa.



Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

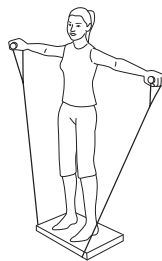
## Sollevamento laterale

Muscoli target:

- braccia, gambe, glutei

Esecuzione:

- Fissare le fasce di espansione **12** con i ganci a moschettone **13** agli occhielli **6** della pedana vibrante (vedi **Fig. A**).
- Posizionarsi in piedi sulla pedana vibrante e afferrare le maniglie delle fasce di espansione. Distendere le braccia e lasciarle penzolare in modo rilassato lungo il corpo.
- Tirare le fasce di espansione con le braccia distese lateralmente verso l'alto fino all'altezza delle spalle. Riabbassarle.
- Ripetere l'esercizio lentamente fino allo scadere del tempo.



Livello di allenamento	Livello di vibrazione
basso	1-5
medio	6-12
alto	15-20

Durata:

- 2 fasi con 10 ripetizioni a velocità media.
- Interporre 30 secondi di pausa.

## Pulizia e cura

**AVVISO!**

### Pericolo di corto circuito!

Infiltrazioni di acqua o altri liquidi all'interno dell'involucro possono causare un corto circuito.

- Non immergere mai la pedana vibrante in acqua o altri liquidi.
- Assicurarci che acqua o altri liquidi non possano infiltrarsi nel corpo del dispositivo

**AVVISO!****Pericolo di danneggiamento!**

Un utilizzo della pedana vibrante non conforme allo scopo previsto può provocare danneggiamenti.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.
- Il prodotto non richiede manutenzione. Non tentare di aprire il corpo dell'apparecchio.
  1. Pulire il prodotto solo esternamente.
  2. Prima della pulizia staccare la spina dalla presa di corrente.
  3. Pulire la pedana vibrante con un panno leggermente inumidito.
  4. Far asciugare completamente tutti i pezzi.

**Conservazione**

Prima di riporre via il prodotto, tutti i pezzi devono essere completamente asciutti.

- Conservare sempre la pedana vibrante in un luogo asciutto.
- Infilare le maniglie di sostegno **5** nelle aperture ai lati sottili della pedana vibrante (vedi **Fig. A**).
- Proteggere la pedana vibrante da
  - urti,
  - cadute,
  - polvere,
  - umidità,
  - luce solare diretta e
  - temperature estreme.
- Riporre la pedana vibrante fuori dalla portata dei bambini, in un luogo chiuso e inaccessibile, ad una temperatura tra 5 °C e 20 °C (temperatura ambiente).

## Ricerca anomalie

Errore	possibile causa e rimedio	Rimedio
La pedana vibrante non si accende.	Collegamento di alimentazione non effettuato correttamente.	– Assicurarsi che la spina di alimentazione sia inserita in una presa di corrente con contatto di protezione (Schuko) installata a norma e che il connettore <b>10</b> sia inserito correttamente nella presa di collegamento <b>14</b> .
	La pedana vibrante non si trova in modalità standby.	– Assicurarsi che l'interruttore on/off <b>15</b> sia posizionato su I.
	In caso di uso eccessivamente prolungato sussiste il rischio di surriscaldamento.	– Spegnerne la pedana vibrante e lasciarla raffreddare per qualche tempo.

## Dati tecnici

Modello:	SP-V005-4
Tensione di alimentazione:	230–240 V ~; 50 Hz
Potenza:	200 W
Classe di protezione:	I
Modello del telecomando da polso:	PF-B-12RC
Frequenza d'esercizio telecomando da polso:	433,92 MHz
Gamma di frequenza telecomando da polso:	+/- 250 kHz
Livello di potenza (potenza max.) telecomando da polso:	< 10 dBm
Batterie del telecomando da polso:	CR2032 / 3V
Temperatura dell'ambiente:	10–40 °C
Funzione di vibrazione:	vibrazione con alternanza laterale/altalenante
Dimensioni:	68 × 40 × 15 cm
Superficie di allenamento:	ca. 60,5 × 33,5 cm
Peso:	ca. 18,5 kg

---

Capacità di carico massima:	120 kg
Programmi preimpostati:	5
Tempo di esecuzione dei programmi:	max. 10 minuti
Impostazione manuale tempo di esecuzione:	1-10 minuti
Oscillazione/frequenza:	5-16 Hz liberamente impostabili su 20 livelli
Ampiezza:	dall'interno verso l'esterno 1-10 mm
Numero articolo:	802735

L'apparecchio è conforme ai requisiti EN ISO 20957-1:2013, classe HC.

Testato in conformità a: DIN 32935-A

## Dichiarazione di conformità



È possibile richiedere la dichiarazione di conformità CE all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

Il produttore, SPEQ GmbH, dichiara che il telecomando da polso PF-B-12RC e la pedana vibrante SP-V005-4 sono conformi ai requisiti della direttiva 2014/53/UE.

La dichiarazione di conformità completa è disponibile su:  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

## Smaltimento

### Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

### Smaltimento della pedana vibrante

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri Paesi europei con sistemi di raccolta differenziata)



#### **Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!**

Qualora la pedana vibrante non dovesse essere più utilizzata, il consumatore **è tenuto per legge a smaltire gli apparecchi dismessi separatamente dai rifiuti domestici**, per es. presso un centro di raccolta comunale o di quartiere. In tal modo si garantisce che gli apparecchi dismessi vengano smaltiti correttamente e si evitano ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo gli apparecchi elettronici sono contrassegnati dal simbolo cui sopra.



#### **Batterie e batterie ricaricabili non vanno smaltite nei rifiuti domestici!**

Il consumatore è obbligato per legge a smaltire tutte le batterie o batterie ricaricabili, indipendentemente dal fatto che contengano o meno sostanze dannose\*, presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o presso un negozio, in modo che possano essere smaltite in maniera ecosostenibile.

Consegnare il prodotto vibrante completo (con la batteria) e solo con batteria scarica presso il centro di raccolta!

\*contrassegnate da: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo



Származási hely: Kína

VERTRIEBEN DURCH: | Gyártó: | Commercializzato da:

SPEQ GMBH  
TANNBACHSTR. 10  
73635 STEINENBERG  
GERMANY



KUNDENDIENST • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT •  
ASSISTENZA POST-VENDITA

802735



AT HU IT

0080030777999



[www.speq.de](http://www.speq.de)

MODELL/A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA/MODELLO:  
SP-V005-4

01/2021

3

JAHRE GARANTIE  
ÉV JÓTÁLLÁS  
ANNI DI GARANZIA