



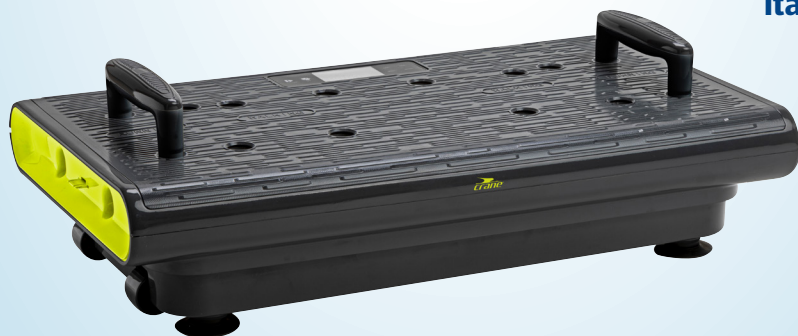
Bedienungsanleitung
Használati útmutató
Navodila za uporabo
Istruzioni per l'uso



VIBRATIONSBOARD

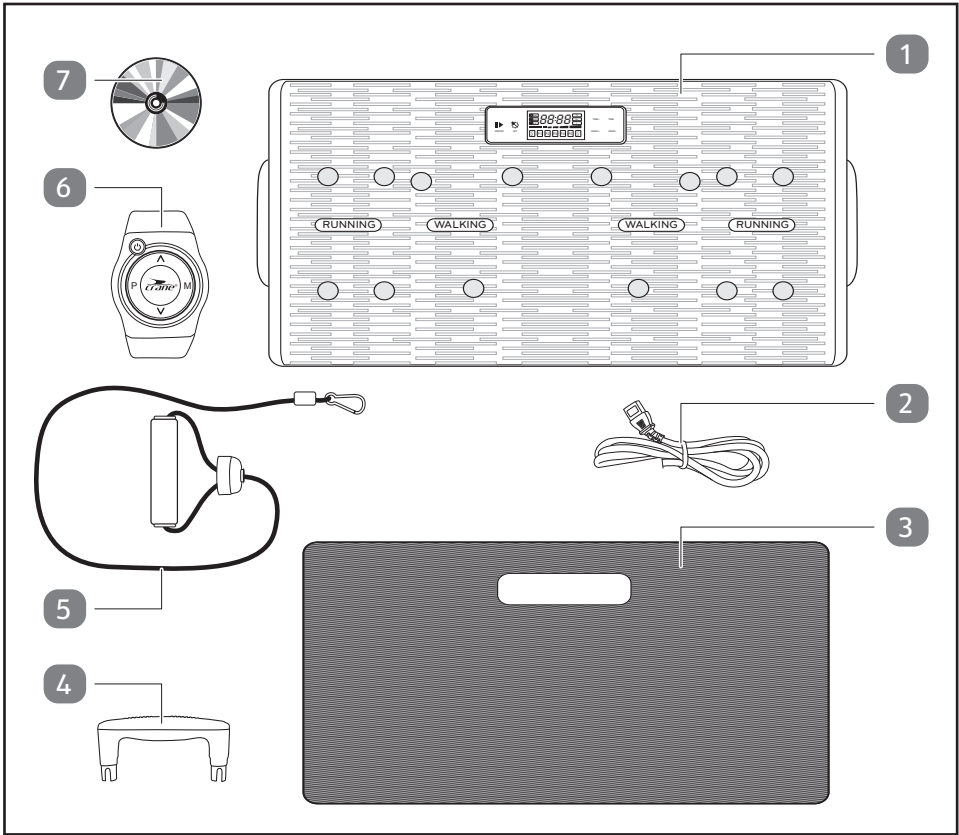
VIBRÁCIÓS TRÉNER | VIBRACIJSKA PLOŠČA |
PEDANA VIBRANTE

Deutsch 02
Magyar 45
Slovensko.... 87
Italiano.....125



Originalbedienungsanleitung
Eredeti használati utasítás
Izvirna navodila
Istruzioni originali





Lieferumfang

- 1 Vibrationsboard
- 2 Netzkabel
- 3 Trainingsmatte
- 4 Stützgriff, 2×
- 5 Expanderband, 2×
- 6 Armband-Fernbedienung
- 7 Trainings-DVD

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

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	2
Allgemeines	4
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.....	4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Zeichenerklärung	5
Sicherheit	5
Hinweiserklärung.....	5
Allgemeine Sicherheitshinweise.....	6
Produktbeschreibung	16
Vibrationsboard und Zubehör / Funktionsweise des Vibrationsboards.....	16
Display-Anzeigen und Bedienelemente.....	17
Erstinbetriebnahme	19
Produkt und Lieferumfang prüfen	19
Bedienung	19
Armband-Fernbedienung	19
Vibrationsboard aufstellen und anschließen	20
Vibrationsboard ein- und ausschalten	20
Einstellungen vornehmen	21
Mit dem Vibrationsboard trainieren	22
Was Sie beim Trainieren beachten sollten	22
Das erste Training mit dem Vibrationsboard	24
Puls kontrollieren.....	24
Tipps und Hinweise für ein regelmäßiges Training	25
Trainingseinheit gliedern.....	26
Training abbrechen.....	27
Voreingestellte Programme.....	27
Übungen	29
Verwendung der Stützgriffe	33
Verwendung der Expanderbänder	36
Reinigung und Pflege	39
Aufbewahrung	40
Fehlersuche	40
Technische Daten	41
Berechnungen zur gesundheitlichen Belastung durch Ganzkörper- und Hand-Arm-Vibrationen	42
Konformitätserklärung	42
Entsorgung	43
Verpackung entsorgen.....	43
Produkt entsorgen	43
Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel	44

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Vibrationsboard. 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.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



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



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!

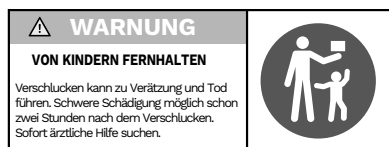
Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu Stromschlägen führen.

- 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 Batterieflüssigkeit.

- Setzen Sie die Batterie nicht starker Hitze aus und werfen Sie sie 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.
- Jederzeit darauf achten, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und –) eingesetzt werden, wie sie auf der Batterie und in dem Gerät angegeben ist.
- 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 Batterieflüssigkeit mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Entfernen Sie Batterieflüssigkeit nicht mit bloßen Händen. Tragen Sie Schutzhandschuhe. Spülen Sie bei Kontakt mit der Batterieflüssigkeit die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Batterien aus der Armband-Fernbedienung entnehmen, wenn diese für längere Zeit nicht benutzt wird, außer es ist für Notfälle vorgesehen.
- Entfernen und entsorgen Sie verbrauchte Batterien direkt und ordnungsgemäß.
- Kindern nicht ohne Aufsicht das Wechseln von Batterien gestatten.
- Batterie nicht überentladen.
- Batterien nicht erwärmen.

- Nicht direkt an Batterien schweißen oder löten.
- Batterien nicht deformieren.
- Eine Lithium-Batterie mit beschädigtem Gehäuse sollte nicht mit Wasser in Berührung kommen.
- Batterien nicht verkapseln und/oder verändern.
- Unbenutzte Batterien in der Originalverpackung aufbewahren und von Metallgegenständen fernhalten. Bereits ausgepackte Batterien nicht mischen oder durcheinanderbringen.



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
 - kardiovaskulären Krankheiten (Herz und Gefäße)
 - unbehandelter Hypertonie
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Herzschrittmachern, Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (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.

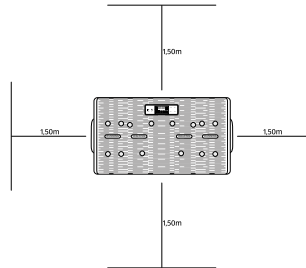


Verletzungsgefahr!

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.



Verletzungsgefahr!

Bei unsachgemäßer Verwendung der Expanderbänder können Sie sich verletzen.

- Die Expanderbänder dürfen keinsfalls über die maximale Strecklänge von 185 cm überdehnt werden.
- Verwenden Sie die Expanderbänder ausschließlich mit dem Vibrationsboard wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben (siehe Kapitel „Verwendung der Expanderbänder“).
- Befestigen Sie die Expanderbänder ausschließlich am Vibrationsboard an den dafür vorgesehenen Ösen. Befestigen Sie die Expanderbänder keinesfalls an Türen o. Ä.



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 oder mit dem Zubehör spielen. Wenn Kinder mit den Expanderbändern spielen besteht Strangulationsgefahr!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie das Vibrationsboard während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Stellen Sie immer sicher, dass unbeaufsichtigte Kinder keinen Zugriff auf das Vibrationsboard und das Zubehör sowie auf die Armband-Fernbedienung haben.
- 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.
- Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligsten Komponenten/Bauteile und kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, ob diese Teile ordnungsgemäß funktionieren und unbeschädigt sind. Besonders verschleißanfällig sind z. B. die Füße mit Saugnapf sowie die Elektronik in der Fernbedienung.
- Tauschen Sie defekte Bauteile unverzüglich aus und/oder nehmen Sie das defekte Gerät außer Betrieb bis die Reparatur erfolgt ist.

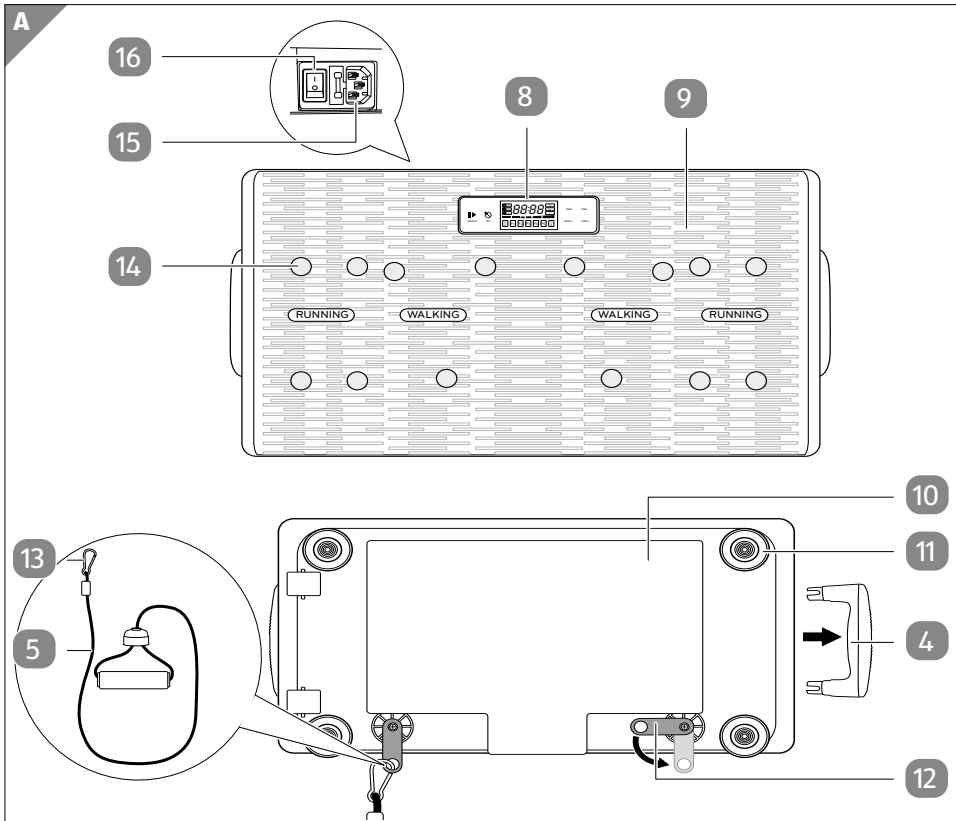
HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

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.

Produktbeschreibung

Vibrationsboard und Zubehör / Funktionsweise des Vibrationsboards



4 Stützgriff, 2×

5 Expanderband, 2×

8 Display

9 Vibrationsplatte

10 Unterseite (Vibrationsboard)

11 Fuß (mit Saugnapf), 4×

12 Öse (ausklappbar), 2×

13 Karabinerhaken, 2×

14 Öffnungen Griffposition, 14×

15 Anschlussbuchse

16 Ein-/Ausschalter

Das Vibrationsboard funktioniert nach dem wippenden oder auch seitenalternierenden Prinzip und beschreibt eine vertikale Bewegung, bei der sich die rechte und linke Seite der Vibrationsplatte **9** gegengleich nach oben und unten bewegen, vergleichbar einer Wippe (siehe **Abb. A**).

Die Vibrationsfrequenz können Sie im Bereich 5–16 Hz mithilfe der 20 Vibrationsstufen individuell einstellen oder Sie wählen eines der fünf Programme (P1–P5) aus, bei denen die Vibrationsfrequenzen und jeweiligen Zeiten voreingestellt sind.

Um ein Verrutschen zu verhindern, besitzt das Vibrationsboard vier Füße **11** mit Saugnäpfen.

Das Vibrationsboard ist netzbetrieben, den Stromanschluss nehmen Sie mithilfe des Netzkabels **2** über die Anschlussbuchse **15** vor, die sich neben dem Ein-/Aus-schalter **16** an der Vorderseite des Vibrationsboards befindet.

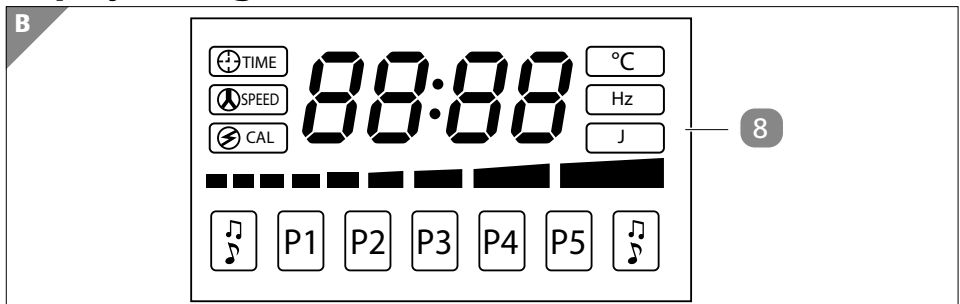
Zum Lieferumfang des Vibrationsboards gehören verschiedene Zubehörteile, die Sie abhängig von der gewünschten Übung verwenden (siehe dazu auch Kapitel „Übungen“).

Für Übungen mit den Stützgriffen **4** setzen Sie die Stützgriffe in die Öffnungen **14** für die Griffpositionen auf der Vibrationsplatte ein. Wenn Sie die Stützgriffe nicht verwenden, stecken Sie diese in die vorgesehenen Aufnahmen an den beiden kurzen Seiten des Vibrationsboards.

Für Übungen ohne Stützgriffe legen Sie die Trainingsmatte **3** auf die Vibrationsplatte.

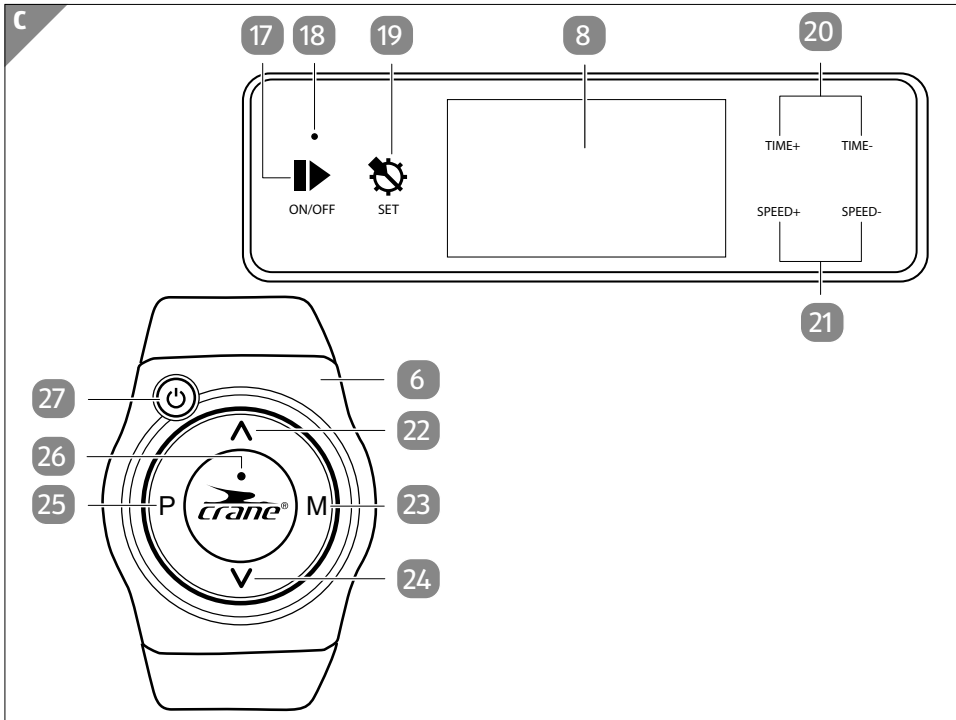
Für Übungen mit den Expanderbändern **5** haken Sie die Karabinerhaken **13** in die ausklappbaren Ösen **12** ein, die sich auf der Unterseite **10** des Vibrationsboards befinden.

Display-Anzeigen und Bedienelemente



Auf dem Display **8** werden während des Trainings fortlaufend die aktuellen Trainingswerte zzgl. eines entsprechenden Anzeigesymbols angezeigt (siehe **Abb. B**):

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



- | | |
|--|--|
| 6 Armband-Fernbedienung | 22 Taste ▲ (Trainingszeit/
Vibrationsfrequenz erhöhen) |
| 8 Display | 23 Taste M (Time/Speed) |
| 17 Sensortaste ON/OFF
(Training starten/stoppen) | 24 Taste v (Trainingszeit/
Vibrationsfrequenz verringern) |
| 18 Betriebsleuchte (Vibrationsboard) | 25 Taste P (Programme 1–5) |
| 19 Sensortaste SET
(Trainingsprogramm wählen) | 26 Betriebsleuchte
(Armband-Fernbedienung) |
| 20 Sensortasten TIME +/-
(Trainingszeit verringern/erhöhen) | 27 Taste ⏻ (Training Start/Stop) |
| 21 Sensortasten SPEED +/- (Vibrations-
frequenz verringern/erhöhen) | |

Einstellungen für Ihr Training nehmen Sie entweder mithilfe der Sensortasten **17** / **19** / **20** / **21** am Bedienfeld des Vibrationsboards oder mithilfe der Tasten **22** / **23** / **24** / **25** / **27** auf der Armband-Fernbedienung **6** vor (siehe **Abb. C**).

Die Betriebsleuchten **18** / **26** signalisieren, dass das Vibrationsboard bzw. die Armband-Fernbedienung in Betrieb ist.

Erstinbetriebnahme

Produkt 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 **Seite 2**).
 3. Kontrollieren Sie, ob das Vibrationsboard oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Vibrationsboard nicht. Wenden Sie sich wie auf der Garantiekarte beschrieben an den Garantiegeber.

Bedienung

Armband-Fernbedienung

Batterie wechseln

1. Drehen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite der Armband-Fernbedienung **6** gegen den Uhrzeigersinn auf.
2. Entnehmen Sie ggf. die alte Batterie aus dem Batteriefach.
3. Legen Sie die neue Batterie in das Batteriefach ein, achten Sie hierbei auf die korrekte Polarität (+/-).
4. Schließen Sie das Batteriefach, indem Sie den Batteriefachdeckel im Uhrzeigersinn drehen.

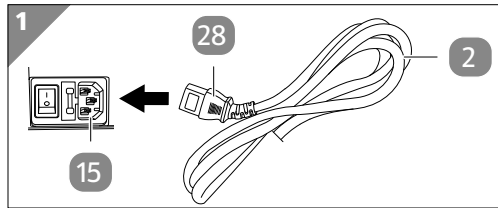
Armband-Fernbedienung verwenden

Die Armband-Fernbedienung **6** hat eine Reichweite von ca. 2,50 m.

- Richten Sie die Armband-Fernbedienung möglichst genau auf den Sensor im Bedienfeld des Vibrationsboards. Bei jedem Tastendruck ertönt ein Signalton vom Gerät.

Vibrationsboard aufstellen und anschließen

1. Stellen Sie das Vibrationsboard auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf. Die Füße **11** mit den Saugnapfen auf der Unterseite **10** des Vibrationsboards bieten Haftung und verhindern das Verrutschen während des Trainings.
2. Stecken Sie den Gerätestecker **28** des Netzkabels **2** in die Anschlussbuchse **15** am Vibrationsboard (siehe **Abb. 1**).
3. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose.



28 Gerätestecker (Netzkabel)

Vibrationsboard ein- und ausschalten



Stromschlaggefahr!

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stromschlägen führen.

- Schalten Sie das Vibrationsboard nach der Verwendung immer mithilfe 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 **16** auf **I**, um das Vibrationsboard auf Standby zu schalten (siehe **Abb. C**).
2. Halten Sie die Sensortaste **ON/OFF** **17** am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** **27** auf der Armband-Fernbedienung **6** etwa 3 Sekunden gedrückt, um das Vibrationsboard im Standby-Modus einzuschalten.
Die Betriebsleuchten **18** / **26** leuchten blau und signalisieren, dass das Vibrationsboard bzw. die Armband-Fernbedienung in Betrieb ist.
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 **O**, um das Gerät vollständig auszuschalten.
Die Betriebsleuchten **18** / **26** erlöschen und signalisieren, dass das Vibrationsboard bzw. die Armband-Fernbedienung nicht mehr in Betrieb ist.

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 +/-** **21** am Vibrationsboard bzw. die Tasten **M** **23** und **▲** **22** / **▼** **24** auf der Armband-Fernbedienung **6**, um die gewünschte Vibrationsstufe einzustellen (siehe **Abb. C**).
3. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten **TIME +/-** **20** am Vibrationsboard bzw. die Tasten **M** und **▲** / **▼** 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** **17** am Vibrationsboard oder die Taste **⏻** **27** 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 Vibrationsfrequenz automatisch nach bestimmten Intervallen wechselt (siehe dazu auch Kapitel „Voreingestellte Programme“).

1. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortaste **SET** (19) am Vibrationsboard oder die Taste **P** (25) auf der Armband-Fernbedienung (6), bis auf dem Display (8) das gewünschte Trainingsprogramm P1, P2, P3, P4 oder P5 angezeigt wird (siehe **Abb. B** und **C**).
2. Drücken Sie die Sensortaste **ON/OFF** (17) am Vibrationsboard oder die Taste (⏻) (27) auf der Armband-Fernbedienung (6), 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 Vibrationsplatte; 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 **3** 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 Vibrationsplatte **9** vertraut.
Testen Sie dafür z. B. die Vibration mit nur einem Fuß, den Sie bei niedriger Vibrationsfrequenz 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 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.

Vibrationsfrequenz variieren

Die Vibrationsfrequenz bestimmt die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde in der sich das Vibrationsboard bewegt. Sie können mit der Sensortasten **SPEED +/-** **21** am Vibrationsboard bzw. mit den Tasten **M** **23** und **▲** **22** / **▼** **24** auf der Armband-Fernbedienung **6** die Vibrationsfrequenz im Bereich 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 **4** die beiliegende Trainingsmatte **3** auf die Vibrationsplatte **9**, 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 **1** 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 das Vibrationsboard, die Knie leicht gebeugt. Der Fuß steht fest auf der Ferse.
- Heben Sie die Ferse an und verlagern Sie 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.

Ablauf:

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



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

Ausfallschritt

Zielmuskulatur:

- Oberschenkel, Beinbeuger, Po

Ausführung:

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



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

Ablauf:

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

Beckenheben

Zielmuskulatur:

- Po, unterer Rücken, hinterer Oberschenkel

Ausführung:

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



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

Ablauf:

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

Seitliches Rumpfheben

Zielmuskulatur:

- Seitliche Bauch- und Rumpfmuskeln, Arme

Ausführung:

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

Ablauf:

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



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

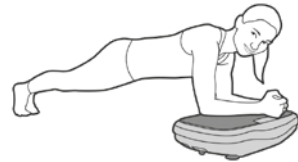
Unterarm-Stütz

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.



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.

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 **4** 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 **14** für die Griffposition, 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 **4** 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 Sie 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 **4** 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 Sie 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 Vibrationsfrequenz 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



Strangulationsgefahr!

Wenn sich die Karabinerhaken während der Verwendung von den Expanderbändern lösen, können die Expanderbänder zurück-schnellen und sich um Ihren Hals wickeln oder Sie anderweitig ver-letzen.

- Stellen Sie vor der Verwendung der Expanderbänder immer sicher, dass sich alle Teile in ordnungsgemäßem Zustand befinden und die Karabiner sicher befestigt sind.



Verletzungsgefahr!

Das Ausführen von Übungen mit Expanderbändern auf dem Vibrations-board 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 Streck-länge von 185 cm überdehnt werden.

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

Anbringen der Expanderbänder

- Befestigen Sie die Expanderbänder **5** am Vibrationsboard, indem Sie die Kara-binerhaken **13** in die Ösen **12** einhaken (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 **5**. 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:

- Stellen Sie sich auf das Vibrationsboard und greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder **5**. Halten Sie die Hände in Hüfthöhe.
- Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie abwechselnd den rechten und den linken Unterarm in Richtung Kinn. Der Rücken bleibt gerade, die Arme nah am Körper. Die Knie sind leicht gebeugt.
- Wiederholen Sie die Übung langsam, bis die eingestellte Zeit abgelaufen ist.



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

Ablauf:

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

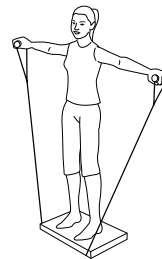
Seitheben

Zielmuskulatur:

- Arme, Beine, Po

Ausführung:

- Stellen Sie sich auf das Vibrationsboard und greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder **5**. 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 und die Armband-Fernbedienung 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 Vibrationsboard ist wartungsfrei. Versuchen Sie nicht, das Gehäuse zu öffnen.
 1. Reinigen Sie das Vibrationsboard 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 **4** in die vorgesehenen Aufnahmen an den beiden kurzen 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker korrekt an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen ist und dass der Gerätestecker 28 korrekt in der Anschlussbuchse 15 steckt.
	Vibrationsboard befindet sich nicht im Standby-Modus.	<ul style="list-style-type: none"> - Stellen Sie sicher, dass der Ein-/Ausschalter 16 auf I steht.
	Bei zu langem Gebrauch besteht die Gefahr der Überhitzung.	<ul style="list-style-type: none"> - 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:	ca. 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
Schalleistungspegel:	57,0 dB (A), K=3 dB (A)
Artikelnummer:	818414

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

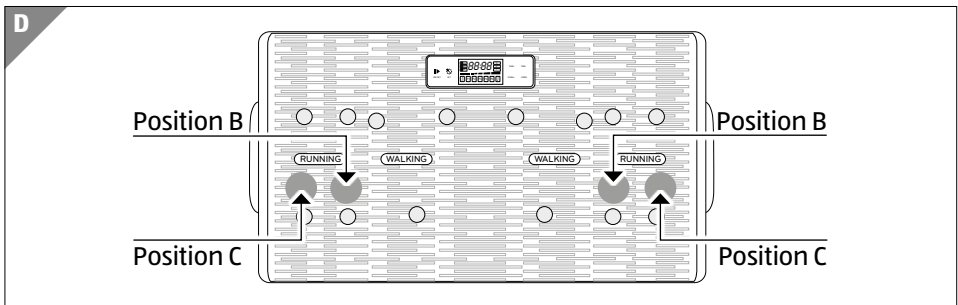
Geprüft nach: DIN 32935-A

Berechnungen zur gesundheitlichen Belastung durch Ganzkörper- und Hand-Arm-Vibrationen

Auf Grundlage von ISO 2631-1 wurden für das Vibrationsboard Messungen zur gesundheitlichen Belastung durch Ganzkörper-Vibrationen erstellt, sowie auf Grundlage von ISO 5349-1 und ISO 20643 Messungen zur gesundheitlichen Belastung durch Hand-Arm-Vibrationen.

Entnehmen Sie der folgenden Tabelle die Vibrationsbeschleunigung (Ganzkörper-Vibrationen) an Position B und die Vibrationsbeschleunigung (Hand-Arm-Vibration) an Position C (siehe **Abb. D**).

Prog. / Mode	Ganzkörper-Vibrationen: ISO 2631-1, 90 kg, [m/s ²]	Hand-Arm-Vibrationen: ISO 5349-1 / ISO 20643, [m/s ²]
P1	9	9,4
P2	8,5	7,8
P3	8,7	8,2
P4	10,8	11,3
P5	11,8	12,8
Manuell	15,6	19
Messunsicherheit K: 1,5m/s ²		



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.

Entsorgung

Verpackung entsorgen



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

Produkt 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 Produkt 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. Damit die menschliche Gesundheit und die Umwelt aufgrund unkontrollierter Müllentsorgung keinen Schaden nimmt, recyceln Sie das Produkt auf verantwortliche Weise, sodass eine nachhaltige Wiederverwendung stofflicher Ressourcen vorangetrieben wird.

Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!



Das nebenstehende Symbol bedeutet, dass Batterien und Akkus nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal, ob sie Schadstoffe*) enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle ihrer Gemeinde/ihrer Stadtteils oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen wie z. B. Kobalt, Nickel oder Kupfer zugeführt werden können.

Die Rückgabe von Batterien und Akkus ist unentgeltlich.

Einige der möglichen Inhaltsstoffe wie Quecksilber, Cadmium und Blei sind giftig und gefährden bei einer unsachgemäßen Entsorgung die Umwelt. Schwermetalle z. B. können gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben und sich in der Umwelt sowie in der Nahrungskette anreichern, um dann auf indirektem Weg über die Nahrung in den Körper zu gelangen.

Batterien und Akkus, die nicht fest im Gerät verbaut sind, müssen vor der Entsorgung entfernt und separat entsorgt werden.

Batterien und Akkus bitte nur in entlademem Zustand abgeben!

Verwenden Sie wenn möglich Akkus anstelle von Einwegbatterien.

*) gekennzeichnet mit: Cd = Kadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

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

Was sind QR-Codes?

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

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

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung.*

Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

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

Ihr Hofer-Serviceportal

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

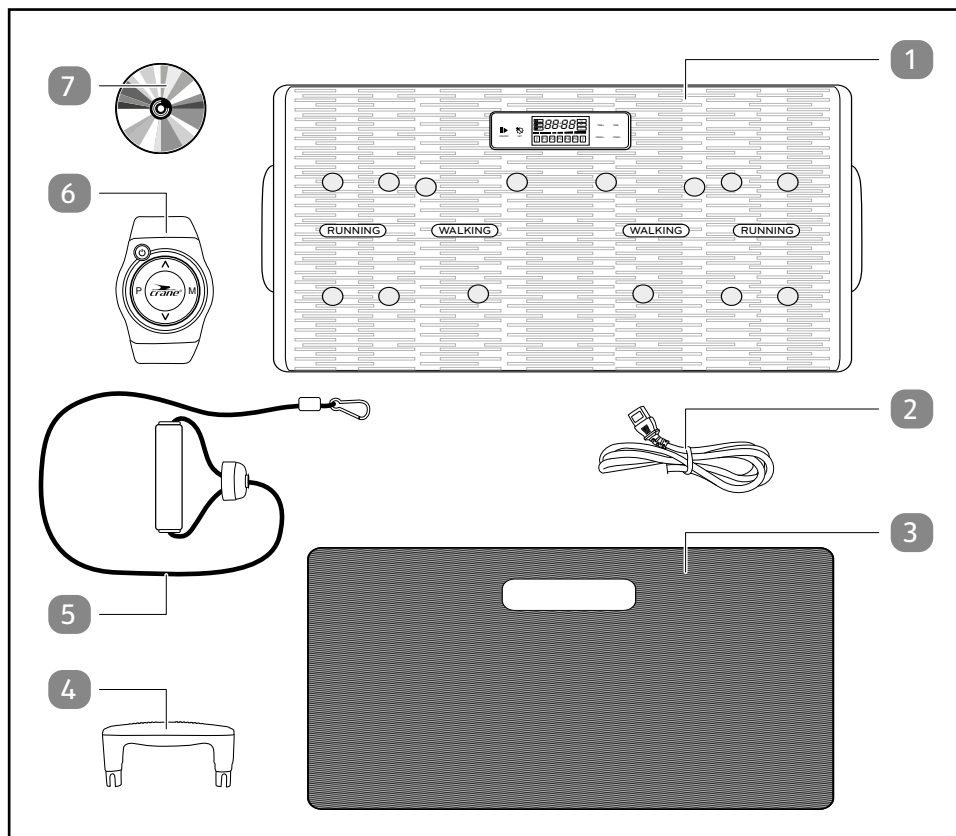


*Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Tartalom

A csomag tartalma	46
Általános tudnivalók.....	47
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót.....	47
Rendeltetésszerű használat.....	47
Jelmagyarázat.....	47
Biztonság	48
Megjegyzések magyarázata	48
Általános biztonsági tudnivalók.....	48
Termékleírás	58
A vibrációs tréner és tartozékai / a vibrációs tréner használati módja	58
Kijelzések és kezelőelemek	59
Első használatba vétel.....	61
A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése	61
Használat	61
Távírányító karkötő.....	61
A vibrációs tréner felállítása és csatlakoztatása	62
A vibrációs tréner be- és kikapcsolása.....	62
Beállítások végrehajtása	63
Edzés a vibrációs trénerrel.....	64
Mire ügyeljen az edzés során?	64
Az első edzés a vibrációs trénerrel.....	66
A pulzus ellenőrzése.....	66
A rendszeres edzéshez segítséget nyújtó ötletek és tanácsok.....	67
Az edzések felosztása.....	68
Az edzés megszakítása	68
Előre beállított programok.....	69
Gyakorlatok.....	70
A támaszfogantyúk használata	74
Az expanderszalagok használata	77
Tisztítás és ápolás.....	80
Tárolás	81
Hibakeresés	81
Műszaki adatok	82
Az egész testet és a kéz-kart érintő rezgések egészségterhelési hatásával kapcsolatos számítások.....	83
Megfelelőségi nyilatkozat.....	83
Leselejtezés.....	84
Csomagolás leselejtezése.....	84
A termék leselejtezése	84
QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érni	85

A csomag tartalma



A csomag tartalma

- 1 Vibrációs tréner
- 2 Hálózati kábel
- 3 Edzőszőnyeg
- 4 Támaszfogantyú, 2 db
- 5 Expanderszalag, 2 db
- 6 Távírányító karkötő
- 7 Az edzéshez használandó DVD

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

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a vibrációs trénerhez 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.



Megfelelőségi nyilatkozat (lásd „Megfelelőségi nyilatkozat” c. fejezet):
Az itt látható jellel ellátott termékek teljesítik az Európai Gazdasági
Térség összes vonatkozó közösségi előírását.



A TÜV SÜD a „Sicherheit geprüft, Produktion überwacht” (ellenőrzött
biztonság, felügyelt gyártás) jelzéssel igazolja, hogy a termékek megfe-
lelnek a nemzeti és nemzetközi szabványoknak.

További információkat itt talál: www.tuev-sued.de/ps-zert



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



Ez a jel egyenáramot jelöl.



Olvassa el a használati útmutatót.

Biztonság

Megjegyzések magyarázata

A használati útmutatóban a következő jelöléseket és jelzőszavakat használjuk.



FIGYELMEZTETÉS!

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



VIGYÁZAT!

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



ÉRTESÍTÉS!

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra
figyelmeztet.

Általános biztonsági tudnivalók



FIGYELMEZTETÉS!

Áramütés veszélye!

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

- A vibrációs tréneret kizárólag egy előírászerűen telepített,
védérintkezős csatlakozóaljzathoz csatlakoztassa.

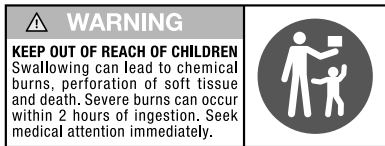
Az aljzat hálózati feszültségének meg kell felelnie az adattáblán szereplő értékeknek.

- A vibrációs trénert csak jól hozzáférhető csatlakozóaljzathoz szabad csatlakoztatni, hogy probléma esetén gyorsan le lehessen választani a villamos hálózatról.
- Ne működtesse a vibrációs trénert, 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 jótálalási igény önhatalmúan végzett javításból, szakszerűtlen csatlakoztatásból és hibás kezelésemből 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 trénert, 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 aljzataból.
- A készüléket soha ne szállítsa a hálózati kábelnél fogva.
- A vibrációs trénert, 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 trénert csak beltérben használja. Soha ne használja nedves helyen vagy esőben. Óvja a vibrációs trénert 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 deszkába dugjanak.
- Ha nem használja és nem tisztítja a vibrációs tréneret, vagy ha üzemzavar lép fel, mindig kapcsolja ki a vibrációs tréneret, és húzza ki a hálózati csatlakozót a csatlakozóaljzatból.



Robbanás és égési sérülés veszélye!



Az elemek helytelen kezelése robbanásveszélyt vagy a kifolyó elemfolyadék révén 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.
- Mindig ügyeljen arra, hogy az elemek a megfelelő polaritással (+ és -) legyenek behelyezve, ahogyan az elemen és a készülékben fel van tüntetve.
- 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 elemből kifolyt folyadék ne érintkezzen a bőrrel és a nyálkahártyával, és óvja tőle a szemét. Ne érjen pusztá kézzel az elemből kifolyt folyadékhoz. Viseljen védőkesztyűt. Ha mégis érintkezik az elemből kifolyt folyadékkal, azonnal öblítse le az érintett területet bő, tiszta vízzel, és szükség esetén keressen fel egy orvost.
- Vegye ki az elemeket a karpánt-távírányítóból, ha nem használja hosszabb ideig, kivéve akkor, ha vészhelyzetekre használja.
- A használt elemeket az előírásoknak megfelelően vegye ki és helyezze a hulladékba.
- Ne engedje gyermeknek felügyelet nélkül elvégezni az elemcserét.
- Ne merítse le túlzottan az elemet.
- Ne melegítse az elemeket.
- Ne hegesszen vagy forrasszon közvetlenül az elemeken.
- Ne deformálja az elemeket.
- A sérült burkolatú lítiumos elemek ne érintkezzenek vízzel.
- Ne burkolja be és/vagy módosítsa az elemeket.
- A nem használt elemeket eredeti csomagolásukban tárolja, és tartsa távol a fém tárgyaktól. A már kicsomagolt elemeket ne cserélje fel vagy keverje össze.



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 végeztesen el egy általános állapotfelmérést. A különleges korlátozó tényezők – pl. ortopédiai panaszok, gyógyszeresedés stb. – tekintetében egyeztesen 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 elkezdeni. Ha kétsége merül fel, forduljon szakemberhez, például a háziorvoshoz, szakorvoshoz vagy fizioterapeutához.
- **Ne használja a vibrációs deszkát 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, rendszertelenné válik a szívverése, szélsőséges légszomjat, hányingert, szédülést vagy rosszullétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.

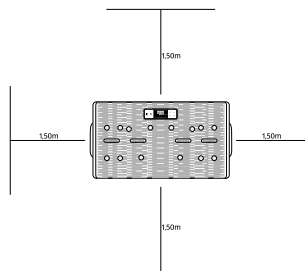


Sérülésveszély!

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.



**FIGYELMEZTETÉS!****Sérülésveszély!**

Az expanderszalagok szakszerűtlen használata során megsérülhet.

- Az expanderszalagokat semmiképp ne nyújtsa túl a 185 cm-es maximális kinyújtási hosszön.
- Az expanderszalagokat kizárólag a vibrációs deszkával együtt használja az ebben a használati útmutatóban ismertetett módon (lásd „Az expanderszalagok használata” c. fejezet).
- Az expanderszalagokat kizárólag az e célra szolgáló fülek-nél rögzítse a vibrációs deszkára. Semmiképp ne rögzítse az expanderszalagokat ajtóra vagy hasonló helyekre.

**FIGYELMEZTETÉS!**

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 tréner 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.
- Kisgyermeked edzés közben nem tartózkodhat a vibrációs tréner közvetlen közelében a sérülésveszély kizárása érdekében. A háziállatokat is távol kell tartani.
- Gyermekek nem játszhatnak a vibrációs trénerrel és tartozékával. Ha gyermekek az expanderszalagokkal játszanak, fulladásveszélynek teszik ki magukat!

- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek.
- Üzem közben ne hagyja felügyelet nélkül a vibrációs tréner.
- Mindig győződjön meg róla, hogy gyermekek nem férhetnek hozzá felügyelet nélkül a vibrációs deszkához és annak tartozékaihoz, valamint a karpánt-távírányítóhoz.
- 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 eszközöket.
- 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.
- Különösen ügyeljen a kopásnak leginkább kitett komponensekre/alkatrészekre, és rendszeres időközönként ellenőrizze, hogy ezek az alkatrészek rendeltetésszerűen működnek és sérülésmentesek. Különös mértékben kitettek a kopásnak például a tapadókorongos lábak, valamint a távírányító elektronikája.

-
- Haladéktalanul cserélje ki a meghibásodott alkatrészeket, és/ vagy helyezze használaton kívül meghibásodott készüléket a sikeres javításig.

ÉRTESÍTÉS!

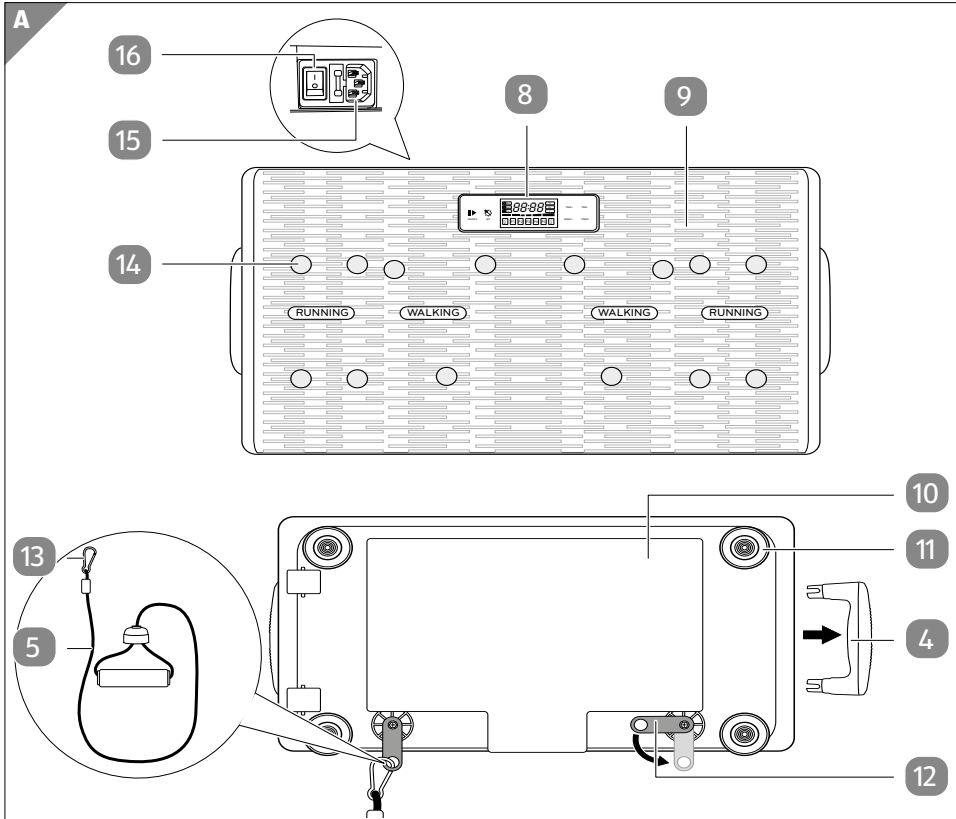
Meghibásodás veszélye!

A vibrációs tréner szakszerűtlen kezelése károkat okozhat.

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

Termékleírás

A vibrációs tréner és tartozékai / a vibrációs tréner használati módja



4 Támaszfogantyú, 2 db

5 Expanderszalag, 2 db

8 Kijelző

9 Rezgőlap

10 Alsó rész (vibrációs tréner)

11 Láb (tapadókoronggal), 4 db

12 Fülel (kihajtható), 2 db

13 Karabiner, 2 db

14 A támaszpozíció nyílásai, 14 db

15 Csatlakozóaljzat

16 Főkapcsoló

A vibrációs tréner egy lengő-oldalváltoztató elv alapján működik, a működés során függőleges mozgást végez, amelynek során a rezgőlap **9** jobb és bal oldala ellentétesen fel- és lefelé mozog, egy hintához hasonlóan (lásd **A ábra**).

A rezgési frekvenciát a 20 rezgésszint használatával egyenként lehet beállítani az 5–16 Hz tartományban, vagy kiválaszthatja az öt program (P1–P5) valamelyikét, amelyeknél a rezgési frekvenciák és a megfelelő időpontok előre vannak beállítva.

A megcsúszás megakadályozása céljából a vibrációs trénernek négy lába **11** van tapadókorongokkal.

A vibrációs tréner elektromos hálózatról működik; a hálózati csatlakoztatás a hálózati kábellel **2** történik, a csatlakozóaljzaton **15** keresztül, amely a vibrációs tréner elején lévő főkikapcsoló **16** mellett található.

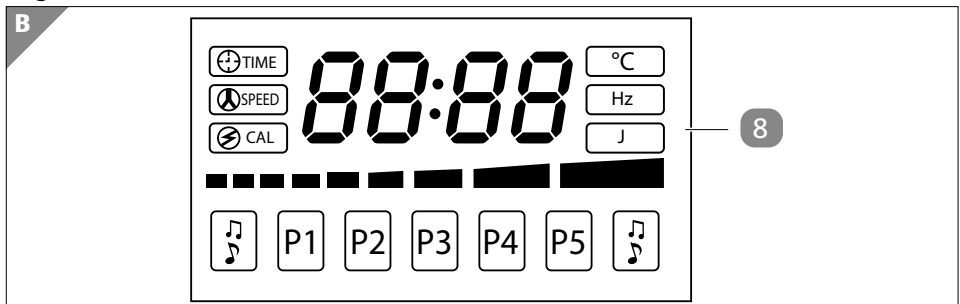
A vibrációs tréner csomagjában különböző tartozékok találhatóak, amelyeket a kívánt gyakorlattól függően használhat (ezzel kapcsolatban lásd a „Gyakorlatok” c. fejezetet is).

A támaszfogantyúval **4** végzendő gyakorlatoknál helyezze a támaszfogantyúkat a rezgőlapon található támaszpozíciók nyílásaiba **14**. Ha nem használja a támaszfogantyúkat, helyezze be őket a vibrációs tréner két rövid oldalán található tartókba.

A támaszfogantyúk nélküli gyakorlatoknál helyezze az edzőszőnyeget **3** a rezgőlapra.

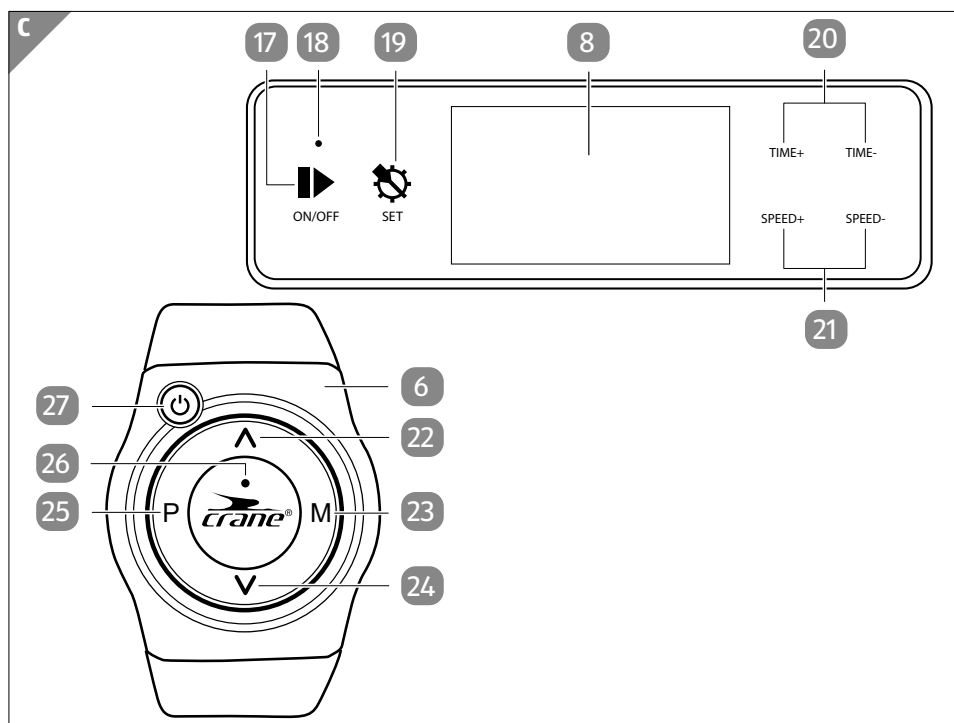
Az expanderszalagos **5** gyakorlatoknál akassza be a karabinereket **13** a vibrációs tréner alsó részén **10** található kihajtható fülekbe **12**.

Kijelzések és kezelőelemek



A kijelzőn **8** edzés közben folyamatosan követhetők az aktuális edzési értékek a megfelelő szimbólumok valamelyikével együtt (lásd **B ábra**):

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



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 6 | Távirányító karkötő | 22 | ▲ gomb (edzési idő / rezgési frekvencia növelése) |
| 8 | Kijelző | 23 | M gomb (Time/Speed) |
| 17 | ON/OFF érintógomb (edzés elindítása/leállítása) | 24 | ▼ gomb (edzési idő / rezgési frekvencia csökkentése) |
| 18 | Működést jelző lámpa (vibrációs tréner) | 25 | P gomb (1–5. program) |
| 19 | SET érintógomb (edzésprogram kiválasztása) | 26 | Működést jelző lámpa (távirányító karkötő) |
| 20 | TIME +/- érintógombok (edzésidő csökkentése/növelése) | 27 | ⏻ gomb (edzés indítása/leállítása) |
| 21 | SPEED +/- érintógombok (rezgési frekvencia csökkentése/növelése) | | |

Az edzéshez tartozó beállításokat a vibrációs tréner kezelőpaneljén lévő érintógombokkal 17 / 19 / 20 / 21 vagy a távirányító karkötő 6 gombjaival 22 / 23 / 24 / 25 / 27 végezheti el (lásd **C ábra**). A működést jelző lámpák 18 / 26 jelzik, ha a vibrációs tréner, ill. a távirányító karkötőt éppen működtetik.

Első használatba vétel

A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTEŚÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

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

– A csomagolás kinyitásakor legyen óvatos.

1. Vegye ki a vibrációs tréner a csomagolásból.
2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd **46. oldal**).
3. Ellenőrizze, hogy láthatók-e sérülések a vibrációs tréneren vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja a vibrációs tréner. Forduljon a garancianyújtóhoz a jótállási tájékoztatón megadott módon.

Használat

Távírányító karkötő

Elemcsere

1. A távírányító karkötő **6** 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 – ügyeljen a megfelelő polarításra (+/-).
4. Zárja le az elemtartó rekeszt az elemtartó rekesz fedelét az óramutató járásával megegyező irányban becsavarva.

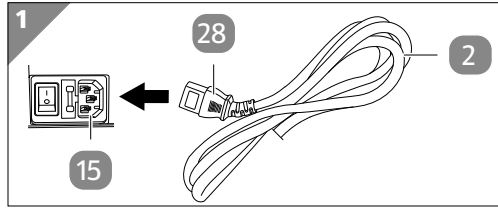
A távírányító karkötő használata

A távírányító karkötő **6** hatótávolsága kb. 2,50 m.

- A távírányító karkötőt lehetőség szerint pontosan a vibrációs tréner kezelőpaneljének érzékelőjére irányítsa. Minden gombnyomást a készülék által kiadott hangjelzés kíséri.

A vibrációs tréner felállítása és csatlakoztatása

1. A vibrációs tréner lapos, vízszintes, csúszásmentes felületen állítsa fel. A vibrációs tréner alsó részén **10** a lábak **11** a tapadókorongokkal a megfelelő tapadást szolgálják, és edzés közben megakadályozzák az elcsúszást.
2. Csatlakoztassa a hálózati kábel **2** készülékcsatlakozóját **28** a vibrációs tréner csatlakozójához **15** (lásd **1. ábra**).
3. Csatlakoztassa a hálózati csatlakozót megfelelően telepített, védőérintkező csatlakozójálatba.



28 Készülékcsatlakozó (hálózati kábel)

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 aljzatból.

1. Állítsa a főkapcsolót **16** az I állásba a vibrációs tréner készenléti állásba kapcsolásához (lásd **C ábra**).
2. Tartsa lenyomva mintegy 3 másodpercig a vibrációs tréner **ON/OFF** **17** érintőgombját vagy a távirányító karkötő **6** **27** gombját a vibrációs tréner készenléti üzemmódba kapcsolásához.
A működést jelző lámpák **18** / **26** kéken világítanak, és jelzik, ha a vibrációs tréner, ill. a távirányító karkötőt éppen működtetik.
3. Tartsa lenyomva mintegy 3 másodpercig a vibrációs tréner **ON/OFF** érintőgombját vagy a távirányító karkötő **27** gombját a vibrációs tréner edzés utáni ismételt készenléti üzemmódba állításához.

4. Állítsa a főkapcsolót **0** állásba a készülék teljes kikapcsolásához.

A működést jelző lámpák **18** / **26** kialszanak, és jelzik, ha a vibrációs tréner, ill. a távirányító karkötő már nincs használatban.

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 +/- 21** érintőgombjait, ill. a távirányító karkötő **6 M 23** és **Λ 22 / v 24** gombjait a kívánt rezgési fokozat beállításához (lásd **C ábra**).
3. Szükség esetén többször is nyomja meg a vibrációs tréner **TIME +/- 20** érintőgombjait, ill. a távirányító karkötő **M** és **Λ / v** gombjait az edzésidő beállításához. A készüléken 1–10 perces edzésidőt állíthat be.
4. Készenléti üzemmódban nyomja meg a vibrációs tréner **ON/OFF 17** érintőgombját vagy a távirányító karkötő **⏻ 27** gombját 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 rezgési frekvencia automatikusan, meghatározott intervallumok alapján változik (ezzel kapcsolatban lásd az „Előre beállított programok” c. fejezetet is).

1. Szükség esetén nyomja meg többször a vibrációs tréner **SET 19** érintőgombját, ill. a távirányító karkötő **6 P 25** gombját, amíg megjelenik a kívánt P1, P2, P3, P4 vagy P5 edzésprogram a kijelzőn **8** (lásd **B** és **C ábra**).
2. Nyomja meg a vibrációs tréner **ON/OFF 17** érintőgombját vagy a távirányító karkötő **6**  gombját **27** 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 egészségét 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 korigálnia kell kiindulási helyzetét.
- Ha hasizomedzést végez, üljön rá a rezgőlapra; 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 **3** 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 pozíciónkénti 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 rezgőlap 9 rezgéseire.
- Ennek érdekében csak egyik lábával tesztelje a rezgést, miközben lábát alacsony rezgési 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 pulzusfrekvencia 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 minősül 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 pulzusfrekvencia 60 %-a: itt a nagyon hatékony 60 %-os tartományban végezheti az edzést – kezdők számára ideális.
- a pulzusfrekvencia 85 %-a: a maximális pulzus 85 %-ának megfelelő tartomány haladók és sportolók számára ideális.
- a pulzusfrekvencia 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 pulzuszámítást kapja eredményül.
5. Hasonlítsa össze az így meghatározott pulzuszámítást az Önre érvényes határértékekkel (lásd a következő fejezeteket: „Az egyéni 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 rezgési frekvencia megváltoztatása

A rezgési frekvencia azt a másodpercenkénti rezgésszámot határozza meg, amellyel a vibrációs tréner mozog. A frekvenciát a vibrációs tréner **SPEED +/- 21** érintógombjaival, ill. a távirányító karkötő **6 M 23** és **Λ 22** / **V 24** gombjaival az 5–16 Hz rezgési 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 és 11,96 Hz között;
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 és 10,22 Hz között;
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 ujjja.

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



- A támaszfogantyúk **4** nélküli gyakorlatok végzéséhez helyezze a mellékelt edzőszőnyeg **3** a rezgőlapra **9** az ízületek kímélését célzó edzéshez.
- Szükség esetén igazítsa a rezgési fokozatot az Ön személyre szabott edzésszintjéhez.

Bemelegítés (Warm-up)

- Kezdje a bemelegítést a vibrációs trénerrel **1** 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 vibrációs trénerre. A láb támaszkodjon teljesen a sarokra.
- Emelje fel a sarkát, és helyezze át testsúlyát a lábujjpárnákra.
- Közben feszítse meg vádliizmait.
- Ismétlje 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 hátratólik.
- A gyakorlat során végezzen belégzést.
- A lefelé irányuló mozgás során ügyeljen arra, hogy térddei a lábujjaival azonos irányba nézzenek, és a lábujjknál hátrább vagy azokkal legfeljebb egyforma magasságban helyezkedjenek el.



Folyamat:

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

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

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 szöveget 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.

Folyamat:

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



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

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.



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

Oldalsó törzsemelés

Célizomzat:

- oldalsó has- és törzsizmok, kar

Kivitelezés:

- Oldalfekvésben támaszkodjon jobb alkarjával a vibrációs trénerre, könyökét egyenesen tegye a váll 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

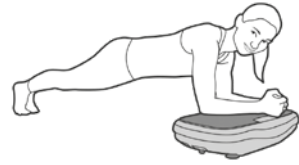
Alkartámasz

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 **4** pozícióját többféleképpen is beállíthatja.

A műveletet a következőképpen végezze:

- Húzza ki a támaszfogantyúkat a tartójukból (lásd **A ábra**).
- Helyezze a támaszfogantyúkat a támaszpozíció kívánt nyílásaiba **14** 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 erőlkifejtést 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 **4** nagyjából vállszélességben a vibrációs tréneren, támaszkodjon meg kezeivel a támaszfogantyúban, 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.

Tricepsztámasz támaszfogantyúval

Célizomzat:

- Tricepsz

Kivitelezés:

- Helyezze el a támaszfogantyúkat **4** 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 rezgési frekvenciára.
- Feküdjön le hanyatt a vibrációs tréner elé, lábát/vádlíját helyezze a vibrációs trénerre.
- Lazítsa el az egész testét, és hagyja magát masszírozni.



Folyamat:

- kb. 1-2 perc

Az expanderszalagok használata



Fulladásveszély!

Ha a karabinerek használat közben leválnak az expanderszalagokról, az expanderszalagok visszaugorhatnak, és a használó nyaka köré tekeredhetnek, vagy más sérülést okozhatnak.

- Az expanderszalagok használata előtt mindig ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelő állapotban van-e, és hogy a karabinerek biztonságosan vannak-e rögzítve.



Sérülésveszély!

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

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

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

Az expanderszalagok felhelyezése

- Rögzítse az expanderszalagokat **5** a vibrációs tréneren úgy, hogy a karabinereket **13** beakasztja a fűlekbe **12** (lásd **A ábra**).

Elülső emelés kar- és válldedzés céljából

Célizomzat:

- kar és váll

Kivitelezés:

- Álljon rá a vibrációs trénerre, és fogja meg az expanderszalagok **5** 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:

- Álljon rá a vibrációs trénerre, és fogja meg az expanderszalagok **5** 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.



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.

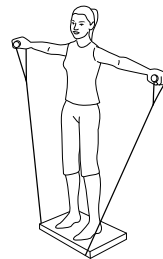
Oldalsó emelés

Célizomzat:

- kar, láb, far

Kivitelezés:

- Álljon rá a vibrációs trénerre, és fogja meg az expanderszalagok **5** 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 készülékházba beszivárgó víz vagy más folyadék rövidzárlatot okozhat.

- Soha ne merítse a vibrációs tréner és a távirányító karkötőt vízbe vagy más folyadékba.
- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz, illetve más folyadék a készülékházba.

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 vibrációs tréner nem igényel karbantartást. Ne kísérelje meg a burkolat felnyitását.
 1. A vibrációs tréner 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 tréneret mindig száraz helyen tárolja.
- Dugja a támaszfogantyúkat (4) a vibrációs tréner két rövid oldalán található, az adott célra szolgáló tartókba (lásd **A ábra**).
- Óvja a vibrációs tréneret
 - az ütődéstől,
 - a leeséstől,
 - portól,
 - nedvességtől,
 - a közvetlen napsugárzástól és
 - a szélsőséges hőmérséklettől.
- A vibrációs tréneret 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 tréneret nem lehet bekapcsolni.	Nem megfelelően létesített hálózati csatlakozás.	- Ügyeljen arra, hogy a hálózati csatlakozó megfelelő módon csatlakozzon egy előírászerűen telepített, védőérintkezős csatlakozóaljzathoz, és a készülék-csatlakozó (28) megfelelően be legyen dugva a csatlakozóaljzatba (15).
	A vibrációs tréner nincs készenléti üzemmódban.	- Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló (16) az I pozícióban áll.
	Túl hosszú ideig tartó használat esetén fennáll a túlmelegedés veszélye.	- Kapcsolja ki a vibrációs tréneret, és hagyja bizonyos ideig lehűlni.

Műszaki adatok

Modell:	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:	kb. 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
Hangteljesítményszint:	57,0 dB (A), K=3 dB (A)
Cikkszám:	818414

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

Bevizsgálva az alábbi szerint: DIN 32935-A

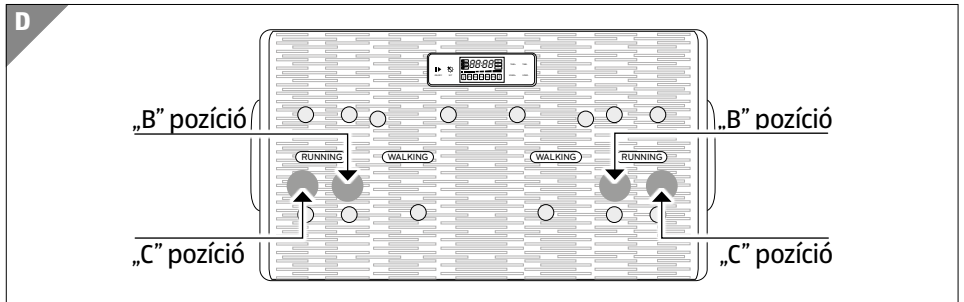
Az egész testet és a kéz-kart érintő rezgések egészségterhelési hatásával kapcsolatos számítások

A vibrációs tréner esetében az ISO 2631-1 szabvány alapján az egész testet érintő rezgések egészségterhelési hatásainak mérésére, valamint az ISO 5349-1 és ISO 20643 szabvány alapján a kéz-kart érintő rezgések egészségterhelési hatásainak mérésére került sor.

A következő táblázatokban találja a rezgésgyorsulást (egész testet érintő rezgések) a „B” pozíciónál és a rezgésgyorsulást (kéz-kart érintő rezgések) a „C” pozíciónál (lásd **D ábra**).

Program / üzemmód	Egész testet érintő rezgések: ISO 2631-1, 90 kg, [m/s ²]	Kéz-kart érintő rezgések: ISO 5349-1 / ISO 20643, [m/s ²]
P1	9	9,4
P2	8,5	7,8
P3	8,7	8,2
P4	10,8	11,3
P5	11,8	12,8
kézi	15,6	19

Mérési bizonytalanság K: 1,5m/s²



Megfeleléségi nyilatkozat



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

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

A teljes megfeleléségi nyilatkozatot megtalálja a www.speq.de/konformitaetserklaerung oldalon.

Leselejtés

Csomagolás leselejtése



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

A termék leselejtése

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



A leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladék közé!

Amennyiben a termék használhatatlanná válik, a **törvény előírásai szerint minden felhasználó köteles a háztartási hulladéktól elkülöníteni** és leadni a legközelebbi gyűjtőállomáson. Így biztosítható a leselejtezett készülékek szakszerű újrahasznosítása, és megelőzhető a környezet

károsítása. Ezért vannak ellátva az elektromos készülékek az itt látható jelöléssel.

Az emberi egészség és a környezet kontrollálatlan hulladékártalmatlanítás miatti károsodásának megelőzése érdekében felelős módon gondoskodjon a termék újrahasznosításáról az nyersanyagok fenntartható újrafelhasználásának támogatása céljából.

Az elemek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!



A mellette lévő jel arra utal, hogy az elemek és akkumulátorok nem ártalmatlaníthatók együtt a háztartási hulladékkal.

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, és értékes nyersanyagok – pl. kobalt, nikkel vagy vörösréz – kinyerhetők legyenek.

Az elemek és akkumulátorok leadása díjmentes.

Egyes lehetséges összetevők – így a higany, a kadmium és az ólom – mérgezők, és szakszerűtlen ártalmatlanítás esetén veszélyt jelentenek a környezetre. Például a nehézfémek emberre, állatokra és növényekre nézve egészségkárosító hatásúak, valamint a környezetben és a táplálékláncban felhalmozódhatnak, majd ezt követően a táplálékkal közvetett úton a szervezetbe juthatnak.

A készülékbe nem véglegesen beépített elemeket és akkumulátorokat az ártalmatlanítás előtt el kell távolítani és külön kell ártalmatlanítani.

Elemeket és akkumulátorokat csak lemerült állapotban adjon le!

Lehetőség szerint egyszer használatos elemek helyett akkumulátorokat használjon.

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

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 kódunkkal 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 kódolvasóval 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-szervíz oldala

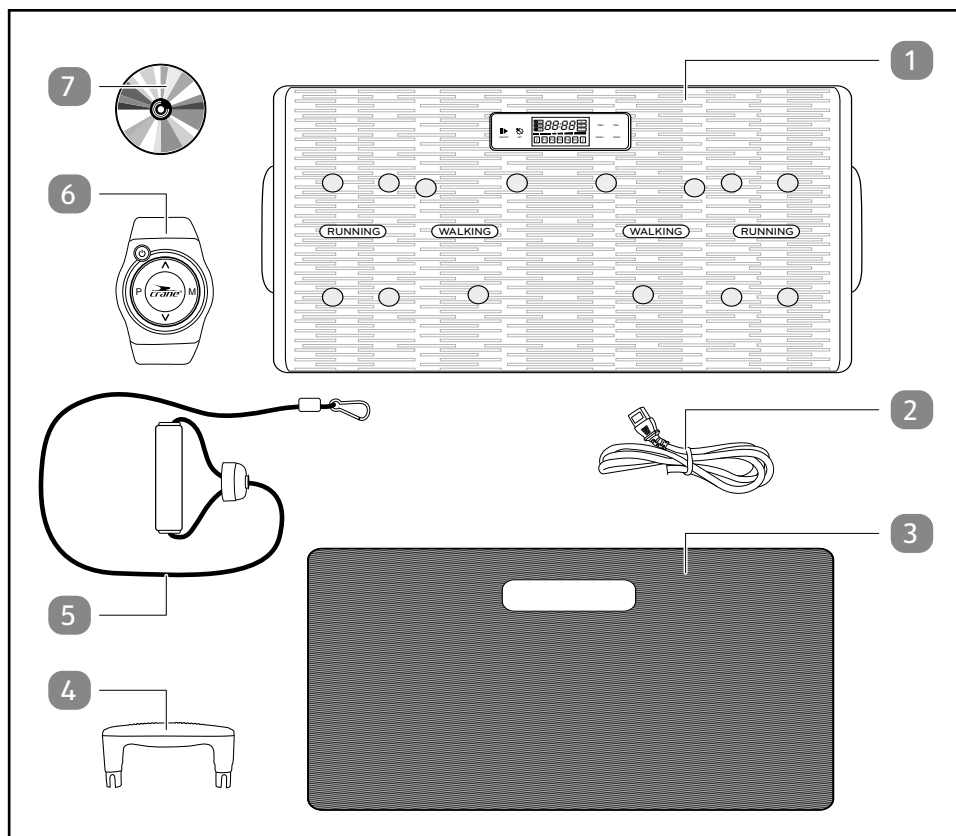
Minden itt megadott információ elérhető a Aldi-szervíz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: www.aldi-szervizpont.hu.



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

Kazalo

Vsebina kompleta	88
Splošno	89
Preberite navodila za uporabo in jih shranite	89
Namenska uporaba	89
Razlaga znakov	89
Varnost.....	90
Razlaga napotkov	90
Splošni varnostni napotki	90
Opis izdelka	99
Vibracijska plošča in pribor/način delovanja vibracijske plošče	99
Prikazi na prikazovalniku in upravljalni elementi.....	100
Prva uporaba.....	102
Preverite izdelek in vsebino kompleta.....	102
Upravljanje	102
Daljinski upravljalnik z zapestnico	102
Postavitev in priključitev vibracijske plošče	103
Vkllop in izklop vibracijske plošče.....	103
Nastavitev.....	104
Vadba z vibracijsko ploščo	105
Kaj je treba upoštevati pri vadbi	105
Prva vadba z vibracijsko ploščo.....	106
Preverjanje utripa.....	107
Nasveti in napotki za redno vadbo	108
Razčlenitev enot vadbe	109
Prekinitev vadbe.....	109
Prednastavljeni programi	109
Vaje.....	111
Uporaba opornih ročajev	114
Uporaba razteznih trakov.....	117
Čiščenje in nega.....	119
Shranjevanje	120
Iskanje napak.....	120
Tehnični podatki.....	121
Izračuni za zdravstveno obremenitev zaradi vibracij po celotnem telesu ter vibracij na dlaneh in rokah.....	122
Izjava o skladnosti.....	122
Odlaganje med odpadke	123
Odlaganje embalaže med odpadke	123
Odlaganje izdelka med odpadke	123
Hitro in preprosto do cilja s kodami QR	124



Vsebina kompleta

- 1 Vibracijska plošča
- 2 Električni kabel
- 3 Vadbena blazina
- 4 Oporni ročaj, 2x
- 5 Raztezni trak, 2x
- 6 Daljinski upravljalnik z zapestnico
- 7 DVD z vajami

Vsebini kompleta je priložena ena 3-voltna baterija tipa CR2032.

Splošno

Preberite navodila za uporabo in jih shranite



Ta navodila za uporabo spadajo k tej vibracijski plošči.

Vsebujejo pomembne informacije o ravnanju z izdelkom in uporabi.

Preden začnete uporabljati vibracijsko ploščo, skrbno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke.

Neupoštevanje navodil za uporabo lahko povzroči hude telesne poškodbe ali poškodbe vibracijske plošče.

Osnova navodil za uporabo so standardi in predpisi, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za uporabo shranite za primer kasnejše uporabe. Če vibracijsko ploščo izročite tretjim osebam, jim hkrati z njo obvezno izročite tudi ta navodila za uporabo.

Namenska uporaba

Vibracijska plošča se uporablja izključno kot pripomoček za vadbo v domačem okolju in notranjih prostorih. Namenjena je izključno zasebni uporabi ter poslovni ali zdravstveni uporabi v fitness studiih, rehabilitacijskih ustanovah in podobno. Vibracijska plošča ni stacionarna vadbena naprava za krepitev/oblikovanje telesa, za fitness/zdravstveno vadbo, za športno vzgojo, za specifično športno vadbo in sorodne vrste športa ter preventivno zdravljenje in rehabilitacijo.

Vibracijska plošča je zasnovana tako, da jo lahko uporablja ena oseba z največjo telesno težo 120 kg in izključno za načine vadbe, ki so opisani v teh navodilih za uporabo.

Vibracijsko ploščo uporabljajte samo na način, ki je opisan v navodilih za uporabo. Kakršna koli drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo poškodbe oseb. Vibracijska plošča ni otroška igrača.

Proizvajalec ali prodajalec ne prevzema nobenega jamstva za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

Razlaga znakov

V teh navodilih za uporabo, na vibracijski plošči ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli.



Ta simbol označuje koristne dodatne informacije za ravnanje in uporabo.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse predpise Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru, ki jih je treba upoštevati.



Tehnično združenje TÜV SÜD s certifikacijsko oznako "Varnost preverjena, izdelek nadzorovan" potrjuje, da izdelki izpolnjujejo nacionalne in mednarodne standarde.

Več informacij najdete na spletni strani: www.tuev-sued.de/ps-zert



Ta simbol vibracijsko ploščo označuje kot napravo zaščitnega razreda 1.



Ta simbol označuje enosmerni tok.

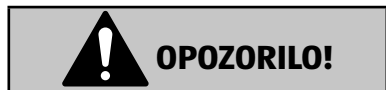


Preberite ta navodila za uporabo.

Varnost

Razlaga napotkov

V navodilih za uporabo se uporabljajo naslednji simboli in opozorilne besede.



Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.

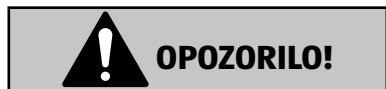


Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do majhnih ali zmernih telesnih poškodb.



Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

Splošni varnostni napotki



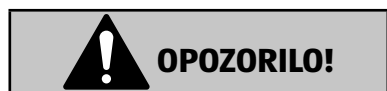
Nevarnost električnega udara!

Pomanjkljiva električna napeljava ali previsoka električna napetost lahko povzročita električne udare.

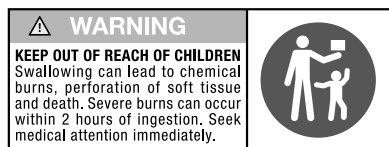
- Vibracijsko ploščo priklopite samo na ustrezno nameščeno vtičnico z zaščitnim kontaktom in samo, če se električna napetost vtičnice ujema s podatki na tipski ploščici naprave.

- Vibracijsko ploščo priklopite samo v lahko dostopno električno vtičnico, da boste napravo v primeru okvare lahko hitro izklopili iz električnega omrežja.
- Vibracijske plošče ne uporabljajte, če so na njej vidne poškodbe ali sta poškodovana električni kabel oz. električni vtič.
- Če je električni kabel vibracijske plošče poškodovan, ga je treba zamenjati s posebnim priključnim kablom, ki ga dobite pri proizvajalcu ali pooblaščenim poprodajni podpori.
- Ne odpirajte ohišja, ampak popravilo prepustite strokovnjaku. V ta namen se obrnite na pooblaščen servis. V primerih samostojno izvedenih popravil, neustreznega priklopa ali nepravilne uporabe bodo jamstveni in garancijski zahtevki zavrjeni.
- Pri popravilih je dovoljeno uporabljati le takšne dele, ki ustrezajo prvotnim podatkom o napravi. V tej vibracijski plošči so električni in mehanski deli, ki so nujno potrebni za zaščito pred viri nevarnosti.
- Vibracijske plošče, električnega kabla ali električnega vtiča ne dajajte v vodo ali druge tekočine.
- Električnega vtiča se nikoli ne dotikajte z vlažnimi rokami.
- Električnega vtiča nikoli ne vlecite iz vtičnice za električni kabel, temveč vedno primite za električni vtič.
- Električnega kabla nikoli ne uporabljajte kot ročaj za prenašanje izdelka.
- Vibracijske plošče, električnega vtiča in električnega kabla ne imejte v bližini odprtega ognja in vročih površin.
- Električni kabel položite tako, da se obenj ne bo mogel nihče spotakniti.
- Električnega kabla ne prepogibajte in ne polagajte čez ostre robove.
- Vibracijsko ploščo uporabljajte le v notranjih prostorih. Nikoli je ne uporabljajte v vlažnih prostorih ali na dežju. Vibracijsko ploščo zaščitite pred škropljenjem in kapljanjem vode.

- Nikoli ne prijemajte oziroma ne segajte po električno napravo, če je padla v vodo. V tem primeru takoj izvalcite električni vtič iz električne vtičnice.
- Poskrbite, da otroci v vibracijsko ploščo ne bodo potiskali nobenih predmetov.
- Ko vibracijske plošče ne uporabljate, jo čistite ali v primeru okvare vibracijsko ploščo izklopite in izvalcite električni vtič iz vtičnice.



Nevarnost eksplozije in nastanka razjed!



Pri neprimernem ravnanju z baterijami obstaja nevarnost eksplozij ali razjed zaradi iztekajoče baterijske tekočine.

- Baterije ne izpostavljajte visokim temperaturam in je nikoli ne mečite v odprt ogenj.
- Baterije ne pogoltnite, obstaja nevarnost razjed!
- Ta vibracijska plošča vsebuje gumbno baterijo. Če gumbno baterijo pogoltnete, lahko ta v samo dveh urah povzroči hude notranje opekline in povzroči smrt.
- Otrokom ne pustite blizu baterijam in jih hranite izven dosega otrok.
- Če oseba pogoltnje baterijo ali če na kak drug način pride v telo, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Če predala za baterije ni možno varno zapreti, prenehajte uporabljati vibracijsko ploščo in jo shranite izven dosega otrok.
- Vedno pazite, da baterije vstavite s pravilno polarnostjo (+ in –), kot je navedena na bateriji in v napravi.
- Baterijo daljinskega upravljalnika z zapestnico nadomestite le z baterijo istega tipa.
- Vedno zamenjajte vse baterije hkrati. Med seboj ne pomešajte starih in novih baterij, ne uporabljajte različnih tipov in znamk baterij ali baterij z različno kapaciteto.

- Pred vstavitvijo po potrebi očistite kontakte baterije in naprave.
- Pazite, da ne pride do kratkega stika baterije.
- Nikakor ne poskušajte polniti baterij, ki niso primerne za ponovno polnjenje.
- Baterij ne razstavlajte.
- Poskrbite, da baterijska tekočina ne pride v stik s kožo, z očmi in sluznicami. Baterijske tekočine ne odstranjujte z golimi rokami. Nosite zaščitne rokavice. V primeru stika z baterijsko tekočino prizadeta mesta takoj sperite z obilico čiste vode in obiščite zdravnika.
- Baterije odstranite iz daljinskega upravljalnika z zapestnico, če ga daljše obdobje ne boste uporabljali, razen če je predviden za nujne primere.
- Izrabljene baterije takoj ustrezno odstranite in zavržite.
- Otroci smejo baterije menjati le pod nadzorom.
- Baterije ne izpraznite preveč.
- Baterij ne segrevajte.
- Ne varite ali spajkajte neposredno na baterijah.
- Baterij ne preoblikujte.
- Litijeva baterija s poškodovanim ohišjem ne sme priti v stik z vodo.
- Baterij ne zapirajte v ohišje in/ali jih spreminjajte.
- Neuporabljene baterije hranite v originalni embalaži in stran od kovinskih predmetov. Že razpakiranih baterij ne pomešajte oz. jih ne razporedite napačno.

**OPOZORILO!**

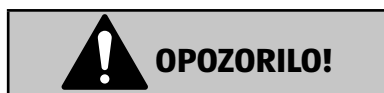
Nevarnost zdravstvenih težav!

Nepravilna ali čezmerna vadba lahko povzroči zdravstvene težave.

- Vibracijske plošče ne uporabljajte dlje kot 10 minut naenkrat. Pijte veliko tekočine.

- Nikoli ne vadite s popolnoma iztegnjenimi nogami ali rokami.
- Na delujočo vibracijsko ploščo nikoli ne položite zgornjega dela telesa ali glave.
- Pred pričetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Vprašajte ga, v kakšnem obsegu je vadba primerna za vas. Da bi preprečili zdravstvene težave ali zmanjšali obstoječa tveganja, poskrbite za splošno preverjanje vzdržljivosti. V primeru nekaterih zdravstvenih stanj, kot so npr. ortopedske težave ali jemanje zdravil itd., se posvetujte z zdravnikom.
- Uporaba vibracijske plošče je strogo prepovedana, če za vas velja eno ali več tu navedenih telesnih stanj. V primeru, da velja, z vadbo ne smete pričeti. Če niste prepričani, se posvetujte s strokovnjakom, kot npr. z osebnim zdravnikom, s specialistom ali fizioterapevtom.
- **Vibracijske plošče nikakor ne uporabljajte v primeru:**
 - akutnih vnetij ali okužb,
 - akutnega revmatičnega artritisa,
 - epilepsije,
 - svežih (kirurških) ran,
 - obolenj sklepov in artroze,
 - nepravilnega delovanja srčnih zaklopk,
 - Motnje srčnega ritma
 - kardiovaskularnih obolenj (srce in ožilje),
 - nezdravljene hipertonije,
 - kovinskih ali plastičnih vsadkov kot so srčni spodbujevalniki, spirale, vsadki v sklepih, vsadki v prsih (vstavljenih pred manj kot 6–9 mesci),
 - obstoječih žilnih opornic (mlajših od 2 let)
 - srčnih/možganskih spodbujevalnikov,
 - novejših tromboz ali možnih tromboznih obolenj,
 - akutnih težavah v križu po zlomih,
 - osteoporoze višje stopnje (z zlomi),

- dislokacij diskusa, spondiloze,
 - nosečnosti,
 - hude oblike diabetesa (z angiopatijami),
 - tumorjev.
- **Pred uporabo vibracijske plošče se posvetujte z zdravnikom,** da razjasnite možnosti in vrsto uporabe v primeru:
- neakutnih bolečin v hrbtu, kot je npr. Bechterjewa bolezen,
 - kovinskih ali plastičnih vsadkov, kot so spirale, vsadki v sklepih, prsni vsadki (starejši od 6 do 9 mesecev),
 - obstoječih protez (starejših od 2 let),
 - akutnih obolenj sklepov ali artroze,
 - akutne migrene,
 - žolčnih kamnov,
 - ledvičnih kamnov.
- Med vadbo bodite pozorni na odziv svojega telesa. Če med vadbo začutite bolečine, tiščanje v prsih, neenakomeren srčni utrip, močno dihalno stisko, slabost, vrtoglavico ali omotico, z vadbo nemudoma prekinite in poiščite zdravniško pomoč.

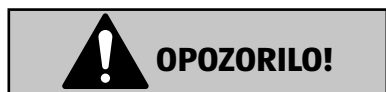
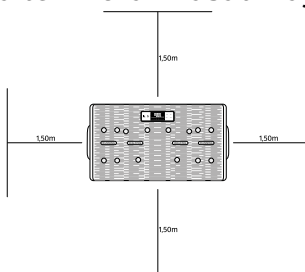


Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilna uporaba vibracijske plošče lahko povzroči telesne poškodbe.

- Vibracijsko ploščo postavite na ploščato, ravno in nedrsečo podlago ter poskrbite za svojo stabilnost.
- Vibracijska plošča je izdelana za eno osebo. Na vibracijski plošči nikoli ne sme vaditi več oseb hkrati.
- Največja teža uporabnika znaša 120 kg.
- Pred vsako uporabo preverite, če so vsi deli dobro pritrjeni in neobrabljeni.

- Vibracijske plošče ne uporabljajte, če so vidne poškodbe. Okvarjene dele zamenjajte, vibracijske plošče pa ne uporabljajte, dokler ni popravljena.
- Med vadbo in po njej poskrbite, da se na štrlečih delih nihče ne more poškodovati.
- Okrog vibracijske plošče ohranjajte varnostno razdaljo. Območje vadbe mora ustrezati dolžini iztegnjenih rok. Okrog območja vadbe mora biti prostega najmanj 0,6 m dodatnega prostora. Varnostna razdalja je rezultat prostega prostora in vadbenega območja ter mora znašati najmanj 1,50 m × 1,50 m.



OPOZORILO!

Nevarnost telesnih poškodb!

Pri nepravilni uporabi razteznih trakov se lahko poškodujete.

- Razteznih trakov v nobenem primeru ni dovoljeno raztezati čez največjo raztezno dolžino 185 cm.
- Raztezne trakove uporabljajte izključno z vibracijsko ploščo, kot je opisano v teh navodilih za uporabo (glejte poglavje „Uporaba razteznih trakov“).
- Raztezne trakove pritrдите izključno na vibracijsko ploščo na za to predvidena ušesca. Razteznih trakov nikakor ne pritrđite na vrata ali podobno.

**OPOZORILO!**

Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer ljudi z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejši otroci).

- To vibracijsko ploščo lahko uporabljajo tudi osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom, so bili pred tem seznanjeni z varno uporabo vibracijske plošče in se zavedajo morebitnih nevarnosti.
- Osebe s težavami ravnotežja smejo napravo uporabljati samo pod nadzorom.
- Otroci, mlajši od 14 let, vibracijske plošče ne smejo uporabljati.
- Majhni otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu vibracijske plošče, saj s tem preprečimo nevarnost telesnih poškodb. Preprečite dostop živalim.
- Otroci se ne smejo igrati z vibracijsko ploščo ali priborom. Če se otroci igrajo z razteznimi trakovi obstaja nevarnost davljenja!
- Čiščenja in vzdrževanja otroci ne smejo izvajati brez nadzora.
- Medtem ko vibracijska plošča deluje, je ne puščajte brez nadzora.
- Vedno se prepričajte, da otroci, ki niso pod nadzorom, nimajo dostopa do vibracijske plošče in pribora ter daljinskega upravljalnika z zapestnico.
- Ne dovolite otrokom, da bi se igrali z embalažno folijo. Otroci se lahko pri igranju vanjo zapletejo in se zadušijo.

OBVESTILO!

Nevarnosti poškodb zaradi obrabe!

Nepravilno ravnanje z vibracijsko ploščo lahko privede do poškodb ali obrab.

- Vibracijsko ploščo lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je vibracijska plošča poškodovana ali obrabljena. Varnost vibracijske plošče je mogoče zagotoviti samo, če jo redno pregledujete glede poškodb in obrabe. Če sta npr. raztezna trakova poškodovana, ju ne uporabljajte več.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Vibracijsko ploščo zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno skladiščenje in uporaba vibracijske plošče lahko privedeta do predčasne obrabe in morebitnih prelomov v konstrukciji, kar lahko posledično povzroči telesne poškodbe.
- Vibracijsko ploščo redno preverjajte glede poškodb ali obrab.
- Posebej pazite na komponente/sestavne dele, ki se hitreje obrabljajo in v rednih intervalih preverjajte, ali ti deli pravilno delujejo in da niso poškodovani. Posebej hitro se obrabijo npr. noge s priseskoma in elektronika v daljinskem upravljalniku.
- Okvarjene sestavne dele nemudoma zamenjajte in/ali okvarjene naprave ne uporabljajte, dokler ni popravljena.

OBVESTILO!

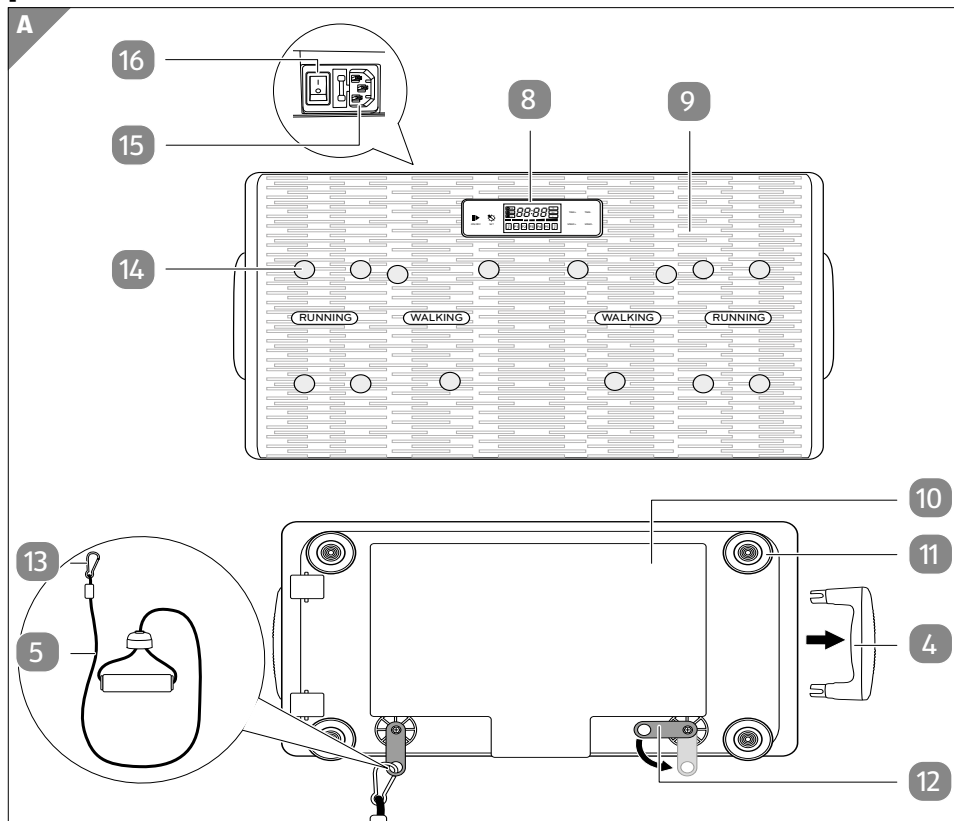
Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z vibracijsko ploščo lahko privede do poškodb.

- Vibracijsko ploščo zaščitite pred škropljenjem vode, vlago, prahom in visokim temperaturam. Vibracijske plošče ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.
- Če vibracijsko ploščo uporabljate na občutljivih tleh, pod podstavke vibracijske plošče podstavite ustrezno nedrsečo podlago. S tem boste preprečili morebitne poškodbe tal.

Opis izdelka

Vibracijska plošča in pribor/način delovanja vibracijske plošče



4 Oporni ročaj, 2×

5 Raztezni trak, 2×

8 Prikazovalnik

9 Vibracijska plošča

10 Spodnja stran (vibracijska plošča)

11 Noga (s priseskom), 4×

12 Ušesce (izvlekljivo), 2×

13 Karabin, 2×

14 Odprtine za položaj oprijema, 14×

15 Priključna vtičnica

16 Stikalo za vklop/izklop

Vibracijska plošča deluje po načelu zibanja ali izmeničnega gibanja vstran in opisuje navpično premikanje, pri katerem se desna in leva stran vibracijske plošče **9** istočasno premikata navzgor in navzdol (podobno kot pri prevesni gugalnici) (glejte **sl. A**).

Frekvenco vibracije lahko individualno nastavljate v območju od 5 do 16 Hz z 20 stopnjami vibracij ali izberete enega od petih programov (P1–P5), pri katerih so frekvence vibracij in posamezni časi predhodno nastavljeni.

Da preprečite zdrs, ima vibracijska plošča štiri noge **11** s priseski.

Vibracijska plošča deluje na električno omrežje, na katerega jo priključite z električnim kablom **2** prek priključne vtičnice **15**, ki je ob stikalu za vklop/izklop **16** na spodnji strani vibracijske plošče.

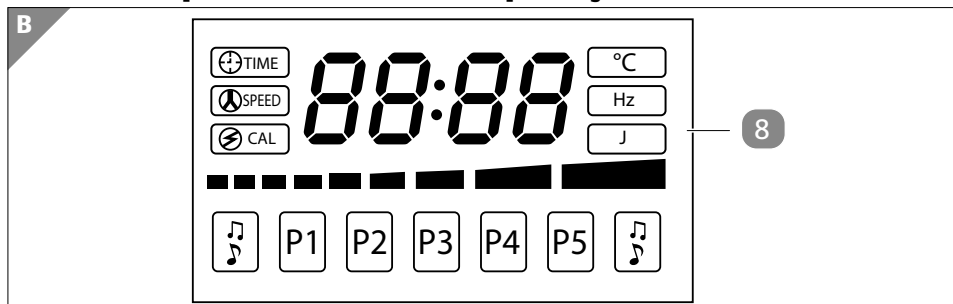
K vsebini kompleta vibracijske plošče spadajo različni deli pribora, ki jih uporabljate odvisno od zelene vaje (v ta namen glejte tudi poglavje „Vaje“).

Za vaje z opornima ročajema **4** vstavite oporna ročaja v odprtine **14** za položaje oprijema na vibracijski plošči. Če opornih ročajev ne uporabljate, ju vstavite v predvidene nastavke na obeh kratkih straneh vibracijske plošče.

Za vaje brez opornih ročajev položite vadbena blazino **3** na vibracijsko ploščo.

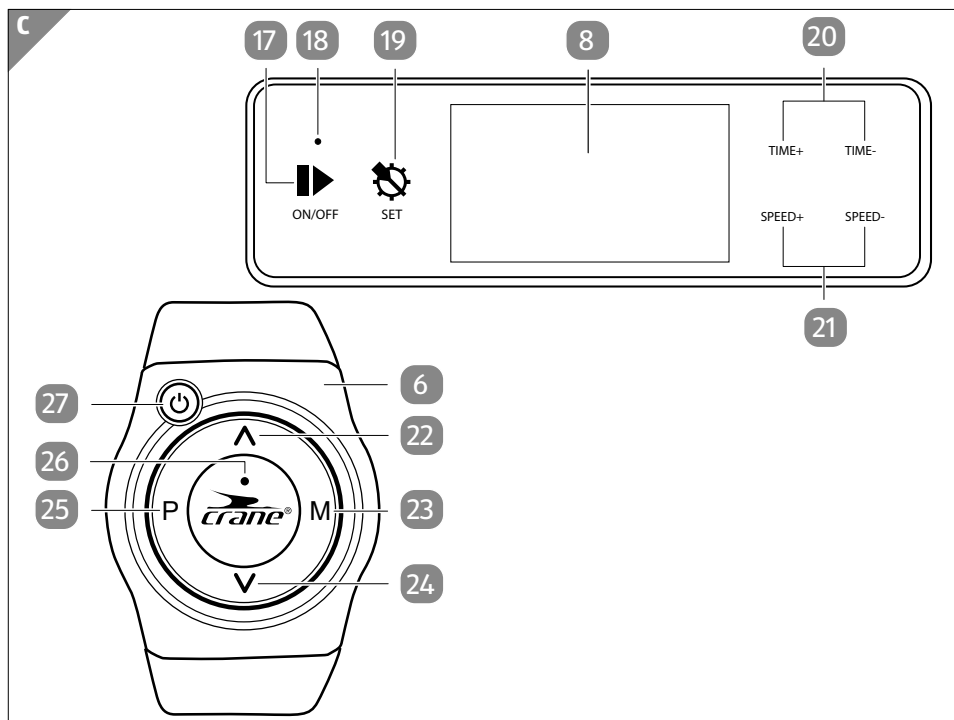
Za vaje z razteznima trakovima **5** vpnite karabine **13** v izvlekljiva ušesca **12**, ki so na spodnji strani **10** vibracijske plošče.

Prikazi na prikazovalniku in upravljalni elementi



Med vadbo se na prikazovalniku **8** neprekinjeno prikazujejo trenutne vrednosti vadbe z ustreznim prikaznim simbolom (glejte **sl. B**):

- Preostali čas vadbe (prikazni simbol: **TIME**)
- Stopnja vibracije (prikazni simbol: **SPEED**)
- Frekvenca vibracij (prikazni simbol: **HZ**)
- porabljene kalorije (prikazni simbol: **CAL**)



- 6 Daljinski upravljalnik z zapestnico
- 8 Prikazovalnik
- 17 Senzorska tipka **ON/OFF** (začetek/zaustavitev vadbe)
- 18 Lučka za delovanje (vibracijska plošča)
- 19 Senzorska tipka **SET** (izbira programa vadbe)
- 20 Senzorske tipke **TIME +/-** (skrajšanje/podaljšanje časa vadbe)
- 21 Senzorske tipke **SPEED +/-** (zmanjšanje/povečanje frekvenca vibracij)
- 22 Tipka **▲** (čas vadbe/povečanje frekvenca vibracij)
- 23 Tipka **M** (čas/hitrost)
- 24 Tipka **▼** (čas vadbe/zmanjšanje frekvenca vibracij)
- 25 Tipka **P** (programi 1–5)
- 26 Lučka za delovanje (daljinski upravljalnik z zapestnico)
- 27 Tipka **⏻** (začetek/konec vadbe)

Nastavitve za vašo vadbo izvedete s senzorskimi tipkami **17/19/20/21** na upravljalni plošči vibracijske plošče ali s tipkami **22/23/24/25/27** na daljinskem upravljalniku z zapestnico **6** (glejte **sl. C**). Lučki za delovanje **18/26** signalizirata, da je vibracijska plošča oz. daljinski upravljalnik z zapestnico v uporabi.

Prva uporaba

Preverite izdelek in vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugim ostrim ali koničastim predmetom, lahko poškodujete vibracijsko ploščo.

– Pri odpiranju bodite previdni.

1. Vzemite vibracijsko ploščo iz embalaže.
2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **str. 88**).
3. Preverite, ali so na vibracijski plošči in posameznih delih vidne poškodbe.
V tem primeru vibracijske plošče ne uporabljajte. Obrnite se na izdajatelja jamstva, kot je opisano na garancijskem listu.

Upravljanje

Daljinski upravljalnik z zapestnico

Zamenjava baterije

1. Odvijte pokrovček predala za baterije na zadnji strani daljinskega upravljalnika z zapestnico **6** v nasprotni smeri urnega kazalca.
2. Iz predala za baterije po potrebi odstranite staro baterijo.
3. Vstavite novo baterijo v predal za baterije in pri tem pazite na pravilno polarnost (+/-).
4. Zaprite predal za baterije, tako da pokrovček predala za baterije obračate v smeri urnega kazalca.

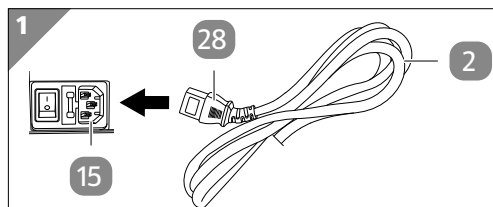
Uporaba daljinskega upravljalnika z zapestnico

Doseg daljinskega upravljalnika z zapestnico **6** znaša pribl. 2,50 m.

- Daljinski upravljalnik z zapestnico čim bolj natančno usmerite na senzor v upravljalnem polju vibracijske plošče. Ob vsakem pritisku se zasliši opozorilni zvok naprave.

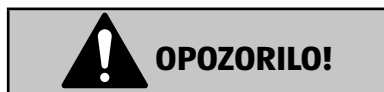
Postavitev in priključitev vibracijske plošče

1. Vibracijsko ploščo postavite na plosko, ravno in nedrsečo površino. Noge **11** s prisiski na spodnji strani **10** vibracijske plošče omogočajo oprijem in preprečujejo zdrs med vadbo.
2. Vtič naprave **28** električnega kabla **2** vtaknite v priključno vtičnico **15** na vibracijski plošči (glejte **sl. 1**).
3. Električni vtič priklopite v pravilno nameščeno električno vtičnico z zaščitnim kontaktom.



28 Vtič naprave (električni kabel)

Vklop in izklop vibracijske plošče



Nevarnost električnega udara!

Nepravilna uporaba lahko povzroči električne udare.

- Po končani uporabi vibracijsko ploščo vedno izklopite s stikalom za vklop/izklop in jo ločite od električnega napajanja tako, da električni vtič izvlečete iz vtičnice.
1. Stikalo za vklop/izklop **16** prestavite na **I**, da vibracijsko ploščo preklopite v stanje pripravljenosti (glejte **sl. C**).
 2. Za vklop vibracijske plošče v načinu stanja pripravljenosti pridržite senzorsko tipko **ON/OFF** **17** na vibracijski plošči ali tipko **⏻** **27** na daljinskem upravljalniku z zapestnico **6** pribl. tri sekunde.
Lučki za delovanje **18** / **26** svetita modro in signalizirata, da je vibracijska plošča oz. daljinski upravljalnik z zapestnico v uporabi.
 3. Da vibracijsko ploščo po končani vadbi ponovno preklopite v način stanja pripravljenosti, senzorsko tipko **ON/OFF** na vibracijski plošči ali tipko **⏻** na daljinskem upravljalniku z zapestnico pridržite pribl. tri sekunde.
 4. Za popoln izklop naprave stikalo za vklop/izklop prestavite v položaj **0**.
Lučki za delovanje **18** / **26** ugasneta in signalizirata, da vibracijska plošča oz. daljinski upravljalnik z zapestnico ni več v uporabi.

Nastavitev



OPOZORILO!

Nevarnost telesnih poškodb!

Nenamenska uporaba lahko povzroči telesne poškodbe.



- Če pri vklopljeni funkciji vibracij stojite na vibracijski plošči, nastavitve izvajajte izključno z daljinskim upravljalnikom z zapestnico, saj boste tako preprečili padce ali izgubo ravnotežja zaradi uporabe senzorskih tipk.



Vadba se vedno začne s frekvenco vibracije 5 Hz.



Hitrost lahko spremenite šele, ko začnete z vadbo. S tem poskrbite za svojo varnost, saj se tako vaše telo lahko prilagodi gibanju.

Individualna vadba

1. Preklopite vibracijsko ploščo v način stanja pripravljenosti (glejte poglavje „Vklop in izklop vibracijske plošče“).
2. Za nastavitve zelene stopnje vibracije po potrebi večkrat pritisnite senzorski tipki **SPEED +/-** 21 na vibracijski plošči oz. tipke **M** 23 in **▲** 22 / **▼** 24 na daljinskem upravljalniku z zapestnico 6 (glejte **sl. C**).
3. Za nastavitve časa vadbe po potrebi večkrat pritisnite senzorski tipki **TIME +/-** 20 na vibracijski plošči oz. tipke **M** in **▲** / **▼** na daljinskem upravljalniku z zapestnico. Čas vadbe lahko nastavite med 1 in 10 minutami.
4. Za vklop vibracijske plošče v načinu stanja pripravljenosti pritisnite senzorsko tipko **ON/OFF** 17 na vibracijski plošči ali tipko  27 na daljinskem upravljalniku z zapestnico.
5. Za predčasno končanje vadbe pritisnite senzorsko tipko **ON/OFF** na vibracijski plošči ali tipko  na daljinskem upravljalniku z zapestnico. Vibracijska plošča se ne ustavi sunkovito, temveč se naprava ustavlja počasi.

Vadba v načinu programa

Vibracijska plošča ima pet prednastavljenih programov (P1–P5) s časom delovanja največ 10 minut. V teh programih se frekvenca vibracij samodejno spreminja po določenih intervalih (v ta namen glejte tudi poglavje „Prednastavljeni programi“).

- Po potrebi večkrat pritisnite senzorsko tipko **SET** 19 na vibracijski plošči ali tipko **P** 25 na daljinskem upravljalniku z zapestnico 6, dokler se na prikazovalniku 8 ne prikaže zeleni program vadbe P1, P2, P3, P4 ali P5 (glejte **sl. B in C**).
- Za vklop/zagon vibracijske plošče pritisnite senzorsko tipko **ON/OFF** 17 na vibracijski plošči ali tipko  27 na daljinskem upravljalniku z zapestnico 6.
V načinu programa lahko ročno nastavljate čas in hitrost.
- Za predčasno končanje vadbe pritisnite senzorsko tipko **ON/OFF** na vibracijski plošči ali tipko  na daljinskem upravljalniku z zapestnico.

Vadba z vibracijsko ploščo

Kaj je treba upoštevati pri vadbi

Priprava

- Pred začetkom programa vadbe se s svojim zdravnikom pogovorite o tem, ali in katere vaje so primerne za vas.
- Med vadbo nosite udobna, zračna športna oblačila in čvrste športne čevlje z nedrsečim podplatom.
- Vadbe ne začnite takoj po jedi, temveč počakajte približno 80 minut.
- Poskrbite za zadostno prezračevanje vadbenega prostora, vendar se med vadbo izogibajte prepihu.
- Da bi dosegli najboljše rezultate vadbe in preprečili telesne poškodbe, pred začetkom vadbe načrtujte fazo ogrevanja (Warm-up), po vadbi pa fazo sproščanja (Cool-down).

Vadba

- Vadbo začnite počasi (faza ogrevanja) in jo počasi tudi končajte (faza sproščanja).
- Pazite, da se ne preobremenite. V prvih tednih izvajajte samo kratke enote vadbe. Nikoli ne vadite dlje od 10 minut brez prekinitve.
- Ne preobremenite svojega telesa. Ne vadite, če ste utrujeni ali izčrpani.
- Da bi se izognili vajam, ki povzročajo zdravstvene težave, naj vam vaje za raztezanje in ogrevanje pokaže trener oz. usposobljena oseba.
- Če niste vajeni telesnih aktivnosti ali če dlje časa niste trenirali, z vadbo začnite počasi. Z vadbo prenehajte takoj, ko začutite bolečine ali se pojavijo kakršne koli težave.

Splošni previdnostni ukrepi in nasveti

- Na vibracijski plošči nikoli ne stojte z iztegnjenimi udi (tj. z rokami ali nogami, glede na izhodiščni položaj). Pri iztegnjenih udih mišice ne morejo ublažiti vibracij. Vibracije se nato prenesejo prek kosti do lobanje.
- Če začutite vibracije v glavi (tj. jih občutite na glasu in/ali očeh), to pomeni, da na vibracijski plošči stojite v nepravilnem položaju in morate popraviti izhodiščno držo.
- Pri vajah za trebušne mišice sedite na vibracijski plošči. Preden zavzamete ta položaj, morate bit obvezno že navajeni na vibracije.
- Da bi dosegli optimalne učinke vadbe in preprečili telesne poškodbe, natančno sledite navodilom za izhodiščni položaj, za samo vadbo in za priporočene premore.
- V položaje za vadbo se vedno postavite z napetimi mišicami. Vibriranje glasu boste preprečili, če boste nekoliko dvignili pete.
- Pri položajih, pri katerih se na vibracijsko ploščo ne opirate z nogami, ampak z drugimi deli telesa, npr. rokami ali zadnjico, po potrebi podstavite brisačo ali vadbena blazino **3**.
- Pazite, da ne upognete hrbta. Hrbet mora biti raven.
- Na vibracijski plošči se ne nagibajte nazaj, ker se naprava lahko prevrne.
- Vadba, namenjena za krepitev, raztezanje ali sproščanje, je odvisna od položaja in frekvence.
- Priporočeno vztrajanje v posameznem položaju je med 30 in 60 sekundami, pri čemer celotno trajanje vadbe ne sme preseči 10 minut.
- Pred začetkom vadbe razmislite, katere predele želite oblikovati. Izberite si ustrezne položaje. Najprej jih enkrat samo preizkusite. Tako boste videli, ali je položaj za vas prijeten in ali se lahko osredotočite na pravilno držo. Med vadbo lahko tako lažje menjujete položaj z enega v drugega.
- Položaj zadržite toliko časa, dokler vam je prijetno in lahko telo ohranite napeto. Vendar položaj zamenjajte najpozneje po 60 sekundah.
- Položaj vedno zamenjajte kontrolirano. Po potrebi sestopite za kratek čas z naprave, da lahko kontrolirano zavzamete položaj.
- Vadbo končajte, ko vam bo neprijetno ali če ne morete več zadržati napetega telesa, vendar najpozneje po 10 minutah. Poslušajte svoje telo in ga ne preobremenjujte.

Prva vadba z vibracijsko ploščo

- Seznanite se z vibracijsko ploščo oz. vibriranjem vibracijske plošče **9**.
V ta namen preizkusite npr. vibracijo s samo eno nogo, ki jo pri nizki frekvenci vibracij postavite na vibrirajočo ploščo. Na vibracijsko ploščo se najprej postavite z obema nogama, nato pa stopite na konice prstov z upognjenimi koleno, da začutite vibracijo.
- Vedno se najprej postavite na konice prstov, tako da vibracije prestrežete z meči in stegni.

Preverjanje utripa



Za zdravo fitnes vadbo je smiselno, da redno preverjate svoj srčni utrip.

- Da bi preprečili zdravstvene težave zaradi prekomerne vadbe, preverjajte svoj srčni utrip tudi pri domnevni pasivni vadbi.
- Z vidika športne medicine je optimalen utrip med 60 % in 85 % vašega najvišjega utripa.
- Več kot imate kondicije, tem počasneje narašča utrip in hitreje se vrne v fazo mirovanja. Redno beležite vrednosti v tabelo, da povzamete svoje uspehe pri vadbi.

Glede na to, kdaj merite utrip, dobite naslednje vrednosti:

- pred vadbo: utrip v mirovanju
- takoj po koncu vadbe (10 minut): obremenitveni/vadbeni utrip
- 1 minuto po končani vadbi: Utrip za počivanje

Pri preverjanju svojega obremenitvenega/vadbenega utripa upoštevajte naslednje orientacijske vrednosti:

- Frekvenca utripa 60 %: Tukaj vadite v zelo učinkovitem območju v višini 60 %, idealno za začetnike.
- Frekvenca utripa 85 %: Območje 85 % najvišjega utripa je primerno za naprednejše in športnike.
- Frekvenca utripa 90 %: Območje 90 % najvišjega utripa je primerno samo za vrhunske športnike in kratke vaje.

Merjenje utripa

1. Položite kazalec in sredinec desne roke na notranjo stran levega zapestja.
2. 15 sekund štejte srčni utrip.
3. Preštet srčni utrip pomnožite s štiri.
4. Rezultat je vaša frekvenca utripa na minuto.
5. Tako določeno frekvenco srčnega utripa primerjajte z mejnimi vrednostmi, ki veljajo za vas (glejte poglavje „Izračun osebnega najvišjega utripa“ in „Izračun spodnje in zgornje meje vadbenega utripa“).

Izračun osebnega najvišjega utripa

Najvišji utrip = 100 %

Formula: 220 minus starost

Izračun spodnje in zgornje meje vadbenega utripa

Spodnja meja utripa = 60 %

Formula: $(220 \text{ minus starost} = \text{najvišji utrip}) \times 0,6$

Zgornja meja utripa = 85 %

Formula: $(220 \text{ minus starost} = \text{najvišji utrip}) \times 0,85$

Nasveti in napotki za redno vadbo

- Sestavite načrt, v katerem določite, kolikokrat in kako dolgo želite vaditi v enem tednu. Pri tem si zastavite dosegljive cilje. Za učinkovito vadbo je najpomembnejša rednost.
- Razmislite, katere predele želite oblikovati.
- Ne da bi vklopili napravo, predhodno preizkusite posamezen položaj:
 - Ali občutite položaj kot udoben/prijeten?
 - Pazite, da ne upognete hrbta in da nimate popolnoma upognjenih sklepov.
- Če dlje časa niste bili športno aktivni, se pred pričetkom vadbe pogovorite s svojim zdravnikom.
- Začetniki naj začnejo z 2–3 enotami vaj na teden.
- Čas vadbe na vibracijski plošči ne sme biti daljši od 10 minut.
- Posamezen položaj zadržite pribl. 30 do 60 sekund.
- Sčasoma boste razvili svoj osebni vadbeni načrt. Tako boste na primer izvedli manj vaj, vendar bodo te trajale dlje časa ali pa boste opravili več vadbenih enot na teden.
- Alternativno lahko povečate frekvenco in amplitudo. Na ta način neodvisno od časa vadbe povečate intenzivnost vadbe.

Spreminjanje amplitude (obseg nihanj)

Pri spreminjanju (vzporednega) položaja svojih nog na plošči boste spremenili razdaljo med nihajočimi mišicami ali deli telesa in sredino telesa, s čimer se stopnja težavnosti vaj poveča oz. zmanjša.

- Noge na vibracijski plošči postavite vzporedno drugo zraven druge navzven ali bolj navznoter. S tem se amplituda poveča (noge bolj na zunanji strani vibracijske plošče) oz. zmanjša (noge bolj na notranji strani vibracijske plošče), posledično pa tudi stopnja težavnosti.
- Izberite težavnostno stopnjo od znotraj navzven.
- Na začetku začnite s čisto notranje strani.

Spreminjanje frekvence vibracij

Frekvenca vibracij določa število nihanj na sekundo, v katerih se premika vibracijska plošča. S senzorskimi tipkami **SPEED +/-** **21** na vibracijski plošči oz. s tipkama **M** **23** in **▲** **22** / **▼** **24** na daljinskem upravljalniku z zapetnico **6** lahko spreminjate frekvenco vibracij v območju od 5 do 16 Hz.

Razčlenitev enot vadbe

- Pred pričetkom fitnes treninga obvezno preberite varnostne napotke.
- Vzemite si dovolj časa za svojo fitnes vadbo in upoštevajte čas za fazo ogrevanja in počivanja.
- Posamezna vadba mora biti sestavljena iz treh faz:
 - Faza ogrevanja: 5–10 minut gimnastike in raztezanja, da svoje mišice pripravite na obremenitev.
 - Vadba z vibracijami: največ 10 minut intenzivne, a lahkotne vadbe.
 - Faza ohlajevanja: najmanj 5 minut vaj za sprostitev.

Prekinitev vadbe

- Da bi preprečili telesne poškodbe, vadbo prekinite takoj, ko opazite enega izmed naslednjih simptomov:
 - Če se vaše mišice nekontrolirano napnejo.
 - Če med vadbo občutite vrtoglavico.
 - Če med vadbo začutite bolečine.
 - Če se med vadbo ne počutite dobro oz. ste napeti ali če vam postane slabo.

Prednastavljeni programi

P1: lahka piramidna vadba: 10 minut

- | | |
|-------------|--|
| Minute 1–3 | od 5 Hz do 7,32 Hz;
faza ogrevanja |
| Minute 4–7 | od 8,48 Hz do 11,96 Hz;
obremenitvena faza s srednjo aktivacijo opornih mišic bokov in hrbta ter izboljšanje intermuskularne koordinacije |
| Minute 8–10 | od 10,8 Hz do 8,48 Hz;
sprostitvev mišic in ohlajanje |

P2: srednja piramidna vadba: 10 minut

- Minute 1-2 od 5,58 Hz do 7,9 Hz;
faza ogrevanja
- Minute 3-8 od 9,06 Hz do 10,22 Hz;
obremenitvena faza z osredotočanjem na intermuskularno koordinacijo
- Minute 9-10 od 7,9 Hz do 5,58 Hz;
sprostitvev mišic in ohlajanje

P3: Intervalna vadba s ploskim vrhnjim delom: 10 minut

- Minute 1-2 z 5 Hz na 7,32 Hz;
skok z opornih mišic na globoko povprečje mišic
- Minute 3-4 z 5 Hz na 10,22 Hz;
večji skok z intramuskularne koordinacije na globoko povprečje mišic
- Minute 5-6 z 7,32 Hz na 13,12 Hz;
skok s polno obremenitvijo na najvišjo obremenitev mišic v tem programu
- Minute 7-9 s 5 Hz na 13,12 Hz na 10,22 Hz;
zadnji vrh za največjo možno obremenitev mišic
- Minute 10 5 Hz;
sprostitvev in ohlajanje

P4: napredna intervalna vadba z višjim vrhom: 10 minut

- Minute 1 5 Hz;
faza ogrevanja z obremenitvijo intermuskularne koordinacije
- Minute 2-3 z 5,58 Hz na 7,9 Hz;
skok z obremenitve intermuskularnih mišic na intramuskularne mišice
- Minute 4-5 z 9,06 Hz na 10,22 Hz;
močnejši skok z obremenitve intermuskularnih mišic na intramuskularne mišice
- Minute 6-7 z 11,38 Hz na 12,54 Hz;
lahka faza počivanja za regeneracijo
- Minute 8-10 z 13,7 Hz na 14,86 Hz na 16 Hz;
ponovna največja obremenitev z naknadno sprostitvijo in ohlajanjem

P5: Intervalna vadba s polno močjo z največjim vrhom: 10 minut

Ta program se priporoča samo naprednim uporabnikom. Ponavlja skoke med 7,32 Hz (meja prehoda z inter na intramuskularno obremenitev) in vrhunce v višini 16,0 Hz (najvišja frekvenca povprečnega krčenja mišic je pri 27 Hz), zato mora zaradi krčenja mišic celotno telo delovati stabilizacijsko. Ta program se uporablja za izboljšanje gibljivosti in povečanje moči obremenjenih mišic. Zaženete ga lahko samo, če ste dobro ogreti.

Vaje



Nevarnost stiskov!

Če s prsti sežete predaleč pod vibracijsko ploščo, vam jih lahko stisne.

- Pri nekaterih vajah držite vibracijsko ploščo in z rokami ne sezite predaleč pod stran vibracijske plošče.



- Da boste pri vadbi pazili na svoje sklepe, za vaje brez opornih ročajev **4** položite priloženo vadbena blazino **3** na vibracijsko ploščo **9**.
- Po potrebi stopnje vibracij prilagodite svoji individualni stopnji vadbe.

Ogrevanje (Warm-up)

- Začnite z ogrevanjem, tako da naredite vaje za raztezanje in pretegotvanje ob strani vibracijske plošče **1**, da si ogrejte mišice.
- Da se seznanite z vibracijami, izvedite naslednjo vajo.

Ciljne mišice:

- noge, meča

Izvedba:

- Vibracijsko ploščo nastavite na najnižjo frekvenco.
- Postavite se na vibracijsko ploščo, kolena nekoliko upognite. Noga stoji čvrsto na peti.
- Dvignite peto in težo prenesite na blazinice.
- Pri tem močno napnite mečne mišice.
- Izvedite nekaj ponovitev.

Potek:

- pribl. 1–2 minuti



Počep

Ciljne mišice:

- stegno in golen, zadnjica, hrbet

Izvedba:

- Postavite se na vibracijsko ploščo, stopala so vzporedno.
- Počasi se sklonite in nadzirajte noge, dokler stegni nista približno vzporedno s tlemi.
- Zgornji del telesa se pri tem nekoliko nagne naprej in potisne zadnjico nazaj.
- Med to fazo vaje vdihnite.
- Pri premikanju naprej pazite, da so kolena obrnjena v isto smer kot konice prstov oz. da so največ v isti višini s konicami prstov.

Potek:

- 2 seriji po 30 sekund: Ohranjajte spodnji položaj statično in izvedite upogibanje kolen dinamično.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

Izpadni korak

Ciljne mišice:

- stegno, zadnji del goleni, zadnjica

Izvedba:

- Postavite se pred vibracijsko ploščo. Noge razširite približno v širini bokov.
- Hrbet in zatilje naj bosta zravnana, pogled usmerjen naravnost, trebušne in zadnjične mišice pa napete.
- Z eno nogo naredite dolg korak naprej na ploščo. Golen in stegno oblikujeta 90° kot, koleno pa ostane za prsti in kaže v isto smer kot prsti.
- Roke naj sproščeno visijo ob telesu ali jih oprite na boke.
- Tukaj velja enako kot pri ostalih vajah: Ker je na zunanjih straneh amplituda višja in je zato vajo praviloma težje izvesti, začnite na sredini vibracijske plošče.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

Potek:

- 2 seriji po 30 sekund na vsaki strani: Ohranjajte položaj statično ali izvedite vajo dinamično.

Dvigovanje medenice

Ciljne mišice:

- zadnjica, spodnji del hrbta, zadnji del stegen

Izvedba:

- Uležite se s pokrčenimi nogami na hrbet, z nogami na vibracijski plošči, rokami ravno ob telesu, dlanmi, obrnjenimi proti tlom.
- Težo prenesite na peti, tako da konice prstov povlečete navzgor.
- Ramena potisnite proti tlom.
- Dvignite medenico in hrbet, zgornji del telesa in stegno oblikujeta eno črto.
- Napnite trebušne in zadnjične mišice.

Potek:

- statično: 2 seriji.
Položaj vsakokrat držite 20–30 sekund, vmes pa naredite premor, ki naj traja 20–30 sekund.
- dinamično: Spustite zgornji del telesa in medenico tik nad tlemi in ju nato ponovno dvignite.
- 2 seriji z 10 ponovitvami. Vmes naredite 20–30-sekundni premor.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

Dvigovanje trupa vstran

Ciljne mišice:

- stranske trebušne mišice in mišice trupa, roke

Izvedba:

- V stranskem položaju se na vibracijsko ploščo oprite z desno podlaktjo, komolec ravno pod ramo, nogi sta druga nad drugo.
- Dvignite medenico s tal, tako da zgornji del telesa in noge oblikujejo ravno črto.
- Napnite trebušne in zadnjične mišice.

Potek:

- skupno 1 minuto.
Položaj držite vsakokrat 15–20 sekund, nato zamenjajte stran.
Vmes vedno naredite pribl. 10-sekundni odmor.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

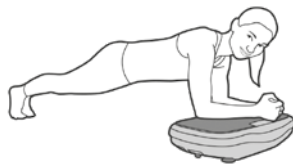
Sklece na podlakteh

Ciljne mišice:

- trebuh, trup, roki, ramena, nogi

Izvedba:

- Z obema podlaktema se oprite na vibracijsko ploščo.
- Nastavite nogi in dvignite telo s tal.
- Hrbet in nogi oblikujejo črto, glava je podaljšana hrbtenica (ne upognite zatilja!).
- Napnite trebušne in zadnjične mišice.
- Alternativno: oprite se s koleni, gležnja prekrižana.
Hrbet in zatilje oblikujeta eno črto.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

Potek:

- statično: 2 seriji.
Položaj vsakokrat držite 20–30 sekund, vmes pa naredite premor, ki naj traja 20–30 sekund.

Uporaba opornih ročajev



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Izvajanje sklec na vibracijski plošči lahko povzroči povečan pritisk na vaši zapestji. Posledica so lahko bolečine in oviranje vaše vadbe.

- Oporna ročaja pomagata, da zapestji med izvajanjem vadbe ohranite v ravnem položaju in ju tako veliko manj obremenite.

Nameščanje opornih ročajev

Oporna ročaja **4** lahko namestite na različne načine.

Postopek je naslednji:

- Oporna ročaja povlecite iz njunih držal (glejte **sl. A**).
- Oporna ročaja vstavite v zelene odprtine **14** za položaj prijema, tako da se oporna ročaja v odprtinah zaskočita.

Če želite spremeniti položaj prijema, postopajte na sledeč način:

- Vibracijsko ploščo z eno roko potisnite navzdol in oporna ročaja z drugo roko povlecite iz odprtin. To zahteva uporabo sile.

- Nato oporna ročaja vstavite v zelen, nov položaj oprijema.



Ročaja lahko namestite v štiri različne položaje. Dodatna razdalja opornih ročajev pomaga zlasti pri vajah za večje prsne mišice, pri ožji namestitvi pa se močneje aktivira triceps.

Sklece z opornim ročajem

Ciljne mišice:

- prsi, sprednji del ramen, triceps

Izvedba:

- Oporna ročaja **4** na vibracijsko ploščo namestite približno v širini ramen, oprite se z rokami na oporna ročaja, roki nekoliko upognite, kolena so na tleh, gležnja prekrížana. Hrbet in zatilje oblikujeta eno črto.
- Napnite trebušne in zadnjične mišice.
- Alternativno: Oprite se z nogami, hrbet in nogi oblikujejo eno črto.
- Oporna ročaja lahko namestite v štiri različne položaje.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

Potek:

- statično: 2 seriji. Položaj vsakokrat zadržite 15–30 sekund, vmes pa naredite premor, ki naj traja 20–30 sekund.
- dinamično: Spustite zgornji del telesa tik nad vibracijsko ploščo in se nato vrnite v izhodiščni položaj. 2 seriji z 10 ponovitvami pri srednji hitrosti. Vmes naredite 30-sekundni odmor.

Opora za triceps z opornima ročajema

Ciljne mišice:

- Triceps

Izvedba:

- Oporna ročaja **4** namestite približno v širini ramen.
- Postavite se pred vibracijsko ploščo in se z rokama oprite na oporna ročaja.
- Nekoliko privzdignite zadnjico s tal.
- Napnite trebušne in zadnjične mišice.



Potek:

- statično: 2 seriji.
Položaj vsakokrat držite 15–30 sekund, vmes pa naredite premor, ki naj traja 20–30 sekund.

Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

- dinamično: Spustite zgornji del telesa tik nad vibracijsko ploščo in se nato vrnite v izhodiščni položaj.
2 seriji z 10 ponovitvami pri srednji hitrosti.
Vmes naredite 30-sekundni odmor.

Ohlajanje (Cool-down)

Ciljne mišice:

- noge, meča

Izvedba:

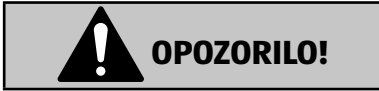
- Vibracijsko ploščo nastavite na najnižjo frekvenco vibracij.
- Uležite se pred vibracijsko ploščo na hrbet, z nogami/meči na vibracijski plošči.
- Sprostite celotno telo in se prepustite masaži.



Potek:

- pribl. 1–2 minuti

Uporaba razteznih trakov



Nevarnost davljenja!

Če se karabini med uporabo sprostijo iz razteznih trakov, lahko raztezna trakova skočita nazaj in se ovijeta okrog vašega vratu ali vas poškodujeta kako drugače.

- Pred uporabo razteznih trakov se vedno prepričajte, da so vsi deli v brezhibnem stanju in karabini varno pritrjeni.



Nevarnost telesnih poškodb!

Izvajanje vaj z razteznima trakovoma na vibracijski plošči lahko privede do povečane obremenitve vaših zapestij. Posledica so lahko bolečine in oviranje vaše vadbe.

- Ročaja razteznih trakov pri vlečenju držite vodoravno in zapestij pri tem ne upogibajte.
- Tolerančno območje za silo znaša pribl. 20 % (+/-). Razteznih trakov ni dovoljeno raztezati čez največjo raztezno dolžino 185 cm.

Najv. raztezna dolžina (cm) pribl.	120	140	160	185
Sila (N) pribl.	40	50	60	80

Nameščanje razteznih trakov

- Pritrdite raztezna trakova **5** na vibracijsko ploščo, tako da karabina **13** vpnete v ušesca **12** (glejte **sl. A**).

Sprednji dvigi za roke in ramena

Ciljne mišice:

- Roke in ramena

Izvedba:

- Postavite se na vibracijsko ploščo in primite za ročaja razteznih trakov **5**. Pustite roke sproščeno viseti ob telesu.
- Napnite mišice na rokah in trebuhu. Desno roko povlecite v smeri brade. Komolec premaknite stransko navzgor do višine ramen. Hrbskišče dlani naj kaže navzgor. Leva roka pri tem ostane ob telesu.
- Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

- Levo roko povlecite v smeri brade. Komolec premaknite stransko navzgor do višine ramen. Hrbskišče dlani naj kaže navzgor. Desna roka pri tem ostane ob telesu.
- Vajo ponavljajte počasi, dokler ne poteče nastavljeni čas.

Potek:

- 2 seriji z 10 ponovitvami pri srednji hitrosti.
- Vmes naredite 30-sekundni odmor.

Sprednji dvigi za roke, noge in zadnjico

Ciljne mišice:

- Roke, noge, zadnjica

Izvedba:

- Postavite se na vibracijsko ploščo in primite za ročaja razteznih trakov **5**. Roke držite v višini bokov.
- Napnite mišice na rokah in trebuhu. Izmenično vlecite desno in levo podlaket v smeri brade. Hrbet ostane vzravnan, roke tik ob telesu. Kolena naj bodo rahlo upognjena.
- Vajo ponavljajte počasi, dokler ne poteče nastavljeni čas.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

Potek:

- 2 seriji z 10 ponovitvami pri srednji hitrosti.
- Vmes naredite 30-sekundni odmor.

Stranski dvig

Ciljne mišice:

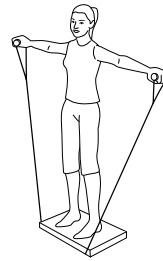
- Roke, noge, zadnjica

Izvedba:

- Postavite se na vibracijsko ploščo in primite za ročaja razteznih trakov **5**. Pustite roke sproščeno viseti ob telesu.
- Povlecite raztezna trakova z iztegnjenimi rokami stransko navzgor do višine ramen. Znova ju spustite.
- Vajo ponavljajte počasi, dokler ne poteče nastavljeni čas.

Potek:

- 2 seriji z 10 ponovitvami pri srednji hitrosti.
- Vmes naredite 30-sekundni odmor.



Stopnja vadbe	Stopnja vibracij
lahka	1–5
srednja	6–12
težka	15–20

Čiščenje in nega

OBVESTILO!

Nevarnost električnega kratkega stika!

Če v ohišje izdelka zaide voda ali druge tekočine, lahko pride do kratkega stika.

- Vibracijske plošče in daljinskega upravljalnika z zapestnico nikoli ne potaplajte v vodo ali druge tekočine.
- Pazite, da v ohišje ne zaide voda ali druga tekočina.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z vibracijsko ploščo lahko privede do poškodb.

- Pri čiščenju ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali z najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Vse to lahko poškoduje površine.

– Vibracijske plošče ni treba vzdrževati. Ne poskušajte odpirati ohišja.

1. Čistite le zunanost vibracijske plošče.
2. Pred čiščenjem izvalcite električni vtič iz električne vtičnice.
3. Vibracijsko ploščo obrišite z rahlo navlaženo krpo.
4. Nato počakajte, da se vsi deli popolnoma posušijo.

Shranjevanje

Preden izdelek shranite, poskrbite, da bodo vsi deli popolnoma suhi.

- Vibracijsko ploščo vedno hranite na suhem mestu.
- Oporna ročaja **4** vstavite v predvidene nastavke na obeh kratkih straneh vibracijske plošče (glejte **sl. A**).
- Vibracijsko ploščo zaščitite pred
 - udarci,
 - padci,
 - prahom,
 - vlago,
 - neposredno sončno svetlobo in
 - visokimi temperaturami.
- Vibracijsko ploščo shranite tako, da je otrokom nedosegljiva, dobro zaprta in pri temperaturah med +5 °C in +20 °C (sobna temperatura).

Iskanje napak

Napaka	možen vzrok in rešitev	Pomoč
Vibracijske plošče ni mogoče vklopiti.	Električni priključek ni pravilno vzpostavljen.	– Prepričajte se, da je električni vtič pravilno priključen v ustrezno nameščeno električno vtičnico z zaščitnim kontaktom in da je vtič naprave 28 pravilno vtaknjen v priključno vtičnico 15 .
	Vibracijska plošča ni v stanju pripravljenosti.	– Prepričajte se, da je stikalo za vklop/izklop 16 v položaju I .
	Pri predolgi uporabi obstaja nevarnost pregretja.	– Izklopite vibracijsko ploščo in počakajte nekaj časa, da se ohladi.

Tehnični podatki

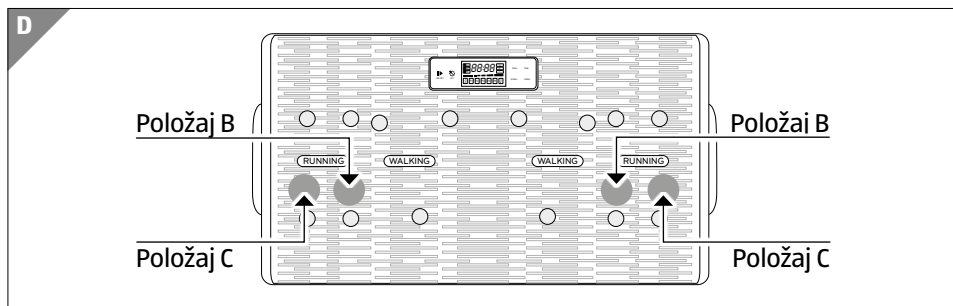
Model:	SP-V005-4
Napajalna napetost:	230–240 V ~; 50 Hz
Moč:	200 W
Razred zaščite:	I
Model daljinskega upravljalnika z zapestnico:	PF-B-12RC
Delovna frekvenca daljinskega upravljalnika z zapestnico:	433,92 MHz
Frekvenčno območje daljinskega upravljalnika z zapestnico:	+/- 250 kHz
Raven moči (najv. moč) daljinskega upravljalnika z zapestnico:	< 10 dBm
Baterije za daljinski upravljalnik z zapestnico:	CR2032/3V
Temperatura okolice:	10-40 °C
Funkcija vibracij:	izmenično gibanje vstran/vibriranje z zibanjem
Mere:	pribl. 68 × 40 × 15 cm
Površina za vadbo:	pribl. 60,5 × 33,5 cm
Teža:	pribl. 18,5 kg
Največja nosilnost:	120 kg
Vnaprej nastavljeni programi:	5
Čas izvajanja programov:	največ 10 minut
Ročna nastavitvev časa izvajanja:	1-10 minut
Nihanje/frekvenca:	5–16 Hz prosto nastavljivo v 20 stopnjah
Amplituda:	od znotraj navzven 1–10 mm
Raven zvočne moči:	57,0 dB (A), K=3 dB (A)
Številka izdelka:	818414
Izdelek izpolnjuje zahteve EN ISO 20957-1:2013, razred HC.	
Preizkušeno po: DIN 32935-A	

Izračuni za zdravstveno obremenitev zaradi vibracij po celotnem telesu ter vibracij na dlaneh in rokah

Na podlagi ISO 2631-1 so bile za vibracijsko ploščo izvedene meritve za zdravstveno obremenitev zaradi vibracij po celotnem telesu, na podlagi ISO 5349-1 in ISO 20643 pa meritve za zdravstveno obremenitev zaradi vibracij na dlaneh in rokah.

V naslednji tabeli najdete pospeške vibracij (vibracije po celotnem telesu) na položaju B in pospeške vibracij (vibracije na dlaneh in rokah) na položaju C (glejte **sl. D**).

Prog. / način	Vibracije po celotnem telesu: ISO 2631-1, 90 kg, [m/s ²]	Vibracije na dlaneh in rokah: ISO 5349-1/ISO 20643, [m/s ²]
P1	9	9,4
P2	8,5	7,8
P3	8,7	8,2
P4	10,8	11,3
P5	11,8	12,8
ročno	15,6	19
Merilna nezanesljivost K: 1,5m/s ²		



Izjava o skladnosti



Izjavo o skladnosti EU lahko zahtevate na naslovu, ki je naveden na priloženem garancijskem listu.

S tem proizvajalec SPEQ GmbH izjavlja, da daljinski upravljavnik z zapestnico PF-B-12RC in vibracijska plošča SP-V005-4 izpolnjujeta zahteve Uredbe 2014/53/EU.

Popolno izjavo o skladnosti si lahko ogledate na spletni strani: www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo med odpadke zavržite ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavržite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

Odlaganje izdelka med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin.)

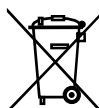


Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!

Ko izdelka ni več mogoče uporabljati, ima vsak potrošnik **zakonsko dolžnost, da odpadne naprave odda ločeno od gospodinjskih odpadkov**, npr. na zbirno mesto v svoji občini/mestni četrti. Tako se

zagotovi strokovno recikliranje odpadnih naprav in prepreči negativne vplive na okolje. Električne naprave so zato označene s tukaj prikazanim simbolom. Da preprečite škodovanje zdravju ljudi in okolju zaradi nenadzorovanega odstranjevanja odpadkov, izdelek reciklirajte odgovorno, tako da se spodbuja trajnostna ponovna uporaba materialnih virov.

Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!



Navedeni simbol pomeni, da baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke.

Potrošniki so po zakonu obvezani vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, oddati na zbirnem mestu v svoji občini/delu mesta ali v trgovini, da bodo odstranjene na okolju prijazen način in bo omogočena predelava dragocenih surovin, kot so kobalt, nikelj ali baker. Vračilo baterij in akumulatorskih baterij je brezplačno.

Nekatere možne sestavine, kot so živo srebro, kadmij in svinec, so strupene in pri nepravilnem odstranjevanju ogrožajo okolje. Težke kovine imajo lahko na primer škodljive učinke na ljudi, živali in rastline ter se kopičijo v okolju in prehranjevalni verigi, nakar v telo posredno vstopijo s hrano.

Baterije in akumulatorske baterije, ki niso fiksno vgrajene v napravi, morate pred odstranjevanjem med odpadke odstraniti in jih zavreči ločeno.

Prosimo, da baterije in akumulatorske baterije oddate samo v izpraznjenem stanju! Kadar je le mogoče, namesto baterij za enkratno uporabo uporabite akumulatorske baterije.

*) označeno s: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec

Hitro in preprosto do cilja s kodami QR

Ne glede na to, ali potrebujete **informacije o izdelkih, nadomestne dele, dodatno opremo**, podatke o **garancijah izdelovalcev** ali **servisih** ali si želite udobno ogledati **videoposnetek z navodili** – s kodami QR boste zlahka na cilju.

Kaj so kode QR?

Kode QR (QR = Quick Response oziroma hiter odziv) so grafične kode, ki jih je mogoče prebrati s kamero pametnega telefona in na primer vsebujejo povezavo do spletne strani ali kontaktne podatke.

Prednost za vas: Ni več nadležnega prepisovanja spletnih naslovov ali kontaktnih podatkov!

Postopek:

Za optično branje kode QR potrebujete le pametni telefon, nameščen program (bralnik) za branje kod QR ter povezavo z internetom.*

Bralniki kod QR so praviloma na voljo za brezplačen prenos iz spletne trgovine s programi (aplikacijami) vašega pametnega telefona.

Preizkusite zdaj

S pametnim telefonom preprosto optično preberite naslednjo kodo QR in izvedite več o Hoferjevem izdelku, ki ste ga kupili.*

Hoferjev storitveni portal

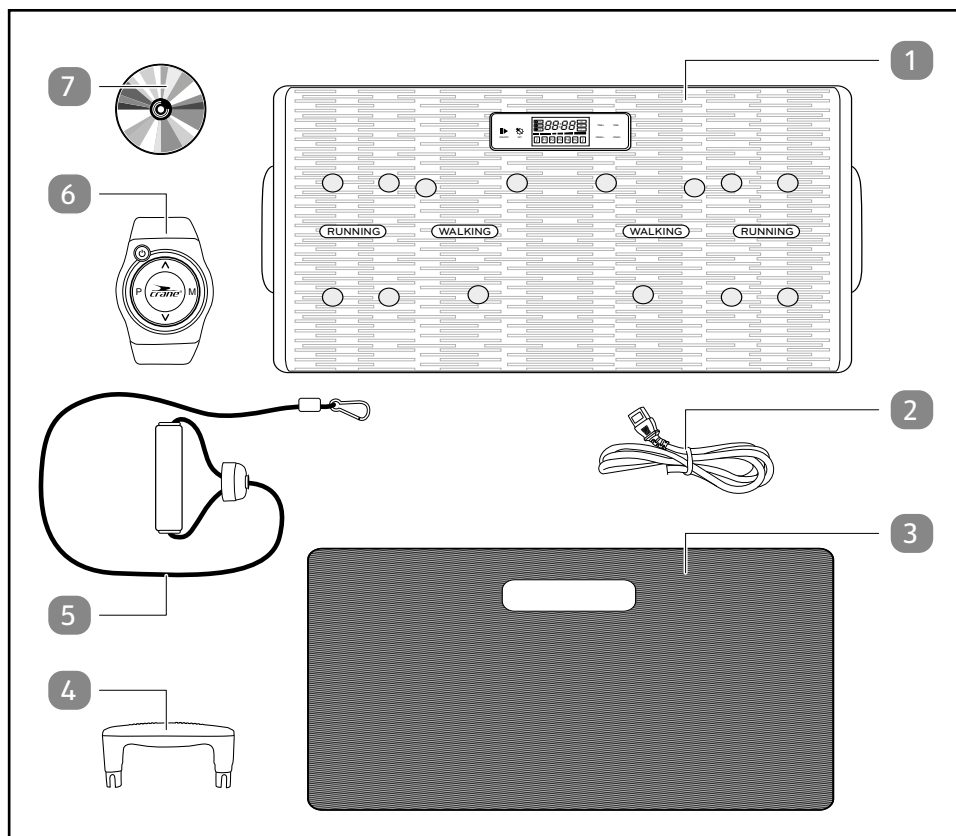
Vse zgoraj navedene informacije so na voljo tudi na Hoferjevem storitvenem portalu na spletnem naslovu ww.hofer-servis.si.



*Pri uporabi bralnika kod QR lahko nastanejo stroški povezave z internetom, kar je odvisno od vrste vaše naročnine.

Sommario

Dotazione	126
Informazioni generali	127
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	127
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	127
Descrizione pittogrammi	127
Sicurezza	128
Legenda delle avvertenze.....	128
Avvertenze generali di sicurezza	128
Descrizione del prodotto	138
Pedana vibrante e accessori/funzionamento della pedana vibrante	138
Indicazioni del display ed elementi di comando	139
Prima messa in funzione	141
Controllo del prodotto e della dotazione	141
Utilizzo	141
Telecomando da polso	141
Posizionamento e collegamento della pedana vibrante	142
Accensione e spegnimento della pedana vibrante	142
Esecuzione delle impostazioni	143
Allenamento con la pedana vibrante	144
A cosa prestare attenzione durante l'allenamento	144
Il primo allenamento con la pedana vibrante.....	146
Controllo del battito del polso	146
Suggerimenti e consigli per un allenamento regolare	147
Strutturazione della sessione di allenamento	148
Interruzione dell'allenamento	149
Programmi preimpostati.....	149
Esercizi	151
Uso delle maniglie di sostegno.....	156
Uso delle fasce di espansione	159
Pulizia e cura	162
Conservazione	163
Ricerca anomalie	163
Dati tecnici	164
Calcoli degli effetti sulla salute causati dalle vibrazioni trasmesse a tutto il corpo e al sistema mano-braccio	164
Dichiarazione di conformità	165
Smaltimento	166
Smaltimento dell'imballaggio	166
Smaltimento del prodotto	166
Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR	167



Dotazione

- 1 Pedana vibrante
- 2 Cavo di alimentazione
- 3 Tappetino da allenamento
- 4 Maniglia di sostegno, 2x
- 5 Fascia di espansione, 2x
- 6 Telecomando da polso
- 7 DVD di allenamento

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

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questa 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.



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo “Dichiarazione di conformità”):
I prodotti identificati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio economico europeo.



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.

Ulteriori informazioni sono disponibili al link 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.



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.



ATTENZIONE!

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.

AVVISO!

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

Avvertenze generali di sicurezza



AVVERTIMENTO!

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

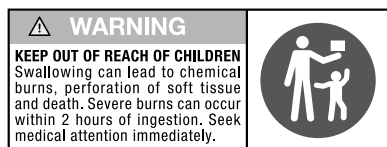
la tensione di rete della presa corrisponde ai dati riportati sulla targhetta.

- 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.
- Fare in modo che i bambini non possano infilare 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 ustioni chimiche causate dalla fuoriuscita del liquido 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.
- Accertarsi sempre di inserire le batterie rispettando la polarità corretta (+ e -) come indicato sulle batterie stesse e sul dispositivo.
- 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 il liquido delle batterie entri in contatto con pelle, occhi e mucose. Non rimuovere il liquido delle batterie con mani nude. Indossare guanti di protezione. In caso di contatto con il liquido delle batterie, lavare immediatamente le parti interessate con abbondante acqua pulita e consultare un medico.
 - Se si prevede di non utilizzare il telecomando da polso per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie, a meno che non si preveda di usarlo in caso di emergenza.
 - Rimuovere le batterie usate e smaltirle immediatamente e correttamente.
 - Non far sostituire le batterie dai bambini senza sorveglianza.
 - Non sovraccaricare le batterie.
 - Non riscaldare le batterie.
 - Non effettuare lavori di saldatura e brasatura nelle immediate vicinanze delle batterie.
 - Non deformare le batterie.
 - Una batteria al litio con un corpo danneggiato non deve entrare in contatto con l'acqua.
 - Non incapsulare e/o modificare le batterie.
 - Conservare le batterie inutilizzate nel loro imballaggio originale e tenerle lontane dagli oggetti metallici. Non mischiare tra loro le batterie disimballate e non metterle insieme alla rinfusa.



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)

- 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, come ad esempio la spondilite anchilosante
 - impianti di metallo o plastica, quali spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da oltre 6–9 mesi)
 - 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.

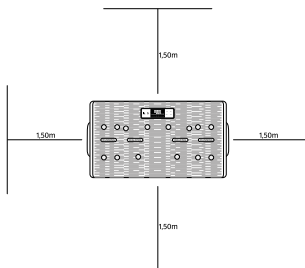


Pericolo di lesioni!

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.



Pericolo di lesioni!

L'uso improprio delle fasce di espansione può causare lesioni personali.

- Le fasce di espansione non devono superare mai la massima lunghezza di espansione di 185 cm.
- Utilizzare le fasce di espansione esclusivamente con la pedana vibrante, come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso (vedi capitolo "Uso delle fasce di espansione").

- Fissare le fasce di espansione esclusivamente agli occhielli della pedana vibrante previsti a tale scopo. Non fissare mai le fasce di espansione a porte o simili.



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 permettere ai bambini di giocare con la pedana vibrante o gli accessori. I bambini potrebbero strangolarsi giocando con le fasce di espansione.
- La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza sorveglianza.
- Non lasciare mai incustodita la pedana vibrante mentre è in funzione.
- Assicurarsi sempre che i bambini privi di sorveglianza non abbiano accesso alla pedana vibrante, agli accessori e al telecomando da polso.

- 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 sono danneggiate.
- 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.
- Prestare particolare attenzione ai componenti/agli elementi maggiormente soggetti ad usura e controllare a intervalli regolari che funzionino correttamente e non siano danneggiati. Parti particolarmente soggette ad usura sono per esempio i piedini con ventosa o l'elettronica del telecomando.
- Sostituire immediatamente le parti difettose e/o mettere il dispositivo difettoso fuori servizio fino alla sua riparazione.

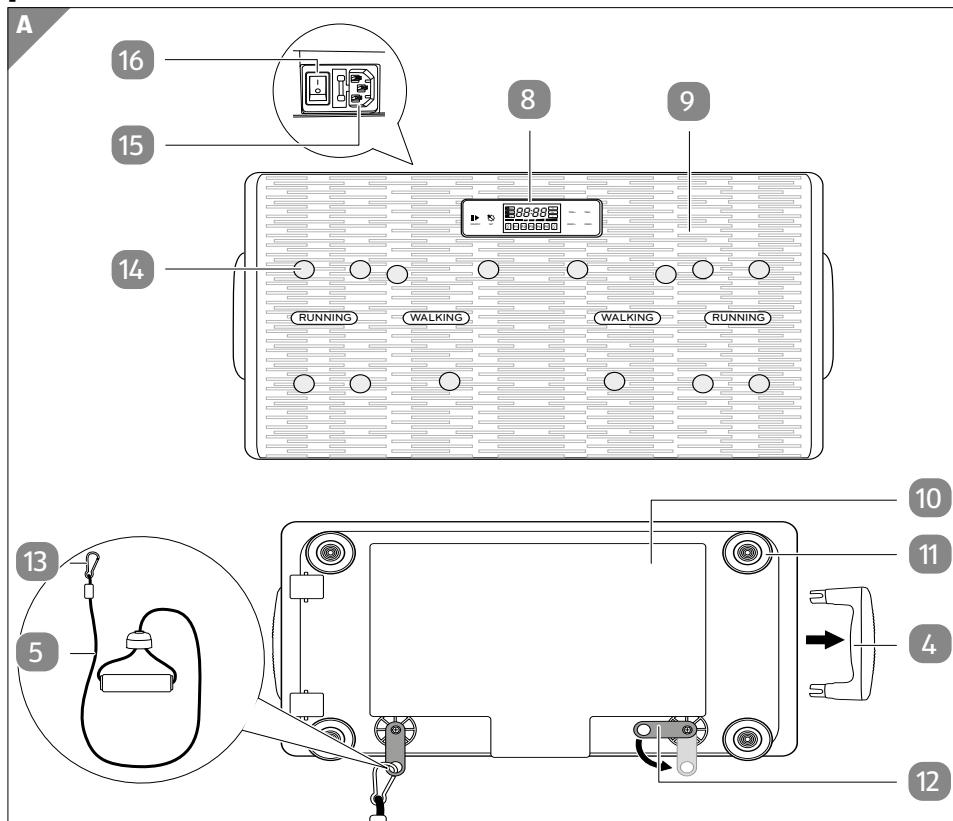
AVVISO!**Pericolo di danneggiamento!**

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.

Descrizione del prodotto

Pedana vibrante e accessori/funzionamento della pedana vibrante



- 4 Maniglia di sostegno, 2×
- 5 Fascia di espansione, 2×
- 8 Display
- 9 Piastra vibrante
- 10 Lato inferiore (pedana vibrante)
- 11 Piedino (con ventosa), 4×
- 12 Occhiello (apribile), 2×
- 13 Gancio a carabina, 2×
- 14 Aperture per la posizione di impugnatura, 14×
- 15 Presa di collegamento
- 16 Interruttore on/off

La pedana vibrante funziona secondo il principio dell'altalena a bilanciere o a quello dei lati alternati e descrive un movimento verticale in cui il lato destro e il lato sinistro della piastra vibrante **9** si muovono in su e in giù alternativamente, in modo simile ad un bilanciere (vedi **Fig. A**).

È possibile personalizzare la frequenza di vibrazione impostandola a piacimento fra 5 e 16 Hz utilizzando i 20 livelli di vibrazione oppure è possibile selezionare uno dei cinque programmi (P1-P5) per i quali le frequenze di vibrazione e le durate corrispondenti sono preimpostate.

Per impedire scivolamenti, la pedana vibrante è dotata di quattro piedini **11** con ventose.

La pedana vibrante è alimentata a corrente, il collegamento all'alimentazione avviene tramite il cavo di alimentazione **2** attraverso la presa di collegamento **15** che si trova accanto all'interruttore on/off **16** sulla parte anteriore della pedana vibrante.

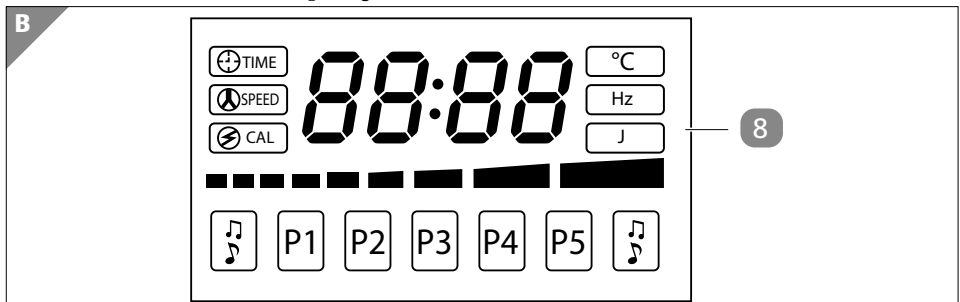
La fornitura della pedana vibrante comprende vari accessori che si utilizzano a seconda dell'esercizio desiderato (vedi anche il capitolo "Esercizi").

Per gli esercizi con le maniglie di sostegno **4**, inserire le maniglie di sostegno nelle aperture **14** per le posizioni delle maniglie sulla piastra vibrante. Se non si usano le maniglie di sostegno, inserirle negli appositi alloggiamenti sui due lati corti della pedana vibrante.

Per gli esercizi senza maniglie di sostegno collocare il tappetino da allenamento **3** sulla piastra vibrante.

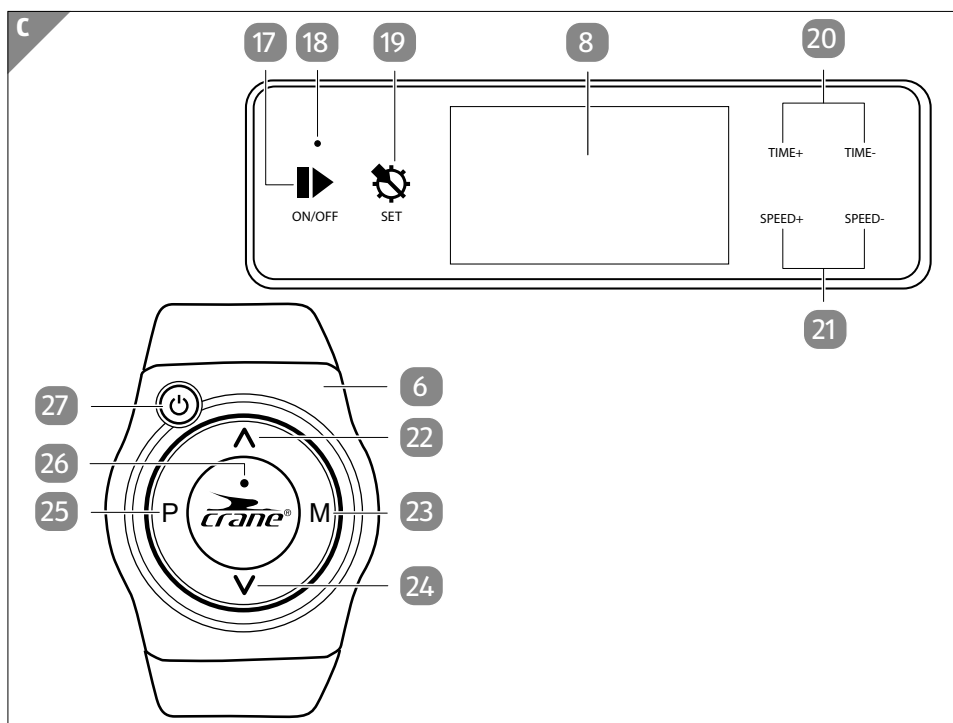
Per gli esercizi con le fasce di espansione **5** agganciare i ganci a carabina **13** negli occhielli apribili **12** situati sul lato inferiore **10** della pedana vibrante.

Indicazioni del display ed elementi di comando



Durante l'allenamento, il display **8** visualizza costantemente i valori correnti di allenamento, incluso il corrispondente simbolo (vedi **Fig. B**):

- 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**)



6 Telecomando da polso

8 Display

17 Tasto a sfioramento **ON/OFF**
(avvio/termine dell'allenamento)

18 Spia di funzionamento
(pedana vibrante)

19 Tasto a sfioramento **SET** (selezione
del programma di allenamento)

20 Tasti a sfioramento **TIME +/-**
(riduzione/aumento
dei tempi di allenamento)

21 Tasti a sfioramento **SPEED +/-**
(riduzione/aumento
della frequenza di vibrazione)

22 Tasto **▲** (per aumentare la durata
dell'allenamento/la frequenza di
vibrazione)

23 Tasto **M** (durata/velocità)

24 Tasto **▼** (per ridurre la durata dell'alle-
namento/la frequenza di vibrazione)

25 Tasto **P** (Programmi 1-5)

26 Spia di funzionamento
(telecomando da polso)

27 Tasto **⏻** (avvio/arresto
dell'allenamento)

Registrare le impostazioni per l'allenamento con i tasti a sfioramento **17** / **19** / **20** / **21** sul pannello di controllo della pedana vibrante o mediante i tasti **22** / **23** / **24** / **25** / **27** sul telecomando da polso **6** (vedi **Fig. C**).

Le spie di funzionamento **18** / **26** segnalano che la pedana vibrante o il telecomando da polso è in funzione.

Prima messa in funzione

Controllo del prodotto 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. Verificare che la fornitura sia completa (vedi **pagina 126**).
 3. Controllare che la pedana vibrante o le singole parti non abbiano riportato danni. In tale eventualità non utilizzare la pedana vibrante. Rivolgersi al fornitore della garanzia secondo le modalità descritte nella scheda di garanzia.

Utilizzo

Telecomando da polso

Sostituzione della batteria

1. Svitare in senso antiorario il coperchio del vano batterie situato sul retro del telecomando da polso **6**.
2. Rimuovere l'eventuale batteria esausta dal vano batterie.
3. Inserire la nuova batteria nel vano batterie prestando attenzione alla polarità corretta (+/-).
4. Chiudere il vano batterie ruotando il coperchio del vano batterie in senso orario.

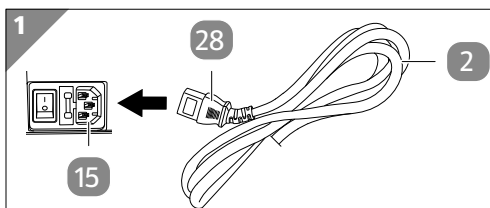
Utilizzo del telecomando da polso

Il telecomando da polso **6** 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 della pedana vibrante. Ad ogni pressione dei tasti l'apparecchio emette un segnale acustico.

Posizionamento e collegamento della pedana vibrante

1. Posizionare la pedana vibrante su una superficie orizzontale, piana e antiscivolo. I piedini **11** con le ventose sul lato inferiore **10** della pedana vibrante assicurano aderenza e impediscono lo scivolamento durante l'allenamento.
2. Inserire il connettore **28** del cavo di alimentazione **2** nella presa di collegamento **15** della pedana vibrante (vedi **Fig. 1**).
3. Inserire la spina in una presa di corrente installata correttamente con contatto di protezione.



28 Connettore (cavo di alimentazione)

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 la pedana vibrante in modalità standby, portare l'interruttore on/off **16** in posizione **I** (vedi **Fig. C**).
2. Per accendere la pedana vibrante in modalità standby, tenere premuto per circa 3 secondi il tasto a sfioramento **ON/OFF** **17** della pedana vibrante o il tasto **⏻** **27** sul telecomando da polso **6**.

Le spie di funzionamento **18** / **26** si illuminano di blu a segnalare che la pedana vibrante o il telecomando da polso è in funzione.

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**.
Le spie di funzionamento **18** / **26** si spengono, a segnalare che la pedana vibrante o il telecomando da polso non è più in funzione.

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 +/-** **21** sulla pedana vibrante o i tasti **M** **23** e **▲** **22** / **▼** **24** sul telecomando da polso **6** (vedi **Fig. C**).
3. Per impostare il tempo di allenamento, premere eventualmente più volte i tasti a sfioramento **TIME +/-** **20** sulla pedana vibrante o i tasti **M** e **▲** / **▼** 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** **17** sulla pedana vibrante o il tasto **⏻** **27** 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 di vibrazione cambia automaticamente a determinati intervalli (vedere anche il capitolo “Programmi preimpostati”).

1. Premere eventualmente più volte il tasto a sfioramento **SET** **19** sulla pedana vibrante o il tasto **P** **25** sul telecomando da polso **6** finché sul display **8** non sarà visualizzato il programma di allenamento desiderato: P1, P2, P3, P4 o P5 (vedi **Fig. B e C**).
2. Per accendere/avviare la pedana vibrante, premere il tasto a sfioramento **ON/OFF** **17** sulla pedana vibrante o il tasto **⏻** **27** sul telecomando da polso **6**.
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 sovraffaticamento 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 vibrante; 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 **3**.
- 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. Cambiare posizione 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 vibrazioni della piastra vibrante **9**. Effettuare prima una prova della vibrazione, ad es. posare prima solo un piede sulla piastra vibrante a bassa frequenza di vibrazione. 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
- subito dopo il termine dell'allenamento (10 minuti): pulsazioni sotto sforzo/di allenamento
- 1 minuto dopo il termine 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 meno l'età = pulsazioni massime) × 0,6

Limite superiore pulsazioni = 85 %

Formula: (220 meno l'età = pulsazioni massime) × 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 medico prima di iniziare l'allenamento.
- Si consiglia ai principianti di 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, posizionarli 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 di vibrazione

La frequenza di vibrazione determina il numero di vibrazioni al secondo del movimento della pedana vibrante. Mediante i tasti a sfioramento **SPEED +/- 21** sulla pedana vibrante o i tasti **M 23** e **Λ 22** / **V 24** sul telecomando da polso **6** è possibile cambiare la frequenza di vibrazione fra 5 e 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: almeno 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



ATTENZIONE!

Pericolo di schiacciamento!

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

- Durante l'esecuzione 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 **4**, porre il tappetino da allenamento **3** in dotazione sulla piastra vibrante **9** in modo da allenarsi proteggendo le articolazioni.
- Adattare eventualmente i livelli di vibrazione necessari al proprio livello di allenamento individuale.

Warm-up

- Iniziare il riscaldamento facendo esercizi di stiramento e allungamento muscolare a lato della pedana vibrante **1**, 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 pedana vibrante 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 grosso-modo 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.

Durata:

- 2 serie da 30 secondi ciascuna: mantenere staticamente la posizione inferiore o piegare le ginocchia dinamicamente.



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

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.



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

Durata:

- 2 serie da 30 secondi ciascuna per 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.

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.



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

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.

Durata:

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



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

Supporto avambraccio

Muscoli target:

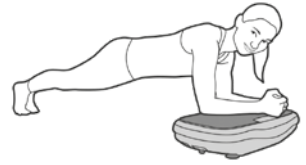
- addome, torace, braccia, spalle, gambe

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.

Durata:

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



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

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 **4** 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 **14** per la posizione di impugnatura desiderate finché le maniglie di sostegno non si 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 **4** 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 **4** 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 di vibrazione 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 strangolamento!

Se i ganci a carabina si staccano dalle fasce di espansione durante l'uso, le fasce di espansione possono scattare indietro e avvolgersi intorno al collo o provocare lesioni.

- Prima di utilizzare le fasce di espansione, assicurarsi sempre che tutte le parti siano in buone condizioni e che i moschettoni siano ben fissati.



Pericolo di lesioni!

L'esecuzione di esercizi 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.

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

Applicazione delle fasce di espansione

- Fissare le fasce di espansione **5** alla pedana vibrante agganciando i ganci a carabina **13** negli occhielli **12** (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 **5**. 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.
- 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.



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.

Sollevamento di braccia, gambe e glutei

Muscoli target:

- braccia, gambe, glutei

Esecuzione:

- Posizionarsi sulla pedana vibrante e afferrare le maniglie delle fasce di espansione **5**. 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:

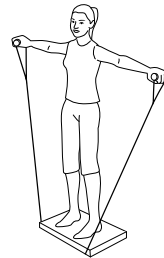
- braccia, gambe, glutei

Esecuzione:

- Posizionarsi sulla pedana vibrante e afferrare le maniglie delle fasce di espansione **5**. 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.

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

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 e il telecomando da polso in acqua o altri liquidi.
- Assicurarsi che acqua o altri liquidi non possano penetrare all'interno nel 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.
- La pedana vibrante non richiede manutenzioni. Non tentare di aprire il corpo dell'apparecchio.
 1. Pulire la pedana vibrante solo all'esterno.
 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.
- Inserire le maniglie di sostegno **4** negli appositi alloggiamenti sui due lati corti 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 28 sia inserito correttamente nella presa di collegamento 15 .
	La pedana vibrante non si trova in modalità standby.	- Assicurarsi che l'interruttore on/off 16 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:	circa 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
Livello di potenza sonora:	57,0 dB (A), K=3 dB (A)
Numero articolo:	818414

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

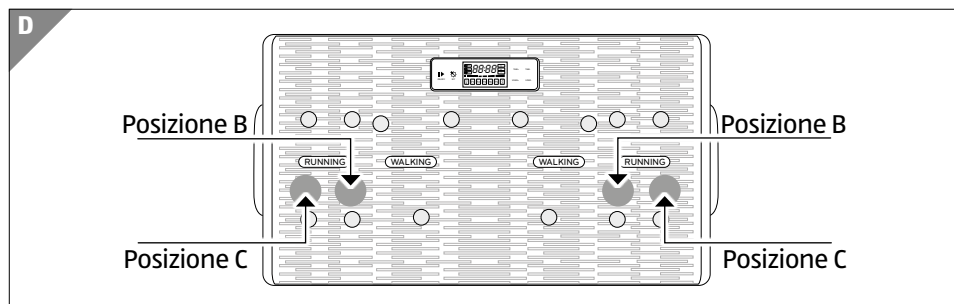
Testato in conformità a: DIN 32935-A

Calcoli degli effetti sulla salute causati dalle vibrazioni trasmesse a tutto il corpo e al sistema mano-braccio

Per la pedana vibrante, le misure e le valutazioni degli effetti per la salute in caso di esposizione dell'intero corpo alle vibrazioni sono state eseguite sulla base della norma ISO 2631-1. Le misure degli effetti per la salute in caso di esposizione alle vibrazioni del sistema mano-braccio sono state eseguite sulla base delle norme ISO 5349-1 e ISO 20643.

Fare riferimento alla seguente tabella per l'accelerazione delle vibrazioni (vibrazioni trasmesse a tutto il corpo) nella posizione B e per l'accelerazione delle vibrazioni (vibrazioni trasmesse al sistema mano-braccio) nella posizione C (vedi **Fig. D**).

Prog. / modalità	Vibrazioni a tutto il corpo: ISO 2631-1, 90 kg, [m/s ²]	Vibrazioni al sistema mano-braccio: ISO 5349-1 / ISO 20643, [m/s ²]
P1	9	9,4
P2	8,5	7,8
P3	8,7	8,2
P4	10,8	11,3
P5	11,8	12,8
manuale	15,6	19
Incertezza di misura K: 1,5 m/s ²		



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

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 del prodotto

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



Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!

Qualora il prodotto non potesse essere più utilizzato, il consumatore è **obbligato per legge a smaltirlo come apparecchio dismesso separatamente dai rifiuti domestici**, per esempio presso un centro di raccolta comunale/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. Per evitare che la salute umana e l'ambiente siano danneggiati dallo smaltimento incontrollato dei rifiuti e per incentivare il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali, smaltire il prodotto in modo responsabile.

Batterie e batterie ricaricabili non vanno smaltite nei rifiuti domestici!



Il simbolo adiacente indica che le batterie e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici.

I consumatori sono obbligati 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 e il recupero di materie prime preziose come il cobalto, il nichel o il rame possa essere garantito. La restituzione di batterie e batterie ricaricabili è gratuita.

Alcuni degli eventuali componenti, come il mercurio, il cadmio e il piombo, sono tossici e rappresentano un pericolo per l'ambiente in caso di smaltimento improprio. I metalli pesanti ad esempio possono avere effetti nocivi sulla salute di persone, animali e piante e accumularsi nell'ambiente e nella catena alimentare per poi entrare nell'organismo in maniera indiretta tramite l'alimentazione.

Le batterie e le batterie ricaricabile che non sono installate in maniera permanente nel dispositivo devono essere rimosse prima dello smaltimento e smaltite separatamente.

Consegnare le batterie e le batterie ricaricabili soltanto quando sono scariche!

Quando possibile, utilizzare le batterie ricaricabili al posto delle batterie monouso.

*) contrassegnate con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

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.



*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.




Származási hely: Kína
Paese d'origine: Cina

Vertrieben durch: | Gyártó: |
Distributer: | Produttore:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg
GERMANY



KUNDENDIENST • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT •
POPRAJNA PODPORA • ASSISTENZA POST-VENDITA 818414

   **0080030777999**
 

 **www.speq.de**

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

10/2022

3
JAHRE GARANTIE
ÉV JÓTÁLLÁS
LETA GARANCIJE
ANNI DI GARANZIA

