



# Bedienungsanleitung Mode d'emploi Istruzioni per l'uso



## Vibrationsboard

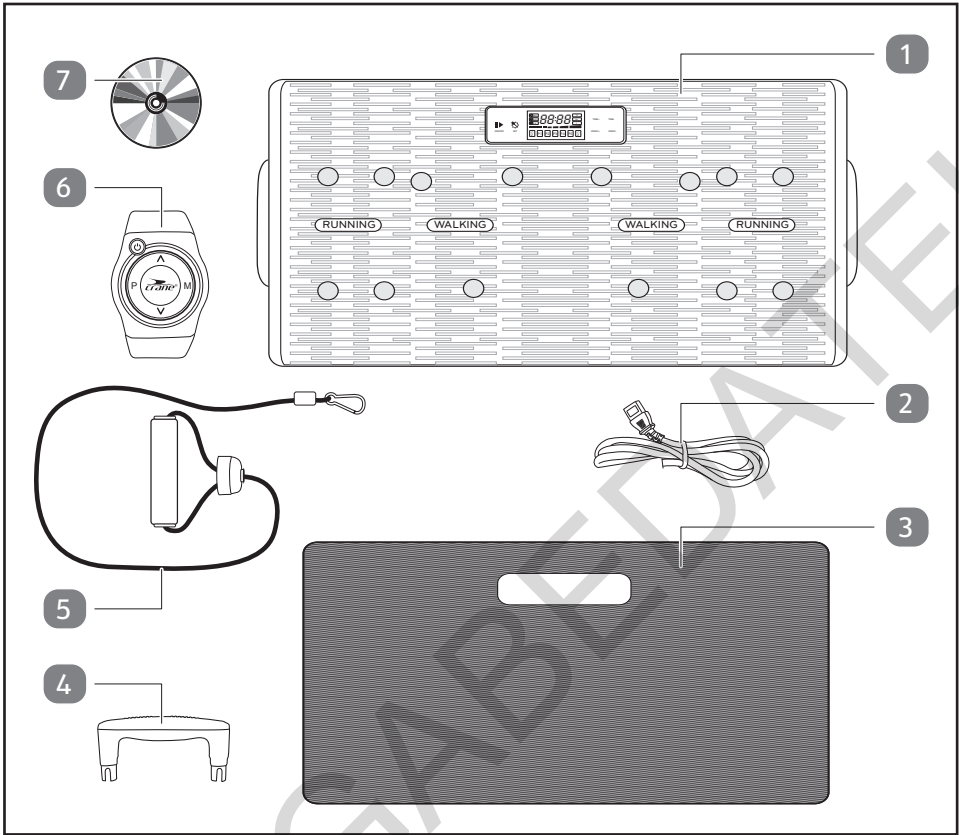
Plateforme vibrante | Pedana vibrante

Deutsch..... 02  
Français .....45  
Italiano .....89



Originalbedienungsanleitung  
Notice originale | 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

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Lieferumfang</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>Allgemeines</b> .....  | <b>4</b>  |
| Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.....  | 4         |
| Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....   | 4         |
| <b>Zeichenerklärung</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>Sicherheit</b> .....   | <b>5</b>  |
| Hinweiserklärung.....   | 5         |
| Allgemeine Sicherheitshinweise.....   | 6         |
| <b>Produktbeschreibung</b> .....  | <b>16</b> |
| Vibrationsboard und Zubehör / Funktionsweise des Vibrationsboards.....                          | 16        |
| Display-Anzeigen und Bedienelemente.....  | 17        |
| <b>Erstinbetriebnahme</b> .....   | <b>19</b> |
| Produkt und Lieferumfang prüfen .....   | 19        |
| <b>Bedienung</b> .....  | <b>19</b> |
| Armband-Fernbedienung .....   | 19        |
| Vibrationsboard aufstellen und anschließen .....  | 20        |
| Vibrationsboard ein- und ausschalten .....  | 20        |
| Einstellungen vornehmen .....   | 21        |
| <b>Mit dem Vibrationsboard trainieren</b> .....   | <b>22</b> |
| 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        |
| <b>Reinigung und Pflege</b> .....   | <b>39</b> |
| <b>Aufbewahrung</b> .....   | <b>40</b> |
| <b>Fehlersuche</b> .....  | <b>40</b> |
| <b>Technische Daten</b> .....   | <b>41</b> |
| Berechnungen zur gesundheitlichen Belastung durch<br>Ganzkörper- und Hand-Arm-Vibrationen ..... | 42        |
| <b>Konformitätserklärung</b> .....  | <b>42</b> |
| <b>Entsorgung</b> .....   | <b>43</b> |
| Verpackung entsorgen.....   | 43        |
| Produkt entsorgen .....   | 43        |
| <b>Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel</b> .....  | <b>44</b> |

## 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](http://www.tuev-sued.de/ps-zert)



Dieses Symbol kennzeichnet das Vibrationsboard als Gerät der Schutzklasse 1.



Dieses Symbol kennzeichnet Gleichstrom.



Lesen Sie diese Bedienungsanleitung.

## Sicherheit

### Hinweiserklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung verwendet.



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



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



Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

## Allgemeine Sicherheitshinweise



### **Stromschlaggefahr!**

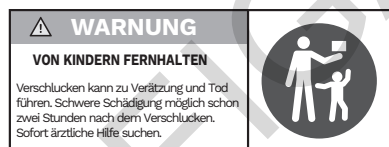
Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu Stromschlägen führen.

- Schließen Sie das Vibrationsboard nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose an und nur, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie das Vibrationsboard nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie es bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Vibrationsboard nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Vibrationsboards beschädigt ist, muss es durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder seinem Kundendienst erhältlich ist.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Vibrationsboard befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder das Vibrationsboard noch das Netzkabel oder den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.

- Halten Sie das Vibrationsboard, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Verwenden Sie das Vibrationsboard nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen. Schützen Sie das Vibrationsboard vor Tropf- und Spritzwasser.
- Greifen Sie niemals nach einem Elektrogerät, wenn es ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie in einem solchen Fall sofort den Netzstecker aus der Steckdose.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder keine Gegenstände in das Vibrationsboard hineinstecken.
- Wenn Sie das Vibrationsboard nicht benutzen, es reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie das Vibrationsboard immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.



## Explosions- und Verätzungsgefahr!



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

**WARNUNG!**

### **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.

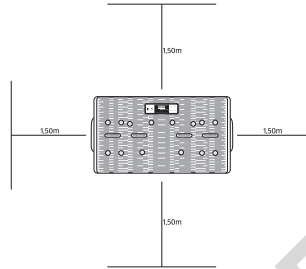


### **Verletzungsgefahr!**

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.

**WARNUNG!****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!**

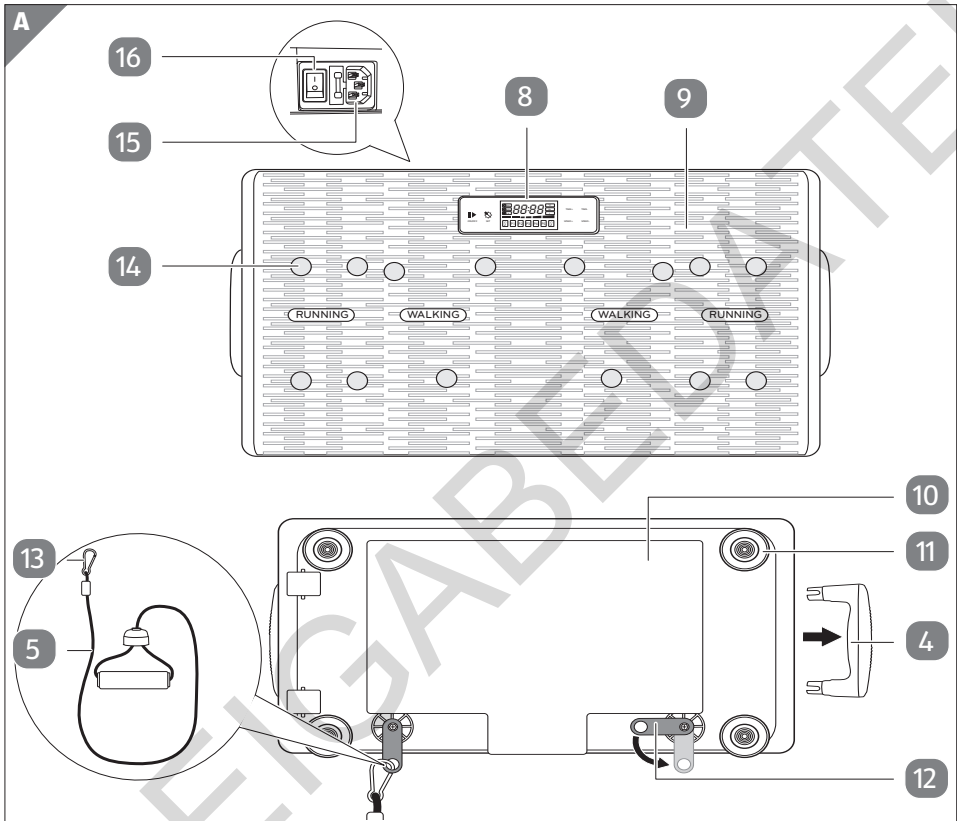
Unsachgemäßer Umgang mit dem Vibrationsboard kann zu Beschädigungen führen.

- 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.

FREI GABEDIT

# 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.

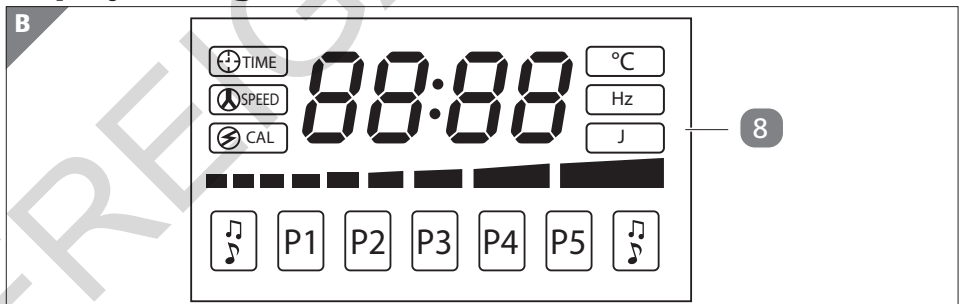
Zum Lieferumfang des Vibrationsboards gehören verschiedene Zubehörteile, die Sie abhängig von der gewünschten Übung verwenden (siehe dazu auch Kapitel „Übungen“).

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.

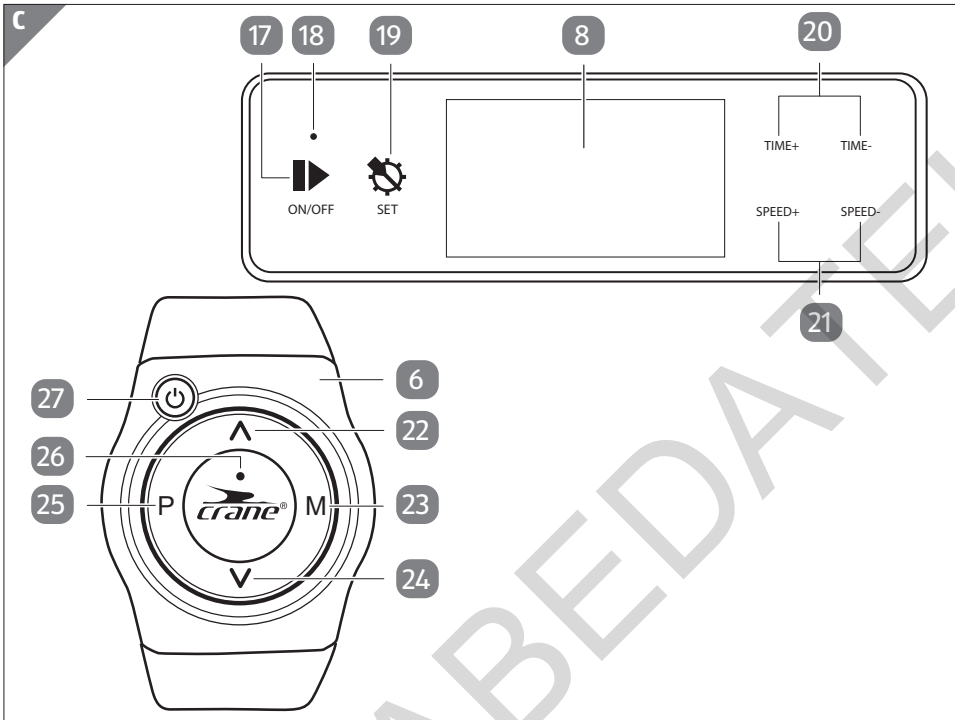
Für Übungen mit den Expanderbändern **5** haken Sie die Karabinerhaken **13** in die ausklappbaren Ösen **12** ein, die sich auf der Unterseite **10** des Vibrationsboards befinden.

## 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**)



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

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.

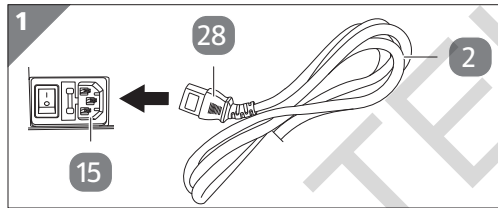
#### Armband-Fernbedienung verwenden

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



**WARNUNG!**

### 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 (27) 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 Fitnesstraining 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 ;<br>Aufwärmphase mit Beanspruchung der intermuskulären Koordination                              |
| Minute 2–3  | von 5,58 Hz auf 7,9 Hz ;<br>Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung                             |
| Minute 4–5  | von 9,06 Hz auf 10,22 Hz ;<br>stärkerer Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung                 |
| Minute 6–7  | von 11,38 Hz auf 12,54 Hz ;<br>leichte Erholungsphase zur Regeneration                                 |
| Minute 8–10 | von 13,7 Hz auf 14,86 Hz auf 16 Hz ;<br>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



**VORSICHT!**

### 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:

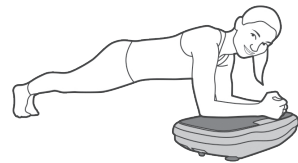
- Bauch, Rumpf, Arme, Schultern, Beine

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.

Ablauf:

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



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



## Verwendung der Stützgriffe



### Verletzungsgefahr!

Die Ausführung von Liegestützen auf der Vibrationsplatte kann erhöhten Druck auf Ihre Handgelenke wirken lassen. Schmerzen und eine Beeinträchtigung Ihres Trainings können die Folge sein.

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

### Anbringen der Stützgriffe

Sie können die Stützgriffe **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.

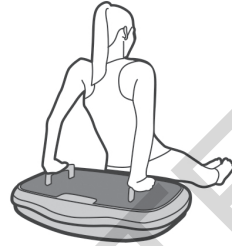
## Trizeps-Stütz mit Stützgriffen

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.

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

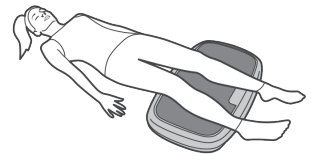
## Cool-down

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.

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

### Anbringen der Expanderbänder

- Befestigen Sie die Expanderbänder **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.

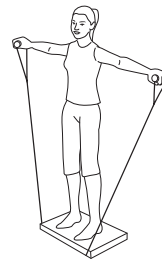
## Seitheben

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.                   | - Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker korrekt an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen ist und dass der Gerätestecker <b>28</b> korrekt in der Anschlussbuchse <b>15</b> steckt. |
|   | Vibrationsboard befindet sich nicht im Standby-Modus.      | - Stellen Sie sicher, dass der Ein-/Ausschalter <b>16</b> auf <b>I</b> steht.   |
|   | Bei zu langem Gebrauch besteht die Gefahr der Überhitzung. | - Schalten Sie das Vibrationsboard aus und lassen Sie es einige Zeit abkühlen.  |



## Technische Daten

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| Modell:   | SP-V005-4                             |
| Versorgungsspannung:                                  | 230–240 V ~; 50 Hz                    |
| Leistung:   | 200 W                                 |
| Schutzklasse:   | I                                     |
| Modell Armband-Fernbedienung:                         | PF-B-12RC                             |
| Betriebsfrequenz<br>Armband-Fernbedienung:            | 433,92 MHz                            |
| Frequenzbereich<br>Armband-Fernbedienung:             | +/- 250 kHz                           |
| Leistungspegel (Max. Power)<br>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:  | 820235                                |

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

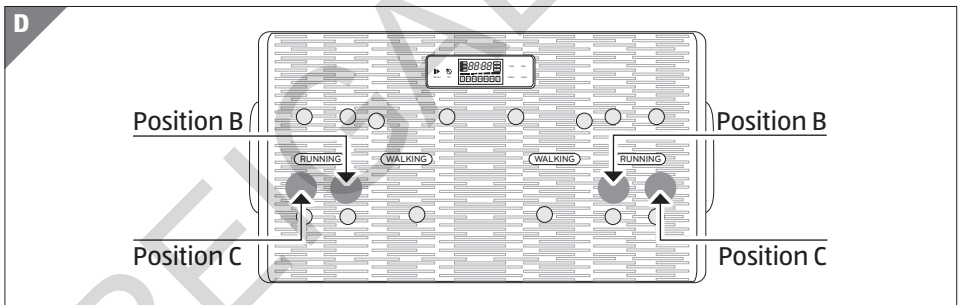
Geprüft nach: DIN 32935-A

## 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:<br>ISO 2631-1, 90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Hand-Arm-Vibrationen:<br>ISO 5349-1 / ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|---|---|--|
| 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 <sup>2</sup> |   |  |



## Konformitätserklärung



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

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

Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter [www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

# Entsorgung

## Verpackung entsorgen



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

## 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 entladendem 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 ALDI-Produkt.\*

### Ihr ALDI-Serviceportal

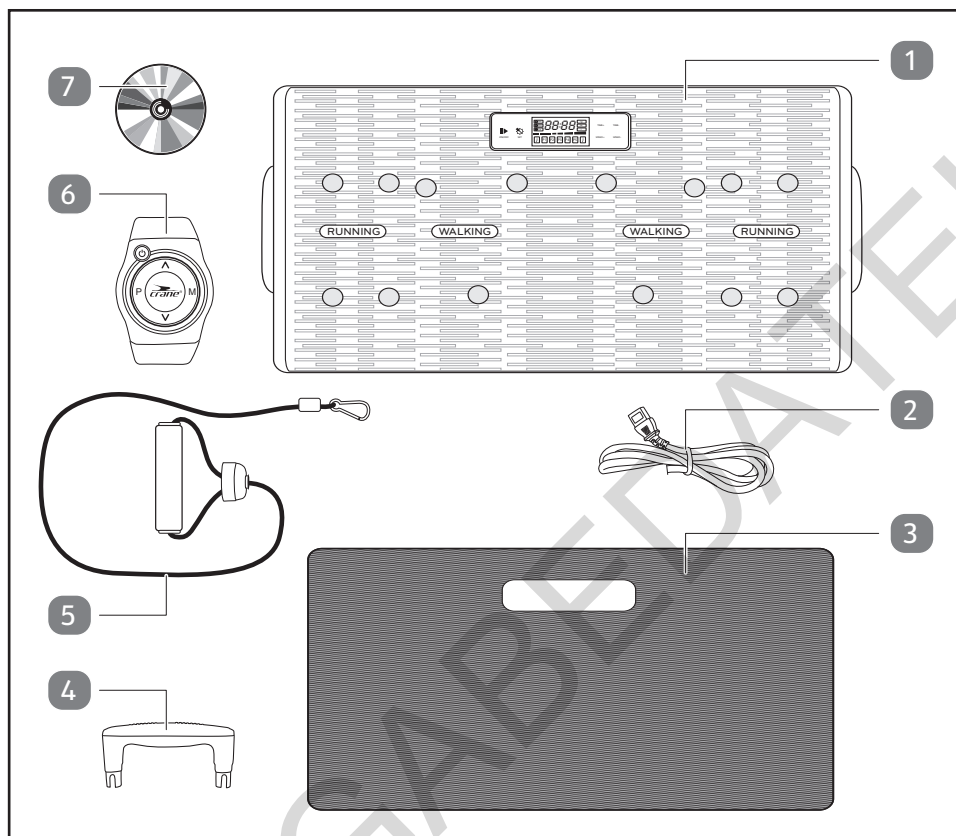
Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter [www.aldi-service.ch](http://www.aldi-service.ch).



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

# Répertoire

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Contenu de la livraison</b> .....  | <b>46</b> |
| <b>Généralités</b> .....  | <b>47</b> |
| Lire le mode d'emploi et le conserver .....   | 47        |
| Utilisation conforme à l'usage prévu .....  | 47        |
| <b>Légende des symboles</b> .....   | <b>48</b> |
| <b>Sécurité</b> .....   | <b>48</b> |
| Légende des avis .....  | 48        |
| Consignes de sécurité générales .....   | 49        |
| <b>Description du produit</b> .....   | <b>59</b> |
| Plateforme vibrante et accessoires /<br>principe de fonctionnement de la plateforme vibrante .....  | 59        |
| Affichages et éléments de commande.....   | 60        |
| <b>Mise en service initiale</b> .....   | <b>62</b> |
| Vérifier le produit et le contenu de la livraison .....   | 62        |
| <b>Utilisation</b> .....  | <b>62</b> |
| Bracelet-télécommande .....   | 62        |
| Installer et brancher la plateforme vibrante .....  | 63        |
| Allumer et éteindre la plateforme vibrante.....   | 63        |
| Procéder aux réglages.....  | 64        |
| <b>S'entraîner avec la plateforme vibrante</b> .....  | <b>65</b> |
| Ce dont vous devez tenir compte durant l'entraînement .....   | 65        |
| Le premier entraînement avec la plateforme vibrante .....   | 67        |
| Contrôler le pouls.....   | 67        |
| Conseils et indications pour un entraînement régulier .....   | 68        |
| Structurer l'unité d'entraînement .....   | 69        |
| Interrompre l'entraînement.....   | 70        |
| Programmes pré-réglés.....  | 70        |
| Exercices.....  | 72        |
| Utilisation des poignées d'appui.....   | 76        |
| Utilisation des rubans extenseurs .....   | 79        |
| <b>Nettoyage et entretien</b> .....   | <b>82</b> |
| <b>Rangement</b> .....  | <b>83</b> |
| <b>Recherche d'erreurs</b> .....  | <b>83</b> |
| <b>Données techniques</b> .....   | <b>84</b> |
| Calcul des sollicitations pour la santé dues aux vibrations<br>transmises à l'ensemble du corps ainsi que dans les mains et les bras..... | 84        |
| <b>Déclaration de conformité</b> .....  | <b>85</b> |
| <b>Élimination</b> .....  | <b>86</b> |
| Élimination de l'emballage.....   | 86        |
| Éliminer le produit .....   | 86        |
| <b>Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR</b> .....  | <b>87</b> |



## Contenu de la livraison

- 1 Plateforme vibrante
- 2 Câble électrique
- 3 Tapis d'entraînement
- 4 Poignée d'appui, 2x
- 5 Ruban extenseur, 2x
- 6 Bracelet-télécommande
- 7 DVD d'entraînement

Livrée avec une pile de 3 V de type CR2032.

# Généralités

## Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi fait partie de cette plateforme vibrante. Il contient des informations importantes pour la manipulation et l'utilisation.

Lisez attentivement le mode d'emploi, notamment les consignes de sécurité, avant d'utiliser la plateforme vibrante. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer des blessures graves ou endommager la plateforme vibrante.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous remettez la plateforme vibrante à des tiers, joignez-y impérativement ce mode d'emploi.

## Utilisation conforme à l'usage prévu

La plateforme vibrante est conçue exclusivement comme appareil d'entraînement pour une utilisation domestique à l'intérieur. Elle est destinée exclusivement à l'usage privé et n'est pas adaptée à une utilisation professionnelle ou thérapeutique dans les salles de fitness, cliniques de rééducation et similaires. La plateforme vibrante n'est pas un appareil d'entraînement stationnaire pour la musculation/le culturisme, pour les entraînements fitness/santé, pour les cours de sport, pour les entraînements spécifiques à une discipline sportive et les autres types de sport apparentés ainsi que pour le traitement préventif et la réhabilitation.

La plateforme vibrante est conçue pour être utilisée par une personne à la fois dont le poids maximum est de 120 kg et exclusivement aux fins d'entraînement décrites dans le présent mode d'emploi.

Utilisez la plateforme vibrante uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut causer des dommages matériels et même corporels. La plateforme vibrante n'est pas un jouet pour enfants.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

## Légende des symboles

Les symboles suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur la plateforme vibrante ou sur l'emballage.



Ce symbole vous fournit des informations complémentaires utiles pour la manipulation et l'utilisation.



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits marqués par ce symbole répondent à toutes les consignes communautaires de l'Espace économique européen.



TÜV SÜD confirme avec son label «Sicherheit geprüft, Produktion überwacht» (Sécurité vérifiée, production contrôlée), que les produits répondent aux normes nationales et internationales. Vous trouverez d'autres informations à l'adresse: [www.tuev-sued.de/ps-zert](http://www.tuev-sued.de/ps-zert)



Ce symbole indique que la plateforme vibrante est un appareil appartenant à la classe de protection 1.



Ce symbole caractérise le courant continu.



Lisez ce mode d'emploi.

## Sécurité

### Légende des avis

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi.



Ce symbole/mot signalétique désigne un risque de gravité moyenne qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.



Ce symbole/mot signalétique désigne un risque de gravité faible qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure légère ou modérée.

**AVIS!**

Ce mot signalétique avertit contre les possibles dommages matériels.



## Consignes de sécurité générales



### Risque de choc électrique!

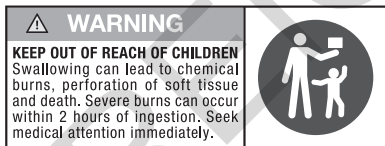
Une installation électrique défectueuse ou une tension réseau trop élevée peut provoquer des chocs électriques.

- Branchez la plateforme vibrante à une prise Schuko correctement installée uniquement si la tension de secteur de la prise électrique correspond aux indications de la plaque signalétique.
- Branchez la plateforme vibrante uniquement à une prise électrique facilement accessible afin de pouvoir la séparer rapidement du réseau électrique en cas de panne.
- N'utilisez pas la plateforme vibrante si elle présente des dommages visibles ou si le câble électrique ou la fiche réseau est défectueux/défectueuse.
- Si le câble d'alimentation de la plateforme vibrante est endommagé, il faut le remplacer par un câble électrique spécial, disponible auprès du fabricant ou de son service après-vente.
- N'ouvrez pas le boîtier, demandez à des spécialistes d'effectuer la réparation. Adressez-vous pour ceci à un atelier spécialisé. Nous déclinons toute responsabilité et toute garantie en cas de réparations effectuées de votre propre chef, de branchement non conforme ou d'utilisation incorrecte.
- Seules des pièces détachées correspondant à l'appareil d'origine pourront être utilisées lors de réparations. Cette plateforme vibrante contient des pièces électriques et mécaniques indispensables comme protection contre les sources de danger.
- Ne plongez ni la plateforme vibrante ni le câble électrique ou la fiche réseau dans l'eau ou d'autres liquides.
- Ne touchez jamais la fiche réseau avec les mains humides.
- Ne retirez jamais la fiche réseau de la prise électrique par le câble électrique, mais prenez toujours la fiche réseau.
- N'utilisez jamais le câble électrique comme poignée de transport.

- Tenez la plateforme vibrante, la fiche réseau et le câble électrique à l'écart de toute flamme nue et de toute surface chaude.
- Placez le câble électrique de façon à prévenir tout risque de trébuchement.
- Ne pliez pas le câble électrique et ne le posez pas sur des bords coupants.
- Utilisez la plateforme vibrante uniquement dans des espaces intérieurs. Ne l'utilisez jamais dans des pièces humides ou sous la pluie. Protégez la plateforme vibrante face aux gouttes d'eau et aux éclaboussures.
- Ne saisissez jamais un appareil électrique qui est tombé dans l'eau. Dans ce cas, retirez immédiatement la fiche réseau de la prise de courant.
- Veillez à ce que les enfants n'insèrent pas d'objets dans la plateforme vibrante.
- Éteignez toujours la plateforme vibrante et retirez la fiche réseau de la prise électrique quand vous n'utilisez pas la plateforme vibrante, si vous la nettoyez ou si une panne se produit.



## Risque d'explosion ou de brûlures chimiques!



En cas de manipulation non conforme de la pile, il existe un risque d'explosion ou de brûlures par le liquide s'échappant de la pile.

- N'exposez pas la pile à une forte chaleur et ne la jetez pas dans le feu ouvert.
- Ne pas ingérer la pile, il y a un risque de brûlure!
- Cette plateforme vibrante contient une pile bouton. Si une pile bouton est ingérée, celle-ci peut causer en 2 heures de graves brûlures internes et provoquer la mort.
- Éloignez les piles des enfants et conservez toujours les piles hors de portée des enfants.

- En cas d'ingestion de piles, ou si une pile se trouve de quelque manière que ce soit dans le corps d'une personne, veuillez consulter immédiatement un médecin.
- Si le compartiment à pile ne ferme pas correctement, n'utilisez plus la plateforme vibrante et tenez-la à l'écart des enfants.
- À tout moment, veuillez à respecter la polarité correcte des piles (+ et -) comme indiquée sur la pile et sur l'appareil.
- Remplacez la pile bracelet-télécommande uniquement par une pile du même type.
- Remplacez toujours toutes les piles. N'utilisez pas des piles usées avec des piles neuves, des piles de différents types ou de différentes marques ou de différente capacité.
- Si nécessaire, nettoyez les contacts des piles et de l'appareil avant d'insérer les piles.
- Ne court-circuitez pas la pile.
- N'essayez jamais de recharger des piles non rechargeables.
- Ne désassemblez pas les piles.
- Évitez tout contact du liquide contenu dans les piles avec la peau, les yeux et les muqueuses. N'essuyez pas le liquide de la pile à mains nues. Portez des gants de protection. En cas de contact avec le liquide de la batterie, rincez immédiatement les endroits concernés avec beaucoup d'eau claire et consultez un médecin.
- Si vous n'utilisez pas le bracelet-télécommande pendant une période prolongée, retirez les piles, sauf si vous avez prévu de l'utiliser en cas d'urgence.
- Retirez et éliminez directement et de manière conforme les piles usagées.
- Ne pas laisser les enfants changer les piles sans surveillance.
- Ne pas surcharger les piles.
- Ne pas chauffer les piles.
- Ne pas entreprendre de soudures ou de brasages directement sur les piles.

- Ne pas déformer les piles.
- Les piles au lithium dont le boîtier est endommagé ne doivent pas entrer en contact avec de l'eau.
- Ne pas capsuler et/ou modifier les piles.
- Ranger les piles non utilisées dans leur emballage d'origine, à l'écart des objets métalliques. Si elles ont été déjà retirées de l'emballage, ne pas mélanger les piles.



### **Risques d'atteinte à la santé!**

Tout entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.

- Ne vous entraînez pas pendant plus de 10 minutes d'affilée. Buvez suffisamment.
- Ne vous entraînez jamais avec les jambes ou les bras complètement tendus.
- Ne reposez jamais votre thorax ou votre tête sur la plateforme vibrante en marche.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Demandez-lui dans quelle mesure vous pouvez vous entraîner. Soumettez-vous à un contrôle général de condition physique pour prévenir tout effet néfaste sur votre santé ou réduire au maximum tous les risques existants. Vous êtes tenu de consulter votre médecin en cas de troubles particuliers comme, p. ex., des troubles orthopédiques, la prise de médicaments, etc.
- L'utilisation de la plateforme vibrante est strictement interdite si vous êtes concerné par l'un ou plusieurs des états physiques mentionnés ici. Si c'est le cas, renoncez à vous entraîner. En cas de doute, consultez un expert (p. ex.: votre médecin traitant, un spécialiste, un kinésithérapeute).

- 
- **N'utilisez jamais la plateforme vibrante dans les cas suivants:**
- affections ou inflammations aiguës
  - polyarthrite rhumatoïde aiguë
  - épilepsie
  - plaies (postopératoires) récentes
  - arthropathie et arthrose
  - valvulopathies cardiaques
  - troubles du rythme cardiaque
  - maladies cardio-vasculaires (cœur et vaisseaux)
  - hypertension non maîtrisée
  - Implants métalliques ou en plastique comme les stimulateurs cardiaques, stérilets, implants d'articulations, implants mammaires (de moins de 6 à 9 mois)
  - présence de stents (de moins de 2 ans)
  - stimulateurs cardiaques/cérébraux
  - thromboses récentes ou maladies thrombotiques possibles
  - douleurs dorsales aiguës après fractures
  - ostéoporose de haut degré (avec fractures)
  - hernies discales, spondylose
  - grossesses
  - diabète sévère (avec angiopathies)
  - tumeurs
- **Consultez un médecin avant d'utiliser la plateforme vibrante** afin de déterminer si et comment vous pouvez l'utiliser dans les cas suivants:
- maux de dos non aigus comme, p. ex., maladie de Bechterew
  - implants métalliques ou en plastique comme les stérilets, implants d'articulations, implants mammaires (de plus de 6 à 9 mois)
  - présence de stents (de plus de 2 ans)
  - arthropathie aiguë ou arthroses aiguës

- migraine aiguë
  - calculs biliaires
  - calculs rénaux
- Restez à l'écoute des signaux que votre corps émet pendant l'entraînement. Si, durant l'entraînement, vous ressentez des douleurs, un serrement dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, la nausée, des vertiges ou des étourdissements, interrompez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

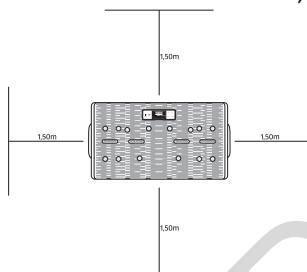


### **Risque de blessure!**

Toute manipulation non conforme de la plateforme vibrante peut entraîner des blessures.

- Placez la plateforme vibrante sur une surface plane, horizontale et antidérapante et veillez à ce qu'elle reste stable.
- La plateforme vibrante est conçue pour une personne. Il est interdit à plusieurs personnes de s'entraîner simultanément sur la plateforme vibrante.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 kg.
- Assurez-vous, avant l'utilisation, que toutes les pièces sont correctement assemblées et ne présentent pas de traces d'usure.
- N'utilisez pas la plateforme vibrante si elle est endommagée. Faites remplacer les pièces défectueuses et n'utilisez pas la plateforme vibrante jusqu'à sa réparation.
- Veillez à ce que, durant et après l'entraînement, personne ne puisse se blesser avec les parties saillantes.

- Respectez une distance de sécurité tout autour de la plateforme vibrante. La zone d'entraînement doit correspondre à la longueur du bras tendu. Un espace supplémentaire d'au moins 0,6 m doit rester libre autour de la zone d'entraînement. La distance de sécurité se calcule avec l'espace libre et l'espace d'entraînement et doit être d'au moins 1,50 m × 1,50 m.



### Risque de blessure!

Toute utilisation non conforme des rubans extenseurs peut entraîner des blessures.

- Les rubans extenseurs ne doivent en aucun cas être tendus au-delà de la longueur d'extension maximale de 185 cm.
- N'utilisez les rubans extenseurs qu'avec la plateforme vibrante, comme décrit dans le présent mode d'emploi (voir chapitre «Utilisation des rubans extenseurs»).
- Ne fixez les rubans extenseurs qu'aux œillets de la plateforme vibrante prévus à cet effet. Ne fixez en aucun cas les rubans extenseurs aux portes ou à un endroit similaire.



**Dangers pour les enfants et personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par exemple des personnes partiellement handicapées, des personnes âgées avec réduction de leurs capacités physiques et mentales), ou manque d'expérience et connaissance (par exemple des enfants plus âgés).**

- Cette plateforme vibrante peut être utilisée par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances si elles sont sous surveillance, ont été formées pour utiliser la plateforme vibrante de manière sûre et ont compris les dangers qu'elle peut présenter.
- Les personnes présentant des troubles de l'équilibre doivent utiliser la plateforme vibrante uniquement sous surveillance.
- Les enfants de moins de 14 ans ne sont pas autorisés à utiliser la plateforme vibrante.
- Les enfants en bas âge ne doivent pas se tenir à proximité de la plateforme vibrante afin d'exclure tout risque de blessure. Tenez également les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
- Les enfants ne doivent jouer ni avec la plateforme vibrante ni avec les accessoires. Les enfants risquent de s'étrangler en jouant avec les rubans extenseurs!
- Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Ne laissez pas la plateforme vibrante sans surveillance lors de son utilisation.
- Assurez-vous toujours que les enfants non surveillés n'ont accès ni à la plateforme vibrante, ni aux accessoires, ni au bracelet-télécommande.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant.



**AVIS!****Risque d'endommagement lié à l'usure!**

Toute manipulation non conforme ou usure de la plateforme vibrante peut entraîner la détérioration.

- La plateforme vibrante ne doit être utilisée qu'en parfait état. Avant toute utilisation, vérifiez que la plateforme vibrante n'est pas endommagée et ni usée. La sécurité de la plateforme vibrante ne peut être garantie que par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure. Par exemple, n'utilisez plus les rubans extenseurs si ceux-ci sont endommagés.
- Utilisez uniquement des pièces de rechange originales.
- Protégez la plateforme vibrante des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non conformes de la plateforme vibrante peuvent entraîner une usure prématurée et d'éventuelles fissures dans la construction, pouvant causer des blessures.
- Assurez-vous régulièrement que la plateforme vibrante ne présente aucune détérioration ni trace d'usure.
- Accordez une attention toute particulière aux composants/éléments les plus exposés à l'usure et vérifiez régulièrement que ces éléments fonctionnent correctement et qu'ils ne sont pas endommagés. Par exemple, les pieds munis d'une ventouse sont particulièrement sujets à l'usure, tout comme les composants électroniques de la télécommande.
- Remplacez immédiatement les éléments défectueux et/ou mettez l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.

**AVIS!**

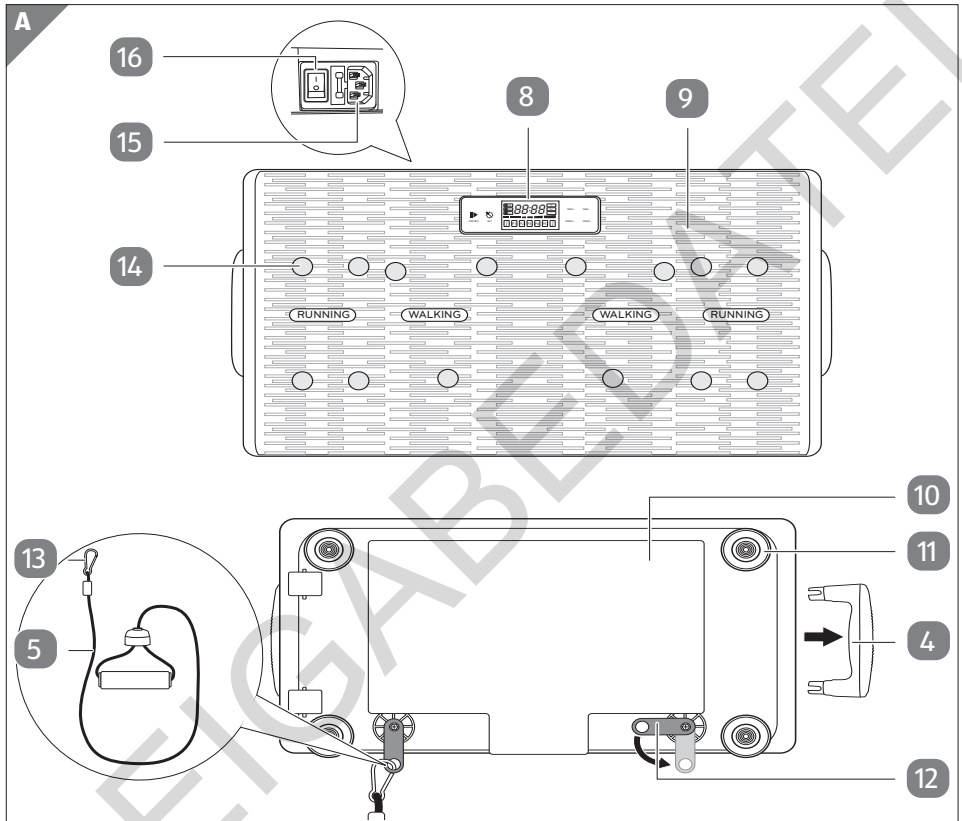
**Risque d'endommagement!**

Toute manipulation non conforme de la plateforme vibrante peut entraîner la détérioration.

- Tenez la plateforme vibrante à l'abri des éclaboussures, de l'humidité, de la poussière et des températures élevées. N'exposez pas l'appareil aux rayons directs du soleil.
- Placez une surface antidérapante appropriée sous les pieds de la plateforme vibrante si vous utilisez la plateforme vibrante sur des sols délicats afin de ne pas les détériorer.

## Description du produit

### Plateforme vibrante et accessoires / principe de fonctionnement de la plateforme vibrante



4 Poignée d'appui, 2×

5 Ruban extenseur, 2×

8 Écran

9 Plateforme vibrante

10 Partie inférieure (plateforme vibrante)

11 Pied (avec ventouse)\*, 4×

12 Cœillet (rabattable), 2×

13 Mousqueton, 2×

14 Ouvertures pour position de prise, 14×

15 Prise de raccordement

16 Interrupteur marche/arrêt

La plateforme vibrante fonctionne d'après le principe de la bascule ou de l'alternance des côtés et décrit un mouvement vertical durant lequel le côté droit et le côté gauche de la plateforme vibrante **9** se déplacent inversement vers le haut et vers le bas, comme dans le cas d'une bascule (voir **fig. A**).

Vous pouvez régler individuellement la fréquence de 5 à 16 Hz à l'aide de 20 niveaux de vibration ou bien sélectionner l'un des cinq programmes (P1 à P5) pour lesquels les fréquences de vibration et les temps correspondants sont déjà pré-réglés.

La plateforme vibrante comporte quatre pieds **11** dotés de ventouses pour l'empêcher de glisser durant l'entraînement.

La plateforme vibrante est raccordée au réseau; procédez au raccordement électrique en branchant le câble électrique **2** dans la prise de raccordement **15** se trouvant à côté de l'interrupteur marche/arrêt **16** sur la partie avant de la plateforme vibrante.

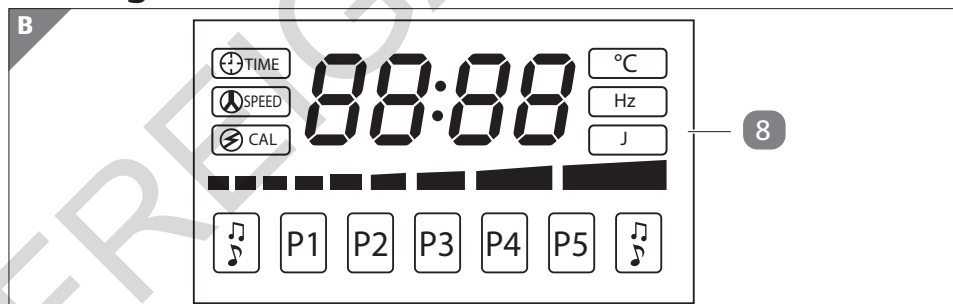
Divers accessoires, que vous pouvez utiliser en fonction de l'exercice souhaité, sont fournis avec la plateforme vibrante (voir aussi, pour cela, le chapitre «Exercices»).

Pour les exercices avec les poignées d'appui **4**, introduisez les poignées d'appui dans les ouvertures **14** pour positions de prise sur la plateforme vibrante. Si vous n'utilisez pas les poignées d'appui, introduisez-les dans les logements prévus à cet effet sur les deux côtés courts de la plateforme vibrante.

Pour les exercices sans poignées d'appui, placez le tapis d'entraînement **3** sur la plateforme vibrante.

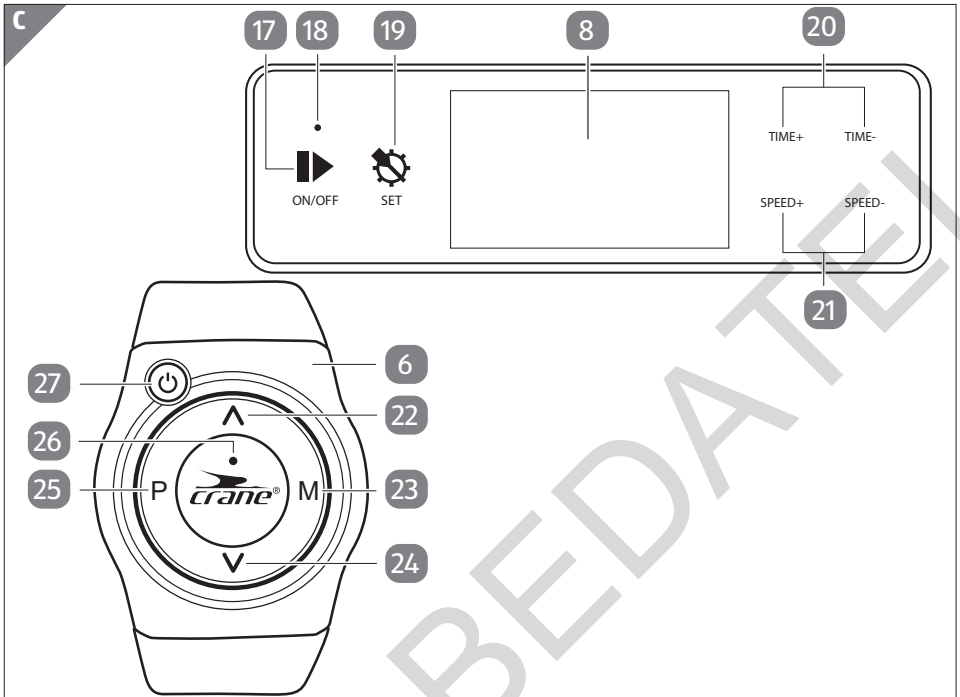
Pour les exercices avec les rubans extenseurs **5**, accrochez les mousquetons **13** aux œillets **12** se trouvant sur la partie inférieure **10** de la plateforme vibrante.

## Affichages et éléments de commande



Durant l'entraînement, les valeurs d'entraînement actuelles sont visualisées en continu sur l'écran **8**, accompagnées d'un symbole correspondant (voir **fig. B**):

- Temps restant de l'entraînement (symbole affiché: **TIME**)
- Niveau de vibration (symbole affiché: **SPEED**)
- Fréquence de vibration (symbole affiché: **HZ**)
- Calories brûlées (symbole affiché: **CAL**)



- 6** Bracelet-télécommande
- 8** Écran
- 17** Touche tactile **ON/OFF** (commencer/arrêter l'entraînement)
- 18** Témoin de fonctionnement (plateforme vibrante)
- 19** Touche tactile **SET** (sélectionner le programme d'entraînement)
- 20** Touches tactiles **TIME +/-** (augmenter/réduire la durée d'entraînement)
- 21** Touches tactiles **SPEED +/-** (augmenter/réduire la fréquence de vibration)
- 22** Touche **▲** (augmenter la durée d'entraînement/fréquence de vibration)
- 23** Touche **M** (Time/Speed)
- 24** Touche **▼** (réduire la durée d'entraînement/fréquence de vibration)
- 25** Touche **P** (programmes 1 à 5)
- 26** Témoin de fonctionnement (bracelet-télécommande)
- 27** Touche **⏻** (commencer/arrêter l'entraînement)

Pour votre entraînement, procédez aux réglages soit à l'aide des touches tactiles **17** / **19** / **20** / **21** du panneau de commande de la plateforme vibrante, soit à l'aide des touches **22** / **23** / **24** / **25** / **27** sur le bracelet-télécommande **6** (voir **fig. C**). Les témoins de fonctionnement **18** / **26** signalent que la plateforme vibrante/ le bracelet-télécommande fonctionne.

## Mise en service initiale

### Vérifier le produit et le contenu de la livraison

#### AVIS!

#### Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez négligemment l'emballage avec un couteau aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez rapidement d'endommager la plateforme vibrante.

– Ouvrez l'emballage avec précaution.

1. Retirez la plateforme vibrante de l'emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **page 46**).
3. Contrôlez si la plateforme vibrante ou les différentes pièces sont endommagées. Si c'est le cas, n'utilisez pas la plateforme vibrante. Adressez-vous au garant de la manière indiquée sur la carte de garantie.

## Utilisation

### Bracelet-télécommande

#### Remplacer la pile

1. Faites tourner le couvercle du compartiment à pile, situé à l'arrière du bracelet-télécommande **6**, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
2. Le cas échéant, retirez la pile usée du compartiment à pile.
3. Insérez la pile neuve dans le compartiment à pile en respectant la polarité correcte (+/-).
4. Fermez le compartiment à pile en faisant tourner le couvercle du compartiment à pile dans le sens des aiguilles d'une montre.

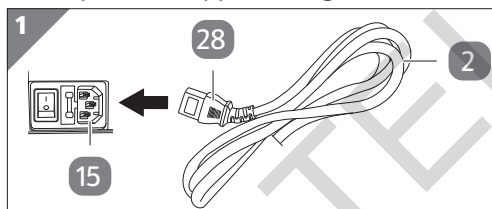
#### Utiliser le bracelet-télécommande

La portée du bracelet-télécommande **6** est d'env. 2,50 m.

- Orientez le mieux possible le bracelet-télécommande en direction du capteur du panneau de commande de la plateforme vibrante. L'appareil émet un signal sonore à chaque fois que vous appuyez sur une touche.

## Installer et brancher la plateforme vibrante

1. Placez la plateforme vibrante sur une surface plane, horizontale et antidérapante. Les pieds **11** avec les ventouses sur la partie inférieure **10** de la plateforme vibrante offrent une bonne adhérence et empêchent l'appareil de glisser durant l'entraînement.
2. Insérez la fiche de l'appareil **28** du câble électrique **2** dans la prise de raccordement **15** de la plateforme vibrante (voir **fig. 1**).
3. Branchez la fiche réseau dans une prise Schuko correctement installée.



**28** Fiche de l'appareil (câble électrique)

## Allumer et éteindre la plateforme vibrante



### Risque de choc électrique!

Toute utilisation incorrecte peut provoquer des décharges électriques.

- Après utilisation, éteignez toujours la plateforme vibrante à l'aide de l'interrupteur marche/arrêt et coupez l'alimentation électrique en débranchant la fiche réseau de la prise électrique.
1. Amenez l'interrupteur marche/arrêt **16** sur **I** pour mettre la plateforme vibrante en mode veille (voir **fig. C**).
  2. Maintenez la touche tactile **ON/OFF** **17** de la plateforme vibrante ou la touche **⏻** **27** du bracelet-télécommande **6** appuyée pendant env. 3 secondes pour mettre la plateforme vibrante en mode veille.  
Les témoins de fonctionnement **18** / **26** passent au bleu, signalant ainsi que la plateforme vibrante/le bracelet-télécommande fonctionne.
  3. Maintenez la touche tactile **ON/OFF** de la plateforme vibrante ou la touche **⏻** du bracelet-télécommande appuyée pendant env. 3 secondes pour remettre la plateforme vibrante en mode veille après l'entraînement.
  4. Amenez l'interrupteur marche/arrêt sur **O** pour éteindre complètement l'appareil.  
Les témoins de fonctionnement **18** / **26** s'éteignent, signalant ainsi que la plateforme vibrante/le bracelet-télécommande ne fonctionne plus.

## Procéder aux réglages



### Risque de blessure!

Une utilisation non conforme peut provoquer des blessures.

- Quand la fonction de vibration est activée, procédez aux réglages uniquement à l'aide du bracelet-télécommande pour ne pas tomber ou perdre l'équilibre en actionnant les touches tactiles de la plateforme vibrante si vous vous trouvez sur la plateforme vibrante.



L'entraînement commence toujours avec une fréquence de vibration de 5 Hz.

Vous pouvez modifier la vitesse seulement quand l'entraînement a commencé. Ceci est pour votre sécurité afin que votre corps puisse s'habituer au mouvement.

### Entraînement personnalisé

1. Mettez la plateforme vibrante en mode veille (voir chapitre «Allumer et éteindre la plateforme vibrante»).
2. Appuyez éventuellement plusieurs fois sur les touches tactiles **SPEED +/-** **21** de la plateforme vibrante ou sur les touches **M** **23** et **▲** **22** / **▼** **24** du bracelet-télécommande **6** pour régler le niveau de vibration souhaité (voir **fig. C**).
3. Appuyez éventuellement plusieurs fois sur les touches tactiles **TIME +/-** **20** de la plateforme vibrante ou sur les touches **M** et **▲** / **▼** du bracelet-télécommande pour régler la durée d'entraînement.  
Vous pouvez régler la durée d'entraînement sur 1 à 10 minutes.
4. En mode veille, appuyez sur la touche tactile **ON/OFF** **17** de la plateforme vibrante ou sur la touche **⏻** **27** du bracelet-télécommande pour mettre en marche la plateforme vibrante.
5. Appuyez sur la touche tactile **ON/OFF** de la plateforme vibrante ou sur la touche **⏻** du bracelet-télécommande pour interrompre prématurément l'entraînement.  
Le mouvement de la plateforme vibrante ne s'arrête pas brusquement mais lentement.



## Entraînement en mode programme

La plateforme vibrante dispose de cinq programmes pré-réglés (P1 à P5) dont la durée max. est de 10 minutes et dans lesquels la fréquence change automatiquement au bout d'intervalles spécifiques (voir aussi, pour cela, le chapitre «Programmes pré-réglés»).

1. Appuyez éventuellement plusieurs fois sur la touche tactile **SET** (19) de la plateforme vibrante ou sur la touche **P** (25) du bracelet-télécommande (6) jusqu'à ce que le programme d'entraînement souhaité P1, P2, P3, P4 ou P5 apparaisse sur l'écran (8) (voir **fig. B** et **C**).
2. Appuyez sur la touche tactile **ON/OFF** (17) de la plateforme vibrante ou sur la touche (27) du bracelet-télécommande (6) pour allumer/mettre en marche la plateforme vibrante.  
Le mode programme ne vous permet pas de régler manuellement la durée ou la vitesse.
3. Appuyez sur la touche tactile **ON/OFF** de la plateforme vibrante ou sur la touche (27) du bracelet-télécommande pour interrompre prématurément l'entraînement.

## S'entraîner avec la plateforme vibrante

### Ce dont vous devez tenir compte durant l'entraînement

#### Préparation

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices afin de déterminer quels exercices peuvent vous convenir.
- Durant l'entraînement, portez des vêtements de sport perméables à l'air et confortables et de solides chaussures de sport dotées de semelles antidérapantes.
- Ne commencez pas votre entraînement directement après avoir mangé mais attendez environ 80 minutes.
- Veillez à ce que la pièce où vous vous entraînez soit suffisamment aérée mais évitez les courants d'air pendant l'entraînement.
- Prévoyez une phase d'échauffement avant l'entraînement et une phase de détente (récupération) après l'entraînement pour obtenir les meilleurs résultats possibles de votre entraînement et prévenir les blessures.

#### Entraînement

- Commencez lentement votre entraînement (phase d'échauffement) et terminez-le également lentement (phase de détente).
- Veillez à ne pas vous surmener. Effectuez seulement de courtes unités d'entraînement durant les premières semaines. Ne vous entraînez jamais pendant plus de 10 minutes d'affilée.

- Évitez de soumettre votre corps à un effort excessif. Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou épuisé.
- Il faut apprendre des exercices d'étirement et d'échauffement sous la direction d'entraîneurs formés pour éviter d'emblée de reproduire des modèles d'exercices dangereux pour la santé.
- Entraînez-vous initialement lentement si vous n'êtes pas habitué à pratiquer une activité physique ou si vous ne vous entraînez pas depuis longtemps. Cessez immédiatement les exercices si vous ressentez des douleurs ou des troubles.

## Mesures de précaution et conseils généraux

- Ne vous tenez jamais avec les membres tendus (bras ou jambes, selon la position initiale) sur la plateforme vibrante. Les muscles ne sont pas à même d'absorber la vibration quand les membres sont tendus. La vibration est alors transmise au crâne par les os.
- Si vous ressentez les vibrations dans la tête (au niveau de la voix et/ou des yeux), cela signifie que votre position sur la plateforme vibrante est incorrecte et qu'il vous faut corriger la posture initiale.
- Asseyez-vous sur la plateforme vibrante pour l'entraînement des abdominaux; il vous faut absolument vous habituer à la vibration avant de pouvoir adopter cette position.
- Conformez-vous strictement aux instructions concernant la position initiale, l'entraînement lui-même et les temps de repos recommandés pour obtenir un effet optimal de l'entraînement et prévenir les blessures.
- Prenez toujours les positions d'entraînement avec les muscles contractés. Soulevez légèrement les talons pour empêcher que la voix ne vibre.
- Placez éventuellement une serviette ou le tapis d'entraînement **3** sur l'appareil lors de positions où vous ne vous appuyez pas sur la plateforme vibrante avec les pieds mais avec une autre partie du corps (p. ex., les mains ou le postérieur).
- Évitez toute lordose excessive lors de l'entraînement. Tenez votre dos bien droit.
- Ne vous penchez pas en arrière sur la plateforme vibrante vu que l'appareil pourrait se renverser.
- L'entraînement sert au raffermissement des muscles, à l'étirement ou à la détente en fonction de la position et de la fréquence.
- La durée recommandée par position est comprise entre 30 et 60 secondes; toutefois, il ne faut pas excéder la durée totale d'entraînement de 10 minutes.
- Songez aux parties que vous souhaitez faire travailler avant de commencer l'entraînement. Choisissez les positions correspondantes. Prenez ces positions pour faire un essai. Ceci vous permettra de voir si la position vous est agréable et de vous concentrer sur la posture correcte. Ceci vous permettra ainsi de passer en toute souplesse d'une position à l'autre durant l'entraînement.

- Maintenez une position seulement pour la durée qui vous est agréable et avec laquelle vous ne ressentez pas de tension corporelle. Mais changez de position, au plus tard, au bout de 60 secondes.
- Changez toujours de position de manière contrôlée. Le cas échéant, descendez brièvement de l'appareil pour prendre la nouvelle position de manière contrôlée.
- Cessez l'entraînement quand cela vous devient désagréable et que, d'une manière générale, vous ne supportez plus la tension corporelle, au plus tard, toutefois, au bout de 10 minutes.  
Restez à l'écoute de votre corps et ne le soumettez pas à un effort excessif.

## Le premier entraînement avec la plateforme vibrante

- Familiarisez-vous avec la plateforme vibrante ou avec la vibration de la plateforme vibrante 9.  
Pour cela, testez la vibration, p. ex., uniquement avec un pied que vous posez sur la plateforme vibrante à basse fréquence de vibration. Tenez-vous ensuite debout avec les deux pieds sur la plateforme vibrante puis mettez-vous sur la pointe des pieds avec les genoux pliés pour sentir la vibration.
- Mettez-vous toujours d'abord sur la pointe des pieds de sorte que la vibration soit absorbée par les mollets et les cuisses.

## Contrôler le pouls



Il est important de contrôler régulièrement la fréquence de votre pouls pour un entraînement sain.

- Contrôlez votre pouls également dans le cas d'un entraînement supposé être passif afin de prévenir tout risque pour votre santé dû à un entraînement excessif.
- D'après les avis de la médecine sportive, un pouls d'entraînement correspondant à 60 % à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale est optimal.
- Plus vous avez de l'entraînement, plus votre pouls augmente lentement et plus il retombe rapidement lors de la phase de repos. Consignez régulièrement les valeurs dans un tableau afin de pouvoir suivre les progrès de votre entraînement.

Vous obtenez les valeurs suivantes selon le moment quand vous mesurez votre pouls:

- avant l'entraînement: pouls au repos
- directement après la fin de l'entraînement (10 minutes): pouls d'effort/d'entraînement
- 1 minute après la fin de l'entraînement: pouls de la phase de récupération

Orientez-vous d'après les valeurs indicatives suivantes pour contrôler votre pouls d'effort/d'entraînement:

- Fréquence du pouls 60 %: vous vous entraînez ici dans la plage très efficace de 60 % qui est idéale pour les débutants.
- Fréquence du pouls 85 %: cette plage de 85 % de la fréquence cardiaque maximale convient pour les personnes de niveau avancé et les sportifs.
- Fréquence du pouls 90 %: la plage anaérobie de 90 % de la fréquence cardiaque maximale convient uniquement aux athlètes de compétition et pour de courts exercices.

## Mesurer le pouls

1. Placez l'index et le majeur de la main droite sur la partie intérieure du poignet gauche.
2. Comptez pendant 15 secondes les battements perceptibles de votre cœur.
3. Multipliez le nombre de battements par quatre.
4. Vous obtenez comme résultat la fréquence de votre pouls par minute.
5. Comparez la fréquence du pouls ainsi déterminée aux valeurs limites s'appliquant dans votre cas (voir chapitre «Calculer la fréquence cardiaque maximale personnelle» et «Calculer la limite inférieure et supérieure du pouls d'entraînement»).

## Calculer la fréquence cardiaque maximale personnelle

Fréquence cardiaque maximale = 100 %

Formule: 220 moins l'âge

## Calculer la limite inférieure et supérieure du pouls d'entraînement

Limite inférieure du pouls = 60 %

Formule: (220 moins l'âge = fréquence cardiaque maximale) × 0,6

Limite supérieure du pouls = 85 %

Formule: (220 moins l'âge = fréquence cardiaque maximale) × 0,85

## Conseils et indications pour un entraînement régulier

- Dressez un plan dans lequel vous spécifiez combien de fois et combien de temps par semaine vous voulez vous entraîner. Fixez-vous, pour cela, des objectifs réalisables; la régularité est à la base de tout entraînement efficace.
- Songez aux parties que vous souhaitez faire travailler.
- Essayez d'abord la position correspondante sans l'appareil:
  - Trouvez-vous cette position confortable/agréable?
  - Veillez à ne pas former de lordose excessive ni à tendre complètement les articulations.
- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement si vous n'avez pas fait de sport pendant longtemps.

- Les débutants doivent faire 2 à 3 unités d'exercices par semaine.
- La durée d'entraînement proprement dite avec la plateforme vibrante ne doit pas excéder 10 minutes.
- Maintenez une position pendant env. 30 à 60 secondes.
- Avec le temps, vous mettrez au point votre plan d'entraînement personnel, p. ex., en faisant moins d'exercices mais en les faisant plus longtemps ou avec un nombre supérieur d'unités d'entraînement par semaine.
- Comme alternative, vous pouvez augmenter la fréquence et l'amplitude. Ceci vous permettra d'accroître l'intensité de l'entraînement indépendamment de la durée de l'entraînement.

## Faire varier l'amplitude

Le degré de difficulté des exercices augmente ou diminue quand vous faites varier la position (parallèle) de vos pieds sur la plateforme et donc la distance entre les muscles ou parties du corps soumis(es) à la vibration et le centre de votre corps.

- Pour cela, placez vos pieds parallèlement sur la plateforme vibrante, plus vers l'extérieur ou plus vers l'intérieur. Ceci permet d'augmenter (avec les pieds plus vers l'extérieur sur la plateforme vibrante) ou de réduire (avec les pieds plus vers l'intérieur sur la plateforme vibrante) l'amplitude et donc le degré de difficulté.
- Procédez avec le degré de difficulté de l'intérieur vers l'extérieur.
- Commencez d'abord complètement à l'intérieur.

## Faire varier la fréquence de vibration

La fréquence détermine le nombre de vibrations par seconde avec lequel la plateforme vibrante fonctionne. Vous pouvez modifier la fréquence de 5 à 16 Hz avec les touches tactiles **SPEED +/-** 21 de la plateforme vibrante ou avec les touches **M** 23 et **▲** 22 / **▼** 24 du bracelet-télécommande 6.

## Structurer l'unité d'entraînement

- Veuillez absolument lire les consignes de sécurité avant de commencer votre entraînement personnel.
- Prévoyez suffisamment de temps pour votre entraînement ainsi que pour la phase d'échauffement et la phase de récupération.
- Chaque entraînement doit être composé de trois phases:
  - Phase d'échauffement: 5 à 10 minutes de gymnastique et d'exercices d'étirement pour préparer votre musculature à l'effort.
  - Entraînement avec vibration: entraînement intensif mais décontracté pendant 10 minutes au max.
  - Phase de récupération: exercices d'assouplissement pendant 5 minutes au min.

## Interrompre l'entraînement

- Cessez immédiatement l'entraînement si vous constatez l'un des symptômes suivants afin de prévenir toute blessure:
  - Si vos muscles se contractent de manière incontrôlée.
  - Si vous avez le vertige durant l'entraînement.
  - Si vous ressentez des douleurs durant l'entraînement.
  - Si vous éprouvez une sensation désagréable, de crispation ou de nausée durant l'entraînement.

## Programmes prééglés

### P1: entraînement pyramidal simple: 10 minutes

- Minute 1 à 3 de 5 Hz à 7,32 Hz; Phase d'échauffement
- Minute 4 à 7 de 8,48 Hz à 11,96 Hz;  
Phase d'effort avec activation moyenne de la musculature d'appui de la hanche et du dos et amélioration de la coordination intermusculaire
- Minute 8 à 10 de 10,8 Hz à 8,48 Hz; Assouplissement des muscles et récupération

### P2: entraînement pyramidal moyen: 10 minutes

- Minute 1 à 2 de 5,58 Hz à 7,9 Hz; Phase d'échauffement
- Minute 3 à 8 de 9,06 Hz à 10,22 Hz;  
Phase d'effort axée sur la coordination intramusculaire
- Minute 9 à 10 de 7,9 Hz à 5,58 Hz; Assouplissement et récupération

### P3: entraînement fractionné avec pic plat: 10 minutes

- Minute 1 à 2 de 5 Hz à 7,32 Hz;  
saut de la musculature d'appui vers la moyenne musculaire
- Minute 3 à 4 de 5 Hz à 10,22 Hz;  
saut plus important de la coordination intramusculaire à la moyenne musculaire profonde
- Minute 5 à 6 de 7,32 Hz à 13,12 Hz;  
saut à pleine puissance vers la sollicitation maximale des muscles au cours de ce programme
- Minute 7 à 9 de 5 Hz à 13,12 Hz à 10,22 Hz;  
dernier pic pour la sollicitation maximum des muscles
- Minute 10 5 Hz; Assouplissement et récupération

#### **P4: entraînement fractionné avancé avec pic élevé: 10 minutes**

- Minute 1 5 Hz;  
phase d'échauffement avec sollicitation de la coordination intermusculaire
- Minute 2 à 3 de 5,58 Hz à 7,9 Hz;  
saut de la sollicitation intermusculaire à intramusculaire
- Minute 4 à 5 de 9,06 Hz à 10,22 Hz;  
saut plus grand de la sollicitation intermusculaire à intramusculaire
- Minute 6 à 7 de 11,38 Hz à 12,54 Hz;  
légère phase de récupération pour se régénérer
- Minute 8 à 10 de 13,7 Hz à 14,86 Hz à 16 Hz;  
nouvelle sollicitation maximale suivie d'assouplissement et récupération

#### **P5: entraînement fractionné à pleine charge avec pic maximum: 10 minutes**

Ce programme est recommandé uniquement aux utilisateurs de niveau avancé; il répète les sauts entre 7,32 Hz (limite de transition de l'effort intermusculaire à l'effort intramusculaire) et les pics de 16,0 Hz (la fréquence maximale des contractions musculaires moyennes étant de l'ordre de 27 Hz), le corps complet devant travailler de manière stabilisante en raison des contractions musculaires. Ce programme sert à améliorer la mobilité et augmenter l'effort sur la musculature sollicitée; il faut le lancer uniquement après s'être bien échauffé.

## Exercices



**ATTENTION!**

### Risque de contusion!

Si vous mettez vos doigts trop loin sous la plateforme vibrante, ils risquent d'être écrasés.

- Tenez-vous bien à la plateforme vibrante pour certains exercices et ne mettez pas vos mains trop loin sous la plateforme vibrante.



- Placez le tapis d'entraînement fourni **3** sur la plateforme vibrante **9** pour ménager vos articulations quand vous effectuez des exercices sans utiliser les poignées d'appui **4**.
- Le cas échéant, adaptez le niveau de vibration à votre niveau d'entraînement personnel.

### Échauffement

- Commencez l'échauffement en faisant des exercices d'étirement à l'écart de la plateforme vibrante **1** pour réchauffer vos muscles.
- Effectuez ensuite l'exercice suivant pour vous familiariser avec la vibration.

Musculature visée:

- Jambes, mollets

Procédure:

- Réglez la plateforme vibrante sur la plus basse fréquence.
- Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante avec les genoux légèrement pliés. Le pied appuie fermement sur le talon.
- Soulevez le talon et déplacez le poids sur les coussinets plantaires.
- Tendez fortement les muscles de vos mollets.
- Effectuez quelques répétitions.



Déroulement:

- env. 1 à 2 minutes



## Flexion sur jambes

Musculature visée:

- Cuisses et mollets, postérieur, dos

Procédure:

- Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante avec les pieds parallèles.
- Pliez les jambes lentement et de manière contrôlée jusqu'à ce que les cuisses soient pratiquement parallèles au sol.
- Durant cela, le thorax s'incline légèrement vers l'avant et le postérieur se déplace vers l'arrière.
- Inspirez durant cette phase de l'exercice.
- Veillez, lors du mouvement descendant, à ce que vos genoux soient tournés vers la pointe de vos pieds et à ce qu'ils se trouvent derrière ou, au maximum, à la hauteur des pointes de pieds.

Déroulement:

- 2 cycles de 30 secondes: maintenir la position basse de manière statique ou effectuer les flexions sur jambes de manière dynamique.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

## Fente avant

Musculature visée:

- Cuisses, muscles biceps fémoraux, postérieur

Procédure:

- Placez-vous devant la plateforme vibrante avec les pieds écartés d'environ la largeur des hanches.
- Maintenez le dos et la nuque droits, regardez devant vous, contractez les muscles abdominaux et les muscles fessiers.
- Faites un grand pas vers l'avant avec une jambe sur la plateforme; le mollet et la cuisse forment un angle de 90°, le genou reste derrière la pointe des pieds et est tourné dans le même sens que la pointe des pieds.
- Laissez pendre vos bras le long du corps ou mettez les mains sur les hanches.
- La même règle s'applique ici comme pour les autres exercices:  
commencez au centre de la plateforme vibrante vu qu'au niveau des parties extérieures l'amplitude est plus élevée et que l'exercice est donc, en général, plus difficile à effectuer.

Déroulement:

- 2 cycles de 30 secondes pour chaque côté: maintenir la position de manière statique ou effectuer l'exercice de manière dynamique.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

## Soulever le bassin

Musculature visée:

- Postérieur, bas du dos, arrière de la cuisse

Procédure:

- Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées, les pieds sur la plateforme vibrante, les bras à plat à côté du corps, les paumes sur le sol.
- Déplacez le poids sur les talons en tirant la pointe des pieds vers le haut.
- Appuyez vos épaules contre le sol.
- Soulevez le bassin et le dos; le thorax et la cuisse forment une ligne.
- Contractez la musculature du ventre et du postérieur.

Déroulement:

- Statique: 2 cycles. Maintenez la position, à chaque fois, pendant 20 à 30 secondes en faisant une pause de 20 à 30 secondes entre deux cycles.
- Dynamique: abaissez le thorax et le bassin le plus près possible du sol et soulevez-les de nouveau.
- 2 cycles avec 10 répétitions. 20 à 30 secondes de pause entre deux cycles.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

## Redressement latéral du thorax

Musculature visée:

- Muscles latéraux du ventre et du thorax, bras

Procédure:

- Appuyez-vous latéralement avec l'avant-bras droit sur la plateforme vibrante, le coude directement sous l'épaule, les pieds reposant l'un sur l'autre.
- Soulevez le bassin du sol jusqu'à ce que le thorax et les jambes forment une ligne.
- Contractez la musculature du ventre et du postérieur.

Déroulement:

- 1 minute au total.  
Maintenez la position, à chaque fois, pendant 15 à 20 secondes puis changez de côté.  
Faites toujours env. 10 secondes de pause entre deux cycles.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

## Pompes des avant-bras

Musculature visée:

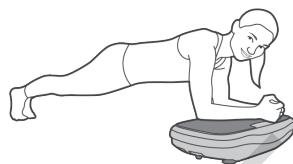
- Ventre, thorax, bras, épaules, jambes

Procédure:

- Appuyez-vous avec les avant-bras sur la plateforme vibrante.
- Redressez les pieds et soulevez le corps du sol.
- Le dos et les jambes forment une ligne; la tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale (ne pas renverser la tête en arrière!).
- Contractez la musculature du ventre et du postérieur.
- Comme alternative: appuyez-vous sur les genoux avec les chevilles croisées. Le dos et la nuque forment une ligne.

Déroulement:

- Statique: 2 cycles.  
Maintenez la position, à chaque fois, pendant 20 à 30 secondes en faisant une pause de 20 à 30 secondes entre deux cycles.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

## Utilisation des poignées d'appui



### Risque de blessure!

L'exécution de pompes sur la plateforme vibrante peut accroître la pression exercée sur vos poignets. Ceci peut se traduire par des douleurs et la perturbation de votre entraînement.

- Les poignées d'appui permettent à vos poignets de rester droits pendant l'entraînement et ainsi de les solliciter beaucoup moins.

### Monter les poignées d'appui

Vous pouvez positionner les poignées d'appui **4** de différentes manières.

Pour cela, procédez de la manière suivante:

- Retirez les poignées d'appui de leur support (voir **fig. A**).
- Placez les poignées d'appui dans les ouvertures souhaitées **14** correspondant à la position de prise jusqu'à ce que les poignées d'appui s'enclenchent dans les ouvertures.

Si vous souhaitez changer de prise, opérez comme suit:

- D'une main, inclinez la plateforme vibrante vers le bas et de l'autre main, desserrez les poignées d'appui et sortez-les des ouvertures. Cela nécessite une certaine force.
- Insérez ensuite les poignées d'appui dans la nouvelle prise souhaitée.



Vous pouvez positionner les poignées d'appui de 4 manières différentes. Une distance plus éloignée des poignées d'appui favorise surtout l'entraînement des muscles grands pectoraux; quand les poignées sont plus rapprochées, ce sont les triceps qui sont sollicités plus intensément.

## Pompes avec poignée d'appui

Musculature visée:

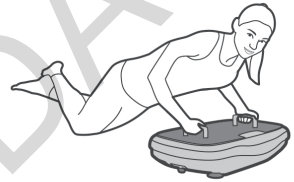
- Poitrine, partie avant de l'épaule, triceps

Procédure:

- Amenez les poignées d'appui **4** à la largeur des épaules sur la plateforme vibrante, appuyez-vous avec les mains sur ces poignées, les bras légèrement pliés, les genoux sur le sol, les chevilles croisées.

Le dos et la nuque forment une ligne.

- Contractez la musculature du ventre et du postérieur.
- Comme alternative: appuyez-vous sur les pieds; le dos et les jambes formant une ligne.
- Vous pouvez positionner les poignées d'appui de 4 manières différentes.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

Déroulement:

- Statique: 2 cycles. Maintenez la position, à chaque fois, pendant 15 à 30 secondes en faisant une pause de 20 à 30 secondes entre deux cycles.
- Dynamique: Abaissez le thorax le plus près possible de la plateforme vibrante, puis retournez à la position initiale.  
2 cycles avec 10 répétitions à vitesse moyenne.  
30 secondes de pause entre deux cycles.

## Pompes des triceps avec les poignées d'appui

Musculature visée:

- Triceps

Procédure:

- Amenez les poignées d'appui **4** à la largeur des épaules.
- Asseyez-vous devant la plateforme vibrante et appuyez-vous avec les mains sur les poignées d'appui.
- Soulevez légèrement le postérieur du sol.
- Contractez la musculature du ventre et du postérieur.

Déroulement:

- Statique: 2 cycles.  
Maintenez la position, à chaque fois, pendant 15 à 30 secondes en faisant une pause de 20 à 30 secondes entre deux cycles.
- Dynamique: Abaissez le thorax le plus près possible de la plateforme vibrante, puis retournez à la position initiale.  
2 cycles avec 10 répétitions à vitesse moyenne.  
30 secondes de pause entre deux cycles.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

## Récupération

Musculature visée:

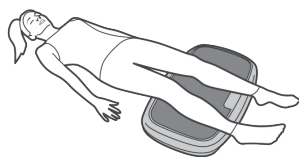
- Jambes, mollets

Procédure:

- Réglez la plateforme vibrante sur la plus basse fréquence de vibration.
- Allongez-vous sur le dos devant la plateforme vibrante avec les jambes/mollets sur la plateforme vibrante.
- Détendez tout votre corps et profitez du massage.

Déroulement:

- env. 1 à 2 minutes



## Utilisation des rubans extenseurs



### AVERTISSEMENT!

#### Risque d'étranglement!

Si les mousquetons se détachent durant l'utilisation des rubans extenseurs, les rubans extenseurs peuvent revenir brusquement et s'enrouler autour de votre cou ou vous blesser d'une manière quelconque.

- Avant d'utiliser les rubans extenseurs, assurez-vous toujours que tous les composants sont en parfait état et que les mousquetons sont correctement fixés.



### ATTENTION!

#### Risque de blessure!

L'entraînement avec les rubans extenseurs sur la plateforme vibrante peut accroître les efforts exercés sur vos poignets. Ceci peut se traduire par des douleurs et la perturbation de votre entraînement.

- Tenez horizontalement les poignées des rubans extenseurs quand vous tirez et ne pliez pas les poignets.
- La plage de tolérance pour la force est d'env. 20 % (+/-). Les rubans extenseurs ne doivent pas être tendus au-delà de la longueur d'extension maximale de 185 cm.

|  |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|
| <b>Longueur d'extension max. (cm) env.</b> | 120 | 140 | 160 | 185 |
| <b>Force (N) env.</b>                      | 40  | 50  | 60  | 80  |

#### Monter les rubans extenseurs

- Fixez les rubans extenseurs **5** à la plateforme vibrante en accrochant les mousquetons **13** aux œillets **12** (voir **fig. A**).

## Élévation frontale pour les bras et les épaules

Musculature visée:

- Bras et épaules

Procédure:

- Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante et saisissez les poignées des rubans extenseurs **5**. Laissez pendre les bras détendus le long du corps.
- Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux. Soulevez le bras droit en direction de votre menton. Relevez latéralement le coude jusqu'à la hauteur de l'épaule. Le dos de la main est tourné vers le haut. Ce faisant, le bras gauche reste le long du corps.
- Restez un moment dans cette position, puis retournez à la position initiale.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

- Soulevez le bras gauche en direction de votre menton. Relevez latéralement le coude jusqu'à la hauteur de l'épaule. Le dos de la main est tourné vers le haut. Ce faisant, le bras droit reste le long du corps.
- Répétez lentement l'exercice jusqu'à ce que le temps réglé soit écoulé.

Déroulement:

- 2 cycles avec 10 répétitions à vitesse moyenne.
- 30 secondes de pause entre deux cycles.



## Élévation frontale pour les bras, les jambes et le postérieur

Musculature visée:

- Bras, jambes, postérieur

Procédure:

- Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante et saisissez les poignées des rubans extenseurs **5**. Tenez les mains à la hauteur des hanches.
- Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux. Soulevez alternativement l'avant-bras droit et l'avant-bras gauche en direction de votre menton. Le dos reste droit, les bras près du corps. Les genoux sont légèrement pliés.
- Répétez lentement l'exercice jusqu'à ce que le temps réglé soit écoulé.

Déroulement:

- 2 cycles avec 10 répétitions à vitesse moyenne.
- 30 secondes de pause entre deux cycles.

### Écarté

Musculature visée:

- Bras, jambes, postérieur

Procédure:

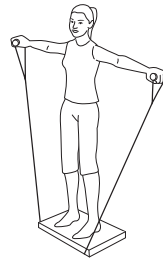
- Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante et saisissez les poignées des rubans extenseurs **5**. Laissez pendre les bras détendus le long du corps.
- Soulevez latéralement les rubans extenseurs avec les bras tendus jusqu'à hauteur d'épaule. Abaissez-les de nouveau.
- Répétez lentement l'exercice jusqu'à ce que le temps réglé soit écoulé.

Déroulement:

- 2 cycles avec 10 répétitions à vitesse moyenne.
- 30 secondes de pause entre deux cycles.



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |



| Niveau d'entraînement | Niveau de vibration |
|-----------------------|---------------------|
| simple                | 1-5                 |
| moyenne               | 6-12                |
| difficile             | 15-20               |

## Nettoyage et entretien

### AVIS!

#### Risque de court-circuit!

L'eau ou tout autre liquide infiltré dans le boîtier peut provoquer un court-circuit.

- Ne plongez jamais la plateforme vibrante et le bracelet-télécommande dans l'eau ou d'autres liquides.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'infiltration d'eau ou d'autres liquides dans le boîtier.

### AVIS!

#### Risque d'endommagement!

Toute manipulation non conforme de la plateforme vibrante peut entraîner la détérioration.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ces derniers peuvent endommager les surfaces.
- La plateforme vibrante ne requiert aucun entretien.  
N'essayez pas d'ouvrir le boîtier.
  1. Nettoyez uniquement la partie extérieure de la plateforme vibrante.
  2. Retirez la fiche réseau de la prise électrique avant de procéder au nettoyage.
  3. Essuyez la plateforme vibrante avec un chiffon légèrement humide.
  4. Laissez sécher ensuite complètement toutes les pièces.

## Rangement

Toutes les pièces doivent être totalement sèches avant de pouvoir être rangées.

- Rangez toujours la plateforme vibrante dans un endroit à l'abri de l'humidité.
- Introduisez les poignées d'appui **4** dans les logements prévus à cet effet sur les deux côtés courts de la plateforme vibrante (voir **fig. A**).
- Protégez la plateforme vibrante face
  - aux chocs,
  - à la chute,
  - à la poussière,
  - à l'humidité,
  - à l'exposition aux rayons directs du soleil et
  - aux températures extrêmes.
- Rangez la plateforme vibrante dans un endroit inaccessible aux enfants, bien fermée et à une température de stockage comprise entre +5 °C et +20 °C (température ambiante).

## Recherche d'erreurs

| Défaillance                                     | Cause possible et remède                                    | Action corrective   |
|---|---|---|
| La plateforme vibrante ne se met pas en marche. | Le branchement au secteur a été incorrectement effectué.    | - Assurez-vous que la fiche réseau est correctement branchée dans une prise Schuko correctement installée et que la fiche de l'appareil <b>23</b> est correctement enfoncée dans la prise de raccordement <b>15</b> . |
|   | La plateforme vibrante n'est pas en mode veille.            | - Assurez-vous que l'interrupteur marche/arrêt <b>16</b> est sur <b>I</b> .   |
|   | Il y a risque de surchauffe en cas d'utilisation prolongée. | - Éteignez la plateforme vibrante et laissez-la refroidir pendant un certain temps.   |

## Données techniques

|   |  |
|---|--|
| Modèle:   | SP-V005-4  |
| Tension d'alimentation:   | 230–240 V ~; 50 Hz   |
| Puissance:  | 200 W  |
| Classe de protection:   | I  |
| Modèle bracelet-télécommande:                                     | PF-B-12RC  |
| Fréquence de fonctionnement du bracelet-télécommande:             | 433,92 MHz   |
| Plage de fréquences de la télécommande-bracelet:                  | +/- 250 kHz  |
| Niveau de puissance (puissance max.) de la télécommande-bracelet: | < 10 dBm   |
| Piles du bracelet-télécommande:                                   | CR2032 / 3V  |
| Température ambiante:   | 10 à 40 °C   |
| Fonction de vibration:  | alternance des côtés/bascule   |
| Dimensions:   | env. 68 × 40 × 15 cm   |
| Surface d'entraînement:   | env. 60,5 × 33,5 cm  |
| Poids:  | env. 18.5 kg   |
| Charge maximale:  | 120 kg   |
| Programmes prééglés:  | 5  |
| Durée des programmes:   | max. 10 minutes  |
| Réglage manuel de durée:  | 1 à 10 minutes   |
| Vibration/fréquence:  | 5 à 16 Hz, réglable à volonté sur 20 intervalles de l'intérieur vers l'extérieur |
| Amplitude:  | 1 à 10 mm  |
| Niveau de puissance acoustique:                                   | 57,0 dB (A), K=3 dB (A)  |
| No d'article:   | 820235   |

L'appareil répond aux exigences d'EN ISO 20957-1:2013, classe HC.

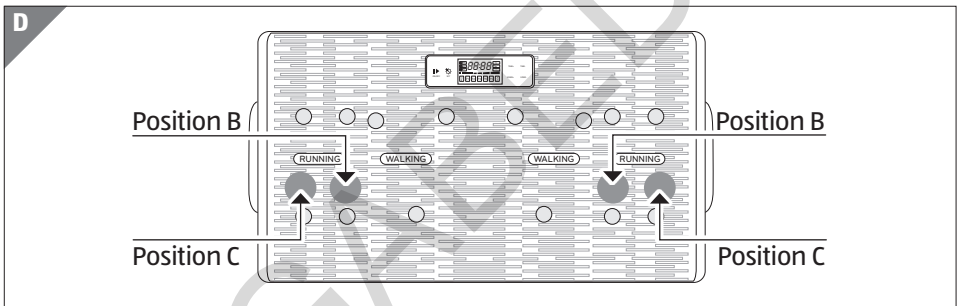
Testé selon: DIN 32935-A

## Calcul des sollicitations pour la santé dues aux vibrations transmises à l'ensemble du corps ainsi que dans les mains et les bras

Des mesures relatives aux sollicitations pour la santé dues aux vibrations transmises à l'ensemble du corps ont été effectuées pour la plateforme vibrante, sur la base de la norme ISO 2631-1, ainsi que des mesures sur la base des normes ISO 5349-1 et ISO 20643 pour la santé dues aux vibrations bras-mains.

Reportez-vous au tableau suivant d'accélération des vibrations (vibrations transmises à l'ensemble du corps) en position B et d'accélération des vibrations (vibration bras-main) en position C (voir fig. D).

| Prog. / Mode                                 | Vibrations transmises à l'ensemble du corps: ISO 2631-1, 90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Vibrations dans les mains et bras: ISO 5349-1 / ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|--|---|--|
| P1   | 9   | 9,4  |
| P2   | 8,5   | 7,8  |
| P3   | 8,7   | 8,2  |
| P4   | 10,8  | 11,3   |
| P5   | 11,8  | 12,8   |
| Manuel                                       | 15,6  | 19   |
| Incertitude de mesure K: 1,5m/s <sup>2</sup> |   |  |



## Déclaration de conformité



La déclaration «CE» de conformité peut être demandée à l'adresse indiquée sur la carte de garantie jointe.

Par la présente, le fabricant, SPEQ GmbH, déclare que le bracelet-télécommande PF-B-12RC et la plateforme vibrante SP-V005-4 satisfont aux exigences du règlement 2014/53/UE.

Vous trouverez la déclaration de conformité complète sur [www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

# Élimination

## Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage en respectant les règles du tri sélectif. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

## Éliminer le produit

(Applicable dans l'Union européenne et dans les autres États européens disposant de systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)



### **Ne pas jeter les appareils usagés avec les déchets ménagers!**

Quand le produit n'est plus utilisable, le consommateur est alors **légalement tenu de remettre les appareils usagés, séparés des déchets ménagers**, p. ex., à un centre de collecte de sa commune/son quartier.

Ceci garantit un recyclage dans les règles des appareils usagés et évite les effets négatifs sur l'environnement. Pour cette raison, les appareils électriques sont pourvus du symbole imprimé ici. Recyclez le produit de manière responsable pour permettre une réutilisation durable des ressources matérielles et afin que la santé humaine et l'environnement n'en souffrent pas en raison d'une élimination incontrôlée des déchets.

### **Ne pas jeter les piles et les accus avec les déchets ménagers!**



Le symbole ci-contre signifie que les piles et les batteries ne doivent pas être jetées avec les déchets ménagers.

Les consommateurs sont légalement tenus de porter les piles et accus, qu'ils contiennent des polluants\*) ou non, à un centre de collecte de leur commune/quartier ou du commerce, de sorte qu'ils puissent être éliminés dans le respect de l'environnement et que les matières premières de valeur comme, p. ex., le cobalt, le nickel, ou le cuivre, puissent être récupérées. La reprise des piles et accus est gratuite.

Certains composants potentiels comme le mercure, le cadmium et le plomb sont toxiques et dangereux pour l'environnement en cas de mise au rebut inappropriée. Les métaux lourds peuvent par ex. entraîner des problèmes de santé pour les humains, la faune et la flore et s'accumuler dans l'environnement ainsi que dans la chaîne alimentaire, et parvenir ainsi indirectement dans le corps via la nourriture.

Avant d'éliminer le produit, retirer les piles et accus non intégrés fixement à l'appareil et les éliminer séparément.

Veuillez remettre les piles et accus uniquement s'ils sont déchargés!

Si possible, utilisez des piles rechargeables à la place de piles jetables.

\*) marqué par: Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

# Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin **d'informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou **d'accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les unités de service ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

## Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

**Votre avantage:** plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

## Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.\*

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

## Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit ALDI.\*

## Votre portail de services ALDI

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services ALDI sous [www.aldi-service.ch](http://www.aldi-service.ch).



\*L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

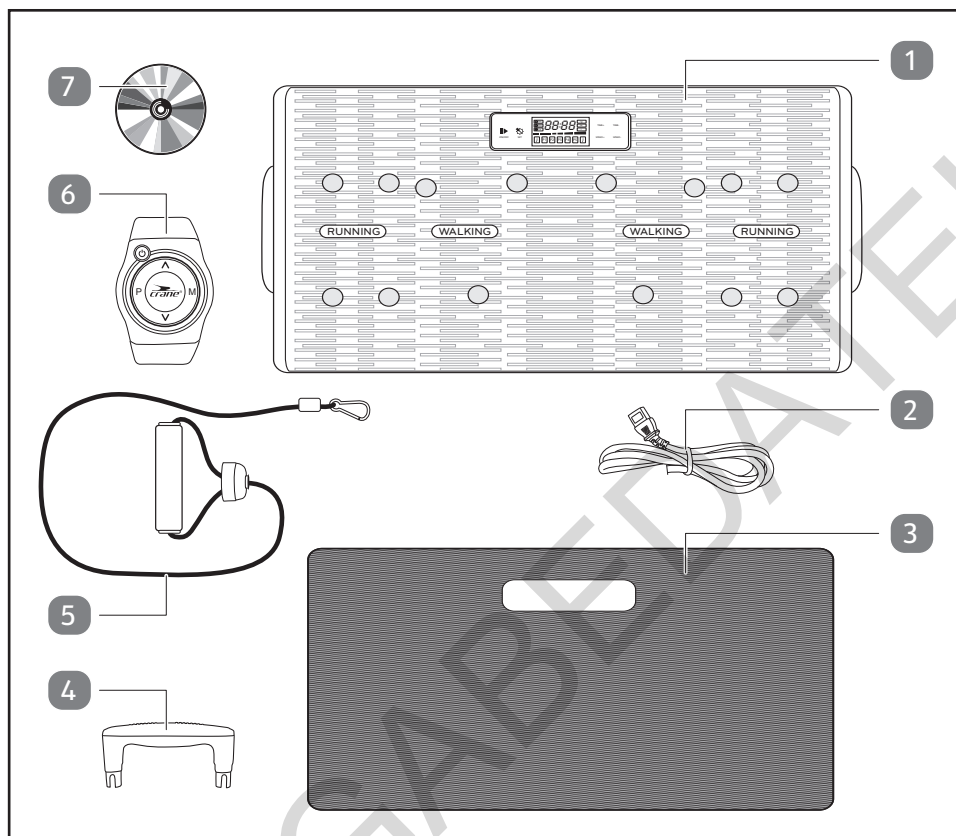
---

FREIGABEDATEI



# Sommario

|   |            |
|---|------------|
| <b>Dotazione</b> .....  | <b>90</b>  |
| <b>Informazioni generali</b> .....  | <b>91</b>  |
| Leggere e conservare le istruzioni per l'uso .....  | 91         |
| Utilizzo conforme alla destinazione d'uso .....   | 91         |
| <b>Descrizione pittogrammi</b> .....  | <b>91</b>  |
| <b>Sicurezza</b> .....  | <b>92</b>  |
| Legenda delle avvertenze.....   | 92         |
| Avvertenze generali di sicurezza .....  | 92         |
| <b>Descrizione del prodotto</b> .....   | <b>102</b> |
| Pedana vibrante e accessori/funzionamento della pedana vibrante .....   | 102        |
| Indicazioni del display ed elementi di comando .....  | 103        |
| <b>Prima messa in funzione</b> .....  | <b>105</b> |
| Controllo del prodotto e della dotazione .....  | 105        |
| <b>Utilizzo</b> .....   | <b>105</b> |
| Telecomando da polso .....  | 105        |
| Posizionamento e collegamento della pedana vibrante .....   | 106        |
| Accensione e spegnimento della pedana vibrante .....  | 106        |
| Esecuzione delle impostazioni .....   | 107        |
| <b>Allenamento con la pedana vibrante</b> .....   | <b>108</b> |
| A cosa prestare attenzione durante l'allenamento .....  | 108        |
| Il primo allenamento con la pedana vibrante.....  | 110        |
| Controllo del battito del polso .....   | 110        |
| Suggerimenti e consigli per un allenamento regolare .....   | 111        |
| Strutturazione della sessione di allenamento .....  | 112        |
| Interruzione dell'allenamento .....   | 113        |
| Programmi preimpostati .....  | 113        |
| Esercizi .....  | 115        |
| Uso delle maniglie di sostegno.....   | 120        |
| Uso delle fasce di espansione .....   | 123        |
| <b>Pulizia e cura</b> .....   | <b>126</b> |
| <b>Conservazione</b> .....  | <b>127</b> |
| <b>Ricerca anomalie</b> .....   | <b>127</b> |
| <b>Dati tecnici</b> .....   | <b>128</b> |
| Calcoli degli effetti sulla salute causati dalle vibrazioni<br>trasmesse a tutto il corpo e al sistema mano-braccio ..... | 128        |
| <b>Dichiarazione di conformità</b> .....  | <b>129</b> |
| <b>Smaltimento</b> .....  | <b>130</b> |
| Smaltimento dell'imballaggio .....  | 130        |
| Smaltimento del prodotto .....  | 130        |
| <b>Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR</b> .....   | <b>131</b> |



## 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](http://www.tuev-sued.de/ps-zert)



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



Questo simbolo sta per “corrente continua”.



Leggere le presenti istruzioni per l'uso.

## Sicurezza

### Legenda delle avvertenze

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



**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

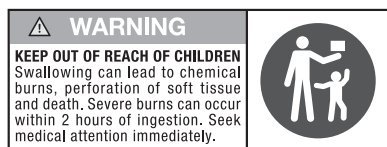
la tensione di rete della presa corrisponde ai dati riportati sulla targhetta.

- 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.

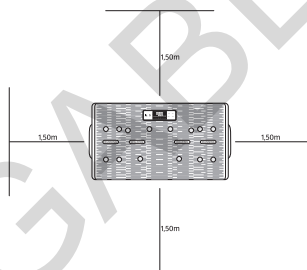


### **Pericolo di lesioni!**

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.

**AVVERTIMENTO!****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!**

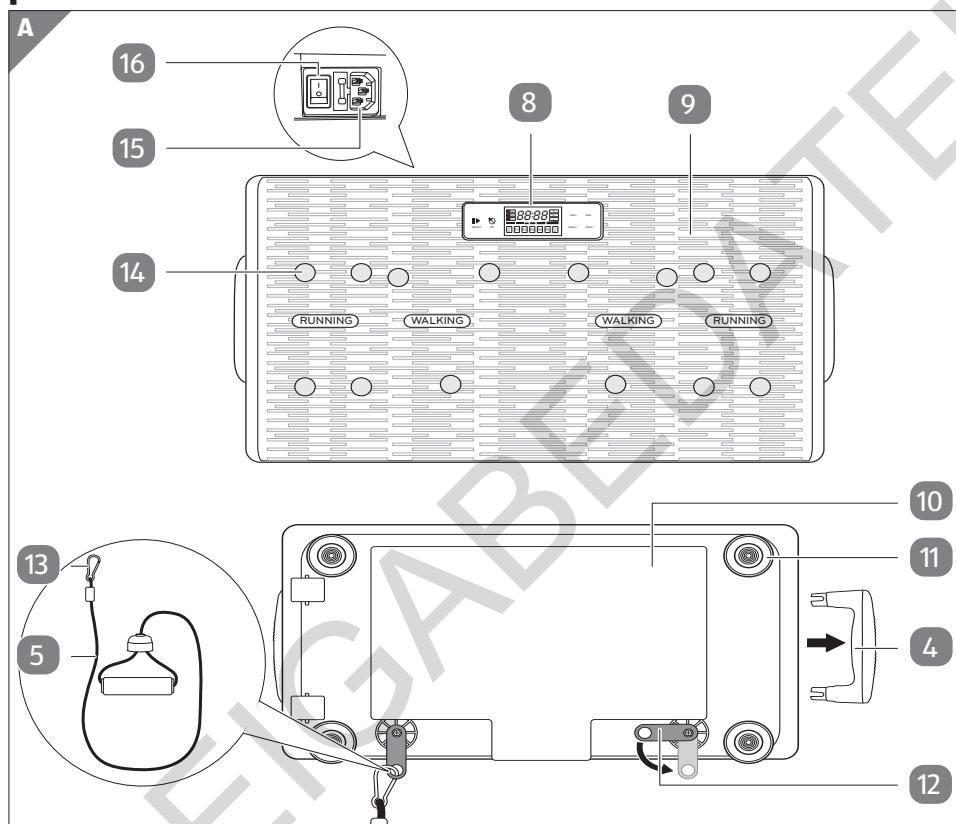
Un utilizzo della pedana vibrante non conforme allo scopo previsto può provocare danneggiamenti.

- 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.

FREIGABEDRUCK

## Descrizione del prodotto

### Pedana vibrante e accessori/funzionamento della pedana vibrante



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

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.

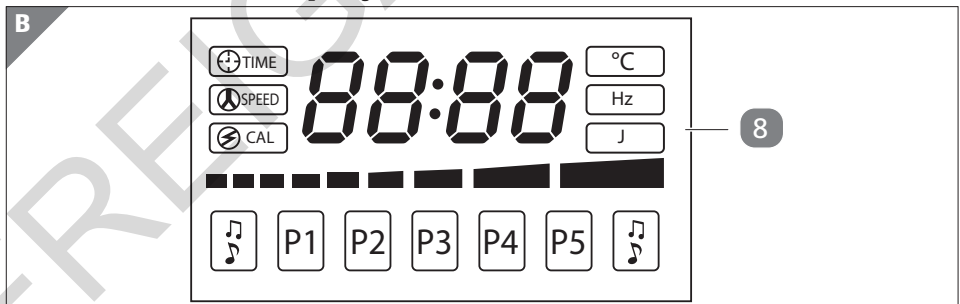
La fornitura della pedana vibrante comprende vari accessori che si utilizzano a seconda dell'esercizio desiderato (vedi anche il capitolo "Esercizi").

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.

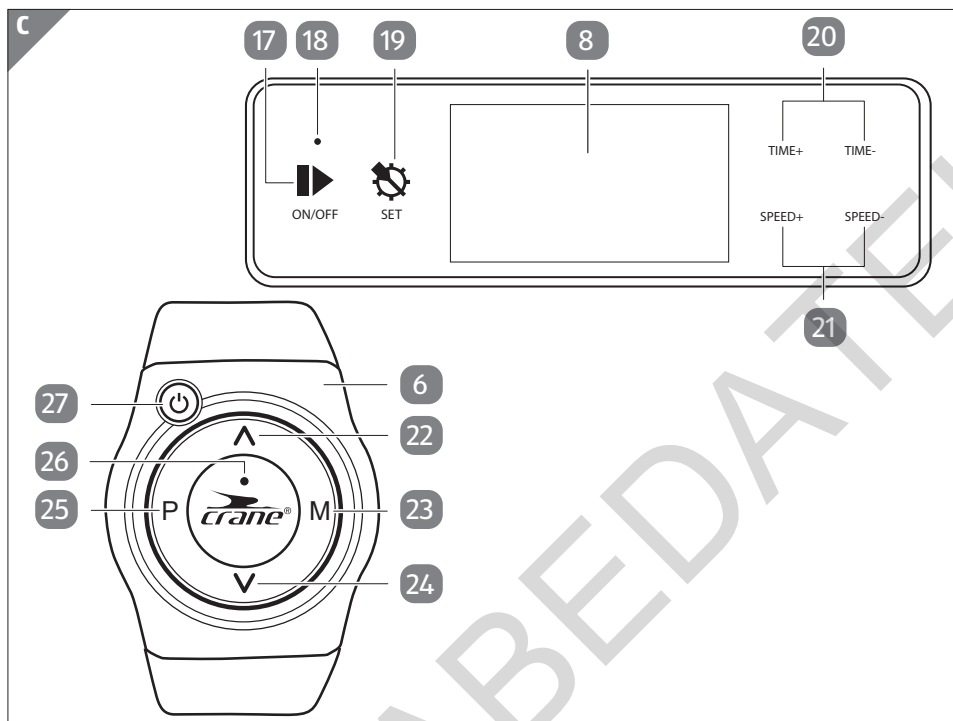
Per gli esercizi con le fasce di espansione **5** agganciare i ganci a carabina **13** negli occhielli apribili **12** situati sul lato inferiore **10** della pedana vibrante.

## 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 90**).
  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.

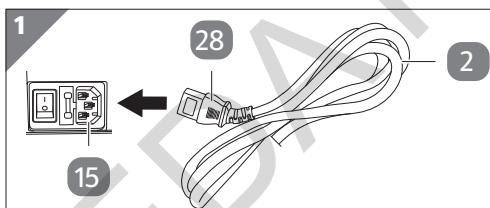
## Utilizzo del telecomando da polso

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



### AVVERTIMENTO!

#### 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 sovraccarico del corpo. Non allenarsi se si è stanchi o esausti.

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

## Precauzioni generali e consigli

- Non posizionarsi mai sulla piastra vibrante con gli arti distesi (con le braccia o con le gambe, a seconda della posizione di partenza). Se gli arti sono distesi, i muscoli non possono ammortizzare la vibrazione. La vibrazione viene quindi trasmessa al cranio attraverso le ossa.
- Se si percepiscono vibrazioni nella testa (della voce e/o degli occhi), ciò indica che è stata assunta una posizione sbagliata sulla piastra vibrante ed è necessario correggere la posizione di partenza.
- Per l'allenamento dei muscoli addominali ci si siede sulla piastra 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)  $\times$  0,6

Limite superiore pulsazioni = 85 %

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

## Suggerimenti e consigli per un allenamento regolare

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



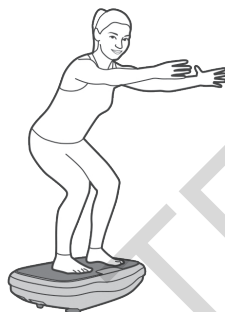
## Piegamento delle ginocchia

Muscoli target:

- coscia e parte inferiore della gamba, glutei, schiena

Esecuzione:

- Posizionarsi sulla pedana vibrante tenendo i piedi paralleli.
- Piegarle 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.



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

Durata:

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

## Passo di affondo

Muscoli target:

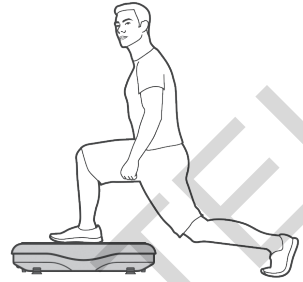
- coscia, muscolo bicipite femorale, glutei

Esecuzione:

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

Durata:

- 2 serie da 30 secondi ciascuna per ogni lato: mantenere la posizione staticamente o eseguire dinamicamente.



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

## 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.

## Sollevamento laterale del tronco

Muscoli target:

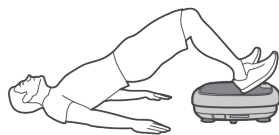
- muscoli addominali laterali e del tronco, braccia

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                 |



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

## Supporto avambraccio

Muscoli target:

- addome, torace, braccia, spalle, gambe

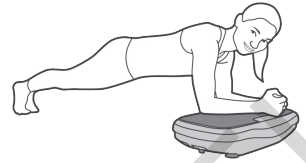
Esecuzione:

- 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



**ATTENZIONE!**

### 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.



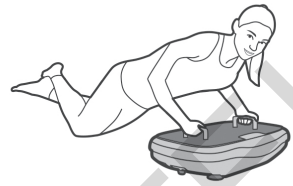
## Flessioni con maniglia di sostegno

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                 |

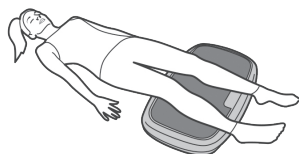
## Cool-down

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



### AVVERTIMENTO!

#### 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.



### ATTENZIONE!

#### 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.

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

#### Applicazione delle fasce di espansione

- Fissare le fasce di espansione **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.



| <b>Livello di allenamento</b> | <b>Livello di vibrazione</b> |
|-------------------------------|------------------------------|
| 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:

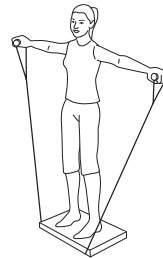
- braccia, gambe, glutei

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 <b>28</b> sia inserito correttamente nella presa di collegamento <b>15</b> . |
|                                    | La pedana vibrante non si trova in modalità standby.                              | - Assicurarsi che l'interruttore on/off <b>16</b> sia posizionato su <b>I</b> .   |
|                                    | 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:  | 820235   |

L'apparecchio è conforme ai requisiti EN ISO 20957-1:2013, classe HC.  
Testato in conformità a: DIN 32935-A

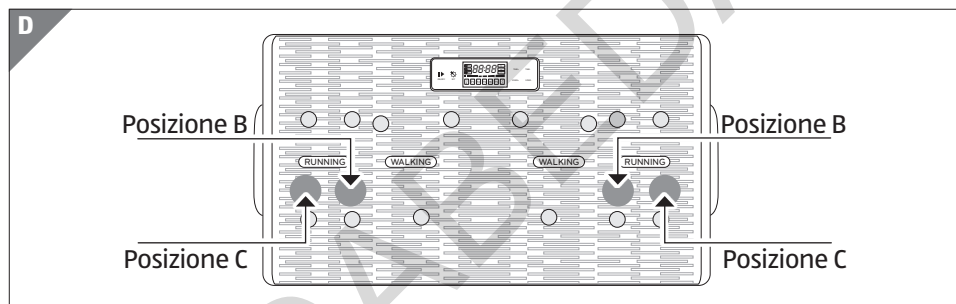
## Calcoli degli effetti sulla salute causati dalle vibrazioni trasmesse a tutto il corpo e al sistema mano-braccio

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:<br>ISO 2631-1, 90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Vibrazioni al sistema mano-braccio:<br>ISO 5349-1 / ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|--|--|--|
| 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 <sup>2</sup> |  |  |



## Dichiarazione di conformità



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

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

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

## Smaltimento

### Smaltimento dell'imballaggio



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

### Smaltimento 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.ch](http://www.aldi-service.ch).



\*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.



**Vertrieben durch: |  
Commercialisé par: |  
Commercializzato da:**

**SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg  
DEUTSCHLAND/ALLEMAGNE/GERMANIA**



**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE  
ASSISTENZA POST-VENDITA** 820235

**CH 0080030777999**

**www.speq.de**

MODELL / MODÈLE / MODELLO: 01/2023  
SP-V005-4

**3**

**JAHRE GARANTIE  
ANS GARANTIE  
ANNI GARANZIA**