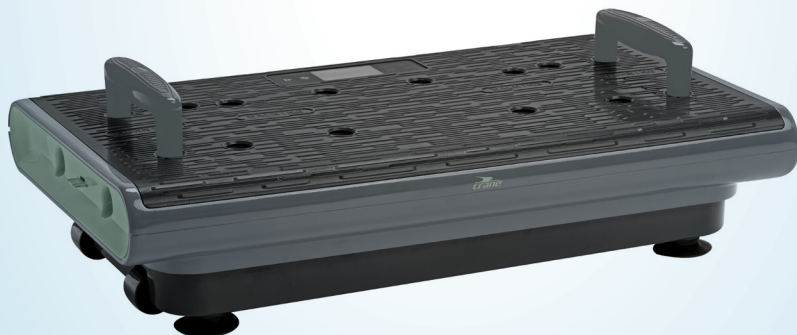




Bedienungs- anleitung

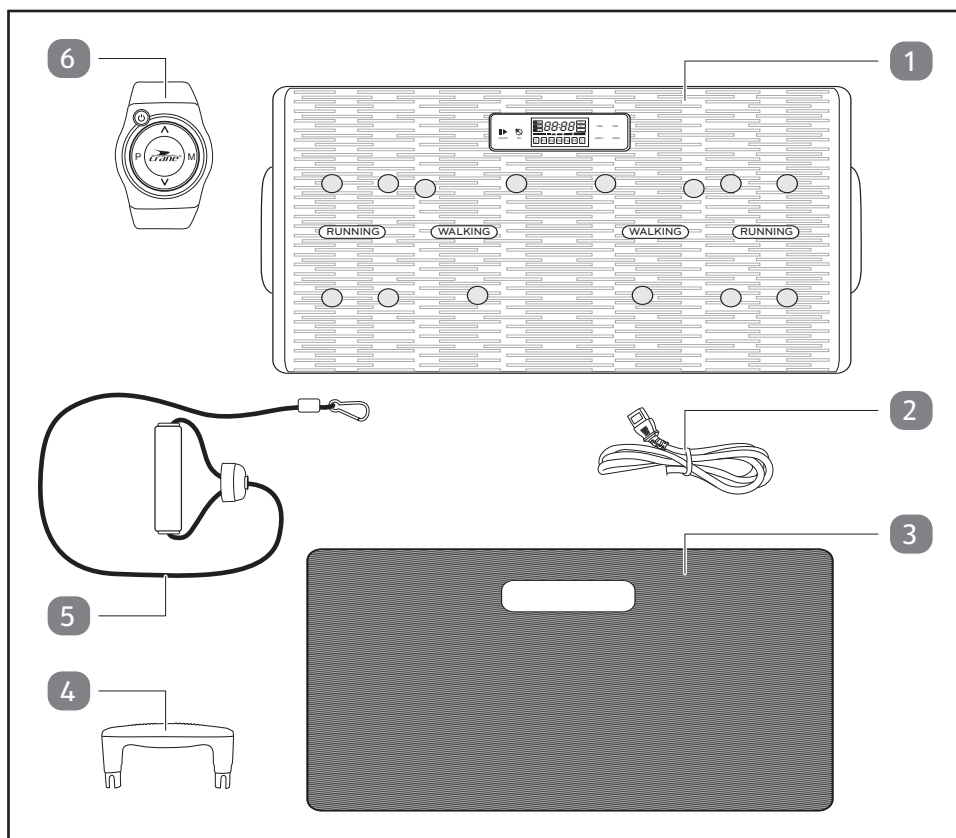


VIBRATIONSBOARD SP-V005-4



Originalbedienungsanleitung





Lieferumfang

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Vibrationsboard. Sie enthält wichtige Informationen zur Handhabung und Benutzung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Vibrationsboard einsetzen.

Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Vibrationsboard führen.

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

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

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

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

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

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

Zeichenerklärung

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



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Handhabung und Benutzung.



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



Das Symbol „GS“ steht für geprüfte Sicherheit. Produkte, die mit diesem Zeichen gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).



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.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Allgemeine Sicherheitshinweise



Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu Stromschlägen führen.

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

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



Explosions- und Verätzungsgefahr!



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

- Setzen Sie die Batterie nicht starker Hitze aus und werfen Sie sie nicht ins offene Feuer.
- Die Batterie nicht verschlucken, es besteht Verätzungsgefahr!
- Dieses Vibrationsboard enthält eine Knopfzellenbatterie. Wenn eine Knopfzellenbatterie verschluckt wird, kann dies innerhalb von 2 Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen und zum Tod führen.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern und bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

- Wenn Batterien verschluckt werden oder auf andere Art und Weise in den Körper gelangen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Wenn das Batteriefach nicht sicher zu verschließen ist, stoppen Sie die Verwendung des Vibrationsboards und halten Sie es von Kindern fern.
- Jederzeit darauf achten, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und –) eingesetzt werden, wie sie auf der Batterie und in dem Gerät angegeben ist.
- Ersetzen Sie die Batterie der Armband-Fernbedienung nur durch eine Batterie desselben Typs.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien, verschiedene Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität.
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen.
- Schließen Sie die Batterie nicht kurz.
- Versuchen Sie niemals nicht aufladbare Batterien zu laden.
- Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.
- Vermeiden Sie den Kontakt von Batterieflüssigkeit mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Entfernen Sie Batterieflüssigkeit nicht mit bloßen Händen. Tragen Sie Schutzhandschuhe. Spülen Sie bei Kontakt mit der Batterieflüssigkeit die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Batterien aus der Armband-Fernbedienung entnehmen, wenn diese für längere Zeit nicht benutzt wird, außer es ist für Notfälle vorgesehen.
- Entfernen und entsorgen Sie verbrauchte Batterien direkt und ordnungsgemäß.
- Kindern nicht ohne Aufsicht das Wechseln von Batterien gestatten.
- Batterie nicht überentladen.
- Batterien nicht erwärmen.

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



Gefahr von Gesundheitsschäden!

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Trainieren Sie nicht länger als 10 Minuten am Stück. Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.
- Trainieren Sie niemals mit durchgestreckten Beinen oder Armen.
- Legen Sie niemals Oberkörper oder Kopf auf das vibrierende Vibrationsboard.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, lassen Sie einen allgemeinen Fitnesscheck durchführen. Besondere Beeinträchtigungen, wie z. B. orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc., müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Die Benutzung des Vibrationsboards ist strengstens untersagt, wenn einer oder mehrere der hier aufgeführten körperlichen Zustände auf Sie zutreffen. Ist dies der Fall, darf nicht mit dem Training begonnen werden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Experten, wie z. B. den Hausarzt, einen Facharzt oder Physiotherapeuten.

- **Verwenden Sie das Vibrationsboard keinesfalls bei:**
 - akuten Entzündungen oder Infektionen
 - akuter rheumatoider Arthritis
 - Epilepsie
 - frischen (chirurg.) Wunden
 - Gelenkerkrankungen und Arthrosis
 - Herzklappenfehlern
 - Herzrhythmusstörungen
 - kardiovaskulären Krankheiten (Herz und Gefäße)
 - unbehandelter Hypertonie
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Herzschrittmachern, Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (jünger als 6–9 Monate)
 - vorhandenen Stents (jünger als 2 Jahre)
 - Herz-/Hirnschrittmachern
 - neueren Thrombosen oder möglichen thrombotischen Erkrankungen
 - akuten Rückenbeschwerden nach Brüchen
 - höhergradiger Osteoporose (mit Brüchen)
 - Bandscheibenvorfällen, Spondylosis
 - Schwangerschaften
 - schwerer Diabetes (mit Angiopathien)
 - Tumoren
- **Konsultieren Sie vor der Benutzung des Vibrationsboards einen Arzt,** um die Möglichkeit und Art der Benutzung abzuklären, bei:
 - nicht akuten Rückenschmerzen wie z. B. Morbus Bechterew
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (älter als 6–9 Monate)
 - vorhandenen Stents (älter als 2 Jahre)
 - akuten Gelenkerkrankungen oder Arthrosen

- akuter Migräne
 - Gallensteinen
 - Nierensteinen
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Übelkeit, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.

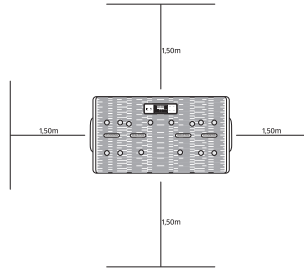


Verletzungsgefahr!

Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Vibrationsboard können Sie sich verletzen.

- Stellen Sie das Vibrationsboard auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand.
- Das Vibrationsboard ist für 1 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 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.

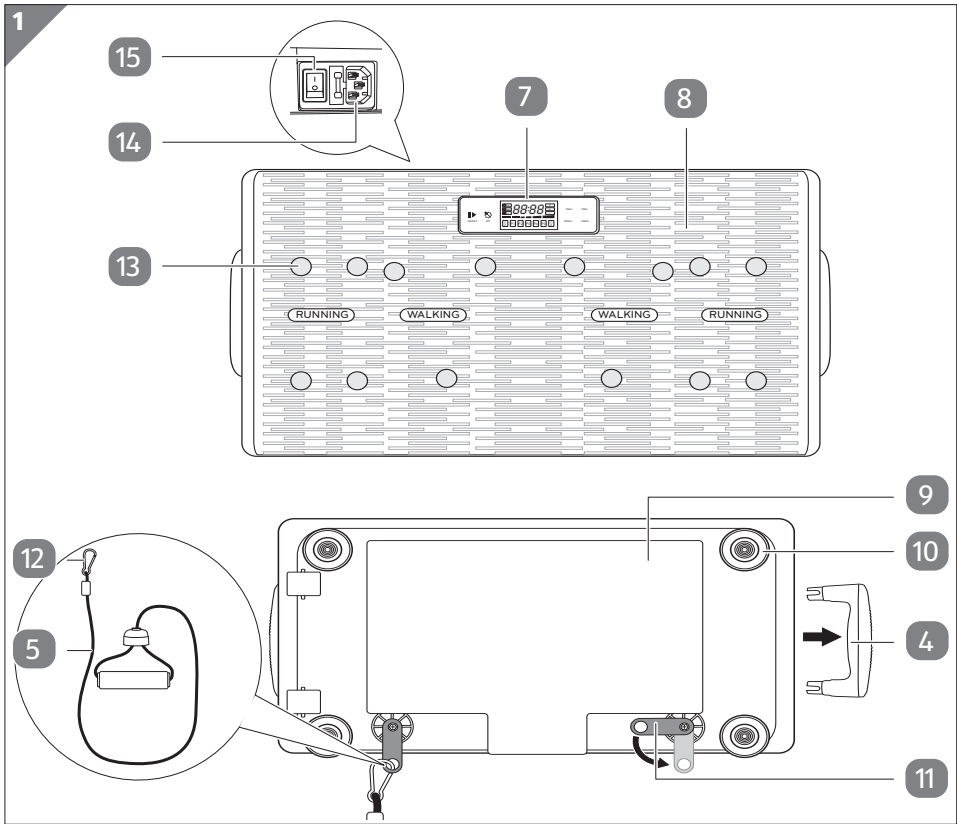
HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

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.

Produktbeschreibung

Vibrationsboard und Zubehör / Funktionsweise des Vibrationsboards



- 4 Stützgriff, 2×
- 5 Expanderband, 2×
- 7 Display
- 8 Vibrationsplatte
- 9 Unterseite (Vibrationsboard)
- 10 Fuß (mit Saugnapf), 4×
- 11 Öse (ausklappbar), 2×
- 12 Karabinerhaken, 2×
- 13 Öffnungen Griffposition, 14×
- 14 Anschlussbuchse
- 15 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 **8** gegengleich nach oben und unten bewegen, vergleichbar einer Wippe (siehe **Abb. 1**).

Die Vibrationsfrequenz können Sie im Bereich 5–16 Hz mithilfe der 20 Vibrationsstufen individuell einstellen oder Sie wählen 1 der 5 Programme (P1–P5) aus, bei denen die Vibrationsfrequenzen und jeweiligen Zeiten voreingestellt sind.

Um ein Verrutschen zu verhindern, besitzt das Vibrationsboard 4 Füße **10** mit Saugnäpfen.

Das Vibrationsboard ist netzbetrieben, den Stromanschluss nehmen Sie mithilfe des Netzkabels **2** über die Anschlussbuchse **14** vor, die sich neben dem Ein-/Aus-schalter **15** an der Vorderseite des Vibrationsboards befindet.

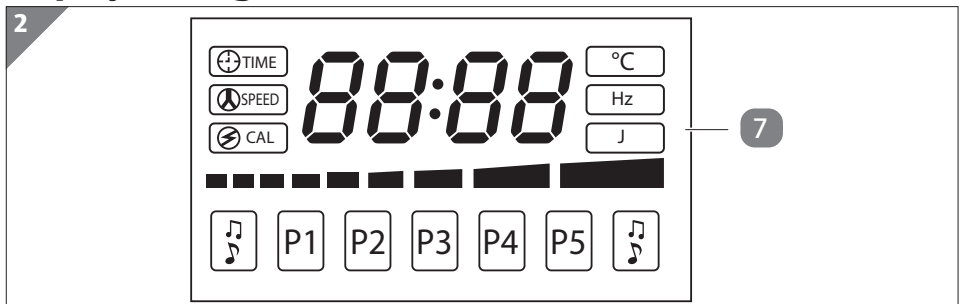
Zum Lieferumfang des Vibrationsboards gehören verschiedene Zubehörteile, die Sie abhängig von der gewünschten Übung verwenden (siehe dazu auch Kapitel „Übungen“).

Für Übungen mit den Stützgriffen **4** setzen Sie die Stützgriffe in die Öffnungen **13** 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.

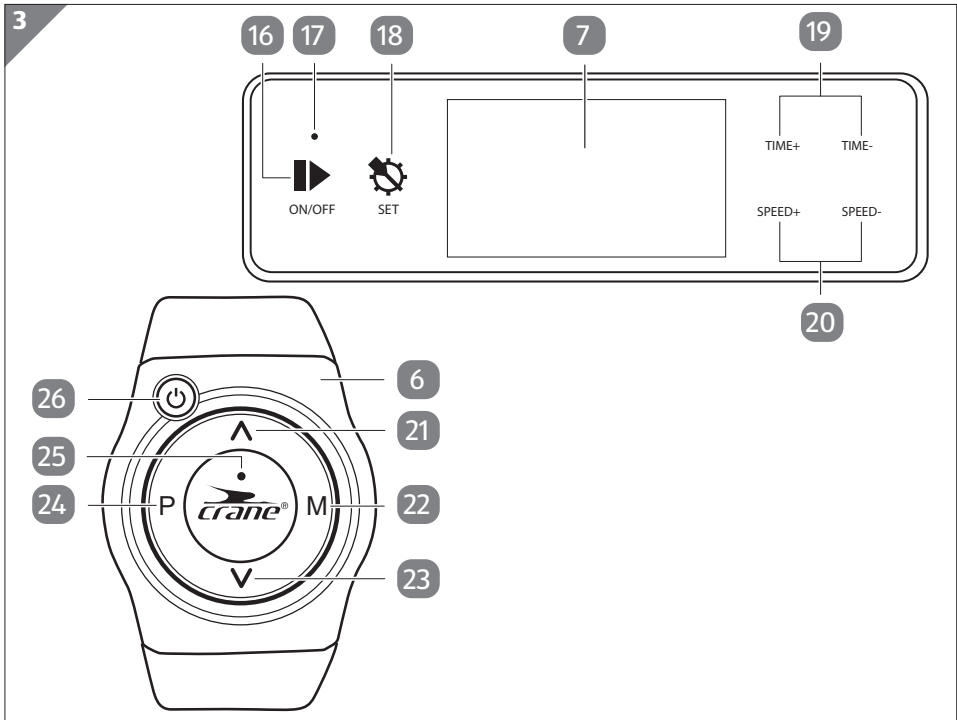
Für Übungen mit den Expanderbändern **5** haken Sie die Karabinerhaken **12** in die ausklappbaren Ösen **11** ein, die sich auf der Unterseite **9** des Vibrationsboards befinden.

Display-Anzeigen und Bedienelemente



Auf dem Display **7** werden während des Trainings fortlaufend die aktuellen Trainingswerte zzgl. eines entsprechenden Anzeigesymbols angezeigt (siehe **Abb. 2**):

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



- | | |
|---|---|
| 6 Armband-Fernbedienung | 21 Taste ^ (Trainingszeit/
Vibrationsfrequenz erhöhen) |
| 7 Display | 22 Taste M (Time/Speed) |
| 16 Sensortaste ON/OFF
(Training starten/stoppen) | 23 Taste v (Trainingszeit/
Vibrationsfrequenz verringern) |
| 17 Betriebsleuchte (Vibrationsboard) | 24 Taste P (Programme 1–5) |
| 18 Sensortaste SET
(Trainingsprogramm wählen) | 25 Betriebsleuchte
(Armband-Fernbedienung) |
| 19 Sensortasten TIME +/-
(Trainingszeit verringern/erhöhen) | 26 Taste ⏻ (Training Start/Stop) |
| 20 Sensortasten SPEED +/- (Vibrations-
frequenz verringern/erhöhen) | |

Einstellungen für Ihr Training nehmen Sie entweder mithilfe der Sensortasten **16** / **18** / **19** / **20** am Bedienfeld des Vibrationsboards oder mithilfe der Tasten **21** / **22** / **23** / **24** / **26** auf der Armband-Fernbedienung **6** vor (siehe **Abb. 3**).

Die Betriebsleuchten **17** / **25** 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 Kapitel „Lieferumfang“).
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.

Grundreinigung

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und sämtliche Schutzfolien.
2. Reinigen Sie vor der erstmaligen Benutzung alle Teile des Produkts wie im Kapitel „Reinigung und Wartung“ beschrieben.

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.

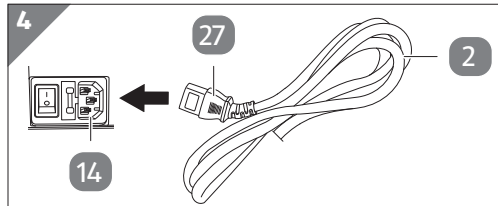
Armband-Fernbedienung verwenden

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 **10** mit den Saugnäpfen auf der Unterseite **9** des Vibrationsboards bieten Haftung und verhindern das Verrutschen während des Trainings.
2. Stecken Sie den Gerätestecker **27** des Netzkabels **2** in die Anschlussbuchse **14** am Vibrationsboard (siehe **Abb. 4**).
3. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose.



27 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 **15** auf **I**, um das Vibrationsboard auf Standby zu schalten (siehe **Abb. 1**).
 2. Halten Sie die Sensortaste **ON/OFF 16** am Vibrationsboard oder die Taste **26** auf der Armband-Fernbedienung **6** etwa 3 Sekunden gedrückt, um das Vibrationsboard im Standby-Modus einzuschalten.
- Die Betriebsleuchten **17** / **25** 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 **0**, um das Gerät vollständig auszuschalten.
Die Betriebsleuchten **17** / **25** erlöschen und signalisieren, dass das Vibrationsboard bzw. die Armband-Fernbedienung nicht mehr in Betrieb ist.

Einstellungen vornehmen



Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Verletzungen führen.

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



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

Individuell trainieren

1. Schalten Sie das Vibrationsboard in den Standby-Modus (siehe Kapitel „Vibrationsboard ein- und ausschalten“).
2. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten **SPEED +/-** **20** am Vibrationsboard bzw. die Tasten **M** **22** und **▲** **21** / **▼** **23** auf der Armband-Fernbedienung **6**, um die gewünschte Vibrationsstufe einzustellen (siehe **Abb. 3**).
3. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten **TIME +/-** **19** 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** **16** am Vibrationsboard oder die Taste  **26** 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 5 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**  am Vibrationsboard oder die Taste **P**  auf der Armband-Fernbedienung , bis auf dem Display  das gewünschte Trainingsprogramm P1, P2, P3, P4 oder P5 angezeigt wird (siehe **Abb. 2** und **3**).
2. Drücken Sie die Sensortaste **ON/OFF**  am Vibrationsboard oder die Taste   auf der Armband-Fernbedienung , um das Vibrationsboard einzuschalten/zu starten.
Im Programmmodus können Sie Zeit und Geschwindigkeit nicht manuell steuern.
3. Drücken Sie die Sensortaste **ON/OFF** am Vibrationsboard oder die Taste  auf der Armband-Fernbedienung, um das Training vorzeitig zu beenden.

Mit dem Vibrationsboard trainieren

Was Sie beim Trainieren beachten sollten

Vorbereitung

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

Training

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

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen und Tipps

- Stehen Sie niemals mit gestreckten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf der Vibrationsplatte. Bei gestreckten Gliedmaßen können die Muskeln die Vibration nicht abfedern. Die Vibration wird dann über die Knochen zum Schädel geleitet.
- Wenn Sie die Vibrationen im Kopf fühlen (an Stimme und/oder Augen spürbar), dann stehen Sie in falscher Position auf der Vibrationsplatte und müssen die Ausgangshaltung korrigieren.
- Beim Bauchmuskeltraining sitzen Sie auf der 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 **8** 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 4.
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 +/- 20** am Vibrationsboard bzw. mit den Tasten **M 22** und **▲ 21 / ▼ 23** 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 3 Phasen bestehen:

- Aufwärmphase: 5–10 Minuten Gymnastik und Stretching, um Ihre Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.
- Vibrationstraining: max. 10 Minuten intensives, aber lockeres Training.
- Abkühlphase: mind. 5 Minuten Lockerungsübungen.

Training abbrechen

- Stoppen Sie das Training umgehend, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken, um Verletzungen vorzubeugen:
 - Wenn Ihre Muskeln unkontrolliert anspannen.
 - Wenn Ihnen beim Training schwindlig wird.
 - Wenn Sie beim Training Schmerzen verspüren.
 - Wenn Sie sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlen oder Ihnen übel wird.

Voreingestellte Programme

P1: leichtes Pyramidentraining: 10 Minuten

- Minute 1–3 von 5 Hz bis 7,32 Hz; Aufwärmphase
- Minute 4–7 von 8,48 Hz bis 11,96 Hz;
Belastungsphase mit mittlerer Aktivierung der stützenden Hüft- und Rückenmuskulatur und Verbesserung der intermuskulären Koordination
- Minute 8–10 von 10,8 Hz bis 8,48 Hz; Lockerung der Muskeln und Cool-down

P2: mittleres Pyramidentraining: 10 Minuten

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

P3: Intervalltraining mit flachem Peak: 10 Minuten

- Minute 1–2 von 5 Hz auf 7,32 Hz;
Sprung von Stützmuskulatur auf tiefen Muskeldurchschnitt
- Minute 3–4 von 5 Hz auf 10,22 Hz;
größerer Sprung von intramuskulärer Koordination auf tiefen Muskeldurchschnitt
- Minute 5–6 von 7,32 Hz auf 13,12 Hz;
Volllastsprung auf höchste Muskelbeanspruchung in diesem Programm

- Minute 7–9 von 5 Hz auf 13,12 Hz auf 10,22 Hz;
letztes Peak für größtmögliche Muskelbeanspruchung
- Minute 10 5 Hz; Lockerung und Cool-down

P4: fortgeschrittenes Intervalltraining mit höherem Peak: 10 Minuten

- Minute 1 5 Hz ;
Aufwärmphase mit Beanspruchung der intermuskulären Koordination
- Minute 2–3 von 5,58 Hz auf 7,9 Hz;
Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung
- Minute 4–5 von 9,06 Hz auf 10,22 Hz;
stärkerer Sprung von inter- zu intramuskulärer Belastung
- Minute 6–7 von 11,38 Hz auf 12,54 Hz;
leichte Erholungsphase zur Regeneration
- Minute 8–10 von 13,7 Hz auf 14,86 Hz auf 16 Hz;
erneute Maximallast mit anschließender Lockerung und Cool-down

P5: Volllast Intervalltraining mit Maximalpeak: 10 Minuten

Dieses Programm wird nur fortgeschrittenen Anwendern empfohlen und wiederholt Sprünge zwischen 7,32 Hz (Grenze des Übergangs von inter- zu intramuskulärer Belastung) und Spitzen von 16,0 Hz (die maximale Frequenz der durchschnittlichen Muskelkontraktionen liegt bei 27 Hz) wodurch der komplette Körper durch Muskelkontraktionen stabilisierend arbeiten muss. Dieses Programm dient der Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Kraftsteigerung der belasteten Muskulatur und sollte nur im gut aufgewärmten Zustand gestartet werden.

Übungen



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 **8**, 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.



Trainings-niveau	Vibrations-stufe
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.



Trainings-niveau	Vibrations-stufe
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.



Trainings-niveau	Vibrations-stufe
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.



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

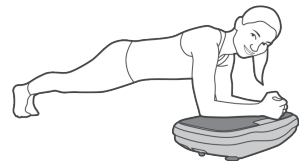
Unterarm-Stütz

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.



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

Ablauf:

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

Verwendung der Stützgriffe



Verletzungsgefahr!

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

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

Anbringen der Stützgriffe

Sie können die Stützgriffe **4** auf verschiedene Weisen positionieren. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Ziehen Sie die Stützgriffe aus ihrer Halterung (siehe **Abb. 1**).
- Stecken Sie die Stützgriffe in die gewünschten Öffnungen **13** 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.

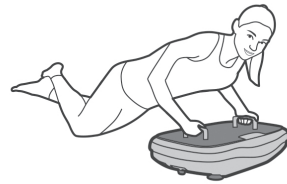
Liegestütz mit Stützgriff

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.



Trainings-niveau	Vibrations-stufe
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.

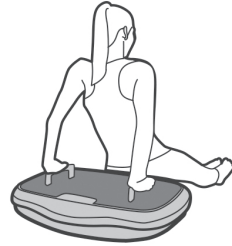
Trizeps-Stütz mit Stützgriffen

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

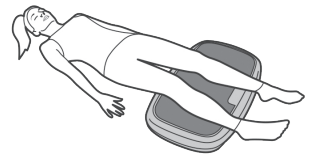
Cool-down

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 zurückschnellen und sich um Ihren Hals wickeln oder Sie anderweitig verletzen.

- 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 Vibrationsboard kann zu erhöhter Belastung Ihrer Handgelenke führen. Schmerzen und eine Beeinträchtigung Ihres Trainings können die Folge sein.

- Halten Sie die Handgriffe der Expanderbänder beim Ziehen waagerecht und winkeln Sie die Handgelenke dabei nicht an.
- Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt ca. 20 % (+/-). Die Expanderbänder dürfen nicht über die maximale Strecklänge von 185 cm überdehnt werden.

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

Anbringen der Expanderbänder

- Befestigen Sie die Expanderbänder **5** am Vibrationsboard, indem Sie die Karabinerhaken **12** in die Ösen **11** einhaken (siehe **Abb. 1**).

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.



Trainings-niveau	Vibrations-stufe
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.



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

Ablauf:

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

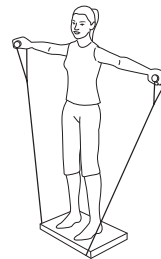
Seitheben

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.



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

Ablauf:

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

Reinigung und Wartung

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.

Reinigung

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. 1**).
- 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 27 korrekt in der Anschlussbuchse 14 steckt.
	Vibrationsboard befindet sich nicht im Standby-Modus.	– Stellen Sie sicher, dass der Ein-/Ausschalter 15 auf I steht.
	Bei zu langem Gebrauch besteht die Gefahr der Überhitzung.	– Schalten Sie das Vibrationsboard aus und lassen Sie es einige Zeit abkühlen.

Technische Daten

Modell:	SP-V005-4
Versorgungsspannung:	230–240 V ~; 50 Hz
Leistung:	200 W
Schutzklasse:	I
Modell Armband-Fernbedienung:	PF-B-12RC
Betriebsfrequenz	
Armband-Fernbedienung:	433,92 MHz
Frequenzbereich	
Armband-Fernbedienung:	+/- 250 kHz
Leistungspegel (Max. Power)	
Armband-Fernbedienung:	< 10 dBm
Batterien Armband-Fernbedienung:	CR2032 / 3 V
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
Schallleistungspegel:	57,0 dB (A), K=3 dB (A)
Artikelnummer:	825500

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

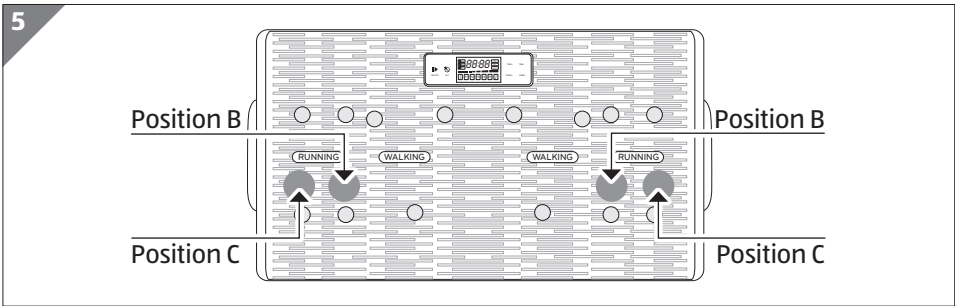
Geprüft nach: DIN 32935-A

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. 5**).

Prog. / Mode	Ganzkörper-Vibrationen: ISO 2631-1, 90 kg, [m/s²]	Hand-Arm-Vibrationen: ISO 5349-1 / ISO 20643, [m/s²]
P1	9,9	4,2
P2	9,1	5,8
P3	9,8	6,7
P4	10,9	7,8
P5	14,7	9,2
Manuell	16,3	12,8
Messunsicherheit K: 1,5 m/s²		



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 entladenen Zustand abgeben!

Verwenden Sie wenn möglich Akkus anstelle von Einwegbatterien.

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

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.

Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

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

Was sind QR-Codes?

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

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

Und so geht's

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

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

Jetzt ausprobieren

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

Ihr Hofer-Serviceportal

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



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



Vertrieben durch:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg
GERMANY



KUNDENDIENST

825500



(AT) 0080030777999



www.speq.de

MODELL:

SP-V005-4

10/2023

3
JAHRE
GARANTIE