

Vibrationsplatte

Art.-Nr. 6061534

BEDIENUNGSANLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.



Inhalt

Wichtige Sicherheitsinformationen	Seite 2
Produktbeschreibung	Seite 3
Display	Seite 4
Übungen	Seite 5
Fehlersuche	Seite 6

Kundenservice:

Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Ohrmstraße 8a, 86199 Augsburg

Deutschland **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com
(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr; Sa. 7:00 - 20:00 Uhr;
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

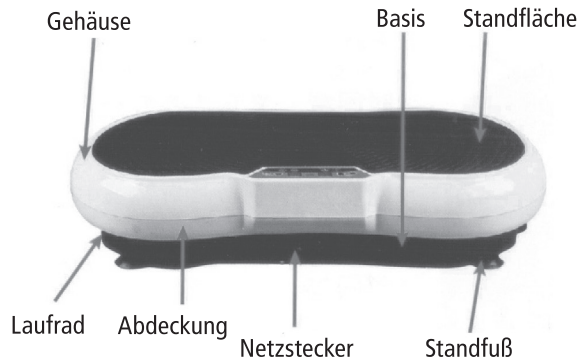
Wichtige Sicherheitsinformationen

Warnung: Lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme dieses Geräts folgende wichtigen Sicherheitshinweise, um das Risiko auf Verbrennungen, Stromschlag oder Verletzungen zu reduzieren.

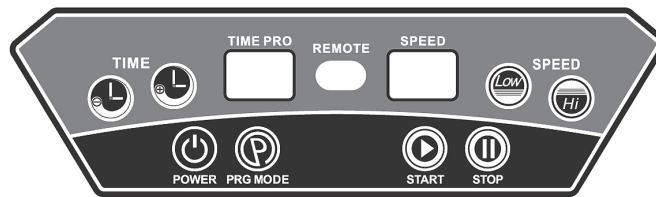
1. Der Besitzer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Vibrationsplatte hinreichend über sämtliche Warnungen und Sicherheitsmaßnahmen informiert werden.
2. Benutzen Sie die Vibrationsplatte ausschließlich auf die in dieser Anleitung beschriebene Art.
3. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf eine ebene Unterlage mit mindestens 2,5 Metern Freiraum auf der Rückseite. Achten Sie darauf, dass durch die Unterlage keine Luftöffnungen blockiert werden. Um den Boden oder Teppich vor Beschädigung zu schützen, legen Sie bitte eine Matte unter die Vibrationsplatte.
4. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nur im Haus, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Vibrationsplatte nicht in eine Garage oder eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht in der Nähe von Aerosolprodukten oder an Orten, an denen Sauerstoff verabreicht wird.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu jeder Zeit von der Vibrationsplatte fern.
7. Die Vibrationsplatte sollte von Personen, die mehr als 150 kg wiegen, nicht benutzt werden.
8. Die Vibrationsplatte darf nicht von mehr als einer Person auf einmal benutzt werden.
9. Halten Sie das Netzkabel und das Überspannungsschutzgerät von heißen Flächen und Hitzequellen fern.
10. Lassen Sie die Vibrationsplatte während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie die Vibrationsplatte nicht benutzen.
11. Versuchen Sie nicht, die Vibrationsplatte zu bewegen oder einzustellen, bevor Sie ordnungsgemäß zusammengebaut wurde.
12. Prüfen Sie sämtliche Teile und Schraubverbindungen der Vibrationsplatte regelmäßig. Falsche Bedienung könnte die Stabilität der Vibrationsplatte beeinträchtigen. So dient z.B. ein Pfosten als Hilfe während des Trainings, damit Sie das Gleichgewicht halten können. Der Pfosten darf nicht zum Dehnen angedrückt oder zur Erhöhung der Spannung benutzt werden.
13. Prüfen Sie sämtliche Teile der Vibrationsplatte regelmäßig und ziehen Sie alle Schraubverbindungen fest.
14. Sie dürfen keine Gegenstände durch Öffnungen im Gerät einführen oder fallen lassen.
15. **Gefahr:** Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, bevor Sie das Gerät reinigen und bevor Sie das Gerät wie in dieser Anleitung beschrieben warten oder einstellen. Nehmen Sie nicht die Motorabdeckung ab, dies sollte ausschließlich qualifiziertes Fachpersonal tun. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, dürfen nur in einer qualifizierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
16. Dieses Gerät eignet sich ausschließlich für den Hausgebrauch. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht für kommerzielle oder institutionelle Zwecke oder zum Verleih.

Produktbeschreibung

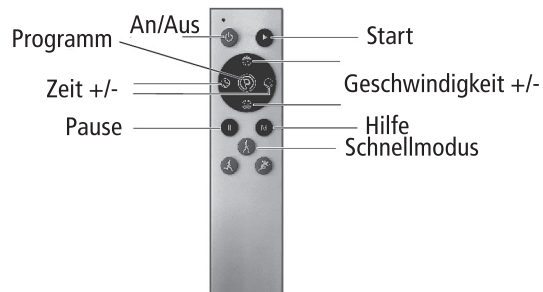
1. Vibrationsplatte



2. Konsole



3. Fernbedienung



Display

1. Konsole

1.1 Start: Mit dieser Taste können Sie bei ausgeschaltetem Gerät den Motor im voreingestellten Modus starten.

1.2 Program: Mit dieser Taste können Sie bei ausgeschaltetem Motor einen der vier folgenden Modi voreinstellen:

Manual: Das LED-Display zeigt HA.00 an. In diesem Modus können Sie die Zeit zwischen 0 und 20 Minuten einstellen. Durch Drücken der START-Taste können Sie die Zeit einstellen, aber die Zeit läuft noch nicht ab.

Automatic P1: Das LED-Display zeigt P1.01 an. Dieser Modus arbeitet mit einem bestimmten Rhythmus, Zeit und Geschwindigkeit sind deaktiviert.

Automatic P2: Das LED-Display zeigt P2.03 an. Dieser Modus arbeitet mit einem bestimmten Rhythmus, Zeit und Geschwindigkeit sind deaktiviert.

Automatic P3: Das LED-Display zeigt P2.05 an. Dieser Modus arbeitet mit einem bestimmten Rhythmus, Zeit und Geschwindigkeit sind deaktiviert.

1.3 Power: Mit dieser Taste können Sie das eingeschaltete Gerät in den Stand-by-Modus schalten. Das LED-Display zeigt » __ _ « an. Wenn Sie die Taste nochmals drücken, wird der Motor wieder eingeschaltet.

Wenn Sie das eingeschaltete Gerät länger als 3 Minuten nicht benutzen, schaltet es sich ebenfalls in den Stand-by-Modus.

1.4 Zeit/Geschwindigkeit +: Wenn das Gerät im manuellen Modus ausgeschaltet ist, können Sie mit dieser Taste die Zeit zwischen 1 und 20 Minuten erhöhen (Grundeinstellung: 10 Minuten). Bei eingeschaltetem Motor können Sie mit dieser Taste die Geschwindigkeit erhöhen.

1.5 Zeit/Geschwindigkeit -: Wenn das Gerät im manuellen Modus ausgeschaltet ist, können Sie mit dieser Taste die Zeit zwischen 1 und 20 Minuten vermindern (Grundeinstellung: 10 Minuten). Bei eingeschaltetem Motor können Sie mit dieser Taste die Geschwindigkeit reduzieren.

2. Fernbedienung

2.1 Start: Siehe 1.1

2.2 Program: Siehe 1.2

2.3 Geschwindigkeit +/-: Bei eingeschaltetem Motor können Sie mit dieser Taste die Geschwindigkeit einstellen.

2.4 Zeit +/-: Wenn das Gerät im manuellen Modus ausgeschaltet ist, können Sie mit dieser Taste die Zeit zwischen 1 und 20 Minuten einstellen (Grundeinstellung: 10 Minuten).

3. LED-Anzeigemethode

Methode 1: Modus.Geschwindigkeit

Methode 2: Minuten:Sekunden

Die beiden Methoden wechseln alle 5 Sekunden.

Übungen

Die Vibrationsplatte nutzt die Körperreflexe für eine bequeme Art des Muskeltrainings, ohne dass Sie außer Atem geraten. Der größte Trainingseffekt mit der Vibrationsplatte wird in Stresspositionen wie z.B. der Kniebeuge erreicht, wenn Ihre Muskeln zur Erhaltung dieser Position angespannt sind. Wenn sich die vibrierende Platte schnell bewegt, reagiert der menschliche Körper auf diese Vibrationen mit durch einem Reflex ausgelösten intensiven Muskelkontraktionen, was zu einem außerordentlich effektiven Trainingseffekt führt. Auf diese Weise lassen sich beachtliche Trainingsfortschritte erzielen, mit den unten gezeigten Übungen. Die besten Resultate gewinnen Sie durch Beugen der Knie oder Arme (je nachdem, ob Sie mit Armen oder Beinen auf die Platte drücken), wenn sich Ihre Muskeln an die beschriebene automatische Bewegung anpassen.

Sie können die Vibrationsplatte auch als Massagegerät benutzen, zur Linderung von Muskelschmerzen und zur Stärkung des Kreislaufs. Hierbei sollten Sie jedoch nicht so kräftig auf die Platte drücken, sondern eher die gegebene Intensität des Geräts nutzen. Für ein komplettes Trainingsprogramm führen Sie einige der unten beschriebenen Übungen nacheinander jeweils ein paar Minuten lang durch.



Ganzkörpertraining

Stehen Sie aufrecht, etwa schulterbreit auf der Platte. Diese Übung fördert die Durchblutung und strafft die Muskeln.



Kniebeuge

Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie die Knie bis auf 90°, wenn es Ihnen möglich ist, und halten Sie die Position. Diese Übung ist ideal für die Oberschenkelmuskulatur.



Liegestütz

Strecken Sie die Arme schulterbreit aus. Wenn Sie die Muskeln stärker trainieren möchten, beugen Sie die Ellenbogen bis auf 90° und halten diese Position.



Unterschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden, die Unterschenkel wie in der Abbildung gezeigt auf der Platte und stützen Sie sich mit den Händen nach hinten am Boden ab. Um die Übung effektiver zu gestalten, heben Sie das Gesäß vom Boden ab und drücken mit den Waden nach unten.



Hüftbeuger

Strecken Sie die Beine, beugen Sie sich an der Hüfte nach vorne und stützen sich mit den Händen auf der Platte ab. Beugen Sie die Ellenbogen zur Intensivierung der Übung.



Ausfallschritt

Stellen Sie einen Fuß auf die Platte und entspannen Sie sich. Zur Intensivierung der Übung machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne, wobei Sie mehr Körpergewicht auf die Platte verlagern.



Sitzübung 1

Setzen Sie sich auf die Platte. Sitzen Sie bequem und halten Sie den Rücken gerade.



Sitzübung 2

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Füße auf der Platte. Diese Übung ist ideal zum Abbau von Körperspannungen und fördert die Durchblutung in den Beinen.

Fehlersuche

1. Not-Aus: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-3«, LED auf der Platte blinkt dreimal.
2. Verbindungsfehler: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-4«, LED auf der Platte blinkt viermal.
3. Elektronenstrahlröhre beschädigt: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-5«, LED an der Platte blinkt fünfmal.
4. Stromüberlastung: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-6«, LED an der Platte blinkt sechsmal.
5. Technischer Fehler: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-7«, LED an der Platte blinkt siebenmal.
6. Technik blockiert: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-8«, LED an der Platte blinkt achtmal.
7. Niederspannung: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-9«, LED an der Platte blinkt neunmal.

Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg

Deutschland **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com
(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr, Sa. 7:00 Uhr - 20:00 Uhr;
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

Weltbild

Fitness Vibration Trainer

Art.-Nr. 6061534

INSTRUCTION MANUAL

Thank you for purchasing our quality product. Please read all the instructions, precautions, and information in this manual before using the device to quickly familiarise yourself with it and to be able to make full use of its functions. Keep this instruction manual in a safe place for future reference.



Contents

Important Safety Information	Page 8
Product Description	Page 9
Display	Page 10
Exercise Session	Page 11
Troubleshooting	Page 12

Customer service:

If you have any questions regarding your device, please do not hesitate to contact our customer service: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str. 1, 86159 Augsburg

Germany

phone: 01806 354 360 e-mail: info@weltbild.com

(mo. - fr. 7:00 - 22:00; sa. 7:00 - 20:00;

20 cent per call landline; max. 60 cent per call mobile)

Switzerland

phone: 0848 840 131

(Mo. - So. 7:00 - 22:00 Uhr)

e-mail: kundendienst@weltbild.ch

Austria

phone: 0662 / 65 75 88

e-mail: kundenservice@weltbild.at

Weltbild

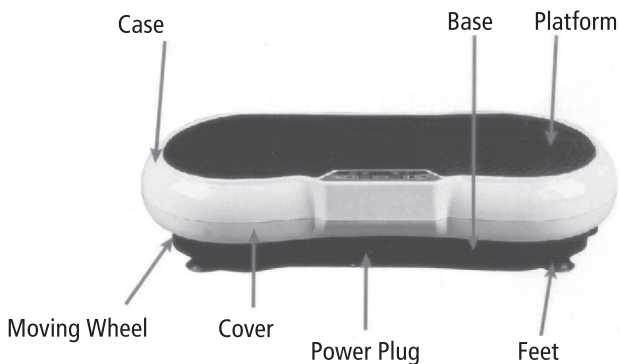
Important Safety Information

Warning: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the fitness vibration trainer.

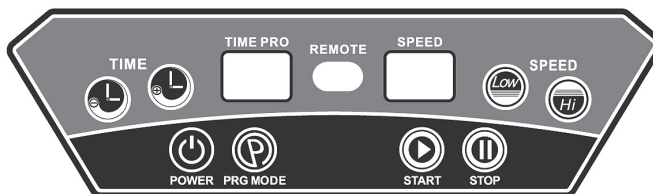
1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this fitness vibration trainer are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the fitness vibration trainer only as described in this manual.
3. Place the fitness vibration trainer on a level surface, with at least 2.5 meters of clearance behind it. Do not place the fitness vibration trainer on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the fitness vibration trainer.
4. Keep the fitness vibration trainer indoors, away from moisture and dust. Do not put the fitness vibration trainer in a garage or covered patio, or near water.
5. Do not operate the fitness vibration trainer where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the fitness vibration trainer at all times.
7. Persons weighing more than 150 kg (including clothing) should not use the fitness vibration trainer.
8. Never allow more than one person on the fitness vibration trainer at a time.
9. Keep the power cord and the surge suppressor away from heated surfaces.
10. Never leave the fitness vibration trainer unattended while it is running. Always unplug and remove the power cord when the fitness vibration trainer is not in use.
11. Do not attempt to move or adjust the fitness vibration trainer until it is properly assembled.
12. Inspect and tighten all parts of the fitness vibration trainer regularly. Wrong usage could influence the stability of the fitness vibration trainer. For example, the post is made to support you during an exercise to keep you in balance. One should NOT PUSH the post for stretching or use the post to create more tension.
13. Inspect and tighten all parts of the fitness vibration trainer regularly.
14. Never insert or drop any object into any opening.
15. **Danger:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the fitness vibration trainer, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood; authorized service personnel should do this. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.
16. This fitness vibration trainer is intended for in-home use only. Do not use this fitness vibration trainer in any commercial, rental, or institutional setting.

Product Description

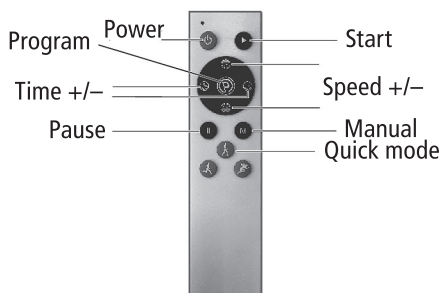
1. Vibration Trainer



2. Console



3. Remote Control



Display

1. Console

1.1 Start: When the engine is stopped, this button will start the engine in preset mode.

1.2 Program: When the engine is stopped, this button can preset four modes as shown below:
Manual: LED shows HA.00, this mode can set time between 0 and 20 minutes. When you press the START button, you can adjust the speed to your needs. But time is deactivated.

Automatic P1: LED shows P1.01, this mode will run at a certain rhythm. Time and speed are deactivated.

Automatic P2: LED shows P2.03, this mode will run at a certain rhythm. Time and speed are deactivated.

Automatic P3: LED shows P2.05, this mode will run at a certain rhythm. Time and speed are deactivated.

1.3 Power: You can take the engine into stand-by after you turn on and press this button. Then, LED will show » __ _ «. While you press the button again it will resume to normal. Also, when you switch on and do not use the device for 3 minutes, it turns automatically into stand-by mode.

1.4 Time/Speed +: When the engine is stopped in manual mode, time can be increased from 1 to 20 minutes (default is 10 minutes).

While the engine is turned on in manual mode, speed can be raised with this button.

1.5 Time/Speed -: When the engine is stopped in manual mode, time can be decreased from 1 to 20 minutes (default is 10 minutes).

While the engine is turned on in manual mode, speed can be slowed down with this button.

2. Remote Control

2.1 Start: See 1.1

2.2 Program: See 1.2

2.3 Speed +/-: While the engine is turned on in manual mode, speed can be adjusted with this button.

2.4 Time +/-: When the engine is stopped in manual mode, time can be adjusted from 1 to 20 minutes (default is 10 minutes).

3. LED Display-Method

Method 1: Mode.Speed

Method 2: Minute:Second

Both methods will alternate every 5 seconds.

Exercise Session

The fitness vibration trainer uses the body's own reflexes to exercise your muscles in a convenient manner that does not require that you get out of breath. The fitness vibration trainer accomplishes this best when you are in a stress position, such as a squat posture, and your muscles are working to keep you in that position. When the oscillating plate moves quickly, your muscles automatically move a small amount to keep you in the posture, hence exercising your muscles really efficiently. You will find the fitness vibration trainer extremely effective when using it in one of the positions shown below. You will get the best results if you bend your knees or arms (depending which is pressing on the oscillating plate) so your muscles adopt the automatic motion described.

You can also use the fitness vibration trainer as a general massager to ease muscle pain and improve circulation. Here, you should not press so hard on the plate, rather let the plate do the work for you. Use several different postures for a few minutes each for a complete workout.



Whole-Body-Exercise
Stand on the plate and stretch your feet as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.



Squat Posture
Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees, if you can. Hold the position. This is great for a thigh workout.



Press-Up Posture
Stretch your arms as wide as your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position.



Lower Legs Posture
Put your lower legs as shown on the plate with your hand supporting behind you on the ground. For an even more effective exercise, raise your seat off the floor and press down on your calves.



Waist Bend Posture
Stretch your legs, bend at the waist and put your hands on the plate. Bend your elbows for a more effective exercise.



Single-Foot Posture
Put one foot on the pedal and relax yourself. For a more effective exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.



Sitting Posture 1
Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably, keeping your back straight.



Sitting Posture 2
Put your legs on the plate when sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.

Troubleshooting

1. Emergency Stop: LED on console shows »Er-3«, LED on PCB flashes three times.
2. Connection Error: LED on console shows »Er-4«, LED on PCB flashes four times.
3. Electron Power Tube Damaged: LED on console shows »Er-5«, LED on PCB flashes five times.
4. Current Overload: LED on console shows »Er-6«, LED on PCB flashes six times.
5. Technical Error: LED on console shows »Er-7«, LED on PCB flashes seven times.
6. Blocked Engine: LED on console shows »Er-8«, LED on PCB flashes eight times.
7. Low Voltage: LED on console shows »Er-9«, LED on PCB flashes nine times.

Disposal and Environmental Protection

This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems for electric and electronic appliances.



Customer service:

If you have any questions regarding your device, please do not hesitate to contact our customer service: Weltbild GmbH & Co. KG, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg

Germany

phone: 01806 354 360 e-mail: info@weltbild.com
(mo. – fr. 7:00 - 22:00; sa. 7:00 - 20:00;
20 cent per call landline; max. 60 cent per call mobile)

Switzerland

phone: 0848 840 131 e-mail: kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Austria

phone: 0662 / 65 75 88 e-mail: kundenservice@weltbild.at

Weltbild

