

2778

3 in 1 Vibrations-Massageplatte



ACHTUNG:

Vor dem Gebrauch ist die Anleitung sorgfältig zu lesen und sie muss auch Verstanden werden.

Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet.

SICHERHEITSHINWEISUNGEN:

Nicht für Kinder oder Schwangere geeignet

Niemals zweckentfremdet verwenden

Nur drinnen in trockener Umgebung verwenden

Niemals darauf springen

Verwenden Sie das Gerät nicht wenn es beschädigt ist

Nur auf ebenem, trockenem Untergrund aufstellen

Nach Gebrauch abdrehen und den Stecker herausziehen

Wärmen Sie sich vor dem Training auf

Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und Dauer des Trainings nur graduell

Nur 1 Person darf auf dem gerät trainieren

Bei Unwohlsein in welcher Form auch immer konsultieren Sie Ihrem Arzt

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem trainieren sollten Sie länger keinen Sport betrieben haben

Bei Schwindel sofort aufhören

Niemals länger als 10 Minuten am Stück trainieren

Das Gerät ist nicht geeignet für Behinderte

Niemals verwenden: Bei Schwangerschaft, kurz nach einer Operation

Bei Knie, Schulter- oder Nackenverletzungen

Maximales Benutzergewicht ist 120 kg

Zusammenbau:

1. Schritt

Suchen Sie einen geeigneten Platz für das Gerät, lassen Sie auf jeder Seite zumindest 1 Meter Platz. Legen Sie unter die Maschine einen passenden Teppich und stellen Sie das Gerät auf ebener Fläche auf.

Geben Sie 2 x AAA Batterien in die Fernbedienung

2. Schritt

Unten am rechten Rand ist eine Rolle. Halten Sie die linke Seite der Maschine Und heben Sie diese um 45 Grad.

Verwenden Sie den Roller um das Gerät optimal für Ihr Training zu positionieren.

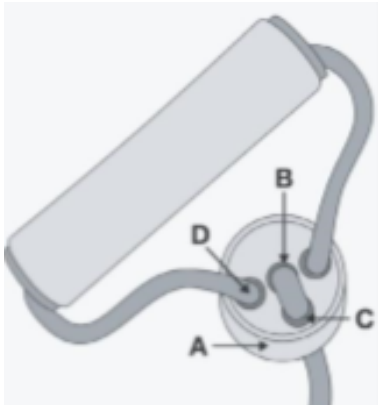
3. Schritt

Gummizugbänder:

Befestigen Sie die Bänder indem Sie den Metallarm unter der Maschine lokalisieren.

Bewegen Sie ihn heraus, so das er unter der Maschine herauszeigt. Lösen Sie das Karabinerschloss am Ende der Gummiseile, Klipsen Sie diese durch das Loch am Ende der Metallstange, schrauben Sie dann das Schloss auf den Karabiner

Anpassen der Gummiseile:



Wenn Sie die Länge anpassen müssen, dann nehmen Sie Teil „A“ in eine Hand und fädeln Sie durch das Band von unten. Eine kleine Schlaufe sollte am Punkt „B“ kreierte werden. Ziehen Sie punkt „D“ weg von teil „A“ (während Sie Teil A halten) so dass die Schlinge verschwindet. Das kürzt die Länge des Bandes.

Um das Band zu verlängern fädeln sie ein Stück durch Teil A um eine Schlinge in Punkt „B“ zu kreierte. Ziehen Sie dann das Band am Punkt „C“ so dass der Griff sich Teil „A“ bewegt. Das vergrößert die Schlinge und Sie können Das Band verlängern.

Bedienungsanleitung:

- Das Kabel soll erst in die Maschine und dann in den 220V Anschluss gesteckt werden.
Drehen Sie den „power“ Knopf hinten an der Maschine auf die „I“ Position. Der Knopf leuchtet auf. Die Anzeige zeigt „U“ in Mode, „10“ im Zeitmodus und „00“ im Geschwindigkeitsmodus.
- Wählen Sie zuerst das Programm, zwischen „Manual“ oder Programm 1,2 oder 3. Das LED zeigt welches Programm Sie gewählt haben. Um zwischen den Programmen zu wechseln drücken oder halten Sie „P“ oder wählen Sie das Programm auf der Fernbedienung.
- Wenn Sie das Programm gewählt haben stellen Sie die Länge des Programms ein, indem Sie den Time Knopf drücken. Es beginnt bei 10 Minuten und geht auf 15 Minuten bevor es auf 1 Minute zurückgestellt wird.

Im manuellen Programm können Sie wechseln:



- Die Geschwindigkeit indem Sie Speed + oder – drücken
- Zeit indem Sie Time drücken
- Mode indem Sie den Mode Knopf drücken

Wenn Sie Start/Stop drücken können Sie das Training jederzeit beenden.

Voreinstellbare Programme:

Es gibt 3 voreinstellbare Programme. Wählen Sie indem den „P“ Knopf am Display drücken oder an der Fernbedienung einstellen. Wählen Sie die gewünschte Zeit und drücken Sie dann drücken Sie dann Start/Stop.

Wenn Sie das voreingestellte Programm gewählt haben, können Sie die Zeit noch verändern, aber nicht die Geschwindigkeit.

P1 das Gerät kennt 3 verschiedene Arten:

U ist Oszillation, eine sägeartige Bewegung, die die gesamte Fitness verbessert.

H ist ein linearer Modus, bewegt sich von Seite zu Seite und verbessert die Kraft.

UH ist eine Kombination Sie können jederzeit zwischen den 3 Modus wählen indem Sie den Mode Knopf drücken. Am Ende des Trainings drehen Sie das Gerät ab und ziehen Sie den Stecker heraus.

Vorteile des Vibrationstrainings:

- Muskelaufbau
- Allgemeine Fitness
- Ausdauer
- Entspannung

Um maximale Wirkung zu erzielen beachten Sie folgende Punkte:

- Beginnen Sie immer am untersten Speed Level
- Niemals nach dem Essen trainieren
- Hören Sie bei Müdigkeit oder Schwindel sofort auf
- Erhöhen Sie nach einiger Zeit die Intensität anstelle der Dauer
- Wenn Sie auf der Maschine stehen sollten Ihre Füße ca. 30 cm auseinander sein

Wartung und Instandhaltung:

Vor dem Reinigen oder anderen Instandhaltungsarbeiten immer den Stecker herausziehen.

Reinigung: nur mit mildem Reinigungsmittel und einem Tuch reinigen. Am besten sofort nach dem Training.

Lagerung:

Überprüfen Sie regelmäßig das Kabel auf Abnutzung/Beschädigung. Ziehen Sie beim Herausnehmen Niemals am Kabel sondern ziehen Sie immer den Stecker heraus.

Troubleshooting:

- Kein Licht, überprüfen Sie ob das Gerät eingeschaltet ist. Ersetzen Sie die Sicherung, überprüfen Sie den Auslass ob er Strom führt.
- Die Fernbedienung funktioniert nicht. Ersetzen Sie die Batterien der Fernbedienung.
- Die Geschwindigkeit ist zu hoch. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit dem Speed Knopf ein.

Übungen:



Rückenentspannung:

Setzen sie sich ins Zentrum der Maschine. Lehnen Sie Ihren Oberkörper nach vorne.

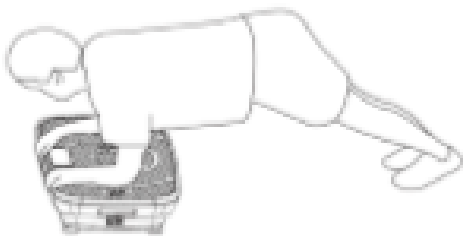
In dieser Position helfen die Vibrationen die Muskeln in Ihrem Rücken, in den Hüften und am Oberschenkel zu entspannen.



2. Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich schulterbreit auf das Gerät. Halten Sie Ihren Rücken gerade, Ihre Bauchmuskel gespannt und Sie werden Spannung in ihrer Wadenmuskulatur fühlen.

Als Variation können Sie auch Ihre Knie im 90 Grad Winkel beugen.



3. Untere Bauchmuskulatur

Lehen Sie sich auf das Gerät mit Ihren Unterarmen flach auf der Plattform und halten Sie sich am Vorderrand fest. Ihre Rücken ist gerade, heben Sie dann das Gesäß langsam als ob Sie die Plattform zu Ihren Füßen schieben wollten. Sie sollten dann die Spannung in Ihren Bauchmuskeln spüren. Sie können die gleiche Übung auch im Knien durchführen.



4. Schulter- und Nackenentspannung

Knien Sie sich vor der Maschine nieder und geben Sie Ihre Hände auf die Plattform, Ihre Arme sind gestreckt. Halten Sie Ihre Rücken und Ihren Nacken gerade. Schieben Sie Ihren Oberkörper nach hinten während Ihre Arme auf der Plattform bleiben. Diese Übung hilft Ihre Nacken- und Schultermuskulatur zu entspannen.



5. Liegestütz

Knien Sie sich vor die Maschine, platzieren Sie Ihre Hände schulterbreit auf der Plattform. Halten Sie Ihren Rücken gerade und spannen Sie Ihren Bauchmuskel. Drücken Sie Ihre Brust nach oben. Diese Übung stärkt Ihre Brust- und Schultermuskulatur sowie Ihren Trizeps. Sie können die gleiche Übung auch mit gestreckten Beinen machen.



6. Adduktorendehnung

Positionieren Sie sich seitlich am Gerät, ein Fuß ist auf der Plattform, der andere am Boden. Die Beine sind gespreizt, das Stützbein ist leicht gebeugt, das andere Bein ist gestreckt. Der Oberkörper ist gerade, bewegen Sie Ihr Gesäß Richtung Boden. Diese Übung hilft die Muskeln Ihrer inneren Oberschenkel zu dehnen. Wiederholen Sie die gleiche Übung und wechseln Sie das Bein.



7. Wadenmuskulatur Massage

Legen Sie sich vor die Maschine, Ihren Rücken am Boden. Legen Sie Ihre Waden auf die Plattform, Ihre Zehen zeigen nach oben. Genießen Sie die entspannende Waden Massage.



8. Quadtriceps Massage

Legen Sie sich mit dem Gesicht zum Boden vor das Gerät. Ihre Arme stützen Ihren Oberkörper. Legen Sie Ihre Oberschenkel auf die Plattform, Ihre Unterschenkel sind leicht gebeugt. Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Bauchmuskeln gespannt und genießen Sie die Massage.



9. Beckenbrücke

Legen Sie sich mit Ihren Schultern auf den Boden und Ihren Füßen flach am Boden. Drücken Sie Ihr Gesäß mit leicht gebeugten Knien nach oben. Ziehen Sie Ihre Fersen leicht Richtung Oberkörper indem Sie Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur spannen.