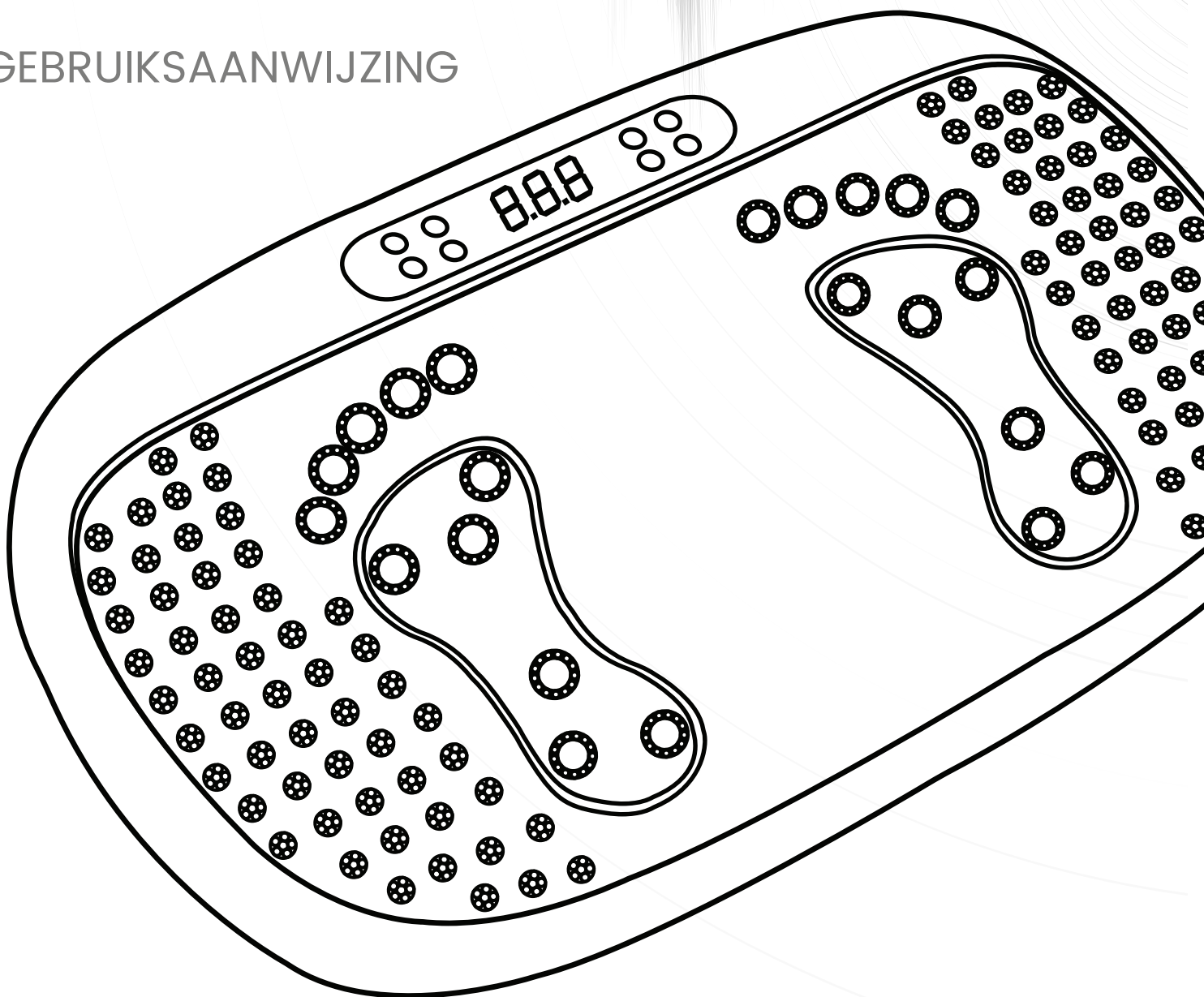




VIBRATION EXERCISE MACHINE

GEBRUIKSAANWIJZING



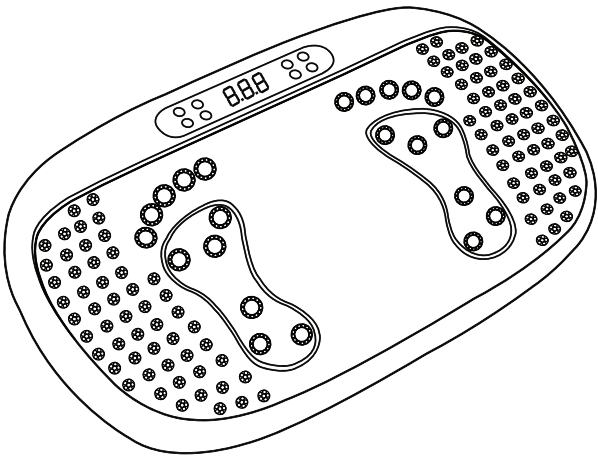
LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING VOLLEDIG EN ZORGVULDIG VOOR HET EERSTE GEBRUIK! VOLG DE VEILIGHEIDSLNSTRUCTIES. ONJUIST GEBRUIK KAN TOT LETSEL LEIDEN! BEWAAR DEZE INSTRUCTIES ZORGVULDIG!

TABLE OF CONTENTS

Technische gegevens	3
Veiligheidsinstructies	3-4
Verzorging en onderhoud	5
Functionele beschrijving	6
Oefeningen	7

TECHNISCHE GEGEVENS

Productnaam	Vibration Exercise Machine
Modi	Automatisch / Handmatig
Nominale spanning	AC 100 -240V, 50/60Hz
Nominaal vermogen	200W
Max. Gewicht	120kgs
Aanbevolen gebruikstijd	20 Minuten



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trilplaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
- Gebruik de trilplaat alleen zoals vermeld in de handleiding.
- Plaats de trilplaat op een vlakke ondergrond met minstens 8 feet vrije ruimte erachter. Plaats het apparaat niet op een oppervlak dat luchtopeningen blokkeert. Om de vloer of het tapijt tegen beschadiging te beschermen, plaatst u een mat onder de trilplaat. Houd het apparaat binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats het apparaat niet in een garage, een overdekte patio of in de buurt van water. Gebruik het apparaat niet op plaatsen waar aërosolproducten worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Houd kinderen jonger dan 12 en huisdieren altijd bij het apparaat vandaan.
- Doe enkele opwarmingsoefeningen voordat u doorgaat met het gebruik van het apparaat.
- Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 120 kg wegen.
- Laat nooit meer dan 1 persoon op het apparaat tegelijk.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
- Laat het apparaat nooit onbeheerd achter als het is ingeschakeld. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet in gebruik is.
- Probeer het apparaat niet te verplaatsen of aan te passen totdat het correct is gemonteerd.
- Inspecteer en draai alle onderdelen van het apparaat regelmatig vast.
- Verkeerd gebruik kan de stabiliteit van het apparaat beïnvloeden.
- Steek of laat een voorwerp nooit in een opening vallen.
- Trek altijd onmiddellijk het netsnoer uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt en voordat u de onderhouds- en afstelprocedures uitvoert die in deze handleiding worden beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij u hiertoe wordt opgedragen door een erkende servicevertegenwoordiger. Onderhoud anders dan de procedures die in deze handleiding worden genoemd, mag alleen worden uitgevoerd door een erkende servicevertegenwoordiger.
- Dit apparaat is bedoeld voor privé gebruik. Gebruik de trilplaat niet in een commerciële, huur of institutionele omgeving.

⚠ WAARSCHUWING!

- Raadpleeg uw arts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
- Raadpleeg uw huisarts / dokter, voor het geval u zich ziek voelt, pijn ervaart, abnormale hartslag of andere symptomen.
- Raadpleeg uw huisarts / dokter voordat u de trilplaat gebruikt, voor eventuele hartproblemen, neurologische problemen, stoornissen in de bloedsomloop of orthopedische problemen.
- Stop met het gebruik van het apparaat als u zich moe, oncomfortabel of duizelig voelt.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale capaciteiten, of een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze toezicht hebben gehad of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

🏥 MEDISCHE AANBEVELINGEN

U mag de trilplaat NIET gebruiken zonder toestemming van uw arts als u:

- zwanger bent
- een recente operatie heeft ondergaan
- letsel aan de knie, schouder, rug of nek heeft
- een conditie aan uw netvlies heeft

U wordt dringend geadviseerd om uw arts te raadplegen voordat u de trilplaat gaat gebruiken als u een van de volgende zaken heeft:

- Hartaandoening of hart- en vaatziekte
- Hoge bloeddruk
- Acute trombose
- Acute hernia
- Ernstige diabetes
- Epilepsie
- Ernstige migraine
- Kwaadaardige tumor, kanker
- Pacemaker, metalen implantaat, kunstmatige verbinding(en) of ledemaat(en), stents of IUD's, metalen platen of pennen
- Alle recente ziekten of infecties
- Diepe veneuze trombose

VERZORGING EN ONDERHOUD

⚠ WAARSCHUWING!

Zorg ervoor dat de stroom is uitgeschakeld en dat het netsnoer uit het stopcontact is verwijderd voordat u met het reinigen of uitvoeren van onderhoud aan uw trilplaat begint.

REINIGING

Reinig uw trilplaat alleen met een vochtige doek en een mild reinigingsmiddel, direct na gebruik. Gebruik een zwakke oplossing van antibacteriële afwasmiddelen in warm water en een microvezeldoek. Zorg ervoor dat u de doek uitwringt zodat deze net vochtig is.

OPSLAG

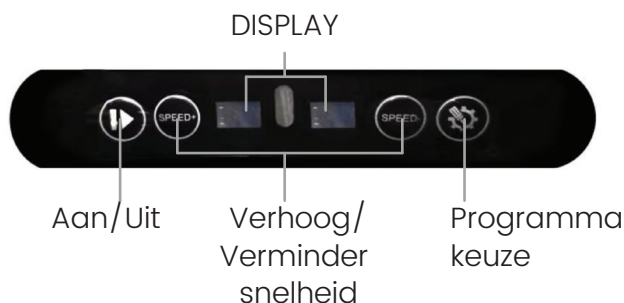
Controleer het snoer / de kabel regelmatig op beschadigingen voordat u het opbergt. Als het snoer / de kabel op welke wijze dan ook beschadigd is, MOET het worden vervangen door een identieke kabel van hetzelfde type en dezelfde specificatie. Trek nooit aan het snoer / de kabel om de stekker uit het stopcontact te halen. Pak altijd de stekker vast en trek eraan om hem los te koppelen. Verwijder de plug wanneer u hem niet gebruikt en berg hem op.

PRODUCT ONDERHOUD

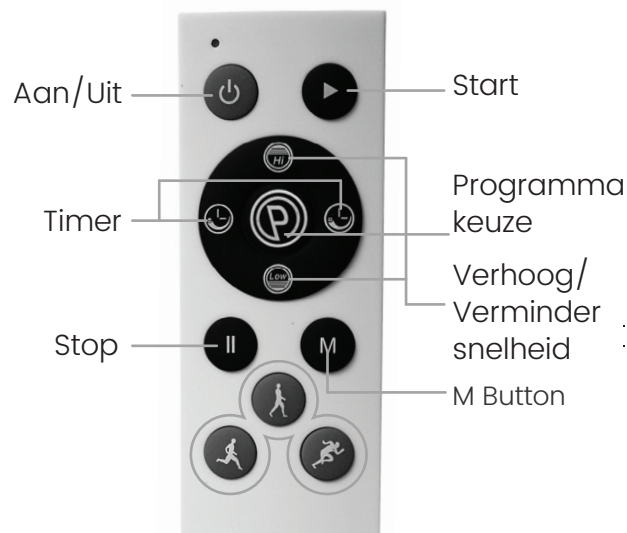
- Stel de trilplaat niet bloot aan direct zonlicht of op plaatsen met extreme hitte om te voorkomen dat de machine barst of de kleur vervaagt.
- Dek hem af met een stofhoes en trek de stekker uit het stopcontact als de trilplaat lange tijd niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen benzeen verdunner en bijtende en vluchtige wasmiddelen zoals alcohol en benzine om het apparaat te reinigen. Dit kan ertoe leiden dat de kleur vervaagt of de binnenstructuur gaat corroderen en barsten.
- Veeg de afstandsbediening schoon met een droge doek. Een natte doek kan een defect veroorzaken.

FUNCTIONELE BESCHRIJVING

DISPLAY



AFSTANDSBEDIENING



1. Sluit de trilplaat aan op het stopcontact en zet de hoofdschakelaar aan. Het LED-display toont dan "- - -". Dit signaleert de standby-modus.
2. Druk nu op de knop "Aan / Uit" om het apparaat te starten. Het display toont nu "10.0"
3. Met de programmakeuzeknop kunt u schakelen tussen de verschillende vooraf ingestelde trainingen programma's, gemarkeerd met "P ..". Start de training nadat u het programma hebt geselecteerd met de "Start" knop. Tijd en intensiteit kunnen niet worden gewijzigd in de vooraf ingestelde trainingsprogramma's.
4. In de trainingsmodus stelt u zelf de trainingstijd en intensiteit in. Om de tijd in te stellen, drukt u op een van de timerknoppen (maximaal 20 min mogelijk). Start de training met de startknop. Nu kan de intensiteit tijdens de training worden aangepast met de snelheidsknoppen "Hi" en "Low".
5. Om de snelheid te verhogen drukt u op de M-knop voor snelheden tot 20/50/80. Druk op de laatste drie knoppen voor 30/60/90 in handmatige modus.
6. Met de knop "Stop" kunt u de training onderbreken.
7. Met de knop "Aan / Uit" kunt u de trilplaat na de training in de standby-modus zetten.
8. Met de hoofdschakelaar kunt u de trilplaat volledig uitschakelen.

OEFENINGEN

De trilplaat gebruikt je eigen lichaam om een effectieve full-body workout te creëren die gericht is op je spieromvang en -tint, je balans en ook je uithoudingsvermogen zonder te veel van je tijd of energie te nemen. Dit apparaat werkt het beste in stressvolle posities zoals squats. Je staat bovenop de trilplaat, die krachtige vibraties door je lichaam laat gaan vanaf de machine. Deze trillingen zorgen ervoor dat je spieren snel bewegen, waardoor ze harder moeten werken om je lichaam in balans te houden, en deze inspanning leidt tot een intensieve training die je volledig kunt voelen. Voor de beste resultaten moet je altijd je training uitvoeren met behulp van de getoonde posities, maar het apparaat zal ook werken als massage-apparaat voor als je niet aan het trainen bent. U kunt meerdere posities achter elkaar uitvoeren voor een effectieve training van het hele lichaam.



Houding van de oefening voor het hele lichaam

Ga op de plaat staan met je voeten zo gepositioneerd dat ze net zo breed uit elkaar staan als je schouders. Deze houding geeft je een comfortabel evenwicht en zorgt ervoor dat de vibraties door je hele lichaam gaan om spierto-nus te geven.



Squat-houding

Plaats je benen op schouderbreedte. Zak naar beneden tot je knieën in een 90 graden hoek staan en houd deze positie vast. Deze positie is geweldig voor de benen en tegen spierpijn.



Press up houding

Plaats je handen in lijn met je schouders. Als u de spieren meer wilt trainen, buigt u uw ellebogen naar 90 graden en houdt u deze positie vast.



Onderbenen houding

Leg je onderbenen zoals afgebeeld met je handen achter je op de vloer. Voor een zwaardere oefening, hef je je billen van de grond en druk je op je kuit.



Taille houding

Plaats je benen wijd uit elkaar, buk vanuit de taille en leg je handen op het bord. Buig je ellebogen voor een zwaardere oefening.



Enkele voethouding

Plaats een voet op het voetpad op de machine en de andere naast de machine op de grond. Voor een zwaardere oefening leunt u naar voren en plaatst u meer lichaamsgewicht op de plaat.



Zithouding 1

Zit met je billen op de trilplaat. Ga lekker zitten, houd je rug recht.



Zithouding 2

Laat je benen rusten op de trilplaat terwijl je op een stoel zit. Dit is een geweldige manier om de spanning te verminderen en kan helpen om de bloedsomloop in de benen te ondersteunen.