

## VIBRATIONSBOARD

**D**  
**VIBRATIONSBOARD**  
Bedienungsanleitung

**SK**  
**VIBRAČNÁ DOSKA**  
Návod na obsluhu

**CZ**  
**VIBRAČNÍ PLOŠINA**  
Návod k obsluze

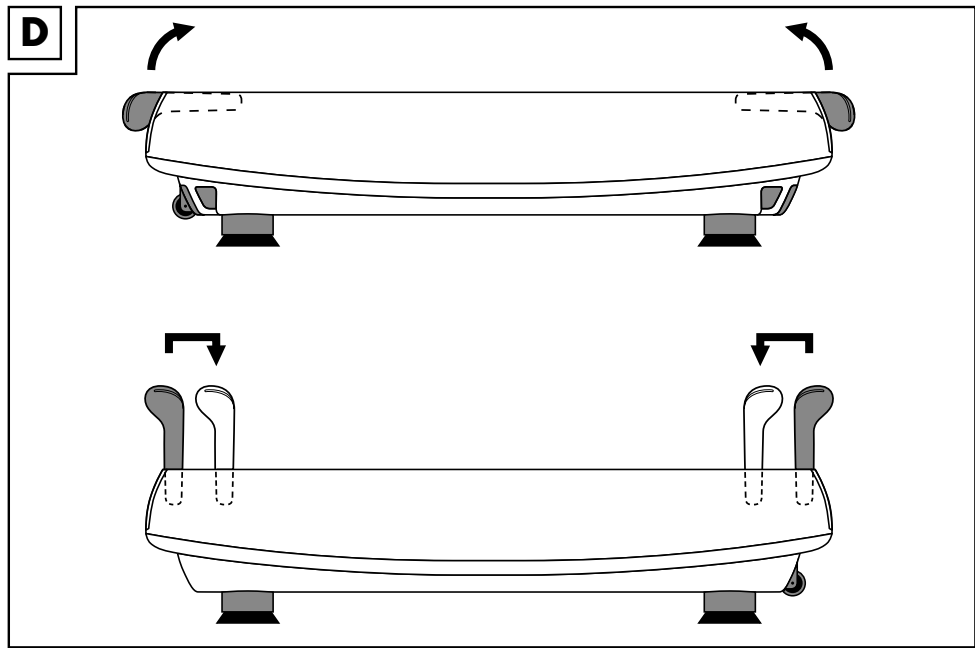
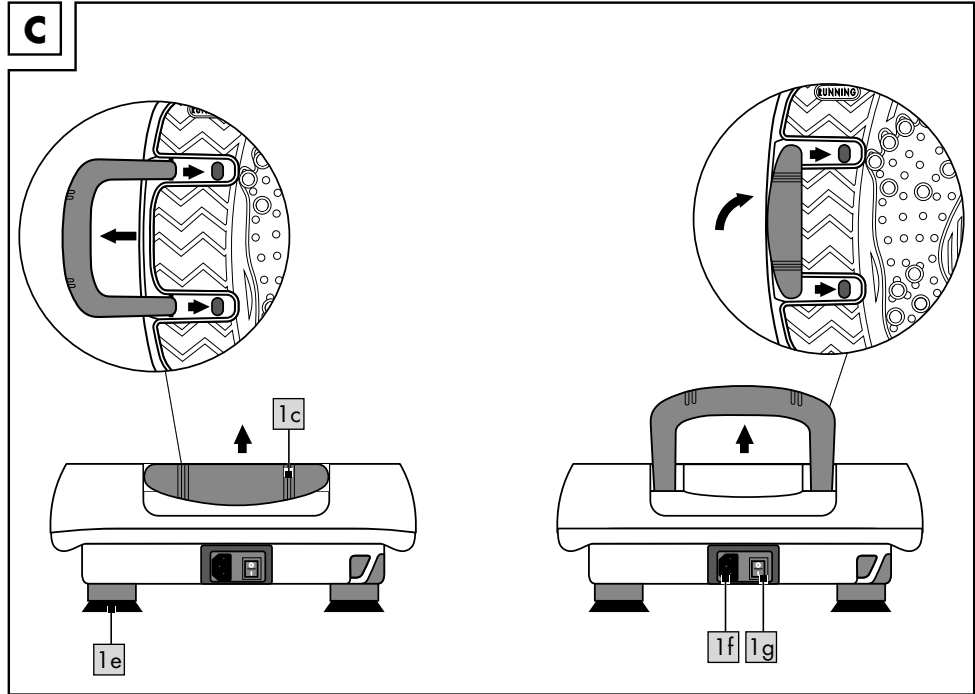
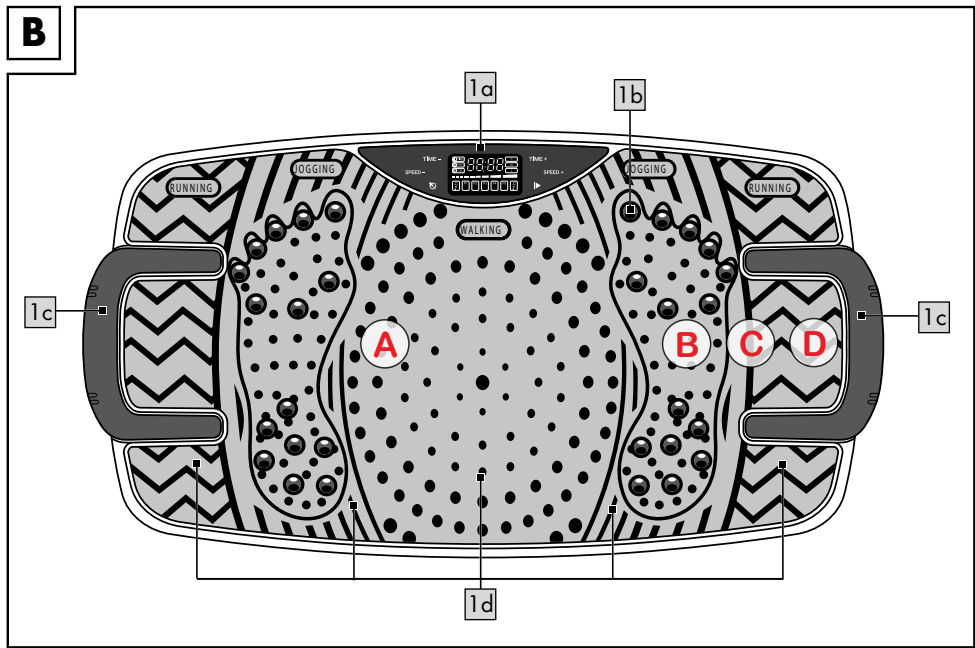
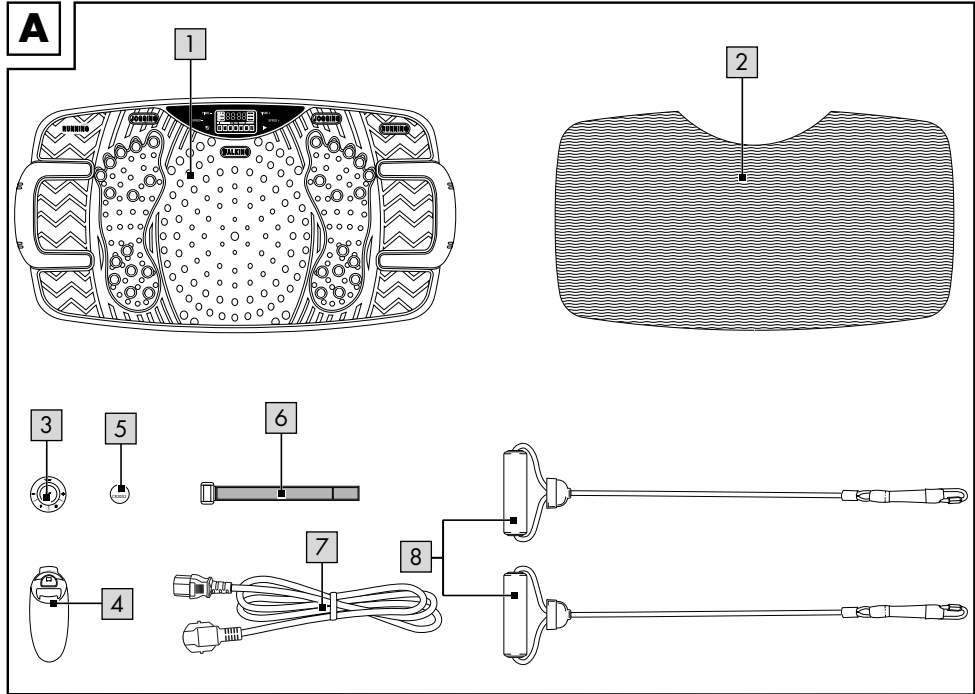


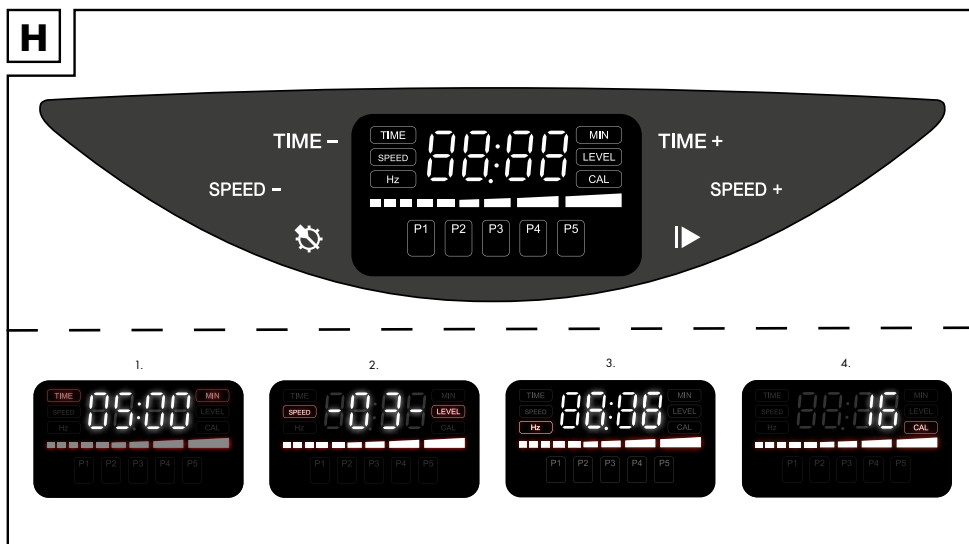
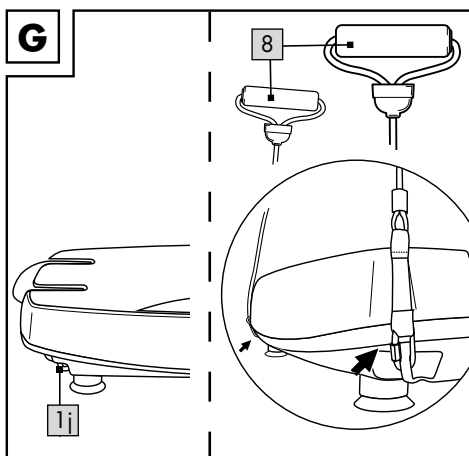
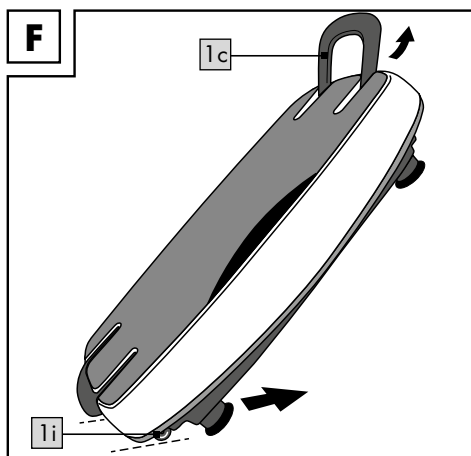
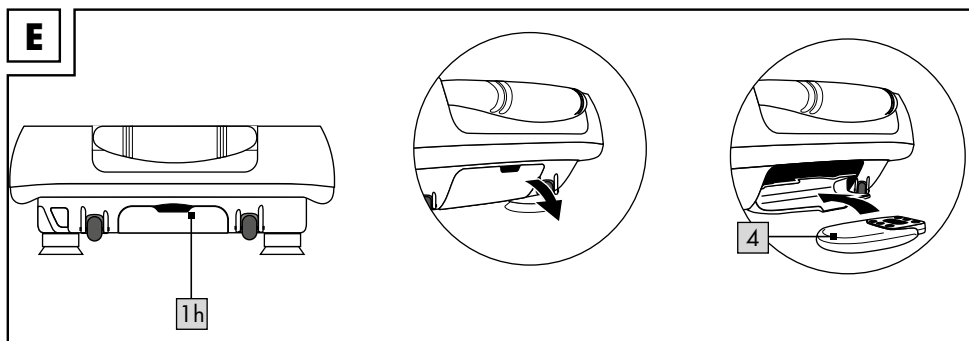
**D**  
Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

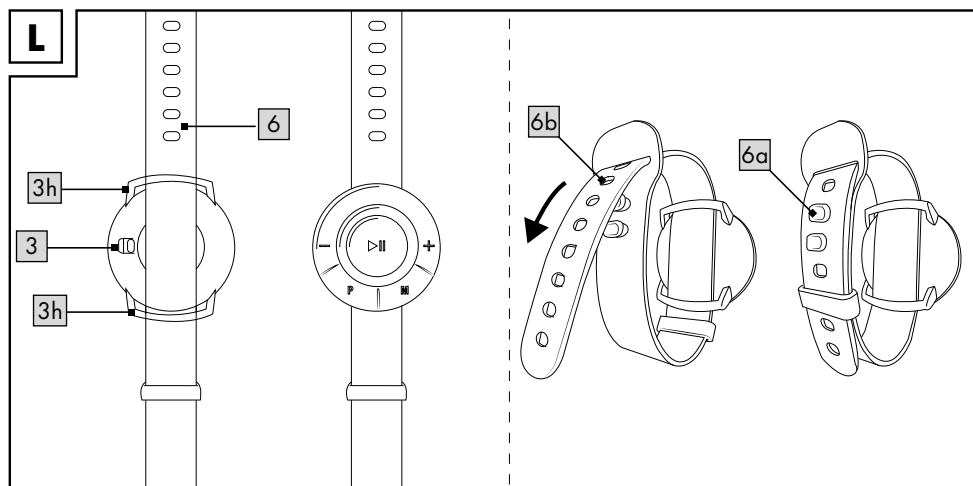
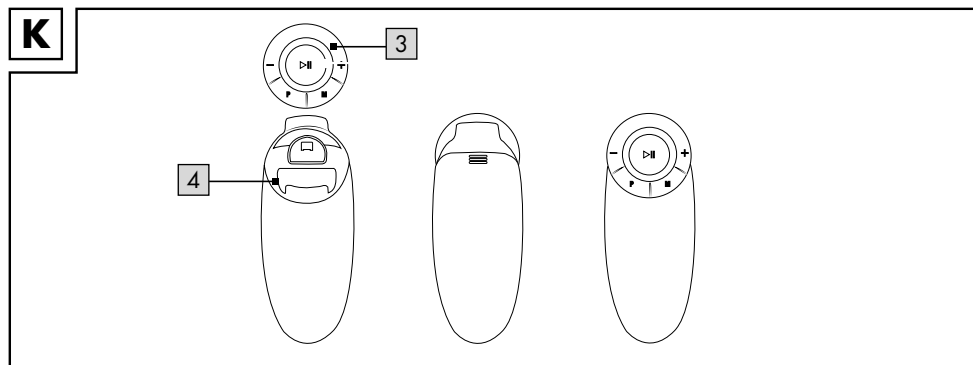
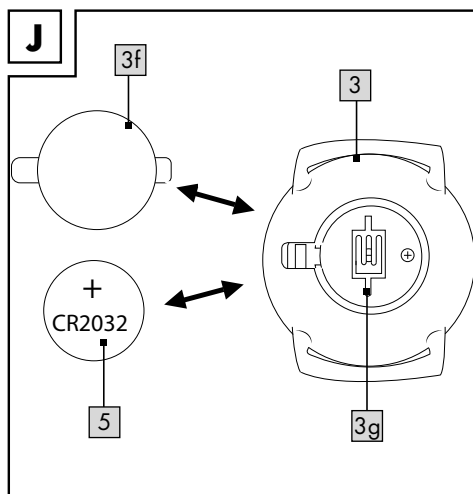
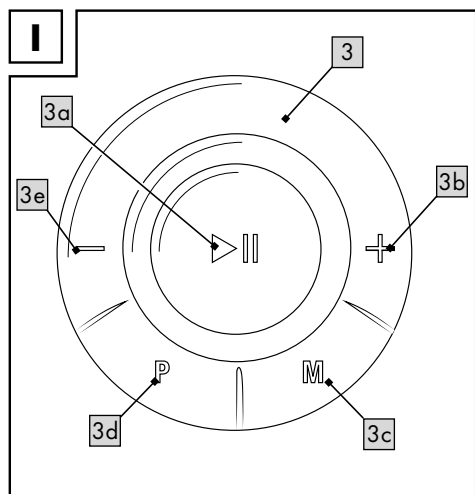
**CZ**  
Před čtením si nejdříve vyklopte stránku s obrázky a seznamte se se všemi funkcemi přístroje.

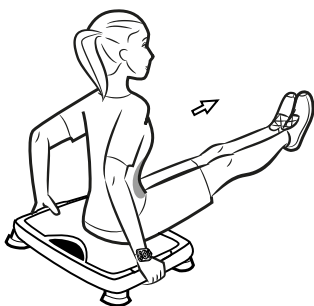
**SK**  
Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

|    |                                     |         |    |
|----|-------------------------------------|---------|----|
| D  | Bedienungs- und Sicherheitshinweise | Seite   | 13 |
| CZ | Pokyny k obsluze a bezpečnosti      | Stránky | 33 |
| SK | Pokyny pre obsluhu a bezpečnosť     | Stranu  | 51 |

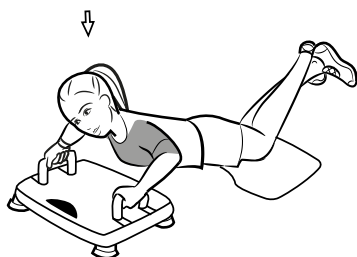
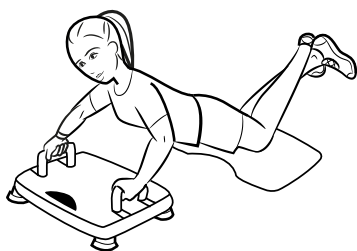






**M****N****O**

**P**

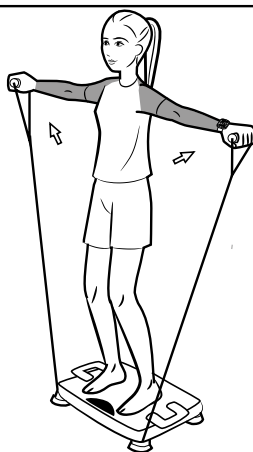
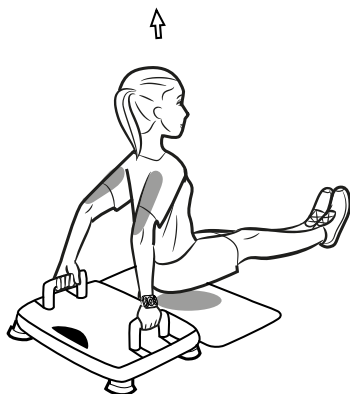
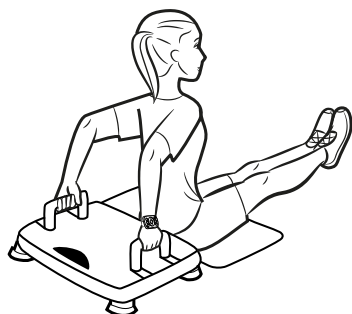
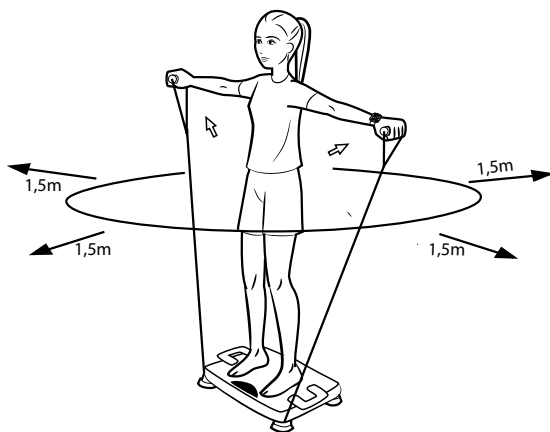


**Q**



**R**



**S****T****U**

D

|                                         |    |                                    |    |
|-----------------------------------------|----|------------------------------------|----|
| Lieferumfang (Abb. A)                   | 13 | Übungsablauf                       | 26 |
| Teilebezeichnung Vibrationsboard        | 13 | Puls kontrollieren                 | 26 |
| Teilebezeichnung Fernbedienung (Abb. I) | 13 | Puls messen                        | 27 |
| Technische Daten                        | 13 | Persönlichen Maximalpuls errechnen | 27 |
| Bestimmungsgemäße Verwendung            | 14 | Unter- und Obergrenze für          |    |
| Sicherheitshinweise                     | 14 | Trainingspuls errechnen            | 27 |
| Stromschlaggefahr!                      | 14 | Amplitude (Schwingungsweite)       |    |
| Gefahr von Gesundheitsschäden!          | 15 | variieren                          | 27 |
| Verletzungsgefahr!                      | 17 | Frequenz variieren                 | 27 |
| Quetschgefahr!                          | 18 | Trainingseinheit gliedern          | 27 |
| Gefahren für Kinder und Personen mit    |    | Training abbrechen                 | 27 |
| verringerten physischen, sensorischen   |    | Übungsvorschläge                   | 27 |
| oder mentalen Fähigkeiten               | 18 | Dehnen                             | 30 |
| Gefahren durch Verschleiß               | 18 | Lagerung, Reinigung                | 31 |
| Warnhinweise Batterien!                 | 19 | Hinweise zur Entsorgung            | 31 |
| Artikel verwenden                       | 20 | Hinweise zur Garantie und          |    |
| Funktionsweise des Artikels             | 20 | Serviceabwicklung                  | 32 |
| Vibrationsstufe                         | 20 | Mögliche Fehler                    | 32 |
| Displayanzeige (Abb. H)                 | 20 | EU-Konformitätserklärung           | 69 |
| Artikel anschließen                     | 20 |                                    |    |
| Artikel ein- und ausschalten            | 20 |                                    |    |
| Artikel im Standby-Modus                | 21 |                                    |    |
| Verwendung der Griffe                   | 21 |                                    |    |
| Verwendung der Expanderbänder           | 21 |                                    |    |
| Fernbedienung                           | 21 |                                    |    |
| Batterie einsetzen/auswechseln (Abb. J) | 21 |                                    |    |
| Fernbedienung mit Gehäuse verwenden     | 21 |                                    |    |
| Fernbedienung mit Armband               |    |                                    |    |
| verwenden                               | 21 |                                    |    |
| Fernbedienung verwenden (Abb. I)        | 21 |                                    |    |
| Modus auswählen                         | 22 |                                    |    |
| Vorprogrammierte Einstellungen          |    |                                    |    |
| vornehmen                               | 22 |                                    |    |
| Im Programmmodus trainieren             | 22 |                                    |    |
| Programmauswahl                         | 22 |                                    |    |
| Individuell trainieren                  | 23 |                                    |    |
| Allgemeine Übungshinweise und Tipps     | 25 |                                    |    |
| Aufwärmen                               | 26 |                                    |    |



CZ

|                                                                                                    |    |                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------|----|
| Obsah balení (obr. A) .....                                                                        | 33 | Průběh cvičení .....                                             | 45 |
| Seznam dílů – vibrační deska .....                                                                 | 33 | Kontrola tepové frekvence .....                                  | 45 |
| Seznam dílů – dálkové ovládání (obr. I) .....                                                      | 33 | Měření tepové frekvence .....                                    | 45 |
| Technické údaje .....                                                                              | 33 | Vypočet osobní maximální tepové<br>frekvence .....               | 45 |
| Použití dle určení .....                                                                           | 34 | Výpočet dolní a horní meze tepové<br>frekvence při cvičení ..... | 45 |
| Bezpečnostní pokyny .....                                                                          | 34 | Změna rozkmitu (rozpětí vibrací) .....                           | 46 |
| Riziko úrazu elektrickým proudem! .....                                                            | 34 | Změna frekvence .....                                            | 46 |
| Riziko poškození zdraví! .....                                                                     | 35 | Dělení jednoho cvičebního celku .....                            | 46 |
| Nebezpečí poranění! .....                                                                          | 36 | Přerušování cvičení .....                                        | 46 |
| Nebezpečí uskřípnutí! .....                                                                        | 37 | Návrhy cvičení .....                                             | 46 |
| Rizika pro děti a osoby se sníženými<br>fyzickými, smyslovými nebo<br>mentálními schopnostmi ..... | 37 | Závěrečné protahování .....                                      | 48 |
| Nebezpečí v důsledku opotřebení .....                                                              | 38 | Uskladnění, čištění .....                                        | 49 |
| Varovné upozornění týkající se baterií! .....                                                      | 38 | Pokyny k likvidaci .....                                         | 49 |
| Použití výrobku .....                                                                              | 39 | Pokyny k záruce a průběhu služby .....                           | 49 |
| Způsob fungování výrobku .....                                                                     | 39 | Možné chyby .....                                                | 50 |
| Stupně vibrací .....                                                                               | 39 | EU Prohlášení o shodě .....                                      | 69 |
| Indikace na displeji (obr. H) .....                                                                | 39 |                                                                  |    |
| Připojení výrobku .....                                                                            | 39 |                                                                  |    |
| Zapnutí a vypnutí výrobku .....                                                                    | 39 |                                                                  |    |
| Výrobek v úsporném režimu .....                                                                    | 40 |                                                                  |    |
| Použití držadel .....                                                                              | 40 |                                                                  |    |
| Použití pásů expandéru .....                                                                       | 40 |                                                                  |    |
| Dálkové ovládání .....                                                                             | 40 |                                                                  |    |
| Vložení/výměna baterií (obr. J) .....                                                              | 40 |                                                                  |    |
| Použití dálkového ovládání s pouzdem .....                                                         | 40 |                                                                  |    |
| Použití dálkového ovládání s náramkem .....                                                        | 40 |                                                                  |    |
| Použití dálkového ovládání (obr. I) .....                                                          | 40 |                                                                  |    |
| Volba režimu .....                                                                                 | 40 |                                                                  |    |
| Používání předem<br>naprogramovaných nastavení .....                                               | 41 |                                                                  |    |
| Cvičení v režimu programu .....                                                                    | 41 |                                                                  |    |
| Výběr programu .....                                                                               | 41 |                                                                  |    |
| Individuální cvičení .....                                                                         | 42 |                                                                  |    |
| Všeobecné pokyny a doporučení<br>k cvičení .....                                                   | 44 |                                                                  |    |
| Zahřátí .....                                                                                      | 45 |                                                                  |    |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>(SK)</b>                                                                                            |    |
| Rozsah dodávky (obr. A) .....                                                                          | 51 |
| Popis dielov vibračnej plošiny .....                                                                   | 51 |
| Popis dielov diaľkového ovládania (obr. I) .....                                                       | 51 |
| Technické údaje .....                                                                                  | 51 |
| Určené použitie .....                                                                                  | 52 |
| Bezpečnostné pokyny .....                                                                              | 52 |
| Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom! .....                                                        | 52 |
| Nebezpečenstvo ujmy na zdraví! .....                                                                   | 53 |
| Nebezpečenstvo poranenia! .....                                                                        | 55 |
| Nebezpečenstvo pomliaždenia! .....                                                                     | 55 |
| Nebezpečenstvo pre deti a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami ..... | 55 |
| Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania .....                                                          | 56 |
| Výstražné upozornenia batérie! .....                                                                   | 56 |
| Používanie výrobku .....                                                                               | 57 |
| Spôsob fungovania výrobku .....                                                                        | 57 |
| Úroveň vibrácií .....                                                                                  | 57 |
| Zobrazenie na displeji (obr. H) .....                                                                  | 58 |
| Pripojenie výrobku .....                                                                               | 58 |
| Zapnutie a vypnutie výrobku .....                                                                      | 58 |
| Výrobok v pohotovostnom režime .....                                                                   | 58 |
| Používanie držiadiel .....                                                                             | 58 |
| Používanie expanderov .....                                                                            | 58 |
| Diaľkové ovládanie .....                                                                               | 58 |
| Vloženie/výmena batérií (obr. J) .....                                                                 | 58 |
| Používanie diaľkového ovládania s puzdrom .....                                                        | 58 |
| Používanie diaľkového ovládania s náramkom .....                                                       | 58 |
| Používanie diaľkového ovládania (obr. I) .....                                                         | 59 |
| Výber režimu .....                                                                                     | 59 |
| Vykonanie vopred naprogramovaných nastavení .....                                                      | 59 |
| Cvičenie v programovom režime .....                                                                    | 59 |
| Výber programu .....                                                                                   | 59 |
| Individuálne cvičenie .....                                                                            | 60 |
| Všeobecné pokyny a tipy k cvičeniu .....                                                               | 62 |
| Zahriatie .....                                                                                        | 63 |
| Priebeh cvičenia .....                                                                                 | 63 |
| Kontrola tepu .....                                                                                    | 63 |
| Meranie tepu .....                                                                                     | 63 |
| Výpočet maximálneho tepu .....                                                                         | 63 |
| Výpočet spodnej a hornej hraničnej hodnoty tréningového tepu .....                                     | 63 |
| Zmena amplitúdy (rozsahu kmitania) .....                                                               | 63 |
| Zmena frekvencie .....                                                                                 | 64 |
| Členenie tréningovej jednotky .....                                                                    | 64 |
| Prerušenie cvičenia .....                                                                              | 64 |
| Príklady cvikov .....                                                                                  | 64 |
| Strečing .....                                                                                         | 66 |
| Skladovanie, čistenie .....                                                                            | 67 |
| Pokyny k likvidácii .....                                                                              | 67 |
| Pokyny k záruke a priebehu servisu .....                                                               | 67 |
| Možné poruchy .....                                                                                    | 68 |
| EÚ vyhlásenie o zhode .....                                                                            | 69 |

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Artikel vertraut.



**Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

## Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Vibrationsboard inklusive Griffe (1)
- 1 x Matte (2)
- 1 x Fernbedienung (3)
- 1 x Gehäuse (4)
- 1 x Batterie (3V  $\equiv$  CR2032) (5)
- 1 x Armband (6)
- 1 x Netzkabel (7)
- 2 x Expanderband (8)
- 1 x Bedienungsanleitung

## Teilebezeichnung Vibrationsboard

### Abbildung B

- Bedienfeld (1a)
- Massagekugeln (1b)
- Griffe (1c)
- Vibrationsbereiche (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

### Abbildung C

- Füße mit Saugnapf (1e)
- Gerätesteckeranschluss (1f)
- Ein-/Ausschalter ON/OFF (1g)

## Display Vibrationsboard (Abb. H)

- Sensortaste TIME +: Trainingszeit erhöhen
- Sensortaste SPEED +: Vibrationsfrequenz erhöhen
- Sensortaste  START/STOP: Training starten/stoppen
- Sensortaste  SET: Trainingsprogramm oder Individual-Modus wählen

- Sensortaste SPEED -: Vibrationsfrequenz verringern
  - Sensortaste TIME -: Trainingszeit verringern.
- Im Display wird durch die Verwendung der Fernbedienung oder Drücken der Sensortasten die Auswahl angezeigt.

## Teilebezeichnung Fernbedienung (Abb. I)

- Artikel ein-/ausschalten / Training starten/stoppen (3a)
- Taste SPEED +: Vibrationsfrequenz/Trainingszeit erhöhen (3b)
- Taste M: Individuell trainieren (3c)
- Taste P: Trainingsprogramm oder Standard-Modus (3d) wählen
- Taste SPEED -: Vibrationsfrequenz/Trainingszeit verringern (3e)

## Technische Daten

Netzspannung: 230-240 V  $\sim$  50 Hz

Leistung: 200 Watt

Umgebungstemperatur: +10°C bis +40°C

Vibrationsfunktion:

Seitenalternierend/Wipp-Vibration

Maße (L x B x H): ca. 72,5 x 37,5 x 15 cm

Gewicht: ca. 18 kg

Programme: 5

Laufzeit Programme: max. 10 Minuten

Laufzeiteinstellung manuell: 1-10 Minuten

Schwingungen/Frequenz:

5-16 Hz frei einstellbar in 20 Stufen

Amplitude: von innen nach außen 1-10 mm

Energieversorgung Fernbedienung:

3V  $\equiv$  CR2032

Max. Sendeleistung: 0 dBm

Frequenzband: 2,4 GHz

Hardware-Version: YT-6907-A03(2020-05-15)

Software-Version: YT6912\_S102\_200430.mot



Maximale Belastbarkeit: 130 kg



Symbol für Gleichspannung



Symbol für Wechselspannung



08/2022

| Artikel / Artikelteile  | Versionsnummer |
|-------------------------|----------------|
| Vibrationsboard (1)     | VB-5626        |
| Expanderbänder (8)      | VB-5626-E      |
| Gehäuse (4)             | VB-5626-RC     |
| Fernbedienung (Uhr) (3) | VB-5626-CL     |

**CE** Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieses Produkt mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt.

2014/53/EU – RED-Richtlinie

2006/42/EU – Maschinen-Richtlinie

2011/65/EU – RoHS-Richtlinie

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2022

 Dieses Symbol kennzeichnet das Vibrationsboard als Gerät der Schutzklasse 1.

Gerätekategorie: H (für den Einsatz in privaten Haushalten)

Geprüft nach:

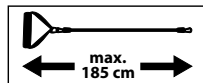
DIN EN ISO 20957-1,

DIN 32935: 2018-A

### Krafttabelle Expanderbänder

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Max. Strecklänge (cm) ca. | 185 |
| Kraft (N) ca.             | 65  |

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt ca. 20% (+/-).



Die Expanderbänder dürfen nicht über die maximale Strecklänge überdehnt werden!

### Klasse H :

Emissions-Schalldruckpegel

$L_{pA}$  (1m) = 46,0 dB(A)

Schallleistungspegel

$L_{WA}$  = 58,6 dB(A)

Messunsicherheit Schallleistungspegel

$K_{pA}$  = 1,4 dB

Messunsicherheit Schallleistungspegel

$K_{WA}$  = 1,4 dB

Schwingungswerte:

Beschleunigung des Hand-Arm-Systems

$a_{hv}$  = 30,88 m/s<sup>2</sup> (Abb. B / Tab. Position C und Position D)

Beschleunigung sitzend Position A (Abb. B / Tab. Position A)

$a_{wz}$  = 8,78 m/s<sup>2</sup>

Beschleunigung stehend Position B (Abb. B / Tab. Position B)

$a_{wz}$  = 18,04 m/s<sup>2</sup>

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Fitness- und Massagegerät für den privaten Bereich entwickelt und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich und ist für die Benutzung von jeweils einer Person mit einem maximalen Körpergewicht von 130 kg ausgelegt.

## Sicherheitshinweise Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu Stromschlägen führen. Schließen Sie den Artikel nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie ihn bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.

- Schließen Sie den Artikel nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose an und nur, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.

- Betreiben Sie den Artikel nicht, wenn er sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Artikels beschädigt ist, muss es durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die beim 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 Artikel befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz vor Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder den Artikel 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 den Artikel, 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 den Artikel nur in Innenräumen. Betreiben Sie ihn nie in Feuchträumen oder im Regen. Schützen Sie den Artikel 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 den Artikel hineinstecken.
- Wenn Sie den Artikel nicht benutzen, ihn reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie den Artikel immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.



### **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 den vibrierenden Artikel.
- 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 den Artikel keinesfalls bei :
  - akuten Entzündungen oder Infektionen

- akuter rheumatoider Arthritis
- Epilepsie
- frischen (chirurg.) Wunden
- Gelenkerkrankungen und Arthrosen
- Herzklappenfehlern
- Herzrhythmusstörungen
- kardiovaskulären Krankheiten (Herz und Gefäße)
- unbehandelter Hypertonie (Bluthochdruck)
- Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Herzschrittmachern, Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantate (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 deformans
- Schwangerschaften
- schwerer Diabetes (mit Angiopathien)
- Tumoren
- Frakturen
- Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)

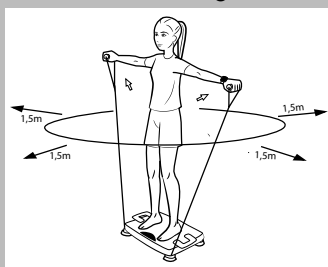
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Artikels einen Arzt, um die Möglichkeit und Art der Benutzung abzuklären, bei:
  - nicht akuten Rückenschmerzen wie z. B. Morbus Bechterew
  - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (älter als 6–9 Monate)
  - vorhandenen Stents (älter als 2 Jahre)
  - akuten Gelenkerkrankungen oder Arthrosen
  - akuter Migräne
  - Gallensteinen
  - Nierensteinen
- Achten Sie während des Trainings auf 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 Artikel können Sie sich verletzen.

- Stellen Sie den Artikel auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand.

- Der Artikel ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Artikel trainieren.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß.
- Benutzen Sie den Artikel nicht, wenn er Schäden aufweist. Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie ihn bis zur Instandsetzung nicht.
- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Der Trainingsbereich muss einer ausgestreckten Armlänge entsprechen. Zum Trainingsbereich sollte eine weitere Fläche von mind. 0,6 m freigehalten werden. Der Sicherheitsabstand ergibt sich aus dem Freibereich und dem Trainingsbereich und sollte mindestens 1,50 m x 1,50 m betragen.



## Quetschgefahr!



Greifen Sie nicht zu weit unter den Artikel, ansonsten besteht Gefahr die Finger zu quetschen. Achten Sie vor allem bei Übungen darauf, bei denen Sie den Artikel festhalten.



Geraten Sie mit Ihren Füßen nicht zu weit unter den Artikel, ansonsten besteht Gefahr die Zehen zu quetschen. Achten Sie während des Trainings darauf, nicht zu weit unter die Seiten des Artikels zu geraten.

## **⚠ 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)**

- Dieser Artikel 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.

- Der Artikel darf von Personen mit Gleichgewichtsstörungen nur unter Aufsicht verwendet werden.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen den Artikel nicht verwenden.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Halten Sie auch Haustiere fern.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Lassen Sie den Artikel während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Beachten Sie, dass trotz aller Enthaltungen der Warnhinweise und Schutzvorkehrungen ein Restrisiko bei der Benutzung des Artikels besteht.

## **⚠ Gefahren durch Verschleiß**

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er 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 den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Elastomere vor Sonneneinstrahlung schützen
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, Staub und hohen Temperaturen. Setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter die Füße des Artikels, wenn Sie ihn auf empfindlichen Böden verwenden, um eventuelle Beschädigungen der Böden zu vermeiden.

### **Warnhinweise Batterien!**

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.

- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.

- **Achtung.** Dieser Artikel enthält eine Münzbatterie (Knopfzelle mit Lithium). Eine Münzbatterie kann bei Verschlucken schwerwiegende innere chemische Verbrennungen verursachen.
- **Achtung.** Gebrauchte Batterien umgehend entsorgen. Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten. Bei Verdacht auf Verschlucken oder Eindringen von Batterien in den Körper sofort medizinische Hilfe hinzuziehen.

## **Gefahr!**

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife. Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

## **Artikel verwenden**

### **Funktionsweise des Artikels**

Der Artikel funktioniert nach dem wippenden oder auch seitenalternierenden Prinzip und beschreibt eine vertikale Bewegung, bei der sich die rechte und linke Seite der Vibrationsplatte gegengleich nach oben und unten bewegen, vergleichbar einer Wippe.

Sie können die Vibrationsfrequenz für Ihr Training individuell einstellen oder aus einem der fünf voreingestellten Programme auswählen. Der empfohlene Trainingsbereich liegt zwischen 5 und 16 Hz. Beginnen Sie niedrig und steigern Sie die Intensität nur, wenn Sie sich dabei noch wohlfühlen.

### **Vibrationsstufe**

Der Artikel verfügt über 20 Vibrationsstufen, mit deren Hilfe Sie die gewünschte Vibrationsfrequenz (5 - 16 Hz) einstellen können.

### **Displayanzeige (Abb. H)**

Auf dem Display werden während des Trainings fortlaufend die aktuellen Trainingswerte zzgl. eines entsprechenden Anzeigesymbols angezeigt.

1. Anzeige der verbleibenden Trainingszeit (TIME) in Minuten (MIN). TIME und MIN sind gleichzeitig beleuchtet.
2. Anzeige der „Geschwindigkeit“ (SPEED) als Vibrationsstufe (LEVEL). SPEED und LEVEL sind gleichzeitig beleuchtet (Anzeige rechts oben).
3. Anzeige der Frequenz in Hertz (Hz). Hz ist beleuchtet.
4. Anzeige des Kalorienverbrauchs in Kalorien (CAL). CAL ist beleuchtet.

### **Artikel anschließen**

1. Stecken Sie den Gerätestecker des Netzkabels (7) in den Gerätesteckeranschluss (1f).
2. Stecken Sie den Netzstecker in eine fest installierte Schutzkontakt-Steckdose.

### **Artikel ein- und ausschalten**

#### **WARNUNG!**

#### **Stromschlaggefahr!**

#### **Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stromschlägen führen.**

- Schalten Sie den Artikel nach der Verwendung immer mithilfe des Ein-/Ausschalters (1g) aus und trennen Sie ihn von der Stromversorgung, indem Sie den Netzstecker des Netzkabels (7) aus der Steckdose ziehen.
  - 1. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter (1g) auf I, um das Gerät auf Standard-Modus zu schalten.
- Hinweis:** Im Standard-Modus ist kein Modus (P1-P5) auf dem Display ausgewählt.
2. Wählen Sie den gewünschten Modus zum Trainieren aus. Nähere Informationen dazu erhalten Sie im Abschnitt „Modus auswählen“.

3. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter (1g) auf O, um das Gerät vollständig auszuschalten.

### Artikel im Standby-Modus

Bei Nichtbenutzung wechselt der Artikel automatisch nach einer Weile in den Standby-Modus.

Drücken Sie kurz eine beliebige Sensortaste auf dem Display oder eine Taste auf der Fernbedienung, um den Artikel wieder in den Standard-Modus zu aktivieren.

**Hinweis:** Im Standard-Modus ist kein Modus (P1-P5) auf dem Display ausgewählt.

### Verwendung der Griffe

**Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass die Griffe fest und sicher eingerastet sind, bevor Sie sie verwenden.

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.

Die Griffe helfen, Ihre Handgelenke während des Workouts in gerader Position zu belassen und somit um ein Vielfaches weniger zu belasten. Sie haben 2 Möglichkeiten der Griffpositionierung. Ein weiterer Griff fördert vor allem das Training der großen Brustmuskulatur, bei engerer Positionierung wird der Trizeps stärker aktiviert. Ziehen und stecken Sie die Griffe, wie in den Abbildungen C und D dargestellt, um die Griffe zu verwenden.

### Verwendung der Expanderbänder

**Wichtig! Die Expanderbänder dürfen nur zusammen mit dem Vibrationsboard verwendet und nicht an Türen, Fenstern oder anderen ungeeigneten Strukturen befestigt werden.**

Sie haben die Möglichkeit, Übungen auf dem Artikel mit zusätzlichen Expanderbändern (8) durchzuführen.

Haken Sie dazu die Expanderbänder mit den Karabinern in die seitlichen Ösen (1j) des Artikels (Abb. G).

### Fernbedienung

Verwenden Sie während des Trainings immer die Fernbedienung. Ansonsten besteht Sturzgefahr, wenn Sie während des Trainings auf die Sensortasten des Displays drücken.

### Batterien einsetzen/auswechseln (Abb. J)



**ACHTUNG: Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.**

Zum Einsetzen und Auswechseln der Batterien (5) gehen Sie vor, wie in Abb. J gezeigt.

**Hinweis:** Sie benötigen einen geeigneten Schraubendreher (nicht im Lieferumfang enthalten).

**Hinweis:** Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterien und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterien müssen sich komplett in der Batteriehalterung befinden.

### Fernbedienung mit Gehäuse verwenden

Stecken Sie die Fernbedienung (3) in das Gehäuse (4), wie in Abbildung K dargestellt.

### Fernbedienung mit Armband verwenden

Sie haben die Möglichkeit, die Fernbedienung (3) direkt am Handgelenk zu tragen.

Entfernen Sie ggf. die Fernbedienung aus dem Gehäuse (4), wenn sie sich darin befindet.

1. Ziehen Sie das Armband (6) durch die Laschen (3h) der Fernbedienung (Abb. L).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Befestigungspins (6a) nach außen zeigen.

2. Legen Sie das Armband mit der Fernbedienung um Ihr Handgelenk.

3. Schließen Sie das Armband, indem Sie die Pinöffnungen (6b) über die Befestigungspins (6a) stecken.

### Fernbedienung verwenden (Abb. I)

Die Fernbedienung (3) hat eine Reichweite von ca. 2,50 m.

Richten Sie die Fernbedienung möglichst genau auf den Sensor des Displays.

Bei jedem Tastendruck ertönt ein Signalton vom Gerät.

## Modus auswählen

Sie können entweder ein Training aus fünf vorprogrammierten Trainingseinheiten (P1 bis P5) auswählen oder ein individuelles Training einstellen und absolvieren.

### Vorprogrammierte Einstellungen vornehmen

#### WARNUNG!

#### Verletzungsgefahr!

#### Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Verletzungen führen.

- Nehmen Sie Einstellungen ausschließlich mithilfe der Fernbedienung vor, wenn Sie bei eingeschalteter Vibrationsfunktion auf der Vibrationsplatte stehen, um Stürze/Gleichgewichtsverlust beim Bedienen der Sensortasten am Artikel zu vermeiden.
- Das Training startet immer mit der zuletzt eingestellten Vibrationsfrequenz. Sie können die Geschwindigkeit erst verändern, wenn das Training begonnen hat.

### Im Programmmodus trainieren

Der Artikel hat fünf voreingestellte Programme (P1 - P5) mit einer Laufzeit von max. 10 Minuten, in denen die Frequenz automatisch nach bestimmten Intervallen wechselt.

1. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortaste SET auf dem Display (Abb. H) oder die Taste P (3d) auf der Fernbedienung, bis in der Anzeige das gewünschte Trainingsprogramm P1, P2, P3, P4 oder P5 angezeigt wird.
2. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um den Artikel zu starten.

**Hinweis:** Im Programmmodus können Sie Zeit und Geschwindigkeit nicht manuell steuern.

3. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um das Training vorzeitig zu beenden.

### Programmauswahl

#### 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

Wählen Sie die Trainingseinheit P1 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.

#### P2

Mittleres Pyramidentraining: 10 Minuten

- Minute 1–2 von 5,58 Hz bis 7,9 Hz; Aufwärmphase
- Minute 3–6 von 9,06 Hz bis 10,22 Hz; Belastungsphase mit Fokus auf der intramuskulären Koordination
- Minute 7–10 von 7,9 Hz bis 5,58 Hz; Lockerung und Cool-down

Wählen Sie die Trainingseinheit P2 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.

#### 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 mit 5 Hz; Lockerung und Cool-down

#### P4

Fortgeschrittenes Intervalltraining mit höherem Peak: 10 Minuten

- Minute 1 mit 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

Vollast Intervalltraining mit Maximalpeak:  
10 Minuten.

Dieses Programm wird nur fortgeschrittenen Anwendern empfohlen und wiederholt Sprünge zwischen 7,32 Hz und Spitzen von 16,0 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.

### Individuell trainieren

Neben den voreingestellten Programmen haben Sie die Möglichkeit, Ihr Training individuell einzustellen. Um die gewünschten Einstellungen der Trainingszeit und Vibrationsstärke einstellen zu können, darf auf dem Display kein Programmmodus ausgewählt sein.

1. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortaste SET auf dem Display des Artikels oder die Taste P (3d) auf der Fernbedienung, um den Artikel nach einem vorherigen Training oder aus dem Standby-Modus (Nähere Informationen zum Standby-Modus erhalten Sie im Abschnitt „Artikel ein- und ausschalten“) in den Standard-Modus zu versetzen.
2. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten TIME -/+ auf dem Display des Artikels oder die Tasten TIME -/+ (3e/3b) auf der Fernbedienung, um die Trainingszeit einzustellen. Sie können die Trainingszeit auf 1 – 10 Minuten einstellen.

**Hinweis:** Um mithilfe der Fernbedienung von der Trainingszeit in die Vibrationsstärke zu wechseln, müssen Sie die Taste M (3c) drücken.

3. Drücken Sie ggf. mehrfach die Sensortasten SPEED -/+ auf dem Display des Artikels oder die Tasten SPEED -/+ (3e/3b) auf der Fernbedienung, um die gewünschte Vibrationsstufe einzustellen.

**Hinweis:** Drücken Sie die Taste M (3c) auf der Fernbedienung, um zwischen der Trainingszeit und der Vibrationsstärke zu wechseln. Achten Sie darauf, dass während dieser Einstellung kein P1 - P5 eingestellt ist. Diese Einstellungen gehen nur im Standard-Modus.

4. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um den Artikel zu starten.

**Hinweis:** Bevor das Programm startet, zählt das Display von 3 bis 0 runter. In der Zeit können Sie sich in die richtige Position bringen. Danach beginnt die Vibration.

5. Drücken Sie die Sensortaste PLAY auf dem Display des Artikels oder die Taste (3a) auf der Fernbedienung, um das Training vorzeitig zu beenden. Die Bewegung des Artikels stoppt nicht abrupt, sondern läuft langsam aus.

Max. tägliche Trainingszeit in sitzender Position A (Abb. B):

| Prog. Mode | EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Expositionsgrenzwert Gefahr von Gesundheitsschäden |
|------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|
| P1         | 5,76                                  | Max. 24 Minuten                                    |
| P2         | 5,54                                  | Max. 28 Minuten                                    |
| P3         | 5,77                                  | Max. 25 Minuten                                    |
| P4         | 7,23                                  | Max. 11 Minuten                                    |
| P5         | 8,43                                  | Max. 8 Minuten                                     |
| Max.       | 10,44                                 | Max. 4 Minuten                                     |

Max. tägliche Trainingszeit in stehender Position B (Abb. B):

| Prog. Mode | EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Expositionsgrenzwert Gefahr von Gesundheitsschäden |
|------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|
| P1         | 14,33                                 | Max. 6 Minuten                                     |
| P2         | 13,85                                 | Max. 7 Minuten                                     |
| P3         | 14,22                                 | Max. 6 Minuten                                     |
| P4         | 17,78                                 | Max. 3 Minuten                                     |
| P5         | 20,02                                 | Max. 2 Minuten                                     |
| Max.       | 24,80                                 | Max. 1 Minuten                                     |

Schwingungswerte Position C: Beschleunigung des Hand-Arm-Systems (Abb. B):

| Prog. Mode | EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|------------|---------------------------------------------------|
| P1         | 16,13                                             |
| P2         | 14,57                                             |
| P3         | 15,25                                             |
| P4         | 17,92                                             |
| P5         | 20,60                                             |
| Max.       | 25,00                                             |

| Prog. Mode | EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|------------|---------------------------------------------------|
| P1         | 17,65                                             |
| P2         | 15,75                                             |
| P3         | 16,74                                             |
| P4         | 19,48                                             |
| P5         | 22,48                                             |
| Max.       | 27,28                                             |

## Allgemeine Übungshinweise und Tipps

- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Benutzen des Artikels auf und lassen Sie die Übung allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Stellen Sie Ihre Füße als Anfänger eng nebeneinander auf den Artikel und benutzen Sie die dazugehörige Matte. Damit gewöhnen Sie sich langsam an den Artikel.
- Die Vibrationen des Artikels können durch Weglassen der Schuhe verstärkt werden. Ein zusätzlicher Massageeffekt tritt beim Platzieren der bloßen Füße auf den Massagekugeln auf.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße optimal auf dem Artikel stehen.
- Stehen Sie immer mit gebeugten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf dem Artikel. Bei gestreckten Gliedmaßen können Ihre 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 dem Artikel und müssen die Ausgangshaltung korrigieren.
- Sie sollten erst nach einer gewissen Eingewöhnungszeit sitzende Übungen auf dem Artikel durchführen.
- Befolgen Sie die Anweisungen zur Ausgangsposition, zur Übung selbst und die empfohlenen Ruhezeiten genau, um eine möglichst optimale Wirkung zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen.
- Nehmen Sie die Übungspositionen immer mit angespannten Muskeln ein und heben Sie leicht die Fersen. Somit vermeiden Sie das Vibrieren der Stimme.
- Legen Sie bei allen Übungen, die mit anderen Körperteilen als mit den Füßen, wie z. B. Hände oder dem Gesäß, durchgeführt werden, die Matte unter.
- Vermeiden Sie beim Durchführen der Übungen ein Hohlkreuz. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
- Lehnen Sie sich auf dem Artikel nicht nach hinten, da das Gerät dann kippen kann.
- Je nach Position und Frequenz dient die Übung der Kräftigung, der Dehnung oder der Entspannung.
- Die empfohlene Dauer pro Position liegt zwischen 30 und 60 Sekunden, wobei die gesamte Dauer von 10 Minuten nicht überschritten werden darf.

- Überlegen Sie sich vor Übungsbeginn, welche Bereiche Sie erreichen 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.
- Halten Sie eine Position nur so lange, wie es für Sie angenehm ist und Sie die Körperspannung aufrecht erhalten können. Wechseln Sie spätestens aber nach 60 Sekunden in eine andere Position.
- Führen Sie einen Positionswechsel immer kontrolliert durch. Steigen Sie ggf. kurz vom Artikel, um die neue Position kontrolliert einzunehmen.
- Beenden Sie die Übung, 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.

## Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Benutzen des Artikels ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

## Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

## Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!**

## Übungsablauf

Wenn Sie zum ersten Mal auf dem Artikel stehen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Machen Sie sich mit dem Artikel bzw. mit dem Vibrieren des Artikels vertraut. Testen Sie dafür z. B. die Vibration mit nur einem Fuß, den Sie bei niedriger Frequenz auf die vibrierende Platte stellen. Stellen Sie sich anschließend mit beiden Füßen und anschließend auf Zehenspitzen mit gebeugten Knien auf den Artikel, um die Vibration zu fühlen.
- Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird.

## Puls kontrollieren

Für ein gesundes Fitnesstraining ist es sinnvoll, regelmäßig die eigene Pulsfrequenz zu kontrollieren.

- Kontrollieren Sie Ihren Puls auch bei einem vermeintlich passiven Training, um Gesundheitsgefährdungen durch übermäßiges Training zu vermeiden.
- Nach sportmedizinischen Gesichtspunkten ist ein Trainingspuls von 60 % bis 85 % Ihres Maximalpulses optimal.
- Je trainierter Sie sind, desto langsamer steigt Ihr Puls und desto schneller fällt er in der Ruhephase wieder. Notieren Sie die Werte regelmäßig in einer Tabelle, um Ihre Trainingserfolge nachzuvollziehen. Je nachdem, wann Sie Ihren Puls messen, erhalten Sie die folgenden Werte:
- Vor dem Training: Ruhepuls
- Direkt nach Trainingsende (10 Minuten): Belastungs-/Trainingspuls
- 1 Minute nach Trainingsende: Erholungspuls  
Orientieren Sie sich bei der Kontrolle Ihres Belastungs-/Trainingspulses an folgenden Richtwerten:
- Pulsfrequenz 60 %: Hier trainieren Sie in dem sehr effizienten Bereich von 60 %, ideal für Anfänger.
- Pulsfrequenz 85 %: Dieser Bereich von 85 % des Maximalpulses ist geeignet für Fortgeschrittene und Sportler.
- Pulsfrequenz 90 %: Der anaerobe Bereich von 90 % des Maximalpulses ist nur für Leistungssportler und kurze Übungen geeignet.



## Puls messen

1. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Innenseite des linken Handgelenks.
2. Zählen Sie 15 Sekunden den spürbaren Pulsschlag.
3. Multiplizieren Sie die gezählten Pulsschläge mit vier.
4. Als Ergebnis erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute.
5. Vergleichen Sie die so ermittelte Pulsfrequenz mit den für Sie geltenden Grenzwerten (siehe „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 = 80 %

Formel:  $(220 \text{ minus Alter} = \text{Maximalpuls}) \times 0,8$

## Amplitude (Schwungsweite) 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. Sie können zwischen drei Vibrationsbereichen (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) wählen (Abb. B):

- Positionieren Sie Ihre Füße dafür auf dem Artikel parallel zueinander jeweils mehr nach außen oder mehr nach innen. Damit erhöht (Füße weiter außen auf dem Artikel) bzw. verringert (Füße weiter innen auf dem Artikel) sich die Amplitude und somit der Schwierigkeitsgrad.
- Arbeiten Sie sich im Schwierigkeitsgrad von innen nach außen.
- Beginnen Sie anfangs ganz innen.

## Frequenz variieren

Die Frequenz bestimmt die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde, in der sich der Artikel bewegt. Sie können mit den Sensortasten SPEED +/- auf dem Display (Abb. H) des Artikels bzw. mit den Tasten SPEED +/- (3e/3b) auf der Fernbedienung die Frequenz von 5–16 Hz verändern.

## Trainingseinheit gliedern

- Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, lesen Sie unbedingt die Sicherheitshinweise.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining und kalkulieren Sie die Zeit für Aufwärm- und Erholungsphase mit ein.
- Ein einzelnes Training sollte aus drei Phasen bestehen:
- Aufwärmphase: 5–10 Minuten Gymnastik und Stretching, um Ihre Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.
- Vibrationstraining: max. 10 Minuten intensives, aber lockeres Training.
- Abkühlphase: mind. 5 Minuten Lockerungsübungen.

## Training abbrechen

Stoppen Sie das Training umgehend, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken, um Verletzungen vorzubeugen:

- Wenn Ihre Muskeln unkontrolliert anspannen.
- Wenn Ihnen beim Training schwindlig wird.
- Wenn Sie beim Training Schmerzen verspüren.
- Wenn Sie sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlen oder Ihnen übel wird.

## Übungsvorschläge

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waagrecht halten.

Winkeln Sie die Handgelenke nicht an, ansonsten besteht die Gefahr einer Gelenküberlastung.

Je nach Intensität können Sie die Matte (2) auf den Artikel (1) legen. Für die Gewöhnung empfehlen wir die Übungen mit der Matte durchzuführen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Vibrationsstufen einzustellen:

- leicht 1–6
- mittel 7–14
- schwer 15–20

**Hinweis:** Fangen Sie mit der niedrigsten Stufe an und erhöhen Sie langsam, je nach Übung, die Vibrationsstufe. Achten Sie darauf, dass es Ihnen während der Übung gut geht und Sie die Vibrationsstufe als angenehm empfinden. Beginnen Sie in der Mitte des Artikels, da in den äußeren Bereichen die Amplitude höher ist und dadurch die Übung schwieriger wird.

## **Übung für die Vibrationsgewöhnung (Abb. M)**

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel auf die niedrigste Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel. Die Füße stehen fest auf der Ferse und die Knie sind leicht gebeugt.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Beinmuskulatur an.
4. Starten Sie über die Fernbedienung den Artikel.
5. Halten Sie während der Vibration die Körperspannung.
6. Bleiben Sie bis zum Ende der eingestellten Vibrationszeit auf dem Artikel und machen Sie danach ein paar Sekunden Pause.

**Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Variieren Sie die Vibrationsstufen, -stärke und -zeit. Probieren Sie verschiedene Fußpositionen (mittig- bis außenstehend) aus.**

## **Klappmesser (Abb. N)**

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel, mit dem Rücken zum Display und starten Sie über die Fernbedienung den Artikel.
3. Halten Sie sich seitlich am Artikel fest und strecken die Beine vor sich aus. Die Fersen berühren den Boden.

### **Endposition**

4. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie die Beine und ziehen Sie die Knie zu sich heran. Halten Sie dabei den Rücken gerade und die Arme leicht angewinkelt. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung bis zum Ende der eingestellten Vibrationszeit und machen Sie dazwischen jeweils ein paar Sekunden Pause.

**Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Und halten Sie während der Übung die Körperspannung.**

## **Ausfallschritt (Abb. O)**

### **Anfangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander vor dem Artikel auf den Boden.
3. Halten Sie den Rücken und den Nacken gerade, schauen Sie geradeaus.
4. Machen Sie mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn auf die Mitte des Artikels.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass der Ober- und Unterschenkel zueinander in einem 90-Grad-Winkel sind und dass sich das angewinkelte Knie hinter der Fußspitze befindet.

### **Endposition**

5. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
6. Starten Sie über die Fernbedienung den Artikel.
7. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen oder stützen Sie sie in den Hüften ab.
8. Bleiben Sie während der eingestellten Vibrationszeit in der Position.
9. Wechseln Sie nach Ende der Übung das Bein und wiederholen Sie die Übung.

**Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Und halten Sie während der Übung die Körperspannung.**

## **Liegestütz mit Stützgriffen (Abb. P)**

### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie die Matte (2) mit einem Schritt Abstand vor den Artikel.
2. Ziehen Sie die integrierten Griffe (1c) aus dem Artikel und positionieren Sie sie in die gewünschte Position.
3. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
4. Knien Sie sich auf die Matte mit dem Oberkörper zum Artikel und starten Sie über das Display den Artikel.

### **Endposition**

5. Umfassen Sie die Griffe von außen und kreuzen Sie die Knöchel.

6. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.  
Der Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie.

**Hinweis:** Halten Sie die Handgelenke gerade und die Ellenbogen leicht gebeugt.

7. Schauen Sie mit dem Gesicht auf den Artikel und senken Sie langsam den Oberkörper. Die Arme bleiben nah am Körper und der Oberkörper berührt nicht den Artikel.
8. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

**Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Kopf, Oberkörper und Beinen in einer Linie und halten Sie durchgehend die Körperspannung.**

### **Für Arme und besonders für die Schultern (Abb. Q)**

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waage-  
recht halten.

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Montieren Sie die Expanderbänder (8) und stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
3. Greifen Sie die Handgriffe der Expanderbänder und lassen die Arme locker am Körper.

#### **Endposition**

4. Starten Sie über das Display den Artikel.
5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den rechten Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellbogen dabei seitlich hoch bis auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt nach oben.
6. Lassen Sie den linken Arm gleichzeitig am Körper.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Ziehen Sie jetzt den linken Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellbogen dabei seitlich hoch bis auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt nach oben.

9. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

**Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade.**

### **Für Arme, Beine, Gesäß und besonders die Oberarme (Abb. R)**

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waage-  
recht halten.

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Montieren Sie die Expanderbänder und stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
3. Greifen Sie die Expanderbänder und halten Sie die Hände in Hüfthöhe. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.

#### **Endposition**

4. Starten Sie über das Display den Artikel.
5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
6. Ziehen Sie den rechten und linken Unterarm abwechselnd nach oben. Der Rücken bleibt gerade, die Arme nah am Körper und die Knie leicht gebeugt.
7. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

**Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Die Knie bleiben leicht gebeugt und die Körperspannung durchgehend gehalten.**

### **Für Rücken, Schulter, Brust, Beine und Gesäß (Abb. S)**

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expanderbänder (8) immer waage-  
recht halten.

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
2. Montieren Sie die Expanderbänder und stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.

3. Greifen Sie die Expanderbänder und halten Sie die Hände seitlich nah am Körper.

#### **Endposition**

4. Starten Sie über das Display den Artikel.
5. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Ziehen Sie die Expanderbänder mit ausgestreckten Armen seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe und senken Sie sie wieder ab. Die Handinnenflächen zeigen nach unten. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.
7. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

**Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade.**

**Variation: Führen Sie die Übung mit den Handflächen nach oben aus.**

#### **Trizeps-Stütz mit Stützgriffen (Abb. T) Ausgangsposition**

1. Legen Sie die Matte (2) vor den Artikel.
2. Ziehen Sie die integrierten Griffe (1c) aus dem Artikel und positionieren Sie sie in die gewünschte Position.
3. Stellen Sie den Artikel auf die gewünschte Zeit und Vibrationsstärke ein.
4. Starten Sie über das Display den Artikel und setzen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel auf die Matte.
5. Greifen Sie nach hinten, stützen Sie sich an den Griffen ab und strecken Sie die Beine aus.

#### **Endposition**

6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Drücken Sie das Gesäß auf die Höhe des Artikels von der Matte ab.
8. Die Ellenbogen zeigen vom Körper weg und die Schultern bleiben unten. Achten Sie darauf, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht bleibt.
9. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

10. Wiederholen Sie diese Übung langsam, bis die eingestellte Zeit um ist.

**Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und die Schultern unten.**

## **Dehnen**

Nehmen Sie sich nach den Übungen ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15-30 Sekunden ausführen.

**Hinweis:** Das Dehnen wird auf einem rutschfesten Untergrund durchgeführt.

### **Nackenmuskulatur**

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

### **Arme und Schultern**

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

### **Beinmuskulatur**

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Zum Verstauen den Griff auf der Seite der Rollen (1i) einklappen (Abb. C und D) und wie in Abbildung F dargestellt, am gegenüberliegenden Griff hochheben und ziehen.

Die Fernbedienung (3) mit Gehäuse (4) können Sie bei Nichtgebrauch im extra dafür vorgesehenen Fach (1h) (Abb. E) verstauen. Schützen Sie den Artikel vor:

- Stößen,
- Stürzen,
- Staub,
- Feuchtigkeit,
- direkter Sonneneinstrahlung und
- extremen Temperaturen.

Lagern Sie den Artikel für Kinder unzugänglich.

### Kurzschlussgefahr!

**In das Gehäuse eingedrungenes Wasser oder andere Flüssigkeiten können einen Kurzschluss verursachen.**

- Tauchen Sie den Artikel niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gehäuse gelangen.

### Beschädigungsgefahr!

**Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel 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.
1. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker.
  2. Wischen Sie den Artikel mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
  3. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

## Hinweise zur Entsorgung



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf.

Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet.

LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugeräts, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkus, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe. Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

# Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht. Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497633\_2204  
D Tel.: 0800 1528352  
(Kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)  
kundenmanagement@kaufland.de

## Mögliche Fehler

Im Folgenden werden Ihnen mögliche Fehler, ihre Ursachen und die Behebung aufgezeigt.

| Fehler                                        | Mögliche Ursache                                             | Behebung                                                                                               |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Der Artikel (1) lässt sich nicht einschalten. | Netzanschluss nicht korrekt hergestellt.                     | Überprüfen Sie die Anschlüsse des Netzkabels (7) zur Steckdose und Anschlussbuchse des Artikels (1).   |
|                                               | Artikel befindet sich nicht im Standby-Modus.                | Überprüfen Sie den Hauptschalter ON/OFF (1g). Er muss auf I stehen.                                    |
|                                               | Bei zu langer Verwendung besteht die Gefahr der Überhitzung. | Schalten Sie den Artikel (1) am Hauptschalter ON/OFF (1g) aus und lassen Sie ihn einige Zeit abkühlen. |

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.



### **Pozorně si přečtete následující návod k obsluze.**

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

## **Obsah balení (obr. A)**

- 1 x vibrační deska vč. držadel (1)
- 1 x podložka (2)
- 1 x dálkové ovládání (3)
- 1 x pouzdro (4)
- 1 x baterie (3 V  $\equiv$  CR2032) (5)
- 1 x náramek (6)
- 1 x síťový kabel (7)
- 2 x pás expandéru (8)
- 1 x návod k obsluze

## **Označení dílu vibrační deska**

### **Obrázek B**

- ovládací panel (1a)
- masážní kuličky (1b)
- držadla (1c)
- rozsahy vibrací (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

### **Obrázek C**

- nohy s přísavkami (1e)
- Přípojka přístrojového konektoru (1f)
- Spínač zap/vyp ON/OFF (1g)

## **Displej vibrační desky (obr. H)**

- senzorové tlačítko TIME +: zvýšení doby cvičení
- senzorové tlačítko SPEED +: zvýšení frekvence vibrací
- senzorové tlačítko  START/STOP: zahájení/ukončení cvičení
- senzorové tlačítko  SET: výběr cvičebního programu nebo individuálního režimu
- senzorové tlačítko SPEED -: snížení frekvence vibrací

- senzorové tlačítko TIME -: snížení doby cvičení
- Použitím dálkového ovládání nebo stisknutím senzorových tlačítek je výběr indikován na displeji.

## **Označení dílu dálkové ovládání (obr. I)**

- zapnutí/vypnutí výrobku / zahájení/ukončení cvičení (3a)
- tlačítko SPEED +: zvýšení frekvence vibrací/doby cvičení (3b)
- tlačítko M: individuální cvičení (3c)
- tlačítko P: výběr programu cvičení nebo standardního režimu (3d)
- tlačítko SPEED -: snížení frekvence vibrací/doby cvičení (3e)

## **Technické údaje**

Síťové napětí: 230–240 V  $\sim$  50 Hz

Výkon: 200 W

Okolní teplota: +10 °C až +40 °C

Funkce vibrací:

Vibrace střídající se ze strany/balanční vibrace

Rozměry (d x š x v): cca 72,5 x 37,5 x 15 cm

Hmotnost: cca 18 kg

Programy: 5

Doba trvání programů: max. 10 minut

Manuální nastavení doby trvání: 1–10 minut

Vibrace/Frekvence:

5–16 Hz volně nastavitelné ve 20 stupních

Rozkmit: zevnitř směrem ven 1–10 mm

Napájení energií – dálkové ovládání:

3 V  $\equiv$  CR2032

Max. vysílací výkon: 0 dBm

Frekvenční pásmo: 2,4 GHz

Verze hardwaru: YT-6907-A03(2020-05-15)

Verze softwaru: YT6912\_S102\_200430.mot



Maximální zatížení: 130 kg



Symbol pro stejnosměrné napětí



Symbol střídavého napětí



08/2022

| Výrobek/díly výrobku          | Číslo verze |
|-------------------------------|-------------|
| Vibrační deska (1)            | VB-5626     |
| Pásy expandéru (8)            | VB-5626-E   |
| Pouzdro (4)                   | VB-5626-RC  |
| Dálkové ovládání (hodiny) (3) | VB-5626-CL  |

**CE** Společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu se základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními.

2014/53/EU – Směrnice RED

2006/42/ES – Směrnice o strojích

2011/65/EU – Směrnice RoHS



Datum výroby (měsíc/rok):  
08/2022



Tento symbol označuje, že vibrační deska je klasifikována jako přístroj ochranné třídy 1.

Třída přístroje: H (pro použití v domácnostech)

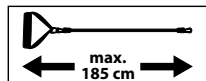
Odzkoušen podle:

DIN EN ISO 20957-1, DIN 32935: 2018-A

### Tabulka sil pásů expandéru

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Max. celková délka (cm) cca | 185 |
| Síla (N) cca                | 65  |

Toleranční rozsah síly je cca 20 % (+/-).



Pásy expandéru se nesmí natahovat více, než je maximální délka roztažení!

### Třída H:

Emisní hladina akustického tlaku

$L_{pA}$  (1 m) = 46,0 dB(A)

Hladina akustického výkonu

$L_{WA}$  = 58,6 dB(A)

Nespolehlivost měření hladiny akustického tlaku

$K_{pA}$  = 1,4 dB

Nespolehlivost měření hladiny akustického výkonu

$K_{WA}$  = 1,4 dB

Hodnoty vibrace:

Akcelerace systému ruka-paže  $a_{hv}$  = 30,88 m/s<sup>2</sup>  
(obr. B / tab. poloha C a D)

Akcelerace polohy sezení A (obr. B / tab. poloha A)  $a_{wz}$  = 8,78 m/s<sup>2</sup>

Akcelerace polohy stání B (obr. B / tab. poloha B)  $a_{wz}$  = 18,04 m/s<sup>2</sup>

## Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební a masážní přístroj pro soukromé použití a není vhodný pro léčebné ani propagační účely. Výrobek je vhodný pro používání v interiérech a je dimenzován tak, že jej může používat vždy pouze jedna osoba s maximální tělesnou hmotností 130 kg.



## Bezpečnostní pokyny Riziko úrazu elektrickým proudem!

Nesprávná elektrická instalace nebo příliš vysoké síťové napětí může mít za následek úraz elektrickým proudem. Výrobek zapojíte pouze do dobře přístupné zásuvky, abyste jej v případě výpadku proudu mohli rychle odpojit ze sítě.

- Výrobek zapojíte pouze do řádně instalované zásuvky s ochranným kontaktem a zapojíte jej pouze v tom případě, že síťové napětí zásuvky se shoduje s údaji na typovém štítku.



- Výrobek neprovozujte, pokud vykazuje viditelná poškození nebo pokud je síťový kabel či síťová zástrčka poškozena.
- Je-li síťový kabel výrobku poškozený, je nutné jej nahradit speciálním připojovacím kabelem, který získáte u výrobce nebo zákaznického servisu.
- Pouzdro neotvírejte, přenechejte opravu odborníkovi. Obracejte se vždy na kvalifikovanou opravnu. Při vlastních opravách, neodborném připojení nebo nesprávné obsluze jsou vyloučeny nároky na odpovědnost a záruku.
- Při opravách smějí být použity pouze díly, které odpovídají původním údajům přístroje.
- Výrobek obsahuje elektrické a mechanické díly, které jsou nepostradatelné pro ochranu před zdroji rizik.
- Výrobek, síťový kabel, ani síťová zástrčka nesmí přijít do kontaktu s vodou.
- Síťové zástrčky se nikdy nedotýkejte mokrou rukou.
- Síťovou zástrčku nikdy nevytahujte ze zásuvky tahem za síťový kabel, ale vždy uchopte jen zástrčku.
- Síťový kabel nikdy nepoužívejte jako držadlo sloužící k nošení.
- Výrobek, síťový kabel i síťovou zástrčku udržujte v dostatečné vzdálenosti od otevřeného ohně i od horkých předmětů.

- Síťový kabel instalujte tak, aby nezpůsobil klopýtnutí.
- Síťový kabel neohýbejte a neved'te jej přes ostré hrany.
- Výrobek používejte pouze v interiéru. Neprovozujte jej ve vlhkých místnostech nebo v dešti. Výrobek chraňte před kapající či stříkající vodou.
- Nikdy nesahejte na elektrický přístroj, pokud spadl do vody. V takovém případě ihned vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- Dbejte na to, aby děti nezasouvaly do výrobku žádné předměty.
- Pokud výrobek nepoužíváte, čistíte jej nebo se objeví porucha, vždy výrobek vypněte a zástrčku vytáhněte ze zásuvky.

### **Riziko poškození zdraví!**

Nesprávné nebo nadměrné cvičení může mít zdravotní následky.

- Necvičte v kuse déle než 10 minut.
- Připravte si dostatek tekutin.
- Nikdy necvičte s propnutými dolními či horními končetinami.
- Horní část těla nebo hlavu nikdy nepokládejte na vibrující výrobek.
- Před zahájením cvičení se porad'te se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené. Abyste se vyvarovali zdravotních následků a minimalizovali existující rizika, nechte si provést všeobecnou kontrolu správnosti cvičení.

- Zvláštní fyzická či zdravotní omezení, jako např. ortopedické stavy či poruchy, užívání léků apod., konzultujte se svým lékařem a postupujte podle jeho doporučení.
- Pokud máte některý ze zde uvedených tělesných příznaků, je přísně zakázáno cvičit.

Je-li tomu tak, nesmí být cvičení zahájeno. V případě pochybností se poraďte s odborníkem, jako např. s Vaším osobním lékařem, specialistou či fyzioterapeutem.

- Výrobek v žádném případě nepoužívejte, pokud máte:
  - akutní záněty nebo infekce
  - akutní revmatoidní artritidu
  - epilepsii
  - čerstvé (chirurg.) jizvy
  - onemocnění kloubů a artrózu
  - onemocnění srdečních chlopní
  - poruchy srdečního rytmu
  - kardiovaskulární onemocnění (srdce a cévy)
  - neléčenou hypertenzi (vysoký krevní tlak)
  - kovové nebo plastové implantáty, jako kardiostimulátory, spirály, implantáty kloubů, implantáty prsou (kratší dobu než 6–9 měsíců)
  - stenty (kratší dobu než 2 roky)
  - kardiostimulátory/stimulátory mozku
  - trombózy nebo eventuelní trombotická onemocnění
  - akutní bolesti zad po zlomeninách

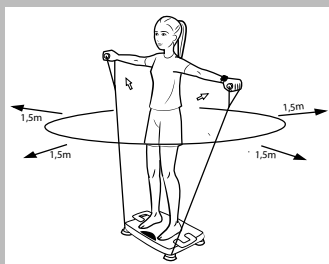
- osteoporózu vyššího stupně (se zlomeninami)
- vyhřeznuté ploténky, spondylózu
- těhotenství
- těžký diabetes (s angiopatií)
- nádorová onemocnění
- fraktury
- posun obratlů (spondylolistéza)
- Možnost a způsob použití výrobku konzultuje před jeho vlastním použitím, pokud máte:
  - neakutní bolesti zad, jako např. Bechtěrevova nemoc
  - kovové nebo plastové implantáty, jako kardiostimulátory, spirály, implantáty kloubů, implantáty prsou (delší dobu než 6–9 měsíců)
  - stenty (delší dobu než 2 roky)
  - neakutní onemocnění kloubů nebo artrózu
  - akutní migrénu
  - žlučňkové kameny
  - ledvinové kameny
- Během cvičení respektujte signály Vašeho těla. Pokud byste během cvičení pociťovali úzkost v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, nevolnost, závrať nebo závrať, cvičení ihned přerušte a vyhledejte lékaře.

### **Nebezpečí poranění!**

Při nesprávném nakládání s výrobkem může dojít k poranění.

- Výrobek postavte na plochu, rovnou a neklouzavou/protiskluzovou plochu a zajistěte jeho bezpečnou stabilitu.

- Výrobek je dimenzován pro jednu osobu. Na výrobku nesmí v žádném případě cvičit zároveň dvě osoby.
- Maximální uživatelská hmotnost činí 130 kg.
- Před každým použitím zkontrolujte všechny díly z hlediska pevného usazení a opotřebení.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje poškození. Vadné díly nechte vyměnit a výrobek nepoužívejte, dokud není opraven.
- Během cvičení a po ukončení cvičení dávejte pozor, aby se nikdo nemohl poranit o vyčnívající díly.
- Prostor pro cvičení musí odpovídat délce rozpažených paží. Okolo prostoru pro cvičení by mělo navíc být minimálně 0,6 m volné plochy. Bezpečnostní vzdálenost je výsledkem součtu volné plochy a prostoru pro cvičení a měla by činit minimálně 1,50 m x 1,50 m.



## Nebezpečí uskrípnutí



Nesahejte příliš daleko pod výrobek, jinak hrozí nebezpečí uskrípnutí prstů. Dávejte si pozor především v průběhu cviků, při nichž se držíte výrobku.



Nestrkejte nohy příliš daleko pod výrobek, jinak hrozí nebezpečí uskrípnutí prstů u nohou. Během cvičení dávejte pozor na to, abyste se nedostali příliš daleko pod strany výrobku.

**⚠ Rizika pro děti a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi (např. částečně zdravotně postižené osoby, starší osoby s omezením fyzických a mentálních schopností) nebo osoby s nedostatkem zkušeností či znalostí (např. starší děti).**

- Tento výrobek smí používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností či znalostí, pokud jej používají pod dohledem nebo jsou poučeny o jeho bezpečném používání a rizicích spojených s jeho používáním a touto poučením plně porozuměly.
- Osoby trpící problémy s držením těla či s udržením rovnováhy smí výrobek používat pouze pod dohledem.
- Výrobek nesmí používat děti, které nedosáhly věku 14 let.
- Aby se vyloučila nebezpečí poranění, nesmí se během cvičení v dosahu výrobku pohybovat malé děti. V okolí přístroje se nesmí pohybovat ani domácí zvířata.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.

- Je zakázáno, aby čištění výrobku či jeho údržbu prováděly děti.
- Během provozování výrobku jej nenechávejte bez dozoru.
- Nenechte děti, aby si hrály s balicí fólií. Děti by se mohly do fólie zamotat a udusit se.
- Upozorňujeme, že navzdory dodržování výstražných upozornění a ochranných opatření existuje při používání výrobku zbytkové riziko.

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení**

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Pokud by poškození vykazovaly např. pásy expandéru, nepoužívejte je.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Chraňte elastomery před přímým slunečním zářením.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení.

- V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Výrobek chraňte před kontaktem s vodou, vlhkostí, prachem a před vysokými teplotami. Nevystavujte jej přímému slunci.
- Pokud výrobek používáte na chodlostivých podlahách, položte pod nohy výrobku vhodnou, protiskluzovou podložku, abyste zabránili eventuálnímu poškození podlahy.

### **Varovné upozornění týkající se baterií!**

- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte různé typy a značky baterií, společně nové a použité baterie nebo baterie s různými kapacitami, protože mohou vytéct a způsobit poškození.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Provádějte výměnu všech baterií společně a likvidujte staré baterie podle předpisu.
- Výstraha! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte dobíjecí baterie!
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.

- Vyčistěte, pokud je to potřeba, před vložením kontakty baterie a přístroje.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. vlivu topných těles nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.
- Upozornění. Výrobek obsahuje mincovou baterii (knoflíková baterie s lithiem). Mincová baterie může při spolknutí způsobit závažné vnitřní chemické popáleniny.
- Upozornění. Použité (vybité) baterie neprodleně zlikvidujte. Nové i použité baterie udržujte mimo dosah dětí. V případě podezření, že došlo ke spolknutí baterií nebo jejich vniknutí do těla, ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

## Nebezpečí!

- Zacházejte s poškozenou nebo vytekou baterií velmi opatrně a zlikvidujte ji podle předpisů. Použijte přitom rukavice.
- Přijdete-li do styku s kyselinou baterie, omyjte postižené místo vodou a mýdlem. Pokud se vám kyselina z baterie dostane do očí, vypláchněte je vodou a vyhledejte neprodleně lékařské ošetření!
- Připojovací svorky nesmějí být zkratovány.

## Použití výrobku

### Způsob fungování výrobku

Výrobek funguje na principu balanční vibrace nebo i na principu vibrace střídající se ze strany a opisuje vertikální pohyb, při kterém se pravá a levá strana vibrační desky pohybuje opačně nahoru a dolů, podobně jako houpačka.

Pro své cvičení máte možnost frekvenci vibrací nastavit individuálně nebo vybírat z pěti předem nastavených programů. Doporučený rozsah při cvičení se pohybuje mezi 5 a 16 Hz. Začněte s nízkou vibrací a zvyšujte ji jen, když se při tom cítíte dobře.

### Stupně vibrací

Výrobek disponuje 20 stupni vibrací, pomocí kterých si můžete nastavit požadovanou frekvenci vibrací (5 – 16 Hz).

### Indikace na displeji (obr. H)

Na displeji se během tréninku průběžně zobrazují aktuální hodnoty cvičení, vč. odpovídajícího indikačního symbolu.

1. Zobrazení zbývajících času tréninku (TIME) v minutách (MIN). TIME a MIN jsou osvětlené zároveň.
2. Zobrazení „rychlosti“ (SPEED) jako stupně vibrací (LEVEL). SPEED a LEVEL jsou osvětlené zároveň (údaje vpravo nahoře).
3. Údaje o frekvenci v hertzích (Hz). Hz je osvětleno.
4. Údaje o spotřebě kalorií v kaloriích (CAL). CAL je osvětleno.

### Připojení výrobku

1. Přístrojovou zástrčku síťového kabelu (7) zasuňte do zástrčkového připojení přístroje (1f).
2. Síťovou zástrčku zasuňte do pevně instalované zásuvky s ochranným kontaktem.

### Zapnutí a vypnutí výrobku

#### VÝSTRAHA!

#### Riziko úrazu elektrickým proudem!

#### Nesprávné použití může mít za následek úraz elektrickým proudem.

- Po použití výrobek vždy vypněte pomocí spínače zapnout/vypnout (1g) a odpojte jej od přívodu elektrického proudu tím, že síťovou zástrčku síťového kabelu (7) vytáhnete ze zásuvky.
- 1. Spínač zapnout/vypnout (1g) uveďte do polohy I, aby byl přístroj ve standardním režimu.

**Upozornění:** Ve standardním režimu není na displeji vybrán žádný z režimů (P1 – P5).

2. Vyberte požadovaný režim cvičení. Podrobnější informace najdete v odstavci „Volba režimu“.

3. Spínač zapnout/vypnout (1g) dejte do polohy O, aby se přístroj kompletně vypnul.

### Výrobek v úsporném režimu

Pokud výrobek nepoužíváte, automaticky se po nějaké době přepne do úsporného režimu.

Krátce stiskněte libovolné senzorické tlačítko na displeji nebo tlačítko na dálkovém ovládní, čímž výrobek aktivujete zpět do standardního režimu.

**Upozornění:** Ve standardním režimu není na displeji vybrán žádný z režimů (P1 – P5).

### Použití držadel

**Upozornění:** Než držadla použijete, ujistěte se, že pevně a bezpečně zaklaply.

Prováděním kliků na vibrační podložce může způsobovat zvýšený tlak na Vaše zápěstí, to může mít za následek bolesti a nepříznivý účinek Vašeho cvičení. Držadla pomáhají udržovat Vaše zápěstí během cvičení v přímé poloze a tím mnohonásobně snižovat zatížení zápěstí.

K nastavení polohy držadel máte 2 možnosti. Další držadlo podporuje především cvičení svalstva hrudníku, v případě užšího nastavení polohy je silněji aktivován trojhlavý sval pažní.

Abyste držadla mohli používat, vytáhněte a zasuňte je tak, jak je znázorněno na obrázcích C a D.

### Použití pásů expandéru

**Důležité!** Pásky expandéru se smí používat jen s vibrační deskou. Nesmí se upevňovat na dveře, okna nebo jiné nevhodné struktury.

Na výrobku máte možnost provádět cvičení s datečnými pásy expandérů (8).

K tomuto účelu pásy expandérů zahákněte pomocí karabin do ok (1j) po stranách výrobku (obr. G).

### Dálkové ovládání

Při cvičení používejte vždy dálkové ovládání.

Jinak, pokud během cvičení používáte senzorová tlačítka displeje, hrozí riziko pádu.

### Vložení/výměna baterií (obr. J)



**UPOZORNĚNÍ:** Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.

Při vložení a výměně baterií (5) postupujte podle obr. J.

**Upozornění:** Potřebujete vhodný šroubovák (není součástí obsahu balení).

**Upozornění:** Dbejte na správné vložení baterií vzhledem k pólům plus/minus. Baterie musejí být kompletně zasazeny do držáku baterií.

### Použití dálkového ovládání s pouzdem

Dálkové ovládání (3) vsuňte do pouzdra (4) tak, jak je znázorněno na obrázku K.

### Použití dálkového ovládání s náramkem

Dálkové ovládání (3) máte možnost nosit přímo na svém zápěstí.

Pokud je dálkové ovládání v pouzdru (4), vyjměte jej.

1. Náramek (6) protáhněte úchyty (3h) dálkového ovládání (obr. L).

**Upozornění:** Dbejte na to, aby upevňovací kolíky (6a) ukazovaly směrem ven.

2. Náramek s dálkovým ovládáním si nasadíte kolem zápěstí.

3. Nasunutím otvorů pro kolíky (6b) přes upevňovací kolíky (6a) zapnete náramek.

### Použití dálkového ovládání (obr. I)

Dálkové ovládání (3) má dosah cca 2,50 m.

Dálkovým ovládáním zamiřte co nejpresněji na senzor displeje.

Při stisknutí tlačítka zazní signální tón.

### Volba režimu

Můžete si vybrat některé z pěti předem naprogramovaných cvičebních jednotek (P1 až P5) nebo si nastavit a absolvovat individuální cvičení.

## Používání předem

### naprogramovaných nastavení VÝSTRAHA!

#### Nebezpečí poranění!

#### Nesprávné použití může mít za následek úraz.

- Abyste se vyvarovali pádů/ztráty rovnováhy při obsluze senzorových tlačítek na výrobku, provádějte nastavení, pokud stojíte na vibrační desce a vibrační funkce je zapnuta, výhradně pomocí dálkového ovládání.
- Cvičení začíná vždy při naposledy nastavené frekvenci vibrací. Rychlost můžete měnit teprve po zahájení cvičení.

### Cvičení v režimu programu

Výrobek disponuje pěti předem nastavenými programy (P1–P5) s dobou trvání max. 10 minut, během kterých se po určitých intervalech frekvence mění.

1. Na displeji stiskněte příp. opakovaně senzorové tlačítko SET (obr. H) nebo tlačítko P (3d) na dálkovém ovládání, dokud se na displeji neobjeví požadovaný program cvičení P1, P2, P3, P4 nebo P5.
2. Abyste výrobek uvedli do chodu, stiskněte na displeji výrobku senzorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládání.

**Upozornění:** V režimu programu nemůžete čas a rychlost měnit manuálně.

3. Pokud chcete cvičení ukončit předčasně, stiskněte na displeji výrobku senzorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládání.

### Výběr programu

#### P1

Lehké pyramidové cvičení: 10 minut

- Minuty 1–3 z 5 Hz na 7,32 Hz; zahřívací fáze
- Minuty 4–7 z 8,48 Hz na 11,96 Hz; fáze zatížení se střední aktivací podpurných hýžďových a zádových svalů a zlepšením mezisvalové koordinace
- Minuty 8–10 z 10,8 Hz na 8,48 Hz; uvolnění svalů a vychladnutí

Zvolte jednotlivý cvičební celek P1 tak, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte s cvičením.

#### P2

Střední pyramidové cvičení: 10 minut

- Minuty 1–2 z 5,58 Hz na 7,9 Hz; zahřívací fáze
- Minuty 3–6 z 9,06 Hz na 10,22 Hz; fáze zatížení se zaměřením na mezi svalovou koordinaci
- Minuty 7–10 z 7,9 Hz na 5,58 Hz; uvolnění a vychladnutí

Zvolte jednotlivý cvičební celek P2 tak, jak je popsáno v odstavci „Volba režimu“ a začněte s cvičením.

#### P3

Intervalové cvičení s nízkým vrcholem: 10 minut

- Minuty 1–2 z 5 Hz na 7,32 Hz; skok z podpurných svalů na hluboký svalový průměr
- Minuty 3–4 z 5 Hz na 10,22 Hz; velký skok z intrasvalové koordinace na hluboký svalový průměr
- Minuty 5–6 z 7,32 Hz na 13,12 Hz; skok na plnou zátěž nejvyššího namáhání svalů v tomto programu
- Minuty 7–9 z 5 Hz na 13,12 Hz na 10,22 Hz; poslední vrchol pro maximální namáhání svalů
- Minuty 10 v 5 Hz; uvolnění a vychladnutí

#### P4

Pokročilé intervalové cvičení s vysokým vrcholem: 10 minut

- Minuta 1 s 5 Hz; zahřívací fáze s namáháním mezisvalové koordinace
- Minuty 2–3 z 5,58 Hz na 7,9 Hz; skok z mezisvalového na intrasvalové zatížení
- Minuty 4–5 z 9,06 Hz na 10,22 Hz; silnější skok z mezisvalového na intrasvalové zatížení
- Minuty 6–7 z 11,38 Hz na 12,54 Hz; lehká odpočinková fáze k regeneraci
- Minuty 8–10 z 13,7 Hz na 14,86 Hz na 16 Hz; obnovené maximální zatížení s následným uvolněním a vychladnutím

## P5

Intervalové cvičení s plným zatížením a maximálním vrcholem: 10 minut.

Tento program je doporučován pouze zkušeným uživatelům a jsou během něho opakovány skoky mezi 7,32 Hz a vrcholy 16,0 Hz, následkem čehož musí celé tělo stabilizovaně pracovat prostřednictvím svalových kontrakcí.

Tento program slouží ke zlepšení pohyblivosti i ke zvýšení síly zatěžovaných svalů a měl by být zahájen pouze ve správně zahřátém stavu.

### Individuální cvičení

Kromě předem nastavených programů máte možnost nastavit si své cvičení individuálně.

Abyste mohli provést nastavení doby cvičení a síly vibrací, nesmí být na displeji zvolen žádný z programových režimů.

1. Příp. opakovaně stiskněte senzorové tlačítko SET na displeji výrobku nebo tlačítko P (3d) na dálkovém ovládání, čímž přepnete výrobek po předchozím cvičení nebo z úsporného režimu (podrobnější informace k úspornému režimu najdete v odstavci „Zapnutí a vypnutí výrobku“) do standardního režimu.
2. Pro nastavení doby cvičení stiskněte příp. několikrát senzorová tlačítka TIME -/+ na displeji výrobku nebo tlačítka TIME -/+ (3e/3b) na dálkovém ovládání. Doby cvičení můžete nastavit na 1 – 10 minut.

**Upozornění:** Pro přepnutí z doby cvičení na sílu vibrací na dálkovém ovládání musíte stisknout tlačítko M (3c).

3. Abyste nastavili požadovaný stupeň vibrací, stiskněte příp. několikrát senzorová tlačítka SPEED -/+ na displeji výrobku nebo tlačítka SPEED -/+ (3e/3b) na dálkovém ovládání.

**Upozornění:** Pro přepnutí mezi dobou cvičení a silou vibrací stiskněte tlačítko M (3c) na dálkovém ovládání. Dbejte na to, aby během nastavování nebyl zapnutý žádný z programů P1 – P5. Tato nastavení lze provést jen ve standardním režimu.

4. Abyste výrobek uvedli do chodu, stiskněte na displeji výrobku senzorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládání.

**Upozornění:** Před spuštěním programu počítá displej dolů od 3 do 0. Během této doby můžete zaujmout správnou pozici. Pak začne vibrace.

5. Pokud chcete cvičení ukončit předčasně, stiskněte na displeji výrobku senzorové tlačítko PLAY nebo tlačítko (3a) na dálkovém ovládání. Pohyb výrobku nebude ukončen náhle, nýbrž ustane pomalu.



Max. denní doba tréninku při poloze v sedě A (obr. B):

| Programový režim | EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Limitní hodnota expozice rizika poškození zdraví |
|------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| P1               | 5,76                                  | Max. 24 minut                                    |
| P2               | 5,54                                  | Max. 28 minut                                    |
| P3               | 5,77                                  | Max. 25 minut                                    |
| P4               | 7,23                                  | Max. 11 minut                                    |
| P5               | 8,43                                  | Max. 8 minut                                     |
| Max.             | 10,44                                 | Max. 4 minuty                                    |

Max. denní doba tréninku při poloze ve stoje B (obr. B):

| Programový režim | EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Limitní hodnota expozice rizika poškození zdraví |
|------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| P1               | 14,33                                 | Max. 6 minut                                     |
| P2               | 13,85                                 | Max. 7 minut                                     |
| P3               | 14,22                                 | Max. 6 minut                                     |
| P4               | 17,78                                 | Max. 3 minuty                                    |
| P5               | 20,02                                 | Max. 2 minuty                                    |
| Max.             | 24,80                                 | Max. 1 minuta                                    |

Hodnoty vibrace polohy C: Akcelerace systému ruka-paže (obr. B):

| Programový režim | EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|------------------|---------------------------------------------------|
| P1               | 16,13                                             |
| P2               | 14,57                                             |
| P3               | 15,25                                             |
| P4               | 17,92                                             |
| P5               | 20,60                                             |
| Max.             | 25,00                                             |

Hodnoty vibrace polohy D: Akcelerace systému ruka-paže (obr. B):

| Programový režim | EN ISO 5349-1 & EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|------------------|---------------------------------------------------|
| P1               | 17,65                                             |
| P2               | 15,75                                             |
| P3               | 16,74                                             |
| P4               | 19,48                                             |
| P5               | 22,48                                             |
| Max.             | 27,28                                             |

## Všeobecné pokyny a doporučení k cvičení

- Noste pohodlné oblečení.
- Před každým použitím výrobku se zahřejte a cvičení nechte pozvolna odeznít.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Jako začátečník postavte Vaše chodidla těsně vedle sebe na výrobek a použijte k tomu příslušnou podložku. Tak si pomalu na výrobek zvykejte.
- Pokud nepoužijete obuv, mohou být vibrace výrobku silnější. Dodatečného masážního efektu docílíte položením bosých nohou na masážní kuličky.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na to, aby Vaše chodidla stála na výrobku maximálně optimálně.
- Na výrobku vždy stůjte s pokrčenými končetinami (pažemi nebo nohama, v závislosti na výchozí pozici). Budete-li mít končetiny napnuté, namáhají Vaše svaly na vibrace přiměřeně reagovat. Vibrace budou pak vedeny přes kolena k hlavě.
- Pokud vibrace cítíte v hlavě (lze je cítit na hlase a/nebo v očích), tak stojte na výrobku ve špatné pozici a musíte své výchozí držení těla upravit.
- Teprve až po určité době přivykání si na výrobek, na něm můžete provádět cvičení vsedě.

- Přesně dodržujte pokyny ohledně výchozí pozice, cvičení samotného i doporučených dob odpočinku, abyste docílili maximálně optimálního účinku a vyvarovali se zranění.
- Cvičební pozici zaujměte vždy s napnutými svaly a pomalu zvedněte paty. Tím zabráníte vibrování hlasu.
- Při všech cvičeních, která jsou prováděna jinými částmi těla než dolními končetinami, jako např. ruce nebo hýždě, použijte podložku.
- Při cvičení se vyvarujte hyperlordózy. Zádá držte rovně.
- Na výrobku se nenaklánějte dozadu, protože přístroj by se mohl převrátit.
- V závislosti na poloze slouží cvičení k posílení, protažení nebo k uvolnění.
- Doporučená doba pro trvání každé polohy se pohybuje mezi 30 a 60 sekundami, přičemž celková doba by neměla překročit 10 minut.
- Před zahájením cvičení si rozmyslete si, jakých rozsahů chcete dosáhnout. Vyhledejte si příslušnou pozici. Na zkoušku ji jednou zaujměte. Tak budete moci posoudit, zda je tato pozice pro Vás příjemná a můžete se koncentrovat na správné držení.
- Jednu pozici držte pouze tak dlouho, jak je to pro Vás příjemné a jak dlouho můžete udržet napětí těla. Pozici však změňte nejpозději po 60 sekundách.
- Změnu pozice provádějte vždy kontrolovaně. Z výrobku příp. sestupte, abyste novou pozici zaujali kontrolovaně.
- Cvičení ukončete, pokud se nebudete cítit příjemně a napětí těla nebudete již schopni všeobecně udržet, nejpозději však pro 10 minutách. Poslouchejte své tělo a nepřetěžujte jej.

## Zahřátí

Před každým použitím výrobku si udělejte čas na správné zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

## Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

## Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Sřídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

## Průběh cvičení

Když na výrobku stojíte poprvé, dodržujte následující:

- S výrobkem příp. s vibracemi se nejprve důvěrně seznámte. K tomu např. vyzkoušejte vibrace jen jednou nohou, kterou při nízké frekvenci položíte na vibrující desku. Pak se na výrobek postavte oběma nohama, následně si s pokrčenými koleny stoupněte na špičky tak, abyste cítili vibrace.
- Vždy se nejprve postavte na špičky, aby byly vibrace zachycovány lýtky a stehny.

## Kontrola tepové frekvence

Pro zdravé cvičení posilování je smysluplné pravidelně kontrolovat svou vlastní frekvenci pulsu.

- Svou tepovou frekvenci kontrolujte i při domněle pasivním cvičení, abyste se vyvarovali zdravotních rizik v důsledku nadměrného cvičení.
- Ze sportovní lékařského hlediska je optimální tepová frekvence při cvičení 60 až 85 % Vaší maximální tepové frekvence.

- Čím lepší máte kondici, tím pomaleji Vaše tepová frekvence stoupá a tím rychleji se dostane zpět do klidové fáze. Hodnoty si pravidelně zaznamenávejte do tabulky, abyste porozuměli svým úspěchům ve cvičení. V závislosti na tom, kdy si tepovou frekvenci měříte, získáte následující hodnoty:
- Před cvičením: Klidová tepová frekvence
- Ihned po ukončení cvičení (10 minut): Tepová frekvence při zatížení/cvičení
- 1 minutu po ukončení cvičení: Tepová frekvence při odpočinku Při kontrole Vaší tepové frekvence při zatížení/cvičení se řiďte dle následujících orientačních hodnot:
- Tepová frekvence 60 %: V tomto případě cvičíte v efektivním rozsahu 60 %, ideální pro začátečníky.
- Tepová frekvence 85 %: Tento rozsah 85 % maximální tepové frekvence je vhodný pro pokročilé a sportovce.
- Tepová frekvence 90 %: Anaerobní rozsah 90 % maximální tepové frekvence je vhodný pouze pro výkonnostní sportovce a krátká cvičení.

### Měření tepové frekvence

1. Ukazováček a prostředníček pravé ruky položte na vnitřní stranu levého zápěstí.
2. Po dobu 15 sekund počítejte znatelné tepy.
3. Spočítané tepy vynásobte číslem čtyři.
4. Výsledkem bude Vaše tepová frekvence za minutu.
5. Takto stanovenou tepovou frekvenci porovnejte s mezními hodnotami platnými pro Vás (viz „Výpočet tepové frekvence při cvičení“).

### Výpočet osobní maximální tepové frekvence

Maximální tepová frekvence = 100 %

Vzoreček: 220 minus věk

### Výpočet dolní a horní meze tepové frekvence při cvičení

Dolní hranice tepové frekvence = 60 %

Vzoreček: (220 minus věk = maximální tepová frekvence) x 0,6

Horní hranice tepové frekvence = 80 %

Vzoreček: (220 minus věk = maximální tepová frekvence) x 0,8

### Změna rozkmitu (rozpětí vibrací)

Tím, že měníte (paralelní) pozici Vašich nohou na desce, měníte i odstup mezi svaly či partiemi těla, které jsou ovlivňovány kmitáním, stoupá příp. se snižuje stupeň náročnosti cvičení. Může volit mezi třemi rozsahy vibrací (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1 d) (obr. B):

- Umístíte své nohy na výrobku paralelně k sobě vždy více směrem ven nebo více směrem dovnitř. Tím se zvýší (nohy na výrobku více směrem ven) příp. sníží (nohy na výrobku více směrem dovnitř) rozkmit a v důsledku toho i stupeň náročnosti.
- Pracujte ve stupni náročnosti zevnitř směrem ven.
- Nejprve začněte zcela uvnitř.

### Změna frekvence

Frekvence určuje počet kmitání za sekundu, ve kterém se výrobek pohybuje. Pomocí senzorových tlačítek SPEED +/- na displeji (obr. H) výrobku příp. pomocí tlačítek SPEED +/- (3e/3b) na dálkovém ovládání měníte frekvenci v rozpětí 5–16 Hz.

### Dělení jednoho cvičebního celku

- Před zahájením Vašeho osobního posilovacího cvičení si bezpodmínečně přečtěte bezpečnostní pokyny.
- Na Vaše posilovací cvičení si vyhradte dostatečný čas a započítejte i dobu pro zahřátí a uvolnění.
- Jednotlivý cvičební celek se má skládat ze tří fází:
- Zahřívací fáze: 5–10 minut gymnastiky a protahování pro přípravu Vašich svalů a zatížení.
- Cvičení za působení vibrací: max. 10 minut intenzivní, ale uvolněné cvičení.
- Fáze vychladnutí: min. 5 minut uvolněného cvičení.

### Přerušování cvičení

Cvičení ihned ukončete, pokud zaznamenáte jeden z následujících symptomů, abyste předešli zdravotním problémům:

- Pokud se Vaše svaly nekontrolovatelně napínají.
- Pokud se Vám při cvičení dělá nevolno.
- Pokud při cvičení cítíte bolest.
- Pokud se při cvičení necítíte dobře, cítíte napětí nebo se Vám dělá špatně.

## Návrhy cvičení

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, jinak hrozí riziko přetížení kloubů.

V závislosti na intenzitě můžete podložku (2) položit na výrobek (1). Abyste si zvykli, doporučujeme provádět cvičení s podložkou. Máte možnost nastavit si různé stupně vibrací:

- lehké 1 – 6
- střední 7 – 14
- náročné 15 – 20

**Upozornění:** Začněte s nejnižším stupněm a stupeň vibrací, v závislosti na cvičení, pomalu zvyšujte. Dbejte na to, abyste se při cvičení cítili dobře a vnímali stupeň vibrací jako příjemný. Začněte na středu výrobku, protože ve vnějších oblastech je rozkmit vyšší, a v důsledku toho je i cvičení náročnější.

### Cvičení za účelem navyknutí si na vibrace (obr. M)

#### Výchozí poloha

1. Výrobek nastavte na nejkratší dobu a nejnižší sílu vibrací.
2. Postavte se nohama na výrobek. Stojte pevně na patách a kolena máte lehce pokrčená.

#### Konečná poloha

3. Napněte svalstvo nohou.
4. Dálkovým ovládáním uveďte výrobek do chodu.
5. Během vibrací držte napětí těla.
6. Až do konce nastavené vibrační doby zůstaňte na výrobku a pak si udělejte pár sekund přestávku.

**Důležité:** Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Měňte stupeň vibrací, sílu vibrací a vibrační dobu. Vyzkoušejte různé polohy nohou (z pozice uprostřed až do pozice vně).

### Sklapovačky (obr. N)

#### Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Posadte se do středu výrobku, zády k displeji a dálkovým ovládáním uveďte výrobek do chodu.
3. Pevně se přidržujte po stranách výrobku a nohy napněte před sebe. Paty se dotýkají podlahy.

#### Konečná poloha

4. Napněte svalstvo nohou a břišní svaly.
5. Zvedněte nohy a kolena přitahujte k sobě. Záda při tom držte rovně a ramena mírně ohnutá. Hlava se zády jsou v rovině.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Toto cvičení opakujte až do ukončení nastavené vibrační doby a mezitím dělejte krátké přestávky.

**Důležité:** Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Při cvičení držte napětí těla.

### Výpady (obr. O)

#### Výchozí pozice

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Postavte se na podlahu před výrobkem a nohy dejte od sebe na šířku ramen.
3. Záda a krk držte rovně, dívejte se přímo před sebe.
4. Jednou nohou udělejte velký krok dopředu jako při výpadu do středu výrobku.

**Upozornění:** Dbejte na to, aby stehna a lýtka spolu svíraly úhel 90° a aby pokrčené koleno bylo za špičkou chodidla.

#### Konečná poloha

5. Napněte břišní svaly a svaly hýždí.
6. Dálkovým ovládáním uveďte výrobek do chodu.
7. Paže nechte volně viset podél těla nebo je dejte v bok.
8. Během nastavené vibrační doby pozici držte.
9. Po ukončení cvičení nohy vyměňte a cvičení opakujte.

**Důležité:** Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Při cvičení držte napětí těla.

### Kliky za pomoci opěrných držadel (obr. P)

#### Výchozí poloha

1. Podložku (2) položte na vzdálenost jednoho kroku před výrobek.
2. Vytáhněte integrovaná držadla (1c) z výrobku a zaujměte požadovanou pozici.
3. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
4. Klekněte si na podložku horní částí těla směrem k výrobku a uveďte jej prostřednictvím displeje do chodu.

## Konečná poloha

5. Držadla uchopte zvenčí a překřížte kotníky.
6. Napněte svaly paží a břišní svaly. Hlava, horní část těla a nohy jsou v jedné rovině.

**Upozornění:** Zápěstí držte rovně a lokty mírně ohnuté.

7. Tvář držte směrem k výrobku a pomalu spouštějte horní část těla. Paže zůstávají blízko u těla a horní část těla se nedotýká výrobku.
8. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
9. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

**Důležité:** Během cvičení držte hlavu, horní část těla a nohy v jedné rovině a průběžně udržujte napětí těla.

## Pro paže a zejména pro ramena (obr. Q)

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

### Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Instalujte pásy expandéru (8) a postavte se nohama na výrobek.
3. Uchopte držadla pásů expandéru a paže nechte volně podél těla.

## Konečná poloha

4. Výrobek uveďte prostřednictvím displeje do chodu.
5. Svalstvo rukou a břišní svaly napněte a pravou ruku táhněte směrem k bradě. Při tom pohybujte loktem do strany až do výše ramen, hřbet rukou směřují nahoru.
6. Levou paži ponechte viset podél těla.
7. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
8. Teď vytáhněte levou ruku směrem k bradě. Při tom pohybujte loktem do strany až do výše ramen, hřbet rukou směřují nahoru.
9. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

**Důležité:** Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné.

## Pro paže, nohy, hýždě a především horní části paží (obr. R)

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

### Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Instalujte pásy expandéru a postavte se nohama na výrobek.
3. Uchopte expandéry a ruce držte ve výšce boků. Lokty zůstávají blízko u těla. Dlaně směřují nahoru.

## Konečná poloha

4. Výrobek uveďte prostřednictvím displeje do chodu.
5. Napněte svaly paží a břišní svaly.
6. Pravé a levé předloktí střídavě táhněte směrem nahoru. Záda zůstanou rovná, paže podél těla a kolena mírně pokrčená.
7. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

**Důležité:** Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Kolena zůstanou mírně pokrčená a napětí těla je udržováno.

## Pro záda, ramena, hrudník, nohy a hýždě (obr. S)

Dávejte pozor, abyste držadla při tahání pásů expandéru (8) drželi vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

### Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
2. Instalujte pásy expandéru a postavte se nohama na výrobek.
3. Uchopte pásy expandéru a ruce držte podél těla.

## Konečná poloha

4. Výrobek uveďte prostřednictvím displeje do chodu.
5. Napněte hýžďové a břišní svaly.
6. Pásy expandéru táhněte pomocí napnutých paží po straně směrem nahoru až do výše ramen a opěť je pusťte. Dlaně směřují dolů. Hlava zůstává v prodloužení páteře a trup vzpřímený.
7. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

**Důležité:** Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné.

**Variace:** Provádějte cvik s dlaněmi nahoru.

## Kliky k posilování trojhlavého svalu pažního (tricepsu) za pomoci opěrných držadel (obr. T)

### Výchozí poloha

1. Podložku (2) položte před výrobek.
2. Vytáhněte integrovaná držadla (1c) z výrobku a zaujměte požadovanou pozici.
3. Nastavte výrobek na požadovanou dobu a požadovanou sílu vibrací.
4. Prostřednictvím displeje uveďte výrobek do chodu a posaďte se na podložku zády k výrobku.
5. Paže dejte dozadu, opřete se o držadla a napněte nohy.

### Konečná poloha

6. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.
7. Hýždě zvedněte směrem od podložky do výšky výrobku.
8. Lokty směřují od těla a ramena zůstávají dole. Dbejte na to, aby hlava zůstala v prodloužení páteře a trup vzpřímený.
9. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zase zpět do výchozí polohy.
10. Cvik pomalu po celou nastavenou dobu opakujte.

**Důležité:** Během cvičení držte napětí těla a ramena držte dole.

## Závěrečné protahování

Po provedení cvičení věnujte dostatečný čas závěrečnému protahování. Niže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 vteřin.

**Upozornění:** Závěrečné protahování je nutno provádět na neklouzavém povrchu.

### Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

### Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paží dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

## Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

**Důležité:** Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

## Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Pro uskladnění výrobku držák po straně koleček (1i) zaklapněte (obr. C a D) a, jak znázorněno na obrázku F, zvedněte a táhněte za protilehlé držadlo. Dálkové ovládání (3) s pouzdem (4) můžete, pokud výrobek nepoužíváte, uskladnit v přihrádce (1h) (obr. E) k tomu určené. Výrobek chraňte před:

- nárazy,
- pádem,
- prachem,
- vlhkostí,
- přímým slunečním zářením a
- extrémními teplotami.

Výrobek uskladněte tak, aby k němu děti neměly přístup.

### Riziko zkratu!

**Vnikne-li do pouzdra voda nebo jiná kapalina, může v důsledku toho dojít ke zkratu.**

- Výrobek nikdy neponořujte do vody nebo jiné kapaliny.
- Dávejte pozor, aby se pod pouzdro nikdy nedostala voda nebo jiná kapalina.

### Riziko poškození!

**Nesprávné nakládání s výrobkem může mít za následek poškození.**

- Nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štetinami ani žádné ostré nebo kovové čisticí předměty jako nůž, špachtle apod. Tyto mohou povrch poškodit.
- 1. Před čištěním výrobku vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- 2. Výrobek otřete vlhkým hadříkem.
- 3. Poté nechte všechny díly řádně oschnout.

## Pokyny k likvidaci



Tento doprovodný symbol označuje, že toto zařízení podléhá směrnici 2012/19/EU. Tato směrnice uvádí, že toto zařízení

nesmíte po skončení jeho životnosti likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musíte jej odevzdat na speciálně zřízených sběrných místech, v recyklačních střediscích nebo ve společnostech pro likvidaci odpadu. Chraňte životní prostředí a provádějte řádnou likvidaci.

Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem. Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím významem: 1–7: plasty / 20–22: papír a karton / 80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likviduje je odděleně pro lepší zpracování odpa-

du. Logo Triman platí pouze pro Francii.

## Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

## Možné chyby

Níže jsou uvedeny možné chyby, jejich příčiny a odstranění.

| Chyba                      | Možná příčina                                              | Odstranění                                                                                 |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výrobek (1) nelze zapnout. | Síťové připojení není vytvořeno správně.                   | Zkontrolujte připojení síťových kabelů (7) k zásuvce a zdířku připojení výrobku (1).       |
|                            | Výrobek není ve standardním režimu.                        | Zkontrolujte hlavní spínač ON/OFF (1g). Musí být v poloze I.                               |
|                            | Při dlouhém použití výrobku hrozí riziko přehřátí výrobku. | Výrobek (1) vypněte hlavním spínačem ON/OFF (1g) a nechte jej po nějakou dobu vychladnout. |



Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



**Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na obsluhu si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

## Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x vibračná plošina vrátane držadiel (1)
- 1 x podložka (2)
- 1 x diaľkové ovládanie (3)
- 1 x puzdro (4)
- 1 x batéria (3 V  $\text{---}$  CR2032) (5)
- 1 x náramok (6)
- 1 x napájací kábel (7)
- 2 x expander (8)
- 1 x návod na obsluhu

## Popis dielov vibračnej plošiny

### Obrázok B

- ovládací panel (1a)
- masážne guľôčky (1b)
- držadlá (1c)
- rozsahy vibrácií (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d)

### Obrázok C

- nožičky s prísavkou (1e)
- Prípojka prístrojovej zástrčky (1f)
- Zapínač/vypínač ON/OFF (1g)

## Displej vibračnej plošiny (obr. H)

- senzorové tlačidlo TIME +: zvýšenie času cvičenia
- senzorové tlačidlo SPEED +: Zvýšenie frekvencie vibrácií
- senzorové tlačidlo  START/STOP: spustenie/zastavenie cvičenia
- senzorové tlačidlo  SET: výber tréningového programu alebo individuálneho režimu
- senzorové tlačidlo SPEED -: zníženie frekvencie vibrácií

- senzorové tlačidlo TIME -: zníženie času cvičenia

Na displeji sa použitím diaľkového ovládania alebo stlačením senzorových tlačidiel zobrazí výber.

## Popis dielov diaľkového ovládania (obr. I)

- zapnutie/vypnutie výrobku/spustenie/zastavenie cvičenia (3a)
- tlačidlo SPEED +: zvýšenie frekvencie vibrácií/času cvičenia (3b)
- tlačidlo M: individuálne cvičenie (3c)
- tlačidlo P: výber tréningového programu alebo štandardného režimu (3d)
- tlačidlo SPEED -: zníženie frekvencie vibrácií/doby cvičenia (3e)

## Technické údaje

Napájanie: 230 – 240 V  $\sim$  50 Hz

Výkon: 200 W

Teplota okolia: +10 °C až +40 °C

Vibračné funkcie:

Oscilácia/kolisavé vibrácie

Rozmery (d x š x v): cca 72,5 x 37,5 x 15 cm

Hmotnosť: cca 18 kg

Programy: 5

Doba chodu programov: max. 10 minút

Manuálne nastavenie doby chodu: 1 – 10 minút

Vibrácie/frekvencia:

5 – 16 Hz voľne nastaviteľné v 20 krokoch

Amplitúda: zvnútra smerom von 1 – 10 mm

Napájanie diaľkového ovládania:

3 V  $\text{---}$  CR2032

Max. vysielací výkon: 0 dBm

Frekvenčné pásmo: 2,4 GHz

Verzia hardvéru: YT-6907-A03(2020-05-15)

Verzia softvéru: YT6912\_S102\_200430.mot



Maximálne zaťaženie: 130 kg



Symbol pre jednosmerné napätie



Symbol pre striedavé napätie



08/2022

| Výrobok/časť výrobu             | Číslo verzie |
|---------------------------------|--------------|
| Vibračná plošina (1)            | VB-5626      |
| Expandery (8)                   | VB-5626-E    |
| Puzdro (4)                      | VB-5626-RC   |
| Diaľkové ovládanie (hodiny) (3) | VB-5626-CL   |

**CE** Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami.

2014/53/EÚ – Smernica RED

2006/42/ES – Smernica o strojových zariadeniach

2011/65/EÚ – Smernica RoHS

 Dátum výroby (mesiac/rok):  
08/2022

 Tento symbol označuje vibračnú plošinu ako zariadenie triedy ochrany 1.

Trieda zariadenia: H (na použitie v domácnostiach)

Testované podľa:

DIN EN ISO 20957-1, DIN 32935: 2018-A

Tabuľka sily expanderov

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Max. rozťahnutá dĺžka (cm) cca | 185 |
| Sila (N) cca                   | 65  |

Rozsah tolerancie pre silu je cca 20 % (+/-).



Expandery sa nesmú natiahnuť nad maximálnu dĺžku rozťahnutia!

### Trieda H:

Hladina emisie akustického tlaku

$L_{pA}$  (1 m) = 46,0 dB(A)

Hladina akustického výkonu

$L_{WA}$  = 58,6 dB(A)

Neistota merania hladiny akustického tlaku

$K_{pA}$  = 1,4 dB

Neistota merania akustického výkonu

$K_{WA}$  = 1,4 dB

Hodnoty vibrácií:

Zrýchlenie sústavy ruka a rameno  $a_{hv}$  = 30,88 m/s<sup>2</sup> (obr. B/tab. poloha C a poloha D)

Zrýchlenie v sedacej polohe A (obr. B/tab. poloha A)  $a_{wz}$  = 8,78 m/s<sup>2</sup>

Zrýchlenie v stojacej polohe B (obr. B/tab. poloha B)  $a_{wz}$  = 18,04 m/s<sup>2</sup>

## Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako cvičebné a masážne zariadenie pre súkromný sektor a nie je vhodný na lekárske a komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri a je dimenzovaný na používanie jednou osobou s maximálnou telesnou hmotnosťou 130 kg.

## Bezpečnostné pokyny Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom!

Chybná elektrická inštalácia alebo príliš vysoké sieťové napätie môžu viesť k zásahu elektrickým prúdom. Výrobok zapojte len do dobre prístupnej zásuvky, aby ste ho v prípade poruchy mohli rýchlo odpojiť od elektrickej siete.

- Výrobok zapojte len do riadne nainštalovanej zásuvky s ochranným kontaktom, pričom sieťové napätie zásuvky sa musí zhodovať s údajmi na typovom štítku.
- Nepoužívajte výrobok, ak vykazuje viditeľné poškodenia alebo ak je poškodený napájací kábel, resp. elektrická zástrčka.

- Ak je napájací kábel výrobku poškodený, musí sa vymeniť špeciálnym prípojným káblom od výrobcu alebo jeho zákazníckeho servisu.
- Neotvárajte kryt, ale prenechajte opravu odborne spôsobilému technikovi. V tejto súvislosti sa obráťte na odborný servis. V prípade svojpomocne vykonaných opráv, neodborného zapojenia alebo nesprávnej obsluhy sú nároky na záruku vylúčené.
- Pri opravách sa smú používať len diely, ktoré zodpovedajú pôvodným údajom zariadenia.
- Tento výrobok obsahuje elektrické a mechanické diely nevyhnutné na ochranu pred zdrojmi nebezpečenstva.
- Výrobok ani napájací kábel alebo elektrickú zástrčku neponárajte do vody ani iných kvapalín.
- Nikdy sa nedotýkajte elektrickej zástrčky mokrými rukami.
- Nikdy nevyťahujte elektrickú zástrčku zo zásuvky za napájací kábel, ale uchopte vždy zástrčku.
- Napájací kábel nikdy nepoužívajte na prenášanie zariadenia.
- Výrobok, elektrickú zástrčku a napájací kábel udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti od otvoreného ohňa a horúcich povrchov.
- Položte napájací kábel tak, aby ste oň nezakopávali.

- Napájací kábel nelámate ani nepokladajte na ostré hrany.
- Výrobok používajte len v interiéri. Nikdy ho nepoužívajte vo vlhkých miestnostiach ani v daždi. Výrobok chráňte pred kvapkajúcou a striekajúcou vodou.
- Ak elektrické zariadenie spadne do vody, nikdy ho nechytajte. V tomto prípade ihneď odpojte elektrickú zástrčku zo zásuvky.
- Zabezpečte, aby deti nevkladali do výrobku žiadne predmety.
- Ak výrobok nepoužívate, vykonávanie čistenie alebo ak nastane porucha, ihneď ho vypnite a vyťahnite elektrickú zástrčku zo zásuvky.

### **Nebezpečenstvo ujmy na zdraví!**

Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže viesť k ujme na zdraví.

- Necvičte dlhšie ako 10 minút v kuse.
- Prijímajte dostatok tekutín.
- Nikdy necvičte s vystretými nohami a rukami.
- Nikdy nekladte hornú časť tela ani hlavu na vibrujúci výrobok.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Opýtajte sa ho, do akej miery je pre vás cvičenie vhodné. Aby ste predišli ujme na zdraví alebo minimalizovali existujúce riziká, absolvujte vyšetrenie svojej fyzickej kondície.

- Osobitné obmedzenia, ako sú ortopedické ťažkosti, užívanie liekov atď., musia byť prekonzultované s lekárom.
- Používanie vibračnej plošiny je prísne zakázané, ak sa vás týka jeden alebo viaceré z uvedených telesných stavov.  
V tomto prípade nesmiete začať s cvičením. V prípade pochybností sa obráťte na odborníkov, ako je všeobecný lekár, odborný lekár alebo fyzioterapeut.
- Výrobok v žiadnom prípade nepoužívajte v prípade:
  - akútnych zápalov alebo infekcií
  - akútnej reumatoidnej artritídy
  - epilepsie
  - čerstvých (chirurg.) rán
  - ochorení kĺbov a artrózy
  - nedomykavosti srdcovej chlopne
  - arytmie srdca
  - kardiovaskulárnych ochorení (srdca a ciev)
  - neliečenej hypertenzie (vysokého tlaku)
  - kovových alebo plastových implantátov, ako sú kardiostimulátory, vnútromaternicové telieska, implantáty kĺbov, prsné implantáty (zavedené kratšie než 6 – 9 mesiacov)
  - existujúcich stentov (existujúcich kratšie než 2 roky)
  - kardiostimulátorov, mozgových stimulátorov

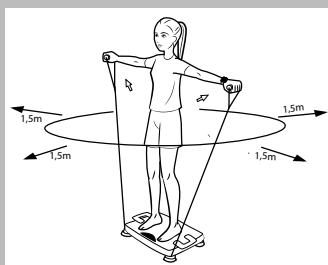
- nedávnych trombóz alebo možných trombotických ochorení
- akútnych ťažkostí s chrbticou po fraktúrach
- osteoporózy vyššieho stupňa (s fraktúrami)
- prolapsu medzistavcových platničiek, spondylózy
- tehotenstva
- ťažkého diabetu (s angiopatiou)
- nádorov
- zlomenín
- skĺznutia stavca (spondylolistézy)
- Pred použitím výrobku sa poraďte s lekárom o možnosti a spôsobe jeho používania v prípade:
  - bolestí chrbta, ktoré nie sú akútne, napr. pri Bechterevovej chorobe
  - kovových alebo plastových implantátov, ako sú vnútromaternicové telieska, implantáty kĺbov, prsné implantáty (zavedené dlhšie než 6 – 9 mesiacov)
  - existujúcich stentov (existujúcich viac než 2 roky)
  - akútnych ochorení kĺbov alebo artróze
  - akútnej migrény
  - žilcových kameňov
  - obličkových kameňov

- Počas cvičenia sledujte signály svojho tela. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tep, nadmernú dýchavičnosť, nevoľnosť, závrat alebo malátnosť, ihneď prerušte cvičenie a vyhládajte lekára.

### **⚠ Nebezpečenstvo poranenia!**

Pri nesprávnom zaobchádzaní s výrobkom sa môžete zraniť.

- Výrobok umiestnite na rovný, vodorovný a nekĺzavý povrch a zaistíte jeho bezpečnú polohu.
- Výrobok je určený pre jednu osobu. Na výrobku nesmú nikdy cvičiť viaceré osoby súčasne.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 130 kg.
- Pred každým použitím skontrolujte všetky diely vzhľadom na pevné osadenie a opotrebenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak vykazuje akékoľvek poškodenie. Chybné diely nechajte vymeniť a výrobok až do vykonania opravy nepoužívajte.
- Počas cvičenia a po cvičení dbajte na to, aby sa nikto nemohol zraniť na vyčnievajúcich dieloch.
- Oblasť cvičenia musí zodpovedať dĺžke vystretej ruky. V okolí oblasti cvičenia udržiavajte navyše voľnú plochu najmenej 0,6 m. Bezpečnostná vzdialenosť zodpovedá voľnej oblasti a oblasti cvičenia a mala by predstavovať aspoň 1,50 m x 1,50 m.



### **Nebezpečenstvo pomliaždenia!**



Nesiahajte príliš ďaleko pod výrobok, pretože inak hrozí nebezpečenstvo pomliaždenia prstov. Dávajte na to pozor predovšetkým pri cvikoch, pri ktorých držíte výrobok.



Ak svojimi nohami siahnete príliš ďaleko pod výrobok, pretože inak hrozí nebezpečenstvo pomliaždenia prstov na nohách. Počas cvičenia dbajte na to, aby ste sa nedostali príliš ďaleko pod bočné strany výrobku.

**⚠ Nebezpečenstvo pre deti a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami (napríklad čiastočne postihnuté osoby, staršie osoby s obmedzenými fyzickými a mentálnymi schopnosťami) alebo osoby s nedostatkom skúseností a vedomostí (napríklad staršie deti).**

- Tento výrobok môžu používať osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí, len ak sú pod dozorom alebo dostali pokyny o používaní zariadenia bezpečným spôsobom a pochopili príslušné riziká.
- Osoby s poruchami rovnováhy smú používať výrobok len pod dozorom.
- Deti mladšie ako 14 rokov nesmú výrobok používať.
- Malé deti sa počas cvičenia nesmú nachádzať v blízkosti výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia. Udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti aj domáce zvieratá.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Deti nesmú vykonávať čistenie ani údržbu výrobku.
- Výrobok nenechávajte počas prevádzky bez dozoru.
- Nenechajte deti hrať sa s obalovou fóliou. Deti sa do nej môžu počas hrania zamotať a udusiť.
- Pamätajte, že aj napriek dodržaniu všetkých výstražných upozornení a ochranných opatrení existuje zvyškové riziko pri používaní výrobku.

### **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.

- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len pri pravidelnom kontrolovaní poškodenia a opotrebovania. Ak by napríklad expandery vykazovali poškodenie, prestaňte ich používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Chráňte elastoméry pred slnečným žiarením.
- Výrobok pravidelne kontrolujte na poškodenia alebo opotrebovania.
- V prípade poškodenia sa výrobok nesmie viac používať.
- Chráňte výrobok pred striekajúcou vodou, vlhkosťou, prachom a vysokými teplotami. Nevystavujte ho priamemu slnečnému žiareniu.
- Pri použití na citlivých podlahách umiestnite pod nožičky výrobku vhodnú protišmykovú podložku, aby ste predišli možnému poškodeniu podlahy.

### **Výstražné upozornenia batérie!**

- Ak výrobok dlhší čas nepoužívate alebo ak sú batérie vybité, vyberte ich.

- Nepoužívajte rôzne typy alebo značky batérií, nemiešajte spolu nové a použité batérie alebo batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytiecť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dbajte na správnú polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Varovanie! Batérie sa nesmú dobíjať alebo iným spôsobom znovu aktivovať, nesmú sa tiež rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie uchovávajúte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Ak je to potrebné, pred vložením batérií vyčistíte kontakty batérie a zariadenia.
- Nevystavujte batérie extrémnym podmienkam (napr. vykurovacím telesám alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.
- Upozornenie. Tento výrobok obsahuje mincovú batériu (gombíkovú batériu s lítium). Mincová batéria môže po prehltnutí spôsobiť závažné vnútorné chemické popáleniny.

- Upozornenie. Vybité batérie ihneď zlikvidujte. Nové aj vybité batérie udržiavajte mimo dosahu detí. Pri podozrení na prehltnutie alebo vniknutie batérií do tela ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.

### **Nebezpečenstvo!**

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju zlikvidujte v súlade s predpismi. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa vám kyselina batérie dostane do oka, vypláchnite ho vodou a ihneď vyhľadajte lekárske ošetrenie!
- Pripájacie svorky sa nesmú nikdy skratovať.

## **Používanie výrobku**

### **Spôsob fungovania výrobku**

Výrobok funguje na princípe hojdania alebo aj oscilácie a opisuje vertikálny pohyb, pri ktorom sa pravá a ľavá strana vibračnej plošiny striedavo pohybujú nahor a nadol podobne ako hojdačka. Frekvenciu vibrácií pri cvičení môžete nastaviť individuálne alebo pomocou jedného z piatich vopred nastavených programov. Odporúčaný tréningový rozsah je od 5 do 16 Hz. Začnite s nízkou intenzitou a zvyšujte ju len vtedy, ak sa pri nej cítite dobre.

### **Úroveň vibrácií**

Výrobok disponuje 20 úrovňami vibrácií, pomocou ktorých môžete nastaviť požadovanú frekvenciu vibrácií (5 – 16 Hz).

## Zobrazenie na displeji (obr. H)

Počas cvičenia sa na displeji neustále zobrazujú aktuálne hodnoty cvičenia, príp. sa zobrazí zodpovedajúci symbol:

- zostávajúci čas cvičenia (symbol na displeji: TIME)
- úroveň vibrácií (symbol na displeji: SPEED)
- frekvencia vibrácií (symbol na displeji: HZ)
- spálené kalórie (symbol na displeji: CAL)

## Prípojenie výrobku

1. Zasuňte prístrojovú zástrčku napájacieho kábla (7) do prípojky prístrojovej zástrčky (1f).
2. Zasuňte elektrickú zástrčku do pevne nainštalovanej zásuvky s ochranným kontaktom.

## Zapnutie a vypnutie výrobku

### VAROVANIE!

### Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom!

### Nesprávne používanie môže spôsobiť zásah elektrickým prúdom.

- Po použití vypnite výrobok vždy pomocou zapínača/vypínača (1g) a odpojte ho od elektrickej siete tak, že vytiahnete elektrickú zástrčku napájacieho kábla (7) zo zásuvky.
1. Prepnete zapínač/vypínač (1g) po polohy I na prepnutie zariadenia do štandardného režimu.

**Upozornenie:** V štandardnom režime nie je displej vybraný žiadny režim (P1 – P5).

2. Vyberte požadovaný režim na cvičenie. Bližšie informácie o tom nájdete v odseku „Výber režimu“.
3. Prepnete zapínač/vypínač (1g) do polohy O na úplné vypnutie prístroja.

### Výrobok v pohotovostnom režime

V prípade nepoužívania sa výrobok po chvíli automaticky prepne do pohotovostného režimu. Ak chcete výrobok znovu aktivovať do štandardného režimu, krátko stlačte ľubovoľné senzorové tlačidlo na displeji alebo tlačidlo diaľkového ovládania.

**Upozornenie:** V štandardnom režime nie je displej vybraný žiadny režim (P1 – P5).

## Používanie drždadiel

**Upozornenie:** Uistite sa, že drždadlá pevne a bezpečne zapadli, skôr než ich použijete. Vykonávanie kľukov na vibračnej plošine môže spôsobiť zvýšený tlak na zápästia, čo spôsobuje bolesť a nepohodlie pri cvičení.

Drždadlá pomáhajú udržiavať zápästia počas cvičenia v rovnej polohe, a tým sú oveľa menej zaťažované.

K dispozícii máte 2 možnosti polohovania drždadiel. Drždadlo vo vzdialenejšej polohe je vhodné predovšetkým na precvičovanie veľkých hrudných svalov, v bližšej polohe sa viac aktivujú tricepsy. Aby ste mohli drždadlá používať, vytiahnite ich a zasuňte, ako je zobrazené na obrázkoch C a D.

## Používanie expanderov

### Dôležité! Expandery sa môžu používať len s vibračnou plošinou a nesmú sa pripevňovať na dvere, okná ani iné nevhodné konštrukcie.

Cviky na výrobku môžete vykonávať pomocou prídavných expanderov (8).

Na tento účel zaistíte expandery pomocou karabín na bočné oká (1j) výrobku (obr. G).

## Diaľkové ovládanie

Počas cvičenia vždy používajte diaľkové ovládanie. V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo pádu, ak počas cvičenia stláčate senzorové tlačidlá na displeji.

## Vloženie/výmena batérií (obr. J)

 **UPOZORNENIE: Dodržiavajte nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickým a elektrickým poškodeniam.**

Pri vkladaní a výmene batérií (5) postupujte tak, ako je znázornené na obr. J.

**Upozornenie:** Potrebujete vhodný skrutkovač (nie je v rozsahu dodávky).

**Upozornenie:** Dávajte pozor na póly batérií plus/mínus a na správne vloženie. Batérie sa musia nachádzať kompletne v držiaku batérií.

## Používanie diaľkového ovládania

Diaľkové ovládanie (3) zasuňte do puzdra (4), ako je zobrazené na obrázku K.

## Používanie diaľkového ovládania s náramkom

Diaľkové ovládanie (3) môžete nosiť priamo na zápästí.

V prípade potreby vyberte diaľkové ovládanie z puzdra (4), ak sa v ňom nachádza.



1. Vytiahnite náramok (6) cez spony (3h) diaľkového ovládania (obr. I).

**Upozornenie:** Dbajte na to, aby pripevňovacie kolíky (6a) ukazovali smerom von.

2. Nasadte si náramok s diaľkovým ovládaním okolo zápästia.

3. Zatvorte náramok nastrčením kolíkových otvorov (6b) na pripevňovacie kolíky (6a).

## **Používanie diaľkového ovládania (obr. I)**

Diaľkové ovládanie (3) má dosah cca 2,50 m.

Nasmerujte diaľkové ovládanie čo najpresnejšie na snímač displeja.

Pri každom stlačení tlačidla zaznie zvukový signál z prístroja.

## **Výber režimu**

Môžete si vybrať cvičenie z piatich vopred naprogramovaných tréningových jednotiek (P1 až P5) alebo môžete nastaviť a absolvovať individuálny tréning.

## **Vykonanie vopred naprogramovaných nastavení VAROVANIE!**

### **Nebezpečenstvo poranenia!**

### **Nesprávne používanie môže viesť k zraneniam.**

- Ak pri zapnutej vibračnej funkcii stojíte na vibračnej plošine, vykonávajte nastavenia výlučne pomocou diaľkového ovládania, aby ste predišli pádu/strate rovnováhy pri ovládaní senzorových tlačidiel na výrobku.
- Cvičenie sa začína vždy s naposlady nastavenou frekvenciou vibrácií. Rýchlosť môžete zmeniť až po začatí cvičenia.

## **Cvičenie v programovom režime**

Výrobok disponuje piatimi vopred nastavenými programami (P1 – P5) s dobou chodu max. 10 minút, v ktorej sa frekvencia automaticky mení po určitých intervaloch.

1. V prípade potreby viackrát stlačte senzorové tlačidlo SET na displeji (obr. H) alebo tlačidlo P (3d) na diaľkovom ovládaní, kým sa na displeji nezobrazí požadovaný tréningový program P1, P2, P3, P4 alebo P5.

2. Ak chcete výrobok spustiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní.

**Upozornenie:** V programovom režime nemôžete ručne ovládať čas ani rýchlosť.

3. Ak chcete cvičenie predčasne ukončiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní.

## **Výber programu**

### **P1**

Ľahké pyramídové cvičenie: 10 minút

- 1. – 3. minúta z 5 Hz na 7,32 Hz; zahrievacia fáza
- 4. – 7. minúta z 8,48 Hz na 11,96 Hz; zaťažovacia fáza so strednou aktiváciou podporných bedrových a chrbtových svalov a zlepšením medzisvalovej koordinácie
- 8. – 10. minúta z 10,8 Hz na 8,48 Hz; uvoľnenie svalov a schladenie

Vyberte tréningovú jednotku P1, ako je opísané v odseku „Výber režimu“ a začnite cvičenie.

### **P2**

Stredné pyramídové cvičenie: 10 minút

- 1. – 2. minúta z 5,58 Hz na 7,9 Hz; zahrievacia fáza
- 3. – 6. minúta z 9,06 Hz na 10,22 Hz; zaťažovacia fáza so zameraním na intramuskulárnu koordináciu
- 7. – 10. minúta z 7,9 Hz na 5,58 Hz; uvoľnenie a schladenie

Vyberte tréningovú jednotku P2, ako je opísané v odseku „Výber režimu“ a začnite cvičenie.

### **P3**

Intervalové cvičenie s miernym tempom: 10 minút

- 1. – 2. minúta z 5 Hz na 7,32 Hz; prechod z podporných svalov na hlboký svalový systém
- 3. – 4. minúta z 5 Hz na 10,22 Hz; väčší prechod z intramuskulárnej koordinácie na hlboký svalový systém
- 5. – 6. minúta z 7,32 Hz na 13,12 Hz; prechod pri plnom zaťažení na najvyššie namáhanie svalov v tomto programe
- 7. – 9. minúta z 5 Hz na 13,12 Hz na 10,22 Hz; posledné tempo pre čo najväčšie namáhanie svalov
- 10. minúta pri 5 Hz; uvoľnenie a schladenie

## P4

Pokročilé intervalové cvičenie s vyšším tempom: 10 minút

- 1. minúta pri 5 Hz; fáza zahrievania s namáhaním medzisvalovej koordinácie
- 2. – 3. minúta z 5,58 Hz na 7,9 Hz; prechod z medzisvalového na vnútro svalové zaťaženie
- 4. – 5. minúta z 9,06 Hz na 10,22 Hz; intenzívnejší prechod z medzisvalového na vnútro svalové zaťaženie
- 6. – 7. minúta z 11,38 Hz na 12,54 Hz; ľahká fáza zotavenia na regeneráciu
- 8. – 10. minúta z 13,7 Hz na 14,86 Hz na 16 Hz; opätovné maximálne zaťaženie s následným uvoľnením a schladením

## P5

Maximálne záťažové intervalové cvičenie s maximálnym tempom: 10 minút.

Tento program sa odporúča pokročilým používateľom a opakuje prechody medzi 7,32 Hz a maximálnymi hodnotami 16,0 Hz, čo spôsobuje, že celé telo musí prostredníctvom svalových kontrakcií pracovať v stabilizovanom stave. Tento program slúži na zlepšenie pohyblivosti, ako aj na zvýšenie sily zaťažených svalov a mal by sa začať len v dobre zahriatom stave.

## Individuálne cvičenie

Okrem vopred nastavených programov máte možnosť nastaviť si individuálny tréning. Na to, aby ste mohli nastaviť požadované nastavenia času cvičenia a intenzity vibrácií, nesmie byť na displeji vybratý žiadny programový režim.

1. Popri prípade stlačte viackrát senzorové tlačidlo SET na displeji výrobku alebo tlačidlo P (3d) na diaľkovom ovládaní na prepnutie výrobku z predchádzajúceho cvičenia alebo pohotovostného režimu (bližšie informácie o pohotovostnom režime nájdete v odseku „Zapnutie a vypnutie výrobku“) do štandardného režimu.
2. Opakovaným stláčaním senzorových tlačidiel TIME -/+ na displeji výrobku alebo tlačidiel TIME -/+ (3e/3b) na diaľkovom ovládaní nastavte čas cvičenia. Čas cvičenia môžete nastaviť na 1 až 10 minút.

**Upozornenie:** Ak chcete prepnúť pomocou diaľkového ovládania z času cvičenia na intenzitu vibrácií, musíte stlačiť tlačidlo M (3c).

3. Opakovaným stláčaním senzorových tlačidiel SPEED -/+ na displeji výrobku alebo tlačidiel SPEED -/+ (3e/3b) na diaľkovom ovládaní nastavte požadovanú úroveň vibrácií.

**Upozornenie:** Stláčajte tlačidlo M (3c) na diaľkovom ovládači na prepínanie medzi časom cvičenia a intenzitou vibrácií. Dbajte na to, aby počas tohto nastavenia nebol nastavený žiadny P1 – P5. Tieto nastavenia sú možné len v štandardnom režime.

4. Ak chcete výrobok spustiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní.

**Upozornenie:** Pred spustením programu nastáva na displeji počítanie od 3 do 0. Počas tejto doby sa môžete nastaviť do správnej polohy. Potom začnú vibrácie.

5. Ak chcete cvičenie predčasne ukončiť, stlačte senzorové tlačidlo PLAY na displeji výrobku alebo tlačidlo (3a) na diaľkovom ovládaní. Pohyb výrobku sa neukončí náhle, ale pomaly sa dokončí.

Max. denný čas cvičenia v sediacej polohe A (obr. B):

| Progr. režim | EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Limitné hodnoty expozície z hľadiska nebezpečenstva poškodenia zdravia |
|--------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| P1           | 5,76                                  | Max. 24 minút                                                          |
| P2           | 5,54                                  | Max. 28 minút                                                          |
| P3           | 5,77                                  | Max. 25 minút                                                          |
| P4           | 7,23                                  | Max. 11 minút                                                          |
| P5           | 8,43                                  | Max. 8 minút                                                           |
| Max.         | 10,44                                 | Max. 4 minúty                                                          |

Max. denný čas cvičenia v stojacej polohe B (obr. B):

| Progr. režim | EN 1032, m=90 kg, [m/s <sup>2</sup> ] | Limitné hodnoty expozície z hľadiska nebezpečenstva poškodenia zdravia |
|--------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| P1           | 14,33                                 | Max. 6 minút                                                           |
| P2           | 13,85                                 | Max. 7 minút                                                           |
| P3           | 14,22                                 | Max. 6 minút                                                           |
| P4           | 17,78                                 | Max. 3 minúty                                                          |
| P5           | 20,02                                 | Max. 2 minúty                                                          |
| Max.         | 24,80                                 | Max. 1 minúta                                                          |

Hodnoty vibrácií poloha C: Zrýchlenie systému ruka a rameno (obr. B):

| Progr. režim | EN ISO 5349-1 a EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|--------------|---------------------------------------------------|
| P1           | 16,13                                             |
| P2           | 14,57                                             |
| P3           | 15,25                                             |
| P4           | 17,92                                             |
| P5           | 20,60                                             |
| Max.         | 25,00                                             |

Hodnoty vibrácií poloha D: Zrýchlenie systému ruka a rameno (obr. B):

| Progr. režim | EN ISO 5349-1 a EN ISO 20643, [m/s <sup>2</sup> ] |
|--------------|---------------------------------------------------|
| P1           | 17,65                                             |
| P2           | 15,75                                             |
| P3           | 16,74                                             |
| P4           | 19,48                                             |
| P5           | 22,48                                             |
| Max.         | 27,28                                             |

## Všeobecné pokyny a tipy k cvičeniu

- Noste pohodlný odev.
- Pred každým použitím výrobku sa zahrejte a cvičenie ukončujte pozvoľne.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Ak ste začiatok, postavte sa na výrobok chodidlami tesne vedľa seba a použite príslušnú podložku. Tak si pomaly zvyknete na výrobok.
- Cvičenie bez obuvi môže zvýšiť účinok vibrácií výrobku. Prídavný masážny účinok nastáva pri postavení sa bosými chodidlami na masážne guľôčky.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.
- Dbajte na to, aby boli vaše chodidlá na výrobku v optimálnej polohe.
- Na výrobku vždy stojte s uvoľnenými končatinami (rukami alebo nohami, podľa východiskovej polohy). Pri roztiahnutých končatinách nemôžu vaše svaly absorbovať vibrácie. Vibrácie vtedy prechádzajú cez kosti do lebky.
- Ak cítite vibrácie v oblasti hlavy (zreteľné na hlase a/alebo v očiach), potom stojte na výrobku v nesprávnej polohe a musíte túto východiskovú polohu upraviť.
- Cvičenia v sede na výrobku by ste mali vykonávať až po určitej dobe prispôsobenia sa výrobku.

- Dodržiavajte pokyny týkajúce sa východiskovej polohy, samotného cvičenia a odporúčaných časov odpočinku, aby sa dosiahol čo najoptimálnejší účinok a aby sa zabránilo zraneniam.
- V cvičebných polohách majte vždy napnuté svaly a mierne zdvihnite päty. Tým zabránite vibráciám hlasu.
- Pri všetkých cvičeniach, ktoré sa vykonávajú inými časťami tela ako chodidlá, napríklad rukami alebo v sede, používajte podložku.
- Pri cvičení sa vyhýbajte prehnutiu bedrovej chrbtice. Držte chrbát rovno.
- Nenakláňajte sa na výrobku smerom dozadu, keďže sa zariadenie môže následne prevrátiť.
- V závislosti od polohy a frekvencie cvičenie slúži na posilnenie, naťahovanie alebo uvoľnenie.
- Odporúčaná doba trvania pre jednu polohu je 30 až 60 sekúnd, pričom sa nesmie prekročiť celková doba v trvaní 10 minút.
- Pred začatím cvičenia popremýšľajte o tom, na ktoré oblasti sa chcete zamerať. Vyberte si vhodné polohy. Túto polohu si raz preskúšajte. Týmto spôsobom zistíte, či je táto poloha pohodlná, a môžete sa tak sústrediť na správne držanie tela.
- Udržiavajte polohu dovtedy, kým je pre vás pohodlná a kým môžete udržiavať napnutie tela. Najneskôr po 60 sekundách prejdite do inej polohy.
- Zmenu polohy vykonávajte vždy kontrolovane. Podľa potreby odstuňte od výrobku, aby ste kontrolovane zaujali novú polohu.
- Ak sa cítite nepríjemne a ak už nevládžete udržať napätie tela, cvičenie ukončite, najneskôr však do 10 minút. Počúvajte svoje telo a nepreťažujte sa.

## Zahriatie

Pred každým použitím výrobku sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali opakovať vždy dva až trikrát.

### Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou jedným smerom, potom druhým smerom.

### Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte smerom k ušiam a plecia opäť spustíte.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!**

## Priebeh cvičenia

Ak používate výrobok prvý raz, mali by ste postupovať týmto spôsobom:

- Oboznámte sa s výrobkom, resp. s vibrovaním výrobku. Vyskúšajte napríklad vibrácie len s jedným chodidlom, ktoré položíte na vibrujúcu plošinu pri nízkej frekvencii. Potom sa postavte na výrobok obidvoma chodidlami, následne na špičky s ohnutými kolenami, aby ste pocítili vibrácie.
- Najprv stojte vždy na špičkách, aby ste vibrácie absorbovali cez lýtka a stehná.

### Kontrola tepu

Na zdravé kondičné cvičenie je dôležité pravidelne kontrolovať tepovú frekvenciu.

- Kontrolujte si tep aj pri zdanlivo pasívnom cvičení, aby ste predišli ujme na zdravý spôsobenej nadmerným cvičením.
- Z hľadiska športového lekárstva je optimálny tréningový tep 60 % až 85 % vášho maximálneho tepu.

- Čím ste trénovanejší, tým pomalšie bude váš tep stúpať a tým rýchlejšie prejde do pokojovej fázy. Hodnoty si pravidelne zaznamenávajúte do tabuľky, aby ste mohli sledovať svoje tréningové úspechy. V závislosti od toho, kedy si meriate tep, získate nasledujúce hodnoty:
- pred cvičením: pokojová tepová frekvencia
- ihneď po ukončení cvičenia (10 minút): záťažový/tréningový tep
- 1 minútu po ukončení cvičenia: zotavovací tep  
Pri kontrole záťažového/tréningového tepu použite nasledujúce orientačné hodnoty:
- tepová frekvencia 60 %: v tomto prípade cvičíte vo veľmi účinnom rozsahu 60 %, ideálnom pre začiatočníkov.
- tepová frekvencia 85 %: tento rozsah 85 % maximálneho tepu je vhodný pre pokročilých a športovcov.
- tepová frekvencia 90 %: Anaeróbny rozsah 90 % je vhodný len pre výkonnostných športovcov a v prípade krátkych cvičení.

### Meranie tepu

1. Priložte ukazovák a prostredník pravej ruky na vnútornú stranu ľavého zápästia.
2. Počítajte 15 sekúnd citeľné úderu tepu.
3. Vynásobte napočítané úderu tepu štyrmi.
4. Výsledkom je vaša tepová frekvencia za minútu.
5. Porovnajcie zistenú tepovú frekvenciu s hraničnými hodnotami, ktoré sa na vás vzťahujú (pozri „Výpočet tréningového tepu“).

### Výpočet maximálneho tepu

Maximálny tep = 100 %

Vzorec: 220 mínus vek

### Výpočet spodnej a hornej hraničnej hodnoty tréningového tepu

Spodná hraničná hodnota tepu = 60 %

Vzorec: (220 mínus vek = maximálny tep) x 0,6

Horná hraničná hodnota tepu = 80 %

Vzorec: (220 mínus vek = maximálny tep) x 0,8

### Zmena amplitúdy (rozsahu kmitania)

Zmenou (paralelnej) polohy vašich chodidiel na plošine, a tým zmenou vzdialenosti medzi svalmi, príp. časťami tela vystavenými kmitaniu a stredom tela, stúpa alebo sa znižuje stupeň náročnosti cvičenia. Môžete si vybrať medzi tromi rozsahmi vibrácií (WALKING, JOGGING, RUNNING) (1d) (obr. B):

- Umiestnite chodidlá na výrobok paralelne k sebe, a to viac od seba alebo viac k sebe. Tým sa zvýši (chodidlá viac od seba na výrobku), príp. zníži (chodidlá viac k sebe na výrobku) amplitúda, a tým stupeň náročnosti.
- Zvykajte si na stupeň náročnosti postupne od chodidiel pri sebe k chodidlám od seba.
- Začnite najprv s chodidlami úplne pri sebe.

## Zmena frekvencie

Frekvencia určuje počet kmitov za sekundu, pri ktorých sa výrobok pohybuje. Pomocou senzorových tlačidiel SPEED -/+ (obr. H) na displeji výrobku alebo tlačidiel SPEED -/+ (3e/3b) na diaľkovom ovládaní môžete zmeniť frekvenciu v rozsahu 5 – 16 Hz.

## Členenie tréningovej jednotky

- Pred začatím osobného kondičného cvičenia si bezpodmienečne prečítajte bezpečnostné pokyny.
- Venujte kondičnému cvičeniu dostatok času a vypočítajte si čas potrebný na fázu zahrievania a zotavenia.
- Jednotlivé cvičenie by malo pozostávať z troch fáz:
- zahrievacia fáza: 5 – 10 minút gymnastiky a strečingu na prípravu svalov na zaťaženie.
- cvičenie s vibráciami: max. 10 minút intenzívneho, ale jednoduchého cvičenia.
- fáza ochladenia: min. 5 minút uvoľňovacích cvikov.

## Prerušenie cvičenia

Aby ste predišli zraneniu, cvičenie ihneď ukončíte, ak spozorujete niektorý z týchto príznakov:

- Ak sa vaše svaly nekontrolovane napínajú.
- Ak dostanete počas cvičenia závrat.
- Ak počas cvičenia cítite bolesť.
- Ak sa počas cvičenia cítite nepríjemne alebo kŕčovito, resp. je vám nevoľno.

## Príklady cvikov

Dbajte na to, aby ste držadlá pri ťahaní expanzorov (8) držali vždy vodorovne.

Neohýbajte zápästia, inak hrozí riziko preťaženia kĺbu.

V závislosti od intenzity môžete na výrobok (1) položiť podložku (2). Aby ste si zvykli, odporúčame vykonávať cviky s podložkou. Môžete si nastaviť úroveň vibrácií:

- nízke 1 – 6
- stredné 7 – 14
- vysoké 15 – 20

**Upozornenie:** Začnite s najnižšou úrovňou a pomaly zvyšujte úroveň vibrácií v závislosti od cvičenia. Dbajte na to, aby ste sa počas cvičenia cítili dobre a aby bola úroveň vibrácií pre vás príjemná. Začnite v strede výrobku, keďže vo vonkajších oblastiach je amplitúda vyššia, a tým je cvičenie náročnejšie.

## Cvičenie určené na zvykanie si na vibrácie (obr. M)

### Východisková poloha

1. Nastavte výrobok na najnižší čas a intenzitu vibrácií.
2. Nohami sa postavte na výrobok. Stojte pevne na päťoch s mierne ohnutými kolenami.

### Konečná poloha

3. Napnite svaly nôh.
4. Spustite výrobok pomocou diaľkového ovládania.
5. Počas vibrácií udržiavajte napnuté telo.
6. Zostaňte až do konca nastaveného času vibrácií na výrobku a potom si urobte na niekoľko sekúnd prestávku.

**Dôležité:** Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. Zmeňte úroveň, intenzitu a čas vibrácií. Skúste rôzne polohy chodidiel (od stredu na kraj).

## Sklápačky (obr. N)

### Východisková poloha

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Posadte sa do stredu na výrobok, chrbtom k displeju a spustíte výrobok pomocou diaľkového ovládania.
3. Držte sa pevne na bokoch výrobku a vystrite nohy pred seba. Päty sa dotýkajú podlahy.

### Konečná poloha

4. Napnite svaly nôh a brušné svaly.
5. Zdvihnite nohy a pritiahnite k sebe kolená. Držte pritom chrbát rovno a ruky mierne ohnuté. Hlava tvorí s chrbtom priamku.
6. Ostaňte moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Opakujte tento cvik až do konca nastaveného času vibrácií a potom si urobte na niekoľko sekúnd prestávku.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. A počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.**

## **Výpady (obr. O)**

### **Počiatočná poloha**

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Na podlahe pred výrobkom rozkročte nohy na šírku ramien.
3. Držte chrbát a zátylok rovno, pozerajte sa dopredu.
4. Urobte nohou jeden veľký výpad dopredu do stredu výrobku.

**Upozornenie:** Dbajte na to, aby boli stehno a predkolenie navzájom v 90-stupňovom uhle a aby sa ohnuté koleno nachádzalo za špičkou chodidla.

### **Konečná poloha**

5. Napínajte brušné a sedacie svaly.
6. Spustite výrobok pomocou diaľkového ovládania.
7. Ruky nechajte visieť voľne vedľa tela alebo ich nechajte voľne položené na bokoch.
8. Ostaňte v tejto polohe počas nastaveného času vibrácií.
9. Na konci cvičenia vymeňte nohu a cvik zopakujte.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. A počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.**

## **Kľuk s opornými držiadlami (obr. P)**

### **Východisková poloha**

1. Položte podložku (2) vo vzdialenosti jedného kroku pred výrobok.
2. Vytiahnite zabudované držiadlá (1c) z výrobku a umiestnite ich do požadovanej polohy.
3. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
4. Kľaknite si na podložku s hornou časťou tela smerujúcou k výrobku a spustite výrobok pomocou displeja.

### **Konečná poloha**

5. Uchopte držiadlá zvonka a prekrížte členky.
6. Napnite svaly rúk a brušné svaly. Hlava, horná časť tela a nohy tvoria jednu líniu.

**Upozornenie:** Udržiavajte zápästie rovno a lakte mierne ohnuté.

7. Pozerajte sa smerom na výrobok a pomaly spúšťajte hornú časť tela. Ruky zostávajú blízko tela a horná časť tela sa nedotýka výrobku.
8. Ostaňte moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
9. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

**Dôležité: Udržiavajte hlavu, hornú časť tela a nohy v jednej línii a súčasne udržiavajte napnuté telo.**

## **Pre ruky a najmä pre ramená (obr. Q)**

Dbajte na to, aby ste držiadlá pri ťahaní expanderov (8) držali vždy vodorovne. Neohýbajte zápästia, inak dôjde k ich preťaženiu.

### **Východisková poloha**

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Namontujte expandery (8) a postavte sa na výrobok.
3. Uchopte držiadlá expanderov a spustite ruky voľne k telu.

### **Konečná poloha**

4. Výrobok spustite pomocou displeja.
5. Napnite svaly rúk a brušné svaly a pritiahnite pravú ruku k brade. Lakeť pri tom pri tele dvíhajte až do výšky ramien, chrbát ruky smeruje nahor.
6. Súčasne ponechajte ľavú ruku pri tele.
7. Ostaňte moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Teraz pritiahnite ľavú ruku k brade. Lakeť pri tom pri tele dvíhajte až do výšky ramien, chrbát ruky smeruje nahor.
9. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno.**

## **Pre ruky, nohy, zadok a najmä pre ramená (obr. R)**

Dbajte na to, aby ste držiadlá pri ťahaní expanderov (8) držali vždy vodorovne. Neohýbajte zápästia, inak dôjde k ich preťaženiu.

### **Východisková poloha**

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Namontujte expandery a postavte sa na výrobok.

3. Uchopte expandery a držte ruky vo výške bokov. Lakte zostávajú blízko pri tele. Dlane smerujú nahor.

### **Konečná poloha**

4. Výrobok spustíte pomocou displeja.
5. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
6. Striedavo zdvíhajte pravé a ľavé predlaktie smerom nahor. Chrbát zostáva rovný, ruky sú blízko tela a kolená sú mierne ohnuté.
7. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. Kolená zostávajú mierne ohnuté a súčasne udržiavajte napnuté telo.**

### **Pre chrbát, ramená, hrudník, nohy a zadok (obr. 5)**

Dbajte na to, aby ste držadlá pri ťahaní expandérov (8) držali vždy vodorovne.

Neohýbajte zápästia, inak dôjde k ich preťaženiu.

### **Východisková poloha**

1. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.
2. Namontujte expandery a postavte sa na výrobok.
3. Uchopte expandery a ruky ponechajte po bokoch tela.

### **Konečná poloha**

4. Výrobok spustíte pomocou displeja.
5. Napnite sedacie a brušné svaly.
6. Expandery ťahajte s bočne vystretými rukami nahor do výšky ramien a opäť spustíte. Dlane smerujú nadol. Hlava zostáva vzpriamená v jednej línii s chrbticou a hornou časťou tela.
7. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno.**

**Obmena: Cvičenie vykonávajúte s dlaňami smerujúcimi nahor.**

### **Tricepsové vzpory s držadlami (obr. T)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite podložku (2) pred výrobok.
2. Vytiahnite zabudované držadlá (1c) z výrobku a umiestnite ich do požadovanej polohy.
3. Nastavte výrobok na požadovaný čas a intenzitu vibrácií.

4. Spustíte výrobok pomocou displeja a sadnite si na podložku chrbtom k výrobku.
5. Siahnite dozadu, oprite sa o držadlá a vystřite nohy.

### **Konečná poloha**

6. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
7. Zdvihnite zadok z podložky do výšky výrobku.
8. Lakte smerujú od tela a plecia zostávajú dole. Dbajte na to, aby bola hlava vzpriamená v jednej línii s chrbticou a hornou časťou tela.
9. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
10. Pomaly opakujte toto cvičenie až do konca nastaveného času.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a plecia držte nadol.**

## **Strečing**

Po cvičení venujte dostatok času na strečing.

V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

**Upozornenie:** Strečing sa vykoná na protišmykovom povrchu.

### **Svaly zátylku**

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa natáhajú svaly po bokoch vášho krku.

### **Ruky a plecia**

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

### **Svaly nôh**

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

**Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.**



## Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Na účely uskladnenia držadlo zaklapnete na strane koliesok (1i) (obr. C a D) a vytiahnete a potiahnete protiľahlé držadlo, ako je znázornené na obrázku F.

Diaľkové ovládanie (3) s puzdrom (4) je možné v prípade nepoužívania odložiť do osobitnej priehradky (1h) (obr. E). Výrobok chráňte pred:

- nárazmi,
- pádmi,
- prachom,
- vlhkosťou,
- priamym slnečným žiarením a
- extrémnymi teplotami.

Výrobok skladujte mimo dosahu detí.

### Nebezpečenstvo skratu!

**Voda alebo iná kvapalina, ktorá prenikla do krytu, môže spôsobiť skrat.**

- Výrobok nikdy neponárajte do vody alebo inej kvapaliny.
- Dbajte na to, aby sa do krytu nedostala žiadna voda alebo iné kvapaliny.

### Nebezpečenstvo poškodenia!

**Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k jeho poškodeniu.**

- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami ani ostré alebo kovové čistiace predmety, ako sú nože. Tieto môžu poškodiť povrchy.
1. Pred čistením vytriahnite elektrickú zástrčku zo zásuvky.
  2. Výrobok očistíte mierne navlhčenou handričkou.
  3. Nechajte všetky diely úplne vysušiť.

## Pokyny k likvidácii



Vedľa uvedený symbol znázorňuje, že tento prístroj podlieha smernici 2012/19/EÚ. Táto smernica oznamuje, že tento výrobok nesmiete na konci jeho doby používania likvidovať spolu s bežným domácim odpadom, ale ho musíte odovzdať v špeciálne zriadených zberných dvoroch, recyklačných centrách alebo likvidačných prevádzkach. Chráňte životné prostredie a likvidujte odborne.

Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom.

Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu. Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné:

Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Použitie batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Ďalšie informácie o možnostiach

likvidácie zastaraného prístroja dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe.

Prístroj a obal zlikvidujte ekologicky. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.



Pri triedení odpadu dodržiavajte

označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b)

s nasledujúcim významom: 1 – 7: plasty / 20 – 22: papier a lepenka / 80 – 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Logo Triman je len pre Francúzsko.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 497633\_2204

**(SK)** Tel.: 0800 152835  
(bezplatne z pevnej aj mobilnej siete)  
info@kaufland.sk

## Možné poruchy

Nižšie sú uvedené možné poruchy, ich príčiny a náprava.

| <b>Chyba</b>                | <b>Možná příčina</b>                                  | <b>Náprava</b>                                                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Výrobek (1) sa nedá zapnúť. | Nie je správne vytvorené elektrické pripojenie.       | Skontrolujte pripojenia napájacieho kábla (7) k zásuvke a zdierke výrobku (1).         |
|                             | Výrobek nie je v pohotovostnom režime.                | Skontrolujte hlavný spínač ON/OFF (1g). Musí byť prepnutý na I.                        |
|                             | Pri dlhšom používaní hrozí nebezpečenstvo prehriatia. | Vypnite výrobok (1) hlavným spínačom ON/OFF (1g) a nechajte ho určitú dobu vychladnúť. |

# EU-Konformitätserklärung



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH | Wragekamp 6 | 22397 Hamburg | Germany

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6  
22397 Hamburg  
Germany  
+49 (0) 40 527 310 0  
info@delta-sport.com  
www.delta-sport.com

## EG-Konformitätserklärung

Wir, die Firma  
Delta-Sport Handelskontor GmbH  
Wragekamp 6  
22397 Hamburg

erklären, dass diese Konformitätserklärung in alleiniger Verantwortung des Herstellers ausgestellt ist.

IAN 497633  
Modell-Nr. VB-5626  
Produkt Vibrationsboard



Die oben genannten Produkte erfüllt die Anforderungen der nachfolgend genannten Richtlinien und Normen:

| Richtlinie / Anforderung                                                                 |  | Harmonisierte Normen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RED 2014/53/EU                                                                           |  | EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021<br>EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021,<br>EN 61000-3-3:2013/A1:2019/A2:2021<br>EN 301 489-1 V2.2.3:2019<br>Draft EN 301 489-3 V2.3.0:2022<br>EN 300 440 V2.1.1 (2017-03)<br>EN 300 440 V2.2.1 (2018-07)<br>EN 50663:2017<br>EN IEC 60335-2-32:2021<br>EN 62233:2008<br>EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+<br>A14:2019+A2:2019+A15:2021 |                                                                                                            |
| Hamburg,<br>2022-08-03                                                                   |  | <br>DELTA-SPORT Handelskontor GmbH<br>Wragekamp 6 - 22397 Hamburg<br>Tel.: (040) 527 310 0<br>Fax: (040) 527 310 099 / 527 310 0                                                                                                                                                                |                                                                                                            |
| Ort, Datum                                                                               |  | Name, Funktion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| Geschäftsführung<br>Stefan Schröder<br>Philip Kahl                                       |  | Bankverbindung<br>DZ Bank AG<br><br>Nord LB                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Konto / Account<br>USD 03 00 14 34 50<br>EUR 00 00 14 34 50<br><br>USD 18 00 02 61 18<br>EUR 15 17 98 30 3 |
| Handelsregister Hamburg<br>HRB 96603<br><br>VAT-No.: DE134895841<br>St-Nr.: 50/714/00311 |  | IBAN<br>DE66 2006 0000 0300 1434 50<br>DE31 2006 0000 0000 1434 50<br>DE36 2505 0000 1800 0261 18<br>DE27 2505 0000 0151 7983 03                                                                                                                                                                                                                                                   | SWIFT / BIC<br>GENO DE FF 200<br><br>NOLA DE 2H XXX                                                        |

HAMBURG SHANGHAI HO CHI MINH CITY CHICAGO ISTANBUL



## DELTA-SPORT

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH | Wragekamp 6 | 22397 Hamburg | Germany

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6  
22397 Hamburg  
Germany  
+49 (0) 40 527 310 0  
info@delta-sport.com  
www.delta-sport.com

|                                |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RoHS 2011/65/EU                | EN 62321-2:2014, EN 62321-3-1:2014<br>EN 62321-4:2014/ A1:2017, EN 62321-5:2014, EN 62321-7-1:2015<br>EN 62321-7-2:2017, EN 62321-6:2015<br>EN 62321-8:2017 |
| Maschinenrichtlinie 2006/42/EG | EN 1032:2003+A1:2008<br>ISO 2631-1:1997, DIN EN ISO 5349-1:2011<br>DIN EN ISO 20643:2008+A1:2012                                                            |
| ErP 2009/125/EG                | EN 50564:2011, EN 50242:2016, EN 60350-1:2013+A11:2014<br>EN 60350-2:2013+A11:2014                                                                          |

Das oben genannte Produkt ist konform mit der Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011 zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten. Die alleinige Verantwortung dieser Konformitätserklärung liegt beim Hersteller.

DELTA-SPORT  
DELTA-SPORT Handelskontor GmbH  
Wragekamp 6 | 22397 Hamburg  
Tel.: (040) 527 310 0  
Fax: (040) 527 310 099 / 527 310 0

Hamburg,  
2022-08-03

Ort, Datum

Björn Hövermann,  
Qualitätsmanager

Name, Funktion

#### Geschäftsführung

Stefan Schröder  
Philip Kahl

Handelsregister Hamburg  
HRB 96603

VAT-No.: DE134895841  
St-Nr.: 50/714/00311

#### Bankverbindung

DZ Bank AG

Nord LB

#### Konto / Account

USD 03 00 14 34 50  
EUR 00 00 14 34 50

USD 18 00 02 61 18  
EUR 15 17 98 30 3

#### IBAN

DE66 2006 0000 0300 1434 50  
DE31 2006 0000 0000 1434 50

DE36 2505 0000 1800 0261 18  
DE27 2505 0000 0151 7983 03

#### SWIFT / BIC

GENO DE FF 200

NOLA DE 2H XXXX

HAMBURG SHANGHAI HO CHI MINH CITY CHICAGO ISTANBUL



