



**OSZILLIERENDE PLATTFORM**

**VIBROFIT PROFESSIONAL**

BF-42.2500

HANDBUCH

**BEFARA**  
**DIRECTO**

---

# INHALT

---

INHALT .....	2
WARNHINWEISE .....	4
<b>PRODUKTBESCHREIBUNG DER OSZILLIERENDEN PLATTFORM .....</b>	<b>6</b>
Funktionsweise .....	6
TEILELISTE .....	7
<b>ZUBEHÖR + WERKZEUG .....</b>	<b>8</b>
<b>MONTAGE .....</b>	<b>9</b>
Sockel und mittlere Stütze .....	9
Stützbügel rechts und links .....	10
Stützbügel mit Körperfettsensor .....	11
Steuerpult / Konsole .....	12
<b>BEVOR SIE MIT DEN ÜBUNGEN BEGINNEN .....</b>	<b>13</b>
Überprüfen Sie die Stabilität .....	13
Transporträder .....	13
<b>BENUTZEN DER OSZILLIERENDEN PLATTFORM .....</b>	<b>14</b>
Steuerpult / Konsole .....	14
Ein- und Ausschalten .....	14
Zeiteinstellung .....	15
Einstellen des Modus .....	15
Funktionsweise: START/STOP .....	16
Einstellen der Geschwindigkeit .....	16
Testen des Körperfettanteils BMI .....	17
<b>PLANEN SIE IHRE TRAININGSEINHEITEN .....</b>	<b>18</b>
<b>HINWEIS FÜR ANFÄNGER .....</b>	<b>19</b>
Hinweise zur Nutzung .....	19
Mit den Übungen beginnen .....	19

---

# INHALT

---

ÜBUNGEN.....	20
ERGÄNZENDE ÜBUNGEN FÜR DIE ARME.....	22
STROMSTÄRKE.....	23
INSTANDHALTUNG.....	23
PROBLEMLÖSUNGEN.....	23
SPEZIFIKATIONEN.....	24



Einige Spezifikation und Fotos können je nach erworbenem Modell der Vibrofit voneinander abweichen.

---

---

# WARNHINWEISE

---



Achtung: Bevor Sie mit den Übungen beginnen, beachten Sie bitte unsere Hinweise.

---

1.- Lesen Sie dieses Handbuch bitte ganz durch, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen. Machen Sie nur die Übungen, die in diesem Handbuch aufgelistet sind.

2.- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, alle Personen die dieses Gerät benutzen, auch über die Warnhinweise zu informieren.

3.-Benutzen Sie diese Plattform immer in geschlossenen Räumen und auf ebenem Boden. Das Gerät sollte keiner hohen Luftfeuchtigkeit oder Luftverschmutzung (Staub, Sand, o.ä.) ausgesetzt sein.

4.-Halten Sie die Plattform immer in einwandfreiem Zustand. Sollten Sie ein Teil entdecken, das beschädigt ist, setzen Sie sich bitte mit unserem Techniker in Verbindung, damit wir es ggf. ersetzen können. Sollte ein Teil beschädigt sein, benutzen Sie die Plattform bitte nicht mehr.

5.-Stellen Sie sicher, das keine Kinder Zugang zu der Plattform haben.

6.-Die Personen, die auf die Plattform steigen, dürfen das in der Spezifikation angegebene Höchstgewicht nicht überschreiten..

7.-Trainieren Sie immer in Sportkleidung und Sportschuhen. Tragen Sie bitte keinen Schmuck oder Kleidungsstücke, die sich in irgendeiner Form an der Plattform verhängern oder einklemmen können.

8.-Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder es wird Ihnen schlecht, hören Sie bitte sofort auf und befragen Sie einen Arzt.

9.-Sollten Sie eine Plattform nur für den Heimbedarf (= nicht professionel) gekauft haben, darf diese nicht an einem öffentlichen Ort genutzt werden. Sollten Sie sich nicht daran halten, wird die Garantie, daraus resultierende Probleme, nicht abdecken.

10.- Sorgen Sie bitte dafür, dass die Plattform niemals mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit in Berührung kommt. Sie sollten die Plattform auch nicht mit nassen Händen benutzen.



Achtung: Bevor Sie das Training mit dieser oder einer ähnlichen Maschine beginnen, sollten Sie immer ihren Arzt befragen. Dies gilt vor allem für Personen über 45 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Bevor Sie das Gerät benutzen, lesen Sie bitte genau die Benutzerhinweise.

---

---

# WARNHINWEISE

---

11.- Bewegen Sie die Plattform nicht während Sie eingeschaltet ist.

12.- Wird die Plattform nicht genutzt, schalten Sie sie immer aus und ziehen den Netzstecker.

13.-Mit Hautverletzungen sollten Sie die Plattform nicht benutzen.

14.-Rauchen Sie nicht während Sie trainieren.

15.-Sollten Sie Herzprobleme haben oder Diabetiker sein, befragen Sie bitte vorab ihren Arzt.

16.-Benutzen Sie die Plattform nicht unmittelbar nach dem Essen, die Vibration kann bei vollem Magen Übelkeit verursachen. Bitte denken Sie auch daran vor und nach dem trainieren Wasser zu trinken, aber essen und trinken Sie niemals während der Übungen.

17.-Sollten Sie schwanger sein oder nur die Vermutung haben, benutzen Sie die Plattform bitte nicht, auch während Ihrer Periode sollten Sie nicht trainieren.

18.- Es wird nicht empfohlen mehr als 3 mal am Tag zu trainieren und die Einheiten sollten 20 Minuten nicht überschreiten.

19.- Am besten ist es man trainiert 10 bis 15 Minuten vor dem Frühstück und vor dem zu Bett gehen. Denke Sie auch daran viel Wasser zu trinken um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

20.- Sollten Sie eine Behinderung haben, dürfen Sie die Plattform nur mit Hilfe einer zweiten Person benutzen.

21.-Springen Sie nicht auf die Plattform, sie könnte beschädigt werden.

22.- Es darf immer nur eine Person alleine auf der Plattform stehen.

23.- Trainieren Sie niemals über Ihre Kondition hinaus. Sollten Sie sich Müde fühlen, brechen Sie ihr Training bitte ab.

---

# EINFÜHRUNG – OSZILLIERENDE PLATTFORM

---

Die oszillierende Plattform Vibrofit ist dank ihres kompakten Designs, ideal für zu Hause oder auch für den professionellen Einsatz. Das Steuerpult mit der einfachen Menüführung machen es auch dem unerfahrenen Sportler leicht, sofort mit dem Training zu beginnen.

Egal ob Sie einfach ihre Fitness verbessern möchten, Gewicht verlieren möchten, den Körper wieder flexibler machen wollen oder einfach etwas für Ihre allgemeine Gesundheit tun wollen, diese Plattform Vibrofit hilft Ihnen Ihr Ziel zu erreichen.

Die oszillierende Plattform Vibrofit gibt Ihnen ihre Flexibilität, verbessert die Durchblutung und trainiert jeden Körperteil. Die Vibration, eine Methode die schon seit Jahren bei den Astronauten im Weltall eingesetzt wird, bewirkt dass die Muskeln aktiv bleiben und nicht schwach werden durch den Verlust der Schwerkraft.

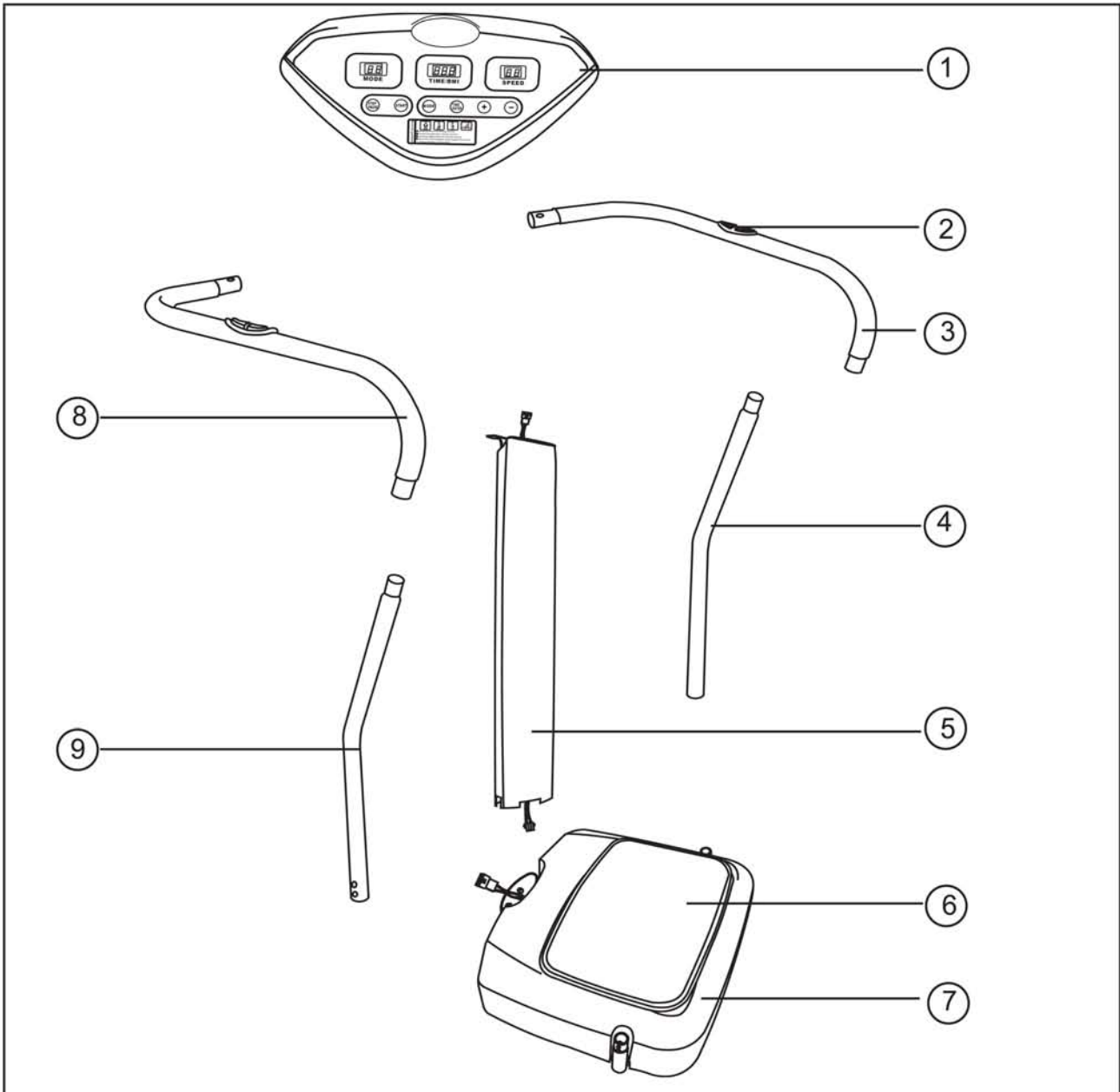
Die Ergebnisse eines Vibrationstrainings sind spektakulär. Sie verbessern Ihr allgemeines Aussehen und Orangenhaut und Zellulits werden dabei abgebaut.

## **Wie funktioniert das:**

Die oszillierende Bewegung stimuliert die natürliche Spannkraft der Haut. Den Effekt können Sie mit dem Reflex vergleichen, den ein Arzt mit seinem kleinen Hammer auslöst, wenn er auf eine bestimmte Stelle Ihres Knies klopft und Sie ohne es zu wollen, das Bein heben (= Muskelkontraktion). Diese Technik bewirkt starke und schnelle Muskelkontraktionen.. In dieser "unfreiwilligen Muskelbewegung werden fast 100% der Muskelfasern aktiviert. Wenn Sie das mit normalen Übungen vergleichen, wo nur ca. 40% der Muskelfasern angesprochen werden, ist der Effekt hier viel höher. Dieser Vorteil wird für Patienten in der Reha genauso genutzt wie für Athleten, die ihre Leistung maximieren möchten.

Hinzukommt, dass die schnellen Muskelkontraktionen die Durchblutung stark verbessern. Das wiederum hilft dem Körper Giftstoffe abzubauen und den Kreislauf zu verbessern.

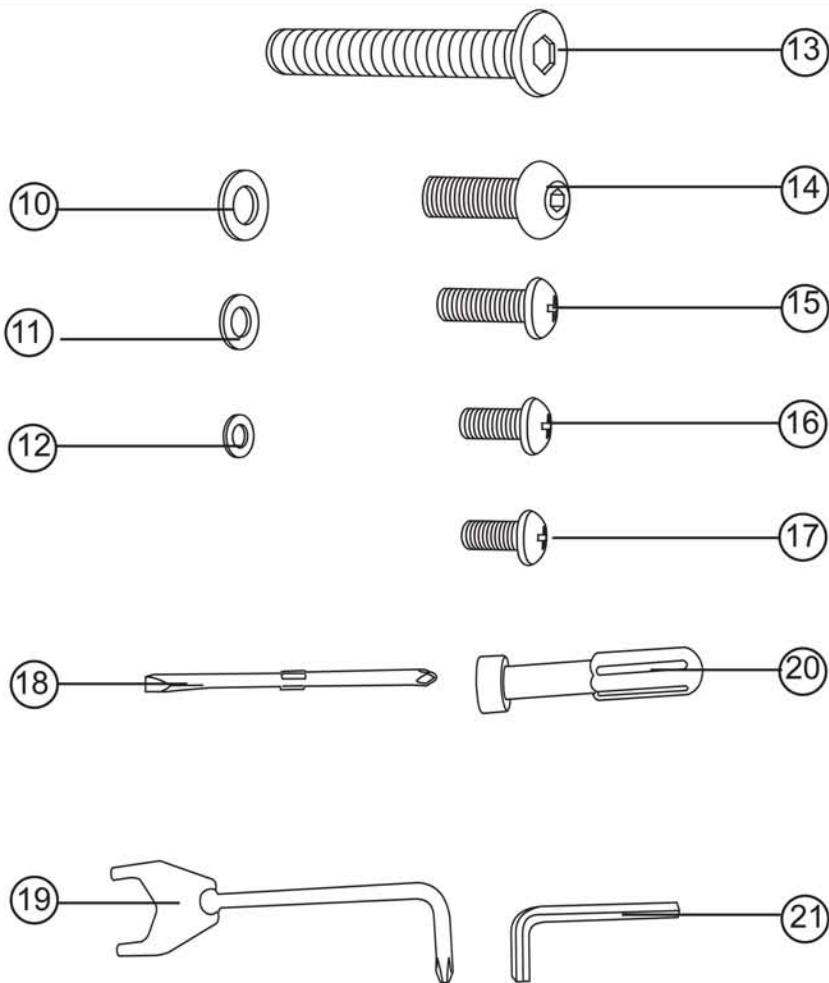
# TEILELISTE



- 1.-Steuerpult / Konsole
- 2.-Haltegriffe mit integriertem Sensor zur Bestimmung des Körperfettanteils
- 3.-Haltegriff seitlich rechts
- 4.-Stützbügel rechts
- 5.-Mittlere Stütze
- 6.-Oszillierende Plattform
- 7.-Basis
- 8.-Haltegriff seitlich links
- 9.-Stützbügel seitlich links
10. - Bänder für die Armübungen



# ZUBEHÖR UND WERKZEUG



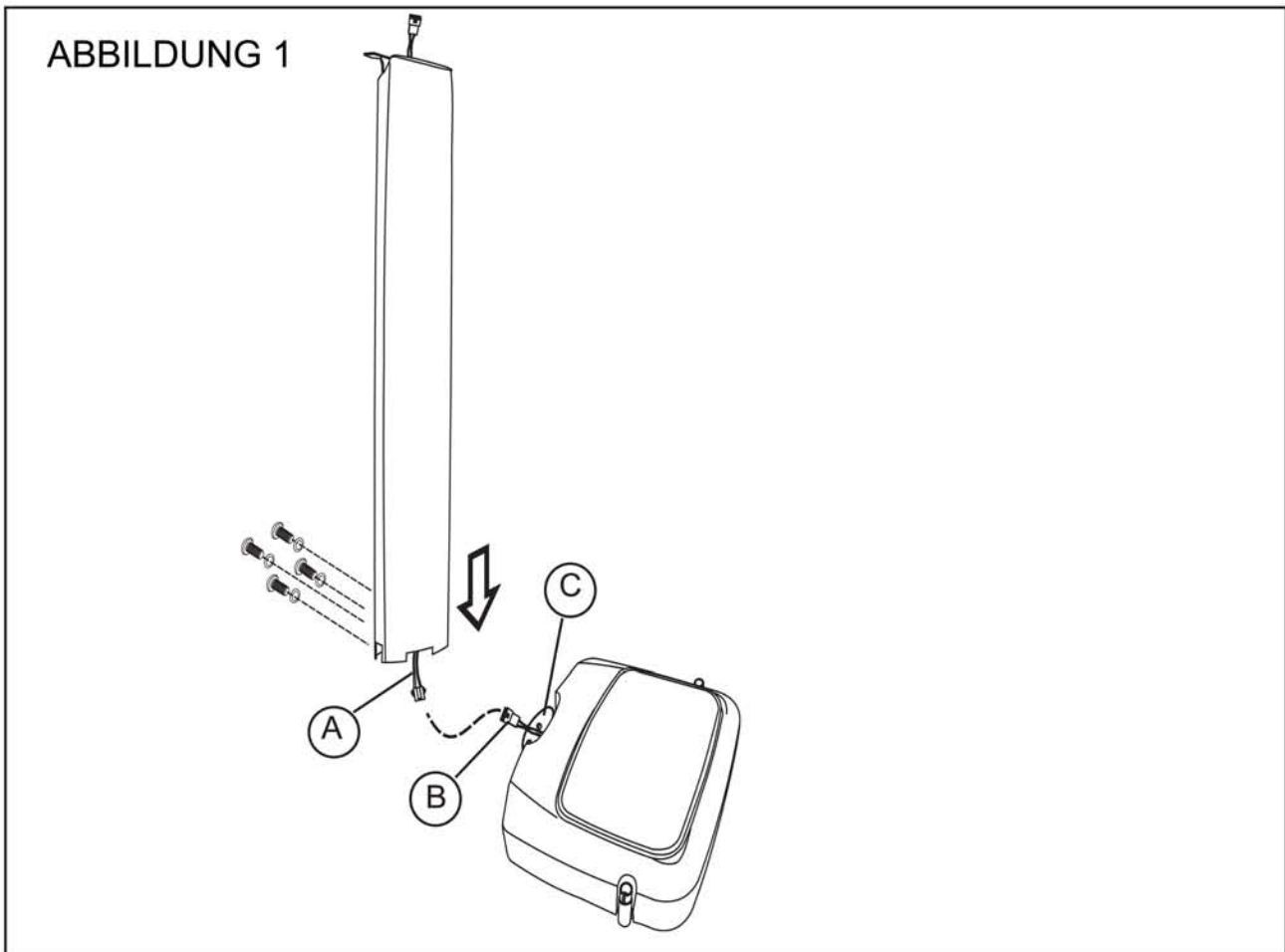
- 10.-Unterlegscheibe (M8) x 6
- 11.- Unterlegscheibe (M6) x 7
- 12.- Unterlegscheibe (M5) x 4
- 13.-Sechskantschraube (M8 x 40mm) x 2
- 14.- Sechskan tschraube (M8 x 20mm) x 4
- 15.-Kreuzschlitzschraube (M6 x 16mm) x 3
- 16.- Kreuzschlitzschraube (M6 x 10mm) x 4
- 17.- Kreuzschlitzschraube (M5 x 10mm) x 4
- 18.-Wechselaufsatz für den Schraubenzieher
- 19.-Schraubenschlüssel
- 20.-Schraubenziehergriff
- 21.-Inbusschlüssel



# MONTAGE

## SCHRITT 1

### Basis und Mittlere Stütze



1.-Stellen Sie die Basis auf einen ebenen Untergrund.

2.-Verbinden Sie das Kabel (A) mit dem Stecker, der am Ende des Kabel sitzt welches aus der Basis kommt.

3.-Bringen Sie die mittlere Stütze hochkant, an der vorgefertigten Ausbuchtung am hinteren Teil der Basis an.

4.-Fixieren Sie diese hinten mit den vier Schrauben (17) und Unterlegscheiben (12), siehe hierzu Abbildung 1.

### WEITER

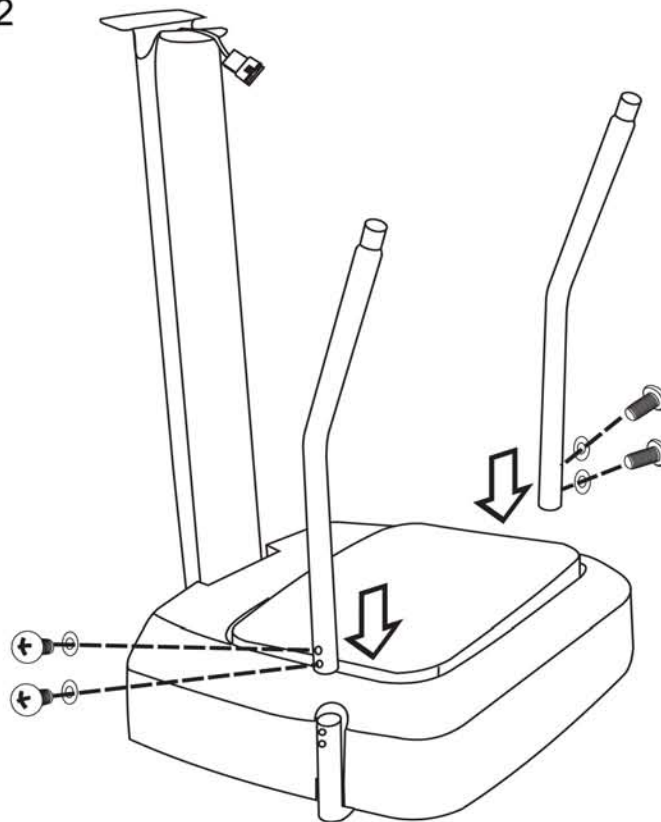


# MONTAGE

## SCHRITT 2

### Seitliche Stützbügel

ABBILDUNG 2



1.-Stecken Sie die seitlichen Stützbügel in die dafür vorgesehenen Löcher, rechts und links in der Basis.

2.-Fixieren Sie diese mit den 4 Schrauben (16) und Unterlegscheiben (11). Siehe hierzu Abbildung 2.

### WEITER

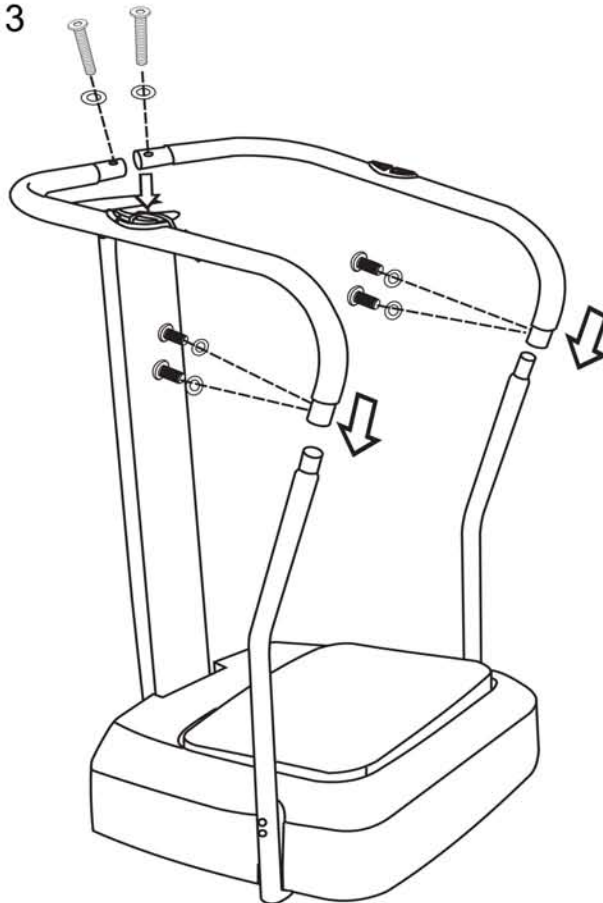


# MONTAGE

## SCHRITT 3

### Haltegriffe mit dem Sensor zur Bestimmung des Körperfettanteils

ABBILDUNG 3



1.-Verbinden Sie die Haltegriffe (mit dem Sensor) mit dem jeweiligen Stützbügel, den Sie in Schritt 2 angebracht haben. Benutzen Sie die 4 Schrauben (14) mit Unterlegscheibe (10).

2.-Das obere Ende der Haltegriffe wird mit der mittleren Stütze verschraubt. Hierzu werden 2 Schrauben (13) und Unterlegscheibe (10) benötigt. Siehe Abbildung 3

## WEITER

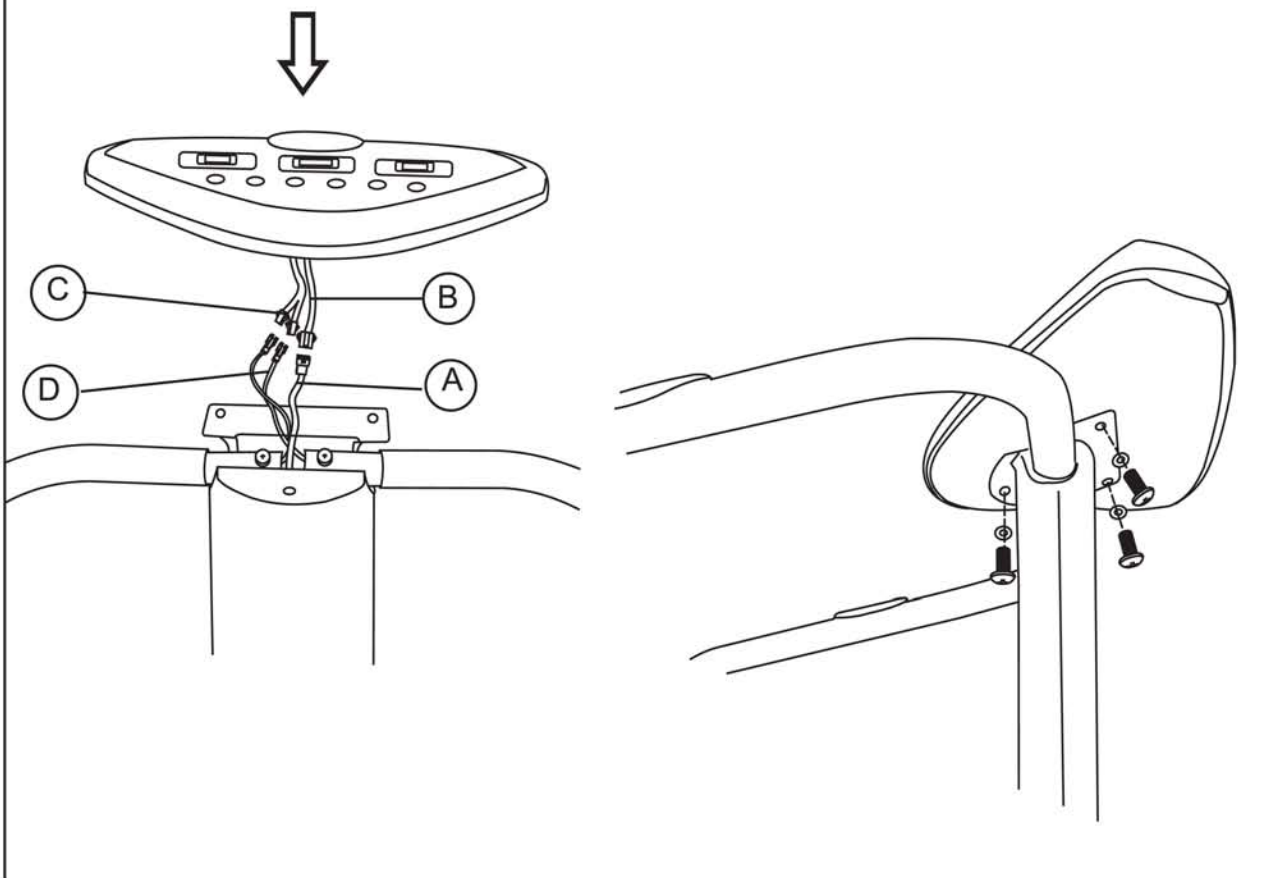


# MONTAGE

## SCHRITT 4

### Steuerpult / Konsole

ABBILDUNG 4



1.-Verbinden Sie das Signalkabel (A) der mittleren Stütze mit dem Stecker (B) der aus dem Steuerpult herauskommt.

2.-Verbinden Sie die Sensorkabel die aus der seitlichen Stütze kommen (D) mit dem Kabel (C) welches aus dem Steuerpult kommt.

3.-Stecken Sie das Steuerpult/die Konsole auf die mittlere Stütze.

4.-Verschrauben Sie das Steuerpult nun mit 3 Schrauben (15) und den Unterlegscheiben (11). Siehe Abbildung 4.

### WEITER



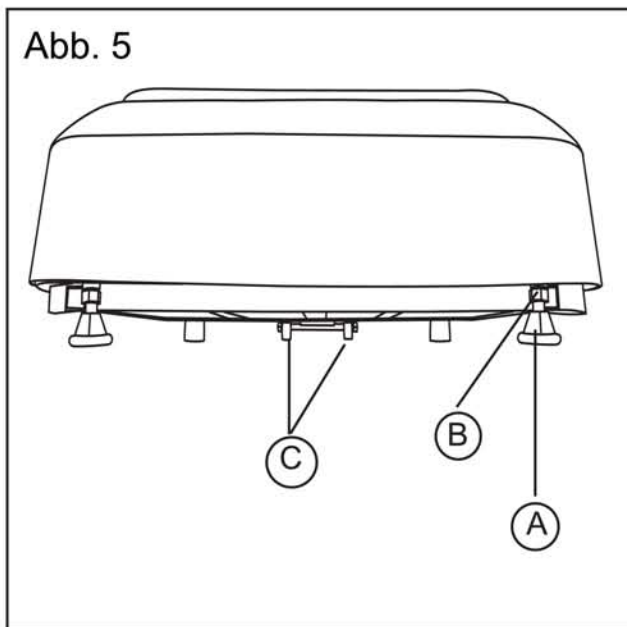
# VOR DER INBETRIEBNAHME

## Stabilitätsprüfung

Falls Sie die Plattform auf einen unebenen Untergrund stellen, könnte Sie bei Gebrauch ins Schwanken geraten. Um das zu verhindern, gibt es 2 Stabilisatoren unter der Basis, die vor der ersten Inbetriebnahme eingestellt werden müssen.

- 1.-Bewegen Sie die Mittlere Stütze nach vorne und hinten, um zu prüfen, das die Basis ruhig auf dem Boden stehen bleibt.
- 2.-Justieren Sie die Stabilisatoren (A) bis sie die Plattform sicher auf dem Boden halten. Siehe Abbildung 5.
- 3.-Fixieren Sie die Sperr-Muttern (B).
- 4.-Probieren Sie nun nocheinmal, ob die Plattform einen sicheren und stabielen Stand hat, und falls notwendig wieder holen Sie das Justieren der Stabilisatoren.

Abb. 5

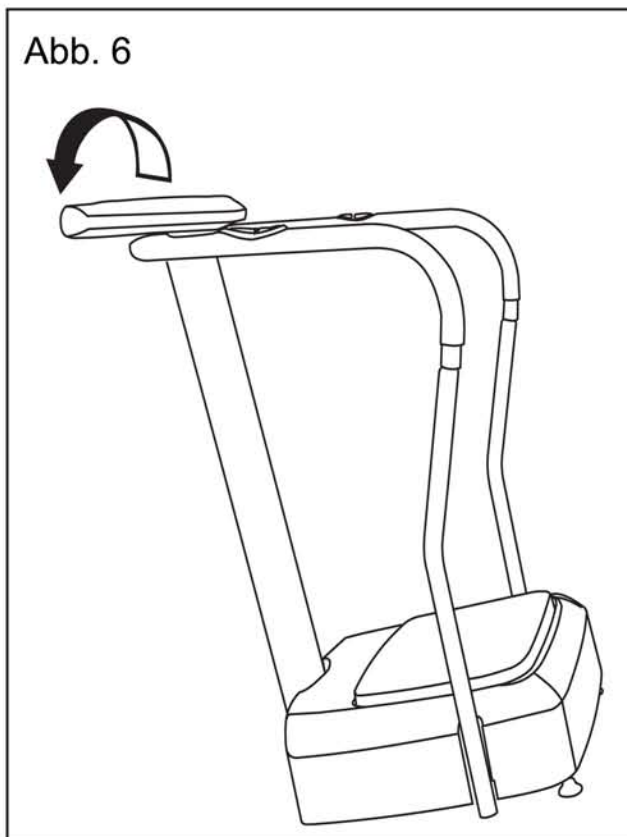


## Transporträder

Die Plattform verfügt über 2 Räder (siehe Abb. 5, C) hinten, unten. Damit kann sie, wenn sie einmal montiert ist, leichter verschoben/transportiert werden.

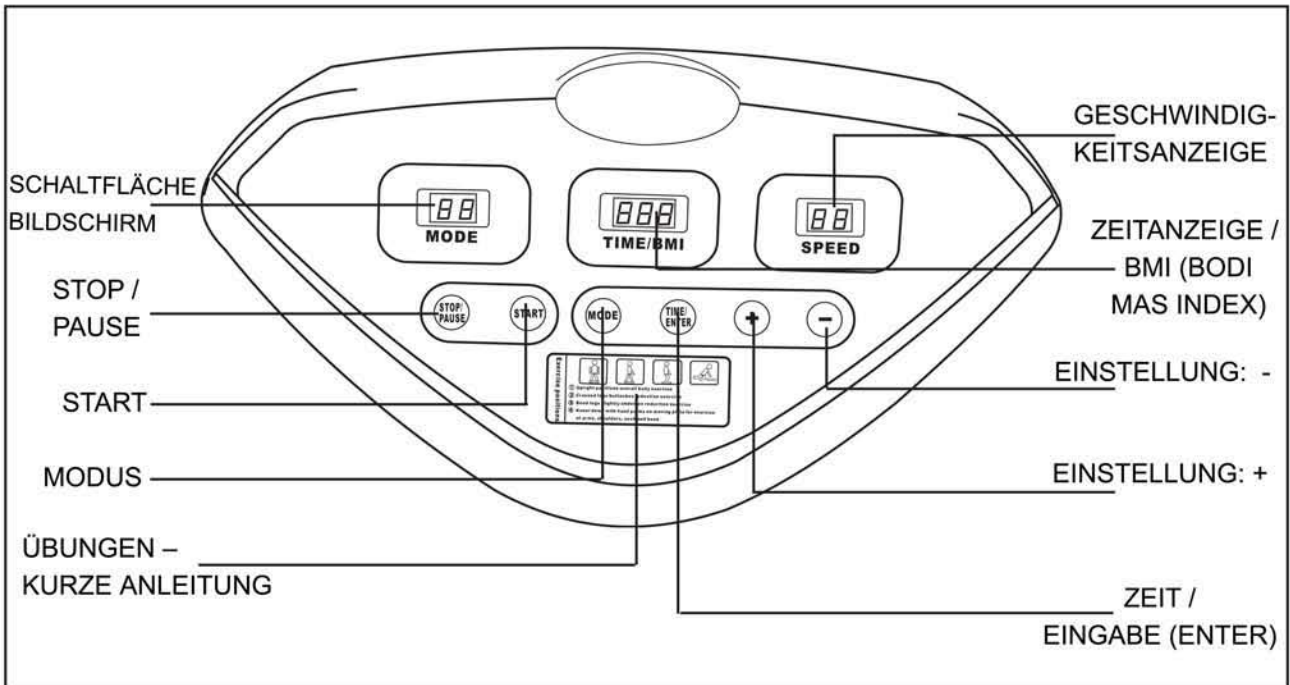
- 1.-Kippen Sie die Plattform leicht nach hinten und halten Sie dabei an den seitlichen Haltegriffen fest. (Siehe Abb. 6)

Abb. 6



# BENUTZEN DER OSZILLIERENDE PLATTFORM

## Steuerpult / Konsole



## Ein- und Ausschalten

- 1.-Stecken Sie das Stromkabel fest in die Plattform (Plattform Rückseite) und das andere Ende in die Steckdose. Siehe Abb. 7
- 2.-Drücken Sie den Schalter ON/OFF (A) auf die Position ON ('I'). Der Bildschirm der Konsole beginnt zu leuchten. Siehe Abb. 8
- 3.- Haben Sie ihr Training beendet, drücken Sie den Schalterer ON/OFF sodas er auf OFF ('O') zurückkehrt, und sich das Gerät abschaltet. Wir empfehlen zusätzlich noch den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen.

Abb. 7

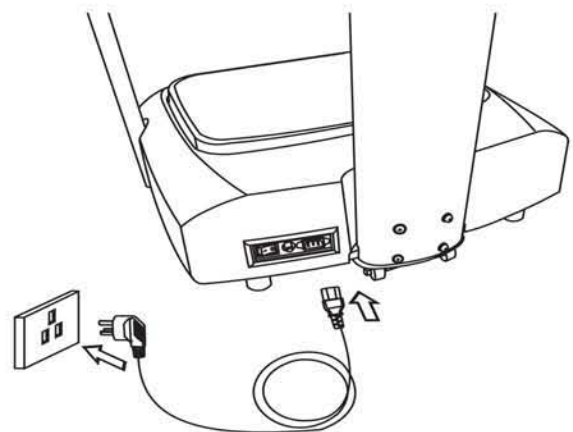
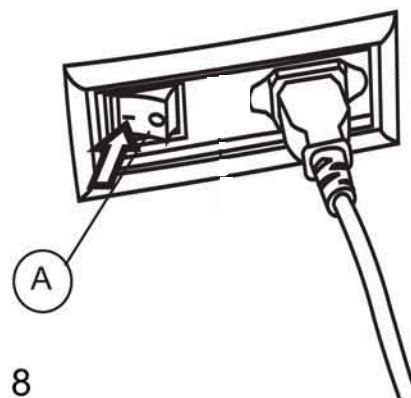


Abb. 8



---

# BENUTZEN DER OSZILLIERENDEN PLATTFORM

---

## Stellen Sie die gewünschte Zeit ein

- 1.-Ist das Gerät eingeschaltet, zeigt die ZEIT / BMI (TIME/BMI) Anzeige die maximale Übungsdauer: 10 Minuten.
- 2.-Drücken Sie die Taste ZEIT / EINGABE (TIME/ENTER) um die gewünschte Zeit einzustellen.
- 3.-Drücken Sie nun die Taste EINSTELLUNG: + (+) um die Zeit zu erhöhen und die Taste EINSTELLUNG: – (-) um die Zeit zu reduzieren.
- 4.-Die Übungsdauer kann zw. 1 und 10 Minuten eingestellt werden. Jedesmal wenn sie die Taste +/- drücken herhöhen oder verringern sie die Zeit um eine Minute:

## Einstellen des Modus

- 1.-Drücken Sie die Taste MODUS (MODE) um das gewünschte Programm zu wählen: Manuelles Programm, Automatisches Programm 1, Automatisches Programm 2, Automatisches Programm 3 oder messen des BMI (Body Mas Index)
- 2.-Drücken Sie die Taste MODUS (MODE) einmal und auf dem Bildschirm erscheint die 88, dies ist das Manuelle Programm.
- 3.- Drücken Sie die Taste MODUS (MODE) zweimal und auf dem Bildschirm erscheint P1, dies ist das automatische Programm 1.
- 4.- Drücken Sie die Taste MODUS (MODE) dreimal und auf dem Bildschirm erscheint P2, dies ist das automatische Programm 2.
- 5.- Drücken Sie die Taste MODUS (MODE) viermal und auf dem Bildschirm erscheint P3, dies ist das automatische Programm 3.
- 6.- Drücken Sie die Taste MODUS (MODE) fünf mal und auf dem Bildschirm erscheint 1, dies ist Programm zur Bestimmung des BMI (Körperfett).

---

HIN  
WEIS

*Im manuellen Programm kann der Benutzer die Geschwindigkeit nach seinen Bedürfnissen einstellen. Bei den automatischen Programmen kann die Geschwindigkeit während der Übung nicht verändert werden.*

---

---

# BENUTZEN DER OSZILLIERENDEN PLATTFORM

---

## START/STOP Taste

- 1.-Nachdem Sie die Zeit und das Programm gewählt haben, drücken Sie die START Taste um mit der Übung zu beginnen.
- 2.-Machen Sie eine Übung im stehen, dann empfehlen wir die Füße soweit es geht auseinander zu stellen, denn je weiter am Rand der Plattform Sie stehen, um so grösser ist die Wirkung.
- 3.-Machen Sie eine Übung nicht im stehen, empfehlen wir zuerst die START Taste zu drücken und dann in Position zu gehen. Andersherum könnte es schwierig werden die Taste zu erreichen.
- 4.-Um die Übung zu unterbrechen oder zu beenden, drücken Sie die Taste STOP/PAUSE. Um wieder zu starten drücken Sie einfach START.
- 5.-Sobald die Zeitanzeige auf 0 ist, hält die Plattform automatisch an.



MACHEN SIE KEINE ÜBUNGSEINHEITEN LÄNGER ALS 20 MINUTEN

---

## Einstellen der Geschwindigkeit

- 1.-Wenn Sie ihre Übung im manuellen Programm beginnen, drücken sie die + / - Taste um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu reduzieren. Es wird ihnen permanent die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.

---

**HIN  
WEIS**

Wählen Sie immer die Geschwindigkeit, bei der sie sich am wohlsten fühlen.

---

- 2.-Wenn Sie Ihre Übungen im automatischen Programm beginnen, können Sie die Geschwindigkeit nicht manuell ändern. Die automatischen Programme setzen sich wie folgt zusammen:

Programm	
P1	Programm zur Fettverbrennung und Stärkung der Muskeln.
P2	Programm zur Fettverbrennung.
P3	Programm zur intensiven Stärkung der Muskeln (Verbesserung der Figur).
P4	Anti-Zellulitis-Programm.
88	Manuelles Programm. Nutzen Sie dieses erst, wenn Sie sich schon an die Plattform gewöhnt haben, dann können Sie mit diesem Programm ganz individuell trainieren.



---

# BENUTZEN DER OSZILLIERENDEN PLATTFORM

---

## Feststellen des BMI (Body Mas Index / Körperfettanteil)

Zur Feststellung Ihres BMI wird die von Ihnen eingegebene Information benutzt, um den Prozentsatz an Körperfett zu errechnen. Hierzu muessen Sie folgende Daten eingeben: Geschlecht, Alter, Grösse, und Gewicht.

- 1.-Drücken Sie die Taste MODE bis die Auswahl: BMI erscheint.
- 2.-In dem Display TIME / BMI sehen Sie eine 1. Dies ist der voreingesellte Wert für SEX (Geschlecht) = männlich. Sind Sie eine Frau, drücken Sie auf die + Taste um auf 2 zu kommen, diese steht für Geschlecht = weiblich.
- 3.-Drücken Sie die Taste TIME/ENTER um fortzufahren und das Alter auszuwählen (AGE).
- 4.-In dem Display TIME / BMI erscheint der Wert 20 . Um Ihr Alter einzustellen, drücken Sie bitte die Taste + oder -, bis das gewünschte Alter erscheint.
- 5.-Drücken Sie die Taste TIME/ENTER um fortzufahren und die Grösse einzustellen HEIGHT.
- 6.-In dem Display erscheint der Wert 170, drücken Sie nun wieder die Tasten + oder – um auf ihre Körperhöhe in cm zu gelangen.
- 7.-Drücken Sie die Taste TIME/ENTER um fortzufahren und nun das Gewicht auszuwählen.
- 8.-In dem Display erscheint der Wert 70, drücken Sie nun wieder die Taste + oder – um auf Ihr Gewicht ( WEIGHT) in Kilogramm zu kommen.
- 9.-Drücken sie die Taste TIME/ENTER, in dem Display TIME / BMI können Sie nun Ihre Werte sehen.
- 10.-Drücken Sie nun die Sensoren im Haltegriff um die Berechnung des BMI zu starten, dies dauert ca. 5 Sekunden. Nun erscheint ihr Körperfettanteil in % auf dem Bildschirm

### Dies sind die Referenzwerte des BMI:

Geschlecht	Niedrig	Normal	Hoch
Frauen	< 17	17 - 27	> 27
Männer	< 14	14 - 23	> 23

---

# PLANEN SIE IHRE ÜBUNGSEINHEITEN

---

Der folgende Abschnitt soll Ihnen helfen Ihr Training zu planen. Denken Sie auch daran, dass eine ausgewogene Ernährung und genug Schlaf, dazu beitragen ein optimales Ergebnis zu erzielen.



**ACHTUNG:** Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Training beginnen, befragen Sie bitte ihren Arzt. Dies gilt insbesondere für Personen über 45 Jahren und für Personen mit gesundheitlichen Problemen.

---

## Warum ist es gut und nützlich zu trainieren?

Es hat sich erwiesen, dass Sport ein wichtiger Bestandteil ist um gesund zu bleiben und sich allgemein besser zu fühlen. Regelmässiger Sport:

- Nimmt Anspannung und Stress
  - macht Spass und trainiert
  - Regt den Geist an
  - Hilft sein Gewicht zu halten
  - Hilft den Appetit in Grenzen zu halten
  - Stärkt das Immunsystem
  - Stimuliert die Muskel und herhöht die Körperkraft
  - Verbessert die Flexibilität /Dehnbarkeit
  - Senkt den Blutdruck
  - Hilft bei Schlafstörungen
- 

## OPTIMALER PULSSCHLAG

---

	ÜBUNGEN
ALTER	MIN-MAX (PPM)
20	133 -167
25	132 -166
30	130 -164
35	129 -162
40	127 -161
45	125 -159
50	124 -156
55	122 -155
60	121 -153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

**HINWEIS**

Dies sind nur allgemeine Richtwerte, es sollte auch immer die physischen Umstände einer Person in Betracht gezogen werden.

---

---

# HANDBUCH FÜR ANFÄNGER

---

Bevor Sie mit einem gezielten Training beginnen, sollten Sie in folgenden Fällen vorab einen Arzt befragen:

- Falls Sie Bluthochdruck und Kreislaufprobleme haben.
- Falls Sie seit einem Jahr gar keinen Sport getrieben haben.
- Falls Sie älter als 45 Jahre sind und nicht regelmässig Sport treiben.
- Wenn Sie schwanger sind.
- Wenn Sie Diabetiker sind.
- Wenn Sie Schmerzen in der Brust verspüren, bei Schwindel oder gelegentlichen Ohnmachtsanfällen.
- Nach einer schweren Krankheit oder bei Verletzungen.

## WIE BEGINNEN SIE

- Beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und Zeiteinheiten von 0.5 bis 1 Minute pro Muskelgruppe (siehe hierzu Seite 20 u. 21), 2 o. 3 mal pro Woche.
- Wärmen Sie sich mit leichten Übungen auf, bevor Sie auf die Plattform steigen. Am besten betonen Sie dabei die Muskelgruppe, die Sie anschliessend weiter trainieren möchten.
- Steigern Sie die Intensität und die Zeit angemessen, so dass sie sich an jede Übung gewöhnen können.. Sie können jedes Übungsprogramm auch wiederholen, wenn Sie das möchten, sollten sich aber mind. 5 Minuten Pause gönnen.
- Nach jedem Training, sollten Sie die Muskeln, die beansprucht wurde, dehnen, um Muskelschmerzen vorzubeugen.
- Steigern Sie die Geschwindigkeit/Intensität und die Zeit langsam, aber machen Sie keine Einheit länger als 5 Minuten in Folge (pro Muskelgruppe, Übung, Position).

## EMPFEHLUNGEN

- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und machen Sie am Ende ihres Trainings immer Dehnübungen..
- Beginnen Sie mit einem langsamen Training, will man zu schnell zu viel erreichen, kann es zu Beschwerden und/oder Verletzungen kommen.
- Sollten Sie sich erschöpft fühlen oder Schmerzen spüren, ruhen Sie sich ein paar Tage aus, bevor Sie wieder mit dem Training beginnen.
- Benutzen Sie das Gerät verantwortungsvoll. Überschreiten Sie nicht die vorgegebenen Zeiten und Höchstgeschwindigkeiten bei denen Sie sich noch wohlfühlen, geht es ihnen schlecht, brechen Sie die Übung bitte sofort ab und gönnen sich eine Pause.
- Wenn Sie hauptsächlich Ihre Muskeln stärken möchten, empfehlen wir wenige Trainingseinheiten (1 bis 2 am Tag) mit höheren Geschwindigkeiten (über 15).
- Wenn Sie hauptsächlich Gewicht verlieren möchten, empfehlen wir mehrere Trainingseinheiten ( 2 oder 3 am Tag – später auch bis zu 4) bei niedriger Geschwindigkeit (nie über 15).
- Wir empfehlen auch sich 2 oder 3 Übungen auszusuchen, die die Körperpartien trainieren, die Ihnen am wichtigsten erscheinen und wechseln Sie diese Übungen im Rythmus von 5 oder 10 Minuten ab. Sie sollten nicht immer die gleichen Übungen wählen, da sich der Körper daran gewöhnt und der positive Effekt sinkt.

# ÜBUNGEN



**Bewegung 1**

Stellen Sie die Füße auf den Sockel, legen Sie die Hände auf den Stützbügel und beugen Sie die Knie.

Trainiert vor allem den Rücken, die Hüfte und die Beine.



**Bewegung 2**

Setzen Sie sich auf den Sockel, gehen Sie in den Schneidersitz und halten Sie sich am Stützbügel fest.

Trainiert vor allem die Bein-, Schulter-, Rumpf- und Bauchmuskeln.



**Bewegung 3**

Stellen Sie sich auf den Sockel, legen Sie die Hände auf den Stützbügel und halten Sie sich gerade.

Trainiert vor allem die Rücken- und Armmuskeln und die gesamte Körpermuskulatur.



**Bewegung 4**

Setzen Sie sich auf den Sockel, halten Sie sich am Geländer fest und halten Sie die Beine gerade.

Trainiert vor allem die Bein- und Hüftmuskeln.



**Bewegung 5**

Stemmen Sie die Hände in die Hüften und stellen Sie einen Fuß auf den Sockel und den anderen auf den Boden.

Trainiert vor allem die Brust-, Bauch- und Schenkelmuskeln.



**Bewegung 6**

Stellen Sie einen Fuß auf den Sockel und den anderen auf den Boden und legen Sie dabei die Hände auf den Stützbügel.

Trainiert vor allem die Brust-, Bauch- und Beinmuskeln.

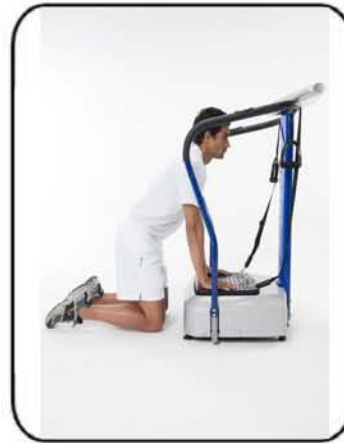
# ÜBUNGEN



## Bewegung 7

Stellen Sie einen Fuss auf den Sockel und den anderen auf den Boden und legen Sie die Arme seitlich auf den Boden.

Trainiert vor allem die Brust-, Bauch- und Schenkelmuskeln.



## Bewegung 8

Knieen Sie sich auf den Boden, stützen Sie die Hände auf den Sockel und halten Sie in dieser Position das Gleichgewicht.

Trainiert vor allem die Schulter-, Brust-, Arm- und die obere Rumpfmuskulatur.



## Bewegung 9

Legen Sie sich bäuchlings auf den Sockel, und winkeln Sie die Beine an, so dass die Füße sich an die Konsole anlehnen. Stützen Sie sich dabei mit den Unterarmen auf dem Boden ab.

Trainiert vor allem die Schenkel, Brust, Hüfte und die gesamte Körpermuskulatur.



## Bewegung 10

Stützen Sie eine Hand auf den Sockel und gehen Sie neben dem Gerät in die Hocke.

Trainiert vor allem die Bein-, Hand- und Schultermuskulatur.



## Bewegung 11

Stellen Sie die Füße auf den Sockel, legen Sie sich rücklings auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab.

Trainiert vor allem Schultern, Arme, Schenkel und Hüftmuskeln.

# ERGÄNZENDE ÜBUNGEN FÜR DIE ARME

## Bänder für die Armübungen - Montage

Befestigen Sie die Schrauben, am Ende der Bänder für die Armübungen, in den dafür vorgesehenen Öffnungen in der Basis der Plattform.



### Bewegung 1

Stellen Sie sich vor die Plattform. Halten Sie die Bänder fest, mit ausgestreckten Armen, die Beine sind gebeugt. Halten Sie die Bauchmuskulatur gespannt. So trainieren Sie die Unterarme, Schultern und Beine.



### Bewegung 2

Stellen Sie sich vor die Plattform, halten Sie die Bänder und die Arme bleiben auf Hüfthöhe. Brust raus, und nun sollten Sie die Spannung im oberen Rücken und in den Schultern spüren.



### Bewegung 4

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Plattform und mit der linken Hand ziehen Sie den Griff des Bandes bis zum Gesäss. Die rechte Hand ist auf Kopfhöhe und zieht das andere Band nach rechts. Wechseln Sie die Seiten.



\* Die Plattform auf den Bildern, kann eine andere sein, als die, die Sie bestellt haben.

---

# STROMSTÄRKE

---

Benutzen Sie nur Anschlüsse mit 220-240 V AC, 50 Hz.

---

## INSTANDHALTUNG / PFLEGE

---

Regelmässige Pflege und Instandhaltung verlängert das Leben Ihrer Plattform, und erhöht die Sicherheit.

- 1.-Überprüfen Sie alle 2 Monate, ob noch alle Schrauben fest angezogen sind.
- 2.-Die Plattform darf keiner Feuchtigkeit ausgesetzt sein und sollte nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommen und nicht in der Nähe von Heizkörpern, Öfen, o.ä. stehen.
- 3.-Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Dose, wenn die Plattform nicht in Gebrauch ist.
- 4.-Bevor Sie das Gerät reinigen, versichern Sie sich, dass es ausgeschaltet ist "OFF" und der Stecker nicht in der Steckdose steckt. Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten aber nicht nassen Tuch und benutzen Sie keine Reinigungsmittel.

---

## PROBLEMLÖSUNGEN

---

NO	PROBLEM	LÖSUNG
1	Seltene Geräusche im Betrieb	Versichern Sie sich das die Schrauben fest sitzen
2	Der Display leuchtet nicht mehr	Ist das Netzkabel an beiden Enden angeschlossen
3	Der Display leuchtet, reagiert aber nicht	Überprüfen Sie, ob die Steckdose über 220 Volt verfügt.
4	Das Gerät steht nicht fest	Regulieren Sie die 4 Regler unter der Basis

---

# SPEZIFIKATIONEN

---

Abmessungen (Länge x Tiefe x Höhe):	760mm X 695mm X 1230mm
Gewicht netto:	45 KG
Gewicht brutto:	49 KG
Maximale Leistung:	2 HP
Volt:	220V 50 HZ
Input Power:	1.000 W
Max Output Power:	1.250 W
Geschwindigkeitsstufen:	1 – 50
Maximales Körpergewicht:	200 KG

Beachten Sie, das die technischen Daten von Model zu Model varrieren können, ohne das nochmal darauf hingwiesen wird.