

HOCHEFFEKTIVES VIBRATIONS-TRAININGSGERÄT

MIT EXPANDER & LCD-DISPLAY



BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALTSVERZEICHNIS

Ihr neues Vibrations-Trainingsgerät.....	5
Lieferumfang.....	5
Technische Daten	5
 Wichtige Hinweise zu Beginn	6
Sicherheitshinweise.....	6
Nutzereinschränkungen	6
Batterien und deren Entsorgung.....	7
Wichtige Hinweise zur Entsorgung.....	8
 Konformitätserklärung.....	8
 Produktdetails.....	9
Trainingsgerät.....	9
Fernbedienung.....	9
 Inbetriebnahme	10
Vorbereitung des Geräts.....	10
Batterien in die Fernbedienung einlegen	10
 Verwendung	11
Manueller Modus.....	11
Automatischer Modus	12
Haltungen	13

IHR NEUES VIBRATIONS-TRAININGSGERÄT

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Vibrations-Trainingsgeräts. Trainieren Sie einfach, komfortabel und effizient und bringen Sie Ihren Körper wieder in Schwung!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Vibrations-Trainingsgerät optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Trainingsgerät
- Stromkabel
- 2 Expander
- Fernbedienung
- 2 Batterien Typ AAA (Micro)
- Bedienungsanleitung

Technische Daten

Spannung:	230 V / 50 Hz
Leistung:	300 W
Vibrationsausschlag:	12 mm
Maximale Belastbarkeit:	200 kg
Gewicht:	24,5 kg

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Belasten Sie das Trainingsgerät niemals mit mehr als 200 kg.
- Stehen Sie immer ruhig auf dem Trainingsgerät. Versuchen Sie nicht, darauf zu laufen!
- Knien Sie sich niemals auf das Trainingsgerät.
- Nutzen Sie das Trainingsgerät niemals mit mehreren Personen gleichzeitig.
- Ziehen Sie die Schuhe aus, bevor Sie das Trainingsgerät nutzen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Nutzereinschränkungen

Sollten Sie von einem der folgenden medizinischen Fälle betroffen sein, konsultieren Sie bitte vor Gebrauch des Trainingsgerätes einen Arzt:

- Osteoporose
- Erkrankungen der Wirbelsäule (z. B. Bandscheibenvorfall, etc.)
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindelattacken
- Schwangerschaft
- Herzkrankheiten
- Gelenkkrankheiten
- Knochenbrüche
- Akute Krankheiten
- Schwangerschaft

- Epilepsie
- Herzschrittmacher
- Kürzlich zurückliegenden Operationen
- Rauschmitteleinfluss (z. B. Alkohol)

**Achtung!**

Wenn Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie das Training sofort und wenden Sie sich an einen Arzt.

**Batterien und deren Entsorgung**

Batterien gehören NICHT in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben.

Sie können Ihre Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Batterien der gleichen Art verkauft werden.

- Akkus haben eine niedrigere Ausgangsspannung als Batterien. Dies kann in manchen Fällen dazu führen, dass ein Gerät Batterien benötigt und mit Akkus nicht funktioniert.
- Verwenden Sie immer Batterien desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Batterien im Gerät zur selben Zeit!
- Verwenden Sie niemals gleichzeitig Akkus und Batterien in einem Gerät. Das kann zur Überhitzung der Batterien und zu Fehlfunktionen am Gerät führen.
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Akkus oder Batterien. Falsch eingesetzte Akkus oder Batterien können zur Zerstörung des Gerätes führen - Brandgefahr.
- Versuchen Sie nicht, Batterien oder Akkus zu öffnen und werfen Sie Batterien nicht in Feuer.
- Batterien, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Batterien gehören nicht in die Hände von Kindern.

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es für längere Zeit nicht benutzen.

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört NICHT in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.

Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/ Jahr sowie über etwaig anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NC-5280 in Übereinstimmung mit der EMV-Richtlinie 2004/108/EG, der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG, der Produktsicherheit-Richtlinie 2001/95/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.
PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Deutschland



Leiter Qualitätswesen
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
15.04.2015

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support. Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer PX-3746 ein.

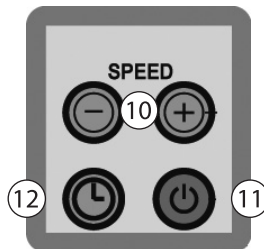
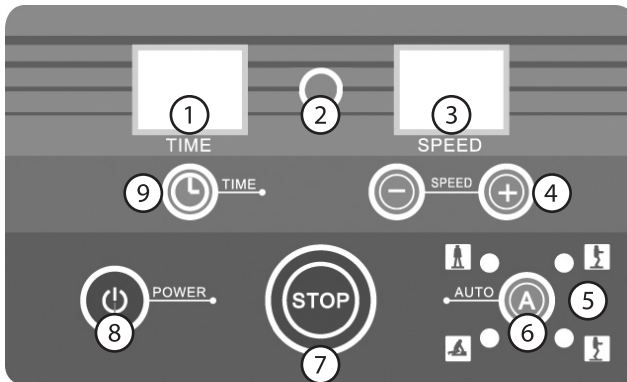
PRODUKTDDETAILS

Trainingsgerät

- ① Zeitanzeige
- ② Empfänger
- ③ Geschwindigkeitsanzeige
- ④ Geschwindigkeitstasten
- ⑤ Haltungsanzeigen
- ⑥ Automatischer Modus
- ⑦ Anhalten
- ⑧ Ein/Ausschalten
- ⑨ Zeit einstellen

Fernbedienung

- ⑩ Geschwindigkeitstasten
- ⑪ Ein/Ausschalten
- ⑫ Zeitfunktion



INBETRIEBNAHME

Vorbereitung des Geräts

Stecken Sie das Stromkabel in den Anschluss an der Rückseite des Trainingsgeräts und verbinden Sie es mit einer Steckdose.

Stellen Sie den Kippschalter neben dem Stromanschluss auf die Position I, um die Stromversorgung herzustellen. Das Trainingsgerät befindet sich anschließend im Standby-Modus. Falls Sie die Stromversorgung später trennen möchten, stellen Sie den Kippschalter zurück auf die Position 0.

Befestigen Sie die Halteseile an den Ösen an der Seite des Geräts.

Batterien in die Fernbedienung einlegen

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite der Fernbedienung und legen Sie zwei Batterien Typ AAA (Micro) ein. Achten Sie hierbei auf die Hinweise zur Polarität im Inneren des Batteriefachs. Schließen Sie anschließend das Batteriefach wieder.

VERWENDUNG

Drücken Sie die Ein/Aus-Taste am Gerät ⁽⁸⁾ beziehungsweise auf der Fernbedienung ⁽¹¹⁾, um das Gerät einzuschalten. Es beginnt auf Geschwindigkeitsstufe 1 zu vibrieren. Wenn Sie es ausschalten möchten, drücken Sie die Taste erneut, um es wieder in den Standby-Modus zu versetzen.

Sie haben zwei Möglichkeiten für die Verwendung des Trainingsgeräts: Den manuellen Modus und den automatischen Modus.



HINWEIS:

Sollten Sie die Nutzung des Geräts unvermittelt abbrechen müssen, können Sie die STOP-Taste ⁽⁷⁾ am Gerät nutzen, um schnell und einfach die Verwendung zu unterbrechen und das Gerät in den Standby-Modus zu versetzen.

Manueller Modus

Im manuellen Modus können Sie die Geschwindigkeit des Geräts und die Dauer der Übungen selbst bestimmen.

Stellen Sie sich in der gewünschten Haltung auf das Gerät (siehe Abschnitt „Haltungen“) und ergreifen Sie die Halteseile, um sich festzuhalten. Schalten Sie das Gerät ein wie oben beschrieben.

Über die Tasten zur Erhöhung und Verringerung der Geschwindigkeit (⁽⁴⁾ am Gerät, ⁽¹⁰⁾ an der Fernbedienung) können Sie die gewünschte Geschwindigkeit einstellen.

In der Zeitanzeige erscheint hierbei als Zeit **10 Minuten**. Die Zeit wird in einem Countdown rückwärts gezählt, das Gerät schaltet sich ab, sobald die Zeit verstrichen ist. Über die Tasten zur Zeiteinstellung (⁽⁹⁾ am Gerät, ⁽¹²⁾ an der Fernbedienung) können Sie die Zeit zwischen 1 Minute und 15 Minuten bestimmen.

Automatischer Modus

Im automatischen Modus gibt Ihnen das Gerät vor, welche Haltung Sie einnehmen und wann Sie die Position wechseln sollten.

Stellen Sie sich in der aufrechten Haltung auf das Gerät (siehe Abschnitt „Haltungen“) und ergreifen Sie die Halteseile, um sich festzuhalten. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste (8) am Gerät beziehungsweise auf der Fernbedienung (11), um das Gerät einzuschalten.

Drücken Sie die A-Taste (6 am Gerät), um den automatischen Modus zu starten. Die Zeitanzeige zeigt 11 Minuten an, die Geschwindigkeit wird auf 10 eingestellt. In diesem Modus zeigt Ihnen das Gerät, wann Sie welche Haltung einzunehmen haben. Zu diesem Zweck leuchten die LEDs der Haltungsanzeigen (5) nacheinander auf. Die Bedeutung der LEDs finden Sie im Abschnitt „Haltungen“. Eine automatische Übung erstreckt sich über insgesamt 11 Minuten, verteilt auf die Haltungen wie folgt:

- Aufrecht: 5 Minuten
- Reiten: 2 Minuten
- Zehenspitzen: 2 Minuten
- Tiefstart: 2 Minuten





Sobald die LED neben einer Haltung aufleuchtet, ertönt ein Signalton. Nehmen Sie dann bitte die angezeigte Haltung ein. Sie können vom automatischen Modus in den manuellen Modus zurückkehren, indem Sie einfach erneut die A-Taste drücken.



HINWEIS:

Im automatischen Modus sind die Tasten zur Veränderung der Geschwindigkeit und der Zeit ohne Funktion!

Haltungen

-  **Aufrecht (5 Minuten im automatischen Modus)**
Stellen Sie sich ohne Schuhe aufrecht auf das Trainingsgerät und halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen.
Diese Haltung trainiert hauptsächlich den Rücken, die Taille, das Gesäß, die Brust und den Bauch.
-  **Reiten (2 Minuten im automatischen Modus)**
Stellen Sie sich ohne Schuhe auf das Trainingsgerät und halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Beugen Sie die Knie und spreizen Sie die Füße etwas weiter als die Breite Ihrer Schultern. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen.
Diese Haltung trainiert hauptsächlich das Gesäß und die Schenkel.
-  **Zehenspitzen (2 Minuten im automatischen Modus)**
Stellen Sie sich ohne Schuhe auf das Trainingsgerät und nehmen Sie die Reiten-Haltung ein (siehe oben). Stellen Sie sich dabei auf die Zehenspitzen.
Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Füße, das Gesäß und die Schenkel.
-  **Tiefstart (2 Minuten im automatischen Modus)**
Beugen Sie den Körper wie beim Start eines Wettrennens nach vorne, stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Trainingsgerät ab und stellen Sie ein Bein nach hinten. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen.
Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Schultern, den Rücken und die Armmuskeln.



Kundenservice: 0 7631 / 360 - 350

Importiert von:

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

© REV2 / 15.04.2015 - EB/MB//BS/TH//MR