



**VIBRATIONS-TRAININGSGERÄT
MIT GRIFF & DISPLAY**

**APPAREIL DE FITNESS À
PLATEFORME VIBRANTE**



**VIBRATIONS-TRAININGSGERÄT
MIT GRIFF & DISPLAY**

APPAREIL DE FITNESS À PLATEFORME VIBRANTE

INHALT

Ihr neues Trainingsgerät..... 6
Lieferumfang..... 6

Wichtige Hinweise zu Beginn..... 7
Sicherheit & Gewährleistung..... 7
Nutzereinschränkungen 8
Entsorgung 8
Konformitätserklärung 8

Montage..... 9

Produktdetails..... 10

Training 11
Manuelles Training..... 11
Die Trainingsprogramme..... 12

Reinigung..... 15

Technische Daten 16

SOMMAIRE

Votre nouveau appareil de vibration	20
Contenu	20
Consignes préalables	21
Consignes de sécurité	21
Restrictions d'utilisation	22
Traitement des déchets	22
Déclaration de conformité	22
Montage	23
Détails du produit	24
Entraînement	25
Entraînement manuel	25
Les programmes d'entraînement	25
Nettoyage	29
Caractéristiques techniques	30

IHR NEUES TRAININGSGERÄT

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

werden Sie fit und fühlen Sie „good vibrations“, wenn Sie Ihr neues Vibrations-Trainingsgerät verwenden. Nur wenige Minuten täglich können Ihnen helfen, ein gesünderes Leben zu führen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem ersten Training aufmerksam durch und beachten Sie die darin aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie das Vibrations-Trainingsgerät stets optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Vibrationsplatte
- Griff
- Halterung
- Stromkabel
- Inbus
- Schrauben
- Bedienungsanleitung

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Sicherheit & Gewährleistung

- 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.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selber 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.

**ACHTUNG**

*Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen.
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
- kürzlich zurückliegenden Operationen

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 Agency GmbH, dass sich das Produkt NC-5289 in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen der gängigen Richtlinien befindet.

PEARL Agency GmbH
PEARL-Str. 1-3
79426 Buggingen
Deutschland
19.10.2010

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de. Klicken Sie auf der linken Seite auf den Link **Support (FAQ, Treiber & Co.)**. Geben Sie anschließend im Suchfeld die Artikelnummer NC-5289 ein.

MONTAGE

1. Setzen Sie die Vibrationsplatte auf den Boden.
2. Setzen Sie die Halterung an die Vibrationsplatte und befestigen Sie diese mit vier Schrauben. Ziehen Sie die Schrauben fest an, da diese sonst von der Vibration leicht gelockert werden können.
3. Setzen Sie den Griff auf die Halterung. Befestigen Sie den Griff mit zwei Schrauben pro Seite. Ziehen Sie die Schrauben auch hier fest an.
4. Verbinden Sie das viereckige Ende des Stromkabels mit dem Vibrations-Trainingsgerät. Verbinden Sie das Stromkabel dann mit einer Steckdose.

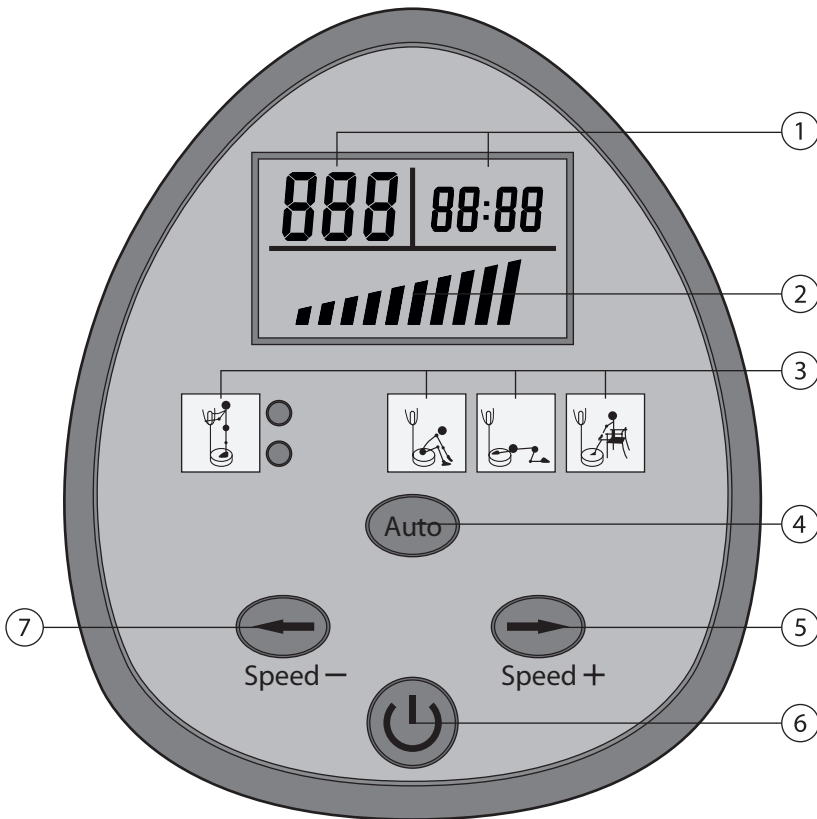


HINWEIS:

*Ziehen Sie die Schrauben des Trainingsgerätes regelmäßig nach.
Durch die Vibration werden diese mit der Zeit gelöst.*

PRODUKTDDETAILS

1. Zeitanzeige
2. Geschwindigkeitsanzeige
3. Übungen
4. Programmwahltaste Auto
5. Geschwindigkeit erhöhen Speed+
6. Ein/Aus-Taste
7. Geschwindigkeit verringern Speed-



TRAINING

Versichern Sie sich vor der Verwendung grundsätzlich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

Ziehen Sie die Schuhe aus. Das Vibrations-Trainingsgerät sollte nur ohne Schuhe benutzt werden.

1. Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Ihre Füße sollten gleich weit von der Mitte der Platte entfernt stehen.
2. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste.
3. Die Vibrationsplatte beginnt sich zubewegen. Wenn Sie das Vibrations-Trainingsgerät einschalten, wird immer das manuelle Programm gestartet.



HINWEIS:

Übereilen Sie nichts, überfordern Sie sich nicht selbst: Starten Sie langsam und machen Sie nicht zu viele Übungen am Anfang. Ihre Muskulatur muss sich langsam aufbauen.

Wenn Sie (gerade zu Anfang) zu viel trainieren, kann dies einen nachteiligen Effekt auf Ihre Gesundheit haben.

Anfangs sollten Sie nicht mehr als 10 Minuten pro Tag trainieren.

Manuelles Training

Wenn Sie das Vibrations-Trainingsgerät einschalten, wird immer das manuelle Programm gestartet. Sie können nun die Geschwindigkeit der Vibration mit der Taste Speed+ erhöhen oder mit der Taste Speed- verringern.

Die Trainingszeit beträgt immer 10 Minuten.

Schalten Sie das Vibrations-Trainingsgerät mit der Ein/Aus-Taste aus.

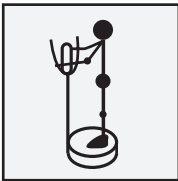
Die Trainingsprogramme

Wenn Sie das Vibrations-Trainingsgerät einschalten, wird immer das manuelle Programm gestartet.

Drücken Sie die Taste **Auto**, um zu den Trainingsprogrammen zu wechseln.

Wenn Sie die Taste Auto erneut drücken, wechseln Sie zwischen den Programmen.

- **Training im Stehen**



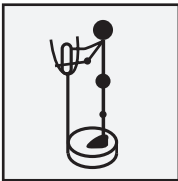
Diese Position ist die Ausgangshaltung für alle anderen Übungen. Erst wenn Sie dieses Programm beherrschen, sollten Sie die anderen Programme verwenden.



Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Die Beine sollten leicht gespreizt, die Füße etwa hüftbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt sein. Spannen Sie die Beinmuskulatur an, bis Ihr Kopf nicht mehr vibriert.

Bei diesem Trainingsprogramm beginnen Sie mit Vibrationen auf der ersten Geschwindigkeitsstufe. Im Laufe des Trainings steigert sich die Geschwindigkeit bis auf Stufe 7 und nimmt dann wieder bis auf Stufe 1 ab. Die Trainingszeit beträgt 10 Minuten.

- **Training im Stehen**



Dieses Programm ist etwas schwieriger als die Ausgangshaltung.



Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Die Beine sollten leicht gespreizt, die Füße etwa hüftbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt sein. Spannen Sie die Beinmuskulatur an, bis Ihr Kopf nicht mehr vibriert.

Bei diesem Trainingsprogramm beginnen Sie mit Vibrationen auf der ersten Geschwindigkeitsstufe. Im Laufe des Trainings steigert sich die Geschwindigkeit zweimal bis auf Stufe 10 und nimmt dann wieder bis auf Stufe 1 ab. Die Trainingszeit beträgt 10 Minuten.

- **Training im Sitzen**



Setzen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Stellen Sie die Füße etwa doppelt hüftbreit auf den Boden. Die ganze Fußsohle sollte den Boden berühren. Spannen Sie dann die Gesäß- und Beckenboden-Muskulatur an.

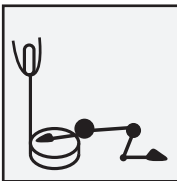


HINWEIS:

Wenn Sie nach einigem Training auch tiefer liegende Muskulatur erreichen, merken Sie das daran, dass Sie sich bei angespannter Muskulatur etwas nach oben anheben.

Bei diesem Trainingsprogramm beginnen Sie mit Vibrationen auf der ersten Geschwindigkeitsstufe. Im Laufe des Trainings steigert sich die Geschwindigkeit zweimal bis auf Stufe 8 und nimmt dann wieder bis auf Stufe 1 ab. Die Trainingszeit beträgt 10 Minuten.

- **Armtraining**



Mit diesem Programm können Sie Ihre Arme trainieren. Knien Sie sich vor dem Vibrations-Trainingsgerät auf den Boden. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie die Unterarme auf der Vibrationsplatte ab. Spannen Sie nun die Armmuskulatur an.

Bei diesem Trainingsprogramm beginnen Sie mit Vibrationen auf der ersten Geschwindigkeitsstufe. Im Laufe des Trainings steigert sich die Geschwindigkeit zweimal bis auf Stufe 4 und nimmt dann wieder bis auf Stufe 1 ab. Die Trainingszeit beträgt 10 Minuten.

- **Entspannung für die Waden**



Mit diesem Programm können Sie hartnäckige Verspannungen in den Waden lösen und sich vollkommen entspannen. Stellen Sie einen Stuhl hinter das Vibrations-Trainingsgerät. Setzen Sie sich auf den Stuhl und legen Sie die Füße auf das Vibrations-Trainingsgerät. Die Beine sollten dabei in einem Winkel von ungefähr 90° angewinkelt sein.

Bei diesem Trainingsprogramm beginnen Sie mit Vibrationen auf der ersten Geschwindigkeitsstufe. Im Laufe des Trainings steigert sich die Geschwindigkeit zweimal bis auf Stufe 7 und nimmt dann wieder bis auf Stufe 1 ab. Die Trainingszeit beträgt 10 Minuten.

REINIGUNG

Befreien Sie Ihr Vibrations-Trainingsgerät mit einem trockenen Tuch von Staub. Verwenden Sie bei starker Verschmutzung ein angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie niemals stark kratzende oder chemische Reiniger, um die Oberflächen nicht zu beschädigen.

TECHNISCHE DATEN

- Stromversorgung: 220 V / 50 Hz
- Leistung: 300 W
- Vibrationsausschlag: 12 mm
- Maximalgewicht: 200 kg
- Eigengewicht: 27 kg







APPAREIL DE FITNESS À PLATEFORME VIBRANTE

VOTRE NOUVEAU APPARILLO DE VIBRATION

Chère cliente, Cher client,

Gardez la forme et sentez-vous pleins de bonnes vibrations en utilisant cet appareil de fitness qui vous aidera à maintenir une bonne condition physique. Quelques minutes par jour peuvent suffire à avoir une vie plus saine. Avant la première utilisation, et afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Plateforme vibrante
- Manche
- Support
- Câble d'alimentation
- Mode d'emploi

CONSIGNES PRÉALABLES

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Concernant les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention risque de blessure !
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peuvent l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Ne chargez jamais l'appareil avec un poids total supérieur à 200 kg.
- Tenez-vous toujours tranquillement debout sur l'appareil. N'essayez jamais de courir dessus !
- Ne vous agenouillez jamais sur l'appareil !
- N'utilisez jamais l'appareil avec d'autres personnes simultanément.
- Retirez vos chaussures avant de monter sur l'appareil.



ATTENTION

Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts dus à une mauvaise utilisation.

Sous réserve de modification et d'erreur !

Restrictions d'utilisation

Si vous êtes concernés par au moins un des cas médicaux suivants, consultez absolument un médecin avant d'utiliser cet appareil de fitness.

- Ostéoporose
- Maladies de la colonne vertébrale (p. ex. une hernie discale, etc.)
- Troubles de l'équilibre
- Étourdissements ou vertige
- Grossesse
- Opération chirurgicale récente

Traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.

Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Déclaration de conformité

La société Pearl Agency déclare ce produit NC-5289 conforme aux directives du Parlement Européen concernant les équipements hertziens et les équipements terminaux de télécommunication.

PEARL Agency GmbH
PEARL-Str. 1-3
79426 Buggingen
Allemagne
19.10.2010

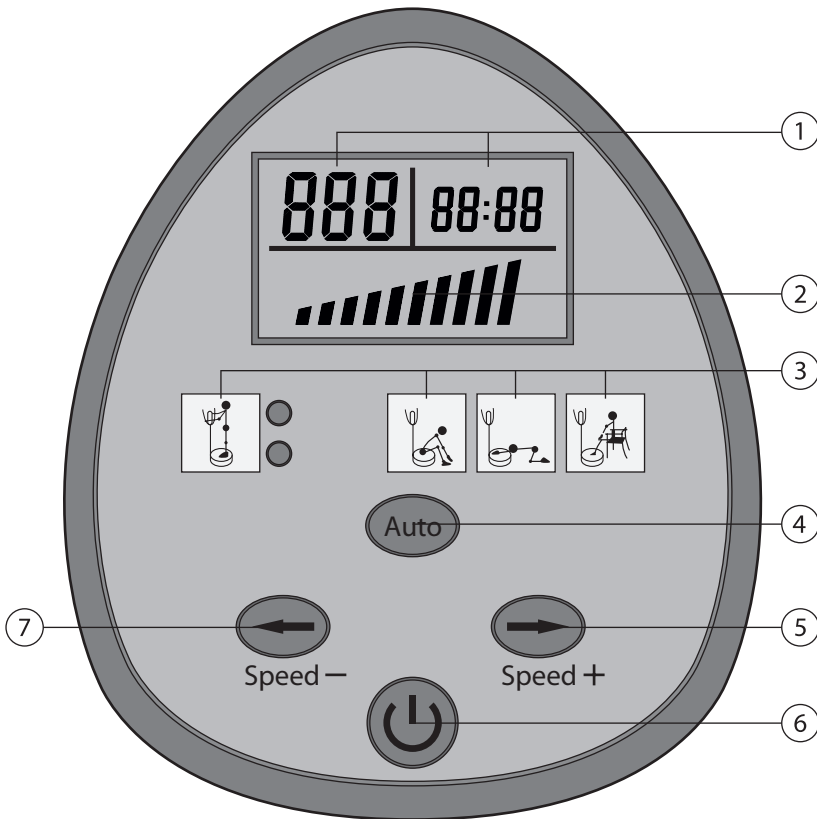
Le formulaire de conformité détaillé est disponible sur www.pearl.de. Rendez-vous dans la rubrique de notre service technique. Saisissez dans le champ de recherche la référence de l'article, NC-5289.

MONTAGE

1. Posez la plateforme vibrante sur le sol.
2. Placez la plateforme vibrante sur le support et fixez-la avec 4 vis. Vissez fermement les vis pour qu'ils ne soient pas défaits par les vibrations.
3. Placez la poignée sur le support. Fixez la poignée avec 2 vis de chaque côté. Ici aussi, serrez fermement les vis.
4. Branchez l'extrémité carrée du câble d'alimentation à l'appareil de fitness. Branchez ensuite le câble d'alimentation à une prise murale.

DÉTAILS DU PRODUIT

1. Affichage du temps
2. Affichage de la vitesse
3. Exercices
4. Touche de choix du programme Auto
5. Augmenter la vitesse (Speed+)
6. Touche marche/arrêt
7. Réduire la vitesse (Speed-)



ENTRAÎNEMENT

Avant utilisation, assurez-vous que toutes les vis sont fermement serrées. Enlevez vos chaussures. Vous devez utiliser l'appareil de fitness uniquement sans chaussures.

1. Montez sur la plateforme vibrante. Placez vos pieds à égale distance du centre de la plateforme.
2. Appuyez sur la touche marche/arrêt.
3. La plateforme vibrante se met à bouger. Lorsque vous allumez l'appareil de fitness, le programme manuel démarre par défaut.



NOTE :

Ne vous précipitez pas, ne vous surmenez pas : commencez lentement et ne faites pas de trop nombreux exercices au début. Votre musculature doit se construire lentement.

Si vous essayez de vous surpasser dès le début, cela aura un effet négatif sur votre santé. Au début, vous ne devriez pas faire plus de 10 minutes d'exercice par jour.

Entraînement manuel

Lorsque vous allumez l'appareil de fitness, le programme manuel démarre par défaut. Vous pouvez augmenter (touche «Speed+») ou réduire (touche «Speed-») la vitesse des vibrations.

La durée d'un exercice est toujours de 10 minutes.

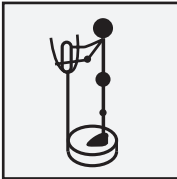
Appuyez sur l'interrupteur marche/arrêt pour éteindre l'appareil de fitness.

Les programmes d'entraînement

Lorsque vous allumez l'appareil de fitness, le programme manuel démarre par défaut.

Appuyez sur la touche Auto pour accéder aux programmes d'entraînement. Si vous appuyez de nouveau sur la touche **Auto**, vous pouvez basculer entre les différents programmes.

- **Entraînement debout**



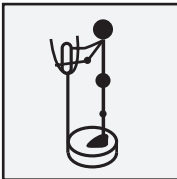
Cette position est la position de départ pour tous les autres exercices. Une fois seulement que vous maîtrisez ce programme, vous pouvez alors utiliser les autres programmes.



Montez sur la plateforme vibrante. Les jambes doivent être légèrement écartées, les pieds au niveau des hanches, et les genoux légèrement pliés. Contractez les muscles de vos jambes jusqu'à ce que votre tête ne vibre plus.

Ce programme d'entraînement commence avec des vibrations au premier niveau de vitesse. Au cours de l'exercice, la vitesse augmente jusqu'au niveau 7 puis redescend au niveau 1. La durée de l'exercice est de 10 minutes.

- **Entraînement debout**



Ce programme est un peu plus difficile que celui avec la position de départ.



Montez sur la plateforme vibrante. Les jambes doivent être légèrement écartées, les pieds au niveau des hanches, et les genoux légèrement pliés. Contractez les muscles de vos jambes jusqu'à ce que votre tête ne vibre plus.

Ce programme d'entraînement commence avec des vibrations au premier niveau de vitesse. Au cours de l'exercice, la vitesse augmente à deux reprises jusqu'au niveau 10 puis redescend au niveau 1. La durée de l'exercice est de 10 minutes.

- **Entraînement assis**



Asseyez-vous sur la plateforme vibrante. Placez vos pieds sur le sol, écartés d'environ deux fois la largeur de vos hanches. Vos semelles doivent entièrement toucher le sol. Contractez les muscles de vos fesses et de votre plancher pelvien (bassin).

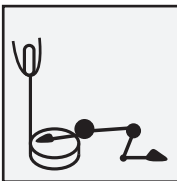


NOTE :

Si après plusieurs entraînements vous atteignez la musculature un peu plus profonde, vous remarquerez que vous vous tenez légèrement plus haut quand vous contractez vos muscles.

Ce programme d'entraînement commence avec des vibrations au premier niveau de vitesse. Au cours de l'exercice, la vitesse augmente à deux reprises jusqu'au niveau 8 puis redescend au niveau 1. La durée de l'exercice est de 10 minutes.

- **Entraînement des bras**



Ce programme vous permet d'exercer vos bras. Agenouillez-vous sur le sol devant l'appareil de fitness. Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos avant-bras sur la plateforme vibrante. Contractez alors les muscles des bras.

Ce programme d'entraînement commence avec des vibrations au premier niveau de vitesse. Au cours de l'exercice, la vitesse augmente à deux reprises jusqu'au niveau 4 puis redescend au niveau 1. La durée de l'exercice est de 10 minutes.

- **Entraînement des mollets**



Avec ce programme, vous pouvez éliminer les tensions persistantes dans vos mollets et vous détendre complètement.

Placez une chaise derrière l'appareil de fitness. Asseyez-vous sur la chaise et posez vos pieds sur la plateforme vibrante. Les jambes doivent être pliées à un angle d'environ 90°.

Ce programme d'entraînement commence avec des vibrations au premier niveau de vitesse. Au cours de l'exercice, la vitesse augmente à deux reprises jusqu'au niveau 7 puis redescend au niveau 1. La durée de l'exercice est de 10 minutes.

NETTOYAGE

Enlevez la poussière de l'appareil de fitness à l'aide d'un chiffon sec. En cas de fortes salissures, utilisez un chiffon humide. N'utilisez jamais de nettoyeurs hautement abrasifs ou chimiques, afin de ne pas endommager les surfaces.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Alimentation : 220 V / 50 Hz
- Puissance : 300 W
- Amplitude de vibration : 12 mm
- Poids de charge maximum : 200 kg
- Poids de l'appareil : 27 kg



