

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSANGABE

Ihr neues Trainingsgerät	4
Lieferumfang	4
Technische Daten	4
Wichtige Hinweise zu Beginn	5
Sicherheit	5
Nutzereinschränkungen	5
Trainingshinweise	6
Hinweise bei Geräten mit Stromversorgung	6
Entsorgung	7
Hinweise zu Batterien und deren Entsorgung	7
Konformitätserklärung	8
Produktdetails	8
Trainingsgerät	9
Fernbedienung	9
Inbetriebnahme	9
Vorbereitung des Geräts	9
Batterien in die Fernbedienung einlegen	10
Verwendung	10
Manueller Modus	10
Automatischer Modus	11
Haltungen	12

IHR NEUES TRAININGSGERÄT

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses außergewöhnlichen 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 Trainingsgerät optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Trainingsgerät
- Stromkabel
- 2 Halteseile mit Griffen
- Fernbedienung
- Bedienungsanleitung

Sie benötigen zusätzlich: 2 Batterien des Typs AAA (Micro)

Technische Daten

Spannung: 230V/50Hz

Leistung: 600W

Maximale Belastbarkeit: 150 kg

Gewicht: 19,1 kg

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Sicherheit

- 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.
- 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.
- 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
- Herzkrankheiten
- Gelenkrankheiten
- Knochenbrüche
- Erkrankungen der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenvorfall, etc.)
- Blutgerinnsel
- Akute Krankheiten
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindelattacken
- 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.

Trainingshinweise

- Belasten Sie das Trainingsgerät niemals mit mehr als 150 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.
- Stellen Sie sich niemals nur auf eine Seite des Trainingsgeräts.
- Ziehen Sie die Schuhe aus, bevor Sie das Trainingsgerät nutzen.

Hinweise bei Geräten mit Stromversorgung

Das Gerät wird mit elektrischem Strom betrieben, dabei besteht grundsätzlich die Gefahr eines elektrischen Schlags. Deshalb:

- Fassen Sie den Stecker nie mit nassen Händen an. Betreiben Sie das Gerät nicht im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Wenn Sie den Stecker aus der Steckdose herausziehen wollen, ziehen Sie immer direkt am Stecker. Ziehen Sie niemals am Kabel, es könnte beschädigt werden. Transportieren Sie das Gerät zudem niemals am Kabel.
- Achten Sie darauf, dass das Stromkabel nicht geknickt, eingeklemmt, überfahren wird oder mit Hitzequellen oder scharfen Kanten in Berührung kommt. Es darf außerdem nicht zur Stolperfalle werden.
- Benutzen Sie nach Möglichkeit keine Verlängerungskabel. Falls dies unumgänglich ist, benutzen Sie nur GS-geprüfte, spritzwassergeschützte, einfache Verlängerungskabel (keine Mehrfachsteckdosen), die für die Leistungsaufnahme des Geräts ausgelegt sind.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten und halten Sie es von Regen und Nässe fern.
- Stellen Sie vor dem Anschließen an die Stromversorgung sicher, dass die auf dem Typenschild angegebene elektrische Spannung mit der Spannung Ihrer Steckdose übereinstimmt. Benutzen Sie nur Steckdosen mit Schutzkontakt.

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.

Hinweise zu 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.

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-1104 in Übereinstimmung mit der Produktsicherheit-Richtlinie 2001/95/EG, der EMV-Richtlinie 2004/108/EG, der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.

PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Deutschland

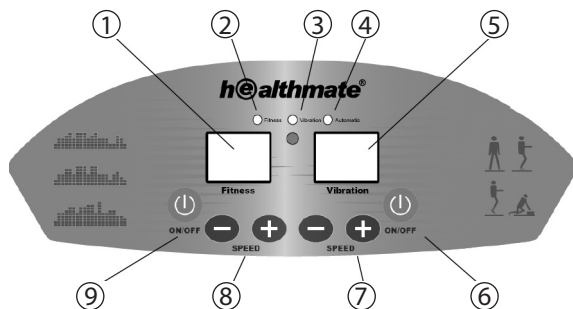
Kurtasz, A.

Leiter Qualitätswesen
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
27.12.2013

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de. Klicken Sie unten auf den Link **Support (Handbücher, FAQs, Treiber & Co.)**. Geben Sie anschließend im Suchfeld die Artikelnummer NX-1104 ein.

Importiert von:
PEARL.GmbH
PEARL-Straße 1-3
D-79426 Buggingen

PRODUKTDDETAILS

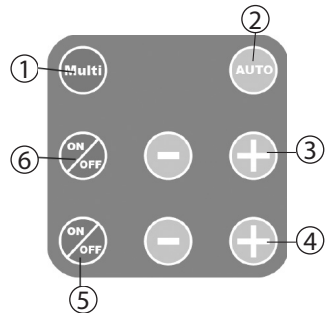


Trainingsgerät

1. Geschwindigkeits-Anzeige (Oszillation)
2. Oszillations-LED
3. Vibrations-LED
4. Automatik-LED
5. Vibrations-Anzeige
6. Vibration Ein/Aus
7. Vibrationsgeschwindigkeit erhöhen / verringern
8. Oszillationsgeschwindigkeit erhöhen / verringern
9. Oszillation Ein/Aus

Fernbedienung

1. Multi Ein/Aus (Oszillation und Vibration simultan)
2. Automatisches Programm
3. Oszillationsgeschwindigkeit erhöhen / verringern
4. Vibrationsgeschwindigkeit erhöhen / verringern
5. Vibration Ein/Aus
6. Oszillation Ein/Aus



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.

Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, schalten Sie es über den Kippschalter aus.

Batterien in die Fernbedienung einlegen

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite der Fernbedienung und legen Sie zwei Batterien des Typs AAA (Mignon) 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-Tasten am Gerät (6) + (9) beziehungsweise auf der Fernbedienung (5) + (6), um Oszillation oder Vibration des Geräts einzuschalten. Alternativ können Sie beide Funktionen mit der Multi-Taste (6) auf der Fernbedienung ein- bzw. ausschalten.

Wenn Sie es ausschalten möchten, drücken Sie die Tasten 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.

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 ((7) + (8) am Gerät, (3) + (4) an der Fernbedienung) können Sie die gewünschte Geschwindigkeit einstellen.

Das Gerät bleibt 10 Minuten in Betrieb, bevor es sich wieder in den Standby-Modus versetzt.

Automatischer Modus

Im automatischen Modus erhöht und verringert das Trainingsgerät selbstständig alle drei Sekunden die Geschwindigkeit von 1 bis auf 15 und zurück bis auf 1. Sie können selbst wählen, ob Sie nur eine von beiden Funktionen (Oszillation oder Vibration) oder beide Funktionen gleichzeitig starten wollen. Die Geschwindigkeit der Vibration folgt hierbei der Oszillation. Nehmen Sie im automatischen Modus je nach verstrichener Zeit unterschiedliche Haltungen ein (siehe Abschnitt „Haltungen“):

Aufrecht: 5 Minuten

Reiten: 2 Minuten

Zehenspitzen: 2 Minuten

Tiefstart: 2 Minuten



HINWEIS:

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

Haltungen

- **Aufrecht** 

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** 

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** 

Stellen Sie sich ohne Schuhe auf das Trainingsgerät und nehmen Sie die Reiten-Haltung ein (siehe oben). Stellen Sie sich anschließend auf die Zehenspitzen

Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Füße, das Gesäß und die Schenkel.

- **Tiefstart** 

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.

