

Vibrationsplatte WBV-650.HW mit Lautsprechern



INHALTSVERZEICHNIS

Ihr neuer Vibrationstrainer	4
Lieferumfang	4
 Wichtige Hinweise zu Beginn	5
Sicherheitshinweise.....	5
Nutzereinschränkungen	5
Trainingshinweise.....	6
Hinweise bei Geräten mit Stromversorgung.....	6
Wichtige Hinweise zur Entsorgung	7
Konformitätserklärung	7
 Produktdetails.....	8
 Montage.....	8
 Verwendung	12
Ein/Ausschalten.....	12
Herzfrequenz anzeigen.....	12
Bedienung	13
Automatische Programme.....	13
 Haltungen	14
 Technische Daten	15

IHRE NEUE VIBRATIONSPLATTE

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser außergewöhnlichen Vibrationsplatte. 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 Ihre Vibrationsplatte optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Vibrationsplatte WBV-650.HW
- Bedienungsanleitung

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher 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 der Vibrationsplatte einen Arzt:

- Osteoporose
- Herzkrankheiten
- Gelenkkrankheiten
- 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 die Vibrationsplatte niemals mit mehr als 120 kg.

Stehen Sie immer ruhig auf die Vibrationsplatte. Versuchen Sie nicht, darauf zu laufen!

Knien Sie sich niemals auf die Vibrationsplatte.

Nutzen Sie den Vibrationstrainer niemals mit mehreren Personen gleichzeitig.

Ziehen Sie die Schuhe aus, bevor Sie die Vibrationsplattenutzen.

Benutzen Sie die Vibrationsplatte maximal viermal täglich.

Warten Sie nach dem Essen 1 Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.

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.

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 entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

**Konformitätserklärung**

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-1107-675 in Übereinstimmung mit der Produktsicherheit-Richtlinie 2001/95/EG, der EMV-Richtlinie 2004/108/EG, der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG, der R&TTE-Richtlinie 99/5/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.

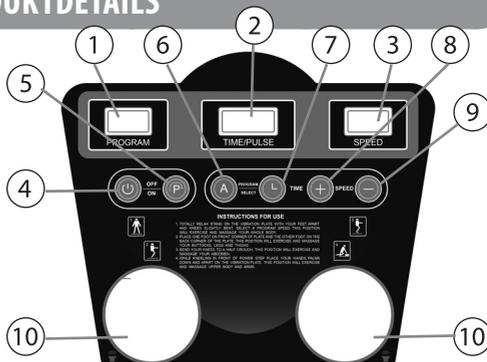


Qualitätsmanager
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
23.12.2013

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support. Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NX-1107 ein.

PRODUKTDETAILS

1. Programm-Anzeige
2. Zeit-Anzeige
3. Geschwindigkeits-Anzeige
4. Ein/Aus-Taste
5. Programmtaste
6. Automatik-Taste
7. Zeit/Herzfrequenz-Taste
8. Geschwindigkeit erhöhen
9. Geschwindigkeit verringern
10. Lautsprecher



MONTAGE

Bevor Sie die Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie folgende Einzelteile vollständig sind:

1 x Haupteinheit	
2 x Kontrolleinheit	
1 x Zentrale Stütze (inklusive Kabel)	
2 x Handgriffe	
1 x Kunststoffabdeckung (schwarz)	
4 x Hexagonal-Schrauben (M8x30), bereits in der Basis	

<p>4 x Unterlegscheiben 08, bereits in der Basis</p>	
<p>2 x Schrauben (M80x40), in der Stütze</p>	
<p>7 x Schrauben (M6x10), 3 davon in der Kontrolleinheit</p>	
<p>7 x Unterlegscheiben 06, 3 davon in der Kontrolleinheit</p>	
<p>1 x Schraubendreher</p>	
<p>1 x Innensechskantschlüssel</p>	



HINWEIS:

Alle Schrauben befinden sich während des Transports bereits im Gerät und müssen während der Montage entfernt werden. Merken Sie sich, welche Schraube an welche Stelle gehört, und vermeiden Sie es, sie während der Montage zu verwechseln.

	<p>Legen Sie die Haupteinheit auf eine ebene, flache Oberfläche.</p>
	<p>Nehmen Sie das Computerkabel und führen Sie es durch den Schacht der zentralen Stütze, falls nicht bereits geschehen.</p>
	<p>Verbinden Sie zunächst die Kabel miteinander, bevor Sie die Stütze montieren. Der große Anschluss ist oben.</p>
	<p>Verbinden Sie die zentrale Stütze mit Hilfe der Hexagonal-Schrauben M8x30 mit der Haupteinheit.</p>
	<p>Dieses Bild zeigt die korrekt verbundene zentrale Stütze. Achten Sie beim Zusammenbau darauf, die Kabel nicht zu beschädigen.</p>
	<p>Nehmen Sie die beiden Handgriffe und platzieren Sie sie an der zentralen Stütze. Befestigen Sie die unteren Abschnitte mit Hilfe der Schrauben M6x10.</p>

	<p>Setzen Sie die Kunststoffabdeckung auf die Schrauben.</p>
	<p>Auf diesem Bild sehen Sie die vollständig montierte Stütze</p>
	<p>Befestigen Sie die oberen Abschnitte der Handgriffe mit den M8x40-Schrauben an der zentralen Konsole.</p>
	<p>Verbinden Sie die Kabel der Kontrolleinheit mit dem Hauptkabel an der Stütze.</p>
	<p>Führen Sie die Kabel durch die Kabelöffnungen in der Stütze, bevor Sie die Kontrolleinheit festschrauben, um Schaden an den Kabeln zu vermeiden.</p>
	<p>Legen Sie die Kontrolleinheit auf die Stütze.</p>



Befestigen Sie die Kontrolleinheit an der Unterseite mit den M6x10-Schrauben. Ziehen Sie zuerst die vorderen Schrauben fest, anschließend die verbleibenden Schrauben.

VERWENDUNG

Ein/Ausschalten

Verbinden Sie die Vibrationsplatte über das Stromkabel mit einer Steckdose. Legen Sie dann den Ein/Aus-Schalter auf der Rückseite um, um den Vibrationstrainer einzuschalten.

Drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Kontrolleinheit, um ihn zu aktivieren. Die Vibrationsplatte startet mit einer Einstellung von **010** Minuten (Zeit-Anzeige) und einer Geschwindigkeit von **00** (Geschwindigkeits-Anzeige).

Drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Kontrolleinheit erneut, um die Vibrationsplatte zu deaktivieren.



HINWEIS:

Wenn Sie die Vibrationsplatte längere Zeit nicht verwenden, schalten Sie ihn über den Ein/Aus-Schalter auf der Rückseite aus.

Herzfrequenz anzeigen

Drücken Sie jederzeit die Zeit/Herzfrequenz-Taste (**PULSE**) auf der Kontrolleinheit, um zwischen Zeitanzeige und Herzfrequenz-Anzeige zu wechseln. Um Ihre Herzfrequenz zu messen, umfassen Sie die Haltegriffe an den Metallkontakten. Die Herzfrequenz wird anschließend auf der Kontrolleinheit angezeigt.

Bedienung

Drücken Sie die Tasten + und - , um die Geschwindigkeit manuell zu erhöhen oder zu senken.

Alternativ können Sie die Taste **P** drücken, um zwischen den Programmen zu wechseln: Manuelle Bedienung (**HL**) → Automatisches Programm 1 (**P1**) → Automatisches Programm 2 (**P2**) → Automatisches Programm 3 (**P3**) → Manuelle Bedienung.

Hinweis:

Die maximale Zeit für jedes Programm beträgt 10 Minuten. Während eines automatischen Programms ist die Geschwindigkeits-Taste deaktiviert.

Automatische Programme

P1

Alle 30 Sekunden verändert sich die Geschwindigkeit um 5: 10-15-20-25-30-30-30-30-25-20-15-10.

Dieses Programm eignet sich, um langsam Ihre Herzfrequenz und Ihren Vibrationswiderstand zu erhöhen.

P2

Alle 30 Sekunden erhöht sich die Geschwindigkeit um 5: 10-15-20-25-30. Für den Rest des Programmes verbleibt die Geschwindigkeit auf Stufe 30.

Dieses Programm eignet sich, um Fett zu verbrennen.

P3

Alle 30 Sekunden erhöht sich die Geschwindigkeit um 10: 10-20-30. Für den Rest des Programmes verbleibt die Geschwindigkeit auf Stufe 30.

Dieses Programm eignet sich für fortgeschrittene Athleten.

HALTUNGEN

Aufrecht



Stellen Sie sich ohne Schuhe aufrecht auf die Vibrationsplatte 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 die Vibrationsplatte 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 die Vibrationsplatte 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 die Vibrationsplatte 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.

Technische Daten

Spannung:	230 V / 50 Hz
Leistung:	300 W
Maximale Belastbarkeit:	120 kg
Maße:	122 x 70 x 60 cm
Gewicht:	27 kg

Kundenservice: 07631 / 360-350
Importiert von: PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

© REV3 /28.12.2015 - MB//BS//SK