

Heimsport-Trainingsgerät

VIBRO 2



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1770

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1770

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1770

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1770

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite	2
2. Montage- und Explosionsdarstellung	Seite	3
3. Garantiebestimmungen	Seite	3
4. Stückliste	Seite	4 - 5
5. Montageanleitung	Seite	6
6. Inbetriebnahme und Benutzung, Computeranleitung	Seite	7
7. Einleitung, Sicherheitshinweise Gesundheitshinweise, Hinweise zum Gebrauch	Seite	8
8. Übungen auf dem Vibro 2	Seite	8 - 9

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimspport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

**Achtung:**

Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. **ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden und die Trainingsleistung sollte 3x 10Minuten/tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-


Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. **ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

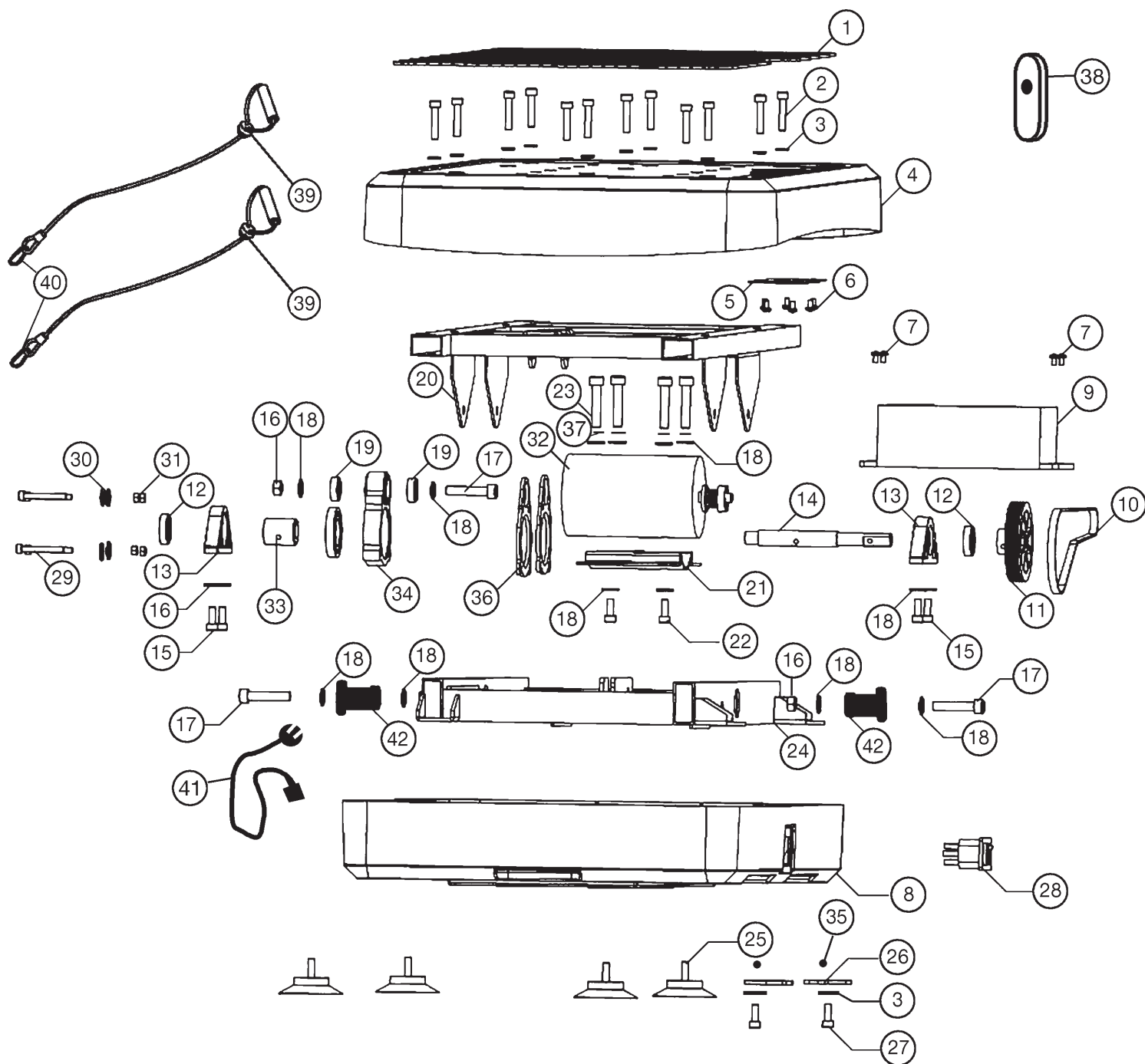
16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelplatz für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäss eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das Vibro 2 durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen vorhanden sein. Die Elastikzüge sollten nicht mehr als max. 1,50m gezogen werden.

19. Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU .



Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
 Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert

Stückliste - Ersatzteilliste Vibro 2 Best.-Nr. 1770

Technische Daten: Stand: 01. 08. 2017

Vibrationstrainer mit Wippbewegung

Große Wirkung bei kleinem Aufwand

Das Vibro Training deckt grundsätzlich vier Bereiche ab: Kraft, Stretching, Massage und Entspannung. Durch die intensive Vibration können die Muskelreflexe des gesamten Körpers gefördert werden.

- 100% vormontiert und sofort benutzbar
- Inklusive Trainingsbänder
- Leistungsstarker Motor
- Seitenalternierender Schwingungsverlauf
- Bewegungsfrequenz 5-25Hz
- Amplitude 0-10mm
- 60 Geschwindigkeitsstufen
- 9 vorgegebene Trainingsprogramme
- 1 manuelles Programm
- 4 Füße zur Vibrationsdämpfung und sicheren Gerätestand
- Rutschfeste Standmatte
- 2 LED Anzeigefenster von Geschwindigkeitsstufe und Trainingszeit
- Inklusive Fernbedienung
- Elektrische Daten: 220-240V/50Hz/200 Watt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von maximal 150 kg
- Gerätegewicht ca. 14 kg

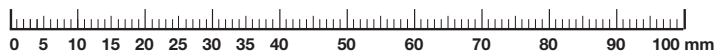
Stellmaße: ca. L 65 x B 40 x H 13 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Das Vibro 2 ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. HeimSPORTnutzung Klasse H/C



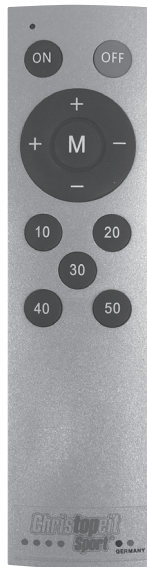
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Fußmatte		1	4	36-1770-01-BT
2	Schraube	M6x35	12	4+20	36-9301-10-BT
3	Unterlegscheibe	6//12	14	2+27	39-1007-CR
4	Gehäuse oben		1	20	36-1770-04-BT
5	Computer		1	4	36-1770-03-BT
6	Schraube	3x8	6	4+5	39-10188
7	Schraube	4x10	4	9+24	39-9909
8	Gehäuse unten		1	24	36-1770-05-BT
9	Steuerung		1	24	36-1770-06-BT
10	Flachriemen		1	11+32	36-1770-07-BT
11	Riemenscheibe		1	14	36-1770-08-BT
12	Kugellager	6201	2	13	36-9903-14-BT
13	Lagersitz		2	24	36-1770-09-BT
14	Achse		1	13	33-1770-03-SW
15	Schraube	M8x20	4	13+24	39-9886-CR
16	Selbstsichernde Mutter	M8	3	17	39-9918-CR
17	Schraube	8x45	3	24,20+34	39-9811-SW
18	Unterlegscheibe	8//16	14	15,17,22+23	39-9962-CR
19	Kugellager	608	2	34	36-9903-08-BT
20	Standrahmen		1	24	33-1770-08-SW
21	Motorplatte		1	32	33-1770-04-SW
22	Schraube	8X16	2	21+32	39-9888
23	Schraube	8x20	4	21+24	39-10041
24	Grundrahmen		1		33-1770-01-SW
25	Fuß		4	24	36-1770-10-BT
26	Elastikzughalterung		2	8+24	33-1770-05-SW
27	Schraube	6X25	2	26	36-9329743-BT
28	Hauptschalter		1	8	36-1770-11-BT
29	Schraube	5X30	4	34+36	39-105101
30	Unterlegscheibe	5//10	4	29	39-10111-SW
31	Selbstsichernde Mutter	M5	4	29	39-10044
32	Motor		1	21	33-1770-06-SW
33	Exzenterad		1	14	36-1770-12-BT
34	Exzenterhalterung		1	36	36-1770-13-BT
35	Selbstsichernde Mutter	M6	2	27	39-9816-VC

Montageanleitung:

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Montage- und Bedienungsanleitung.

1. Vibrationsgerät
2. Fernbedienung
3. 2x Elastikzüge mit Karabinerhaken
4. Netzanschlusskabel

Klappen Sie die Elastikzughalterungen vorne am Vibro 2 aus und montieren Sie daran die Elastikzüge mittels der Karabinerhake. Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Elastikzüge fest sind. Die Elastikzüge sollten nicht länger als 1,50m gezogen werden. Bei Übungen mit den Elastikzügen muss das VIBRO 2 auf dem Boden durch eigenes Körpergewicht gesichert werden, damit das Gerät beim Training vom Boden nicht abheben kann





Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite in das Batteriefach ein. (Batterien für die Fernbedienung liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)

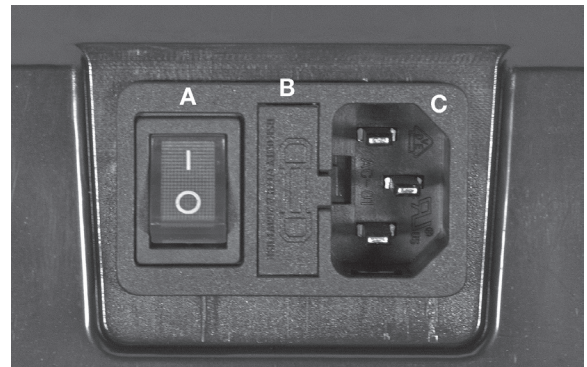
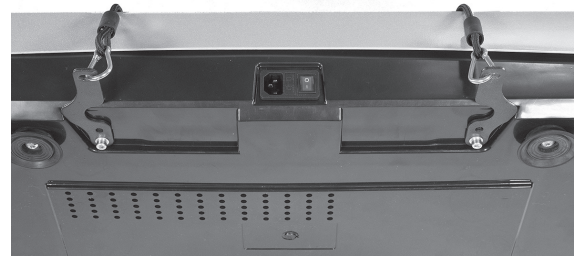
Hauptanschluss:

- A) Hauptschalter = Schaltet das Gerät Ein und Aus
- B) Überlastsicherung = Feinsicherung (5x20mm) T5A/250Volt
- C) Netzanschlussbuchse = Anschluss für Netzanschlusskabel

Inbetriebnahme und Benutzung:

1. Stecken Sie das Netzkabel in die Geräte-anschlussbuchse vom Vibro 2 ein und den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose und schalten Sie den Hauptschalter ein.
2. Drücken Sie die  -Taste einmal um das Vibrationsgerät in der Geschwindigkeitsstufe 1 für 15 min. zu starten.
3. Drücken Sie die +Taste um die Geschwindigkeit und damit die Intensität zu erhöhen.
4. Drücken Sie die -Taste um die Geschwindigkeit und damit die Intensität zu verringern.
5. Drücken Sie die  -Taste, sodass sich das Gerät ausschaltet.
6. Schalten Sie den Hauptschalter nach Benutzung aus.

Wenn das Gerät nicht benutzt wird ziehen Sie den Netzstecker.



Computerbeschreibung Vibro 2



Tastenfunktionen:

⏻ (On/Off) -Taste = Schaltet das gewählte Programm Ein/Aus. Ohne Programm-/Zeitauswahl wird das manuelle Programm mit 15 Minuten Trainingszeit eingestellt.

„+“ -Taste = Erhöht die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 60 im manuellen Programm (88). Bei der Zeitvorgabe ist die Erhöhung der Zeit bis 15 Minuten möglich.

„-“ -Taste = Verringert die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 1 im manuellen Programm (88). Bei der Zeitvorgabe ist die Verringerung der Zeit bis 1 Minute möglich.

time (Zeit) -Taste = Mit dieser Taste können Sie die Zeit anwählen und mittels der +/- Tasten eine Trainingszeit im manuellen Programm einstellen. Bei den Trainingsprogrammen P1-P9 ist eine Zeit von 10 Minuten fest eingestellt.

mode (Programm) -Taste = Auswahl der Trainingsprogramme P1-P9 und des manuellen Programmes 88.

Programm√	Geschwindigkeit / Stufe									
P 1	5	10	15	20	25	27	35	45	55	60
P 2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P 3	10	25	35	25	10	40	50	60	10	25
P 4	10	15	25	35	45	35	25	15	10	5
P 5	1	2	5	15	25	35	40	60	25	15
P 6	4	10	4	10	25	40	60	35	20	10
P 7	2	6	12	24	36	24	12	6	12	6
P 8	15	35	45	35	50	60	50	40	30	10
P 9	20	15	20	15	25	35	25	40	30	10
Zeit / Min.->	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Akustisches Signal:

Mit jedem Tastendruck ertönt ein Signalton. Ein fünffacher Signalton ertönt nach Beendigung des Programms.

Anzeigen:

Zeit/Programmanzeige

1. Die Trainingszeit (max.15) wird in Minuten angegeben. Ist eine Zeit vorgegeben zählt die Anzeige die Minuten rückwärts bis auf Null.

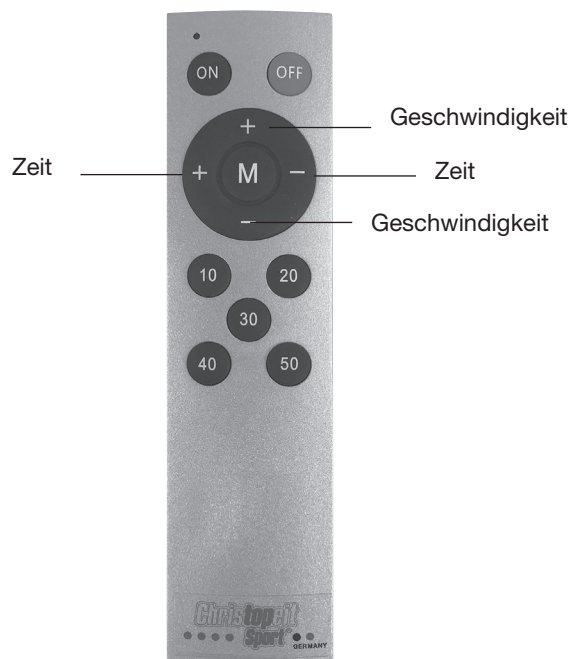
2. Die Programmanzeige gibt Auskunft in welchem Programm sie sich befinden. 88= Manuell /P1-P9 = Trainingsprogramme)

Zeit und Programmanzeige werden automatisch im Wechsel angezeigt.

Geschwindigkeitsstufe

1. Zeigt die aktuell eingestellte Schnelligkeitsstufe der Vibration an.

Fernbedienung:



Tastenfunktionen:

OFF - Taste = Schaltet das gewählte Programm aus.

ON - Taste = Schaltet das gewählte Programm ein

M - Taste = Auswahl der Trainingsprogramme P1-P9 und des manuellen Programmes 88.

„+“ (Geschwindigkeit) -Taste = Erhöht die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 60 im manuellen Programm (88).

„-“ (Geschwindigkeit) -Taste = Verringert die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 1 im manuellen Programm (88).

„+“ (Zeit) -Taste = Erhöht die Zeitvorgabe bis 15 Minuten.

„-“ (Zeit) -Taste = Verringert die Zeitvorgabe bis 1 Minute.

10 -Taste = Geschwindigkeitsstufe 10 (ca.7Hz)

20 -Taste = Geschwindigkeitsstufe 20 (ca.10,5Hz)

30 -Taste = Geschwindigkeitsstufe 30 (ca.14Hz)

40 -Taste = Geschwindigkeitsstufe 40 (ca.17.5Hz)

50 -Taste = Geschwindigkeitsstufe 50 (ca.21Hz)

Einleitung

Der **Vibro 2** folgt dem Prinzip der biomechanischen Anregung, die in Sport- und Raumfahrtbereich als Übungsmethode angewendet wird. Durch gezielt kontrollierte Vibration werden Beschleunigungsreize auf das muskuläre System übertragen, wodurch der Muskel je nach Anwendungsbereich oder Durchführung aktiviert oder entspannt werden kann. Der Stoffwechsel kann, durch die körpereigene Hormonausschüttung stimuliert werden, was die Fettverbrennung und den Muskelaufbau anregt und die Beweglichkeit steigert. Die gleichmäßigen Schwingungen können sich von den Füßen über die Wirbelsäule bis zu den Fingerspitzen ausbreiten und erfassen auch die inneren Organe. Dadurch können Blutzirkulation und Lymphfluss stimuliert, Blockaden und Verkrampfungen gelöst und Spannungsgefühle abgebaut werden.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte, vor dem ersten Gebrauch, die Anleitung sorgfältig durch, da Sie sich sonst beim Gebrauch verletzen oder den **Vibro 2** beschädigen können.

- Stellen Sie das Gerät nur auf ebenem Grund auf. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen wollen, müssen Sie darauf achten, dass das Entlüftungsloch das sich auf der Unterseite befindet, frei bleibt.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass das Stromkabel frei zugänglich liegt. Vor jeder äußeren Säuberung, müssen Sie den Netzstecker ziehen. Benutzen Sie das Gerät auf keinen Fall wenn das Stromkabel beschädigt ist.
- Springen Sie nicht auf den **Vibro 2**. Sollte Sie es trotzdem tun, sind jegliche Garantie Ansprüche somit erloschen.
- Der Vibrationstrainer ist für Kurzzeitbetrieb (max. 15 Min.) gedacht und nicht für Dauerbetrieb geeignet. Zwischen den Trainingsphasen sollte eine Abkühlphase von min. 5-10 Minuten eingelegt werden, damit keine vorzeitigen Beschädigungen auftreten und eine lange Funktion des Gerätes gewährleistet ist.
- Ein zusätzlicher thermischer Überlastungsschutz schützt das Gerät und schaltet bei Überlast die Funktion ab. Nach einer ausreichenden Abkühlzeit von ca. 30Min. schaltet sich das Gerät wieder automatisch startbereit ein.
- **Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Stecker aus der Steckdose.**

Gesundheitshinweise

Grundsätzlich wird es ausdrücklich empfohlen mit einem Arzt zu sprechen bevor Sie den **Vibro 2** benutzen. Insbesondere wenn Sie an Infektionen, Rückenprobleme oder bestimmten Krankheiten wie z.B. Leukämie, Hämophilie, Urämie, Diabetes oder Krebskrankheiten leiden.

Personen mit schwacher Kondition, Fieber oder die sich von einer schweren Krankheiten erholen, sollten das Gerät nicht für längere Zeit benutzen.

Bei Personen, die sich über eine längere Zeit in einer Hormon-Behandlung befinden, kann es nach der Verwendung des **Vibro 2** zu starken Reaktionen kommen.

Eine Benutzung des Gerätes wird dringend untersagt: bei Schwangerschaft und während der Menstruationsperiode für Frauen; wenn Sie metallische Implantate wie z.B. Schienen, Herzschrittmacher, usw. tragen; während des Rauchens oder des Essens; direkt nach dem Essen; für Kinder unterhalb des 12 Lebensjahres.

Hinweise zum Gebrauch

Ein regelmäßiges Training kann zu einer Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung führen. Wenn Sie, während Ihres Trainings, körperlich oder physisch Beschwerden bekommen wie z.B. Übelkeit, Schweißausbruch, Kopfschmerzen, sollten Sie den Training sofort abbrechen. Um Ihren Stoffwechsel anzuregen, trinken Sie ein Glas Wasser vor Beginn des Trainings.

Übungsanleitung

Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäß eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das die Bank durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen und Gymnastik Hanteln vorhanden sein.

Bitte beachten Sie, dass Sie jede Übungen durch Veränderung der Fußposition auf der Standplatte intensivieren können. Dabei gilt für eine engere Fußposition eine geringe Übungsbelastung und mit jeder Fußposition weiter nach außen wird diese intensiver.

Die Frequenzbereiche unterscheiden sich grob in 3 Kategorien und können folgende Verbesserungen herbeiführen:

5-10Hz = Durchblutung, Balance, Gelenkbeweglichkeit, Muskelentspannung

10-20Hz = Muskelkraft und Koordination

20-25Hz = Durchblutung, Balance, Muskelkraft und Koordination

Bei den folgenden Übungen handelt es sich lediglich um einige Anwendungsbeispiele. Um eine gezieltes Training durchzuführen benötigt man einen individuellen Trainingsplan, der die Körpersituation berücksichtigt und mit fachkundigen Anweisungen die Übungsdurchführung und Übungsdauer definiert. Hierzu empfehlen wir mit einem Arzt oder Physiotherapeuten zu sprechen.



1. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf die Standplatte. Stützen Sie die Hände in der Taille ab. (leichtes Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



2. Stellen Sie sich abwechselnd mit einem Bein angewinkelt auf die Standplatte und stützen Sie die Hände in der Taille ab. (mittleres Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



3. Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte, stützen Sie die Hände in der Taille ab und beugen Sie sich etwas nach vorn. (intensives Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



4. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf die Standplatte und ziehen Sie die Elastikzüge mit angewinkelten Armen nach vorne leicht unter Spannung. (leichtes Training von Rücken, Hüfte und Beinen)

5. Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte, und ziehen Sie die Elastikzüge seitlich mit gestreckten Armen unter Spannung. (intensives Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



6. Legen Sie die Hände auf die Standplatte und gehen Sie in die Ausgangsposition der Liegestützposition. (mittleres Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskeln.)



7. Legen Sie die Hände auf die Standplatte und gehen Sie in eine tiefe Liegestützposition. (intensives Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskeln.)



8. Legen Sie sich vor dem Vibro 2 auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf die Standplatte und heben Sie die Hüfte an. (mittleres Training von Beine, Oberschenkel und Hüftmuskulatur.)



9. Wenden Sie sich rückwärts zum Vibro 2 und nehmen Sie die rückwärtige Liegestützposition ein. (intensives Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskeln.)



1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 10
3. Parts List	Page 11 - 12
4. Assembly Instructions, Mainconnection, How to Operate	Page 13
5. Computer instructions	Page 14
6. Introduction	Page 15
7. Training Instructions	Page 15 - 16

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING:** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the Tools you need to adjust after adjusting a new position.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 3 x 10 min./daily.


11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.

The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the Vibro 2 has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space (approx. 2m²) for your individual training session, if you use the elastic ropes. Don't bend the elastic ropes more than 1,50m.

19. If the connecting cable of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU.

Parts List – Spare Parts List Vibro 2 Ref.-No. 1770

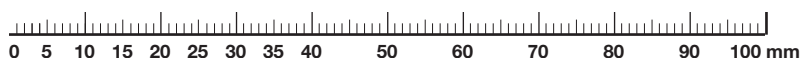
Technical data: Issue: 01. 08. 2017

Vibration Trainer with bob up and down

Great effect with the least effort. The Vibro I training covers four areas: strength, stretching, massage and relaxation. Muscle reflexes may stimulate the whole body through intensive vibration.

- 100% pre-assembled and in a second ready to use!
- Inclusive elastic-training-rope (pair)
- Powerful engine
- Side alternating bounce movement
- Training frequency 5-25Hz
- Amplitude 0-10mm
- 60 Speed levels
- 9 stored training programs
- 1 manual program
- 4 feet for vibration damping and safety support on the ground
- Anti-slip mat
- 2 window LED display for speed level and exercise time
- Inclusive remote control
- Electrical data: 220-240V/50Hz/200 Watt
- Load max. 150 kg (body weight)
- Product weight approx. 14 kg

Space requirement approx.: L 65 x W 40 x H 13 cm



Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

**This Vibro 2 is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
Home Sport use class H/C**

English

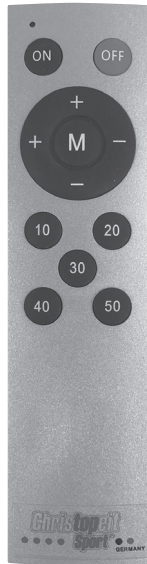
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Rubber mat		1	4	36-1770-01-BT
2	Inner hex screws	M6x35	12	4+20	36-9301-10-BT
3	Washer	6//12	14	2+27	39-1007-CR
4	Upper cover		1	20	36-1770-04-BT
5	Computer		1	4	36-1770-03-BT
6	Screws	3x8	6	4+5	39-10188
7	Screws	4x10	4	9+24	39-9909
8	Bottom cover		1	24	36-1770-05-BT
9	P.C Controller		1	24	36-1770-06-BT
10	Belt		1	11+32	36-1770-07-BT
11	Belt wheel		1	14	36-1770-08-BT
12	Bearing	6201	2	13	36-9903-14-BT
13	Triangle support		2	24	36-1770-09-BT
14	Axle		1	13	33-1770-03-SW
15	Screw	M8x20	4	13+24	39-9886-CR
16	Nylon nut	M8	3	17	39-9918-CR
17	Screw	8x45	3	24,20+34	39-9811-SW
18	Washer	8//16	14	15,17,22+23	39-9962-CR
19	Bearing	608	2	34	36-9903-08-BT
20	Moveable frame		1	24	33-1770-08-SW
21	Motor holder		1	32	33-1770-04-SW
22	Screw	8X16	2	21+32	39-9888
23	Screw	8x20	4	21+24	39-10041
24	Main frame		1		33-1770-01-SW
25	Sucker foot		4	24	36-1770-10-BT
26	Rope holder		2	8+24	33-1770-05-SW
27	Screw	6X25	2	26	36-9329743-BT
28	On/off switch		1	8	36-1770-11-BT
29	Screw	5X30	4	34+36	39-105101
30	Washer	5//10	4	29	39-10111-SW
31	Nylon nut	M5	4	29	39-10044
32	Motor		1	21	33-1770-06-SW
33	Eccentric wheel		1	14	36-1770-12-BT
34	Eccentric holder		1	36	36-1770-13-BT
35	Nylon nut	M6	2	27	39-9816-VC

Assembly Instructions:

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the instructions for assembly and use.

1. Vibrationmaschine
2. Remote control
3. 2x elastic ropes with carabine hooks
4. AC connection cable

Fold out the holder for elastic ropes located in front of Vibro 2 and connect the elastic ropes with safety hooks. Ensure before each training, that the elastic ropes are secure. Don't bend the elastic ropes more than 1,50m. During using the elastic ropes it is necessary to fix the Vibro 2 with body weight to keep floor contact.



Take the remote control out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) on the back side into the battery compartment by watching for the right polarity. (Batteries for the remote control are not included in this item. Please buy them at your located market.)

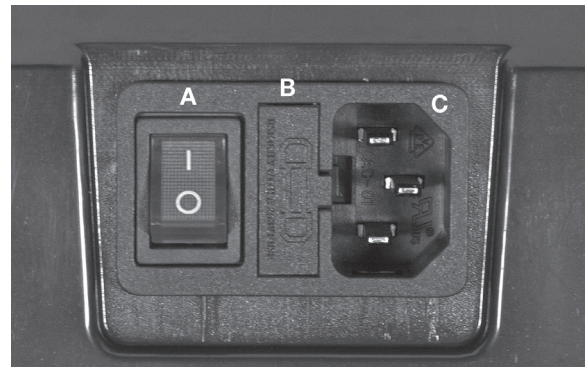
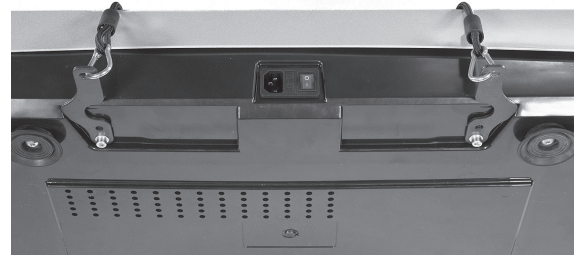
Mainconnection:

- A) Mainswitch = Switches the machine On and Off
- B) Fuse = Fuse (5x20mm) T5A/250Volt protects for overload
- C) AC connector = Socket for AC cable

How To Operate

1. Plug in the AC connection cable into the AC socket of Vibro 2 and then insert to a suitable and safe installed jack of wall power (230V~50Hz). Press ON/OFF main switch to get ON position.
2. Press the „⏻“-key and the product will start with speed level 1 for 15 Minutes.
3. Press the Speed +key, the intensities will be higher, till to the highest level 60.
4. Press the Speed -key, the intensities will be lower, till to the lowest level 1.
5. Press the „⏻“-key again to finish the workout.
6. Turn off the main switch ON/OFF if the product is not in use.

When the product is not in use, it should be unplugged.



Computer Instruction Vibro 2



Key Functions

⏻ (On/Off) -key = Switches the selected program On/Off. Without program/time selection the manually program starts with 15 Min. exercise time.

„+“ -key = Increases the speed to max. level 60 during manually program (88). Time pre-enter to max. 15min. only for manually program.

„-“ -key = Decreases the speed to min. level 1 during manually program (88). Time pre-enter to min. 1min. only for manually program.

time -key = With this button you can enter the time with +/- keys into max. 15 minutes for manually program. The exercise programs P1-P9 are preset with 10 minutes.

mode (Program) -key = Selection of exercise programs P1-P9 and manually program 88.

Program ↓	Speed / Level									
P 1	5	10	15	20	25	27	35	45	55	60
P 2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P 3	10	25	35	25	10	40	50	60	10	25
P 4	10	15	25	35	45	35	25	15	10	5
P 5	1	2	5	15	25	35	40	60	25	15
P 6	4	10	4	10	25	40	60	35	20	10
P 7	2	6	12	24	36	24	12	6	12	6
P 8	15	35	45	35	50	60	50	40	30	10
P 9	20	15	20	15	25	35	25	40	30	10
Time/Min.->	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Acoustic signal:

Each press will beep.

A five-time beep sounds after completing the program

Display:

Time/Program -display

1. Shows the training time in minutes. Is a time set (max. 15min.) the display counts the minutes back to zero.

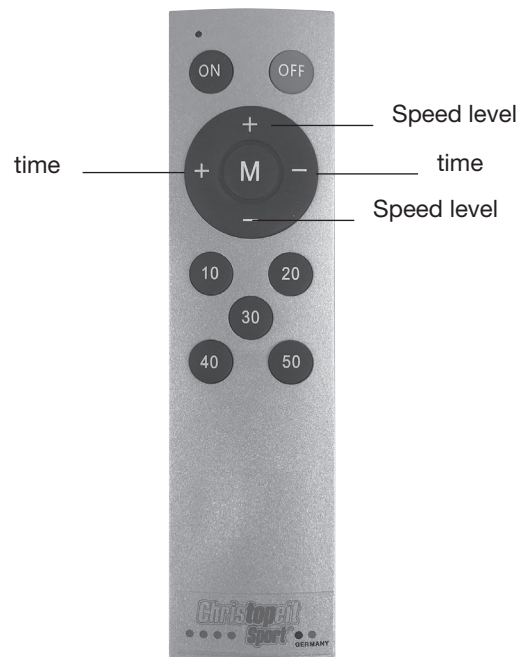
2. This display indicates which program they are located. (88= manually program / P1-P9 = exercise programs)

Time- und Program-Display are automatically alternated displayed.

Speed level

1. Shows the speed level of vibration.

Remote control:



Key Functions:

OFF -key = Switches the program off.

ON -key = Switches the program on

M -key = Select button for exercise programs P1-P9 and manually program 88.

„+“ (Speed level) -key = Increases the speed to max. level 60 during manually program (88).

„-“ (Speed level) -key = Decreases the speed to min. level 1 during manually program (88).

„+“ (time) -key = Increases the time to max. 15minutes.

„-“ (time) -key = Decreases the time to min. 1minutes.

10 -key = Speed level 10 (ca.7Hz)

20 -key = Speed level 20 (ca.10,5Hz)

30 -key = Speed level 30 (ca.14Hz)

40 -key = Speed level 40 (ca.17.5Hz)

50 -key = Speed level 50 (ca.21Hz)

Introduction

The Vibro 2 follow the principle of biomechanical stimulation, and in the Sport Space are used as an exercise area method. Through targeted controlled vibration acceleration stimuli are on the muscular Transfer system, whereby the muscle depending on the application can be enabled or implementation or relaxed. The metabolism can be stimulated by the body's hormones, which burning fat and building muscle stimulates and motility increases. The uniform oscillations can be of the feet spread and recognized over the spine up to the fingertips and the internal organs. This allows blood circulation and lymph flow stimulated, blockades and cramps solved and feelings of tension be reduced.

Further Safety instructions:

Please read carefully before first use, the instructions through otherwise you will get injured during use or damage the Vibro 2 can.

- Place the unit on level ground. When the device want to use on a carpet, you must make sure that the vent hole that is located on the bottom side, remains free.
- Set up the device so that the power cable accessible lies. From all external cleaning, disconnect the power plug from wall power. Use the appliance under any circumstances if the power cord is damaged.
- Do not jump if you do it on the Vibro 2. nevertheless, are all warranty claims will thus extinguished.
- Le formateur de vibration est pour un fonctionnement de courte durée (15 minutes max.) et conçu ne convient pas pour un fonctionnement continu. Entre la phase de formation d'une phase de refroidissement min doit. 5-10 minutes insérer afin d'éviter des dommages prématurés peuvent se produire et une longue opération de l'unité est garantie.
- Une protection contre la surcharge thermique supplémentaire protège le dispositif et commute en cas de surcharge de la fonction. Après un temps de refroidissement suffisant de l'ordre de 30 min. l'appareil passe automatiquement à nouveau prêt à démarrer.
- **After each use, plug out the power plug from wall power.**

Health Notes

Basically, it is strongly recommended to talk with a doctor before using the Vibro 2. Especially if you suffer from infections, back problems or certain diseases such as, Leukemia, hemophilia, Uremia, diabetes or suffer cancer.

Persons in poor condition or with fever or who recovers from heavy disease should not use it for long time.

For those over a long period of time in a hormone-treatment are, it can after using the Vibro 2 to strong reactions come.

Any use of the device is strongly prohibited: in pregnancy and during the period of menstruation for women; when metallic Implants such as Rails, pacemakers, etc. wear; during the smoking or eating; directly after eating; for children below of 12 years of age.

How to Use

Regular exercise can improve your physical to a constitutional carry. If you get body or physically complaints such as nausea, sweating, headache, during your workout, you should stop the training immediately. To increase your metabolism encourage, drink a glass of water before beginning your workout.

Training instructions

Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the bench has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space for your individual training session, if you use the elastic ropes and dumbbells.

Please note that you can adjust the intensity of exercises by changing the foot position on the foot mat. For less intensity stand on foot mat in narrow foot position. Any further foot position further outwards becomes more intense.

The frequency ranges are roughly divided into three categories and can have following improvements:

5-10Hz = blood flow, balance, joint mobility, muscle relaxation

10-20Hz = muscle strength and coordination

20-25Hz = blood flow, balance, muscle strength and coordination

The following exercises are only a few examples. To perform a target training you need an individual exercise plan, which define your actually body situation and give you proper instruction of how to exercise and about exercise length.

We recommend to consult and discuss with a doctor or physiotherapists.



1. Stand with slightly bent knees on the foot mat and support hands in the waist. (Light workout of back, hip and legs)



2. Alternately stand with one leg angled on the foot mat and support the hands in the waist. (Middle workout of back, hip and legs)



3. Stand with bent knees on the foot mat, support the hands in the waist and bend slightly forward. (Intensive workout of the back, hip and legs)



4. Stand with slightly bent knees on the foot mat and pull the elastic straps forward with bended arms. (Light workout of back, hip and legs)

5. Stand with bent knees on the foot mat, and pull the elastic straps to the side with the extended arms. (Intensive workout of the back, hip and legs)



6. Place your hands on the foot mat and go into starting position of low lying position. (Middle workout of shoulders, arm and upper body muscles as well as leg muscles.)



7. Place your hands on the foot mat and go into a low lying position. (Intensive workout of shoulders, arm and upper body muscles as well as leg muscles.)



8. Lay in front of the Vibro 2 on the back, put your feet on the foot mat and lift your hips. (Middle workout of legs, thighs and hip muscles).



9. Turn back to the Vibro 2 and take reward low lying position with hands on foot mat. (Intensive workout of shoulders, arms and upper body muscles as well as leg muscles.)



1. Aperçu des pièces/ Liste des pièces	Page 3
2. Recommandations importantes et consignes de sécurité	Page 17
3. Nomenclature-Caractéristiques techniques	Page 18 -19
4. Instructions de montage, connexion principale Mise en service	Page 20
5. Mode d'emploi de l'ordinateur	Page 21
6. Introduction, Consignes de Sécurité Consignes de Santé, Consignes d'Utilisation	Page 22
7. Description des exercices	Page 22 - 23

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. **RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexactes. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mener vers la mort. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.
8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales.
9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne doit pas dépasser au total 3x10 Min./ chaque jour.
11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce


que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Assurez vous avant chaque formation que les bandes d'extension sont fixés correctement et bon état. À exercices avec les bandes d'extension a le Vibro 2 sur la rez sont garanties par le poids du corps, de sorte que le dispositif pendant la formation de la terre ne peut pas se tenir debout. Il devrait y avoir suffisamment d'espace (environ 2 m²) pour votre séance de formation individuelle, si vous utilisez les bandes d'extension. Les bandes d'extension doivent être prises au plus 1.50m.

19. Si la direction de correspondance de cet appareil est endommagée, celui-ci doit être remplacé par le fabricant ou le service de client ou par une personne électriquement qualifiée.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids total admissible. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Vibro 2 N° de commande 1770

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 08/ 2017

Grand effet de petit effort

- 100% pré-assemblé et peut être utilisé immédiatement
- Comprend 2 bandes d'extension
- Moteur puissant
- Page alternance mouvement
- Fréquence Mouvement 5-25Hz
- Amplitude 0-10mm
- Vitesse réglable entre 60 étape
- 9 programmes d'entraînement avec programmation de la vitesse
- 1 programme manuel
- 4 Pieds pour l'amortissement des vibrations et de l'état de l'appareil sécurisé
- Tapis anti-dérapant
- 2 affichages à LED du niveau de vitesse et le temps de formation
- Comprend une télécommande
- Caractéristiques techniques 220-240Volt~/50-60Hz/200Watt
- Charge max. 150 kg
- Poids d'appareils: 14Kg

Dimensions approximatives : L 65 x l 40 x H 13 cm

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Ce Vibro 2 à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C

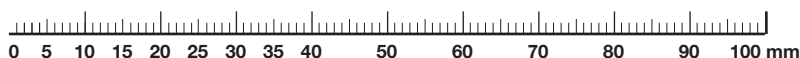


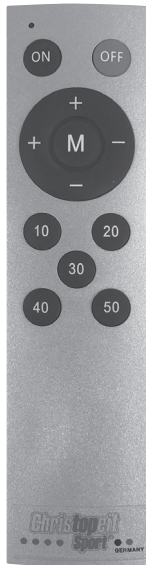
Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Tapis de caoutchouc		1	4	36-1770-01-BT
2	Vis	M6x35	12	4+20	36-9301-10-BT
3	Rondelle	6//12	14	2+27	39-1007-CR
4	Revêtement supérieur		1	20	36-1770-04-BT
5	Ordinateur		1	4	36-1770-03-BT
6	Vis	3x8	6	4+5	39-10188
7	Vis	4x10	4	9+24	39-9909
8	Revêtement inférieur		1	24	36-1770-05-BT
9	Contrôle		1	24	36-1770-06-BT
10	Câble plat		1	11+32	36-1770-07-BT
11	Ceinture polie		1	14	36-1770-08-BT
12	Roulement à billes	6201	2	13	36-9903-14-BT
13	Siège de palier		2	24	36-1770-09-BT
14	Axe		1	13	33-1770-03-SW
15	Vis	M8x20	4	13+24	39-9886-CR
16	Ecrou autobloquant	M8	3	17	39-9918-CR
17	Vis	8x45	3	24,20+34	39-9811-SW
18	Rondelle	8//16	14	15,17,22+23	39-9962-CR
19	Roulement à billes	608	2	34	36-9903-08-BT
20	Cadres à bascule		1	24	33-1770-08-SW
21	Support de moteur		1	32	33-1770-04-SW
22	Vis	8X16	2	21+32	39-9888
23	Vis	8x20	4	21+24	39-10041
24	Cadre de base		1		33-1770-01-SW
25	Pied ventouse		4	24	36-1770-10-BT
26	Support de bandes d'extension		2	8+24	33-1770-05-SW
27	Vis	6X25	2	26	36-9329743-BT
28	Interrupteur principal		1	8	36-1770-11-BT
29	Vis	5X30	4	34+36	39-105101
30	Rondelle	5//10	4	29	39-10111-SW
31	Ecrou autobloquant	M5	4	29	39-10044
32	Moteur		1	21	33-1770-06-SW
33	Roue excentrique		1	14	36-1770-12-BT
34	Support d'excentrique		1	36	36-1770-13-BT
35	Ecrou autobloquant	M6	2	27	39-9816-VC

Instructions de montage:

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage.

1. Appareil de vibration
2. Distance de contrôle
3. 2x bandes D'extension avec mousqueton
4. AC câble

Plier les supports de bandes d'extension avant du Vibro 2 à partir de et elle assembler les bandes d'extension au moyen de mousquetons. Assurez-vous avant chaque formation que les bandes d'extension sont fixés. Les bandes d'extension doivent être prises au plus 1.50m. À exercices avec les bandes d'extension a le Vibro 2 sur la rez sont garanties par le poids du corps, de sorte que le dispositif pendant la formation de la terre ne peut pas se tenir debout.



Sortez le contrôle à distance fourni de son emballage et installez les piles (Type "AAA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de contrôle à distance. (Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.)

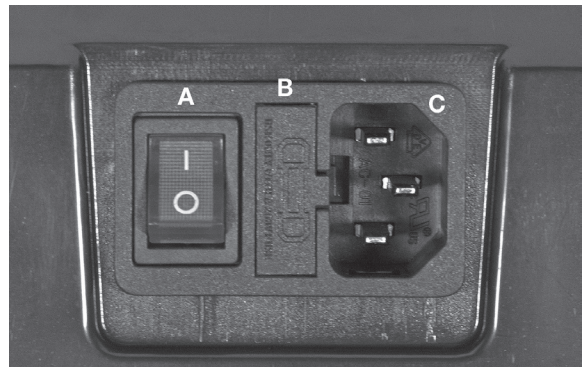
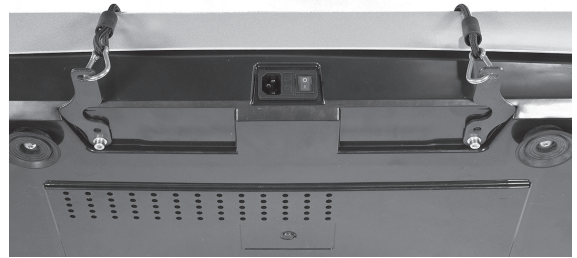
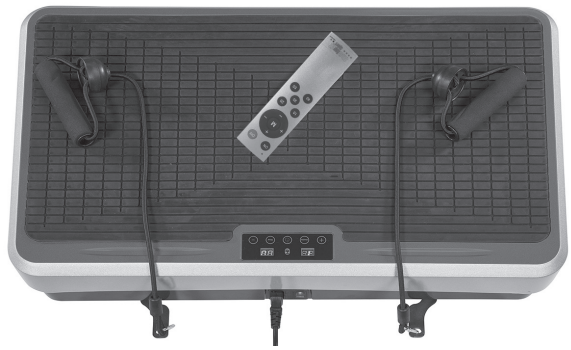
Connexion principale:

- A) Interrupteur principal = Le dispositif en marche et hors
- B) Fusible = Fusible (5x20mm) T5A/250Volt protège contre la surcharge
- C) Connecteur AC = Connexion du cordon d'alimentation

Mise en service:

1. Insérez la fiche d'AC câble dans le Vibro 2, insérez la fiche d'alimentation dans une installation correcte la prise d'alimentation et activez l'interrupteur principal.
2. Appuyez sur la touche „⏻”, Marche / Arrêt une fois autour de l'appareil de massage en vitesse 1 pendant 15 min. pour commencer.
3. Appuyez sur la touche + pour contrôler la vitesse et donc la pour augmenter l'intensité. (Max Niveau 60)
4. Appuyez sur la touche - pour contrôler la vitesse et donc la pour réduire l'intensité. (Min. Niveau 1)
5. Appuyez sur la touche „⏻”,-Marche / Arrêt pour l'appareil s'éteint.
6. Mettez l'interrupteur principal d'alimentation après utilisation off.

Si l'appareil n'est pas utilisé, débranchez le cordon d'alimentation.



Mode d'emploi de l'ordinateur vibro 2



Touches à fonction:

⏻ (On/Off) - Touche = Le programme/formation commence ou s'arrête. Sans sélection programme / temps le temps de formation est programmer manuellement 15 minutes.

„+“ - Touche = Augmente de vitesse à l'étape 60 dans le programme manuel (88).
Augmente le temps de 15 minutes dans le programme manuel (88).

„-“ - Touche = Réduit de vitesse à l'étape 1 dans le programme manuel (88). Réduit le temps de 1 minutes dans le programme manuel (88).

time (temps) - Touche = Avec ce bouton, vous pouvez sélectionner le temps et en utilisant les touches +/- définirez un temps de formation dans le programme manuel.

Dans les programmes de formation P1-P9 est une durée de 10 minutes fixe.

mode (Programme) - Touche = Choix de programme formation P1-P9 et de programme manuel (88).

Programme √	vitesse / niveau									
P 1	5	10	15	20	25	27	35	45	55	60
P 2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P 3	10	25	35	25	10	40	50	60	10	25
P 4	10	15	25	35	45	35	25	15	10	5
P 5	1	2	5	15	25	35	40	60	25	15
P 6	4	10	4	10	25	40	60	35	20	10
P 7	2	6	12	24	36	24	12	6	12	6
P 8	15	35	45	35	50	60	50	40	30	10
P 9	20	15	20	15	25	35	25	40	30	10
Temps/Min.→	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Signal acoustique:

Chaque fois que vous appuyez sur un signal sonore retentit. Un signal sonore retentit cinq fois après avoir terminé le programme.

Affichage:

Affichage du temps/programme

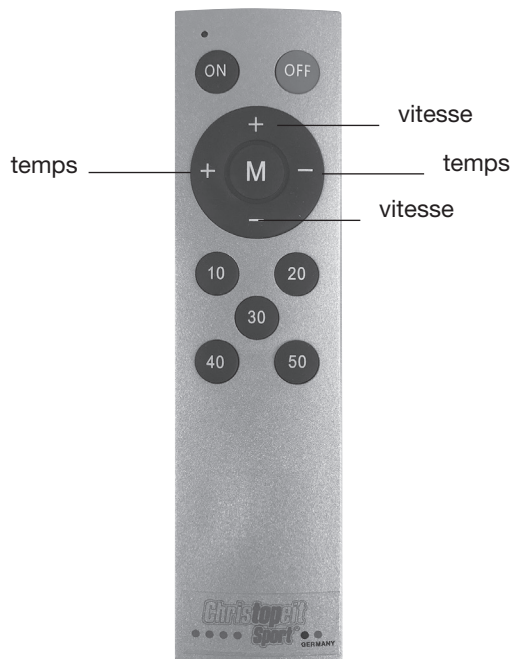
1. Le temps d'exercice (max 15) est en minutes. Est-ce un temps régler l'affichage compte les minutes à zéro
2. L'affichage du programme indique quel programme ils sont situés. 88 = Manuel / P1-P9 = programmes de formation)

Le temps et du programme dans l'affichage apparaît change automatiquement.

Niveau de vitesse

1. Affiche le niveau de vitesse de vibration actuellement.

Contrôle à distance



Touches à fonction:

OFF -key = Éteindre le programme sélectionné.

ON -Touche = Active le programme sélectionné

M -Touche = Choix de programme formation P1-P9 et de programme manuel (88).

„+“ (vitesse) -Touche = Augmente de vitesse à l'étape 60 dans le programme manuel (88).

„-“ (vitesse) -Touche = Réduit de vitesse à l'étape 1 dans le programme manuel (88).

„+“ (temps) -Touche = Augmente le temps de 15 minutes.

„-“ (temps) -Touche = Réduit le temps de 1 minutes.

10 -Touche = Niveau de vitesse 10 (ca.7Hz)

20 -Touche = Niveau de vitesse 20 (ca.10,5Hz)

30 -Touche = Niveau de vitesse 30 (ca.14Hz)

40 -Touche = Niveau de vitesse 40 (ca.17.5Hz)

50 -Touche = Niveau de vitesse 50 (ca.21Hz)

Introduction

La **Vibro 2** applique le principe de la stimulation biomechanique qui a fait ses preuves au cours de certains entrainements dans les domaines du sport et de l'aerospacial. Les vibrations controlees agissent sur les muscles qui, selon l'intensite des vibrations, se contractent ou se detendent sr. Le metabolisme est stimule par une production d'hormone, ce qui qui entraine une diminution des graisses adipeuses, un renforcement du system musculaire et accroît l'agilite. Le mouvement oscillatoire regulier est diffuse des pieds jusqu'a l'extremite de vos doigts, agissant sur la colonne vertebrale et les organes internes. La circulation sanguine et les glandes lymphatiques sont ainsi activees et contribuent a l'elimination toute sensation de tension extreme.

Consignes de Securite

Veuillez lire attentivement les consignes de securite avant utilisation. Ceci pour eviter de vous blesser ou d'endommager votre **Vibro 2**.

- L'appareil doit etre pose sur un sol plat. Si vous le posez sur un tapis, veillez a ne pas obstruer les trous d'aeration qui se trouvent sous l'appareil.
- Ne deplacer votre Vibro II a l'aide du chassis extensible.
- Veillez a ce que les cables electriques soit bien degages. Debrancher la prise de courant avant de proceder a l'entretien de la machine sr. Ne pas utiliser l'appareil si le cable electrique est endommage.
- Ne pas sauter sur la Vibro II. Aucune garantie sera emise en ce cas.
- Assurez d'avoir suffisamment d'espace lors de l'utilisation de votre appareil pour eviter de vous heurter contre un mur ou des meubles.
- La Vibro II ne doit etre utilise qu'a l'interieur. Il est imperativement deconseille d'utiliser l'appareil a l'exterieur. Evitez tout contact avec un liquide.
La garantie sera nul, si vous ne suivez pas ces instruction.
- The vibration device is intended for short-term operation (max. 15 min.) and is not suitable for continuous operation. Between the training phases, a cooling phase of min. 5-10 minutes is necessary, so that no premature damage occurs and a long function of the device is guaranteed.
- An additional thermal overload protection protects the device and switches off the function if there is an overload. After a sufficient cooling time of about approx. 30min. the device will automatically return for start.
- **Veillez à débrancher la prise secteur de l'appareil après chaque utilisation !**

Consignes de Sante

Les personnes reconvalescentes, de faible condition ou souffrant de fièvre ne doivent utiliser l'appareil que pour de courtes durees. Les personnes se trouvant sous traitement hormonal peuvent eventuellement ressentir des effets secondaires apres l'utilisation de la Vibro II. Les personnes suivantes ne doivent en aucun cas utiliser la Vibro II: Femmes enceintes ou en cours de menstruation; personnes porteuses d'implant metallique; enfants de moins de 12 ans. Il est egalement vivement deconseille d'utiliser l'appareil pendant ou apres les repas, ou en fumant.

Consignes d'Utilisation

Commencez vos exercices a petite vitesse - niveau 1 sur le boitier de commande -. Selon votre condition physique vous pourrez alors progressivement augmenter la vitesse d'utilisation. Votre entrainement ne doit pas dépasser les 15 minutes. Un exercice regulier vous assurera une bonne condition physique. Neanmoins, interrompez immediatement votre entrainement si vous ressentez des vertiges, nausees, douleurs dans la poitrine ou tout autres symptomes. Consultez alors votre medecin ! Buvez un verre d'eau avant l'exercice pour activer votre metabolisme .

Description des exercices

S'il vous plaît noter, par changeant la position du pied sur la plaque de support que les exercices peut intensifier. Là applique à une position plus étroite du pied un petit chargement d'exercice et à chaque position de pied davantage vers l'extérieur, ce qui est plus intense.

Les gammes de fréquences différent largement divisés en trois catégories

et pouvez les améliorations suivantes peuvent apporter.

5-10Hz = circulation sanguine, l'équilibre, la mobilité articulaire, la relaxation musculaire

10-20Hz = force musculaire et de la coordination

20-25Hz = circulation sanguine, l'équilibre, la force musculaire et de la coordination

Les exercices suivants ne sont que quelques exemples d'application. Par une formation spécifique à effectuer vous avez besoin d'un plan de formation individuel. Ce la doit tenir compte de la situation du corps. Ce la définir l'exercice de longueur et avec l'instruction expert de l'exécution de l'exercice. Ici recommande parler à un médecin ou un kinésithérapeute.



1. Tenez-vous avec vos genoux légèrement pliés sur plaque mobile. Soutenir les mains à la taille. (Entraînement léger du dos, les hanches et les jambes.)



2. Tenez-vous en alternance avec une jambe pliée sur plaque mobile. Soutenir les mains à la taille. (Entraînement moyenne de dos, les hanches et les jambes.)



3. Tenez-vous avec vos genoux pliés sur plaque mobile. Soutenir les mains à la taille et vers l'avant légèrement. (Entraînement intensive du dos, les hanches et les jambes.)



4. Tenez-vous avec vos genoux légèrement pliés sur plaque mobile. Tirez les bandes d'extension avec bras coudé vers l'avant légèrement tension sous. (Entraînement léger du dos, les hanches et les jambes.)

5. Tenez-vous avec vos genoux pliés sur plaque mobile. Tirez les bande d'extension avec les bras étendus le côté les sous tendus. (Entraînement intensive du dos, les hanches et les jambes.)



6. Mettez vos mains sur la plaque mobile. Aller dans la position de départ de la position inclinée de support. (Entraînement moyenne des épaules, les bras et les muscles du haut du corps et les muscles de la jambe).



7. Mettez vos mains sur la plaque mobile. Aller dans la position de départ de la position. Allez dans profonde la position inclinée de support. (Entraînement intensive des épaules, les bras et les muscles du haut du corps et les muscles de la jambe).



8. Lieu vous avant à le Vibro 2 sur le dos, réglez les pieds sur la plaque mobile et soulevez les hanches. (Entraînement moyenne des jambes, les cuisses et les muscles de la hanche.)



9. Reportez-vous à Vibro 2 et prendre l'arrière position inclinée de support. (Entraînement intensive de les épaules, les bras et les muscles du haut du corps et les muscles des jambes.)



1. Stuklijst - Onderdelenlijst	pagina 3
2. Stuklijst-reserveonderdelenlijst	pagina 25 - 26
Technische specificatie	
3. Montagehandleiding, Hoofdaansluit	pagina 27
Inbedrijfstelling en gebruik	
4. Computerhandleiding	pagina 28
5. Inleiding, Veiligheidsvoorschriften	pagina 29
Gezondheidsvoorschriften, Gebruiksaanwijzingen	
6. Trainingsmogelijkheden	pagina 29 - 30

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies

en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de montage vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 3x10 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitness training met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn,


dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.

De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

18. Voor de training met de rekbanden controleren dat deze correct gemonteerd en onbeschadigd. Bij oefeningen met de rekbanden de Vibro 2 op de grond worden verzekerd door eigen gewicht, zodat de inrichting tijdens de training van de grond kan het niet uitstaan. Er moet voldoende ruimte (ong. 2m²) voor uw individuele trainingssessie, als je het elastiek touwen te gebruiken. De rekbanden mag niet meer dan 1,50 m worden genomen.

19. Als de verbinding lijn van deze apparatuur is beschadigd, moet worden geleverd door de fabrikant of de dienst of worden vervangen door een elektrisch gekwalificeerd persoon.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. Verzeker, vooraleer met de training te beginnen, dat het toegelaten totale gewicht niet overschreden wordt. Dit toestel werd gecertificeerd en is in overeenstemming met het EG-richtlijn 2014/30EU.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst Vibro 2 best.nr. 1770

Technische specificatie: Stand: 01. 08. 2017

Groot effect van kleine moeite

- 100% voorgemonteerd en kan onmiddellijk worden toegepast
- Inclusief 2 Rekbanden
- Krachtige motor
- Side wisselende golfvorm
- Bewegingsfrequentie 5-25Hz
- Amplitude 0-10mm
- Snelheidsregelaar in 60 stappen
- 9 trainingsprogramma's met voorgeprogrammeerde snelheidsregeling
- 1 manueel programma
- 4 voeten voor trillingsdemping en veilig apparaatstatus
- Niet uitglijden basisplaat
- 2 LED-display van de snelheid niveau en trainingstijd
- Inclusief afstandsbediening
- Technische specificatie 220-240Volt~/50-60Hz/200Watt
- Geeigend voor een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
- Apparaat gewicht: 14Kg

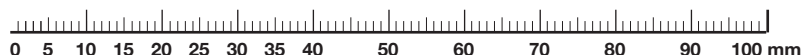
Afmeting ca. L 65 x B 40 x H 13 cm

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Deze Vibro 2 alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H /C



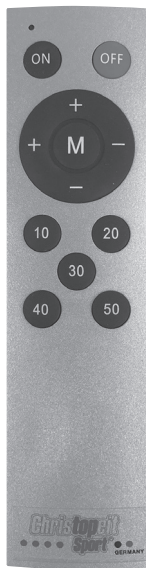
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Voet mat		1	4	36-1770-01-BT
2	Schroef	M6x35	12	4+20	36-9301-10-BT
3	Onderlegplaatje	6//12	14	2+27	39-1007-CR
4	Bekleding boven		1	20	36-1770-04-BT
5	Computer		1	4	36-1770-03-BT
6	Schroef	3x8	6	4+5	39-10188
7	Schroef	4x10	4	9+24	39-9909
8	Bekleding lager		1	24	36-1770-05-BT
9	Regelaar		1	24	36-1770-06-BT
10	Flakke riem		1	11+32	36-1770-07-BT
11	Riemschijf		1	14	36-1770-08-BT
12	Kogellager	6201	2	13	36-9903-14-BT
13	Lagerzitting		2	24	36-1770-09-BT
14	As		1	13	33-1770-03-SW
15	Schroef	M8x20	4	13+24	39-9886-CR
16	Zelfborgene moer	M8	3	17	39-9918-CR
17	Schroef	8x45	3	24,20+34	39-9811-SW
18	Onderlegplaatje	8//16	14	15,17,22+23	39-9962-CR
19	Kogellager	608	2	34	36-9903-08-BT
20	Staanframe		1	24	33-1770-08-SW
21	Motorhouder		1	32	33-1770-04-SW
22	Schroef	8X16	2	21+32	39-9888
23	Schroef	8x20	4	21+24	39-10041
24	Hoofdframe		1		33-1770-01-SW
25	Rubberenvoet		4	24	36-1770-10-BT
26	Rekbanden houder		2	8+24	33-1770-05-SW
27	Schroef	6X25	2	26	36-9329743-BT
28	Hoofdschakelaar		1	8	36-1770-11-BT
29	Schroef	5X30	4	34+36	39-105101
30	Onderlegplaatje	5//10	4	29	39-10111-SW
31	Zelfborgene moer	M5	4	29	39-10044

Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen of alle onderdelen aanwezig zijn.

1. Trilplaat
2. Afstandbediening
3. 2x rekbanden met Saphaken
4. Stroomkabel

Vouw aan de voorzijde van de Vibro 2 deze rekbanden houder uit en monteer de rekbanden door middel van snap haken op zij. Zorg ervoor dat voor elke opleiding de rekbanden (23) zijn bevestigd. De rekbanden mag niet meer dan 1,50 m worden genomen. Bij oefeningen met de rekbanden de Vibro 2 op de grond worden verzekerd door eigen gewicht, zodat de inrichting tijdens de training van de grond kan het niet uitstaan.



Neem de bijgeleverde afstandsbediening uit de verpakking en plaats de batterijen (Type „AAA“ penlite - 1,5 V) in het batterijvak aan de achterzijde van de afstandsbediening. Let daarbij op de goede polen. (Batterijen voor de afstandsbediening ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.)

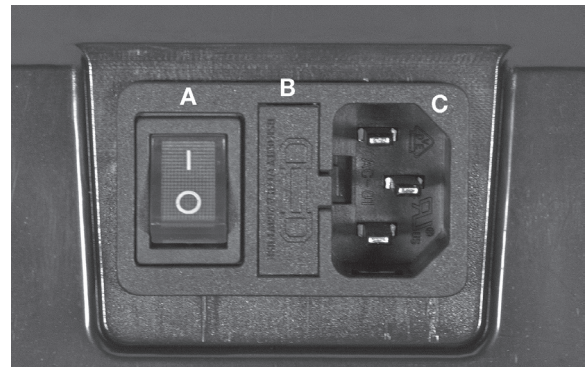
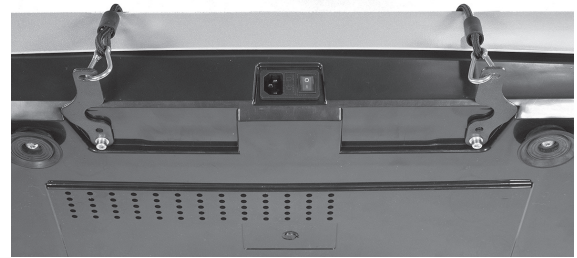
Hoofdaansluit:

- A) Hoofdschakelaar = Het apparaat in- en uitschakelen
- B) Zekering = Micro-zekering (5x20mm) T5A / 250Volt overbelastingsbeveiliging
- C) Vermogen jack = Connector voor het netsaansluitkabel

Inbedrijfstelling en gebruik:

1. Steek de stekker in een correct geïnstalleerd contactdoos (230V ~ 50Hz) en zet de aan / uit hoofdschakelaar een.
2. Druk op de „⏻“-knop eenmaal om de vibratie in Speed 1 voor 15 minuten. om te beginnen.
3. Druk op de + knop om de snelheid en dus de controle te verhogen intensiteit. (Max level 60)
4. Druk op de - knop om de snelheid en dus de controle te verminderen intensiteit. (Min. level 1)
5. Druk op de aan / uit-knop, zodat het apparaat uitgeschakeld.
6. Schakel de hoofdschakelaar uit na gebruik.

Als het apparaat niet in gebruik is stekker uit het stopcontact.





Toetsenfunctie:

⏻ (Een/Out) -Toets = Schakeld het selecteerde programma aan / uit. Zonder programma / tijd selectie, de training tijd in de handmatig programma is tot 15 minuten.

„+“ -Toets = Verhoogt de snelheid level tot max. level 60 in de handmatig programma (88). Voorgave van de tijd tot max. 15 minuten mogelijk

„-“ -Toets = Verlagen de snelheid level tot min. level 1 in de handmatig programma (88). Voorgave van de tijd tot min. 1 minuten mogelijk

time (tijd) -Toets = Met deze knop kunt u de tijd selecteeren en met behulp van de +/- toetsen stel een trainingstijd in de handmatig programma. De trainingsprogrammas P1-P9 is een tijd van 10 minuten ingesteld.

mode (Programm) -Toets = Door drukken kan tussen trainingsprogrammas P1-P9 en handmatig programma (88) worden gewisseld.

Programma √	snelheid / niveau									
P 1	5	10	15	20	25	27	35	45	55	60
P 2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P 3	10	25	35	25	10	40	50	60	10	25
P 4	10	15	25	35	45	35	25	15	10	5
P 5	1	2	5	15	25	35	40	60	25	15
P 6	4	10	4	10	25	40	60	35	20	10
P 7	2	6	12	24	36	24	12	6	12	6
P 8	15	35	45	35	50	60	50	40	30	10
P 9	20	15	20	15	25	35	25	40	30	10
Tijd/Min. →	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Akoestiek weergave:

Telkens u druk op een knop, een pieptoon klinkt. Een vijf-time pieptoon klinkt nadat einde van het programma.

Weergave

Tijd/Programmas

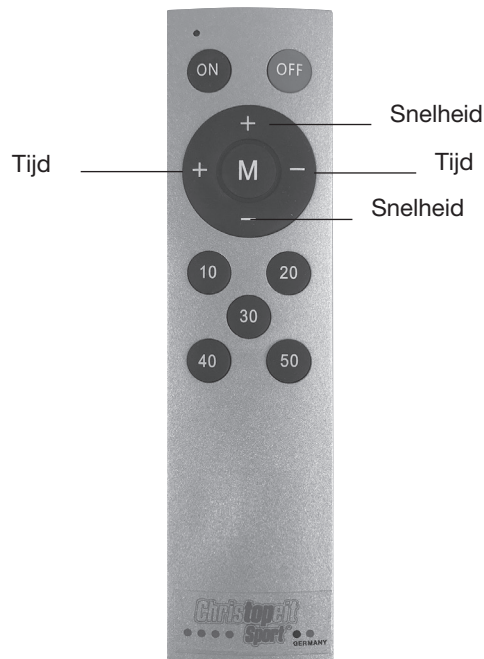
1. De trainingstijd in enkele minuten(max 15). Is de tijd ingesteld, de display telt de minuten terug naar nul.

2. Het programma aanduiding welk programma zij zich bevinden. 88 = handmatig / P1-P9 = trainingsprogrammas

De tijd en het programma worden automatisch afwisselend weergegeven

Snelheidslevel

1. Toont de momenteel ingestelde snelheid niveau van den vibratie aan.



Toetsenfunctie:

OFF -Toets = Schakelt het selecteerde programma uit.

ON -Toets = Schakelt het selecteerde programma een.

M -Toets = Door drukken kan tussen trainingsprogrammas P1-P9 en handmatig programma (88) worden gewisseld.

„+“ (Snelheid) -Toets = Verhoogt de snelheid level tot max. level 60 in de handmatig programma (88).

„-“ (Snelheid) -Toets = Verlagen de snelheid level tot min. level 1 in de handmatig programma (88).

„+“ (Tijd) -Toets = Verhoogt de tijd tot max. 15 minuten mogelijk.

„-“ (Tijd) -Toets = Verlagen de tijd tot min. 1 minuten mogelijk.

10 -Toets = Snelheidslevel 10 (ca.7Hz)

20 -Toets = Snelheidslevel 20 (ca.10,5Hz)

30 -Toets = Snelheidslevel 30 (ca.14Hz)

40 -Toets = Snelheidslevel 40 (ca.17.5Hz)

50 -Toets = Snelheidslevel 50 (ca.21Hz)

Inleiding

De Vibro 2 volgt het principe van biomechanisme, bloed en energie circulatie, die in de sport en ruimtevaart reeds als oefeningsmethode aangewend is. Gecontroleerde vibraties worden versneld op het musculaire systeem overgedragen waardoor de spier na elke prikkel geactiveerd of ontspannen wordt. De stofwisseling wordt door lichaamseigen hormoonhuishouding gestimuleerd, wat de vetverbranding en spieropbouw stimuleert. De gelijkmatige bewegingen breiden zich van de voeten tot aan de vingertoppen uit en bereiken ook de binnenste organen. Daardoor wordt de bloedsomloop en energie gestimuleerd, blokkades en verkrampingen opgelost en het spanningsgevoel afgebouwd.

Veiligheidsvoorschriften

Leest u voor het eerste gebruik eerst de handleiding zorgvuldig door, anders zou u zich kunnen bezeren tijdens het gebruik van de Vibro II.

- Stelt u het apparaat alleen op een vlakke vloer op. Wanneer u het apparaat op een vloerbekleding wilt gebruiken, dient u daarbij te letten dat het ontluchtingsgat aan de onderzijde vrij blijft.
- Stelt u het apparaat zo op dat de stroomkabel vrij toegankelijk ligt. Voor elke schoonmaak of onderhoud dient u de stekker eruit te halen. Bedient u in geen geval het apparaat wanneer de stroomkabel beschadigd is.
- Springt u niet op de Vibro 2
- De vibratie trainer is voor kortstondig bedrijf (max. 15 min.) bestemd en niet geschikt voor continu gebruik. Tussen de trainingsfase moet een afkoelfase van min 5-10 minuten ten einde om een lange werking van het apparaat gewaarborgd en voortijdige schade te voorkomen kan optreden .
- Een extra thermische beveiliging beschermt het apparaat en schakelt overbelasting van de functie. Na een voldoende koeling van ongeveer 30 minuten, het toestel schakelt automatisch weer klaar om te beginnen.
- **Na gebruik altijd de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact halen**

Gezondheidsvoorschriften

Het wordt nadrukkelijk aanbevolen eerst een arts te raadplegen voordat u de Vibro II gebruikt. Vooral als u aan de ziektes leukemie, diabetes etc leidt

Personen met een zwakke conditie, koorts, griep, of herstellende zijn, dienen het apparaat niet te lang te gebruiken

Bij personen die een lange tijd aan een hormonen behandeling zitten, kunnen na gebruik van de Vibro 2 sterke reactie voorkomen

Gebruik van het apparaat wordt verboden geacht bij zwangerschap, tijdens menstruatie periodes, of als u metalen implantaten heeft, direct na het eten en voor kinderen onder de 12 jaar.

Gebruiksaanwijzingen

Een regelmatige training zorgt voor een verbetering van uw lichamelijke conditie. Wanneer u gedurende uw training op lichamelijke of geestelijke weerstanden stuit zoals koppijnen etc, dient u meteen te stoppen met de training.

Om uw stofwisseling te activeren drinkt u dan een glas water voor aanvang training.

Trainingsmogelijkheden

Houdt u er rekening mee dat alle oefeningen door het veranderen de voet positie kan versterken op de stand plaat. Er geldt voor een smallere voetpositie een kleine oefening en elke voet positie verder naar buiten, dit is intenser.

De frequenties verschillen grofweg in three categorieën en kunnen de volgende verbeteringen brengen:

5-10Hz = bloed circulatie, balans, beweeglijkheid van het gewricht, ontspanning van de spieren

10-20Hz = spierkracht en coördinatie

20-25Hz = bloed circulatie, balans, spierkracht en coördinatie

De volgende oefeningen zijn slechts een paar voorbeelden van toepassingen. Voor een specifieke opleiding u een individueel opleidingsplan nodig, het lichaam situatie, beschouwd en met deskundige instructie van de uitoefening en uitoefening lengte gedefinieerd. Hier raden we naar, u een arts of fysiotherapeuten sprekende.



1. Staan met je knieën licht gebogen aan de voetmat en ondersteunen van de handen in de taille.
(Licht training van de rug, heupen en benen)



2. Staan afwisselend met één been gebogen op de voetmat en ondersteunen van de handen in de taille.
(Gemiddelde training van de rug, heupen en benen)



3. Staan met de knieën gebogen op de voetmat ondersteunen van de handen in de taille, en boog uit iets naar voren.
(Intensief training van de rug, heupen en benen)



4. Staan met je knieën licht gebogen op de voetmat en trek de elastische rekbanden met armen voorovergebogen gemakkelijk onder spanning.
(Licht training van de rug, heupen en benen)

5. Staan met je knieën gebogen op de voetmat, en trek de elastische rekbanden zijwaarts met armen verlengd onder spanning.
(Intensief training van de rug, heupen en benen)



6. Leg je handen op de voetmat en ga in de uitgangspositie van de pushup positie. (gemiddelde training van de schouders, armen en bovenlichaam spieren en beenspieren.)



7. Leg je handen op de voetmat en ga in een diepe pushup positie. (Intensief trainen van schouders, armen en bovenlichaam spieren en beenspieren.)



8. Ga liggen voordat Vibro 2 op de rug, zet de voeten op de voetmat en til de heupen. (Gemiddelde training van de benen, dijnen en heupspijeren.)



9. Terug te verwijzen naar Vibro 2 en nemen de achterste push-up positie. (Intensief trainen van schouders, armen en bovenlichaam spieren en beenspieren.)



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

<http://www.christopeit-sport.net>

