

BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

LIFEPLATE[®]
vibration technology



LifePlate 5.1
Vibration plate

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Im Lieferumfang enthaltenes Zubehör	4
Lieferumfang	5
Montagematerial	5
Montage	6 - 8
Reinigung & Wartung	9
Transportieren	9
Standort / Lagerung	9
Stromanschluss	10
Cockpitübersicht	11
Bedieneinheit	12
Cockpit	13 - 21
Übungsposter	22
Allgemeine Informationen	23
Technische Details	24
Maße	24
Explosionszeichnung	25
Teileliste	26
Zubehör	26
Entsorgung	27
Notizen	27
Gewährleistung	28
Garantiebedingungen	29
Registrieren	30
Schadensmeldung / Reparaturauftrag	31

Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.

Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichteten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z.B. Handy, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 150 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 150 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS™ Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z.B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihre Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unsere Serviceabteilung ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in das Gehäuse bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Geräteübersicht



Im Lieferumfang enthaltenes Zubehör



Trainingsgurte



Trainingsauflage

Lieferumfang



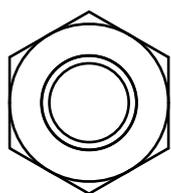
Schaft



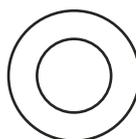
**Grundrahmen
Vibrationsplatte**

Packen Sie alle Teile des Lieferumfangs vorsichtig aus und überprüfen Sie anhand der Lieferumfangleiste die Vollständigkeit aller Teile. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da manche Teile Ihres neuen Trainingsgerätes ein hohes Eigengewicht haben und teilweise unhandlich sind.

Montagematerial



Sicherungsmutter
Menge: 5 Stück



Unterlegscheibe
Menge: 5 Stück

Schraubenschlüssel



Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei nur unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

Montage

Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind.

Überprüfen Sie vor den einzelnen Montageschritten die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile .

Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.

Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.

Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1.0:Montage des Schaftes

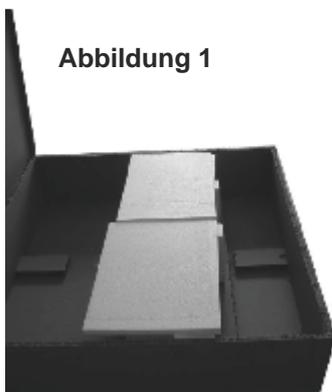
Setzen Sie die Schraubbolzen, die sich am unteren Ende des Schaftes befinden, in die entsprechenden Bohrlöcher der Aufnahmeplatte am Basisrahmen ein.



Hinweis: Um Ihnen diesen und die folgenden Montageschritte zu erleichtern, stellen Sie die Platte auf den geschlossenen Karton, in dem die Platte verpackt war.

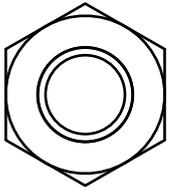
Um den Karton zu stabilisieren, positionieren Sie die Styroporelemente im Inneren des Kartons, wie in Abbildung 1 gezeigt.

Positionieren Sie die Platte mit 2 Personen so, dass die Aufnahme für den Schaft ins Freie ragt und leicht zugänglich ist (siehe Abbildung 2).

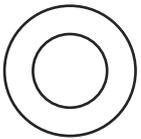


Schritt 1.1: Montage des Schaftes

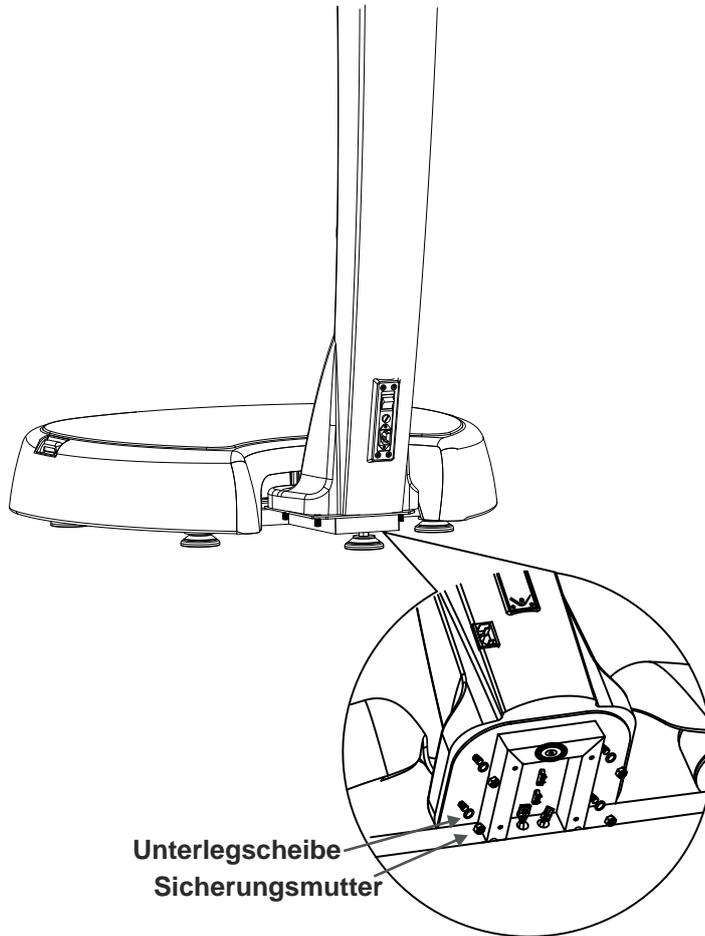
Setzen Sie die Schraubbolzen, die sich am unteren Ende des Schaftes befinden, in die entsprechenden Bohrlöcher der Aufnahmeplatte am Basisrahmen ein.



Sicherungsmutter
Menge: 5 Stück



Unterlegscheibe
Menge: 5 Stück



Hinweis: Wenn Sie Platte, wie bei Montageschritt 1 beschrieben, vor der Montage auf dem Karton platziert haben, verfahren Sie wie unten abgebildet.

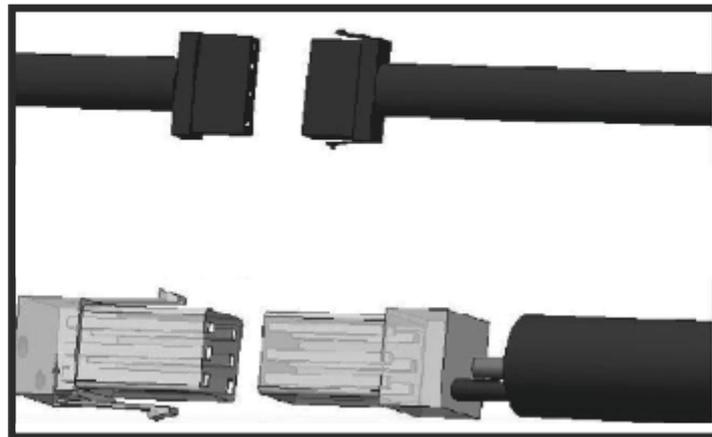
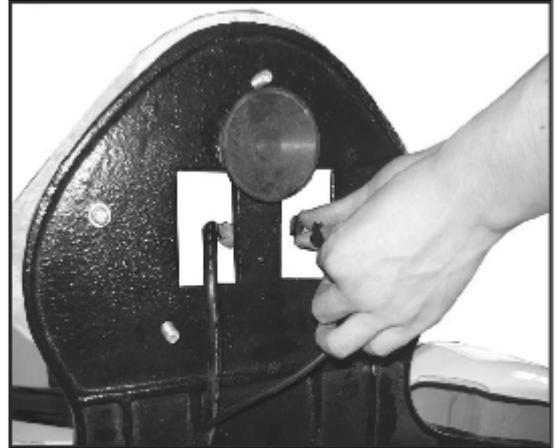
Während eine zweite Person den Schaft stabilisiert, befestigen Sie den Schaft mit den Muttern und Unterlegscheiben von unten an der Schaftaufnahme der Vibrationsplatte.



Montage

Schritt 2: Verbinden der Kabel

Kippen Sie die Platte soweit vorne und stabilisieren Sie diese, so dass eine zweite Person bequem die Kabel des Schaftes mit den Kabeln der Vibrationsplatte verbinden kann. Prüfen Sie unbedingt den sicheren und korrekt Sitz der Kabelverbindungen. Achten Sie hierbei unbedingt auf die richtige Belegung der Stecker. Siehe hierzu auch Abbildung unten auf dieser Seite.



Achten Sie unbedingt beim Zusammenstecken der Kabel, auf die richtige Steckerbelegung.

Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel. Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie alle 14 Tage den festen Sitz des Befestigungsmaterials, wie z. B. Schrauben, Muttern, etc. und sichern bzw. befestigen Sie diese, falls notwendig, wieder.

Kabelverbindungen

Testen Sie alle 14 Tagen die Steckverbindungen der Kabel.

Transportieren



Generell sollte Ihr Trainingsgerät einen festen und dauerhaften Standort haben.

Sollte Sie es dennoch transportieren müssen, so entfernen Sie vor jedem Transport oder Standortwechsel **unbedingt** das Netzkabel.

Idealerweise führen Sie den Transport mit 3 Personen aus.

Positionieren Sie jeweils eine Person rechts und links vom Gerät und die dritte Person vor dem Gerät. Heben Sie die Platte nun vorsichtig an und tragen Sie diese an den gewünschten Ort.

Prüfen Sie nach jedem Transport, ob sich Teile des Gerätes bzw. des Befestigungsmaterials gelöst haben und befestigen Sie diese gegebenenfalls wieder.

Standort & Lagerung

Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.

An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen.

Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.

Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, **absolut ebene** und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Der Standort der Platte sollte während des Trainings einen Abstand zu Wänden oder Möbelstücken von mindestens 1 Meter haben.

Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.

Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor, ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

Stromanschluss

Netzkabel

Verwenden Sie für den Betrieb Ihres Trainingsgerätes ausschließlich das im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel.

Verbinden Sie zuerst den Anschluss des Stromkabels mit der, auf der Rückseite des Gerätes angebrachten Netzanschlussbuchse. Erst dann verbinden Sie den Netzstecker des Stromkabels mit einer Steckdose. Wenn Sie das Stromkabel entfernen wollen, so ziehen Sie zuerst den Netzstecker aus der Steckdose, bevor Sie das Stromkabel vom Trainingsgerät trennen.

⚠ ACHTUNG

Schließen Sie Ihr Trainingsgerät ausschließlich an eine vom Elektriker angeschlossene und geerdete Steckdose an.

Verzichten Sie auf die Verwendung von Steckdosenleisten und Kabelrollen.

Bei der Verwendung von Kabelverlängerungen sollten diese den Vorschriften und Richtlinien des VDE entsprechen und mit einem dementsprechenden Zeichen versehen sein.

Ein-/Ausschalter

Nachdem ordnungsgemäßen Anschluss des Stromkabels können Sie Ihr Trainingsgerät über den Ein-/Ausschalter an- und abschalten. Um das Trainingsgerät einzuschalten bringen Sie den Schalter in die Position „I“ - bei dieser Schalterstellung ist der Schalter beleuchtet.

Um das Gerät wieder abzuschalten, bringen Sie den Schalter in die Position „0“.

Sicherung

Zwischen dem Ein-/Ausschalter und der Netzanschlussbuchse befindet sich die Sicherung.

Um die Sicherung gegebenenfalls zu tauschen, lösen Sie den Sicherungsdeckel mit einem passenden Schlitzschraubendreher und entnehmen die Sicherung. Achten Sie beim Tausch der Sicherung unbedingt auf die entsprechende Typenbezeichnung.





⚠ ACHTUNG

Bitte Drücken Sie die Tasten ausschließlich mit den Fingerkuppen und nicht mit den Fingernägeln, um die Tasten vor Kratzern und anderen Beschädigungen zu schützen.

Displayanzeige von:

- Zeit
- Frequenz
- Amplitude

Trainingszeit

Zeitvorgabe von 00:20 bis 10:00 Minuten in 10Sek.-Schritten möglich.

Trainingsfrequenz

Frequenzvorgabe von 20 bis 60 Hz in 1Hz-Schritten möglich.

Hubeinstellung

Hierbei steht „L“ für einen niedrigen Hub und „H“ für einen hohen Hub. Die Auswahl erfolgt vor dem jeweiligen Programmstart. Ein Änderung des Hubes während des Trainings ist nicht möglich.

Programme

Es stehen 8 vorgegebene Trainingsprogramme zur Verfügung.

User-Programme

3 freie Speicherplätzen (U1, U2 und U3) zur Erstellung und Speicherung von eigenen Trainingsprogrammen.



START-Taste

Mit dieser Taste starten Sie das Training.



PAUSE/STOP-Taste

Durch Drücken der Taste wird das aktuelle Training unterbrochen. Um es fortzuführen Drücken Sie erneut die START-Taste.



ENTER-Taste

Mit dieser Taste bestätigen Sie Ihre Eingaben.



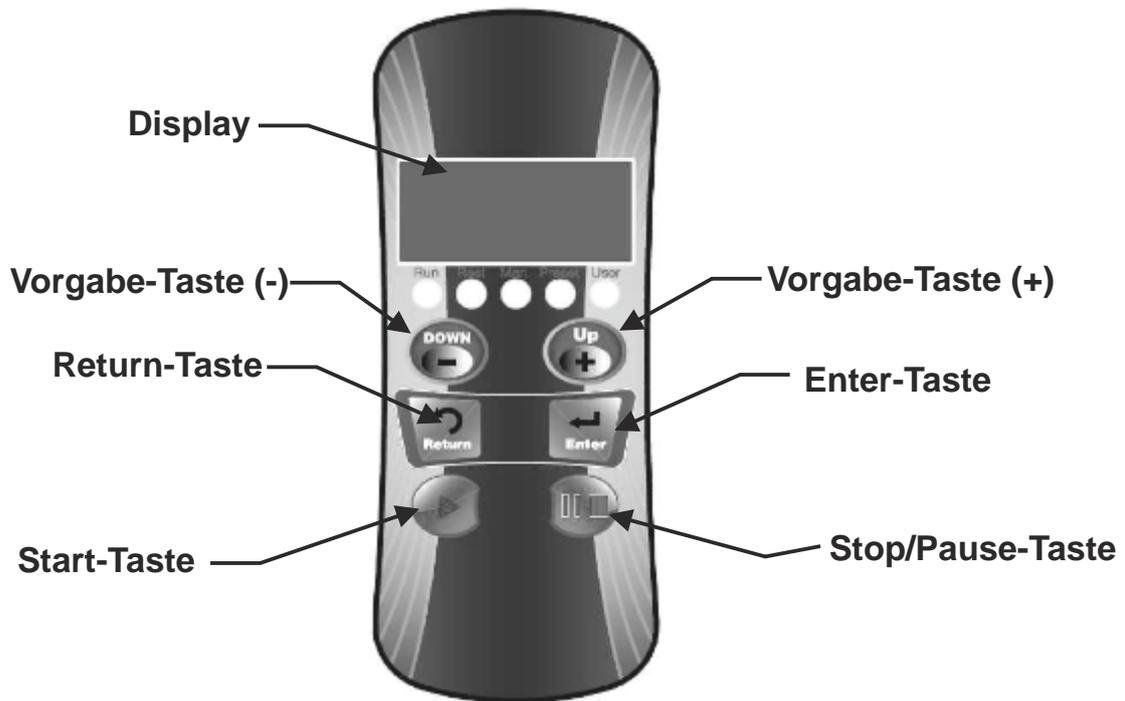
RETURN-Taste

Während der Programmierung können Sie durch Drücken dieser Taste einen Schritt zurückgehen.



Vorgabe-Tasten (-/+)

Tasten zum Erhöhen oder Reduzieren von Trainingswerten oder zur Auswahl von Vorgaben.



⚠ Bitte Drücken Sie die Tasten ausschließlich mit den Fingerkuppen und nicht mit den Fingernägeln, um die Tasten vor Kratzern und anderen Beschädigungen zu schützen.



Start-Taste

Mit dieser Taste starten Sie das Training.



Pause/Stop-Taste

Durch Drücken der Taste wird das aktuelle Training unterbrochen.



Enter-Taste

Mit dieser Taste bestätigen Sie Ihre Eingaben.



Return-Taste

Während der Programmierung können Sie durch Drücken dieser Taste einen Schritt zurückgehen.



Vorgabe-Tasten (-/+)

Tasten zum Erhöhen oder Reduzieren von Trainingswerten oder zur Auswahl von Vorgaben.

Cockpit

Ein- und Ausschalten

Verbinden Sie das Stromkabel des Trainingsgerätes zu erst mit der Anschlussbuchse auf der Rückseite des Schaftes. Verbinden Sie dann den Netzstecker des Stromkabels mit einer geerdeten, mit 16 A einzeln abgesicherten und vom Fachmann installierten Steckdose.

Schalten Sie nun das Trainingsgerät mit der Ein-/Ausschalt-Taste (befindet sich ebenfalls auf der Rückseite des Schaftes) ein. Im eingeschalteten Zustand ist diese Taste beleuchtet.

Um das Trainingsgerät auszuschalten betätigen Sie erneut die Ein-/Ausschalt-Taste. Die Beleuchtung dieser Taste erlischt und das Trainingsgerät schaltet sich komplett aus. Entfernen Sie nun zuerst den Netzstecker aus der Steckdose. Ziehen Sie dann das Stromkabel aus der Anschlussbuchse des Trainingsgerätes.



Nachdem Einschalten über den Hauptschalter zeigt das Cockpit für einen kurzen Moment die Softwareversion im Display an. Danach werden drei Ansichten mit Sicherheitshinweisen gezeigt.

- Stellen sie sicher das die Platte auf einem ebenen und stabilen Untergrund steht
- Schließen Sie die Platte nicht an eine Steckdosenleiste bzw. Kabeltrommel an.
- Kinder dürfen mit der Platte nicht trainieren
- Während des Trainings müssen Kinder und Haustiere einen sicheren Abstand zur Platte haben.

Jede Ansicht erscheint für ca. 10 Sekunden, danach wechselt das Display automatisch zum Hauptmenü.

Durch mehrmaliges Drücken der DOWN-Taste können die Sicherheitshinweise übersprungen werden.



Hauptmenü

Hier stehen 4 Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung:

MANUAL

Manuelles Training, bei dem vom Benutzer alle Trainingswerte vorgeben werden müssen.

PRESET

Training mit vorprogrammierten Trainingsprogrammen. Es stehen 8 Trainingsprogramme zur Verfügung.

USER

Training mit individuell erstellten Trainingsprogrammen. Es stehen 3 individuelle Trainingsprogramme zur Verfügung.

PRECAUTIONS

Informationen und Hinweise (nur in englischer Sprache)

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie zwischen den einzelnen Modi auswählen.

Ihre Auswahl bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste.



MANUAL - Manuelles Training

Zeitvorgabe

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit von 00:20 ~ 10:00 Minuten in 10Sek.-Schritten vorgeben. Bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste Ihre Eingabe.

Frequenzvorgabe

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie die gewünschte Frequenz von 20 ~ 60Hz in 1Hz-Schritten vorgeben. Bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste Ihre Eingabe.

Hub-Einstellung

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie den gewünschten Hub einstellen. „L“ entspricht einem Hub von ca. 1 ~ 2 mm, „H“ entspricht einem Hub von ca. 3 ~ 4 mm. Bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste Ihre Eingabe.

Amplitude

Basierend auf Ihren Eingaben für Frequenz und Hub errechnet das Cockpit automatisch den Wert der Amplitude.

Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Während der Eingabe der Trainingswerte können Sie jederzeit durch Drücken der RETURN-Taste zum vorherigen Wert zurückkehren. Durch Drücken der STOP/PAUSE-Taste kehren Sie ins Hauptmenü zurück.



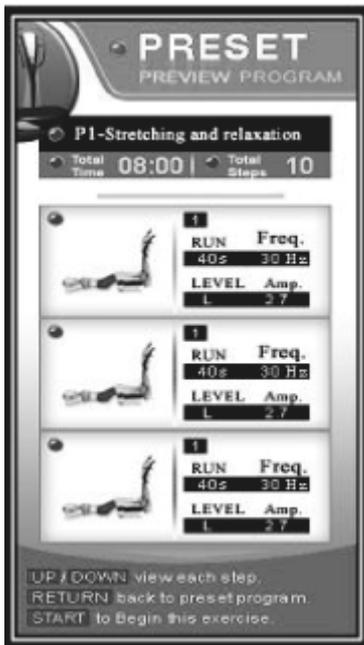
PRESET - Training mit vorprogrammierten, feststehenden Trainingsprogrammen

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie zwischen folgenden 8 Trainingsprogrammen auswählen:

- P1 - Stretching und Erholung
- P2 - Ganzkörpertraining
- P3 - Oberkörpertraining
- P4 - Unterkörpertraining
- P5 - P8 - Training für Fortgeschrittene

Programmvorschau (PRESET PREVIEW PROGRAM)

Wenn das gewünschte Programm im Display angezeigt wird, können Sie sich die einzelnen Übungen des Programms im Detail ansehen. Drücken Sie hierzu die ENTER-Taste. Mit den DOWN/UP-Tasten können Sie nun zwischen den einzelnen Übungen hin und her wechseln. Durch Drücken der ENTER-Taste kehren Sie zum eigentlichen Programm wieder zurück.



Frequenzvorgabe

Die Frequenzen der einzelnen Übungen sind fest vorprogrammiert und können nicht verändert werden.

Hub-Einstellung

Der Hub der einzelnen Übungen ist fest vorprogrammiert und kann nicht verändert werden.

Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

USER - Training mit vorprogrammierten, individuell veränderbaren Trainingsprogrammen

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie zwischen 3 Trainingsprogrammen auswählen: USER 1, USER 2 oder USER3.



Programmorschau (USER PREVIEW PROGRAM)

Wenn das gewünschte Programm im Display angezeigt wird, können Sie sich die 10 Übungen des Programms im Detail einzeln ansehen. Drücken Sie hierzu die ENTER-Taste. Mit den DOWN/UP-Tasten können Sie nun zwischen den einzelnen Übungen hin und her wechseln. Durch Drücken der ENTER-Taste kehren Sie zum eigentlichen Programm wieder zurück.

Programmierung (USER EDIT PROGRAM)

Um die 10 Übungen eines USER-Programms zu programmieren, gehen Sie bitte wie folgt vor:

Wenn Sie sich in der Programmorschau des gewünschten USER-Programms befinden drücken Sie erneut die ENTER-Taste.

Frequenzvorgabe

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie die gewünschte Frequenz von 20 ~ 60Hz in 1Hz-Schritten vorgeben.

Bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste Ihre Eingabe.

Übungsauswahl

Basierend auf der gewählten Frequenz stehen verschiedene Übungen zur Auswahl. Wählen Sie die gewünschte Übung durch Drücken der DOWN/UP-Taste aus. Bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste Ihre Auswahl.

Hub-Einstellung

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie den gewünschten Hub für die Übung einstellen.

Bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste Ihre Eingabe.

Zeitvorgabe

Durch Drücken der DOWN/UP-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit von 00:20 ~ 00:60 Sekunden in 1Sek.-Schritten vorgeben.

Bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste Ihre Eingabe.

Nachdem Sie die Vorgabe der Trainingszeit bei Übung 1 (STEP 1) durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, erscheint im Display automatisch die Anzeige für Übung 2 (STEP 2). Verfahren Sie nun hier und bei den restlichen 8 der im Ganzen 10 Übungen wie bei Übung 1 beschrieben.

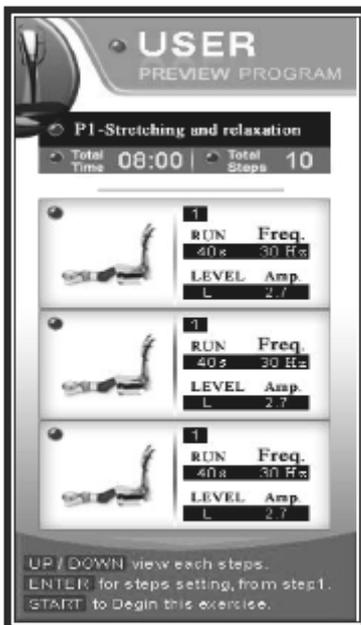
Nachdem alle 10 Übungen programmiert wurden erscheint im unteren Bereich für ein paar Sekunden „USER PROGRAM SETTING COMPLETED“. Danach springt das Display automatisch in das gewählte USER-Programm zurück.

Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training. Die Pausenzeit zwischen den einzelnen Übungen beträgt 15 Sekunden.

Das von Ihnen individuell programmierte USER-Programm bleibt nun solange erhalten, bis Sie es erneut verändern.

Um ein bereits programmiertes USER-Programm zu starten. Wählen Sie das entsprechende Programm aus und drücken direkt die START-Taste.





PRESET & USER PROGRAM

Während des Programms

Sie können die Frequenz jeder einzelnen Übung während des Trainings mit den DOWN/UP-Tasten in 1Hz-Schritten verändern. Sobald das gewählte Programm zur nächsten Übung wechselt wird automatisch die vorgegebene Frequenz dieser Übung eingestellt und kann wieder individuell verändert werden.

Pausen

Die Pausen zwischen den einzelnen Übungen betragen 15 Sekunden.

Programmende

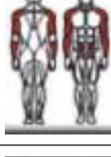
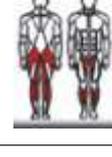
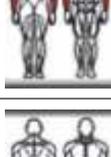
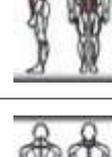
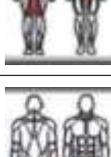
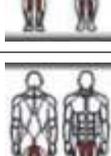
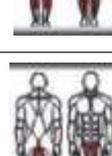
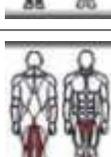
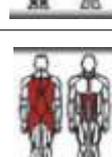
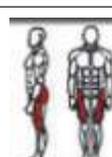
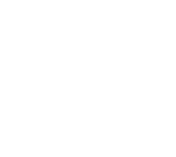
Nachdem das Programm beendet wurde haben Sie die Möglichkeit durch Drücken der START-Taste das Programm erneut zu absolvieren. Durch Drücken der RETURN-Taste kehren Sie in den Programm-Modus bzw. in das Hauptmenü zurück.

Pausen-Modus

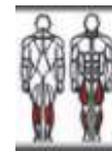
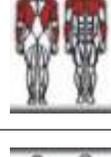
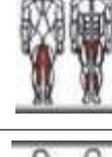
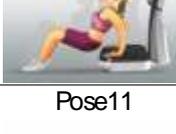
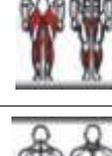
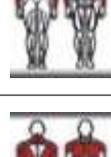
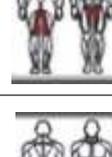
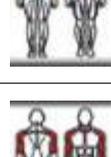
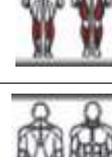
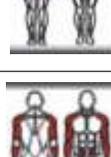
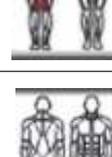
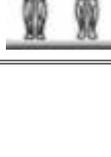
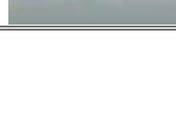
Wenn Sie das Programm unterbrechen möchten, so drücken Sie die PAUSE/STOP-Taste. Um das Programm fortzusetzen drücken Sie die START-Taste.



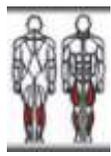
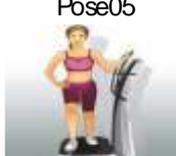
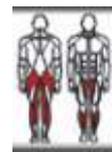
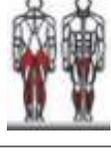
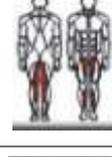
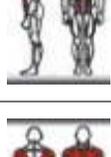
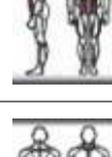
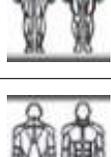
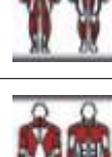
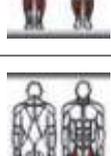
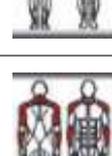
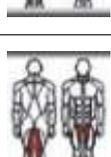
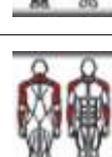
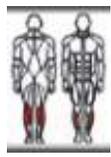
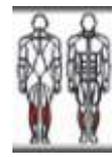
Cockpit

P1 - Stretching & Erholung							P2 - Ganzkörpertraining						
Nr.	Übung	Muskelgruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.	Nr.	Übung	Muskelgruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.
1	Pose01 		40	30	L	2.3	1	Pose01 		60	25	L	2.5
2	Pose32 		55	35	L	2.0	2	Pose04 		55	40	L	2.0
3	Pose21 		50	35	L	2.0	3	Pose07 		55	45	H	1.5
4	Pose18 		35	40	L	2.0	4	Pose25 		50	45	H	1.5
5	Pose22 		40	40	L	2.0	5	Pose05 		60	40	H	2.0
6	Pose20 		45	35	L	2.0	6	Pose03 		60	50	L	1.5
7	Pose19 		50	40	L	2.0	7	Pose06 		45	45	L	1.5
8	Pose06 		40	40	L	2.0	8	Pose26 		40	50	L	1.5
9	Pose16 		45	35	L	2.0	9	Pose21 		30	35	L	2.0
10	Pose27 		50	30	L	2.3	10	Pose27 		25	35	L	2.0

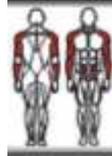
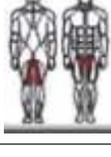
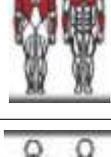
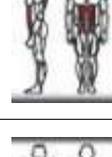
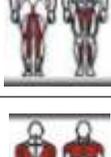
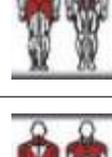
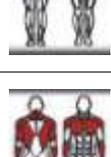
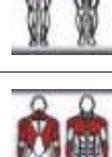
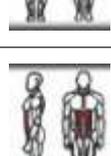
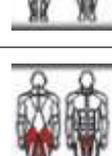
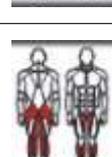
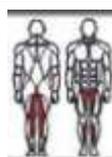
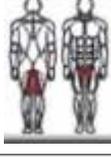
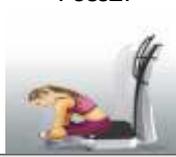
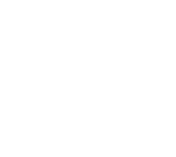
Cockpit

P3 - Oberkörpertraining							P4 - Unterkörpertraining						
Nr.	Übung	Muskelgruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.	Nr.	Übung	Muskelgruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.
1	Pose18 		40	30	L	2.3	1	Pose02 		60	30	L	2.3
2	Pose15 		35	35	L	2.0	2	Pose21 		55	35	L	2.0
3	Pose17 		40	30	L	2.3	3	Pose09 		50	45	L	1.5
4	Pose12 		45	40	H	2.0	4	Pose08 		50	40	H	2.0
5	Pose14 		35	45	L	1.5	5	Pose20 		45	40	H	2.0
6	Pose11 		35	50	L	1.5	6	Pose07 		45	50	L	1.5
7	Pose10 		45	45	H	1.5	7	Pose19 		55	50	H	1.5
8	Pose13 		50	50	L	1.5	8	Pose23 		50	45	L	1.5
9	Pose31 		50	40	L	2.0	9	Pose22 		30	40	L	2.0
10	Pose32 		45	35	L	2.0	10	Pose24 		40	35	L	2.0

Cockpit

P5 - Training für Fortgeschrittene							P6 - Training für Fortgeschrittene						
Nr.	Übung	Muskel- gruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.	Nr.	Übung	Muskel- gruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.
1	Pose02 		60	30	L	2.3	1	Pose05 		45	35	L	2.0
2	Pose03 		55	40	L	2.0	2	Pose08 		55	40	L	2.0
3	Pose18 		40	40	L	2.0	3	Pose26 		40	40	L	2.0
4	Pose25 		50	45	H	1.5	4	Pose25 		35	45	L	1.5
5	Pose14 		35	45	L	1.5	5	Pose04 		45	50	H	1.5
6	Pose09 		60	50	L	1.5	6	Pose11 		35	45	L	1.5
7	Pose19 		55	45	H	1.5	7	Pose30 		35	40	L	2.0
8	Pose08 		60	50	L	1.5	8	Pose18 		40	40	L	2.0
9	Pose31 		30	40	L	2.0	9	Pose21 		50	35	L	2.0
10	Pose24 		35	35	L	2.0	10	Pose24 		40	30	L	2.3

Cockpit

P7 - Training für Fortgeschrittene							P8 - Training für Fortgeschrittene						
Nr.	Übung	Muskelgruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.	Nr.	Übung	Muskelgruppe	Zeit	Hz	Hub	Amp.
1	Pose01 		40	35	L	2.0	1	Pose32 		40	35	L	2.0
2	Pose19 		55	35	L	2.0	2	Pose21 		55	40	L	2.0
3	Pose10 		30	40	L	2.0	3	Pose25 		30	45	L	1.5
4	Pose06 		35	40	H	2.0	4	Pose26 		35	45	H	1.5
5	Pose14 		35	45	L	1.5	5	Pose11 		40	40	L	2.0
6	Pose12 		40	50	L	1.5	6	Pose12 		40	45	L	1.5
7	Pose25 		55	45	H	1.5	7	Pose04 		45	50	H	1.5
8	Pose08 		60	45	L	1.5	8	Pose09 		50	45	L	1.5
9	Pose32 		35	35	L	2.0	9	Pose06 		45	40	L	2.0
10	Pose22 		35	35	L	2.0	10	Pose27 		45	35	L	2.0

Übungsposter

Die detaillierte Übungsanleitung für das manuelle Training entnehmen Sie bitte dem im Lieferumfang enthaltenen Trainingsposter „Training mit der Maxxus™ Vibrationplatte“.

ACHTUNG:

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Trainingsprogrammen auf dem Poster um Vorschläge und Anregungen zum Aufbau eines eigenen, manuellen Trainings handelt.

Die Trainingsprogramme des Posters stehen in keinem Zusammenhang mit den Programmen Ihrer Vibration Plate.



Bitte beachten Sie folgende Hinweise bevor Sie mit Ihrem Training beginnen:

1. Halten Sie die Knie in einem leichten gebeugten Winkel. Sie befinden sich bei Ihrem Training in einer leicht gebeugten Position mit dem Rücken gerade. Die Beine sind gestreckt, wobei die Knie nicht gebeugt sind und die Füße nicht über die Knie hinausragen.
2. Kein Ruckeln abgeben. Die Gewichtelasten können bis zu 1,10 kg betragen und sind nach 10 Sekunden mit einem Arm mit dem Vibrationstraining beginnen. Die Lasten über den Schenkel sind persönlich angepasst auf das Trainingsgerät.
3. Langsam freisetzen. Im 40-er Trainingsprogramm sind 10 Sekunden Einwirkzeit für die Füße und nach dem Training immer 10 Sekunden Einwirkzeit für die Füße.
4. Oberen Rücken langsam ein. Führen Sie Ihr Trainingsprogramm unabhängig der Woche 4-10 Minuten aus. Beginnen Sie mit niedrigen Frequenzen und erhöhen Sie diese nur langsam.
5. Denken Sie auch an Ihr Herz-Kreislaufsystem! Wir empfehlen Ihnen zusätzlich zu Ihrem Vibrationstraining ein Herz-Kreislauftraining, da diese durch Vibrationstraining kaum gefördert wird.

 K1 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K2 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K3 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K4 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K5 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K6 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K7 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.
--	--	--	--	--	--	--

 K8 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K9 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K10 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K11 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K12 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K13 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K14 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.
--	--	---	---	---	---	---

 K15 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K16 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K17 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K18 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K19 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K20 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 K21 Kniebeugen Kniebeugen mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.
---	---	---	---	---	---	---

Massage

Bei geringen Frequenzen und niedrigen Lasten wird die Muskulatur entspannt und die Durchblutung verbessert. Dies ist besonders bei der Massage der Füße und der Hände zu beobachten.

 M1 Massage der Füße Massage der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 M2 Massage der Füße Massage der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 M3 Massage der Füße Massage der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 M4 Massage der Füße Massage der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 M5 Massage der Füße Massage der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 M6 Massage der Füße Massage der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.
---	---	---	---	---	---

Dehnung

Die Dehnung der Muskulatur wird durch die Vibrationstrainingplatte verbessert. Dies ist besonders bei der Dehnung der Füße und der Hände zu beobachten.

 D1 Dehnung der Füße Dehnung der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 D2 Dehnung der Füße Dehnung der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 D3 Dehnung der Füße Dehnung der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 D4 Dehnung der Füße Dehnung der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 D5 Dehnung der Füße Dehnung der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.	 D6 Dehnung der Füße Dehnung der Füße mit Vibrationstraining. Die Füße sind auf der Vibrationstrainingplatte. Die Hände sind auf den Hüften.
---	---	---	---	---	---

Kräftigung

Die Vibrationstrainingplatte verbessert die Stabilität und die Durchblutung der Muskulatur. Die Kräftigung der Muskulatur ist besonders bei der Kräftigung der Füße und der Hände zu beobachten.

Trainingsbeispiele

Programm 1
"Gesundheitsstraining"

Aufwärmer: A1

Kräftigung: K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16

Massage: M1, M2, M3

Anschließend: Intensivtraining

Programm 2
"Leistungsverbesserung"

Aufwärmer: A1

Kräftigung: K2, K4, K5, K6, K8, K11, K15, K16, K18, K19

Massage: M1, M2, M3

Anschließend: Intensivtraining

Programm 3
"Proportionsstraining"

Aufwärmer: A1

Kräftigung: K1, K3, K4, K6, K8, K11, K15, K16, K18, K19

Massage: M3, M4, M5

Anschließend: Intensivtraining



Allgemeine Informationen

Bei dem Training mit einer Vibrationsplatte handelt es sich um eine sehr umfassende Trainingsmethode, die neben dem Effekt auf die Muskulatur auch auf den restlichen Körper Auswirkungen hat. Zum Beispiel wird die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel verbessert.

Schon seit einigen Jahren greifen Profi- und Spitzensportler auf das Training mit Vibrationsgeräten für intensive und effektive sportliche aber auch therapeutische Zwecke zurück.

Auch in Fitnessstudios sind Vibrationsplatten immer häufiger anzutreffen und erfreuen sich bei immer mehr Nutzern großer Beliebtheit.

Aufgrund des schonenden aber zu gleich auch höchst effektiven Trainings mit Vibrationsplatten, nutzen viele Physiopraxen diese Geräte im Bereich des Muskelaufbaus nach Verletzungen oder für die Rehabilitation. Mit der entsprechenden professionellen Betreuung durch Ihren Therapeuten, können Sie im Bedarfsfall diese therapeutische Nutzung von Vibrationsplatten nun auch zu Hause durchführen. In erster Linie werden Vibrationsplatten im Heimbereich aber für sportliche Zwecke verwendet.

Bitte bedenken Sie bei Ihrer Trainingsplanung, dass das Training mit einer Vibrationsplatte, obwohl sehr schonend für den Körper, dennoch sehr intensive ist. Gönnen Sie daher Ihrem Körper also genug Ruhephasen zwischen den einzelnen Trainings.

Neben einem intensiven und effektiven Training der Muskulatur, hat die Nutzung einer Vibrationsplatte aber auch noch andere, sehr positive Auswirkungen auf den Körper. So hat dieses Training zum Beispiel einen großen Einfluss auf die Knochendichte. Der Stoffwechsel wird durch die Vibrationen optimal angeregt, was sich positiv auf den Fettabbau auswirken kann.

Wenn bei Ihnen nachfolgende Punkte zutreffen, sollten Sie auf das Training mit einer Vibrationsplatte komplett verzichten:

- Herzschrittmacher
- Thrombosen
- Tumore
- Metastasen
- Epilepsie
- Frisch ausgeführte Operationen
- Akute Wunden
- Schwangerschaft
- Frisch eingesetzte Spirale
- Akute Knochenbrüche
- Akute Entzündungen
- Akute Infektionen, wie zum Beispiel ein grippaler Infekt

Nachfolgend finden Sie eine Liste von Punkten, bei denen Sie vorab mit Ihrem Arzt abklären sollten, ob und wie ein Training mit einer Vibrationsplatte sinnvoll ist:

- Implantate auf Metall- oder Kunststoffbasis (auch Zahnimplantate)
- Nieren-, Gallen- und/oder Blasensteine
- Operationen, die vor Kurzem ausgeführt wurden
- Diabetes
- Muskel- und Gelenkrankheiten
- Bandscheibendegeneration
- Fehlstellung von Knochen und/oder Gelenken
- Herz- und Gefäßkrankheiten

Sollten bei Ihnen Krankheitsbilder, Einschränkungen oder Beschwerden vorliegen, die hier nicht genannt werden, so besprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeut, ob und wie Sie Ihr Training absolvieren sollten.

Technische Details

Cockpit

Anzeige von:

- ◆ Zeit
- ◆ Frequenz
- ◆ Amplitude
- ◆ Hub (L oder H)
- ◆ Programm

Anzeige:

7" LCD-Display

Manuelles Programm:

1 manuelles Programm

Trainingsprogramme:

8 vorgegebenen Trainingsprogramme

Userprogramme:

3 freie Speicherplätze

Technische Details

Frequenzbereich:

20 bis 60 Hz

Frequenzverstellung:

in 1 Hz-Schritten

Zeitbereich:

MANUAL: 00:20 bis 10:00 Minuten

PRESET & USER: 20 bis 60 Sekunden

Zeitverstellung:

MANUAL: in 10-Sekunden Schritten

PRESET & USER: in 1-Sekunden-Schritten

Motor:

1 Motor

Antriebsart:

Direktantrieb

Hubverstellung:

„L“ = ca. 1-2 mm / „H“ = ca. 2-4 mm

Material (Gehäuse):

Fiberglas

Trainingsfläche:

ca. 724 x 501 mm

Aufstellmaßmaße (LxBxH):

ca. 893 x 867 x 1663 mm

Gesamtgewicht:

ca. 94 kg

Maximales Benutzergewicht:

180 kg

Werteverstellung:

über Tastatur

Stromversorgung:

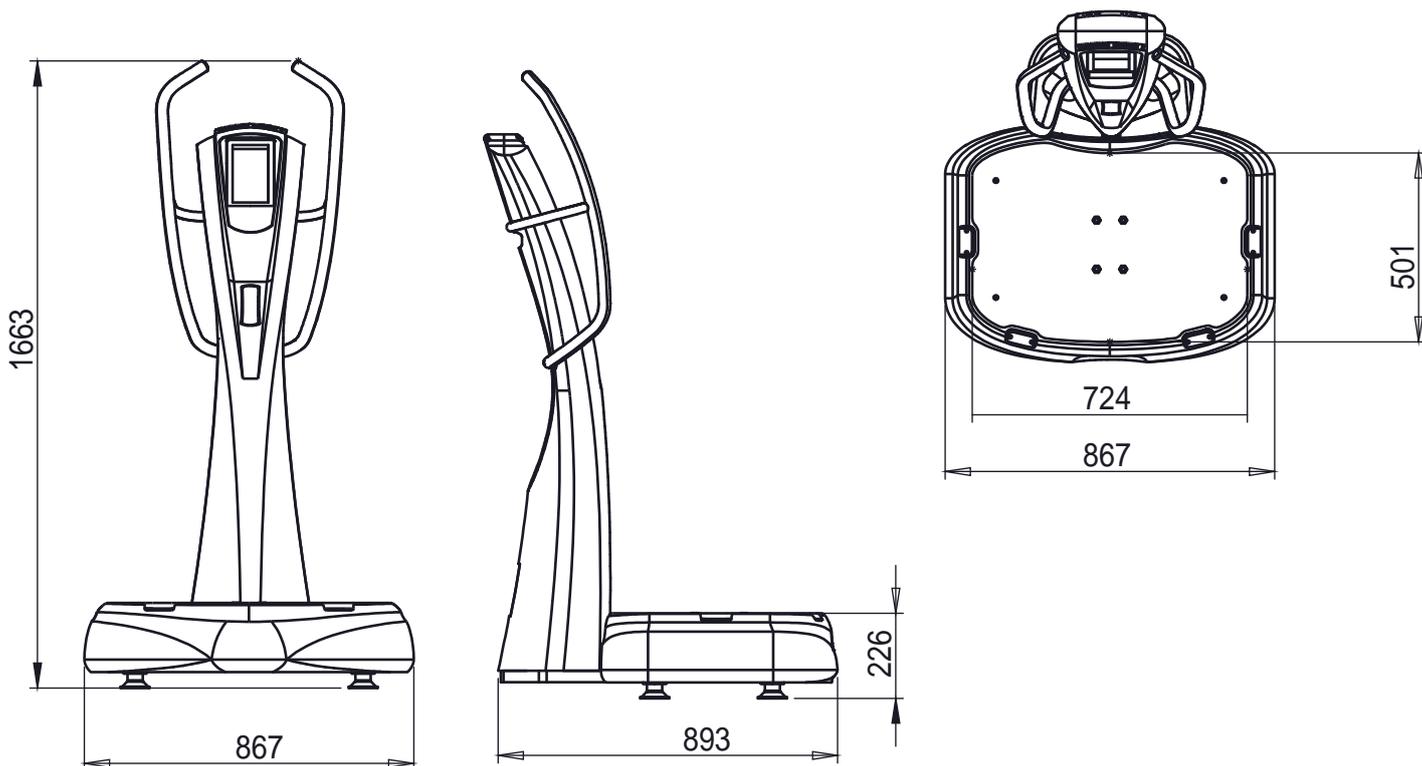
220-230V - 50Hz

Einsatzgebiet:

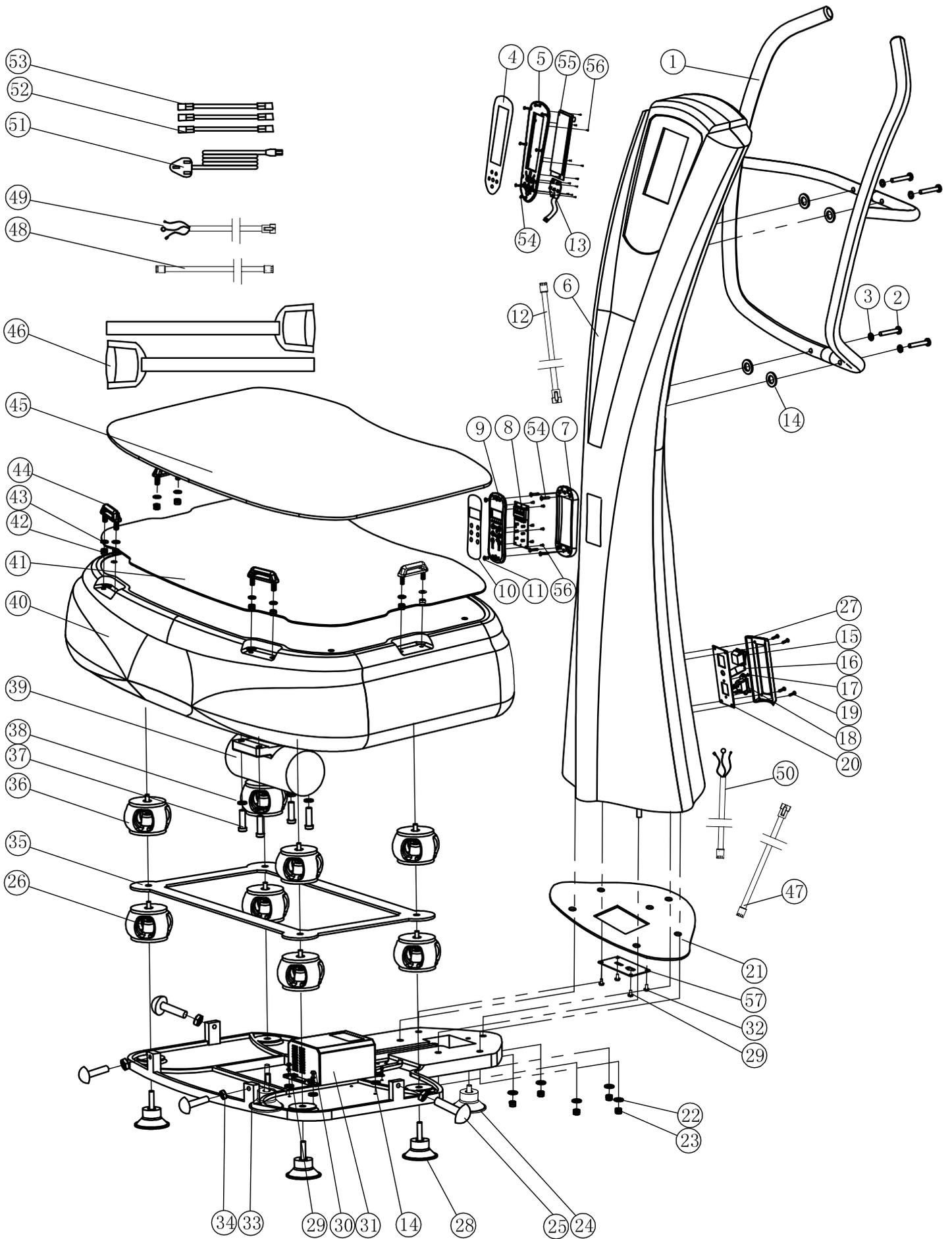
Heimbereich

Semiprofessioneller Bereich

Maße



Explosionszeichnung



Teilleiste

Position	Bezeichnung	Menge	Position	Bezeichnung / name	Menge
1	handle bar	1	42	nut	8
2	bolt	4	43	washer	8
3	washer	4	44	strap holder seat	4
4	display sticker	1	45	exercise upper mat	1
5	Upper display cover	1	46	hand straps	2
6	post column	1	47	upper control wire	1
7	lower column display seat	1	48	lower control wire	1
8	lower display PCB	1	49	middle control wire	1
9	lower display cover	1	50	cable frpm power switch to inverter	1
10	lower display sticker	1	51	power cord	1
11	cross bolt	2	52	cable from switch to power socket 2	1
12	upper display to column display	1	53	cable from switch to power socket 1	2
13	upper display buttons	1	54	cross bolt	12
14	rubber washer	8	55	computer display panel	1
15	power switch	1	56	cross bolt	17
16	fuse bracket	1	57	cable connector fix board	1
17	cross bolt	2			
18	power socket	1			
19	cross bolt	4			
20	power fix board	1			
21	column rubber pad	1			
22	washer	5			
23	nut	5			
24	base cushion	1			
25	rubber support	4			
26	cross bolt	1			
27	washer	1			
28	rubber feet cushion	4			
29	washer	8			
30	cross bolt	4			
31	inverter	1			
32	cross bolt	4			
33	casting iron frame	1			
34	nut	4			
35	connection frame	1			
36	lower rubber cushion (upper)	4			
37	bolt	4			
38	spring washer	4			
39	motor	1			
40	base frame housing	1			
41	non slip sticker	1			

Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de oder direkt in unserem Showroom.



MAXXUS™ Vibration Plate - Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von **1,2 cm** dieser Bodenschutzmatte dämpft sie optimal die Schwingungen und Geräusche einer Vibrationsplatte während des Trainings. Zusätzlich schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß.

Maße: 100 x 100 cm

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, das Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Notizen

Damit das LifePlate® Serviceteam in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses per Post oder Fax an uns ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von LifePlate® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastikpraxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

LifePlate® ist eine eingetragene Marke der MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte
- Laufplatten
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diese Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das LifePlate® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

kundendienst@lifeplate.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@lifeplate.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.

*

Garantiebedingungen*

LifePlate® eine eingetragene Marke der MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Die MAXXUS® Group GmbH & Co. KG gewährt für die **LifePlate 5.1** eine 5-Jahresgarantie zu den nachstehenden Bedingungen. Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 14 Tagen nach dem Kaufdatum schriftlich zu registrieren.

Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigelegte „LifePlate® Registrierungskarte“.

Spätere Registrierungen können leider nicht mehr kostenfrei entgegengenommen werden.

Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt und ausreichend frankiert zurück.

Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS® Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder Studiobetrieb. Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an MAXXUS Group GmbH & Co. KG zu übermitteln.

Wartung

Für die **LifePlate® 5.1** gilt eine Wartungspflicht. Die Wartungsintervalle beginnen mit dem Kaufdatum und betragen für:

☞ LifePlate Produkte 24 Monate

Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim LifePlate® Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per Email, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieinanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

Inanspruchnahme

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und einer vollständig ausgefüllten Schadensmeldung erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden.

Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

- ☞ Transport- und Fahrtkosten
- ☞ Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
- ☞ Notwendige Wartungsarbeiten
- ☞ Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder mangelnder Reinigung entstanden sind
- ☞ Verschleißteile**

** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- | | | | |
|---------------|------------------|--------------|----------------------------|
| ◆ Laufgurt | ◆ Antriebsriemen | ◆ Kugellager | ◆ Überzüge an Haltegriffen |
| ◆ Laufbrett | ◆ Folien | ◆ Laufrollen | ◆ Zugseile |
| ◆ Pedalriemen | | | |

Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original LifePlate® und/oder MAXXUS® Produkte zu verwenden.



Registrierungskarte



Um Ihr Trainingsgerät zu registrieren füllen Sie bitte alle Felder dieser Karte vollständig aus.

Geräte-Daten:

Produktname: **LifePlate 5.1**

Produktgruppe: **Vibration Plate**

Seriennummer: _____

Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Nutzungsart:

Private Nutzung

Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten:

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße : _____

Hausnummer.: _____

PLZ / Ort: _____

Land: _____

E-Mail: _____

Tel.-Nr.*: _____

Fax-Nr.*: _____

Handy-Nr.*: _____

* Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Die beiliegenden Garantiebedingungen, sowie die gerätespezifischen Betriebs- und Wartungshinweise habe ich gelesen, erkenne diese an und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Bedienungsanleitungen, Garantiebedingungen sowie Hinweise zu Wartung und Pflege können jederzeit unter www.lifeplate.de eingesehen und herunter geladen werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu Garantiezwecken erkläre ich mich einverstanden.

_____ Datum

_____ Ort

_____ Unterschrift

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per:

Post**: Maxxus Group GmbH & Co KG, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail: kundendienst@maxxus.de

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!





Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2 ♦ D-64331 Weiterstadt
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de