

# BEDIENUNGSANLEITUNG

Vibrationsplatte mit Fitnessbändern

## VITAPLATE <sup>@tec</sup> SE



Art. Nr.: 70585



## VITAPLATE PROX



Art. Nr.: 70583

# Vielen Dank für den Kauf der VITAPLATE SE

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und Hinweise vor der ersten Nutzung des Gerätes sorgfältig durch.

So stellen Sie sicher, dass Sie dieses Gerät ordnungs- und bestimmungsgemäß verwenden.

Bewahren Sie die Anleitung für den späteren Gebrauch auf und machen Sie diese auch anderen Anwender zugänglich.

## Inhaltsverzeichnis:

Sicherheitshinweise.....	02
Gerät und Displaybezeichnung.....	04
Funktionsbeschreibung.....	05
Übungen / Anwendungsbeispiele.....	06
Nutzung der Trittfläche / Transportmöglichkeit.....	07
Aufbewahrung und Pflege.....	08
Probleme und Lösungen.....	09
EG-Konformitätserklärung.....	10

Produktname:	Vibrationsplatte mit Fitnessbändern
Modell:	70585
Eingangsspannung:	220-240V AC
Motorleistung:	500 W
Geschwindigkeitsstufen:	0-20
Amplitude:	0-12 mm
Nennfrequenz:	50/60 Hz
Belastungsgewicht (max.):	120 Kg
Abmessungen:	680 x 380 x 125 mm
Paketgewicht:	14 Kg
Nettogewicht:	12 Kg

## Sicherheitshinweise:

Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht in staubiger oder feuchter Umgebung um elektrische Schäden oder Geräteausfall zu vermeiden. Benutzen Sie das Gerät nicht bei Innenraum Temperaturen von über 40° C.

Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht außerhalb geschlossener Räume. Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

Verwenden Sie die Vibrationsplatte stets auf einer ebenen Fläche. Bitte warten Sie ca. 1 Stunde vor Nutzung der Vibrationsplatte, wenn Sie diese aus hohen Temperaturbereichen, oder Feuchtigkeit herausgeholt haben. Hierdurch können Beschädigungen und Fehler aufgrund von großer Hitze und Feuchtigkeit ausgeschlossen werden.

Personen mit nachfolgenden Problemen wird die Nutzung nicht empfohlen

Es wird dringend empfohlen, Ihren Arzt zu konsultieren vor der ersten Nutzung wenn / bei:

- Patienten in ärztlicher Behandlung sind, sich nicht wohl fühlen
- Nutzer mit Tumoren
- Patientinnen die schwanger sind oder Ihre Periode haben
- Menschen mit Herz / Kreislaufproblemen
- Osteoporose Patienten
- Menschen mit Herzschrittmacher oder implantierten elektronischen Teilen
- Personen mit künstlichen Gliedmaßen oder Gelenken
- Menschen die empfindlich sind bei starken Vibrationen oder harten Übungen

Beachten Sie bitte während der Nutzung der Vitaplate:

- Bitte entfernen Sie Ihre Armbanduhr, Armreifen, Ihr Handy, Taschenmesser, andere gefährliche Gegenstände, die Ihren Körper verletzen könnten.
- Nicht rauchen während der Nutzung der Vibrationsplatte.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Verbindung mit anderen medizinischen Geräten, z.B. Infusionen etc.
- Bitte die Vibrationsplatte nicht für medizinische Behandlungszwecke benutzen.
- Nutzen Sie die Vibrationsplatte nicht unmittelbar nach Mahlzeiten oder großer Flüssigkeitszufuhr.
- Während der Nutzung bitte Kinder und Tiere fernhalten.

Es ist untersagt und gefährlich, Finger oder andere Körperteile zwischen Vibrations- und Bodenplatte zu stecken.

- Kinder unter 10 Jahren und Personen über 60 Jahre sollten die Vibrationsplatte nur unter Aufsicht benutzen.
- Die maximale Belastung der Vibrationsplatte beträgt 120 kg. Eine höhere Gewichtsbelastung wird nicht empfohlen.
- Dieses Produkt ist ausschließlich zur Nutzung für eine Person ausgelegt.

# !!! WARNUNG !!!

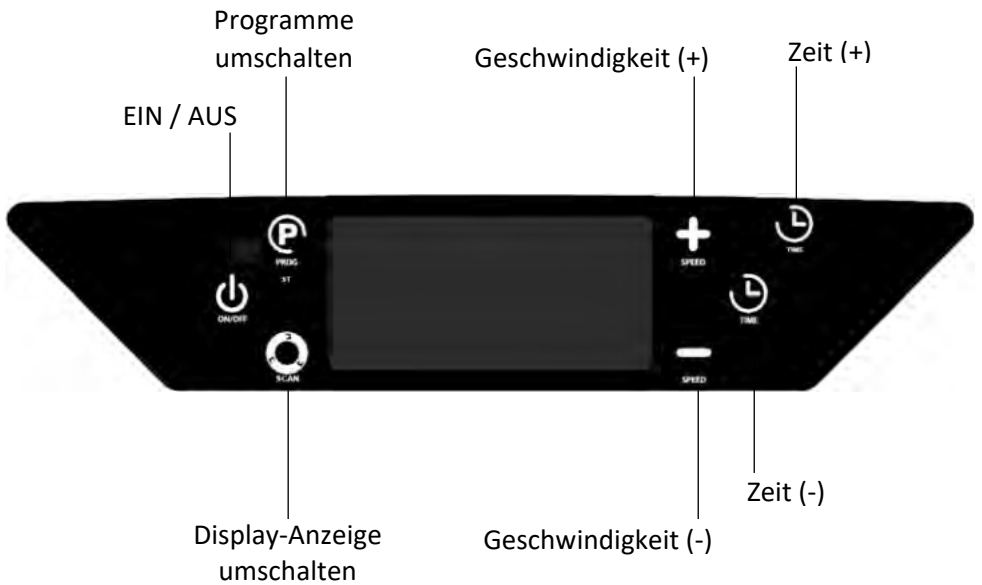
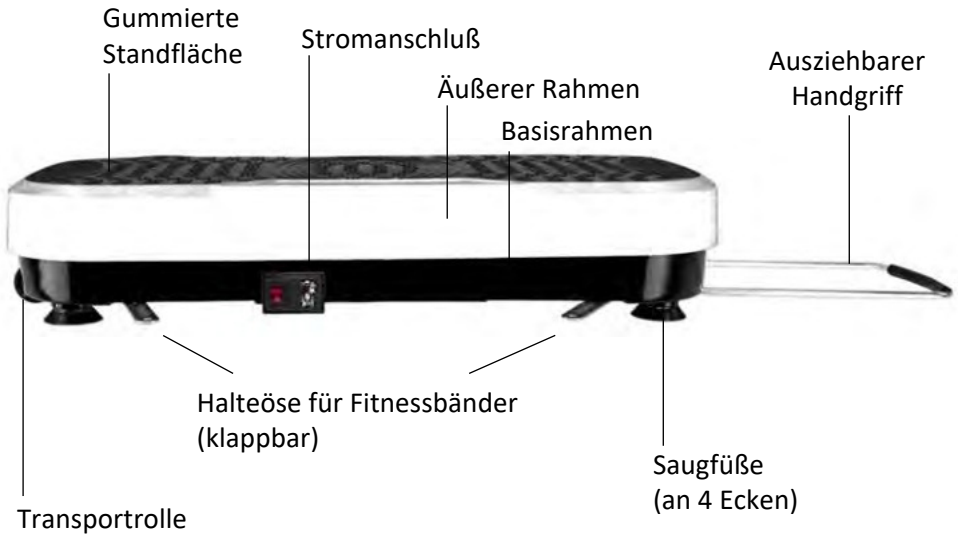
Sie dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist und durch unsachgemäße Reparaturen erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen können. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie. Wenden Sie sich daher bei Reparaturen an den Kundenservice oder einen autorisierten Fachhändler.

Stoppen Sie bei folgenden Bedingungen umgehend die Anwendung und trennen Sie das Gerät vom Strom:

- Wasser oder eine andere Flüssigkeit ist auf der Vibrationsplatte oder auf der Fernbedienung ausgelaufen
- Ein Zubehöerteil ist beschädigt oder eine interne Komponente hat ausgesetzt
- Sie sich unwohl oder unsicher fühlen, Sie Schmerzen verspüren
- Starke Unwetter mit Blitz und Donner

## **Steckdose + Stromkabel**

- Stellen Sie sicher, dass die richtige Stromversorgung gewährleistet ist
- Ziehen Sie nicht den Stromstecker mit nassen Händen, um Stromschlägen vorzubeugen
- Halten Sie den Stromstecker in der Hand, um das Kabel aus der Steckdose zu ziehen
- Schalten Sie die Stromzufuhr ab und entfernen das Stromkabel vom Gerät
- Im Fall eines elektrischen Fehlers durch lange Nichtnutzung, ziehen Sie bitte den Stecker und rufen Sie Ihren Techniker / Händler an
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Stromkabel beschädigt ist



ZEIT (Minuten)		10-9	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-1	1-0
Geschwindigkeit	P1	2	4	6	8	10	12	14	16	10	6
	P2	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6
	P3	4	19	4	10	4	16	4	16	4	10

## Fernbedienung



## Display / Bedienfeld



## Funktionsbeschreibung:

1. Stecken Sie den Vibrationstrainer in die Steckdose und betätigen Sie den Netzschalter. Das LED Display leuchtet eine Sekunde lang auf. Anschließend ertönt ein kurzer Piepton. Dieses zeigt an, dass das Gerät eingeschaltet ist und sich im Standby-Modus befindet. Das Display zeigt die folgende Darstellung an: "- - - -".
2. Drücken Sie im Standby-Modus die „AN/AUS“-Taste, um das Gerät in Betrieb zu nehmen. Das Gerät startet im manuellen Modus "P1". Die Trainingsdauer ist auf 10 Minuten und die Geschwindigkeit auf Stufe 1 voreingestellt.
3. Drücken Sie im manuellen Modus die Taste „ZEIT“, um die Trainingsdauer zwischen 1 und 20 Minuten einzustellen. Die Geschwindigkeit kann durch Drücken der Taste "+/-" von 1 bis 20 eingestellt werden.
4. Durch das Drücken der Taste „P“ (Programme) können Sie während des Betriebs verschiedene Programme auswählen. Bei den Programmen P2, P3 und P4 handelt es sich um automatische Programme. Die unterschiedlichen Programme werden Ihnen auf dem Display angezeigt. Beim Wechsel der Programme wird die Trainingsdauer automatisch auf 10 Minuten zurückgesetzt.
5. Im automatischen Modus können Trainingsdauer und die Geschwindigkeit nicht eingestellt bzw. geändert werden.
6. Drücken Sie während des Betriebs die „AN/AUS“-Taste, um das laufende Programm zu beenden und das Gerät wieder in den Standby-Modus zu versetzen..
7. Wenn Sie im laufenden Betrieb die "SCAN"-Taste drücken, können Sie sich die Kalorien, die Geschwindigkeit und Zeit anzeigen lassen. Die Tasten auf dem Display leuchten nur im laufenden Betrieb auf. Befindet sich das Gerät im Standby-Modus, leuchten die Tasten nicht.

## Übungen / Anwendungsbeispiele:

1. Stehen Sie aufrecht mit gespreizten Beinen auf der Vibrationsplatte. Der Abstand der Beine sollte dem Ihrer Schultern entsprechen. Diese Position kann Ihrer Hüfte und dem Gesäß Entspannung, Gewichtsreduzierung sowie ein figurbetontes Aussehen geben.



2. Stellen Sie sich in Hockposition mit vorgestreckten Oberarmen auf die Vibrationsplatte. Diese Position kann Oberschenkel verbessert durchbluten, Schmerzen und Verkrampfungen lindern, sowie für Cellulite Reduktion / Fettabbau sorgen.



3. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Sofa und stellen Sie beide Füße auf die Vibrationsplatte. Diese Position trainiert Ihre Oberschenkel, Waden und lockert Ihre Muskulatur.



4. Setzen Sie sich auf Ihren Boden / Teppich und legen Sie beide Füße auf die Vibrationsplatte, um Ihre Beinübungen durchzuführen. Diese Übung kann eine Lockerung der Muskulatur, Förderung der Durchblutung, Abbau von angelagerten Fettpolstern, zur Folge haben.



5. Knien Sie auf Ihren Boden / Teppich, stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Vibrationsplatte. Diese Übung trainiert Ihre Oberarm und Schultermuskulatur und reduziert angelagertes Unterarmfett.



6. Nutzen Sie die Dehnungsbänder, die Sie links und rechts vom Gerät einhacken können, um damit diverse Trainingsübungen zu ergänzen, speziell für die Bizeps- und Schulterbereich Übungen.

## Funktionen und Eigenschaften:

**Körper und Aussehen:** Durch entspannende und hochfrequente Vibrationen und Schwingungen, kombiniert mit verschiedensten Anwendungsübungen, kann die Vibrationsplatte Ihr tiefes Muskelgewebe stimulieren, sowie für geringere Fettansammlungen, den Fettabbau und für mehr körperliche Fitness und Wohlbefinden sorgen.

Regelmäßiges Training mit der Vibrationsplatte sorgt für:

- Verbesserte Durchblutung
- Verbesserung des Zellstoffwechsels
- Fettabbau
- Muskelaufbau
- Gewichtsverlust
- Wohlbefinden

## Nutzung der Trittfläche:

Um die körperliche Anstrengung bzw. die Belastung zu variieren, müssen Sie einfach die Stellung Ihrer Füße gemäß der Abbildung ändern.

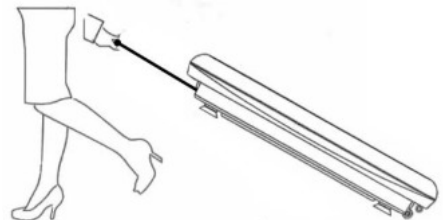


## Transportmöglichkeit:

Zur leichteren Handhabung sind unter der mittleren Rahmung zwei Handgriffe eingearbeitet, mit welchen Sie das Gerät bequem tragen können.



Zusätzlich verfügt die Vibrationsplatte über zwei Rollen an der Unterseite und einem ausziehbaren Handgriff, mit welchen Sie das Gerät bequem hinter sich herziehen können.





# **Aufbewahrung und Pflege**

## **Oberflächenreinigung:**

Stellen Sie vor der Reinigung sicher, dass die Vitaplate ausgeschaltet ist. Ziehen Sie den Stromstecker aus der Steckdose.

Die gummierte Standfläche kann mit einfachen Reinigungsmitteln und einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## **Hinweis:**

Benutzen Sie keine ätzenden oder benzolhaltigen Reiniger wie Verdüner. Verwenden Sie keine Scheuermilch oder ähnlich kratzende Produkte, dies kann zu Korrosion oder Oberflächenschäden am Gerät führen.

Um einen Kurzschluss zu vermeiden, verschütten Sie kein Wasser oder andere Flüssigkeiten auf der Oberfläche.

## **Fernbedienung:**

Feuchte Tücher können zu einer Fehlfunktion führen. Reinigen Sie die Fernbedienung nur mit trockenen Tüchern.

## **Aufbewahrung und Transport:**

Stellen Sie sicher, dass die Vitaplate ausgeschaltet ist und der Stecker aus der Steckdose entfernt ist.

Entfernen Sie Staub und Verschmutzungen von dem Gerät und verstauen Sie es an einem nicht zu heißen und trockenen Platz.

Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, können Sie es durch eine Staubschutzhülle, z.B. einen Kopfkissenbezug vor Staubbefall schützen.

## Evtl. aufkommende Probleme und Lösungen:

	<b>Problem</b>	<b>Gründe</b>	<b>Lösungen</b>
<b>1</b>	Die Vitaplate kann nicht gestartet werden	Der Stromstecker ist nicht eingesteckt	
		Der An/Aus Schalter ist auf OFF	Schalten Sie den AN/AUS Schalter auf ON
		Die Sicherung ist defekt	Setzen Sie eine neue Sicherung des gleichen Modells ein
<b>2</b>	Sie hören während des Betriebs Geräusche	Normale Motorengeräusche, die durch Abreibung zwischen den einzelnen mechanischen Teilen entsteht	Keine weiteren Schritte notwendig
<b>3</b>	Die Fernbedienung wird bedient, das Gerät reagiert aber nicht	Die Batterien sind aufgebraucht	Setzen Sie neue Batterien in die Fernbedienung ein
		Sie stehen mit der Fernbedienung zu weit weg von Gerät	Beachten Sie, dass die maximale Distanz der Fernbedienung 2,5 Meter zur Vitaplate beträgt
<b>4</b>	Plötzlich Stopp	Die voreingestellte Zeit ist abgelaufen	Schalten Sie nach 10 Minuten den neuen Intervall ein
<b>5</b>	Gerät funktioniert nicht durch die Fernbedienung	Es wurde zu viele Befehle in die Fernbedienung in kürzester Zeit eingegeben, die Fernbedienung kann diese nicht verarbeiten	Schalten Sie das Gerät komplett aus und starten Sie die Vitaplate neu

# EG-Konformitätserklärung

Für das folgend bezeichnete Produkt

<b>Produktbezeichnung</b>
Vitaplate SE / Vitaplate Pro_X / Vitaplate 3D / Vitaplate mini / Vitaplate by @tec

<b>Arcotec Artikelnummer</b>
Art.-Nr.: 70585 / 70583 / 70598 / 70582 / 70590

Wird erklärt, dass das Produkt in Übereinstimmung mit den Bestimmungen der nachstehenden EG-Richtlinie(n) ist.

Referenz-Nr.	Titel
2014/35/EC 2014/30/EC 2011/65/EC	Niederspannungs-Richtlinie Elektromagnetische Verträglichkeit RoHS Richtlinie

Zur Bescheinigung des Erzeugnisses hinsichtlich der obengenannten Richtlinien wurden folgende Normen herangezogen:

EN 55014- 1 :2006+A1 :2009+ A2:2011 EN 61000-3-2:2014 EN 61000-3-3:2013 EN 55014-2:2015 EN 60335-1:2012+A11:2014 EN 60335-2-32:2003+A1:2008 EN 62233:2008
---

Diese Erklärung wird verantwortlich für den Hersteller / Importeur

**arcotec GmbH**  
**Hertzstrasse 15**  
**30827 Garbsen**

abgegeben durch:

Frank Wolf  
Geschäftsführer

Garbsen, 02.01.2020

**arcotec**  
Hertzstraße 15 GmbH  
30827 Garbsen  
Tel.: 05131 465890  
Fax: 05131 476656  
Web: www.arcotec.de  
E-Mail: info@arcotec.de