

Ganzkörper-Übungshaltung:

Stellen Sie sich mit Ihren Füßen schulterbreit auf die Vibrationsplatte. Dies wird die gesamte Durchblutung und den Muskeltonus verbessern.

Gehockte Haltung:

Stellen Sie sich mit Ihren Füßen schulterbreit auf die Vibrationsplatte, beugen Sie die Knie soweit möglich um bis zu 90° und halten Sie diese Position. Diese Übung ist hervorragend als Oberschenkel-Training geeignet.

Push-up-Haltung:

Strecken Sie die Arme schulterbreit aus. Wenn sie die Muskulatur noch mehr trainieren möchten, dann beugen Sie die Ellenbogen um bis zu 90° und halten Sie diese Position.

Unterschenkelhaltung:

Legen Sie Ihre Unterschenkel wie abgebildet auf die Vibrationsplatte und stützen Sie sich mit den Händen hinter Ihnen auf dem Boden ab. Für eine intensivere Übung, heben Sie Ihr Becken vom Boden an und drücken Sie Ihre Waden nach unten.

Gebeugte Haltung:

Nehmen Sie eine gebeugte Haltung ein, strecken Sie die Beine durch und legen Sie Ihre Hände auf die Vibrationsplatte. Beugen Sie Ihre Ellenbogen wenn Sie die Übung intensivieren möchten.

Einzelfuß-Haltung:

Stellen Sie einen Fuß auf die Platte und entspannen Sie sich. Für eine intensivere Übung, wippen Sie nach vorne und verlagern Sie so mehr Körpergewicht auf die Platte.

Sitzende Haltung 1:

Setzen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Sitzen Sie bequem und halten Sie Ihren Rücken gerade.

Sitzende Haltung 2:

Legen Sie Ihre Füße auf die Platte während Sie auf einem Stuhl sitzen. So lassen sich Verspannungen lösen und die Durchblutung in den Beinen verbessern.

FEHLERBEHEBUNG

1. Notaus: Die Bedienungsanzeige zeigt „Er-3“, die LED auf der Platine blinkt 3 Mal.
2. Verbindungsfehler: Die Bedienungsanzeige zeigt „Er-4“, die LED auf der Platine blinkt 4 Mal.
3. Elektronenschlagschaden: Die Bedienungsanzeige zeigt „Er-5“, die LED auf der Platine blinkt 5 Mal.
4. Stromüberlastung: Die Bedienungsanzeige zeigt „Er-6“, die LED auf der Platine blinkt 6 Mal.
5. Technische Anomalie: Die Bedienungsanzeige zeigt „Er-7“, die LED auf der Platine blinkt 7 Mal.
6. Blockierte Mechanik: Die Bedienungsanzeige zeigt „Er-8“, die LED auf der Platine blinkt 8 Mal.
7. Niedrige Spannung: Die Bedienungsanzeige zeigt „Er-9“, die LED auf der Platine blinkt 9 Mal.

SPEZIFIKATIONEN

Produktname: Vitaplate mit Lautsprecher
Model: 70584
Stromaufnahme: ~220V, 50 Hz
Leistung: 200W

ENTSORGUNG

Diese Kennzeichnung bedeutet, dass dieses Produkt nicht wie herkömmlicher Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Dieses gilt für die gesamte EU. Um mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden durch eine unkontrollierte Abfallbeseitigung zu verhindern, recyceln sie verantwortungsbewusst, um die Wiederverwendung von materiellen Ressourcen nachhaltig zu fördern. Wenn Sie Ihr gebrauchtes Gerät zurückgeben möchten, nutzen Sie bitte das Rückgabe- und Abholssystem oder kontaktieren Sie den Händler bei dem das Produkt erworben wurde. Auf diese Weise kann das Produkt umweltfreundlich recycelt werden.

SERVICE UND GARANTIE

Verwenden Sie das Gerät so wie im Handbuch beschrieben. Bei Fragen, Hilfe, Unterstützung oder Gewährleistungs- und Garantiesprüchen wenden Sie sich bitte an die unten angegebene Adresse.

Adresse: arcotec Mobilfunktechnik GmbH, Hertzstrasse 15, 30827 Garbsen, Deutschland, Tel.: 05131 / 46 58 90, E-Mail: info@arcotec.de

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt arcotec Mobilfunktechnik GmbH, dass der Artikel "Vitaplate mit Lautsprecher", Artikelnummer 70584, in Übereinstimmung mit den Bestimmungen der EG-Richtlinie(n) ist. Die vollständige Konformitätserklärung kann auf der Internetseite www.arcotec.de abgerufen werden.

BENUTZERHANDBUCH



Vitaplate mit Lautsprecher

Artikelnummer: 70584

arcotec

Deutschland • 30827 Garbsen • Hertzstr. 15



PRODUKTBESCHREIBUNG

Abbildung 1 - Produkt

Display / Bedienungsanzeige

Gummierte Standfläche

Rahmen / Gehäuse

Abbildung 2 - Stromanschluss

Fuß

An/Aus Schalter

Stromanschluss

Als erstes verbinden Sie das Gerät mit dem Netzstecker. Nach der Nutzung ziehen Sie den Netzstecker wieder ab und bewahren ihn an einem trockenen Ort auf.

Start / Stopp: Schaltet das Gerät ein oder aus

Abbildung 3 - Display



An / Aus: Drücken Sie diesen Knopf einmal für Standby und ein weiteres Mal zum Abschalten.

Start: Drücken Sie diese Taste um die Vibrationsfunktion zu starten. Dauer: 10 Minuten. Danach drücken Sie Geschwindigkeit + / - um die Geschwindigkeit von 1 – 20 festzulegen. Auf dem Display werden Ihnen Kalorien / Geschwindigkeit / Dauer automatisch angezeigt.

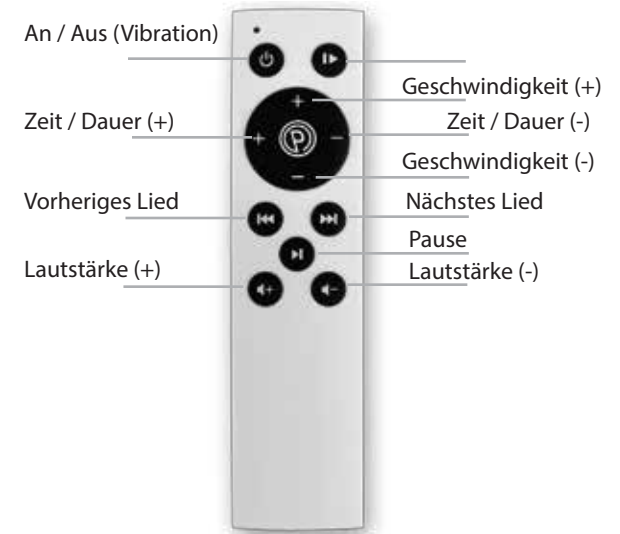
Automatischer Modus: Bevor Sie Start drücken, drücken Sie Automatischer Modus um eines der automatischen Programm, P1, P2, P3, P4 zu starten. Dauer 15 Minuten, Geschwindigkeit zwischen 1 – 20. Auf dem Display werden Ihnen Kalorien / Geschwindigkeit / Dauer automatisch angezeigt.

Musik: Stecken Sie einen USB-Stick in den USB-Anschluss, Drücken Sie die Musik-Taste und nutzen sie die Nächstes Lied / Vorheriges Lied Tasten, um ein Musikstück auszuwählen. Stellen sie die Lautstärke mit der Fernbedienung ein.

Geschwindigkeit / Zeit (-/+): Bevor Sie Start drücken, drücken sie Geschwindigkeit / Zeit (-/+), um die Dauer zwischen 1 – 15 Minuten einzustellen. Nachdem Sie Start gedrückt haben, drücken Sie Geschwindigkeit / Zeit (-/+), um eine Geschwindigkeit zwischen 1 – 20 zu wählen.

Stopp: Betätigen Sie die Stopp-Taste, um die Vibrationsfunktion anzuhalten.

Abbildung 4 - Fernbedienung



Bitte beachten Sie: Die Fernbedienung hat eine Reichweite von ca. 2,5m.

ÜBUNGEN

Das Gerät nutzt die körpereigenen Reflexe, um die Muskulatur auf bequeme und praktische Art und Weise zu trainieren, die Sie nicht außer Atem kommen lässt.

Das Gerät erreicht dieses am besten, wenn Sie sich in einer angespannten Haltung befinden, beispielsweise in einer gehockten Position, in der Ihre Muskulatur ständig daran arbeitet diese Position zu halten.

Wenn sich die Vibrationsplatte schnell bewegt, bewegen sich Ihre Muskeln in entsprechender Weise ein kleines bisschen, um Sie in Ihrer Position zu halten, wodurch die Muskulatur höchst effizient trainiert wird.

Sie werden feststellen, dass die Vibrationsplatte extrem effizient arbeitet. Dieses jedoch nur, wenn Sie die Vibrationsplatte in einer der abgebildeten Übungen / Positionen verwenden.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie jedoch, wenn Sie Ihre Arme und Knie beugen, sodass sich Ihre Muskeln automatisch an die Bewegungen der Vibrationsplatte anpassen.

Das Gerät kann auch generell als Massagegerät verwendet werden, um schmerzende Muskulatur zu lockern und die Durchblutung zu fördern. Hierfür benötigen Sie keinen Kraftaufwand. Stattdessen lassen Sie das Gerät die Arbeit für Sie erledigen. Verwenden Sie mehrere verschiedene Positionen und Übungen, jede davon für eine paar Minuten für eine komplette Trainingseinheit.