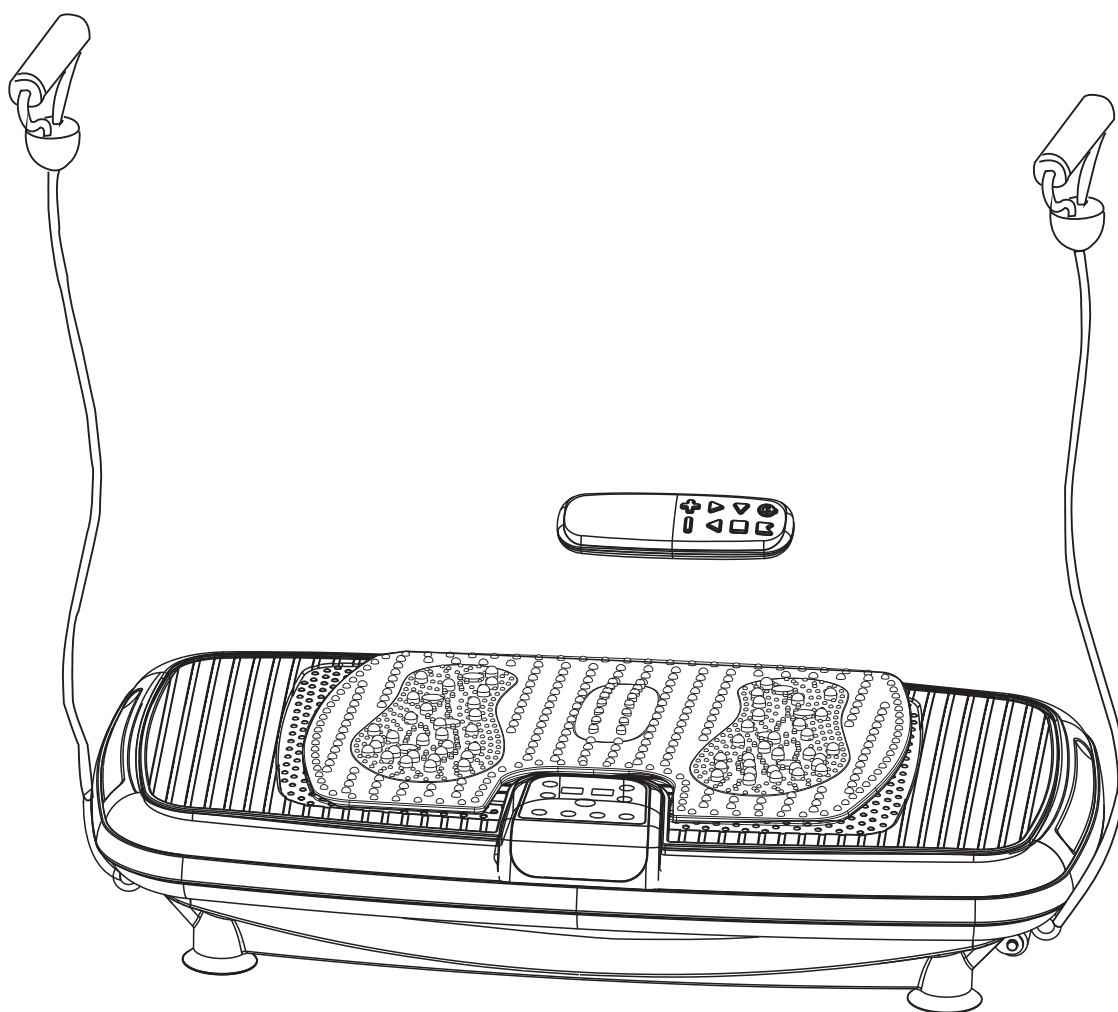


MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.®

V-fit



Vibrationsplatte
DELUXE

Vibration Plate
DELUXE

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch **GB** Assembly & User Manual

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 3

General Information 3

Sicherheit 5

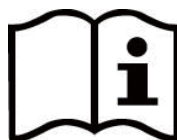
Safety 5

Trainingsinformation 7

Exercise Information 7

Aufbau 14

Assembly 14





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der **HEIMBENUTZUNG** für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0

Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1

Email: service@benysports.de

Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for **DOMESTIC USE ONLY** for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- Provide parts for the purchaser to effect repair.
- Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or

+44 (0) 1535 637711

Email:- support@benysports.co.uk

Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW



Sicherheit / Safety

DE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

- * Benutzen Sie das Gerät nicht in feuchten oder staubigen Räumen, um elektrische Schläge und den Defekt der mechanischen Teile zu vermeiden.
- * Benutzen Sie das Gerät nicht in Temperaturen über 40 °C.
- * Benutzen Sie das Gerät nicht draußen oder in direktem Sonnenlicht.
- * Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Oberfläche.
- * Wenn Sie das Gerät von niedriger in hohe Temperaturen bewegen, warten Sie mit der Benutzung eine Stunde, so dass sich keine Kondensation bildet, die zu Schäden führen kann.
- * Wegen der Gefahr eines elektrischen Schlages oder eines Defektes nehmen Sie das Gerät niemals selbst auseinander. Wenden Sie sich an unseren Kundenservice, falls nötig.
- * Benutzen Sie das Gerät nicht unter folgenden Umständen:
 - * Wasser oder andere Flüssigkeit wurde auf das Gerät oder die Fernbedienung gespritzt
 - * Sie bemerken einen Schaden, oder interne Komponenten sind sichtbar
 - * Sie fühlen ungewöhnlichen oder starken Schmerz
 - * Bei Stromausfall
 - * Bei Gewittern
- * Folgende Personen sollten das Gerät nicht benutzen:
 - * Tumorkranken
 - * Schwangere Frauen / Frauen während der Periode
 - * Personen mit Herzbeschwerden
 - * Personen mit Osteoporose
 - * Personen mit Herzschrittmacher oder anderem elektronischen Implantat
 - * Personen mit Prothesen
 - * Personen, die empfindlich auf Vibration und anstrengende Übungen sind
- * Legen Sie bitte vor der Benutzung Uhren, Armbänder, Handys oder andere Wertgegenstände, sowie Schlüssel und Messer ab, um Verletzungen zu vermeiden.
- * Rauchen Sie während des Gebrauches nicht.
- * Benutzen Sie das Gerät nicht zusammen mit medizinischen Equipment.
- * Benutzen Sie das Gerät nicht als medizinische Behandlung.
- * Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach dem Essen oder Trinken.

GB

Before you begin a training program that will improve your cardio-vascular activity please consult your doctor. Regular, exhausting training should be approved by your doctor and it is required that your device correctly. Please read this manual exactly before you start building up and training.

- * Do not use the unit in damp or dusty areas. Electric shock and the defect of the mechanical parts may be damaged.
- * Do not operate the unit in temperatures above 40°C.
- * Do not use the unit outdoors or in direct sunlight.
- * Place the unit on a stable, level surface.
- * If you move the unit from low to high temperatures, wait for one hour before use, so that no condensation forms, which can lead to damage.
- * Due to the risk of electric shock or a defect never disassemble the appliance yourself. Please contact our customer service, if necessary.
- * Do not use the unit in the following circumstances:
 - * Water or other liquid has been spilled onto the unit or the remote control
 - * You notice any damage, or internal components are visible
 - * You feel unwell or discomfort or pain
 - * In the event of a power failure
 - * During thunderstorms
- * The following persons should not use the device:
 - * Tumor patients
 - * Pregnant women / women during their period
 - * People with heart problems
 - * People with osteoporosis
 - * Persons with heart pacemaker or other electronic implant
 - * Persons with prostheses
 - * People who are sensitive to vibration and strenuous exercise
- * Please remove watches, bangles, mobile phones or other items before use, as well as keys and sharp objects to avoid injury.
- * Do not smoke during use.
- * Do not use the device together with medical equipment.
- * Do not use the appliance as a medical treatment.
- * Do not use the appliance directly after eating or drinking.



Sicherheit / Safety

DE

- * Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung fern.
- * Stecken Sie niemals Finger oder andere Körperteile in die Lücke zwischen den Abdeckungen.
- * Kinder unter 10 Jahren und Personen über 60 Jahren sollten das Gerät nur unter Beobachtung verwenden.
- * Das Gerät ist nur für die Benutzung durch eine Person auf einmal ausgelegt.
- * Ziehen Sie das Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät länger nicht verwenden.
- * Ziehen Sie den Stecker niemals mit nassen Händen aus der Steckdose.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet : 120kg

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 957) - Teile 1 Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.

GB

- * Keep children and pets away during use.
- * Never put fingers or other body parts in the gaps of the covers.
- * Children under 10 years and persons over 60 years should use the unit only under observation.
- * The appliance is designed for use by one person at a time.
- * Disconnect the plug from the power outlet if you are not using the device.
- * Never pull the plug out of the socket/outlet with wet hands.

Maximum Weight

Your device is suitable for users weighing up to: 264LBS / 18.8 Stones / 120KG or less

Conformity

This device complies (BS EN 957) - Parts 1 Class (H) - HOME USE - Class (C). It is not suitable for therapeutic use.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht sind.



Warning

Should be a part of your product damaged or very to be worn out your device under none circumstances until these parts exchanged.



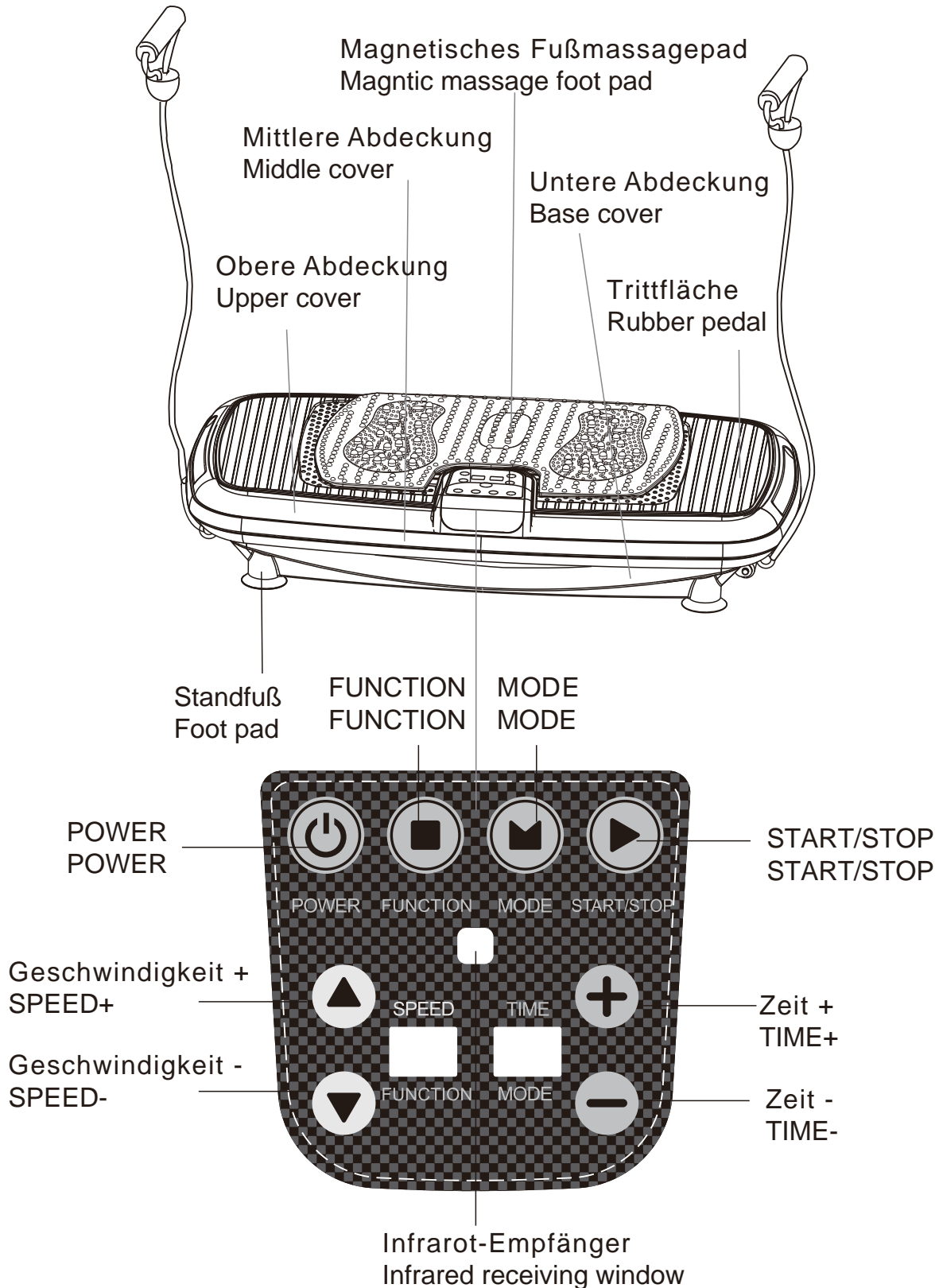
Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Bezeichnung & Funktion Vibrationsplatte

GB

Name and Function of the Product





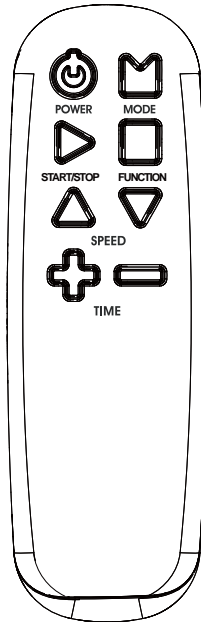
Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Bezeichnung & Funktion Fernbedienung

GB

Name and Function of Controller Buttons



Power: schaltet das Gerät ein.

Modus: wählen Sie eines der 5 automatischen Programme P1-P5.

Function: steuert die 3 Funktionen des Gerätes:
A – Laterale Oszillation, B – Vibration,
C – drei-dimensionales Schwingen.
Die 3 Funktionen werden auf der linken Seite des digitalen Displays angezeigt.

Speed - : Verringert die Geschwindigkeit in 30 Stufen.

Speed + : Erhöht die Geschwindigkeit in 30 Stufen.

Time - : Verringert die Zeit. Die Standard-Zeit beträgt 15 Minuten. Drücken Sie diese Taste, um die Zeit zu verkürzen.

Time + : Erhöht die Zeit. Die Standard-Zeit beträgt 15 Minuten. Drücken Sie diese Taste, um die Zeit zu verlängern.

Start/Stop: startet und stoppt das Workout

Power: keep power supply energized.

Mode: chose auto mode freely as five automatic program P1, P2,P3,P4,P5.

Function: control the three major function of the machine. A- Lateral oscillation function
B- Vibration function. C- 3D dimensional swing function. Three functions are shown on the left side of the digital screen.

Speed - : Speed decrease: Manual 1-30. Press this button. To decrease the speed when the machine is operating.

Speed + : Speed increase: Manual 1-30. Press this button. To increase the speed when the machine is operating

Time - : Time decrease: The default working time is 15 minutes, divided into 15 levels, press this button to decrease time.

Time + : Time increase: The default working time is 15 minutes, divided into 15 levels, press this button to increase time.

Start/Stop: To control start and stop of the machine.

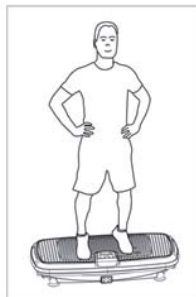
Achtung!

Die Fernbedienung funktioniert nur innerhalb eines Radius von 1,5 Meter.

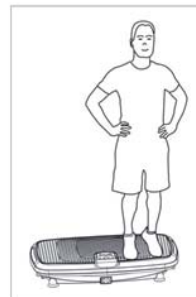
Caution!

The remote control only works within a radius of 1.5 meters.

Korrekte Position / The correct position



●



X



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

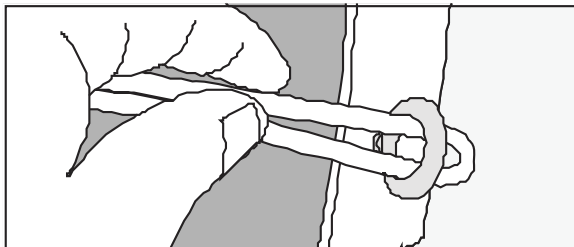
Widerstandsbänder

Um die Widerstandsbänder für Ihr Workout zu verwenden, müssen Sie diese an Ihrer Vibrationsplatte befestigen. Fädeln Sie hierzu die Schlaufe am Ende des Bandes durch den Ring an der Unterseite der Vibrationsplatte. Es befindet sich jeweils ein Ring an beiden Seiten der Vibrationsplatte neben den Handgriffen. Wenn Sie die Schlaufe durch den Ring gezogen haben, schieben Sie den Griff des Bandes durch die Schlaufe. Ziehen Sie die Schlaufe nun fest um den Ring. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Bänder korrekt angebracht sind und fest sitzen. Kontrollieren Sie die Bänder regelmäßig auf Verschleißerscheinungen und nutzen Sie diese nicht mehr, wenn Sie welche feststellen.

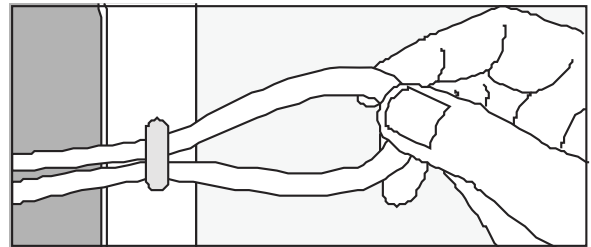
GB

Resistance Bands

To use the resistance bands as part of your workout first of all attach the resistance bands to your Vibro Plate. To do this take the loop at the end of resistance band and thread this through the fixed hoop located on the underside of the Vibro Plate. There are two fixed hoops; one located on each side underneath the Vibro Plate. Once you have pulled the loop through the fixed hoop, take the handle of the resistance band and slide this through the loop, so that it creates a knot around the fixed hoop. (See fig A, B, C and D on page 13 of the manual. This should ensure that the resistance bands are firmly secured into place and will not detach when in use. Please check the knot is secure before you use the Vibro Plate and always check that the fixed hoop and the resistance bands are securely attached before each use. Regularly check the resistance bands for any signs of wear and do not use if they appear frayed or damaged.



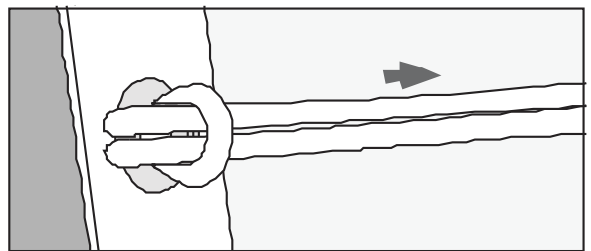
A



B



C



D



Trainingsinformation / Exercising Information

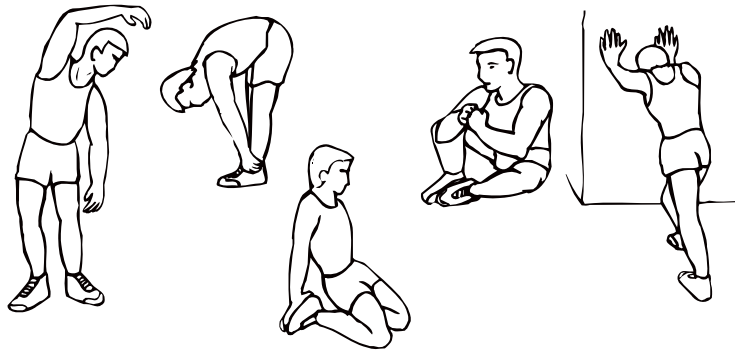
DE

Trainingsanweisungen

Ihre 3D Vibrationsplatte bietet etliche Vorteile, u.a. den Fitnessgrad steigern, Muskeln formen, Durchblutung fördern und in Verbindung mit einer kontrollierten Ernährung auch Gewicht reduzieren.

1. Warm-Up Phase

Diese Phase hilft Ihnen, die Durchblutung anzuregen und Ihre Muskeln vorzubereiten, so dass Krämpfen sowie Verletzungen vorgebeugt wird. Wir empfehlen ein paar Dehnübungen durchzuführen, die Sie jeweils für ca. 30 Sekunden halten. Zwingen Sie sich nicht in eine Dehnungshaltung hinein, sondern hören sie auf, wenn es weh tut.



2. Work-Out Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Bei regelmäßiger Anwendung, werden Ihre Beine flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber stellen Sie sicher, dass Sie ein stetiges Tempo beibehalten. Ihre Arbeitslast sollte ausreichen, um Ihren Puls in der Zielzone zu halten.

GB

Resistance Bands

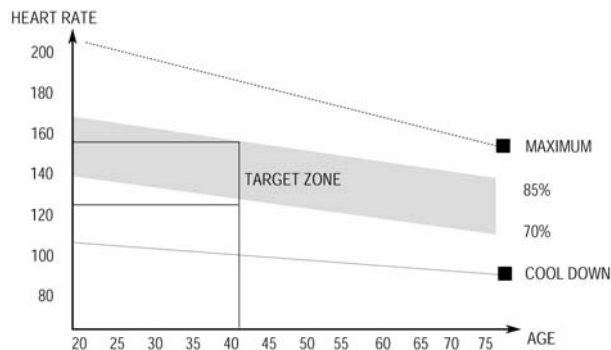
Using your 3D Vibration Platform provides several benefits, improves physical fitness, tones your muscles, helps improve circulation, in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds. Do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace, but be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



Diese Phase sollten Sie mindestens 12 Minuten beibehalten, die Meisten beginnen jedoch mit 15-20 Minuten.

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Benutzung



1. Stellen Sie sich auf die Mitte des Gerätes auf die Zehenspitzen und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Sie sollten Spannung in den Waden spüren. Diese Position kann Stress an Hüften und Po mindern. Alternative können Sie die Knie bis zu 90 Grad anwinkeln.



2. Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit geöffnet auf die Vibrationsplatte und beugen Sie die Knie, achten Sie aber auf einen geraden Rücken. Sie sollten Spannung in Oberschenkeln, Po und Rücken spüren. Diese Position hilft bei Schmerz und Muskelkater in den Oberschenkeln, verbessert die Durchblutung und verringert Fettpolster.



3. Knien Sie sich auf den Boden und stützen die Hände auf die Vibrationsplatte. Diese Position kann Schultern und Arme trainieren.



4. Setzen Sie sich auf den Boden mit beiden Beinen ausgestreckt auf der Vibrationsplatte - die Zehen zeigen nach oben. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Wadenmassage.



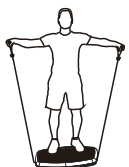
5. Setzen Sie sich in die Mitte der Vibrationsplatte. Erlauben Sie Ihrem Oberkörper in dieser Position nach vorne zu lehnen. Die Vibrationen helfen den Rücken-, Hüft-, und Oberschenkelmuskeln zu entspannen.



6. Legen Sie die Schultern auf den Boden und platzieren Sie Ihre Füße in der Mitte der Vibrationsplatte. Heben Sie den Po vom Boden und lassen dabei die Knie leicht gebeugt. Ziehen Sie die Fersen in Richtung Oberkörper, indem Sie Oberschenkel und Po anspannen. Diese Position trainiert Core und Oberschenkelmuskeln.



7. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit geöffnet und den Händen auf den Hüften auf die Vibrationsplatte. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und halten Sie das für ein paar Sekunden, bevor sie wieder zurück zur Mitte kommen. Wiederholen Sie dies auf der linken Seite. Diese Übung können Sie auch mit den Widerstands-bändern durchführen, indem Sie die Hände auf Schulterhöhe vor sich ausstecken. Diese Übung bearbeitet die Bauchmuskeln.



8. Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte, greifen Sie die Widerstandsbänder und lassen die Arme seitlich hängen. Mit den Handflächen nach unten heben Sie nun die Arme seitlich an und lassen sie danach wieder sinken. Wiederholen Sie diese Übung mit kontrolliertem Bewegungsablauf.



9. Stellen Sie sich mit den Widerstandsbändern in den Händen auf die Vibrationsplatte. Strecken Sie die Arme vor der Brust aus - die Handflächen zeigen zueinander. Strecken Sie nun die Arme hinter sich - entweder beide Arme zusammen, oder abwechselnd. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können Sie diese Übung in der Hocke oder im Ausfallschritt durchführen.

GB

Exercise Information

1. Stand on tiptoe in the centre of the machine. keep your back straight, your abdominal muscles tight and you will feel tension in your calf muscles to vary this exercise, you could also bend your knees to 90°. This position can exercise waists and buttocks to relieve stress on.

2. Stand on the machine with your feet shoulder width apart. keep your back straight, knees bent and gently tense your leg muscles. You should then feel tension in your quadriceps, buttocks and back, to increase the intensity of the exercise bend your knees more. The posture can exercise thighs To sweep pain and soreness, improve blood Circulation, and reduce fat deposits.

3. Kneel on the carpet, put hands onto the Product, with body lean forward, this posture Can exercise shoulder joint and arms.

4. lie down in front of the machine, with your back on the floor. Rest your calves on the platform with your toes pointing upwards. Simply relax and enjoy an invigorating calf massage.

5. Sit in the centre of the machine. Allow your upper body to lean forward in this position, the vibrations will help to relax the muscles of your back, hip and thighs.

6. Lie down with your shoulders on the floor and your feet flat on the machine, raise your buttocks with your knees slightly bent. gently pull your heels towards your upper body by tensing the thigh and buttock muscles this will exercise your core and thigh muscles.

7. Stand on the machine with your feet shoulder width apart and hands on your hips, Rotate your torso clockwise and hold for a few seconds before returning to the centre. then repeat on the other side. this exercise can also be done using the resistance bands by holding them out in front of you at shoulder height and rotating. this will work your a abdominal and oblique muscles.

8. stand on the machine. Grip the resistance band handles and extend arms down to waist height at the side of your body. with palms facing down and arms slightly bent at the elbow, raise both arms sideways from your shoulder and down again. continue to raise and lower both arms at the same time in a controlled manner.

9. Carefully stand on the machine. Hold the resistance bands in front of your chest so that palms are facing each other. lower arms slowly behind you so that they are outstretched and straight, then bring them back into the starting position. This can be done either alternately or at the same time. To advance this exercise, it can be done either in the squat or lunge position.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Benutzung



1. Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit geöffnet auf die Vibrationsplatte. Beugen Sie die Knie leicht und lassen den Rücken dabei gerade. Lehnen Sie sich leicht nach vorne und spannen dabei die Beinmuskulatur an. Gehen Sie nun in die Hocke. Sie sollten nun Spannung in Oberschenkeln, Po und Rücken spüren.



2. Stellen Sie sich mit einem Fuß den Boden. Gehen Sie in den Ausfallschritt und platzieren den anderen Fuß auf die Mitte der Vibrationsplatte. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den vorderen Fuß und spannen die Beinmuskulatur an. Lassen Sie dabei den Rücken gerade. Sie sollten Spannung im hinteren und vorderen Oberschenkel sowie Po spüren.



3. Drehen Sie sich vom Gerät weg und platzieren Sie die Hände fest an der vorderen Kante der Platte. Stemmen Sie sich hoch und setzen sich wieder herunter indem Sie die Ellbogen durchdrücken und dann wieder biegen. Pressen Sie die Schulterblätter dabei zusammen. Sie fühlen Spannung in den Oberarmen und den Schultern. Variation: strecken Sie die Beine für höheren Schwierigkeitsgrad aus.



4. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auseinander auf die Platte. Lassen Sie den Rücken und die Handgelenke gerade, beugen aber die Knie und die Ellbogen leicht. Ziehen Sie nun die Bänder nach oben, bis Sie Spannung im Bizeps spüren.



5. Stellen Sie sich vor die Platte und ziehen die Bänder seitlich an den Körper bis an die Taille. Pressen Sie die Schulterblätter dabei zusammen und erhalten die aufrechte Stellung. Ziehen Sie gleichmäßig an den Bändern und stabilisieren Sie das Gerät dabei mit einem Fuß falls nötig.



6. Legen Sie die Füße auf einen Stuhl und beugen Sie die Knie dabei in einem 90 Grad Winkel. Drücken Sie die Handballen unterhalb der Knie auf die Beine und halten Sie den Oberkörper in Spannung in dieser Position.



7. Knien Sie sich vor die Platte und platzieren die Hände schulterbreit auf die Platte. Drehen Sie die Hände leicht nach innen und die Ellbogen nach außen, während Sie Push-Ups durchführen. Spannen Sie dabei die Bauchmuskeln an.



8. Halten Sie sich am vorderen Ende der Platte fest und dehnen Sie die Arme sowie den gesamten Oberkörper.



9. Legen Sie sich auf die Seite und positionieren Sie das innere, leicht gebeugte Bein, auf der Platte. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.



10. Positionieren Sie die Oberschenkel und den Po auf der Vibrationsplatte.



11. Positionieren Sie sich seitlich auf der Platte und lehnen Sie sich über die Platte hinaus. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.



12. Positionieren Sie die vorderen Oberschenkel auf der Platte und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Legen Sie den Bauch dabei nicht auf die Platte, sondern spannen Sie die Bauchmuskulatur an.



13. Legen Sie die Waden auf die Platte und entspannen Sie diese.

GB

Exercise Information

1. Place your feet on the plate and position them hip wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, your gluteal muscle and back.

2. Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Put weight on that foot and tighten your leg muscles. Keep your back straight. You should feel tension in your hamstring, your quadriceps and your gluteal muscle.

3. Turn away from the plate and firmly position your hands on the front corners of the plate. Push yourself up and lower yourself by bending the elbows. Squeeze your shoulder blades together during the exercise. You should feel tension in your upper arms and shoulders. Variation: stretch your legs for a more advanced workout.

4. Place your feet on the plate and position them hip wide apart from each other. Keep your back and wrists straight; bend your knees and lower arms slightly. Now pull up the tapes until you feel tension in the biceps.

5. Position yourself in front of the equipment and pull the tapes next to your body up to your waist. Squeeze your shoulder blades together and keep your chest in an upright position. Pull the tapes evenly and feel tension in the upper back and shoulders. Keep the equipment in place with one foot.

6. Place your feet on a stool at a ninety degree angle and position the heels of your hands just below your knees and hold your torso in upward position with tension.

7. Kneel down in front of the plate and position your hands on the plate shoulder-wide. Slightly turn your hands inward and your elbows out during push-ups and hold your abdominal muscles.

8. Hold on to the front end of the plate and stretch your arms and entire torso. You will feel the stretching of your torso and arms.

9. Lay down sideways and position your slightly bent inner leg on the plate. Keep your body away from the equipment and repeat with the other leg.

10. Place your hamstrings and your gluteal on the plate.

11. Position yourself sideways on the plate and let your body lean over the plate. Switch sides and repeat.

12. Place your front thighs on the plate and put your weight on your lower arms. Leave your stomach free of the plate.

13. Place your calves on the plate and relax them.



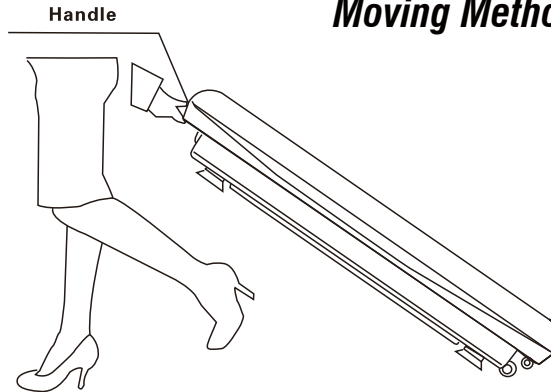
Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Transport

GB

Moving Method



Für einfachen Transport befinden sich 2 Griffe an der einen und 2 Transportrollen an der gegenüberliegenden Seite.

Two handles are designed both ends of the middle cover. When moving the product, lift the end opposite of the castor, grasp the handle and move the product to the desired place.

Verstauung und Wartung

Oberflächen-Reinigung

Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel aus der Steckdose gezogen ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Die Gummtrittfläche und Abdeckungen können mit einem feuchten Tuch und haushaltsüblichem Reinigungsmittel gereinigt werden. Das Reinigungsmittel muss danach wieder abgewischt werden.

Achtung!

Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel wie Waschbenzin oder Verdünnungsmittel, da dies Rost oder das Brechen der Teile hervorrufen kann. Vermeiden Sie es, Wasser in das Gerät zu spritzen.

Fernbedienung

Da ein feuchtes Tuch zu Fehlfunktionen führen kann, benutzen Sie nur ein trockenes Tuch, um die Fernbedienung zu reinigen.

Verstauung

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Stecker gezogen ist. Verstauen Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit mäßiger Temperatur. Um bei längerer Verstauung das Eindringen von Staub zu verhindern, empfehlen wir den Kauf einer Plastikabdeckung.

STORAGE & CLEANING

- Clean the machine with a damp cloth and mild detergent only, immediately after use. Ensure the before cleaning is undertaken. machine is unplugged from the mains
- Regularly check the cord/cable for damage before storing. Should the cord/cable be damaged in any way it must only be replaced by the manufacturer or a similar qualified person in order to avoid person in order to avoid a hazard.
- Regularly check the machine but do not switch on if it appears to be damaged or operating incorrectly. Do not attempt to carry out any repair to the machine in any way as this must in all cases be referred to a suitably qualified technician.
- Never pull the cord/cable to disconnect from the power outlet. Always grasp the plug and pull to disconnect.
- Remove the plug when not in use.
- Should you need to store your machine between uses, it is advisable to seek help with moving it. Store on its feet at all times.

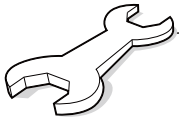
TOP TIP : Use a weak solution of anti-bacterial washing up liquid in warm water and a microfiber cloth to clean your machine; be sure to wring out the cloth so that it is just damp. Do ensure your is unplugged before attempting cleaning.

Technische Informationen

Technical Specification

Produktname / Product name	3D Vibration Plate
Stromspannung / Voltage	220V AC
Stromverbrauch / Power	240W
Frequenz / Frequency	50Hz

Aufbau / Assembly



DE

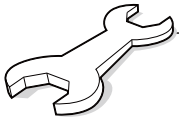
Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Gummimatte	1
2	M5 x 20mm Schraube	14
3	Obere Abdeckung	1
4	Mittlere Abdeckung	1
5	ST4 x 14mm Kreuzschlitzschraube	23
6	Haken	2
7	Achse A	2
8	Hauptplatte	1
9	Hauptrahmen	1
10	ST3 x 10mm Kreuzschlitzschraube	4
11	M5 x 14mm Schraube	13
12	Motorhalterung	1
13	Schelle	4
14	Untere Steuertafel	1
15	M6 Nylonmutter	4
16	Motor	1
17	Untere Abdeckung	1
18	Plastikbuchse	2
19	M8 Nylonmutter	4
20	Ø10 x Ø22 x 1,5mm Unterlegscheibe	6
21	6201 Lager	2
22	Halterung Hauptachse	2
23	Führungspin	1
24	Schwungrad	1
25	M5 Nylonmutter	4
26	Hauptachse	1
27	Lagergehäuse	1
28	6006 Lager	1
29	6801 Lager	2
30	Gehäuseplatte	2
31	Exzenter	1
32	M5 x 25mm Schraube	4
33	Buchse	1
34	Ø8 Federring	6
35	M8 x 20mm Sechskantbolzen	2
36	Abdeckung Achselhalterung	2
37	Halterung für 6006 Lager	1
38	M5 x 30mm Schraube	8
39	M8 x 14mm Sechskantbolzen	2
40	Standfuß	4
41	Anschlussdose und Schalter	1
42	Stromkabel	1
43	Kabel	3
45	Zweiphasenmotor	1
46	Linke Transportrolle	1
47	Transportrollenachse	1
48	Rechte Transportrolle	1
49	ST3 x 6mm Kreuzschlitzschraube	5
50	Konsolenplatine	1
51	Konsolenblende	1
52	ST2,5 x 8mm Kreuzschlitzschraube	6
53	Konsolenfolie	1
54	Fernbedienung	1
55	Widerstandsband	2
56	Riemen	1
57	Transportrollenhalterung	1
58	M6 x 16mm Inbusschraube	2
60	Gummistopper	4
61	Magnetring 34	1
62	Magnetring Ø11,5 x 21,5mm	1
63	Magnetring 14 x 15 x 23mm	1
64	An-/Aus-Schalter	1
65	Sicherung	1
66	Magnetisches Fußmassagepad	1
67	Kunststoffschraube	6

GB

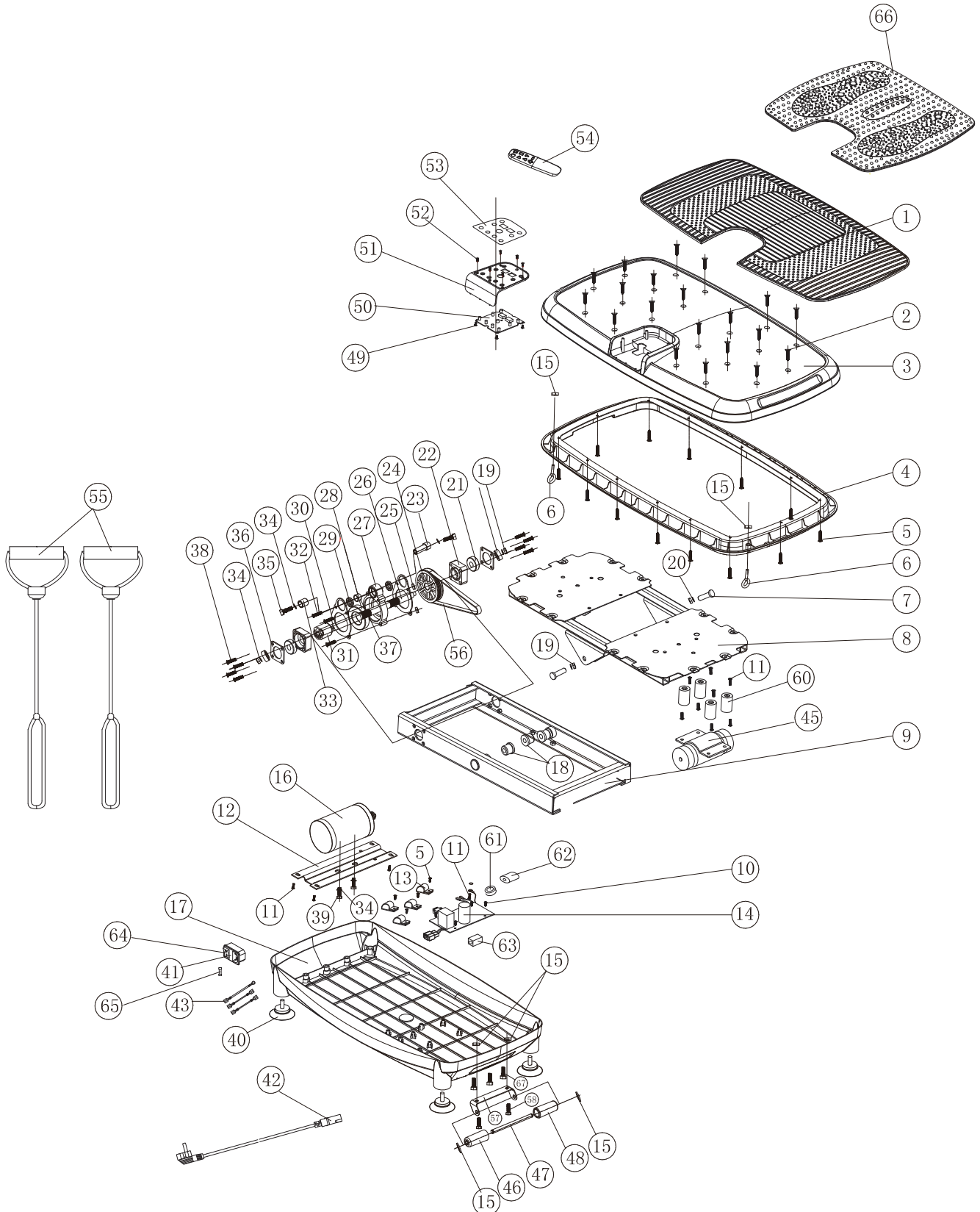
Main Parts List and Accessories

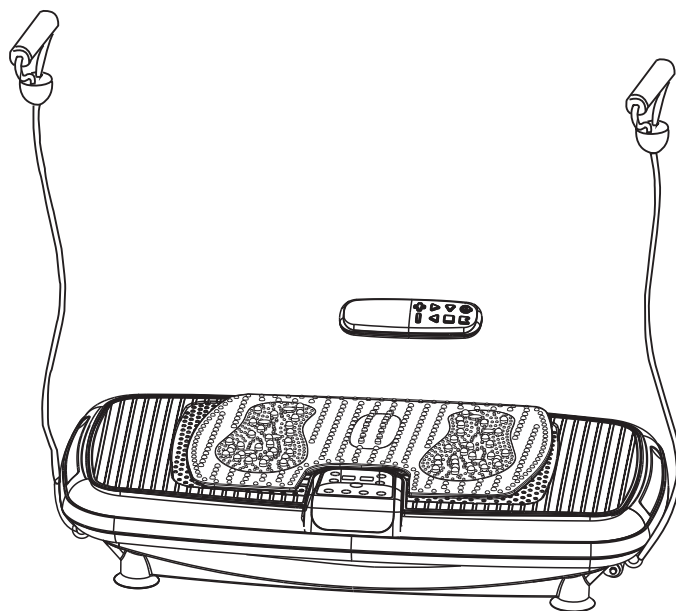
Part No.	Description	Qty
1	Rubber plate	1
2	M5 x 20mm Screw	14
3	Upper cover	1
4	Middle cover	1
5	ST4 x 14mm Cross Recessed Screw	23
6	Hook	2
7	Axle A	2
8	Main plate	1
9	Main frame	1
10	ST3 x 10mm Cross Recessed Screw	4
11	M5 x 14mm Screw	13
12	Motor bracket	1
13	R clamp	4
14	Lower controller board	1
15	M6 Nylon nut	4
16	Motor	1
17	Bottom Cover	1
18	Plastic support plug	2
19	M8 Nylon nut	4
20	Ø10 x Ø22 x 1,5mm Flat washer	6
21	Bearing 6201	2
22	Main Axle bracket	2
23	Axle of link block	1
24	Flywheel	1
25	M5 Nylon nut	4
26	Main axle	1
27	Sleeve	1
28	Bearing 6006	1
29	Bearing 6801	2
30	Link block of Main plate and main axle	2
31	Eccentric block	1
32	M5 x 25mm Screw	4
33	Bushing	1
34	Ø8 Spring washer	6
35	M8 x 20mm Hex bolt	2
36	Cover of axle bracket	2
37	Bracket for bearing 6006	1
38	M5 x 30mm Screw	8
39	M8 x 14mm Hex bolt	2
40	Foot cushion	4
41	Power socket and Switch	1
42	Power cord	1
43	Electrical wire	3
45	Two heads motor	1
46	Left transportation wheel	1
47	Axle for transportation wheel	1
48	Right transportation wheel	1
49	ST3 x 6mm Cross Recessed Screw	5
50	Console board	1
51	Console panel	1
52	ST2.5x 8mm Cross Recessed Screw	6
53	Console overlay	1
54	Remote controller	1
55	Rope	2
56	Belt	1
57	Bracket for transportation wheel	1
58	M6 x 16mm Allen bot	2
60	Rubber cushion	4
61	Magnetic ring 34	1
62	Magnetic ring Ø11,5 x 21,5mm	1
63	14 x 15 x 23mm Magnetic ring	1
64	Power Switch	1
65	Fuse	1
66	Magnetic massage foot pad	1
67	Bolt	6



Aufbau / Assembly

Explosionszeichnung / Exploded drawing





DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk