

**U.N.O.<sup>®</sup>**  
**FITNESS**

# V-FIT 1000

**Montage- & Bedienungsanleitung**



**V-FIT 1000 Montage- & Bedienungsanleitung**

**Art.-Nr.: 14050**

# SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung vor dem ersten Training genau durch.

**Um ein langjähriges, effizientes und sicheres Training zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt befolgen und einhalten. Jeder, der Ihr Trainingsgerät nutzen möchte, muss unbedingt über diese Anweisungen vorab informiert werden.**

**Bitte halten Sie die angegebenen Wartungs- und Sicherheitsanweisungen exakt ein.**

Die Vibrationsplatte darf nur für seinen vorgesehenen Zweck, also für das Körpertraining genutzt werden. Zweckfremde Anwendungen können Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen der Vibrationsplatte bewirken, für die seitens des Herstellers keinerlei Haftung übernommen werden kann.

## Netzanschluss

- Eine Netzspannung von 220-230 V, 50 Hz wird für den Betrieb der Vibrationsplatte benötigt.
- Die Vibrationsplatte darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Bevor die Vibrationsplatte an einen anderen Ort bewegt wird oder Sie Wartungsarbeiten durchführen, ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose.
- Verwenden Sie zum Anschluss des Gerätes keine Mehrfachsteckdosen oder Kabeltrommeln. Sollten Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.

## Aufstellungsort

- Bei der Wahl des Aufstellortes für die Vibrationsplatte wählen Sie eine Stellfläche, die in jeder Richtung genügend Freiraum bietet (der Freibereich hinter der Vibrationsplatte muss mindestens 1,5 Meter, der vor der Vibrationsplatte mindestens 0,5 Meter und der seitlich neben der Vibrationsplatte mindestens 1,5 Meter betragen).
- Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut belüftet sein. Vermeiden Sie Zugluft.
- Setzen Sie Ihre Vibrationsplatte nur im Haus und in ausreichend temperierten Räumen ein. Eine Nutzung im Freien ist nicht möglich.
- Die Vibrationsplatte ist für den Betrieb in Feuchträumen nicht geeignet und darf dort nicht eingesetzt werden (z.B. Sauna, Schwimmbad...).
- Die Vibrationsplatte darf nur auf einem ebenen und festen Untergrund betrieben werden. Gleichen Sie Unebenheiten des Bodens gegebenenfalls aus.
- Idealerweise stellen Sie die Vibrationsplatte auf eine dafür konzipierte Boden-Schutzmatte.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel weder gequetscht noch zur Stolpergefahr werden kann.
- Halten Sie heiße Gegenstände von der Vibrationsplatte und insbesondere vom Netzkabel fern.
- Bei Betrieb oder im Standby-Modus senden elektrische Geräte eine elektromagnetische Strahlung aus. Deshalb halten Sie strahlungsintensive Geräte, wie Mobiltelefone, Computer, etc. von der Vibrationsplatte fern, da es zu Fehlfunktionen und Störungen kommen kann.

## Persönliche Sicherheit

- Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte verhindert wird.
- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie während dessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- Trainieren Sie grundsätzlich nur mit eng anliegender Sportbekleidung.
- Sie sollten während des Trainings Sportschuhe tragen.
- Die Vibrationsplatte kann und darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- Stellen Sie unbedingt vor jedem Training sicher, dass die Vibrationsplatte vollkommen intakt ist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Trainingsgerät.
- Reparaturen dürfen selbstständig nur in Absprache mit einem autorisierten Fachmann und unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden.
- Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit die Vibrationsplatte, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu verhindern.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeit (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Vibrationsplatte bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Für eine Benutzung durch Kinder ist die Vibrationsplatte in keinem Fall geeignet, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern oft zu unvorhergesehenen Situationen führen kann, für die seitens des Herstellers keinerlei Verantwortung übernommen werden kann. Sollten Sie dennoch Kinder auf der Vibrationsplatte trainieren lassen, weisen Sie diese vor dem Training intensiv auf die richtige Handhabung des Gerätes hin und beaufsichtigen Sie das gesamte Training.
- Achten Sie darauf, dass Kinder und Haustiere während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten und sich unter der Vibrationsplatte keine Gegenstände befinden.
- Im Trainings- und Ruhezustand ist die Vibrationsplatte kein Kinderspielzeug. Sie darf auf keinen Fall als Klettergerüst oder Spielzeug benutzt werden.
- Während des Betriebes dürfen Hebel und andere Einstellmechanismen den Ablauf nicht stören.
- Bringen Sie ihre Hände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.

**Diese Vibrationsplatte wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut.**

**Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten diese Vibrationsplatte nutzen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen!**

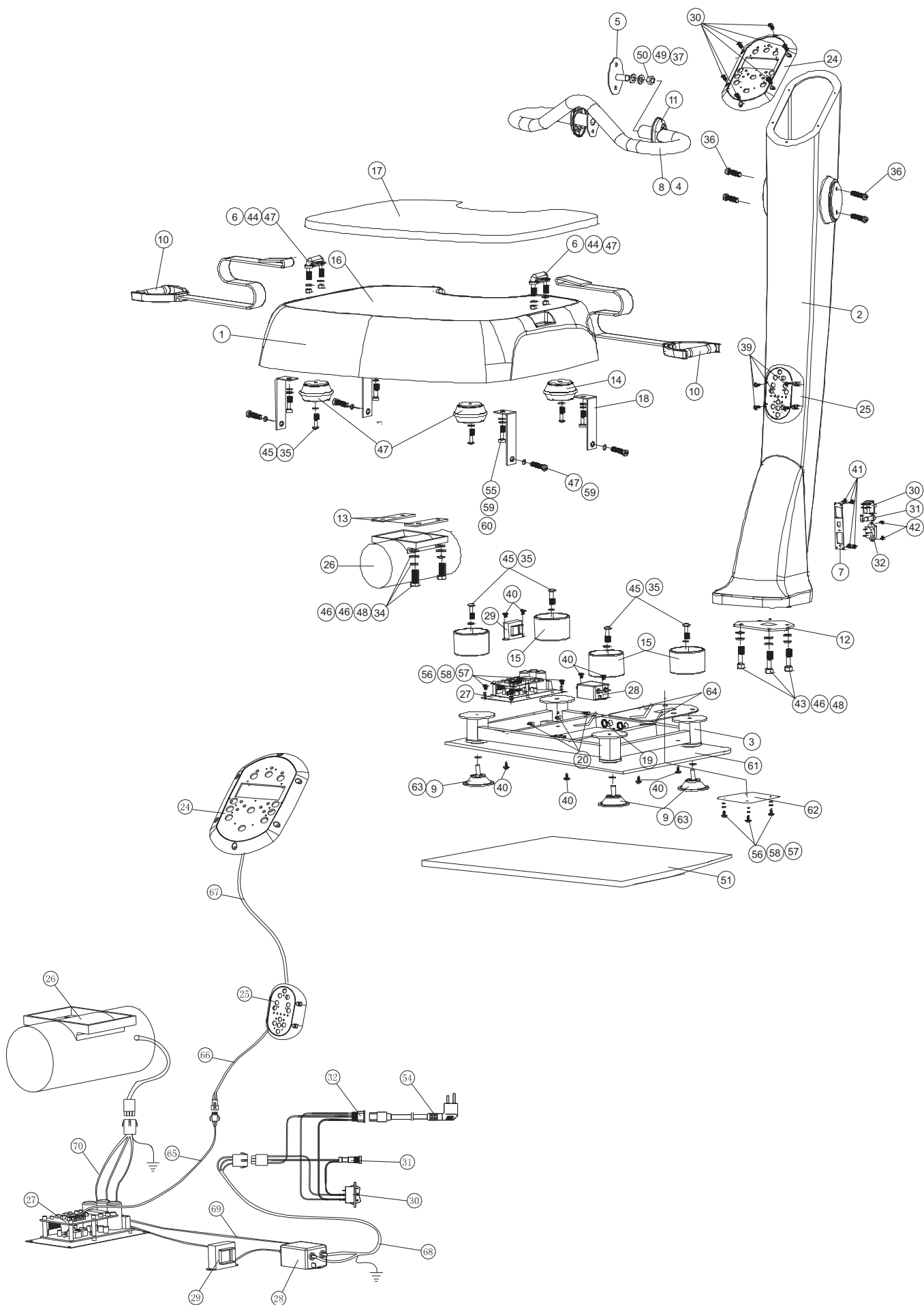
**Die Montage der Vibrationsplatte muss gewissenhaft von einer erwachsenen Person durchgeführt werden.**

**Vor dem ordnungsgemäßen Abschluss der Montage darf auf keinen Fall mit dem Training begonnen werden.**

**Die gesamte Vibrationsplatte sollte bei regelmäßiger Nutzung einmal pro Woche überprüft werden. Dies gilt besonders für Befestigungsteile wie Muttern, Schrauben und Bolzen.**

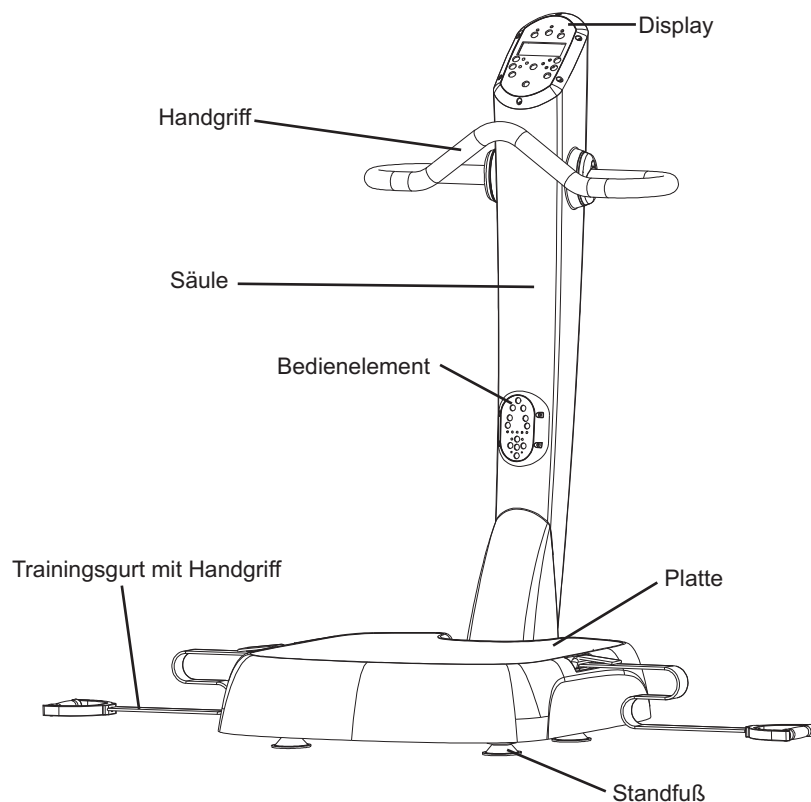
**Um die Sicherheit der Vibrationsplatte dauerhaft zu gewährleisten, ersetzen Sie durch Verschleiß beschädigte Teile sofort durch Original-Ersatzteile. Erst nach Wiederherstellung der Sicherheit darf die Vibrationsplatte wieder benutzt werden.**

**Nehmen Sie keine anderen, als die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vor.**



Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Vibrationsplatte	1	36	Schraube M 8x25 mm	4
2	Säule	1	37	Mutter M12	1
3	Grundrahmen	1	39	Schneidschraube 3,8x16 mm	10
4	Handgriff	1	40	Schneidschraube 3,8x12 mm	27
5	Handgriffbefestigung	2	41	Schneidschraube 3,8x10 mm	4
6	Gurtbefestigung	2	42	Schneidschraube 3,0x10 mm	2
7	Steuerplatine	1	43	Schraube M10x40 mm	4
8	Schaumhandgriff	2	44	Sicherungsmutter M8	4
9	Stellfuß	5	45	Unterlegscheibe Ø10,5xØ30 mm	8
10	Trainingsgurt mit Handgriff	2	46	Unterlegscheibe Ø 10 mm	12
11	Haltegriffabdeckung	2	47	Unterlegscheibe Ø 8 mm	8
12	Gummimatte, Säulenbefestigung	1	48	Federring Ø 10 mm	9
13	Gummimatte, Motorbefestigung	2	49	Unterlegscheibe Ø 12 mm	1
14	Dämpfungselement, Vibrationsplatte	4	50	Federring Ø 12 mm	1
15	Dämpfungselement, Grundrahmen	4	51	Unterlegmatte	1
16	Anti-Rutschmatte	1	54	Netzkabel	1
17	Auflage	1	55	Unterlegscheibe Ø8xØ24x2 mm	4
18	Befestigungsgurt	4	56	Schraube M5x15 mm	8
19	Gummiring	4	57	Unterlegscheibe Ø 5 mm	8
20	Kabelhalter	10	58	Federring Ø 5 mm	8
24	Display, oben	1	59	Schraube M8x12 mm	8
25	Bedienelement, unten	1	60	Federring Ø 8 mm	4
26	AC-Motor	1	61	Untere Rahmenabdeckung	1
27	Wandler	1	62	Abdeckplatte	1
28	Filter	1	63	Gummischeibe	4
29	Spule	1	65	Steuerkabel 1	1
30	ON/OFF Schalter	1	66	Steuerkabel 2	1
31	Sicherung 3A / 250V	1	67	Steuerkabel 3	1
32	Stromanschlussbuchse	1	68	Kabel 1	1
34	Schraube M10x40 mm	4	69	Kabel 2	1
35	Schraube M10x15 mm	8	70	Kabel 2	1

## ÜBERSICHT



Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig der Verpackung. Lassen Sie sich hierbei von einer zweiten Person helfen, da einige Teile schwer und sperrig sind.

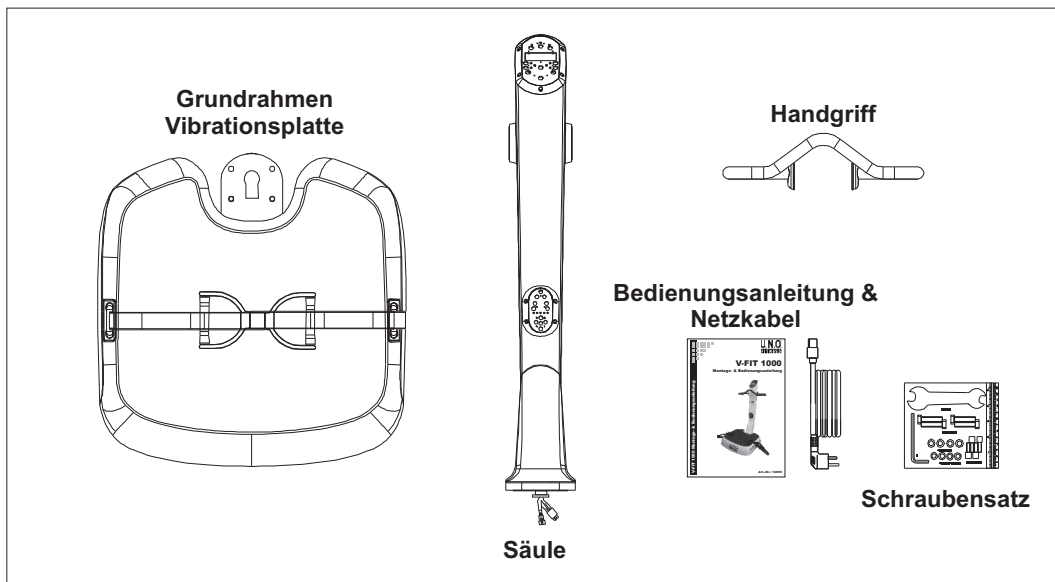
Vergewissern Sie sich vor der Montage Ihrer Vibrationsplatte anhand der Montage-Teilleiste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

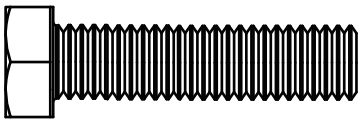
Montieren Sie die Vibrationsplatte an einer Stelle die frei von störenden Gegenständen, sauber und eben ist.

### Achtung:

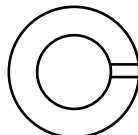
Bitte folgen Sie bei der Montage exakt der Anleitung. Für Mängel, die aufgrund falscher Montage entstehen, bestehen keine Gewährleistungsansprüche!



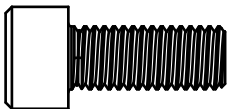
## Schraubensatz & Werkzeug



Teil 43 - Schraube M10x40  
Menge: 4 Stück



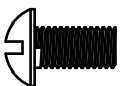
Teil 48 - Federring Ø10  
Menge: 4 Stück



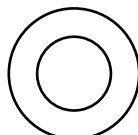
Teil 36 - Schraube M8x25  
Menge: 4 Stück



Teil 58 - Federring Ø5  
Menge: 4 Stück



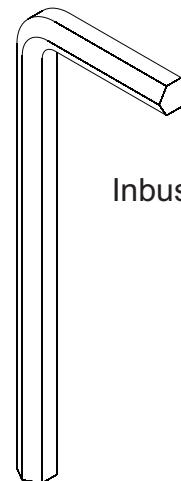
Teil 56 - Schraube M5x15  
Menge: 4 Stück



Teil 46 - Unterlegscheibe Ø10  
Menge: 4 Stück



Teil 57 - Unterlegscheibe Ø5  
Menge: 4 Stück



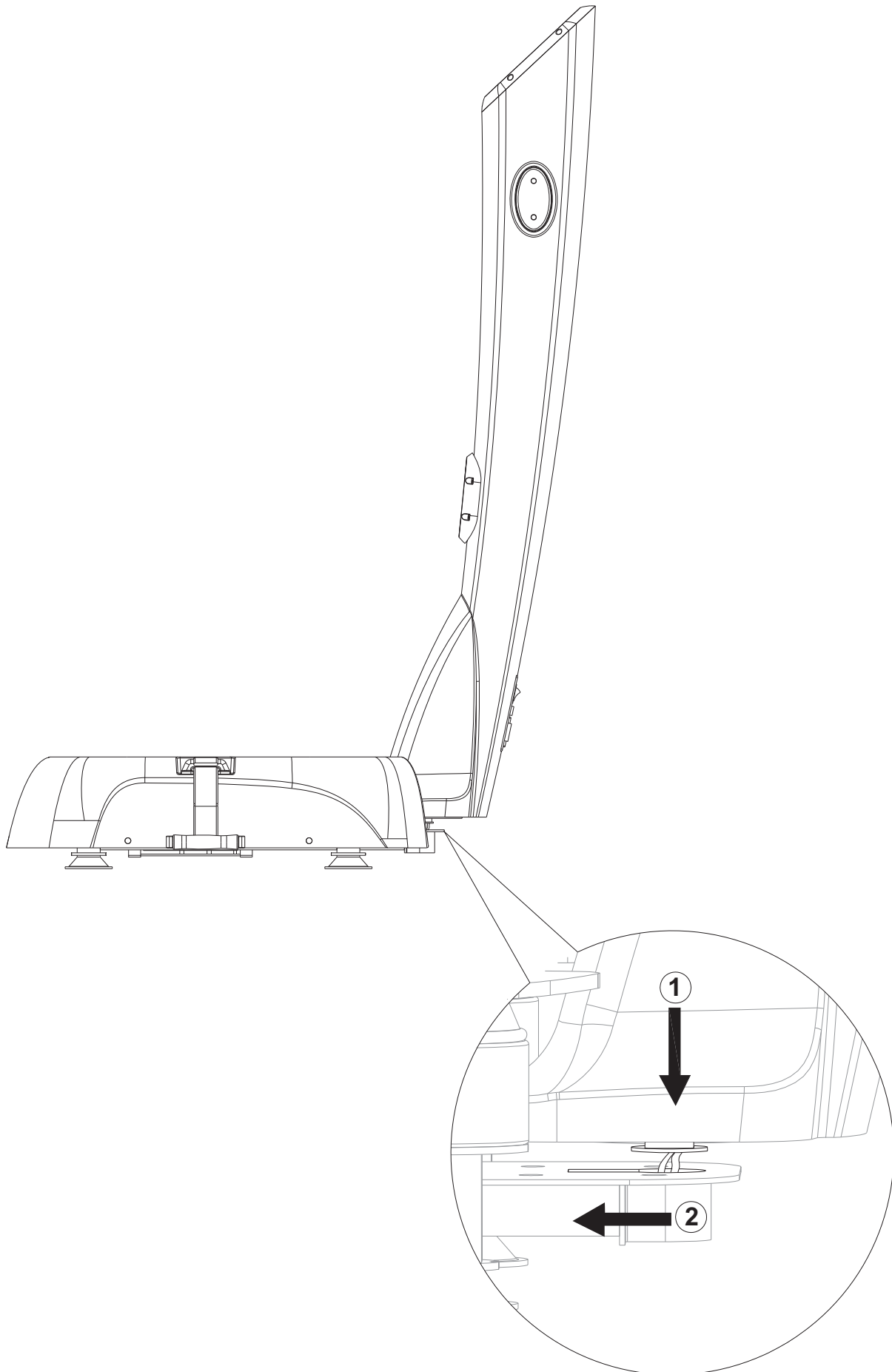
Inbusschlüssel

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

# V-FIT 1000

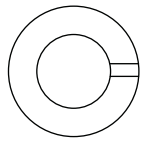
## Montageschritt 1



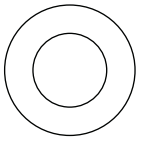
# MONTAGE

# V-FIT 1000

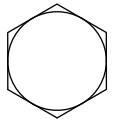
## Montageschritt 2 - 3



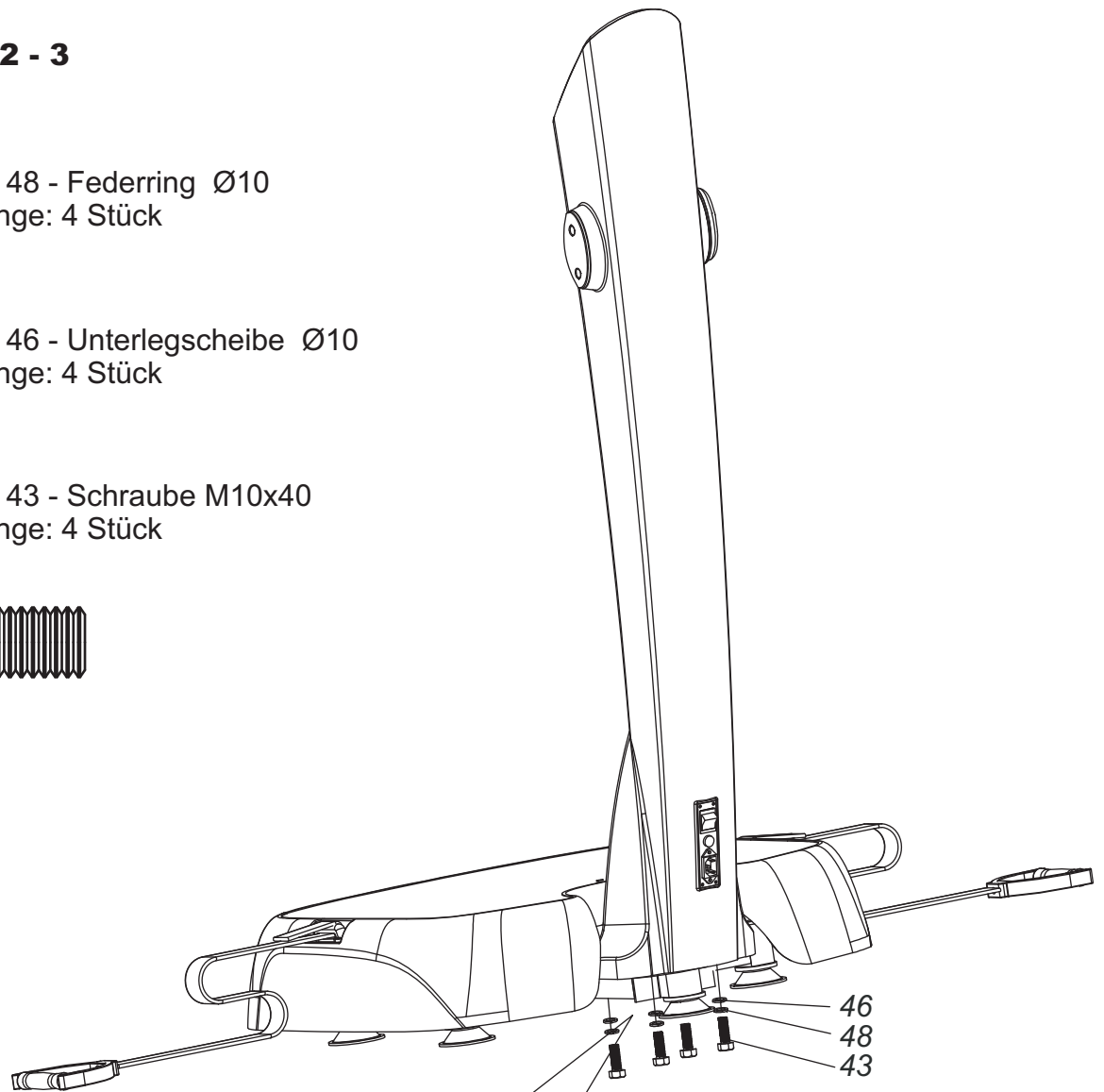
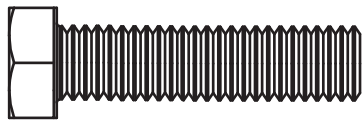
Teil 48 - Federring Ø10  
Menge: 4 Stück



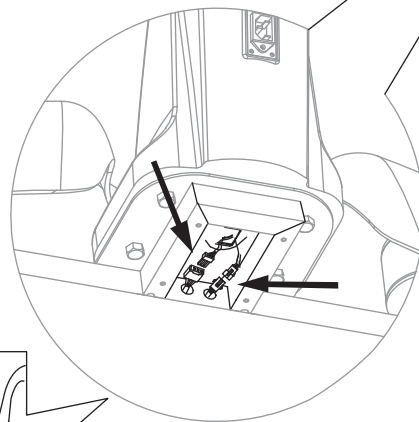
Teil 46 - Unterlegscheibe Ø10  
Menge: 4 Stück



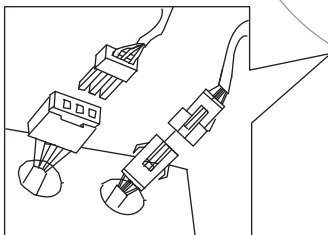
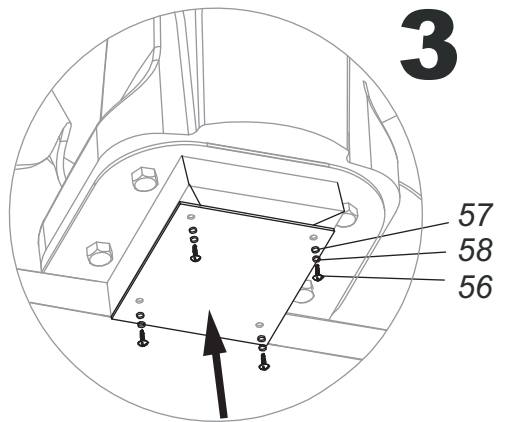
Teil 43 - Schraube M10x40  
Menge: 4 Stück



### 2



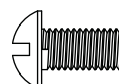
### 3



Teil 57 - Unterlegscheibe Ø5  
Menge: 4 Stück

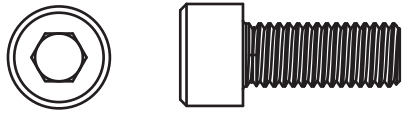


Teil 58 - Federring Ø5  
Menge: 4 Stück

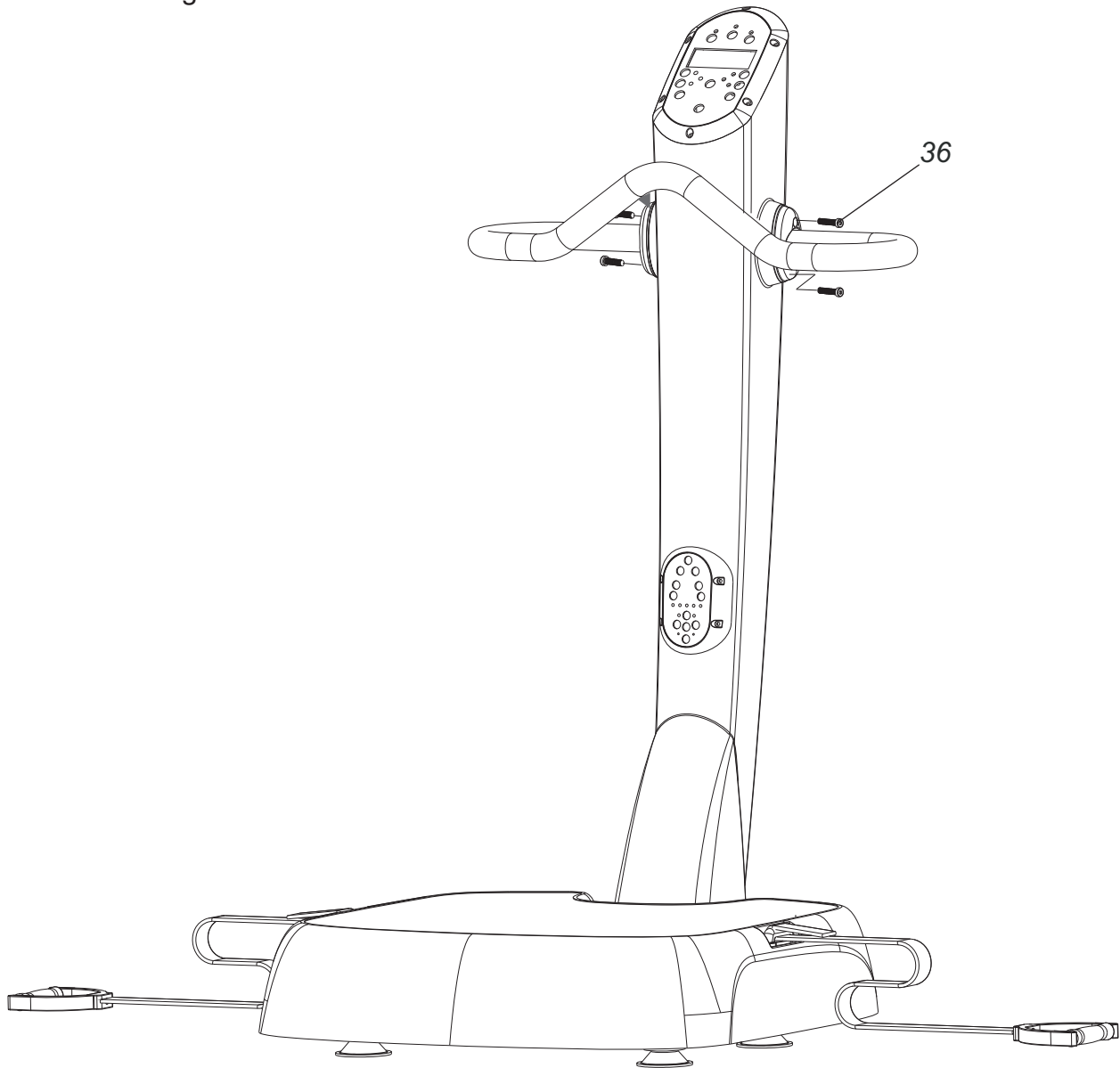


Teil 56 - Schraube M5x15  
Menge: 4 Stück

## Montageschritt 4



Teil 36 - Schraube M8x25  
Menge: 4 Stück





# WARTUNG & REINIGUNG

## Reinigung

Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.

Aus diesem Grund reinigen Sie nach **jedem** Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder die Computer eindringen kann.

Reinigen Sie das gesamte Trainingsgerät mit einem feuchten Tuch. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.

**ACHTUNG:** Trennen Sie immer das Trainingsgerät vom Stromnetz bevor Sie es reinigen.

## Wartungsmaßnahmen

### Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x pro Woche den Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

### Überprüfung der Kabelverbindungen

Prüfen Sie mindestens 1x pro Woche den Sitz der Kabelverbindungen.

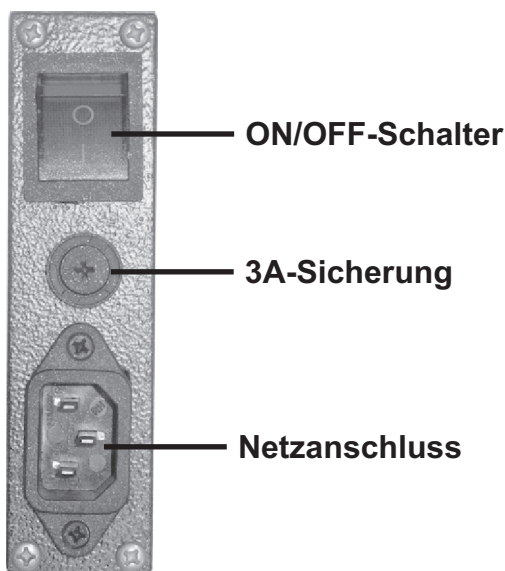
## Netzkabel

Stecken Sie den Anschluss, des im Lieferumfang enthaltene Netzkabels in die sich an der Rückseite der Säule befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose.

### ACHTUNG

Das Gerät darf nur an vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss keine Mehrfachsteckdosen.

Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen müssen, so muss dies den VDE-Richtlinien entsprechen.



# INFORMATIONEN

## Transport

Generell sollte das Trainingsgerät einen festen und dauerhaften Standort haben. Sollte Sie dennoch das Gerät transportieren müssen, so entfernen Sie vor jedem Transport oder Standortwechsel unbedingt das Netzkabel.

Verwenden Sie zum Transport die Trainingsgurte, wie im nachfolgenden Bild gezeigt. Lassen Sie sich in jedem Fall von einer 2. Person hierbei helfen, da sichergestellt sein muss, dass das Trainingsgerät während des Transports nicht kippen kann - Unfallgefahr!



## Standort & Lagerung

Ihre Vibrationsplatte ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen Innenbereichen konzipiert, eine Nutzung im Freien oder in Nass- bzw. Feuchträumen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. ist nicht möglich, da es hier zu Beschädigungen, Korrosion und Rost kommen kann, die nicht über die Gewährleistung oder Garantie abgedeckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie einen hellen, trockenen und ebenen Standort wählen, auch sollte der Raum während des Trainings gut belüftet sein.

Wenn Sie das Gerät bei Nichtgebrauch lagern wollen, so achten Sie ebenfalls darauf, dass der Lagerort trocken und sauber ist.

Wenn Sie die Vibrationsplatte nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen wollen, so prüfen Sie zuvor alle Befestigungsteile auf ihren sicheren und festen Sitz.



### 30s, 90s, 180s

Sie können drei verschiedene Zeitvorgaben wählen.

### 35 Hz, 40 Hz, 45 Hz, 50 Hz

Sie können vier verschiedene Frequenzen wählen.

### L/H

Mit dieser Taste stellen Sie den Hub ein, den Sie für die Übung verwenden möchten. Sie können hierbei zwischen "L" und "H" wählen, wobei sich bei "H" die Vibrationen verstärken, da sich der Hub der Vibrationsplatte erhöht. Der Hub sollte nur vor Beginn der Übungseinheit verstellt werden. Eine Verstellung während des Trainings ist zwar möglich, hierbei wird der Motor aber kurzfristig abgestellt.

### PROG

Hier können Sie zwischen 5 vorgegebenen Programmen wählen.

#### ▶ Taste

Mit dieser Taste starten Sie das Training.

#### ■ Taste

Mit dieser Taste wird das Training gestoppt.

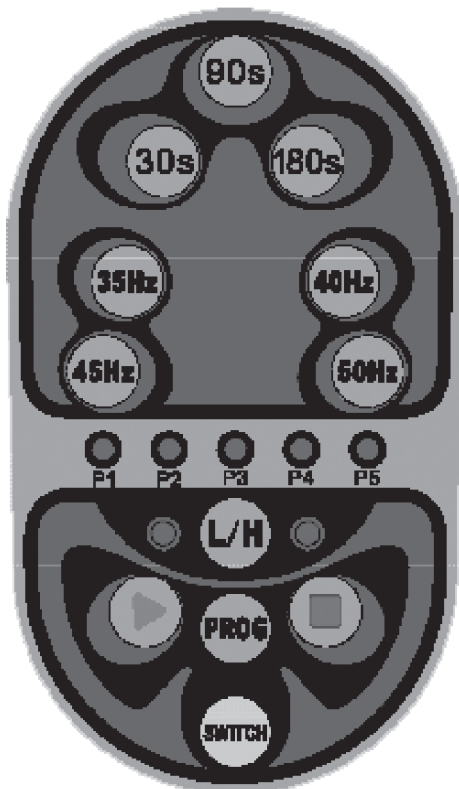
### SWITCH (nur an unterer Bedieneinheit)

Mit dieser Taste können Sie zwischen dem oberen Cockpit und der unteren Bedieneinheit hin und her schalten.

Um bei liegenden, sitzenden oder knieenden Übungen ebenfalls die Vibrationsplatte leicht steuern zu können, drücken Sie die SWITCH-Taste am unteren Bedienelement. Nun können alle Vorgaben und Einstellungen direkt am unteren Bedienelement ausgeführt werden. Um die Vibrationsplatte wieder mit dem oberen Cockpit zu steuern, drücken Sie erneut die SWITCH-Taste.

### ON/OFF-Schalter

Zum Ein- und Ausschalten der Vibrationsplatte benutzen Sie bitte den ON/OFF-Schalter, der sich auf der Rückseite der Säule, oberhalb des Netzanschlusses befindet.



## Manuelles Training

Nach dem Einschalten des Gerätes über den ON-OFF- Schalter auf der Rückseite der Säule erscheint im Display 30. Wählen Sie nun durch Drücken der entsprechenden Taste die Trainingszeit (30, 90 oder 180 Sekunden).

Wählen Sie dann die Frequenz (35, 40, 45 oder 50 Hz) mit der dazugehörigen Taste aus.

Stellen Sie den Hub mittels der L/H Taste ein und Drücken Sie um das Training zu starten die ▶ Taste.

Die Trainingszeit läuft nun rückwärts und nach Beendigung der Einheit erscheint wieder der Wert für Trainingszeit im Display. Nun kann eine neue Trainingseinheit absolviert werden. Führen Sie dazu die oben beschriebenen Schritte erneut aus.

Um von den Trainingsprogrammen zum manuellen Training zurückzukehren drücken Sie einfach eine Zeit-Taste.

## Programme

Mit der Taste PROG können Sie zwischen 5 vorgegebenen Programmen wählen. Um das Programm 1 auszuwählen drücken Sie einmal die PROG-Taste, für Programm 2 drücken Sie zweimal die PROG-Taste, usw.

Sobald Sie das entsprechende Programm angewählt haben erscheint der grafische Verlauf des Programms im Display. Den Hub können Sie vorab mit der L/H Taste einstellen.

Drücken Sie zum Starten des gewählten Programms die ▶ Taste, die Trainingszeit wird als Count-Down dargestellt.

### P1



Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frequenz (Hz)	35	35	40	40	45	50	50	45	40	40	35	40

Level	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Frequenz (Hz)	40	45	50	50	40	40	40	35	40	40	45	50

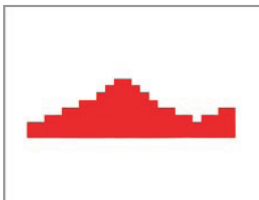
### P2



Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frequenz (Hz)	50	50	45	40	40	35	35	40	40	45	50	50

Level	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Frequenz (Hz)	45	40	40	35	35	40	40	45	50	50	45	40

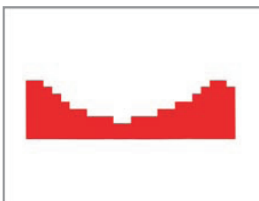
### P3



Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frequenz (Hz)	35	35	38	38	40	40	43	43	45	48	50	50

Level	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Frequenz (Hz)	48	45	43	35	35	38	38	35	38	38	40	40

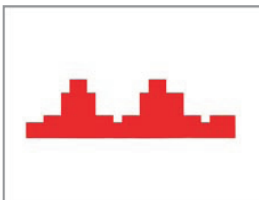
### P4



Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frequenz (Hz)	50	50	48	48	43	40	40	38	38	38	35	35

Level	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Frequenz (Hz)	35	38	38	38	40	40	43	45	48	50	50	48

### P5



Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frequenz (Hz)	35	35	38	38	45	50	50	45	38	38	35	38

Level	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Frequenz (Hz)	38	45	50	50	45	45	38	38	35	38	38	38

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.

## ⚠ **ACHTUNG:**

Liegen bei Ihnen folgende Punkte vor:

- Schwangerschaft
- Thrombosen
- Herzschrittmacher

sollten Sie auf keinen Fall mit einer Vibrationsplatte trainieren.

Bei nachfolgenden Beschwerden konsultieren Sie bitte zuerst Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen:

- Implantate aus Metall
- Gallen-, Blasen- und/oder Nierensteine
- Frische oder kurzzeitig zurückliegende Operationen
- Akute Infektionen, wie z.B. ein grippaler Infekt
- Metastasen oder Tumore

Sollten Sie Beschwerden oder ein Krankheitsbild haben, dass nicht in dieser Liste aufgeführt ist, so klären Sie dies bitte in jedem Fall vor dem Training ebenfalls mit Ihrem Arzt ab.

Das Training mit Vibrationsgeräten wird schon seit einiger Zeit im Profi- und Spitzensport für sportliche aber auch therapeutische Zwecke intensiv genutzt.

Neben den Fitnessstudios kommen diese Geräte nun auch immer mehr im Heimbereich zur Anwendung, da ihre positiven Wirkungen auf die Muskulatur und den gesamten Körper immer bekannter werden.

Diese schonende und zugleich effektive Trainingsmethode kommt auch immer öfter in Physiopraxen zum Einsatz. Unter Anleitung sind diese therapeutischen Übungen auch zu Hause möglich. Befragen Sie hierzu bitte Ihren behandelnden Therapeuten.

Bitte beachten Sie, dass dieses Training, obwohl schonend, dennoch sehr intensive ist. Trainieren Sie daher nicht jeden Tag und gönnen Sie Ihrem Körper ausreichende Erholungszeit.

Auf den nächsten Seiten finden Sie nun verschiedene Übungen, die in drei Bereiche unterteilt sind:

- **M** = Muskelaufbau bzw. - kräftigung
- **S** = Stretching
- **MA** = Massage
- **R** = Relaxen

Um Ihnen die Zuordnung zu erleichtern sind die jeweiligen Übungen mit dem entsprechenden Buchstaben gekennzeichnet.

## M 1 - Bauchmuskulatur



**Muskulatur:**  
Bauchmuskulatur

**Übung:**  
Stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf der Platte ab, strecken Sie die Beine aus, die Fußspitzen stehen auf dem Boden. Heben Sie den Po leicht an. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie mit den Füßen in Richtung Ellenbogen und mit den Ellenbogen in Richtung Füße ziehen.

**Achtung:**  
Halten Sie Ihren Körper unbedingt waagrecht und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

## M 2 - Bauchmuskulatur



**Muskulatur:**  
Bauchmuskulatur

**Übung:**  
Legen Sie sich mit dem Rücken quer auf die Platte. Winkeln Sie die Oberschenkel an und kreuzen Sie die Unterschenkel. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellenbogen nach außen. Spannen Sie die Bauchmuskulatur stark an, die Blickrichtung zeigt hierbei zur Decke.

**Achtung:**  
Legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf ein Kissen (z.B. ein Lordosekissen).

## M 3 - Bauchmuskulatur



**Muskulatur:**  
Seitliche Bauchmuskulatur

**Übung:**  
Stützen Sie sich mit dem angewinkelten Unterarm auf der Platte ab. Heben Sie die Hüfte soweit an, dass Ihr Körper gerade ist. Kreuzen Sie Ihre Füße. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.

## M 4 - Bauchmuskulatur



**Muskulatur:**  
Bauchmuskulatur

**Übung:**  
Stellen Sie sich schulterbreit auf die Platte, Fassen Sie mit den Händen den Haltegriff. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und drücken Sie Ihre Hüfte nach vorne. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, indem Sie den Oberkörper in Richtung Becken ziehen.

**Achtung:**  
Legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf ein Kissen (z.B. ein Lordosekissen).

## M 5 - Bauchmuskulatur



**Muskulatur:**  
Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur

**Übung:**  
Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten vor die Platte. Stellen Sie Ihre Fußspitzen auf der Platte ab. Stützen Sie sich mit den Unterarmen vom Boden ab. Heben Sie Ihr Becken an, so dass sich Ihr gesamter Körper in einer waagrechten Position befindet.

**Achtung:**  
Legen Sie sich auf eine weiche Unterlage, z.B. eine Gymnastikmatte

## M 6 - Beine



**Muskulatur:**  
Bein-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur

**Übung:**  
Stellen Sie sich schulterbreit auf die Platte, Fassen Sie mit den Händen den Haltegriff. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und drücken Sie den Po nach hinten. Der Oberkörper ist hierbei leicht vorgebeugt. Spannen Sie nun die Oberschenkel- und Po-Muskulatur an

**Achtung:**  
Achten Sie darauf, dass sich Ihre Knie bei der Übung hinter den Fußspitzen befinden.



## M 7 - Beine



### Muskulatur:

Bein-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur

### Übung:

Stellen Sie sich mit weit auseinander stehen Beinen auf die Platte. Beugen Sie leicht Ihre Knie. Die Fußspitzen zeigen nach außen. Spannen Sie nun die Oberschenkel- und Po-Muskulatur an

### Achtung:

Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nach innen drücken und Sie Ihren Rücken während der gesamten Übung gerade halten..

## M 8 - Beine



### Muskulatur:

Bein-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur

### Übung:

Legen Sie sich vor der Platte auf den Rücken, winkeln Sie Ihre Knie an und stellen Sie die Füße schulterbreit auf die Platte. Der Po ist während der ganzen Übung angehoben und berührt nicht den Boden. Um die Muskulatur anzuspannen, ziehen Sie mit Ihren Unterschenkeln Richtung Po.

### Achtung:

Legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf eine weiche Unterlage, z.B. eine Gymnastikmatte

## M 9 - Beine



### Muskulatur:

Bein- und Gesäßmuskulatur

### Übung:

Stellen Sie einen Fuß auf die Platte und winkeln Sie das Knie ca. 90° an. Das Knie des hinteren Beins ist ebenfalls leicht angewinkelt. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen Oberschenkel ab oder fassen Sie den Haltegriff.

## M 10 - Beine



### Muskulatur:

Bein- und Gesäßmuskulatur

### Übung:

Stellen Sie einen Fuß auf die Platte und winkeln Sie das Knie ca. 90° an. Das hintere Bein stellen Sie leicht nach außen und winkeln das Knie leicht an. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen Oberschenkel ab oder fassen Sie den Haltegriff.

## M 11 - Beine



### Muskulatur:

Wadenmuskulatur

### Übung:

Stellen Sie sich schulterbreit auf die Platte. Winkeln Sie Ihre Knie an und fassen Sie mit den Händen den Haltegriff. Heben Sie nun Ihre Fersen an

### Achtung:

Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.

## M 12 - Beine



### Muskulatur:

Wadenmuskulatur

### Übung:

Stellen Sie sich schulterbreit auf die Platte. Winkeln Sie Ihre Knie nur minimal an und fassen Sie mit den Händen den Haltegriff. Heben Sie nun Ihre Fersen an

### Achtung:

Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.



## M 13 - Beine



**Muskulatur:**  
Wadenmuskulatur

**Übung (dynamisch):**  
Stellen Sie sich schulterbreit auf die Platte. Winkeln Sie Ihre Knie nur minimal an und fassen Sie mit den Händen den Haltegriff. Bewegen Sie nun während der Übung die Fersen langsam auf und ab.

**Achtung:**  
Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.

## M 14 - Oberkörper



**Muskulatur:**  
Schultermuskulatur

**Übung:**  
Fassen Sie die Trainingsgurte und stellen Sie sich mit ausgestreckten Armen vor die Platte. Die Füße stehen schulterbreit und die Knie sind leicht gebeugt. Die Handflächen zeigen nach unten und die Hände sind ca. 10 cm von einander entfernt.

**Achtung:**  
Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.

## M 15 - Oberkörper



**Muskulatur:**  
Schultermuskulatur

**Übung:**  
Fassen Sie die Trainingsgurte und stellen Sie sich mit ausgestreckten Armen vor die Platte. Die Füße stehen schulterbreit und die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie die Ellenbogen an und winkeln Sie die Unterarme ab, so dass die Ihre Hände ca. 15 - 20 cm von einander entfernt sind. Die Handflächen zeigen nach unten.

**Achtung:**  
Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.

## M 16 - Oberkörper



### Muskulatur:

Schulter-, seitliche Rücken- und Trizepsmuskulatur

### Übung:

Fassen Sie die Trainingsgurte und stellen Sie sich mit ausgestreckten Armen vor die Platte. Die Füße stehen schulterbreit und die Knie sind leicht gebeugt. Die Handflächen zeigen nach oben und die Hände sind etwas weniger als schulterbreit von einander entfernt. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

### Achtung:

Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.

## M 17 - Oberkörper



### Muskulatur:

Schultermuskulatur

### Übung:

Stellen Sie sich etwas mehr als schulterbreit vor die Platte, beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen auf der Platte ab. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

### Achtung:

Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.

## M 18 - Oberkörper



### Muskulatur:

Trizepsmuskulatur

### Übung:

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Platten und fassen Sie mit den Händen die Vorderkante. Die Arme sind schulterbreit und die Ellenbogen leicht gebeugt. Heben Sie nun den Po an und ziehen Sie die Schultern leicht nach unten

### Achtung:

Der Po ist während der gesamten Übung angehoben.

## M 19 - Oberkörper



**Muskulatur:**  
Bizeps

**Übung:**

Fassen Sie die Trainingsgurte und stellen Sie sich mit angewinkelten Armen vor die Platte. Die Füße stehen schulterbreit und die Knie sind leicht gebeugt. Die Handflächen zeigen nach oben und die Handgelenk sind gerade. Ziehen Sie die Griffe während der gesamten Übung nach oben.

**Achtung:**

Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.

## M 20 - Oberkörper



**Muskulatur:**

Brust- und Trizepsmuskulatur

**Übung:**

Legen Sie sich vor die Platte. Stützen Sie sich mit den Knien am Boden und mit den Händen auf der Platte ab. Die Ellenbogen sind gebeugt und zeigen nach außen

## M 21 - Oberkörper



**Muskulatur:**

Rückenmuskulatur

**Übung:**

Stellen Sie sich mit einem kleinen Abstand vor die Platte, die Beine sind schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt.

Winkeln Sie die Ellenbogen an und ziehen Sie die Trainingsgurte zum Körper. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und strecken Sie den Rücken durch.

## M 22 - Oberkörper



**Muskulatur:**  
Rückenmuskulatur

**Übung:**  
Stellen Sie sich vor die Platte, die Beine sind schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Winkeln Sie die Ellenbogen an und ziehen Sie die Trainingsgurte zum Körper. Der Rücken bleibt gerade.

## S 1 - Beine



**Muskulatur:**  
Hüftbeuger

**Übung:**  
Legen Sie das Schienbein auf der Platte ab, die Fußspitze zeigt hierbei über den Rand. Winkeln Sie das vordere Bein an und stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen Knie ab.

**Achtung:**  
Halten Sie die Rücken während der gesamten Übung gerade.

## S 2 - Beine



**Muskulatur:**  
Wadenmuskulatur

**Übung:**  
Winkeln Sie ein Bein an und stellen Sie den Fuß auf die Platte. Das andere Bein stellen Sie nach hinten und winkeln das Knie leicht an. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen Knie an.

**Achtung:**  
Halten Sie die Rücken während der gesamten Übung gerade.

## S 3 - Beine



**Muskulatur:**  
Wadenmuskulatur

**Übung:**  
Stellen Sie sich quer auf die Platte. Die Fußspitzen zeigen in Blickrichtung. Winkeln Sie das vordere Bein leicht an, das hintere Bein bleibt gestreckt. Stützen Sie sich mit einer oder beiden Händen auf dem vorderen Knie ab. Drücken Sie die hintere Ferse nach unten und schieben Sie das vordere Knie leicht in Blickrichtung.

## S 4 - Beine



**Muskulatur:**  
Hintere Oberschenkelmuskulatur

**Übung:**  
Stellen Sie sich schulterbreit auf die Platte. Die Ferse berühren hierbei den vorderen Rand der Platte. Strecken Sie die Knie durch, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und fassen die den hinteren Teil des Handgriffs.

## S 5 - Beine



**Muskulatur:**  
Wadenmuskulatur

**Übung:**  
Winkeln Sie ein Bein an und stellen Sie den Fuß auf die Platte. Das andere Bein stellen Sie nach hinten und winkeln das Knie leicht an. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen Knie an.

**Achtung:**  
Halten Sie die Rücken während der gesamten Übung gerade.

## S 6 - Beine



### Muskulatur:

Innenseite der Oberschenkel

### Übung:

Stellen Sie ein Bein seitlich gestreckt auf die Platte. Beugen Sie das andere Bein und stützen Sie sich auf dem Knie ab. Halten Sie Ihren Po tief und den Rücken gerade.

## S 7 - Oberkörper



### Muskulatur:

Schulter- und Nackenmuskulatur

### Übung:

Stellen Sie sich mit den Rücken an eine Seite der Platte. Fassen Sie mit einer Hand den hinteren Trainingsgurt. Beugen Sie den Ellenbogen und halten Sie die Hand hinter dem Körper auf Höhe der Lendenwirbel. Fassen Sie mit der anderen Hand von hinten Ihren Kopf und ziehen ihn leicht zur Seite.

## S 8 - Oberkörper



### Muskulatur:

Oberarm-, Brust- und Schultermuskulatur

### Übung:

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Platte. Winkeln Sie die Beine an. Fassen Sie mit ausgestreckten Armen die Seitenränder der Platte. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und drücken Sie die Brust nach vorne.

### Achtung:

Achten Sie darauf, dass der Rücken die Platte nicht berührt.



## MA 1 - Beine



### **Muskulatur:**

Innenseite der Oberschenkel

### **Übung:**

Legen Sie sich seitlich vor die Platte. Winkeln Sie das obere Bein an und legen es auf der Platte auf. Das untere Bein bleibt gestreckt. Kopf und Oberkörper liegen gerade am Boden und bilden eine Linie mit dem gestreckten Bein.

### **Achtung:**

Achten Sie darauf, dass Ihr Körper die Platte nicht berührt.

## MA 2 - Beine



### **Muskulatur:**

Wadenmuskulatur

### **Übung:**

Legen Sie die Waden in Rückenlage auf der Platte ab. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

### **Achtung:**

Legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf eine weiche Unterlage, z.B. eine Gymnastikmatte

## MA 3 - Beine



### **Muskulatur:**

Vordere Oberschenkelmuskulatur

### **Übung:**

Legen Sie in Bauchlage die Oberschenkel auf der Platte ab und stützen Sie sich mit den Unterarmen am Boden ab. Kreuzen Sie die Unterschenkel.

### **Achtung:**

Heben Sie das Becken leicht an.

## MA 4 - Oberkörper



### Muskulatur:

Innenseite der Oberarme

### Übung:

Legen Sie sich seitlich vor die Platte. Legen Sie den oberen Arm auf die Platte.

### Achtung:

Achten Sie darauf, dass Ihr Körper die Platte nicht berührt.

## R 1 - Oberkörper



### Muskulatur:

Schulter- und Nackenmuskulatur

### Übung:

Knien Sie sich vor die Platte und legen Sie Ihre Hände schulterbreit mit gestreckten Armen auf die Platte. Achten Sie darauf, dass Rücken und Nacken gerade sind. Verlagern Sie nun das Gewicht des Oberkörpers auf die Hände und drücken Sie aus der Hüfte Ihren Oberkörper leicht in Richtung Platte.

## R 2 - Oberkörper



### Muskulatur:

Unterer Rücken

### Übung:

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Platte und klemmen Sie die Matte zwischen Ihren Rücken und die Platte. Drücken Sie mit dem Lendenwirbeln leicht gegen die Platte.



## R 3 - Oberkörper



### Muskulatur:

Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

### Übung:

Setzen Sie sich in die Mitte der Platte. Winkeln Sie die Beine leicht an. Die Füße sind schulterbreit auseinander und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Fassen Sie nun mit den Händen die Füße und lassen den Oberkörper mit abgerundetem Rücken nach vorne zeigen. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an.

## R 4 - Oberkörper



### Muskulatur:

Gesamte Oberkörpermuskulatur

### Übung:

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Platte und klemmen Sie die Matte zwischen Ihrem Rücken und die Platte. Stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf der Platte ab. Die Beine sind angewinkelt. Ziehen Sie die Schultern während der Übung leicht nach unten.

### Achtung:

Halten Sie den Rücken gerade. Der Rücken hat keinen Kontakt zur Platte.

## Computer-Anzeige von

- Zeit (30, 90, 180 Sekunden)
- Frequenz (35, 40, 45, 50 Hz)
- Hub (L oder H)

<b>Motor:</b>	1 AC-Motor
<b>Maße (LxBxH):</b>	ca. 96 x 94 x 142 cm
<b>Maße der Platte (LxB):</b>	ca. 65 x 45 cm
<b>Gewicht:</b>	ca. 47 kg
<b>Maximales Benutzergewicht:</b>	120 kg
<b>Werteverstellung:</b>	über Tastatur
<b>Stromversorgung:</b>	220-230V - 50Hz
<b>Einsatzgebiet:</b>	Heimbereich Semiprofessioneller Bereich

## **ENTSORGUNG**

### **ACHTUNG:**

Ihr Trainingsgerät trägt dieses Symbol: 

Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

### **Entsorgungsinformationen für Benutzer im Heimbereich/Privathaushalten**

**ACHTUNG:** Entsorgen Sie dieses Trainingsgerät nicht mit dem normalen Hausmüll!

Entsprechend einer neuen EU-Richtlinie, welche die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden. Nach der Einführung der Richtlinien in den EU-Mitgliedsstaaten können private Haushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte jetzt kostenfrei an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben\*. In einigen Ländern\* können Sie Ihre Altgeräte auch bei Ihrem Fachhändler zurückgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät erwerben.

Sollte Ihr gebrauchtes Trainingsgerät Batterien oder Akkus enthalten, so entnehmen Sie diese bitte vor der Rückgabe des Gerätes und entsorgen Sie diese, gemäß der örtlich geltenden Regelungen, getrennt.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung Ihres Trainingsgerätes tragen Sie entscheidend dazu bei, dass Altgeräte entsprechend gesammelt, behandelt und verwendet werden können. So wird eine mögliche schädliche Auswirkung auf Umwelt und Gesundheit, die bei einer unsachgemäßen Entsorgung entstehen kann, erfolgreich verhindert.

\*) Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung

# GARANTIEBESTIMMUNGEN

Um 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 Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall die Servicekarte dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden diese mit einer Kopie Ihres datierten Kassenbelegs an uns ein.

## Datenschutz

Die Beny Sports Germany GmbH verpflichtet sich, Ihre Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben. Ein verantwortlicher Umgang mit Ihren Daten, sowie die Beachtung der nationalen und internationalen Datenschutzvorschriften ist für uns eine Selbstverständlichkeit.

## Einsatzbereiche & Garantiezeiten

Die Fitnessgeräte von Motive Fitness und U.N.O. Fitness sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet.

Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

### Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung

Garantiezeit: 3 Jahre

### Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastikpraxen, etc.

Nicht Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung!

Garantiezeit: 2 Jahre

## Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Garantiezeit zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall eine Kopie des datierten Kaufbelegs.

Sollten Sie sich bereits registriert und eine Kopie Ihres Kaufbelegs an uns eingesandt haben, entfällt dies natürlich. Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Garantiefall als Anhang Ihres Serviceauftrages unaufgefordert mit ein.

Nur so kann eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles gewährleistet werden.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe der Geräteseriennummer.

## Garantiebedingungen

Die Garantiezeit für Ihr Trainingsgerät beginnt:

- für neue Produkte ab dem Kaufdatum des Endverbrauchers, die bei einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der Beny Sports Germany GmbH erworben wurden.
- für Ausstellungsstücke ab dem Kaufdatum des Käufers (Fachhändler). Diese Garantie gilt in jedem Fall vorbehaltlich anderer Vereinbarungen zwischen Endverbraucher und seinem Verkäufer (Fachhändler).

Die Garantie umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen.

Sie gilt nur für in Deutschland erworbene und betriebene Geräte.

Diese Garantie gilt vorbehaltlich anderer Vereinbarungen zwischen dem Verkäufer (Fachhändler) und dem Käufer (Endverbraucher oder Wiederverkäufer).

Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten (z.B. Körperschweiß), Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden.

Die Garantie gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Dies gilt sowohl für die Montage durch den Endverbraucher, als auch für die Montage durch einen Aufbauservice.

Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen z.B. Kugellager, Lagerbuchse, Lager, Antriebsriemen, Schalter und Tasten, Netzkabel, Netzadapter, etc..

Diese Verschleißteile sind nicht Gegenstand der Garantie.

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 den von uns gewährten Garantieumfang.

Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Bauteile, welche zu ersetzen und Bestandteile der Montage sind, müssen vom Endverbraucher erneuert werden, auch wenn das Gerät von einem Aufbauservice montiert wurde.

## Serviceleistungen außerhalb der Garantie

Ihr Fachhändler, oder das Serviceteam von Beny Sports stehen Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Garantiezeit, oder Fälle, die nicht durch die Garantieleistungen abgedeckt werden, auftreten.

In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Fachhändler oder per Mail an:

[service@benysports.de](mailto:service@benysports.de)

direkt an das Beny Sports Serviceteam.

# SERVICEKARTE



07.2005

**Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulars vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbeleges bei.**

## Persönliche Daten:

Vorname: \_\_\_\_\_ Tel. (privat): \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Tel. (geschäftlich): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Tel. (mobil): \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

## Geräte-Spezifikation:

Artikel-Bezeichnung: **VFIT-1000** Kaufdatum: \_\_\_\_\_

Artikel-Nummer: **14050** Händler: \_\_\_\_\_

Seriennummer: \_\_\_\_\_

**Fehlerbeschreibung:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Beny Sports Germany GmbH · Bonner Straße 40 · D-53842 Troisdorf

fax +49 (0) 22 41 - 9 73 89 29

info@benysports.de · www.benysports.de

