

VIBRATIONSPLATTE

Vibro Fit 2000

Benutzerhandbuch

Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam, bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.

Inhalt

Kapitel	Seite
Allgemeines	3
Sicherheit	4
Aufbau	5
Trainingsinformation	10





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (BS 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 9:00 bis 15:00 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

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:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Die Garantie gilt für Rahmen, Kabel, Elektronik, Schaumstoff und Rollen.

Ausgeschlossen sind Abnutzung der Polster und Verschleißteile, sowie Schäden durch äußere Einflüsse, Eingriff durch nicht autorisierte Personen.

Ebenfalls ausgeschlossen sind Defekte, die durch fehlerhaften Aufbau, Benutzung, oder Verstaung, 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 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Sicherheit

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.
- * Legen Sie bitte vor der Benutzung Uhren, Armreifen, 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.
- * Benutzen Sie das Gerät nicht länger als 20 Minuten.
- * Warten Sie 15-20 Minuten bevor Sie die nächste Session starten.
- * Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung fern.
- * 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.



Warnung

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

Maximal-Gewicht

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

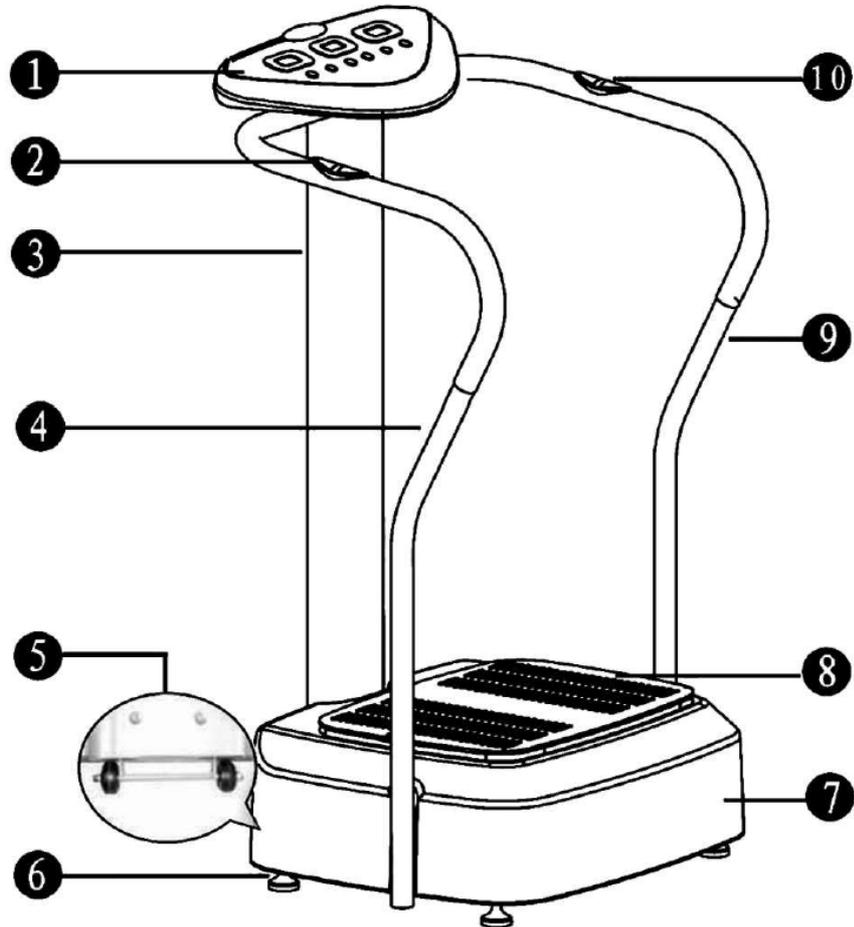
Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 957) - Teile 1 und 4, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.

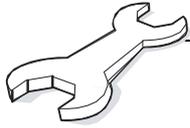


Aufbau

Bezeichnung Vibrationsplatte

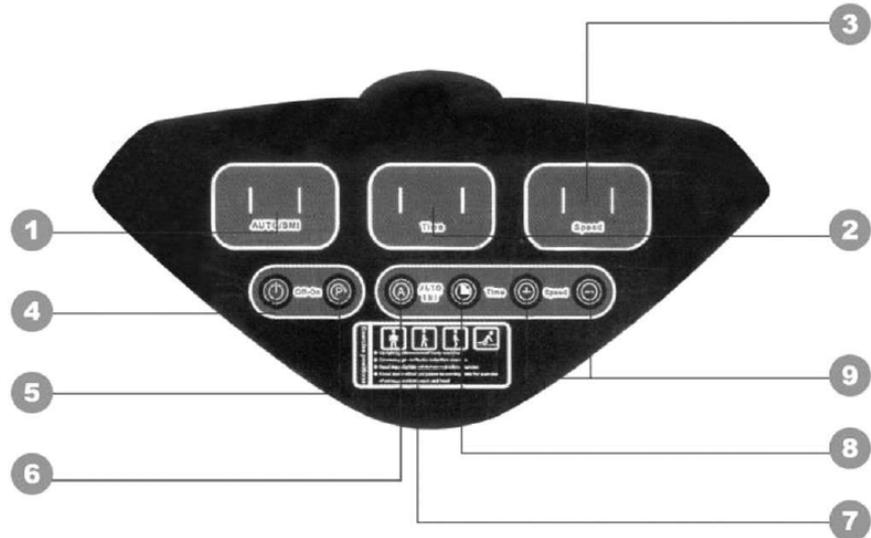


- 1) Konsole
- 2) Körperfettwert-Analyse (BMI) Sensor links
- 3) Konsolensäule
- 4) Sicherheitshandgriff links
- 5) Transportrollen
- 6) Verstellbare Standfüße
- 7) Abdeckung
- 8) Trittfläche
- 9) Sicherheitshandgriff rechts
- 10) Körperfettwert-Analyse (BMI) Sensor rechts

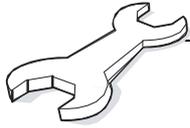


Aufbau

Display & Funktion

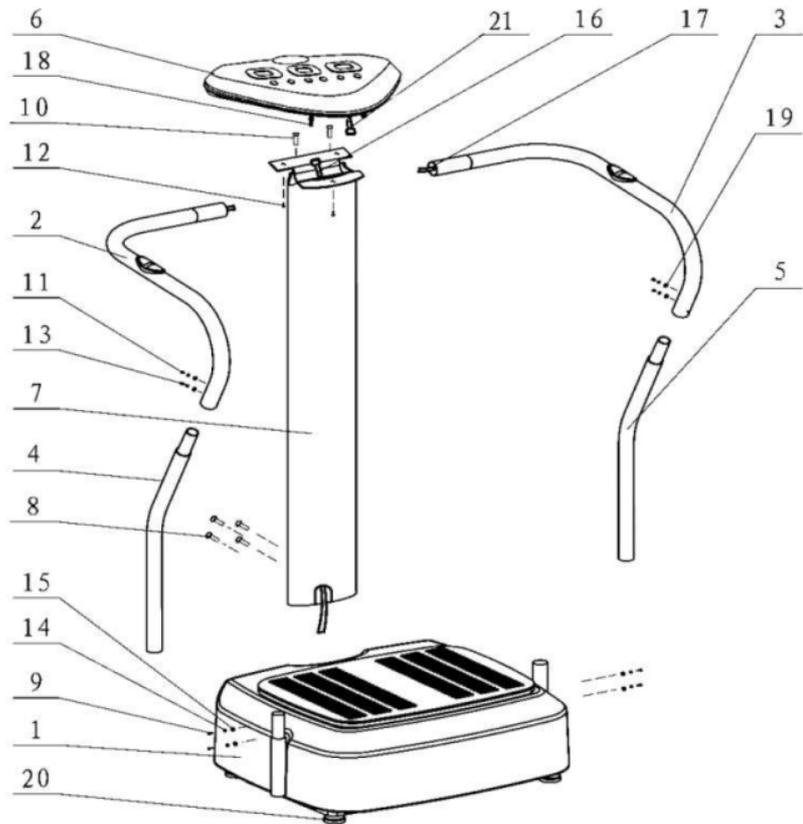


- 1) AUTO/BMI (Körperfettwert-Analyse)
- 2) Zeit
- 3) Geschwindigkeit
- 4) An/Aus-Taste
- 5) Start-Taste
- 6) Auswahl-Taste: AUTO Programm / Manuelles Programm / Körperfettwert-Analyse (BMI) Programm
- 7) Leistungsleitfaden
- 8) Einstell-Taste: Timer / Geschlecht / Alter / Größe / Gewicht
- 9) + / - Tasten: Geschwindigkeit / Zeit / Geschlecht / Alter / Größe / Gewicht



Aufbau

Teilleiste für den Aufbau



Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Abdeckung	1
2	Oberer Sicherheits-handgriff links	1
3	Oberer Sicherheits-handgriff rechts	1
4	Unterer Sicherheits-handgriff links	1
5	Unterer Sicherheits-handgriff rechts	1
6	Konsole	1
7	Konsolensäule	1
8	M8 x 12mm Inbusschraube	4
9	M6 x 12mm Kreuzschlitzschraube	4
10	M8 x 50mm Schraube	2

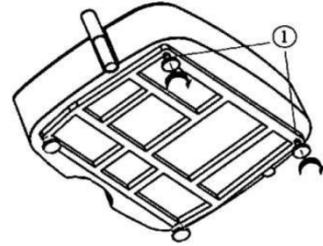
Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
11	M5 x 12mm Kreuzschlitzschraube	4
12	M6 x 12mm Kreuzschlitzschraube	3
13	M5 Federring	4
14	M6 Federring	4
15	M6 Unterlegscheibe	4
16	Kabel A	1
17	Körperfettwert-Analyse Sensor B	2
18	Körperfettwert-Analyse Sensor A	2
19	M5 Unterlegscheibe	4
20	Standfuß	2

Aufbau



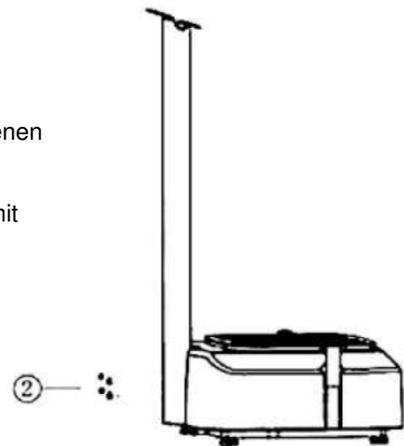
1) Einstellen der Standfüsse

Stellen Sie die die Standfüsse so ein, dass das Gerät gerade auf dem Boden steht



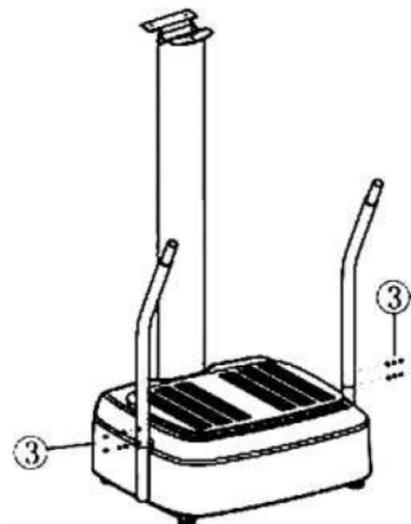
2) Befestigen der Konsolensäule

Verbinden Sie die Kabel aus der Konsolensäule mit denen in der Vibrationsplatte und befestigen danach die Konsolensäule an der Rückseite der Vibrationsplatte mit 4 x M8 x 12mm Schrauben.



3) Befestigen der unteren Handgriffe

Befestigen Sie die beiden unteren Handgriffe an der Vibrationsplatte mit 4 x M6 x 12mm Schrauben.



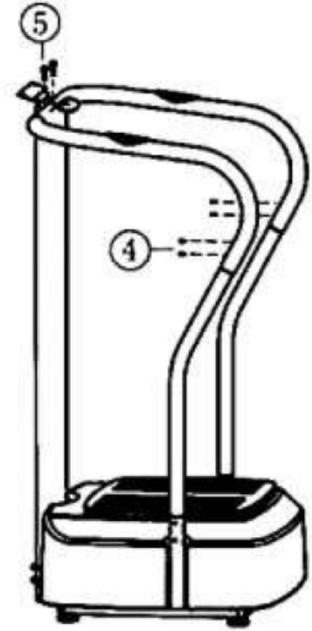
Aufbau



4) Befestigen der oberen Handgriffe

Befestigen Sie die beiden oberen Handgriffe an den beiden unteren Handgriffen mit 4 x M5 x 12mm Schrauben.

Befestigen Sie die beiden oberen Handgriffe an der Konsolensäule mit 2 x M8 x 50mm Schrauben.

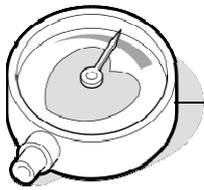


5) Befestigen der Konsole

Verbinden Sie die 3 Stecker an der Konsole mit denen an der Konsolensäule und befestigen Sie diese mit 3 x M6 x 12mm Schrauben.

Beachte! Die Kabel dürfen nicht von der Konsole eingequetscht werden.





Trainingsinformation

Funktionen

3 Vorprogrammierte Programme

Es stehen Ihnen 3 vorprogrammierte Programme zur Auswahl:

P1: Herz-Kreislauf-Programm

P2: Entgiftungsprogramm

P3: Body-Perfektion-Programm

Geschwindigkeitsvariationen

Verringern Sie effektiv ungewolltes Körperfett durch Geschwindigkeitsvariationen und starke Massage-Vibrationen.

Ergonomische Konstruktion kombiniert mit modischem Design

Einzigartig mit originalem Streamline-Profil.

Leicht zu bedienende Konsole mit aufgeteilten Displays

Design der leicht zu bedienenden Konsole mit LCD Displays, die Sie manuell auf Ihre Workout-Ziele einstellen können

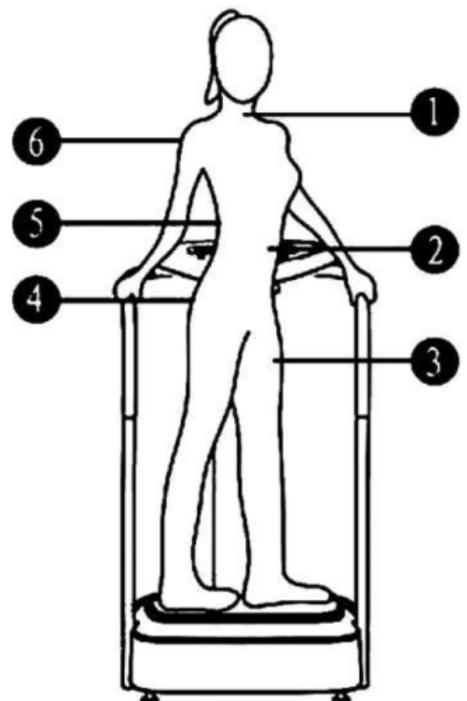
Langlebiger Stahlrahmen in modischer Farbe

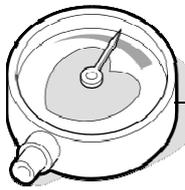
Langlebiger Stahlrahmen in modischer Farbe für ein starkes und sportliches Design. Komfort und Benutzerfreundlichkeit werden groß geschrieben.

Überspannungsschutz

Effektivität & Training Guide

- 1) Fördert die Durchblutung
- 2) Verbesserung der Darmaktivität
- 3) Perfekter-Oberschenkel Funktion
- 4) Hintern-Spannung Funktion
- 5) Taille & Bauchmuskel Formung Funktion
- 6) Schulter Formung Funktion





Trainingsinformation

P1: Herz-Kreislauf-Programm

Verbesserung der Durchblutung, Stoffwechsels und Regulierung des Nervensystems



3 Min aufrecht stehen



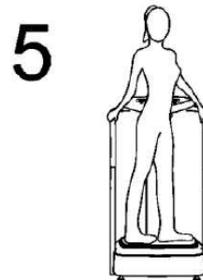
1 Min Geh-Position
(linkes Bein vorne)



2 Min Schneidersitz



1 Min seitlich stehen



1 Min Geh-Position
(rechtes Bein vorne)



2 Min aufrecht stehen

Workout für Intensives Formen



2 Min aufrecht stehen



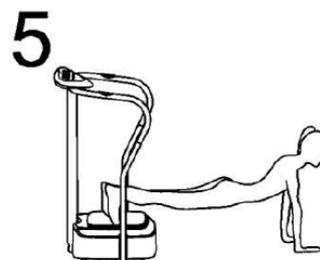
2 Min Gebeugte Knie



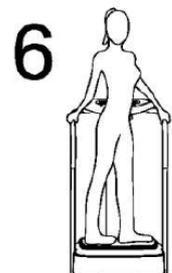
1 Min Lotus Pose



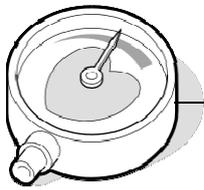
2 Min Geh-Position
(linkes Bein vorne)



1 Min Push-up Pose



2 Min Geh-Position
(rechtes Bein vorne)



Trainingsinformation

P2: Entgiftungsprogramm

Verbesserung der Darmaktivität



2 Min Geh-Position
(rechtes Bein vorne)



2 Min aufrecht stehen



2 Min Schneidersitz



2 Min Geh-Position
(rechtes Bein vorne)



1 Min seitlich stehen



1 Min aufrecht stehen

P3: Body-Perfektion-Programm

Taille & Bauchmuskeln spannen



2 Min aufrecht stehen



2 Min Geh-Position
(linkes Bein vorne)



1 Min gebeugte Knie



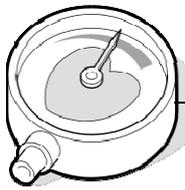
2 Min Geh-Position
(rechtes Bein vorne)



1 Min seitlich stehen



2 Min aufrecht stehen



Trainingsinformation

Für Perfekte Oberschenkel



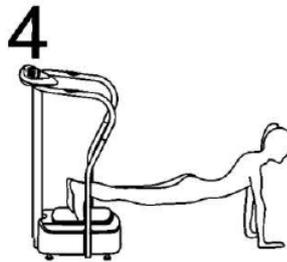
2 Min aufrecht stehen



1 Min gebeugte Knie



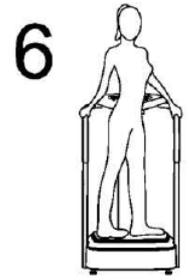
2 Min Bogenschiessen-Pose



1 Min Push-Up Pose



2 Min gebeugte Beine

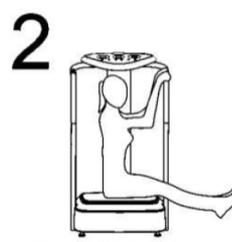


2 Min Geh-Position

Oberkörper Programm



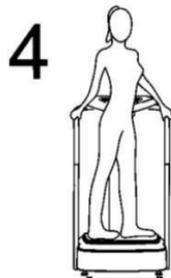
2 Min aufrecht stehen



2 Min sitzen



2 Min Katzen-Pose



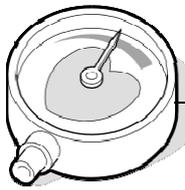
3 Min Geh-Position



1 Min seitlich stehen



2 Min Geh-Position

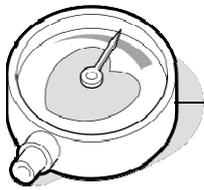


Trainingsinformation

Benutzung

1. Stecken Sie den Stromstecker in eine Steckdose und schalten Sie das Gerät an.
2. Wählen Sie eine der oben abgebildeten Position auf der Vibrationsplatte
3. Drücken Sie die Start-Taste, um ein Programm zu starten
4. Sie können Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einstellen, indem Sie die Programm-Taste wiederholt drücken. Halten Sie die Körperfettwert-Analyse gedrückt, um Ihren BMI zu ermitteln.

Taste	Massage Mode	Anleitung	Timer	Geschwindigkeit
	STOP	Drücken Sie diese Taste, um das Gerät sofort anzuhalten.	Einstellbar	Einstellbar
	START	Das Gerät befindet sich im Standby Modus, sobald es eingeschaltet ist. Sie können in diesem Modus einen Timer einstellen.	Drücken Sie / um die Zeit einzustellen. Das Maximum beträgt 10 Minuten.	Nicht Einstellbar
	AUTO PROGRAMM (P1-P2-P3)	Das Gerät befindet sich im Auto Modus, sobald Sie diese Taste drücken. Sie können nun ein Programm P1, P2, P3 auswählen, indem Sie diese Taste wiederholt drücken.	Nicht Einstellbar	
	(BMI) KÖRPER-FETT-WERT-ANALYSE	Drücken Sie diese Taste, bis das Display 1 anzeigt. Drücken Sie dann die Taste, um Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einzustellen.	A) Geschlecht	1. Männlich 2. Weiblich
			B) Alter	Standard Alter:20 Drücken Sie / um das Alter einzustellen
			C) Größe	Standard Größe:1,70 Drücken Sie / um die Größe einzustellen
			D) Gewicht	Standard Gewicht:20kg Drücken Sie / um das Gewicht einzustellen
	TIMER/ SETTING	Drücken Sie diese Taste im Standby Modus, um die Zeit einzustellen. Standard und Maximum beträgt 10 Minuten.	Standard: 10 Minuten Drücken Sie / um die Zeit einzustellen. Maximum beträgt 10 Minuten.	
	INCREASE/ DECREASE	Drücken Sie diese Taste im Manuellen Modus, um die Geschwindigkeit einzustellen.		



Trainingsinformation

Referenzangaben

Work-Out Programm Design

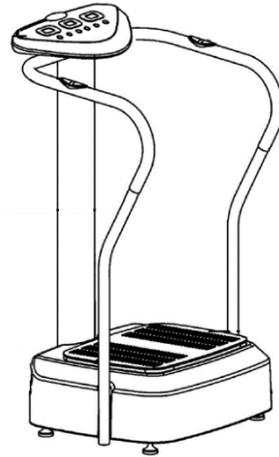
Kategorie	Work-Out Routine	Work-Out Zeit	Work-Out Geschwindigkeit
Work-Out	1-3 mal / Tag	5-20 Minuten	Einheitliche Geschwindigkeit
Schlankheitskur	8-14 mal / Tag	10-20 Minuten	Langsamer

Referenzen BMI

Geschlecht	Untergewicht	Gesund	Übergewicht	Fettleibig
Weiblich	Unter 20 %	20-25%	25-30%	Über 30%
Männlich	Unter 13%	13-21%	21-26%	Über 26%

Vergleichstabelle der vorprogrammierten Programme

50 Geschwindigkeiten										
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	3	5	8	10	13	15	35	25	20	15
P3	10	25	10	25	10	40	10	40	10	25



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de