Lieber Kunde,

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Anleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Im Lieferumfang besteht Ihr neues Trainingsgerät aus dem Gerät selber, dieser Nutzungsanleitung, dem Stromkabel, der Fernbedienung sowie den Trainings-bändern mit Handgriffen.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt. Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen.

INHALTSVERZEICHNIS

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN ____ 3

2 LISTE DER TEILE & EXPLOSIONSZEICHNUNG ____ 4

3 NUTZUNGSANLEITUNG ____ 6
Allgemeine Hinweise ____ 6
Computer ____ 6
Fernbedienung ____ 6
Programme ____ 7

4 TRAININGSANLEITUNG ____ 7
Allgemeine Hinweise ____ 7
Übungshinweise ____ 8

5 WARTUNG UND PFLEGE ____ 10

6 PRODUKTHINWEISE ____ 10
Batterien ____ 11
Konformitätserklärung ____ 11
Entsorgung ____ 11

7 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG ____ 12

Version 180104

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!

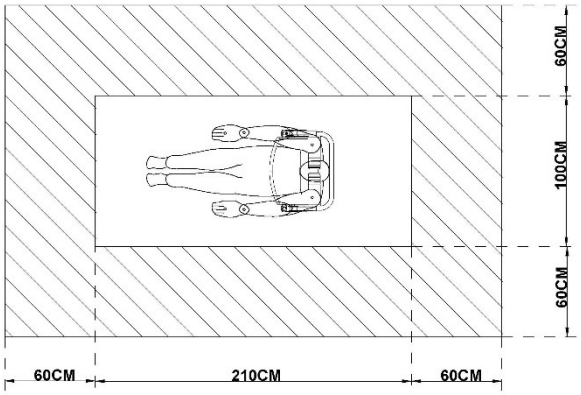
b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.

c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.

e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.

f) Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte in der Länge mindestens 210 cm und in der Breite mindestens 100 cm betragen (vgl. nebenstehende Illustration).



g) Bitte beachten Sie, dass der Freibereich (dieser schließt den Bereich für die Notfall-Demontage ein) in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein muss. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

h) Achten Sie besonders auf die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichneten möglichen Quetsch- und Scherstellen.

i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an Ihrem Trainingsgerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.

j) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.

k) Das Gerät ist nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

l) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Bein-, Arm- & Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

m) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.

n) Achten Sie insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile und kontrollieren Sie diese regelmäßig.

o) Das Gerät wurde geprüft, Norm EN ISO 20957-1, Klasse H. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Benutzergewichtsbelastung von 100 kg ausgelegt.

p) Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel heraus.

q) Springen Sie nicht auf die Platte, da dies zu Beschädigungen am Gerät führen kann.

r) Versuchen Sie niemals, das Gerät selbst zu reparieren sondern wenden Sie sich an den Verkäufer oder das Kundenservicecenter.

s) Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab und stecken Sie es aus.

t) Schalten Sie die Maschine aus und unterbrechen Sie auch die Stromzufuhr, bevor Sie sie reinigen.

u) Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich verwenden, stellen Sie sicher, dass die Ventilationslöcher noch ausreichende Luftzufuhr haben.

v) Es darf jeweils nur eine Person das Gerät verwenden.

w) Schützen Sie die Vibrationsplatte vor Nässe und Wasser und stellen Sie sicher, dass die elektrischen Bestandteile nicht mit Wasser in Kontakt kommen.

x) Dieses Gerät ist nicht geeignet für Schwangere und Personen mit verringerten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten. Personen, die über keinerlei Erfahrung mit derlei Geräten verfügen, benötigen eine Erläuterung der Funktionsweise und des Gebrauchs der Maschine vor der ersten Benutzung.

y) Es ist gefährlich, die Hand in den inneren Bereich der Fußplatte zu geben.

z) Um Schäden am Gerät und Geräuschentwicklung zu vermeiden, achten Sie stets auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung.

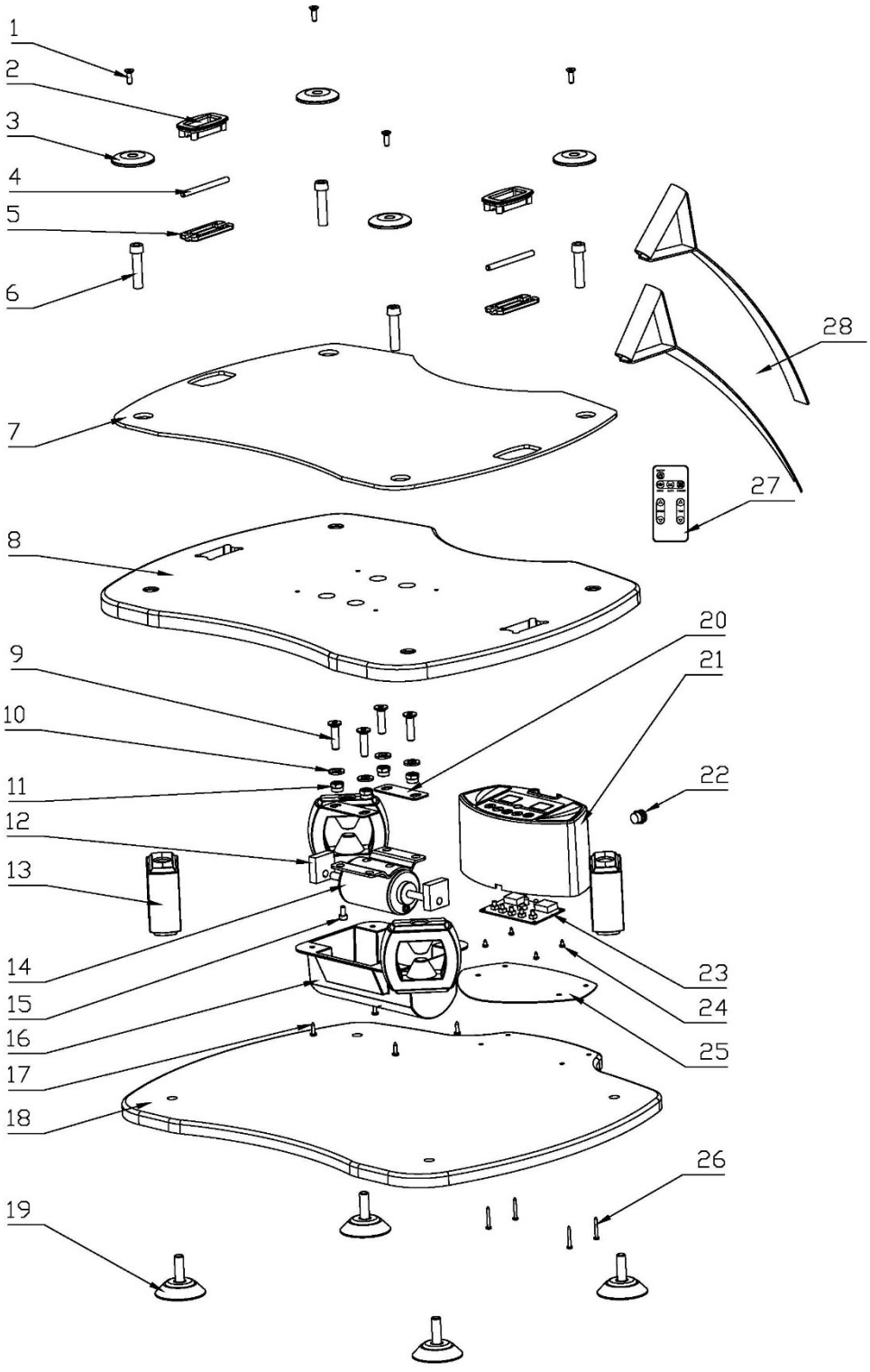
aa) Bei Problemen und/oder bei einem Gewährleistungsanspruch schreiben Sie bitte eine E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website https://la-sports.de/kundenservice/ oder kontaktieren Sie uns per WhatsApp unter +49 2204 304616.

2 LISTE DER TEILE & EXPLOSIONSZEICHNUNG

Nr.	Beschreibung	#
1	Schraube M5 x 16	4
2	Halterung Trainingsband	2
3	Abdeckung	4
4	Haken Trainingsband	2
5	Abdeckung Haken Trainingsband	2
6	Schraube M10 x 35	4
7	Plattform	1
8	Obere Platte	1
9	Schraube M8 x 35	4
10	Unterlegscheibe Ø 8	4
11	Schraube M8	4
12	Exzentrischer Block	2
13	Dämpfer	4
14	Motor	1
15	Schraube M5 x 10	2
16	Abdeckung für Motor	1
17	Schraube ST5 x 16	4
18	Untere Platte	1
19	Standfüße	4
20	Motorplatte	1
21	Kontrollboard mit Display	1
22	Adapter DC 5,5 x 2,1	1

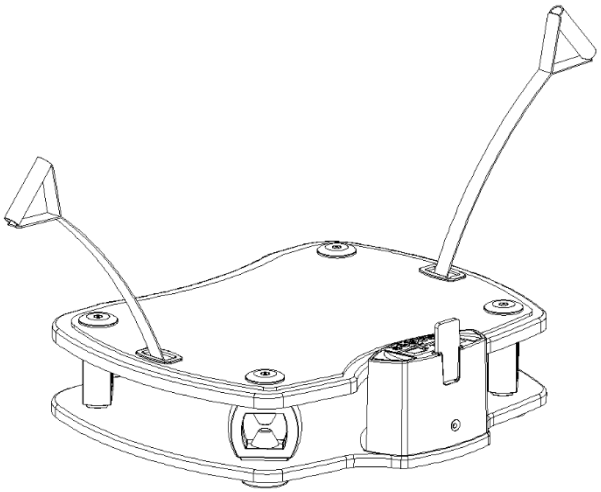
Nr.	Beschreibung	#
23	Leiterplatte	1
24	Schraube ST3 x 6	4
25	Panelplatte	1
26	Schraube ST4 x 30	4
27	Fernbedienung	1
28	Trainingsband mit Griff	2

Explosionszeichnung des vormontierten Geräts



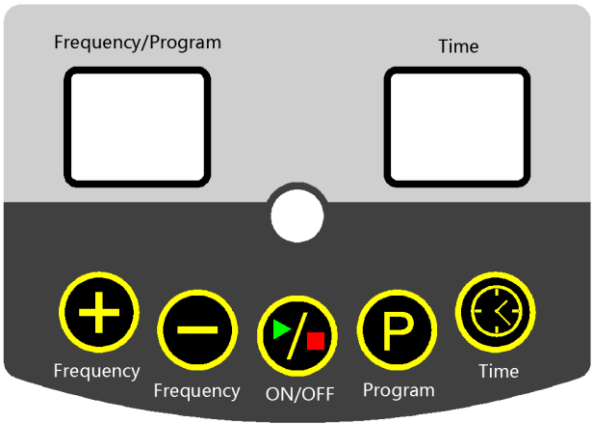
3 NUTZUNGSANLEITUNG

Allgemeine Hinweise



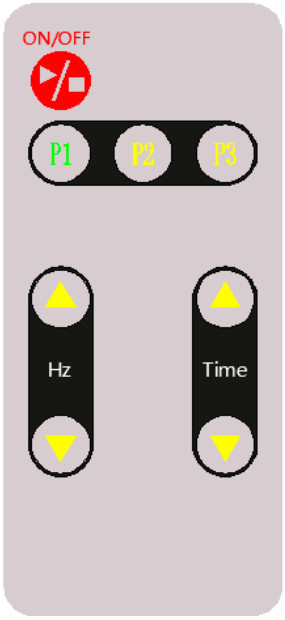
Das Gerät ist bereits komplett montiert. Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit des Artikels. Leeren Sie hierzu den Karton vollständig aus. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den am Ende angegebenen Kontaktdaten.

Computer



— Ein-/Ausschalten
Drücken Sie auf die ON/OFF-Taste zum Starten des Geräts und drücken Sie zum Ausschalten erneut auf diese Taste.
— Einstellen der Frequenz
Drücken Sie die Taste Frequency (+), um die Vibrationsfrequenz zu erhöhen und Frequency (-), um sie zu verringern.
— Einstellen der Zeit
Drücken Sie auf die Taste TIME, um die Zeit einzustellken.
— Einstellen des Programms
Dürcken Sie die Taste PROGRAM" um die Programmauswahl zu beginnen.
— Anzeige Frequency/Program
In diesem Fenster werden die derzeitige Frequenz und das ausgewählte Programm angezeigt.
— Anzeige Time
In diesem Fenster wird die Trainingszeit angezeigt.

Fernbedienung



— Ein-/Ausschalten
Drücken Sie auf die ON/OFF-Taste zum Starten des Geräts und drücken Sie zum Ausschalten erneut auf diese Taste.
— Einstellen der Frequenz
Drücken Sie die Taste Hz (+), um die Vibrationsfrequenz zu erhöhen und Hz (-), um sie zu verringern.
— Einstellen der Zeit
Drücken Sie die Taste TIME (+), um die Zeit zu erhöhen und TIME (-), um sie zu verringern.
— Einstellen des Programms
Mit Hilfe der Schnellwahltasten P1, P2 oder P3 können Sie eines der nachfolgend beschriebenen Trainingsprogramme direkt auswählen.

Programme

Jedes voreingestellte Trainingsprogramm dauert 10 Minuten. die jeweils eingestellte Frequenz wird dabei für ein Intervall von 5 Sekunden gehalten, bevor die nächste Frequenz eingestellt wird.

Das Programm „00" ist das manuelle Programm, in diesem können Sie die Frequenz und die Trainingszeit jederzeit manuell steuern.

Die Frequenzabläufe der jeweiligen Programme sind wie folgt (alle Angaben in Hz):

- P1: 32 – 34 – 36 – 38 – 40 – 42 – 44 – 46 – 48 – 50 – 48 – 46 – 44 – 42 – 40 – 38 – 36 – 34 – 32
- P2: 30 – 40 – 50 – 40 – 30 – 40 – 50 – 40 - 30
- P3: 30 – 35 – 40 – 45 – 50 – 45 – 40 – 35 – 30 – 35 – 40 – 45 – 50 – 45 – 40 – 35 – 30

4 TRAININGSANLEITUNG

Mit Ihrem Interesse am Krafttraining haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan – denn Krafttraining stärkt die Muskulatur. Krafttraining verhindert nicht nur den Verlust von Muskelmasse und Kraft, sondern verbessert diese sogar. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht – die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

Allgemeine Hinweise

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up")
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up")
Ihr Training sollte immer mit einen Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schützt Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

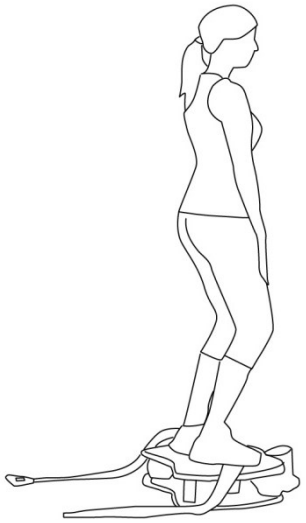
Das Training
Der Beginn eines Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) oder auch eines Kraft- oder Muskeltrainings ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter.

Das Cool Down
Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen
Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

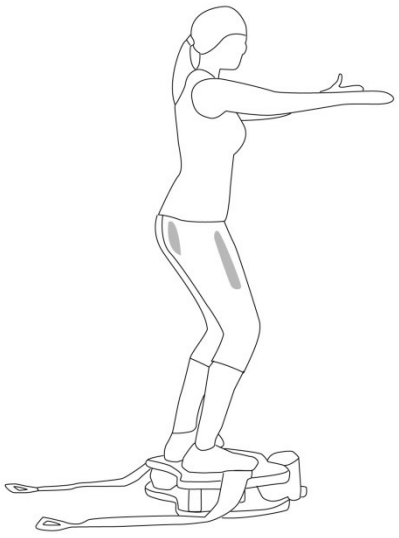


Üben Sie zunächst das stabile Stehen auf dem ausgeschalteten Gerät. Stehen Sie zunächst auf beiden Beinen mit einer geraden Körperachse. Heben Sie dann ein Bein an uns spreizen Sie die Arme ab. Wechseln Sie das Standbein. Gewinnen Sie so ein Gefühl für das Stehen auf dem Gerät.

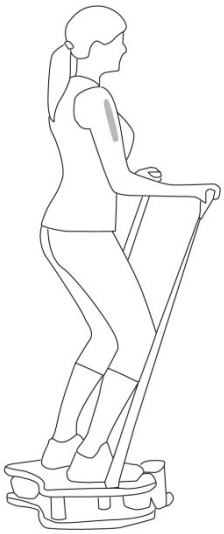
In der Grundhaltung auf der Vibrationsplatte hat der Körper immer eine Körperspannung in der Rumpfmitte. Halten Sie dazu den Rücken gerade und gehen Sie leicht in die Knie. Die Beinmuskulatur ist nun ebenfalls leicht gespannt. Trainieren Sie niemals mit gestreckten Armen oder Beinen sondern halten Sie diese immer gebeugt (siehe nebenstehende Abbildung).

<u>Übungshinweise</u>

(A) Kniebeuge
Stellen Sie sich in der Grundhaltung auf das Gerät, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Gehen Sie tiefer in die Hocke bzw. Kniebeuge, in dem Sie die Beine beugen und das Gesäß nach hinten und unten bewegen. Zur Stabilisierung heben Sie die Arme nach vorne oben an (siehe Abbildung links). Halten Sie die Hocke und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



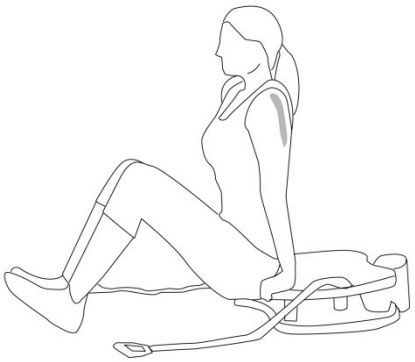
(B) Bizeps
Stellen Sie sich in der Grundhaltung auf das Gerät,



die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Nehmen Sie in jede Hand etwa auf Hüfthöhe den Griff eines Trainingsbands. Beugen Sie nun die Arme und führen die Hände nach oben (siehe Abbildung rechts). Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen während der gesamten Bewegung stabil an den Körperseiten bleiben. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

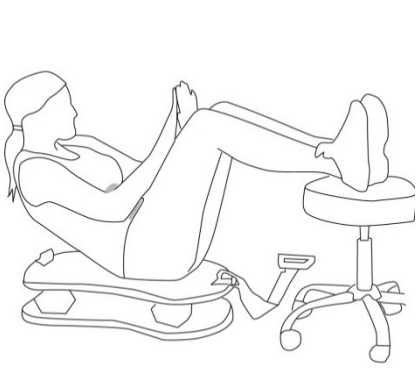
(C) Dips

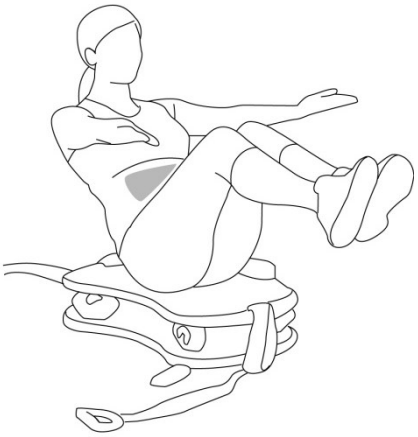
Setzen Sie sich senkrecht vor das Gerät. Legen Sie nun beide Hände mit nach innen zeigenden Daumen auf die Trainingsplatte und strecken Sie die Arme, um so Ihren Körper in die Luft zu heben. Beugen Sie die Arme wieder und senken Sie den Körper ab. Heben Sie ihn nun wieder an. Sie können diese Übung mit gebeugten oder – als Variation – mit gestreckten Beinen ausführen.



(D) Sit-Ups

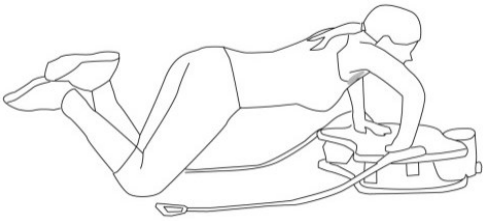
Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Trainingsplatte und legen Sie Füße auf einem Stuhl oder Ähnliches ab, stellen Sie die Füße vor dem Körper mit gebeugten Knien für mehr Stabilität auf den Boden oder heben Sie diese für eine schwerere Variation an. Nehmen Sie nun Ihre Arme seitlich neben den Kopf oder vor die Brust und heben Sie den Oberkörper in Richtung Knie an. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

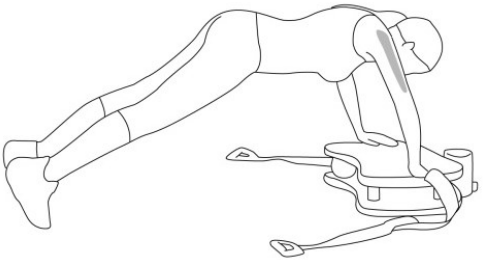




(E) Liegestütze

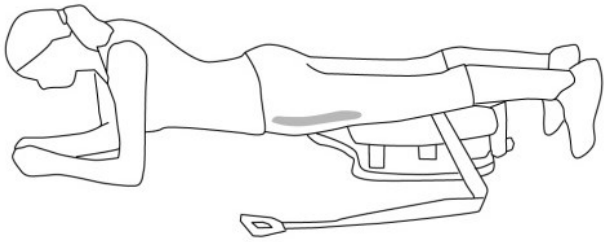
Stützen Sie sich mit beiden Händen wie abgebildet auf der Trainingsplatte ab. Halten Sie die Körperspannung und beugen Sie nun die Arme. Strecken Sie die Arme danach wieder. Als Variation können Sie diese Übung entweder mit gebeugten Beinen auf den Knien (siehe Abbildung) oder mit gestreckten Beinen und geradem Rücken auf den Füßen ausführen.



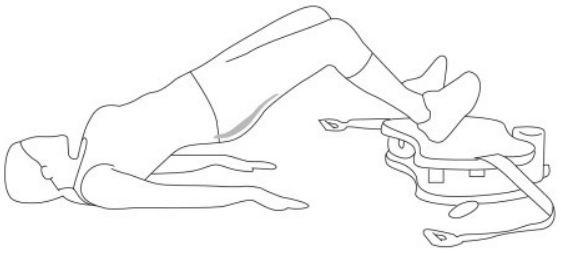


(F) Rumpfmitte

Legen Sie sich mit den angespannten Beinen auf die Trainingsplatte und stützen Sie den Oberkörper auf den gebeugten Armen vor der Platte ab. Halten Sie die Position mit stabilem Rumpf und Rücken.



(G) Rücken
Legen Sie sich vor die Trainingsplatte mit dem Rücken auf den Boden und stellen Sie die Füße auf die Trainingsplatte. Stabilisieren Sie sich mit den Armen auf den Seiten. Heben Sie nun die Hüfte nach oben an. Halten Sie dies und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



(H) Ausfallschritt („Lunge")
Stellen Sie einen Fuß in die Mitte der Trainingsplatte. Stellen Sie das andere Bein leicht seitlich versetzt nach hinten. Senken Sie nun den Rumpf mittig nach unten ab. Achten Sie darauf, dass Sie mit dem vorderen Knie nicht über die Fußspitze rutschen. Halten Sie dies und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Seiten.

5 WARTUNG UND PFLEGE

Nachdem Training sollten Sie das Gerät abwischen und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch abtrocknen. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Artikel wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, alle Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen. Achten Sie gemäß EN ISO 20957-1:2013 Punkt 5.15 insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile wie beispielsweise die Handgriffe oder die Stoßdämpfer.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Artikels kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

6 PRODUKTHINWEISE

- Gewicht ohne Verpackung ca. 9 kg
- Abmessungen in aufgebautem Zustand: etwa (L) 48,5 x (B) 56 x (H) 15,5 cm
- 220-240V AC
- Motorleistung: 24 V ⎓ 600 mA

Der von Ihnen erworbene Artikel wurde im Zeitraum vom 01. Juli 2017 bis 30. November 2017 hergestellt. Die Inhaltsstoffe sind die folgenden:

- Display, Gehäuse Netzadapter, Fernbedienung & Bandhalterung: ABS
- obere und untere Platte: Faserplatte mit PVC-Laminierung
- Schraubenabdeckungen: Edelstahl
- Trainingsfläche: PVC
- Dämpfer & Standfüße: Gummi
- Motor & Motorabdeckung: Stahl
- Trainingsband mit Griff: ABS & Nylon

Batterien

Der Betrieb der Fernbedienung erfolgt mit Hilfe der mitgelieferten 3V Lithium-Batterie vom Typ CR2025.

- Achten Sie beim Einlegen der Batterie auf die richtige Polung.
- Entfernen Sie die Batterie, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, um Beschädigungen durch Auslaufen zu vermeiden. Auslaufende oder beschädigte Batterien können bei Hautkontakt Säureverätzungen hervorrufen. Beim Umgang mit beschädigten Batterien sollten Sie daher Schutzhandschuhe tragen.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Lassen Sie Batterien nicht frei herumliegen, da diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden könnten.
- Nehmen Sie die Batterie nicht auseinander, schließen Sie sie nicht kurz und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Versuchen Sie niemals, nicht aufladbare Batterien aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr!

Konformitätserklärung

Die EU-Konformitätserklärung kann unter der in der beiliegenden Garantiekarte angeführten Adresse angefordert werden.

Entsorgung

Verpackung entsorgen

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Produkt entsorgen

Wertstoff-Sammlung. Entsorgen Sie den Artikel entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Entnehmen Sie evtl. eingelegte Batterien/Akkus und entsorgen Sie diese getrennt vom Produkt.

Batterien entsorgen

Endverbraucher sind gesetzlich (gemäß Batterieverordnung) zur Rückgabe aller gebrauchten Batterien/Akkus verpflichtet; eine Entsorgung über den Hausmüll ist untersagt.

Schadstoffhaltige Batterien/Akkus sind mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet, das auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweist. Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: Cd (Cadmium), Hg (Quecksilber) & Pb (Blei). Die Bezeichnung steht auf den Batterien/Akkus unter dem abgebildeten Mülltonnen-Symbol).

Ihre verbrauchten Batterien/Akkus können Sie unentgeltlich bei den kommunalen Sammelstellen oder überall dort abgeben, wo Batterien/Akkus verkauft werden. Sie erfüllen damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leisten Ihren Beitrag zum Umweltschutz.