

Bedienungsanleitung

Artikelnummer: SB-VT80500

Artikelname: Vibrationstrainer VT 5.0



EINLEITUNG

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke Stamm Bodyfit beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn Stamm Bodyfit Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

Stamm Service

STAMM SPORTS GmbH

An der Nordhelle 19

51645 Gummersbach

Postanschrift:

Postfach 1154

51679 Bergneustadt

Tel.: (0049) - (0)2261-91410-15 Telefonkosten sind abhängig von ihrem Tarif.

Montag – Donnerstag 10.00 bis 17.00 Uhr

Freitag von 10.00 bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@stamm-sports.de

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....	2
ZEICHENERKLÄRUNGEN.....	3
SICHERHEITSHINWEISE	4
SICHERHEITSHINWEISE	5
Das erste Training mit dem Vibrationstrainer	5
Wann sollte das Training abgebrochen werden?.....	6
ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES.....	7
MONTAGE-TEILELISTE / Lieferumfang	8
TECHNISCHE DATEN.....	9
Bedienung und ANZEIGE DES COMPUTERS	10
Wie trainiere ich mit dem Vibrationstrainer?	10
Die Fernbedienung.....	11
Inbetriebnahme.....	11
Programme und manuelle Einstellungen der VT 5.0	11
<i>Manuelles Training, Modus 00:</i>	11
<i>P1 = das Programm findet im sanften Vibrationsmodus statt.</i>	12
<i>P2 = das Programm findet im starken Vibrationsmodus statt.</i>	12
<i>P3 = das Programm findet abwechselnd im sanften und starken Vibrationsmodus statt.</i>	12
<i>Trainieren mit Bändern</i>	12
Übungen.....	13
UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!	14
DER HERZFREQUENZZIELBEREICH	14
AUFWÄRMEN	15
<i>PFLEGE</i>	16
<i>WARTUNG</i>	16
UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!.....	17
GEWÄHRLEISTUNGEN	17
Gesamtteilleiste.....	18
GESAMT-EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	19

ZEICHENERKLÄRUNGEN



Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!



Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.



**ACHTUNG: Vor Benutzung
Gebrauchsanleitung lesen!**

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 60335-1/ 2, EN-Norm 62233, Verwendungs-Klasse HC (H=Heimbereich). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse C handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (Richtlinie 2004/108/EG über die elektromagnetische Verträglichkeit). Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Nach jedem Training muss die Vibrationsplatte vor unbefugten Zugriff (Kinder, Tiere u.s.w.) geschützt werden. Schalten Sie den Hauptschalter des Gerätes ab und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein. Bevor Sie mit dem Vibrationstraining starten, müssen Sie immer kontrollieren, ob Sie an einer oder mehreren der unten stehenden Kontraindikationen leiden oder leiden könnten. Ist das der Fall, darf nicht mit dem Vibrationstraining begonnen werden. Im Zweifelsfall muss man immer einen Experten, wie zum Beispiel den Hausarzt, einen Facharzt oder den Physiotherapeuten konsultieren.

Achtung: Bitte beachten!

Bei folgenden Kontraindikationen darf kein Vibrationstraining durchgeführt werden!

Akute Entzündungen oder Infektionen	Akute Gelenkerkrankungen und Arthrosen
Metall- oder Kunststoffimplantate wie Herzschrittmacher, Spirale	Akute Migräne
Herzklappenfehler	Akute rheumatoide Arthritis
Neuere Thrombose oder mögliche thrombotische Erkrankungen	Epilepsie
Nierensteine	Frische (chirurg.) Wunden
Akute Rückenbeschwerden nach Brüchen, Bandscheibenvorfall, Spondylosis	Gallensteine
Herzrhythmusstörungen	Gelenkerkrankungen und Arthrosis
Schwangerschaft	Gelenkimplantate
Schwere Diabetes	Kardiovaskuläre Krankheiten (Herz und Gefäße)
Tumore	-

- Nie länger als **10 Minuten** am Stück trainieren
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich
- **NIE mit durchgestreckten Gelenken trainieren**

TRAINING sofort beenden bei:

- Schwäche oder Schwindelgefühl
- **Brechreiz**
- **Brustschmerzen, Herzklopfen oder andere auffällige Symptomen**

--> BITTE EINEN ARZT kontaktieren

Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören. Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

SICHERHEITSHINWEISE

Wichtige Informationen vor der ersten Anwendung

- Überprüfen Sie immer zuerst mögliche Kontraindikationen.
- Tragen Sie immer (Sport-) Schuhe mit einer flexiblen Gummisohle.

Befolgen Sie die Anweisungen bezüglich des Einnehmens der Ausgangsposition, bei der Durchführung des Trainings und die empfohlenen Ruhezeiten genau, um eine möglichst optimale Wirkung des Trainings zu erzielen und um Verletzungen vorzubeugen. Nehmen Sie die Übungspositionen immer mit angespannten Muskeln ein. Ein leichtes Anheben der Fersen vermeidet das Vibrieren der Stimme.

Bei Übungen, bei denen man nicht mit den Füßen, sondern sich mit einem anderen Körperteil auf die Platte stützt, wie zum Beispiel mit den Händen oder dem Gesäß, sollte man eine Soft-Matte (weiche Matte) auf die Platte legen, bevor man die Ausgangsposition einnimmt.

DAS ERSTE TRAINING MIT DEM VIBRATIONSTRAINER

Für das erste Training ist es wichtig, dass man sich kurz an das Vibrieren der Platte gewöhnt. Eine Möglichkeit besteht darin, bei einer niedrigen Frequenz von zum Beispiel 20 Hz, zuerst mit einem Fuß auf der Platte die Vibration zu testen, danach mit dem anderen Fuß und anschließend auf Zehenspitzen stehend, mit gebeugten Knien die Vibration zu fühlen. Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration maximal durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird. Man darf nie mit gestreckten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf der Vibrationsplatte stehen. Bei gestreckten Gliedmaßen bekommen die Muskeln keine Gelegenheit, die Vibration zu absorbieren und die Vibration wird über die Knochen zum Schädel geleitet.

Wenn ein Benutzer die Vibrationen im Kopf fühlt (an Stimme und/oder Augen spürbar), dann steht der Benutzer in falscher Position auf der Vibrationsplatte und die Ausgangshaltung muss korrigiert werden.

Bei Bauchmuskelübungen sitzt man auf der Platte; man muss sich unbedingt schon an die Vibration gewöhnt haben, bevor man diese Übungen durchführt.

WANN SOLLTE DAS TRAINING ABGEBROCHEN WERDEN?

Sobald Übermüdungssymptome auftreten, muss die Behandlung gestoppt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

- Wenn bei statischen Übungen die Muskel unkontrolliert angespannt werden.
- Wenn bei dynamischen Übungen die Bewegung nicht mehr rhythmisch und flexibel abläuft.
- Wenn beim Training ein Schwindel-Gefühl entsteht.
- Wenn man beim Training Schmerzen verspürt.
- Wenn man sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlt oder Übelkeit auftritt. Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1,5x1,5 m um das Gerät.

Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann. Gelagert werden kann es bei einem Temperaturbereich von 5-50°C.



ACHTUNG: Nie mit ausgestreckten Gelenken trainieren!

Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

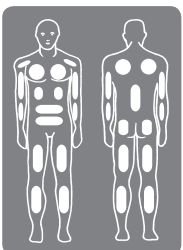
Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte: Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abtriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen, muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Abtriebsstaub oder ähnlichen Gründen entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung.

Das Gerät ist nicht für eine Benutzung in Feuchträumen geeignet. Es ist für eine Nutzungstemperatur von 0-35°C und einem Feuchtigkeitsbereich von 40-80% konzipiert.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Die Vibrationsplatte zählt ganz sicher zu den effektivsten Fitnessgeräten unter den Fitnessgeräten. Insbesondere die Vielfalt der Übungen und eine sehr kurze Trainingszeit ermöglichen es bei wenig Zeitaufwand viel zu erreichen. Ob stehend, kniend, sitzend oder liegend, mit einer Vibrationsplatte können Muskelpartien oder Problemzonen gezielt angesteuert werden.

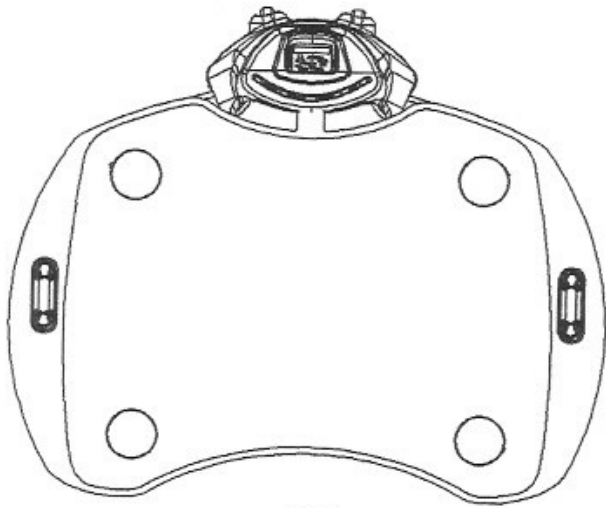


Die Bein-, Po-, Arm- und Oberkörpermuskulatur kann mit einer Vibrationsplatte trainiert werden. Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von **110 kg** ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

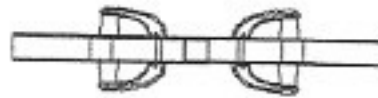
- a.) Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie das Gerät ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- b.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus. Zur Vermeidung von Untergrunds Schäden bauen Sie Ihr Trainingsgerät auf einer Unterlage, Tuch oder Matte auf. Auch während der Benutzung/ des Trainings sollte das Gerät zur Vermeidung von Untergrunds Schäden auf einer Unterlage, Matte etc. stehen.
- c.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
- d.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
- e.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter:
+49 (0) 2261/91410-15 Mo - Do 10.00 - 16.00 Uhr ; Fr 10.00 - 17.00 Uhr
[Telefonkosten sind abhängig von ihrem Tarif.]
- f.) Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

MONTAGE-TEILELISTE / LIEFERUMFANG



Vibrationstrainer

Fernbedienung



Elastikbänder

Bedienungsanleitung



**ACHTUNG: Vor Benutzung
Gebrauchsanleitung lesen!**

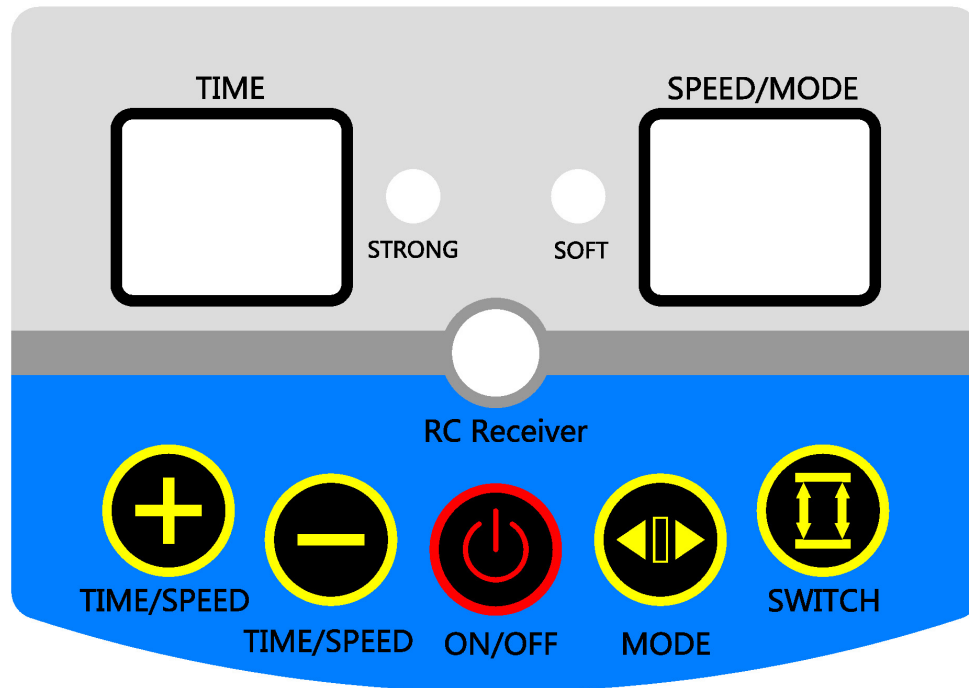
TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer:	SB-VT80500
netto Gewicht:	ca. 12kg
Maße:	48,5X56,3X16 cm (LxBxH)
Max. Benutzergewicht:	110kg
Prüfnormen:	EN 957-1:2005; EN 62233:2008; EN 60335-1:2002 + A11:2004 + A1:2004 + A12:2006 + A13:2008; EN 60335-2-32:2003 + A1:2008
Verwendungs-Klasse:	HC
Motor:	80Watt
Netzspannung:	220-240V
Schwingungsamplitude	10-30mm
Schutzklasse:	I
Vibrationsart:	vertikal vibrierend
Frequenzbereich:	15-40Hz

(Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.)



BEDIENUNG UND ANZEIGE DES COMPUTERS



Taste	Funktion
ON/OFF	Ein- und Ausschalten und Starten und Stoppen der Programme
MODE	Wechsel zwischen den Programm, Programmauswahl Manuelles Programm (00), P1, P2, P3
TIME/SPEED -	Taste um die Trainingsintensität oder die Trainingszeit zu verringern.
TIME/SPEED +	Taste um die Trainingsintensität zu erhöhen oder die Trainingszeit zu verlängern.
SWITSCH	Wechsel zwischen Modus Soft (Sanft) und Strong (Anstrengend)

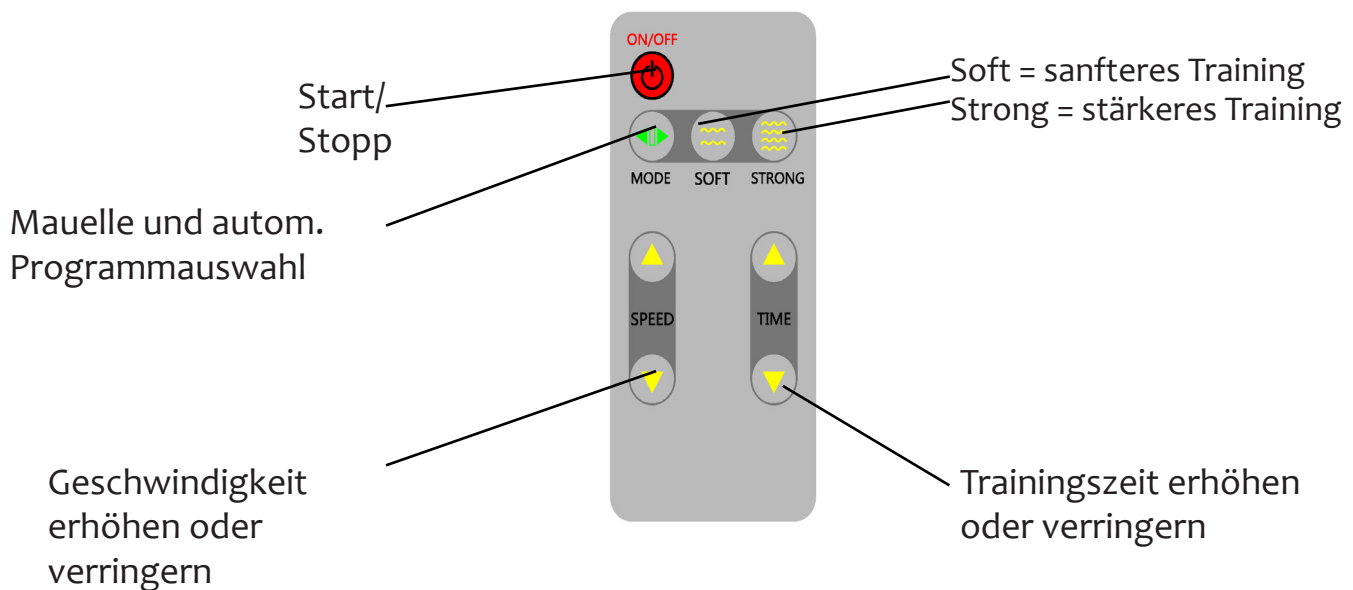
WIE TRAINIERE ICH MIT DEM VIBRATIONSTRAINER?

Die empfohlene Dauer pro Übung liegt zwischen 30 und 60 Sekunden, wobei die gesamte Trainingsdauer von **10 Minuten nicht überschritten werden sollte.**



DIE FERNBEDIENUNG

Mit der Fernbedienung können Sie ganz bequem im Stehen Ihr Gerät ansteuern. Achtung: Während des Trainings sollte die Fernbedienung aus der Hand gelegt werden.



INBETRIEBNAHME

1. Vor Inbetriebnahme stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig angeschlossen sind.
2. Wenn Sie sich davon überzeugt haben, stecken Sie bitte das Stromkabel in das Stromnetz (220 V).
3. Schalten Sie den Hauptschalter ein.
4. Nach Beendigung des Trainings bitte nicht vergessen, den Hauptschalter abzuschalten und das Gerät wieder vom Stromnetz zu nehmen.

PROGRAMME UND MANUELLE EINSTELLUNGEN DER VT 5.0

Der Vibrationstrainer VT 5.0 verfügt über 3 voreingestellte Programme und einen manuellen Modus, in dem Sie die Trainingszeit und die Intensitätsstufen der Vibration selbst einstellen können.

Mit Betätigen des MODE-Knopfes können Sie zwischen dem manuellen Modus 00- auf der LED Anzeige und den Programmen P1 = 01 soft, P2 = 02 strong und P3 = 03 soft/strong im Wechsel, wählen.

Nutzen Sie zur einfachen Bedienung und für ihren Komfort die Fernbedienung.

Achtung: zur Schonung der Batterie ist ein transparenter Trennstreifen zwischen Batterie und Kontakt eingelegt. Entfernen Sie diesen vor Inbetriebnahme durch einfaches Herausziehen.

Manuelles Training, Modus 00:

Hier können Sie die Trainingszeit durch Betätigen des + - Knopfes in Minuten zwischen 1-20 Minuten einstellen. Wir empfehlen jedoch, das Training ohne Pause auf maximal 10 Minuten zu begrenzen. Nach Einstellung der Trainingszeit wählen Sie mit dem Switch Knopf die Art der Vibration soft = sanft (grüne LED leuchtet) oder strong = stark (rote LED leuchtet). Dann stellen Sie die Vibrationsstärke ein. Diese können Sie während des Trainings über die Fernbedienung von Stärke 01- stärke 20 variieren. Wir empfehlen mit leichter Vibration zu beginnen, diese stärker werden zu lassen und dann wieder schwächer und nach Wunsch mehrere Intervalle von stärker und schwächer in das Training einzubauen.

P1 = das Programm findet im sanften Vibrationsmodus statt.

Seine Dauer ist auf 10 Minuten voreingestellt.

Alle 5 Sekunden wechselt in Intensität der Vibration.

Sie beginnt bei Stufe 2 und steigert sich in 2er-Schritten bis Stufe 20. Dann senkt sie sich in 2er-Schritten wieder bis Stufe 2. So geht es immer fort bis die 10 Minuten zu Ende sind. Das Programm kann an jeder Stelle mit dem Aus-Knopf beendet werden.

Programmablauf/Intensitätsstufen:

2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2

P2 = das Programm findet im starken Vibrationsmodus statt.

Seine Dauer ist auf 10 Minuten voreingestellt.

Alle 5 Sekunden wechselt in Intensität der Vibration.

Sie beginnt bei Stufe 2 und steigert sich in 2er-Schritten bis Stufe 20. Dann senkt sie sich in 2er-Schritten wieder bis Stufe 2.

So geht es immer fort bis die 10 Minuten zu Ende sind.

Das Programm kann an jeder Stelle mit dem Aus-Knopf beendet werden.

Programmablauf/Intensitätsstufen:

2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2

Während das Programm läuft kann die Trainingszeit und die Trainingsintensität nicht variiert werden. Das geht nur im manuellen Modus.

P3 = das Programm findet abwechselnd im sanften und starken Vibrationsmodus statt.

Seine Dauer ist auf 10 Minuten voreingestellt.

Alle 5 Sekunden wechselt in Intensität der Vibration.

Programmablauf/Intensitätsstufen:

2-4-6-8-10 soft

2-4-6-8-10 strong

12-14-16-18 soft

12-14-16-18 strong

20-18-16-14 soft

20-18-16-14 strong

12-10-8-6-4 soft

12-10-8-6-4 strong

So geht es immer fort bis die 10 Minuten vorbei sind.

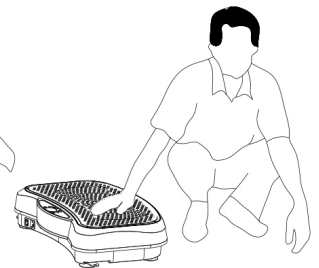
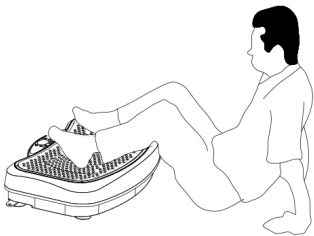
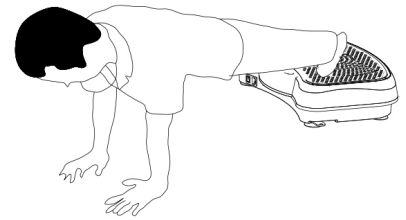
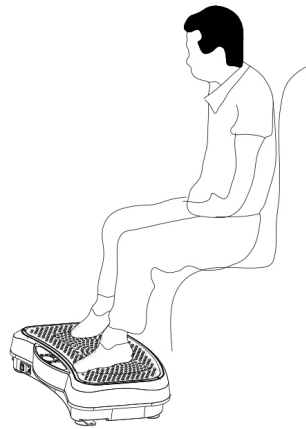
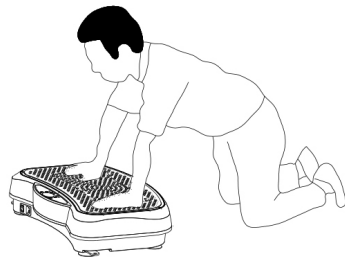
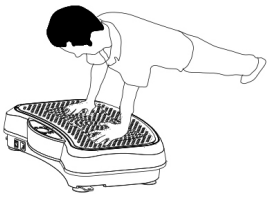
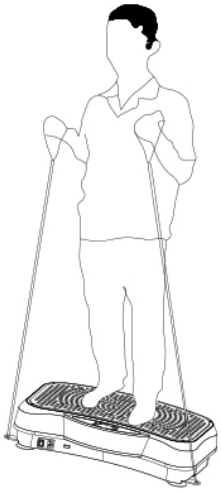
Das Programm kann an jeder Stelle mit dem Aus-Knopf beendet werden.

Trainieren mit Bändern

Um einzelne Körperpartien in das Vibrationstraining stärker einbeziehen zu können, sind dem Produkt Trainingsbänder mit Handgriff beigelegt.

Passen Sie die Bänder entsprechend ihrer Größe und der Übung durch Anpassen des Klettverschlusses an. Die Bänder müssen bei den einzelnen Übungen auf Spannung sein, um die Vibration in die Armmuskulatur zu übertragen.

ÜBUNGEN



UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte nicht darin bestehen, die Dauer der Trainingszeit übermäßig zu steigern, sondern die Intensität des Trainings zu steigern.

Übermäßiges Training auf einer Vibrationsplatte kann zu erheblichen Schäden führen.

Nach dem Training...

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten

Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung.

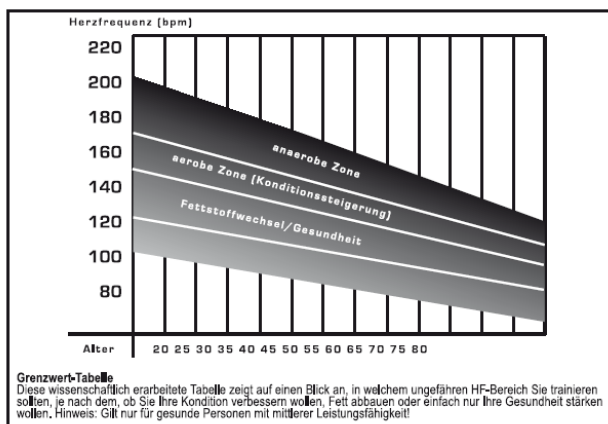
Danach sollten Sie die unter „Warm Up“ aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:

Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/ Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

DER HERZFREQUENZZIELBEREICH

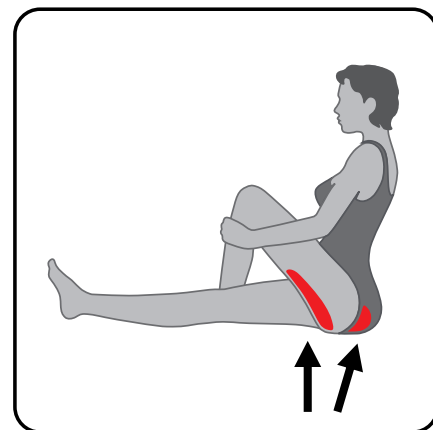
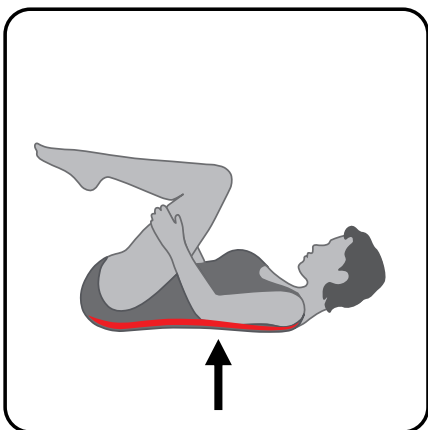
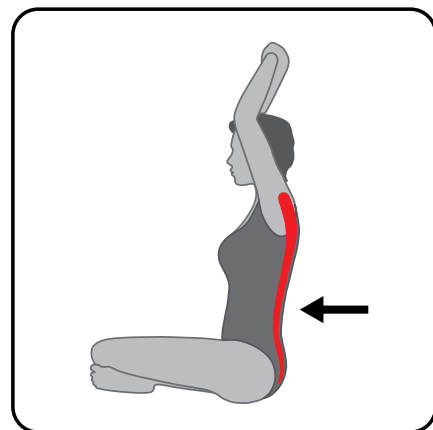
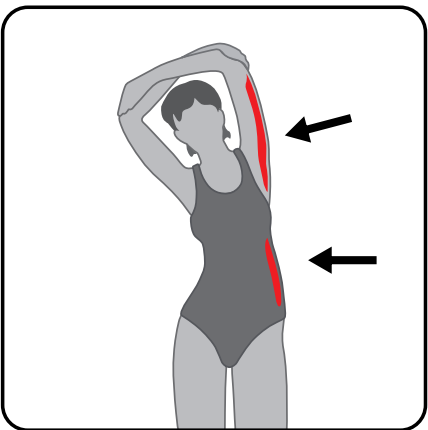
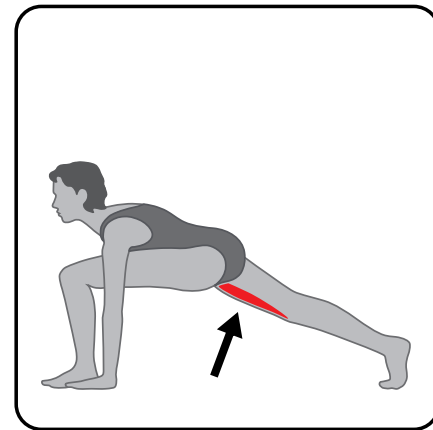
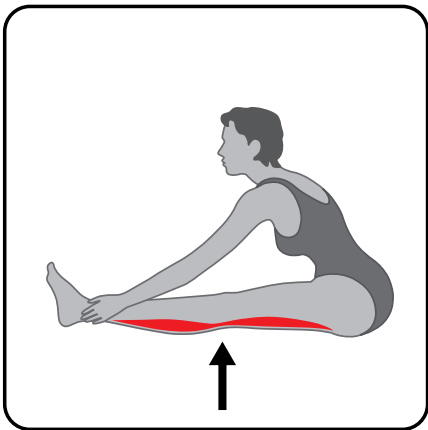
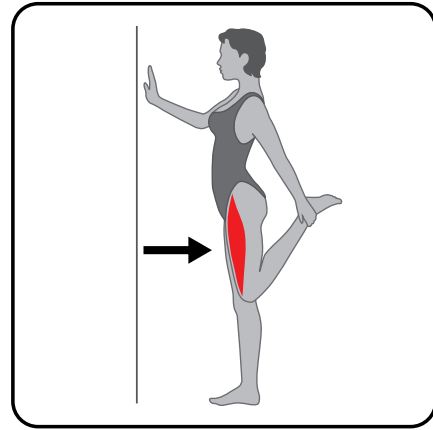
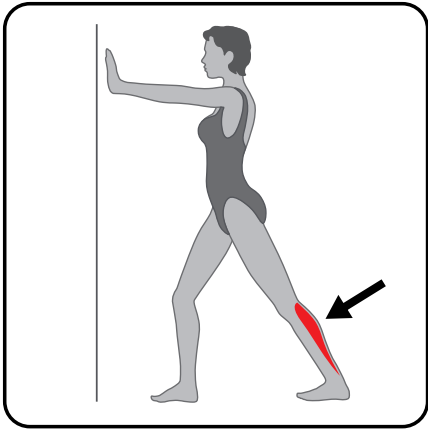
Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich in einem Training liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.



Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler. Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach.

Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

AUFWÄRMEN

A
U
F
W
Ä
R
M
E
N



PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können. Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden. Nach Gebrauch des Gerätes und vor dem Reinigen stets den Netzstecker aus der Steckdose ziehen. Lassen Sie das Gerät nie unbeaufsichtigt, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist.

Eine häufige Unfallursache im Haushalt ist Unaufmerksamkeit bei Routinevorgängen. Achten Sie darauf, dass beim Anschließen oder Abziehen des Netzsteckers Ihre Hände stets trocken sind.

Achtung: Lebensgefahr durch Stromschlag!

WARTUNG



ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleißteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweißnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Stamm Service

STAMM SPORTS GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach

Postanschrift:

Postfach 1154

51679 Bergneustadt

Tel.: (0049) - (0)2261-91410-15 Telefonkosten sind abhängig von ihrem Tarif.

Montag – Donnerstag 10.00 bis 17.00 Uhr

Freitag von 10.00 bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@stamm-sports.de

ACHTUNG:

Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes nicht benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler keine Verantwort-

tung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter!!

Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenen Zustand abgeben!

Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:

Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialien sind ausschließlich recycelbare Materialien

- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stossfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen Sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.



GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.

Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort.

Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechnungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.

Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.

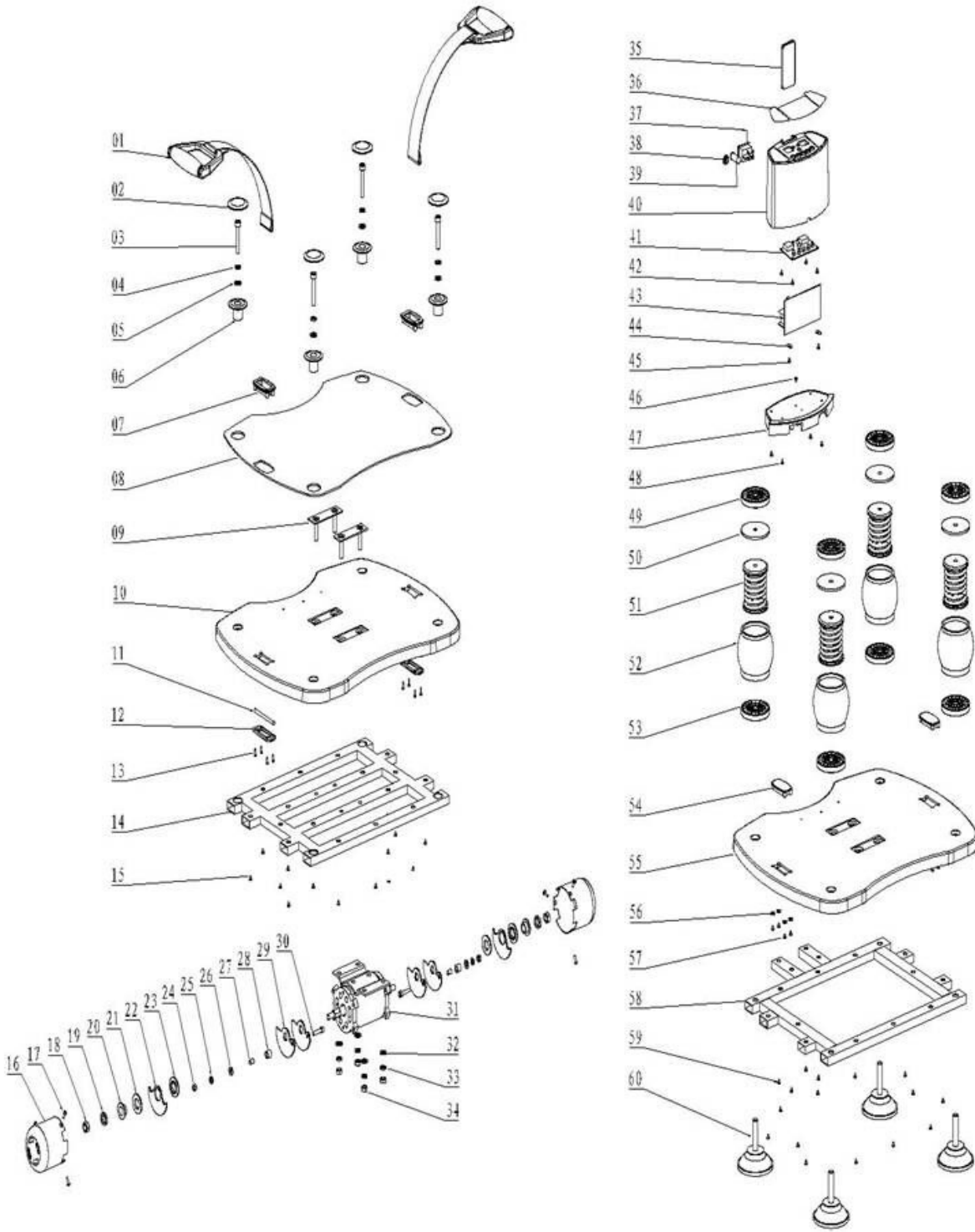
Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden die Annahmen verweigert.).

GESAMTTTEILELISTE

Nr.	Teilebezeichnung	Ausführung	Stück
1	trainingsbänder		2
2	Abdeckung		4
3	sechskantschraube	M8x50	4
4	Federscheibe	8	4
5	unterlegscheibe	8	4
6	Kunststoffunterlegscheibe		4
7	Dekorativer Teil für Übungsriemen		2
8	Matte für fußplatte		1
9	Montageplatte für motor		2
10	fussplatte		1
11	FIXIERUNGSSTIFT FÜR TRAININGSBÄNDER		2
12	fixierung für trainingsbänder		2
13	Phillips senk-schneidschraube	ST3,5x13	8
14	Rahmen für fußplatte		1
15	Phillips senk-schneidschraube	st4,2x9,5	16
16	Motorabdeckung		2
17	Phillips senkschraube	m4x8	6
18	sechskantnoppfen	10	2
19	Unterlegscheibe	10	2
20	Stahlunterlegscheibe des Excenterbolzens		2
21	Kunststoffunterlegscheibe excenterbolzen		2
22	excenterbolzen		
23	Kunststoffunterlegscheibe excenterbolzen		2
24	sechskant gegenmutter	M6	2
25	Unterlegscheibe	6	2
26	unterlegscheibe	6	2
27	buchse		2
28	gummibolzen		2
29	excenterblock		4
30	sechskantschraube		2
31	Motor		1
32	Unterlegscheibe	8	4
33	Federscheibe	8	4
34	sechskantgegenmutter	M8	4
35	Fernsteuerung		1
36	Bedienfeld		3
37	NETZSCHALTER		1
38	BUCHSE FÜR STROMSTECKER		1
39	SICHERUNG		1
40	Kunststoffabdeckung für steuerungskonsole		1

Nr.	Teilebezeichnung	Ausführung	Stück
41	leiterplatte		1
42	Phillips senk-schneidschraube	ST2,9x6,5	4
43	leiterplatte		1
44	metallplatte		2
45	phillips senk-schneidschraube	ST2,9x9,5	2
46	phillips senk-schneidschraube	st2,9x9,5	2
47	Fixierung für kontrollkonsole		1
48	phillips senk-schneidschraube	st4,2x13	4
49	unterlegscheibe		4
50	gummibeilagscheibe		4
51	federschraube		4
52	federabdeckung		4
53	unterlegscheibe		4
54	dekorativer teil der trainingsbänder		2
55	grundplatte		1
56	unterlegscheibe		8
57	phillips senk-schneidschraube	st3,5x9,5	8
58	rahmen für basisplatte		1
59	phillips senk-schneidschraube	st4,2x9,5	12
60	saugnapf		4

GESAMT-EXPLOSIONSZEICHNUNG





Stamm Service

STAMM SPORTS GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach

Postanschrift:
Postfach 1154
51679 Bergneustadt

Tel.: (0049) - (0)2261-91410-15 Telefonkosten sind abhängig von ihrem Tarif.
Montag – Donnerstag 10.00 bis 17.00 Uhr
Freitag von 10.00 bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@stamm-sports.de

Stand:06/2017 Änderungen vorbehalten

Die Stamm Sports GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm Sports GmbH ausdrücklich vorbehalten.

© Stamm Sports GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.

Bedienungsanleitung Artikel Nr. SB-VT80500