Betriebsanleitung

Coradoma

Vibrationsplatte

VPC001

– Originalbetriebsanleitung –

Inhaltsverzeichnis

EG-Konformitätserklärung **3**

1 Umgang mit dieser Betriebsanleitung **4**
1.1 Anwendung der Betriebsanleitung 4
1.1.1 Gegenstand 4

2 Sicherheit **4**
2.1 Bestimmungsgemäße Verwendung 4
2.2 Vorhersehbare Fehlanwendung 4
2.3 Sicherheitshinweise 5
2.4 Gewährleistung 5

3 Übersicht **6**
3.1 Aufbau und Funktion 6
3.2 Bedien- und Anzeigeelemente 9
3.2.1 Konsole 9
3.2.2 Fernbedienung 10
3.3 Technische Daten 11
3.3.1 Kennzeichnung 11
3.3.2 Vibrationsplatte 12

4 Verpackung, Lagerung und Transport **13**
4.1 Hinweise zur Verpackung 13
4.2 Markierungen 13
4.3 Hinweise zu Lagerung und Transport 14
4.4 Lieferumfang 14

5 Aufbau **14**

6 Betrieb **15**
6.1 Betrieb vorbereiten 16
6.2 Betriebsarten 17
6.3 Einschalten und Starten der Vibrationsplatte 17
6.4 Stoppen der Vibrationsplatte 17

7 Übungsanleitung **18**

8 Reinigung **19**

9 Störungsbehebung **19**

10 Entsorgung und Recycling **20**

EG-Konformitätserklärung

EG-Konformitätserklärung

Original

gemäß Maschinenrichtlinie 2006/42/EG

Der Hersteller Coradoma

Rohledererstr. 14
90419 Nürnberg
Deutschland

erklärt hiermit, dass die folgende Maschine

Maschinenbezeichnung: Vibrationsplatte

Maschinennummer: VPC001

allen einschlägigen Bestimmungen der Maschinenrichtlinie (2006/42/EG) entspricht.

Die Maschine entspricht weiterhin allen Bestimmungen der Funkanlagen-Richtlinie (2014/53/EU) sowie den Schutzzielen der Niederspannungsrichtlinie (2014/35/EU), der RoHS-Richtlinie (2011/65/EU) und der elektromagnetischen Verträglichkeit (2014/30/EU).

Folgende harmonisierte Normen wurden angewandt:

EN ISO 12100:2010	Sicherheit von Maschinen - allgemeine Gestaltungsleitsätze - Teil 1: Grundsätzliche Terminologie, Methodologie
EN 60335-2-32:2003/A1:2008	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke – Teil 2-32: Besondere Anforderungen für Massagegeräte
EN 300 220-2 V3.1.1	Funkanlagen mit geringer Reichweite (SRD), die im Frequenzbereich 25 MHz bis 1 000 MHz arbeiten – Teil 2: Harmonisierte EN, die die wesentlichen Anforderungen nach Artikel 3.2 der EU-Richtlinie 2014/53/EU für unspezifische Funkgeräte enthält
EN ISO 20957-1:2014	Stationäre Trainingsgeräte – Teil 1: Allgemeine sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren

Name und Anschrift der Person, die bevollmächtigt ist, die relevanten technischen Unterlagen zusammenzustellen: Yusuf Sahin (Anschrift wie oben)

Nürnberg, den 12.02.2021

Yusuf Sahin (Geschäftsführung Deutschland

1 Umgang mit dieser Betriebsanleitung

1.1 Anwendung der Betriebsanleitung

Diese Betriebsanleitung hilft Ihnen, sich mit der Maschine vertraut zu machen und unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Sie betreiben die Maschine sicher, wenn Sie diese Betriebsanleitung als Nachschlagehilfe, Anleitung und Informationsquelle benutzen. Die enthaltenen Sicherheits- und Warnhinweise müssen Sie im Zusammenhang verstanden haben und jederzeit beachten. Als Bestandteil der Maschine muss die Betriebsanleitung in der Nähe der Maschine immer verfügbar sein.

1.1.1 Gegenstand

Die Betriebsanleitung der Maschine enthält Informationen, die Sie benötigen, um die Maschine zu verpacken, zu lagern, zu transportieren, zu montieren, in Betrieb zu nehmen, zu bedienen, zu reinigen, zu warten, stillzusetzen und zu entsorgen.

Maschinenbezeichnung:	Vibrationsplatte
Hersteller:	Coradoma
Anschrift:	Rohledererstr. 14 90419 Nürnberg
Telefon:	+49 176 34464270
E-Mail:	support@coradoma.com

2 Sicherheit

2.1 Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Vibrationsplatte nutzt die körpereigenen Reflexe um die Muskeln zu trainieren und/oder zu entspannen. Die Vibrationsplatte ist nur für häuslichen Gebrauch vorgesehen. Ein anderer Gebrauch gilt als nicht bestimmungsgemäß. Die Vibrationsplatte ist für die Bedienung durch nur eine Person konzipiert.

2.2 Vorhersehbare Fehlanwendung

Hierin ist der Missbrauch eingeschlossen.

Jede Verwendung, die über die oben genannte bestimmungsgemäße Verwendung hinausgeht, gilt als nicht bestimmungsgemäß.

Es ist verboten

- andere als in der Betriebsanleitung beschriebene Zubehörteile zu verwenden.
- die Vibrationsplatte darf nur von einer Person verwendet werden.
- Kunststoffe, organische und andere nichtmetallische Gegenstände zu bearbeiten.
- Reinigungszyklen zu missachten.

Für aus Fehlbedienung, Nichtbeachtung der Betriebsanleitung, nicht bestimmungsgemäßer Verwendung oder Missbrauch resultierende Schäden haftet der Hersteller nicht. Das Risiko trägt in diesem Fall der Bediener oder der Betreiber

2.3 Sicherheitshinweise

Die folgenden Sicherheitshinweise besitzen grundlegende Bedeutung für den Umgang mit der Vibrationsplatte.

- Die Höchstlast der Vibrationsplatte beträgt 120 kg.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Kinder dürfen dieses Gerät nicht als Spielzeug verwenden.
- Tiere sind vom Gerät fernzuhalten.
- Warten Sie nach dem Essen vor der Verwendung der Vibrationsplatte.

2.4 Gewährleistung

Die Vibrationsplatte darf nur in technisch einwandfreiem Zustand sowie bestimmungsgemäß, sicherheits- und gefahrenbewusst unter Beachtung der Betriebsanleitung benutzt werden. Störungen, insbesondere solche, die die Sicherheit beeinträchtigen, müssen umgehend beseitigt werden.

Lesen Sie diese Anleitung vor der Verwendung der Vibrationsplatte aufmerksam durch, um Verletzungen und Schäden an der Vibrationsplatte zu vermeiden.

Für aus Fehlbedienung, Nichtbeachtung der Betriebsanleitung, nicht bestimmungsgemäßer Verwendung oder Missbrauch resultierende Schäden haftet der Hersteller nicht. Das Risiko trägt in diesem Fall der Bediener.

3 Übersicht

3.1 Aufbau und Funktion

COR-VIB-001

Abbildung 1: Vibrationsplatte, Draufsicht

1 Gehäuse
2 Rutschfeste Trainingsfläche
3 Konsole

Die Vibrationsplatte besteht aus einem Gehäuse (1) aus Kunststoff mit einer pinkfarbenen Trainingsfläche (2). Auf der Trainingsfläche sind unterschiedliche Positionen gekennzeichnet, um unterschiedliche Trainingserfolge zu erzielen.

An der Konsole (3) befinden sich die Bedienelemente und Displays. Auf den Displays sind die unterschiedlichen Modi und/oder die Geschwindigkeit der Vibrationen ablesbar.

Abbildung 2: Vibrationsplatte, von unten

1 Fuß mit Saugnapf	2 Haken für Power-Dehnband
3 Typenschild	4 Lautsprecher

Der Fuß (1) verfügt über Saugnäpfe für einen sicheren Halt auf glatten Untergrund. Die Füße sind verstellbar und können Unebenheiten im Untergrund ausgleichen.

Akustische Anweisungen ertönen über den Lautsprecher (4).

Die Power-Dehnbänder (4/1) können über einen Karabinerhaken am Haken (2) im Sockel (2/1) befestigt werden.

Zur eindeutigen Identifizierung befindet sich das Typenschild (3) auf der Unterseite der Vibrationsplatte.

Übersicht

Abbildung 3: Vibrationsplatte, Seitenansicht

1 Sockel	2 An-/Aus-Schalter
3 Buchse	4 USB-Schnittstelle

Für die Stromversorgung stecken Sie das mitgelieferte Kabel (4/3) in die Buchse (3).

Am Schalter (2) wird die Vibrationsplatte ein- oder ausgeschaltet und kann dann über die Konsole (1/3) oder die Fernbedienung (4/2) bedient werden.

Zusätzlich verfügt die Vibrationsplatte über eine USB-Schnittstelle (4).

Abbildung 4: Zubehör

1 Power-Dehnbänder mit Karabiner	2 Fernbedienung
3 Stecker mit Kabel	

3.2 Bedien- und Anzeigeelemente

3.2.1 Konsole

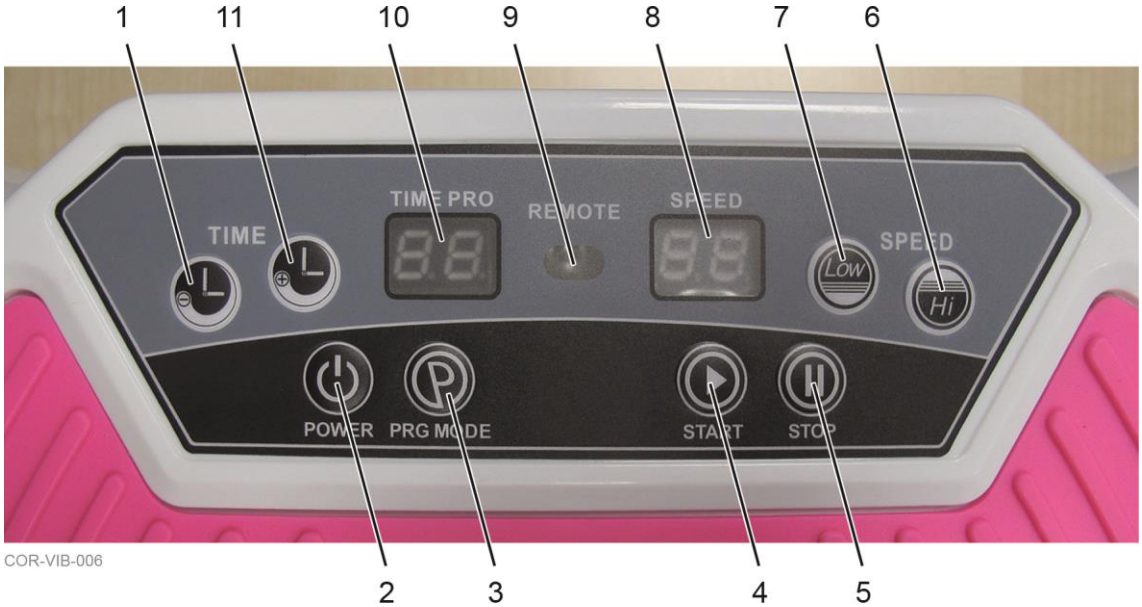


Abbildung 5: Konsole

1	Time-Taste „Minus“	2	Bereit-/Standby-Taste
3	Programmwahl-Taste	4	Start-Taste
5	Stopp-Taste	6	Taste Vibrationsstufe „Hi“
7	Taste Vibrationsstufe „Low“	8	Anzeige Vibrationsstufe
9	Infrarot-Empfänger Fernbedienung	10	Anzeige Zeit in Minuten, Programm
11	Time-Taste „Plus“		

Die Konsole ermöglicht es, die Vibrationsplatte ein- und in Standby zu schalten (2), zu starten (4) und zu stoppen (5) sowie ein Programm zu wählen (3).

Im oberen Bereich werden Einstellungen zur Trainingsdauer (1, 11) und zur Vibrationsstufe (6, 7) geändert. Die Anzeigefelder (8, 10) zeigen diese Einstellungen.

Alternativ kann die Fernbedienung verwendet werden.

3.2.2 Fernbedienung

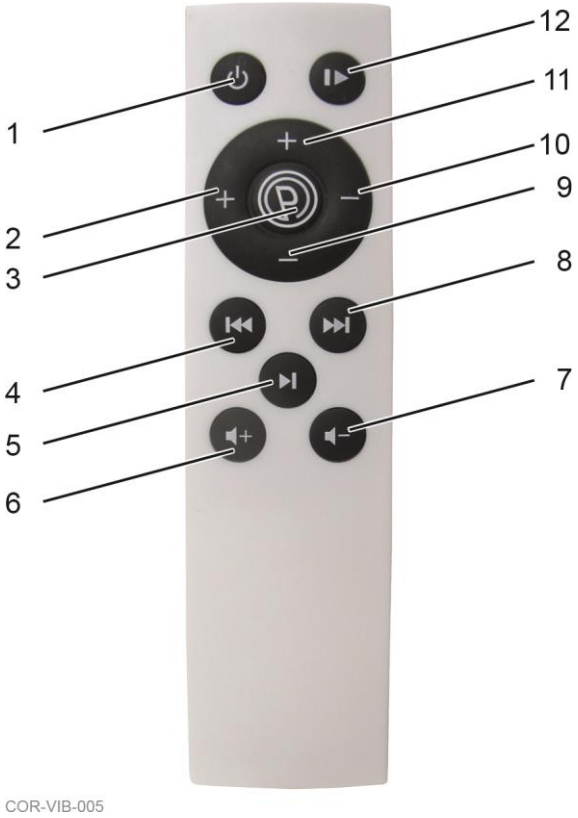


Abbildung 6: Fernbedienung

1	Power/Standby-Taste	2	Zeitdauer erhöhen
3	Programmwahl-Taste	4	Zurück zur ersten Programmstufe
5	Nächste Programmstufe	6	Lautstärke erhöhen
7	Lautstärke verringern	8	Vor zur letzten Programmstufe
9	Geschwindigkeit verringern	10	Zeitdauer verringern
11	Geschwindigkeit erhöhen	12	Start/Stopp-Taste

Zum Betrieb der Fernbedienung benötigen Sie zwei 1,5V-AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang). Stellen Sie sicher, dass die Batterien mit der richtigen Polarität im Batteriefach an der Rückseite der Fernbedienung eingesetzt sind. Die Fernbedienung ist bei Gebrauch auf den Infrarot-Empfänger (5/9) auf der Konsole auszurichten.

Die Fernbedienung ermöglicht das Einschalten (1), das Starten/Stoppen (12) der Übungen sowie die Programmwahl (3). Dabei kann über Plus- (2, 11) und Minus-Tasten (9, 10) die Zeitdauer und die Vibrationsstufe verändert werden.

Im unteren Bereich der Fernbedienung über die Tasten kann zur ersten (4) oder zur letzten Programmstufe (8) gesprungen werden. Die Taste (5) springt zur nächsten Programmstufe.

Die Lautstärke der akustischen Meldungen über die Taste (6) erhöht oder über die Taste (7) verringert werden.

3.3 Technische Daten

3.3.1 Kennzeichnung

Die Vibrationsplatte ist zur Identifizierung mit einer individuellen Kennzeichnung ausgestattet.

Typenschild

Hersteller:	Coradoma Inh. Yusuf Sahin Rohledererstr. 14 90419 Nürnberg
Maschinenbezeichnung:	Vibrationsplatte
Maschinen-Nummer:	0001-1000
Typbezeichnung:	VPC001
Maximales Körpergewicht:	120 kg
Verwendungsklasse:	H (Heimbereich)
Leistungsangaben:	220 - 240 V, 50 - 60 Hz, 300 W, 1,3 A
Baujahr:	2020
	CE-Kennzeichen

3.3.2 Vibrationsplatte

Bezeichnung	Daten	
Maschinentyp	VPC001	
Maschinenbezeichnung	Vibrationsplatte mit USB-Anschluss und Bluetooth	
Baujahr	2020	
Lebensdauer	5 Jahre	
Abmessungen	Länge Breite Höhe	650 mm 390 mm 130 mm
Material	Kunststoff	XXX
Zubehör	2 Power-Dehnbänder 1 Fernbedienung (ohne Batterien)	
Gewicht	12 kg max. 120 kg (Personengewicht Zuladung)	
IP-Klasse	43	
Einstufung	H (Heimbereich)	
Umgebungsbedingungen für den Betrieb	Temperatur	5 bis 30° C
	Rel. Luftfeuchtigkeit	30 bis 90 %
	Luftdruck	980 bis 1.100 hPa
Umgebungsbedingungen für Transport und Lagerung	Temperatur	-20 bis 40° C
	Rel. Luftfeuchtigkeit	30 bis 98 %
	Luftdruck	980 bis 1.100 hPa
Spannungsversorgung	Spannung	220 bis 240 V
	Strom	1,3 A
	Frequenz	50/60 Hz
	Leistung	300 W
Emissionsschalldruckpegel		< 70 dB(A)

4 Verpackung, Lagerung und Transport

Gefahren bei Verpackung, Lagerung und/oder Transport

⚠ VORSICHT

Gefährdung durch spitze Teile:
Schnittgefahr beim Öffnen des Verpackungsmaterials mit der Schere.

- Verwenden Sie zum Öffnen des Verpackungsmaterials ein geeignetes Messer.
- Lassen Sie das Schneidwerkzeug nicht unbeobachtet liegen.

Gefährdung durch Verpackungsmaterial in Verkehrswegen:
Stürzen und Stolpern über Verpackungsmaterial.

- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial umgehend entsprechend des Materials.

Gefährdung durch herabfallende Gegenstände:
Prellen, Quetschen durch herabfallende Vibrationsplatte oder herabfallenden Karton.

- Tragen Sie die Vibrationsplatte oder den Karton mit 2 Personen.

Gefährdung durch unzureichende Beleuchtung:
Stolpern über in Verkehrswegen gelagerte Vibrationsplatte oder Karton.

- Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung.
- Lagern Sie die Vibrationsplatte außerhalb der Verkehrswege.

4.1 Hinweise zur Verpackung

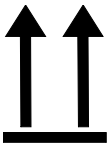
Die Vibrationsplatte kann durch Feuchtigkeit Schaden nehmen.

– Decken Sie sie gegen Feuchtigkeit ab.

– Verpacken Sie die Vibrationsplatte in Folie.

4.2 Markierungen

– Beachten Sie mögliche Symbole auf der Verpackung:

Symbol	Bedeutung
	Pfeilseite immer nach oben
	Inhalt ist vor Nässe zu schützen und trocken zu halten
	Inhalt ist vor elektrischer Spannung zu schützen.

4.3 Hinweise zu Lagerung und Transport

Die Vibrationsplatte wird transportgerecht im Karton verpackt geliefert.

– Untersuchen Sie die Vibrationsplatte bei der Annahme vor Ort auf Beschädigungen. Melden Sie Beschädigungen sofort beim Hersteller, Anschrift siehe Kapitel *1.1.1 Gegenstand, Seite 4*.

– Decken Sie die Vibrationsplatte mit Folien ab, um Verschmutzungen während des Transports zu vermeiden.

– Lagern Sie die Vibrationsplatte in geschlossenen Räumen.

4.4 Lieferumfang

– 1 Vibrationsplatte

– 1 Netzkabel

– 1 Betriebsanleitung

– 2 Power-Dehnbänder

– 1 Fernbedienung (ohne Batterien)

5 Aufbau

Stellen Sie die Vibrationsplatte auf einen ebenen, glatten Boden im Inneren eines Gebäudes.

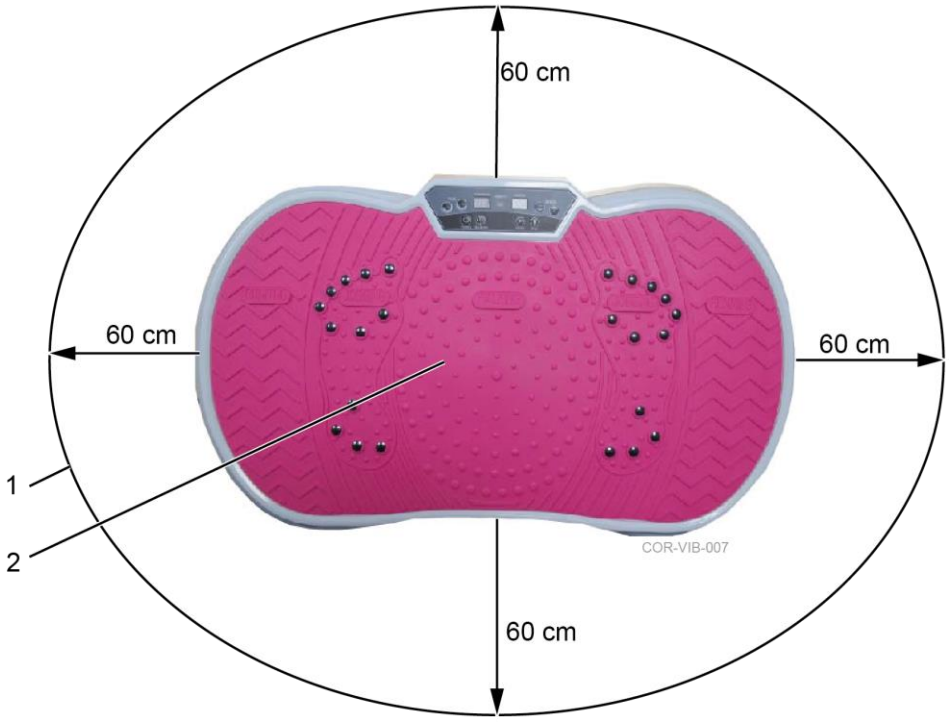


Abbildung 7: Freifläche

Achten Sie auf einen ausreichenden Freibereich (1) von mindestens 60 cm um den gesamten Übungsbereich (2) der Vibrationsplatte herum, um einen Bereich für einen Notfall-Abstieg sicherzustellen.

6 Betrieb

Gefahren beim Betrieb und der Bedienung

⚠ GEFAHR

Gefahr durch elektromagnetische Vorgänge:
Bei der Nutzung mit Herzschrittmachern und anderen aktiven Implantation besteht Lebensgefahr durch Fehlfunktion des aktiven implantierten Geräts.

Gefahr durch Teile, die im Fehlerzustand spannungsführend geworden sind:
Stromschlag durch Treten auf ein defektes Kabel oder durch Flüssigkeit, die in das defekte Gehäuse eindringt

- Prüfen Sie die Vibrationsplatte vor der Benutzung auf Beschädigungen.
- Verwenden Sie niemals die defekte Vibrationsplatte, tauschen Sie sie.

Gefahr durch elektromagnetische Vorgänge:
Bei der Nutzung mit Herzschrittmachern und anderen aktiven Implantation besteht Lebensgefahr durch Fehlfunktion des aktiven implantierten Geräts.

Gefahr durch Überlast:
Gefährdung durch Überhitzung der Lüftungsschlitze oder durch Verwendung auf langflorigem Teppich.

- Schalten Sie die Vibrationsplatte ab.

Gefahr durch Feuchtigkeit, Wasser und Schnee:
Elektrischer Schlag, Aus- Abrutschen bei Fehlnutzung bei Regen oder Schnee im Freien oder im Nassbereich,

- Stellen Sie die Vibrationsplatte nicht in die Dusche.
- Nutzen Sie die Vibrationsplatte ausschließlich im Heimbereich innen.

⚠ WARNUNG

Gefährdung durch Annäherung eines sich bewegenden Teils an ein feststehendes Teil:
Quetschen durch sich bewegende Trainingsfläche beim Greifen zwischen Fläche und Gehäuse.

Gefährdung durch Schwingungen:
Aufbrechen von Wunden oder Brüchen bei Benutzung mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Thrombosen, Epilepsie, frisch ausgeführte Operationen, akute Wunden und Knochenbrüche, Bandscheibendegeneration oder bei Schwangerschaft.

- Konsultieren Sie einen Arzt vor der Benutzung der Vibrationsplatte.

⚠ VORSICHT

Gefährdung durch schneidende Teile:
Schneiden durch Gegenstände, die während der Benutzung bei sich getragen werden.

- Legen Sie Schmuck, Mobiltelefone, Schlüssel oder andere Gegenstände vor der Benutzung beiseite.

Gefährdung durch peitschende Bänder:
Verletzungsgefahr durch Abrutschen von den Bändern.

- Trocknen Sie feuchte Hände regelmäßig ab.

Gefährdung durch mangelnde Standsicherheit:
Stürzen, Umknicken durch zusätzliches Gewicht auf der Trainingsfläche oder Gegenstände unter der Vibrationsplatte.

- Vermeiden Sie einseitige Belastung der Standfläche. Beachten Sie die Beschreibung der auf der Vibrationsplatte einzunehmenden Positionen.
- Stellen Sie die Standsicherheit sicher.
- Halten Sie den Untergrund eben und sauber und frei von Kleinteilen.

Gefährdung durch Höhe gegenüber dem Boden:
Umknicken, Stürzen durch fehlenden Notabstieg und Freiraum um die Vibrationsplatte oder Gegenstände im Freiraum.

- Stellen Sie einen Freibereich von 60 cm rund um die Vibrationsplatte sicher und halten Sie diesen frei von Gegenständen und Nässe.

Gefährdung durch sich bewegende Teile:
Stürzen von Kindern oder Personen mit sensorischen, körperlichen oder mentalen herabgesetzten Fähigkeiten oder eingeschränkte Personen, denen es an Erfahrung oder Knowhow fehlt.

- Lassen Sie Personen mit eingeschränkten Fähigkeiten durch verantwortliche Person beaufsichtigen.

Gefährdung durch Überanstrengung:
Muskelkater durch zu langes Nutzen der Vibrationsplatte.

- Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht länger als 20 Minuten. Beachten Sie den Timer und die Übungsanleitungen.

Gefährdung durch Fehlbedienung:
Umkippen, Herabfallen, Umknicken durch Nutzung nach Alkohol- oder Drogengenuss.

- Benutzen Sie die Vibrationsplatte niemals nach Alkohol- oder Drogengenuss.

6.1 Betrieb vorbereiten

– Schließen Sie das Netzkabel an die Vibrationsplatte an.

– Haken Sie die Power-Dehnbänder ein.

6.2 Betriebsarten

Manuell

Nach dem Einschalten geht die Vibrationsplatte in den manuellen Modus. Die Anzeige zeigt „HA“ an.

Über die Konsole oder die Fernbedienung kann in diesem Modus die Trainingsdauer in Minuten und die Vibrationsintensität in Stufen eingestellt werden.

Programm

Über die Konsole oder die Fernbedienung kann mit der Programm-Taste in den Programm-Modus geschaltet werden. Die Anzeige zeigt „PX“ an, wobei das X für eine Zahl zwischen 0 und 9 steht. In diesen 10 Programmen sind die Vibrationsgeschwindigkeiten voreingestellt und können nicht verändert werden.

Die Programme laufen jeweils im Minutentakt ab. Die Anzeige wechselt zwischen der jeweiligen Programmnummer und den ablaufenden Minuten. In der letzten Minute wechselt die Anzeige zwischen der jeweiligen Programmnummer und den ablaufenden Sekunden.

Nach Ablauf eines Programms wechselt die Anzeige automatisch in den manuellen Modus. Es erscheint „HA“ im Display.

Standby

Über die Konsole oder die Fernbedienung kann der Standby-Modus der Vibrationsplatte ein- oder ausgeschaltet werden. Die Anzeige zeigt „ - - “ an. Einstellungen können nicht verändert werden.

6.3 Einschalten und Starten der Vibrationsplatte

- Verbinden Sie die Vibrationsplatte mit dem Kabel und der Netzversorgung
- Schalten Sie den An-/Aus-Schalter (3/2) ein.
- Wählen Sie im manuellen Modus eine Dauer zwischen „01“ und „20“ Minuten aus und eine Vibrationsgeschwindigkeit zwischen „01“ und „99“.
- Nutzen Sie eine der drei Trainingsflächen.
- Starten Sie das Training über die Taste der Konsole (5/4) oder der Fernbedienung (6/12).

6.4 Stoppen der Vibrationsplatte

- Stoppen Sie die Vibrationsplatte über die Taste der Konsole (5/4) oder der Fernbedienung (6/12).
- Schalten Sie die Vibrationsplatte in den Standby-Modus über die Taste der Konsole (5/2) oder der Fernbedienung (6/1).

7 Übungsanleitung

Walking, Jogging, Running

In diesem Bereich stehen Sie aufrecht auf der Vibrationsplatte, um den ganzen Körper zu trainieren.

Die Trainingsfläche der Vibrationsplatte verfügt über die drei Bereiche Walking, Jogging und Running. Diese Bewegungsarten werden simuliert, wenn Sie Ihre Füße jeweils in den Bereich der Trainingsfläche stellen. Je nachdem, wie Ihre Füße auf der Trainingsfläche stehen, verändert sich Trainingsintensität.

Im Bereich „Walking“ stehen die Füße in der Mitte der Trainingsfläche nebeneinander. Die Trainingsintensität ist die geringste der drei Arten.

Im Bereich „Jogging“ stehen die Füße leicht auseinander auf den Fußabdrücken der Trainingsfläche. Die Trainingsintensität ist eine mittlere.

Im Bereich „Running“ stehen die Füße weit auseinander auf der Trainingsfläche. Die Trainingsintensität ist die höchste.

Weitere Übungsbeispiele

Stellen Sie sich auf die Platte und beugen Sie die Knie, um die Oberschenkelmuskulatur zu trainieren.

Stellen Sie sich vor die Vibrationsplatte und stellen Sie einen Fuß auf die Trainingsfläche.

Stellen Sie sich vor die Vibrationsplatte. Beugen Sie sich nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf der Trainingsfläche ab.

Knien Sie sich vor der Vibrationsplatte auf den Boden. Beugen Sie sich nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf der Trainingsfläche ab, um die Schultergelenke zu trainieren.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor die Vibrationsplatte und stellen Sie die Füße auf die Trainingsfläche, um gleichzeitig Oberschenkel und Wadenmuskulatur zu trainieren.

Setzen Sie sich auf den Boden vor die Vibrationsplatte und stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Körper ab. Der Körper ist leicht nach hinten geneigt. Legen Sie Ihre Waden auf die Trainingsfläche, um die Waden zu massieren.

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf die Trainingsfläche.

8 Reinigung

Gefahren bei der Reinigung

⚠ VORSICHT

Gefährdung durch biologische und mikrobiologische Substanzen:
Übertragung von Krankheiten durch kontaminierten Schweiß und andere Körperflüssigkeiten.

- Reinigen Sie die Vibrationsplatte nach Gebrach mit Desinfektionsmittel und trockenem Tuch.

9 Störungsbehebung

Fehlersuche

Die Tabelle zeigt mögliche Störungen und die zur Behebung empfohlenen Maßnahmen. Führen Sie die Maßnahmen in der angegebenen Reihenfolge durch, bis der Fehler behoben ist.

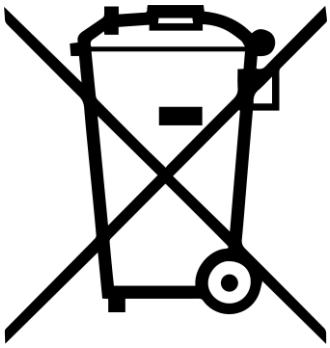
Störung	mögliche Ursache(n)	Maßnahme(n)
Das Gerät läuft nicht	- Stromkabel ist nicht an die Steckdose angeschlossen	- Stromkabel an die Steckdose anschließen
	- Stromschalter ist auf OFF	- Stromschalter auf ON stellen
Fernbedienung funktioniert nicht	- Batterien schwach	- Batterien auswechseln
	- Fernbedienung zu weit vom Infrarot-Sensor des Geräts entfernt	- Die Reichweite des Infrarot-Signals beträgt 2 Meter
Gerät ist plötzlich stehengeblieben	- Programmierte Übungszeit zu Ende	- Reset Übungszeit
Gerät lässt sich während des Betriebs über die Fernbedienung nicht anhalten.	- Batterie schwach	- Batterien auswechseln
	- Den Ein/Aus-schalter betätigen	- Den Start/Stopp-Taster betätigen

10 Entsorgung und Recycling

⚠ VORSICHT

Mechanische Gefährdung:
Stürzen und Stolpern über Verpackungsmaterial.

- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial umgehend entsprechend des Materials.



Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.