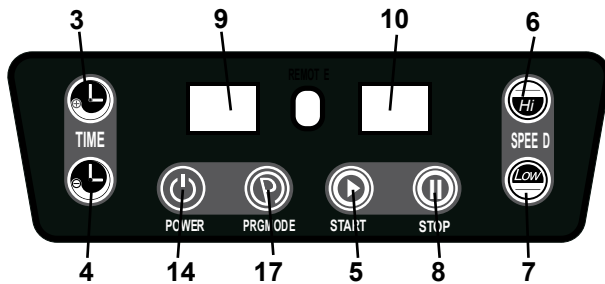
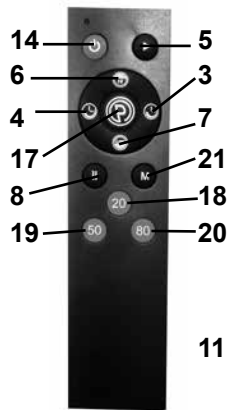
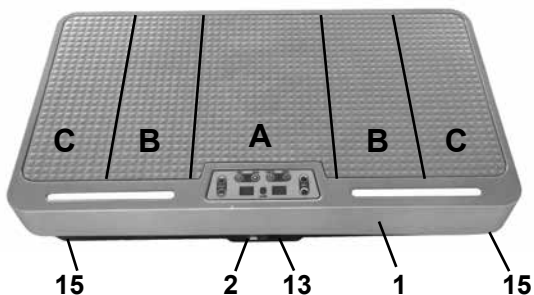


GYM[®] form VIBRO MAX PLUS

-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*
-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*





Programme / Programa / Programme / Programma / Programma
Oscillations per minute in each programme / Oscilaciones por minuto en cada programa / Nombre d'oscillations par minute pour chaque programme / Schwingungen pro Minute in jedem Programm / Oscillazioni al minuto per ogni programma / Oscilações por minuto em cada programa / Trillingen per minuut in elk programma

	15 MINS	14MINS	13 MINS	12MINS	11 MINS	10MINS	9 MINS	8MINS	7 MINS	6 MINS	5 MINS	4 MINS	3 MINS	2 MINS	1MINS
P1	1226	1265	1288	1298	1345	1369	1404	1369	1345	1256	1298	1345	1369	1404	1369
P2	1213	1226	1256	1265	1288	1309	1331	1298	1277	1265	1265	1288	1309	1331	1298
P3	1265	1320	1265	1320	1265	1369	1265	1320	1265	1320	1320	1265	1369	1265	1320
P4	1298	1402	1451	1530	1618	1682	1778	1840	1607	1451	1530	1618	1682	1778	1840
P5	1277	1309	1332	1382	1404	1507	1778	1630	1530	1451	1382	1404	1507	1778	1714
P6	1402	1682	1402	1682	1402	1682	1402	1682	1402	1682	1682	1402	1507	1402	1682
P7	1297	1297	1416	1416	1530	1530	1607	1607	1416	1416	1416	1530	1530	1607	1607
P8	1460	1460	1630	1630	1800	1800	1540	1540	1714	1714	1630	1800	1800	1540	1540
P9	1682	1540	1682	1540	1630	1851	1870	1754	1754	2026	1540	1630	1851	1870	1754

Oscillations per minute at each speed level / Oscilaciones por minuto en cada nivel de velocidad / Nombre d'oscillations par minute pour chaque vitesse / Schwingungen pro Minute auf jeder Geschwindigkeitsstufe / Oscillazioni al minuto per ogni livello di velocità / Oscilações por minuto em cada nível de velocidade / Trillingen per minuut op elk snelheidsniveau

Speed levels / Nivel de velocidad / Vitesse / Geschwindigkeitsstufe / Livello di velocità / Nivel de velocidade / Snelheidsniveau	Oscillations / minute / Oscilaciones / minuto / Nombre d'oscillations/minute / Schwingungen/Minute / Oscillazioni / minuto / Oscilações / minuto / Trillingen/minuut	Speed levels / Nivel de velocidad / Vitesse / Geschwindigkeitsstufe / Livello di velocità / Nivel de velocidade / Snelheidsniveau	Oscillations / minute / Oscilaciones / minuto / Nombre d'oscillations/minute / Schwingungen/Minute / Oscillazioni / minuto / Oscilações / minuto / Trillingen/minuut
1	1203	51	1640
2	1213	52	1640
3	1226	53	1660
4	1226	54	1671
5	1242	55	1682
6	1256	56	1682
7	1256	57	1694
8	1265	58	1702
9	1277	59	1714
10	1288	60	1714
11	1297	61	1714
12	1298	62	1734
13	1309	63	1745
14	1320	64	1745
15	1331	65	1754
16	1332	66	1766
17	1345	67	1778
18	1354	68	1778
19	1366	69	1789
20	1369	70	1800
21	1382	71	1810
22	1393	72	1810
23	1402	73	1819
24	1404	74	1825
25	1416	75	1840
26	1425	76	1840
27	1436	77	1851
28	1437	78	1862
29	1451	79	1870
30	1460	80	1870
31	1471	81	1883
32	1473	82	1892
33	1484	83	1902
34	1496	84	1902
35	1507	85	1912
36	1508	86	1923
37	1519	87	1935
38	1530	88	1935
39	1540	89	1943
40	1540	90	1954
41	1551	91	1965
42	1563	92	1965
43	1573	93	1975
44	1573	94	1985
45	1585	95	1996
46	1596	96	1996
47	1606	97	2006
48	1607	98	2015
49	1618	99	2026
50	1630		

Product Description:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Unit | 12. Electric cable |
| 2. Main switch | 13. Cable socket |
| 3. "Time +" button | 14. "Power" button |
| 4. "Time -" button | 15. Brackets for elastic bands |
| 5. "Start" button | 16. Elastic bands |
| 6. "Speed Hi" button | 17. "PRG Mode" button |
| 7. "Speed Low" button | 18. Speed 20 button |
| 8. "Stop" button | 19. Speed 50 button |
| 9. Programme screen | 20. Speed 80 button |
| 10. Speed screen | 21. M button |
| 11. Remote control (batteries not included) | |

The set includes:

- 1 Gymform® Vibromax Plus unit
- 1 Instruction and assembly manual
- 1 Diet plan
- 1 Advanced Exercise Guide

Advantages of the vibration training system

Increases the basal metabolic rate, which means you burn calories.

Increases body toning.

Helps reduce the appearance of cellulite.

Does not strain the joints.

Increases flexibility.

Helps strengthen muscle tone.

Favours the development of lean muscle tissue.

Helps improve basic muscle tone.

Helps favour lymphatic draining. Better circulation considerably helps reduce fat.

Safety Warnings

Always read the instruction manual before using Gymform® Vibromax Plus.

If you have any doubts about your physical condition or have suffered from an illness, always consult your doctor before using Gymform® Vibromax Plus.

If you have asthma or suffer from a respiratory disease, consult your doctor before using Gymform® Vibromax Plus.

Always place Gymform® Vibromax Plus on a flat surface.

Ensure that children do not use Gymform® Vibromax Plus without adult supervision.

Do not allow Gymform® Vibromax Plus to make contact with water.

Do not use Gymform® Vibromax Plus if your hands are wet.

Unplug the device after use.

Do not use if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages while using the device.

Drink water after use.

Do not use more than four times a day.

As with any other physical exercise device, consult your doctor before you start using Gymform® Vibromax Plus.

This device was not designed to be used by anyone (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or by people without adequate experience and/or knowledge,

unless they are supervised by someone responsible for their safety or are given instructions on how to use the device.

Supervise children to ensure they do not play with the device.

The maximum weight on the platform is 120 kg.

IMPORTANT: Do not use the product if you have an implant in your body such as a pacemaker, an IUD, a prosthesis, screws, etc.

Gymform® Vibromax Plus Assembly

Before you start assembling the device, unpack all the parts and have them ready.

Make sure the ON/OFF button on the base of the unit is in the O position, i.e. make sure the device is off before plugging it into the mains socket.

1. Place the unit (1) on a flat, level surface.

Note: To transport the platform easily, disconnect it and tilt it onto its wheels.

Operating Instructions

Operating features

From 1 to 99 speeds.

10 specifically designed programmes.

1. The Gymform® Vibromax Plus programmes can be selected on the unit itself (1) or by using the remote control (11) as explained below. The remote control runs on two AAA batteries (not included). Insert them into the battery compartment.

2. Plug the electric cable (12) into the cable socket (13).

3. Make sure the main switch (2) is turned on.

4. Once the machine is on, press the "PRG Mode" button (17) to choose from the 10 programmes on the Gymform® Vibromax Plus. The programme will be displayed on the program screen (9).

Manual Programme

When the programme screen (9) indicates you are in manual mode (MA), you can choose the time by pressing the "TIME-" button (4) for less time and the "TIME+" button (3) for more time. If you do not choose a time, the default time of the session will be 15 minutes. Press the "START" button (5) to start the exercise. The machine begins on speed 1. You can increase the speed up to speed 99 using the "SPEED HI" button (6). To reduce the speed, press the "SPEED LOW" button (7). The speed screen (10) displays the speed of the exercise at that time. To stop all programmes, press the "Stop" button (8).

To use any of the following three programmes, first press button M (21). Deactivate the selected programme by pressing button M (21) again:

In manual mode, press speed button 20 (18) (see product description figure) to set the device to speed 20.

In manual mode, press speed button 50 (19) (see product description figure) to set the device to speed 50.

In manual mode, press speed button 80 (20) (see product description figure) to set the device to speed 80.

See Figure 2 for the oscillation rate at each speed level.

When using the device for the first few times, we recommend starting on low speeds with few vibrations per minute and gradually increasing the speed as you continue exercising.

The automatic programmes:

P1: Massage Programme

P2: Warm-Up Programme

P3: Special Buttocks and Thighs Programme

P4: Toning Programme

P5: General Fitness Programme

P6: Advanced Aerobic and Anaerobic Training Programme (Fartlek Training)

P7: Strength and Resistance Training Mode

P8: Muscle-Building Programme

P9: Fat-Burning Programme

For exercises in which the user is standing (see Exercise Guide). When both feet are placed in zone (A) (see Figure 1), it is like walking. In zone (B), it is like power walking and in zone (C), it is like running. Choose the exercise level you want based on the position of your feet. The recommended duration of all programmes is 15 minutes.

We recommend doing one session a day.

To do exercises with the elastic bands (16), attach them to the brackets for elastic bands (15).

To turn off the device, press the Power button (14). Press the Power button (14) to turn the device on again. The device will only work if the main switch (2) is turned on. To completely turn on and turn off the device, press the main switch (2).


TECHNICAL SPECIFICATIONS

200 W

AC 220-240V

50 HZ

ATTENTION**Disposal of materials**

 A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product.

Do not dispose of this product as you would other household waste.

Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations.

Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

Quality Warranty:

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

Australia & New Zealand only

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees. These are prescribed by the Australian Consumer Law & the New Zealand Consumer Guarantees Act 1993 both of which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia or New Zealand. The above paragraph refers to other countries.

Made in China.

Descripción de producto:

1. Unidad
2. Interruptor principal
3. Botón "Time +"
4. Botón "Time -"
5. Botón "Start"
6. Botón "Speed Hi"
7. Botón "Speed Low"
8. Botón "Stop"
9. Pantalla Programa
10. Pantalla Velocidad
11. Mando a distancia (pilas no incluidas)

12. Cable eléctrico
13. Enchufe Conexión cable
14. Botón "Power"
15. Soporte gomas elásticas
16. Gomas elásticas
17. Botón "PRG Mode"
18. Botón velocidad 20
19. Botón velocidad 50
20. botón velocidad 80
21. Botón M

El set incluye:

- 1 unidad Vibromax Plus
- 1 manual de instrucciones y de montaje
- 1 plan de dietas
- 1 guía de ejercicios avanzados

Ventajas del sistema de entrenamiento vibratorio

Aumenta la tasa metabólica basal y, por tanto, quema calorías

Aumenta la tonificación corporal.

Ayuda a reducir la apariencia de la celulitis.

No fuerza las articulaciones.

Mejora la flexibilidad.

Ayuda a fortalecer el tono muscular.

Favorece el desarrollo del tejido muscular magro.

Ayuda a mejorar el tono de os músculos básicos.

Ayuda de favorecer el drenaje linfático y, con una mejor circulación sanguínea, se consigue una reducción de la grasa considerable.

Advertencias de seguridad

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Vibromax Plus.

Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Vibromax Plus.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Vibromax Plus.

Coloque siempre Vibromax Plus en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Vibromax Plus sin la supervisión de un adulto.

No permita que Vibromax Plus entre en contacto con el agua.

No utilice Vibromax Plus con las manos mojadas.

Desenchúfelo después de usarlo.

No lo utilice si está embarazada.

No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.

Beba agua después de su uso.

No lo utilice más de 4 veces al día.

Al igual que con cualquier máquina de ejercicio físico, debe consultar a su médico antes de empezar a usar Vibromax Plus

Este electrodoméstico no fue pensado para su uso por personas (niños incluidos) con capacidades físicas, psíquicas y sensoriales reducidas, o carentes de experiencia y conoci-

miento, a menos que lo hagan bajo supervisión e instrucciones de una persona responsable de su seguridad.

Supervise a los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato.

El peso máximo admitido para la plataforma son 120Kg.

IMPORTANTE: No usar el producto en caso de que el usuario tenga implantados dispositivos en su cuerpo como marcapasos, DIU, prótesis, tornillos...etc

Montaje de Vibromax Plus

Antes de empezar a montarlo, desembale y prepare todas las piezas.

Asegúrese el botón de encendido de la base del equipo está en posición O, es decir, apagado antes de enchufarlo a la red eléctrica.

1 - Coloque la unidad (1) en una superficie plana y uniforme.

Nota: Para transportar la plataforma con facilidad desconéctela e inclínala usando las ruedas que tiene.

Instrucciones de Funcionamiento

Prestaciones/funcionamiento

De 1 a 99 velocidades.

10 programas diseñados específicamente.

1. Los controles de Gymform vibromax Plus puede ser escogidos en la misma unidad (1) o en el mando a distancia (11) tal y como le explicamos a continuación. El mando a distancia funciona con 2 pilas AAA (no incluidas). Colóquelas en el compartimento para pilas.

2. Enchufe el cable eléctrico (12) en el enchufe conexión cable (13).

3. Asegúrese de que el interruptor principal (2) está encendido.

4. Una vez la maquina está encendida, presionando botón "PRG Mode" (17) podrá escoger entre los 10 programas de Vibromax Plus. Usted verá en la pantalla programa (9) el programa.

Programa Manual:

Una vez la pantalla programa (9) le indique que está en modo manual (MA), usted puede escoger el tiempo presionando el botón "TIME-" (4) para disminuir el tiempo y presionar el botón "TIME +" (3) para aumentar el tiempo. Si no lo hace, por defecto la sesión será de 15 minutos. Presionar el botón "START" (5) para comenzar el ejercicio. La maquina empezara en velocidad 1. Usted puede subir la velocidad hasta 99 mediante el botón "SPEED HI" (6) . Para bajar las velocidades presionar el botón "SPEED LOW" (7). Usted verá siempre en la pantalla velocidad (10) el nivel de velocidad del ejercicio en ese momento. Para parar todos los programas hay que apretar el botón "Stop" (8)

Para poder usar alguna de las 3 siguientes funciones, primero tiene que presionar el botón M (21), si vuelve a presionar el botón M (21) volverá a desactivarlas:

En el modo manual, presionando el botón velocidad 20 (18) (ver gráfico descripción producto) la máquina se pondrá a velocidad 20

En el modo manual, presionando el botón velocidad 50 (19) (ver gráfico descripción producto) la máquina se pondrá a velocidad 50

En el modo manual, presionando el botón velocidad 80 (20) (ver gráfico descripción producto) la máquina se pondrá a velocidad 80

Consulte el gráfico 2 para ver la relación entre velocidad y oscilaciones por minuto:

Aconsejamos que en las primeras utilizaciones del producto empezar en velocidades bajas

con pocas vibraciones por minuto y aumentar progresivamente la velocidad a medida que transcurre el ejercicio.

Los programas automáticos son:

P1 – Programa de masaje

P2 – Programa de puesta a punto

P3 Programa especial muslos y glúteos

P4 – Programa tonificación

P5 – Programa general de fitness

P6 – Programa de Entrenamiento Aeróbico y Anaeróbico Avanzado. (Entrenamiento Fatlek)

P7 – Mode Acondicionamiento de fuerza y resistencia

P8 – Programa de musculación

P9 – Programa Quemagrasas.

En los ejercicios donde el usuario está de pie (ver guía de ejercicios). Si se colocan los 2 pies en la zona (A) ver gráficos 1, tiene la equivalencia a caminar. En la zona (B) a trotar y en la zona (C) a correr. Escoja el grado de ejercitación que desee también según la posición de los pies.

El tiempo recomendado de duración de todos los programas es de 15 minutos.

Recomendamos hacer una sesión al día.

Para realizar ejercicios con las gomas elásticas (16) engánchelas en los soportes para gomas (15)

Para apagar el producto apriete el botón "Power" (14), también pulse el botón "Power" (14) para volver a encender el aparato. Siempre con el interruptor principal (2) encendido. Para conectarlo y desconectarlo totalmente presione el interruptor principal (2).


ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

200W.

AC 220-240V

50HZ

ELIMINACIÓN

 El símbolo de un contenedor sobre ruedas tachado, indica que Vd. debe informarse y seguir las normativas locales de desecho de este tipo de productos

No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar. Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes.

Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.

Garantía de calidad:

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China

Description du produit :

1. Appareil
2. Interrupteur principal
3. Bouton TIME +
4. Bouton TIME -
5. Bouton START
6. Bouton SPEED HI
7. Bouton SPEED LOW
8. Bouton STOP
9. Écran Programme
10. Écran Vitesse
11. Télécommande (piles non fournies)

12. Câble d'alimentation
13. Entrée du câble d'alimentation
14. Bouton POWER
15. Crochets pour élastique de musculation
16. Élastique de musculation
17. Bouton PRG Mode
18. Bouton vitesse 20
19. Bouton vitesse 50
20. Bouton vitesse 80
21. Bouton M

Contenu :

- 1 appareil Gymform® Vibromax Plus
- 1 notice d'utilisation et de montage
- 1 brochure de conseils diététiques
- 1 guide d'exercices avancés

Avantages du système d'entraînement vibratoire

Il accélère le métabolisme de base et brûle donc des calories.

Il contribue à tonifier le corps.

Il aide à atténuer l'aspect de la cellulite.

Il ne force pas sur les articulations.

Il augmente la souplesse.

Il aide à renforcer le tonus musculaire.

Il favorise le développement des tissus musculaires maigres.

Il aide à améliorer le tonus des principaux muscles.

Il favorise le drainage lymphatique ; le sang circule mieux, ce qui entraîne une réduction considérable des graisses.

Consignes de sécurité

Lisez impérativement la notice d'utilisation avant d'utiliser Gymform® Vibromax Plus.

En cas de doute à propos de votre état de santé physique ou si vous avez souffert d'une maladie, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Vibromax Plus.

Si vous avez de l'asthme ou souffrez de toute autre maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Vibromax Plus.

Placez toujours Gymform® Vibromax Plus sur une surface plane.

Veillez à ce que les enfants n'utilisent Gymform® Vibromax Plus que sous la surveillance d'un adulte.

Évitez que Gymform® Vibromax Plus entre en contact avec de l'eau.

N'utilisez pas Gymform® Vibromax Plus avec les mains mouillées.

Débranchez-le après utilisation.

Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte.

Ne consommez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez l'appareil.

Buvez de l'eau après l'avoir utilisé.

Ne l'utilisez pas plus de 4 fois par jour.

Comme pour tout autre appareil de fitness/musculation, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser Gymform® Vibromax Plus.

Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont la capacité physique, sensorielle ou mentale est limitée ou qui ne disposent pas de l'expérience et/ou des connaissances nécessaires, excepté si elles sont supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles reçoivent elles-mêmes les instructions nécessaires à l'utilisation du produit.

Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Le poids maximum admissible pour la plateforme est de 120 kg.

IMPORTANT : n'utilisez pas cet appareil si vous portez un stimulateur cardiaque, un DIU, une prothèse, des vis, etc.

Montage de Gymform® Vibromax Plus

Déballiez l'appareil et préparez toutes les pièces avant de le monter.

Assurez-vous que l'interrupteur principal de la base est sur « O », c'est-à-dire éteint, avant de brancher l'appareil sur le secteur.

1 - Placez l'appareil (1) sur une surface plane et uniforme.

Remarque : pour faciliter le transport de la plateforme, débranchez-la du secteur et inclinez-la en utilisant les roues.

Mode d'emploi

Prestations/fonctionnement

D'1 à 99 vitesses.

10 programmes spécifiquement conçus.

1. Les commandes de Gymform® Vibromax Plus sont accessibles directement sur l'appareil (1) ou sur la télécommande (11), comme indiqué ci-après. La télécommande fonctionne avec 2 piles AAA (non fournies). Placez-les dans le compartiment des piles.

2. Branchez le câble d'alimentation (12) à l'entrée correspondante (13).

3. Assurez-vous que l'interrupteur principal (2) est sur « I ».

4. Lorsque l'appareil est allumé, appuyez sur le bouton PRG Mode (17) pour choisir l'un des 10 programmes de Gymform® Vibromax Plus. Le programme correspondant s'affiche sur l'écran Programme (9).

Programme manuel

Une fois que l'écran Programme (9) vous indique que vous êtes en mode manuel (MA), vous pouvez choisir la durée en appuyant sur le bouton TIME - (4) pour réduire la durée ou TIME + (3) pour l'augmenter. Si vous ne le faites pas, par défaut, la durée sera de 15 minutes. Appuyez sur le bouton START (5) pour commencer l'exercice. L'appareil démarre à la vitesse 1. Vous pouvez augmenter la vitesse (jusqu'à 99) en appuyant sur le bouton SPEED HI (6). Pour diminuer la vitesse, appuyez sur le bouton SPEED LOW (7). La vitesse d'exécution de l'exercice s'affiche à tout moment sur l'écran Vitesse (10). Pour arrêter tous les programmes, appuyez sur le bouton STOP (8).

Pour pouvoir utiliser l'une des 3 fonctions suivantes, vous devez d'abord appuyer sur le bouton M (21). Si vous réappuyez sur le bouton M (21), la fonction choisie sera désactivée:

En mode manuel, pour que l'appareil passe à la vitesse 20, appuyez sur le bouton vitesse 20 (18) (voir figure descriptive du produit).

En mode manuel, pour que l'appareil passe à la vitesse 50, appuyez sur le bouton vitesse 50 (19) (voir figure descriptive du produit).

En mode manuel, pour que l'appareil passe à la vitesse 80, appuyez sur le bouton vitesse 80 (20) (voir figure descriptive du produit).

Pour en savoir plus sur le lien entre la vitesse et le nombre d'oscillations par minute, consultez la figure 2.

Lors des premières utilisations de l'appareil, nous vous conseillons de le régler sur une faible vitesse, avec peu de vibrations par minute, et de l'augmenter progressivement durant le déroulement de l'exercice.

Les programmes automatiques sont les suivants :

P1 – Programme de massage

P2 – Programme de remise en forme

P3 – Programme spécial cuisses et fessiers

P4 – Programme de tonification

P5 – Programme général de fitness

P6 – Programme d'entraînement aérobie et anaérobie avancé (entraînement fartlek)

P7 – Mode Entraînement force et endurance

P8 – Programme de musculation

P9 – Programme brûle-graisses.

Pour les exercices à exécuter debout (voir guide d'exercices), le type d'exercice dépend de la zone dans laquelle vous posez les pieds (voir figures 1) : dans la zone (A), cela équivaut à marcher, dans la zone (B) à jogger et dans la zone (C) à courir. Choisissez également le niveau d'exercice en fonction de la position de vos pieds.

Pour tous les programmes, la durée recommandée est de 15 minutes.

Nous vous conseillons de faire une séance par jour.

Pour faire des exercices avec les élastiques de musculation (16), attachez-les aux crochets pour élastiques (15).

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton POWER (14). Pour le rallumer, appuyez de nouveau sur le bouton POWER (14) ; l'interrupteur principal (2) doit être sur « I ». Pour mettre l'appareil sous tension ou hors tension, appuyez sur l'interrupteur principal (2).


SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES


200 W

220-240 V CA

50 Hz

ÉLIMINATION

 Le symbole de la poubelle sur roues barrée d'une croix indique que vous devez vous renseigner et suivre la réglementation locale en vigueur en matière d'élimination des déchets pour ce type de produits.

 Ne vous débarrassez pas de cet appareil en le jetant avec vos déchets ménagers. Vous devez le faire conformément à la réglementation locale en vigueur en matière de collecte de déchets.

Les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou sur la santé humaine et doivent être recyclés correctement.

Garantie de qualité :

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.

Fabriqué en Chine

Produktbeschreibung:

1. Einheit
2. Hauptschalter
3. „Time +“-Knopf
4. „Time -“-Knopf
5. „Start“-Knopf
6. „Speed Hi“-Knopf
7. „Speed Low“-Knopf
8. „Stop“-Knopf
9. Programm-Display
10. Geschwindigkeits-Display
11. Fernbedienung (Batterien nicht inbegriffen)
12. Netzkabel
13. Netzkabelbuchse
14. „Power“-Knopf
15. Halterungen für Gummibänder
16. Gummibänder
17. „PRG Mode“-Knopf
18. Knopf Geschwindigkeit 20
19. Knopf Geschwindigkeit 50
20. Knopf Geschwindigkeit 80
21. M-Knopf

Im Set enthalten:

- 1 Einheit Gymform® Vibromax Plus
- 1 Bedienungs- und Montageanleitung
- 1 Diätplan
- 1 Führer mit fortgeschrittenen Übungen

Vorteile des Vibrationstrainings-Systems

Erhöht die basale Stoffwechselrate und verbrennt somit Kalorien.

Verbessert die Kräftigung des Körpers.

Hilft beim Glätten der Cellulite.

Keine Gelenkbelastung.

Verbessert die Flexibilität.

Hilft bei der Stärkung des Muskeltonus.

Begünstigt die Ausbildung von magerem Muskelgewebe.

Hilft bei der Verbesserung des Muskeltonus der Basismuskeln.

Begünstigt die Drainage der Lymphknoten und bedingt durch die bessere Durchblutung wird eine beträchtliche Fettabnahme erreicht.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie unbedingt die Bedienungsanleitung, bevor Sie Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Wenn Sie Zweifel an Ihrer physischen Form haben oder wenn Sie eine Krankheit hatten, konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Wenn Sie Asthma oder eine andere Krankheit der Atemwege haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Stellen Sie den Gymform® Vibromax Plus immer auf eine ebene Fläche.

Achten Sie darauf, dass der Gymform® Vibromax Plus nicht von Kindern ohne die Aufsicht eines Erwachsenen benutzt wird.

Vermeiden Sie, dass der Gymform® Vibromax Plus in Kontakt mit Wasser kommt.

Benutzen Sie den Gymform® Vibromax Plus nicht mit nassen Händen.

Ziehen Sie nach der Benutzung den Netzstecker aus der Steckdose.

Benutzen Sie ihn nicht während der Schwangerschaft.

Nehmen Sie während der Benutzung keine alkoholischen Getränke zu sich.

Trinken Sie Wasser nach der Benutzung.

Nicht öfter als viermal täglich benutzen.

Wie bei jedem anderen Trainingsgerät sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie den Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Dieses Gerät ist nicht für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, psychischen oder sensorischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen geeignet, es sei denn, dies geschieht unter Aufsicht oder Anleitung einer für die Sicherheit verantwortlichen Person.

Beaufsichtigen Sie Ihre Kinder, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen. Das zulässige Höchstgewicht für die Plattform beträgt 120 kg.

WICHTIG: Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn Sie Implantate in Ihrem Körper haben, wie beispielsweise Herzschrittmacher, ein Intrauterinringspessar (Spirale), Prothesen, Schrauben etc.

Montage des Gymform® Vibromax Plus

Vor der Montage des Gerätes alle Teile auspacken und bereit legen.

Vergewissern Sie sich, dass der Startknopf der Gerätebasis in der Position „0“ - das heißt, ausgeschaltet - ist, bevor Sie das Gerät ans Netz anschließen.

1. Stellen Sie die Einheit (1) auf eine ebene und gleichförmige Fläche.

Hinweis: Für einen leichten Transport der Plattform, diese vom Netz trennen, neigen und die vorhandenen Räder benutzen.

Gebrauchshinweise

Leistungen/Funktionen

Bis zu 99 Geschwindigkeiten.

10 spezifische Programme.

1. Der Gymform® Vibromax Plus kann direkt an der Einheit (1) oder mit der Fernbedienung (11) gesteuert werden. Dies wird im Folgenden näher erklärt. Die Fernbedienung funktioniert mit 2 AAA-Batterien (nicht inbegriffen). Setzen Sie die Batterien ins Batteriefach ein.

2. Stecken Sie den Stecker des Netzkabels (12) in die Netzkabelbuchse (13).

3. Schalten Sie das Gerät mit dem Hauptschalter (2) ein.

4. Drücken Sie dann den „PRG Mode“-Knopf (17) und wählen Sie eines der 10 Programme des Gymform® Vibromax Plus aus. Sie sehen die entsprechende Programmnummer im Programm-Display (9).

Manuelles Programm

Wenn das Programm-Display (9) anzeigt, dass Sie im manuellen Modus sind (MA), können Sie durch Drücken des „TIME +“-Knopfes (4) oder des „TIME -“-Knopfes (3) eine kürzere oder längere Zeit einstellen. Wenn nicht, beträgt die Standardzeit der Trainingseinheit 15 Minuten. Um mit der Übung zu beginnen, den „START“-Knopf (5) drücken. Das Gerät startet mit der Geschwindigkeit 1. Mit dem „SPEED HI“-Knopf (6) können Sie die Geschwindigkeit bis auf 99 erhöhen. Zum Reduzieren der Geschwindigkeit den „SPEED LOW“-Knopf (7) drücken. Sie sehen zu jedem Zeitpunkt die jeweilige Geschwindigkeit der Übung auf dem Geschwindigkeits-Display (10). Zum Stoppen des jeweiligen Programms den „Stop“-Knopf (8) drücken.

Um eine der folgenden 3 Funktionen nutzen zu können, müssen Sie erst einmal auf den M-Knopf (21) drücken und wenn Sie erneut auf den M-Knopf (21) drücken, werden die Funktionen wieder deaktiviert.

Wenn Sie im manuellen Modus den Geschwindigkeitsknopf 20 (18; siehe Abbildung des Produktes) drücken, arbeitet das Gerät mit der Geschwindigkeit 20.

Wenn Sie im manuellen Modus den Geschwindigkeitsknopf 50 (19; siehe Abbildung des Produktes) drücken, arbeitet das Gerät mit der Geschwindigkeit 50.

Wenn Sie im manuellen Modus den Geschwindigkeitsknopf 80 (20; siehe Abbildung des Produktes) drücken, arbeitet das Gerät mit der Geschwindigkeit 80.

Konsultieren Sie in der Abbildung 2 die Beziehung zwischen Geschwindigkeit und Schwingungen pro Minute

Bei den ersten Benutzungen des Gerätes empfehlen wir, mit langsamen Geschwindigkeiten und wenigen Schwingungen pro Minute zu beginnen und dann die Geschwindigkeit während der Übung nach und nach zu erhöhen.

Funktion der automatischen Programme:

P1 – Massage

P2 – In Form kommen

P3 – Spezifisch für Oberschenkel und Gesäß

P4 – Muskelkräftigung

P5 – Fitness allgemein

P6 – Aerobes und fortgeschrittenes anaerobes Training (Fahrtspiel)

P7 – Entwicklung von Kraft und Ausdauer

P8 – Muskelbildung

P9 – Fettverbrennung

Für Übungen, bei denen die Person steht (siehe Übungsführer): Wenn Sie beide Füße in den A-Bereich stellen (siehe Abbildung 1), ist dies gleichwertig mit Gehen; im B-Bereich mit Laufen und im C-Bereich mit Sprinten. Wählen Sie die gewünschte Trainingsintensität auch mittels der Position Ihrer Füße.

Die empfohlene Dauer für alle Programme beträgt 15 Minuten.

Wir empfehlen eine Trainingseinheit pro Tag.

Für Übungen mit den Gummibändern (16): Hängen Sie sie in die Halterung für Gummibänder (15) ein.

Zum Ausschalten des Gerätes den „Power“-Knopf (14) drücken. Zum Wiedereinschalten ebenfalls den „Power“-Knopf (14) drücken, sofern der Hauptschalter (2) eingeschaltet ist. Um das Gerät vollständig ein- bzw. abzuschalten, den Hauptschalter (2) betätigen.


TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

200 W

220-240 V AC

50 Hz

ENTSORGUNG

 Das Symbol eines auf Rollen stehenden Containers, der durchgestrichen ist, bedeutet, dass Sie sich über die geltenden Bestimmungen zur örtlichen Entsorgung dieser Art von Produkten informieren müssen.

Entsorgen Sie dieses Produkt nicht mit Ihrem Hausmüll.

Sie müssen bei der Entsorgung die vor Ort geltenden Bestimmungen beachten.

Elektrische und elektronische Produkte enthalten gefährliche Substanzen, die eine äußerst schädliche Wirkung auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit haben können und fachgerecht recycelt werden müssen.

Hergestellt in China

Descrizione del prodotto:

1. Unità
2. Interruttore principale
3. Tasto "Time +"
4. Tasto "Time -"
5. Tasto "Start"
6. Tasto "Speed Hi"
7. Tasto "Speed Low"
8. Tasto "Stop"
9. Display Programma
10. Display Velocità
11. Telecomando (pile non fornite in dotazione)
12. Cavo elettrico
13. Presa collegamento cavo
14. Tasto "Power"
15. Supporti gommini elastici
16. Gommini elastici
17. Tasto "PRG Mode"
18. Tasto velocità 20
19. Tasto velocità 50
20. Tasto velocità 80
21. Tasto M

Il kit include:

- 1 unità Gymform® Vibromax Plus
- 1 manuale di istruzioni e montaggio
- 1 programma dietetico
- 1 guida agli esercizi di livello avanzato

Vantaggi del sistema di allenamento vibratorio

Aumenta il tasso di metabolismo basale e quindi brucia calorie

Intensifica la tonificazione del corpo.

Aiuta a ridurre gli inestetismi della cellulite.

Non sforza le articolazioni.

Migliora la flessibilità.

Aiuta a rafforzare il tono muscolare.

Favorisce lo sviluppo del tessuto muscolare magro.

Aiuta a migliorare il tono dei muscoli basici.

Aiuta a favorire il drenaggio linfatico e, grazie a una migliore circolazione sanguigna, si consegue una considerevole riduzione del grasso.

Avvertenze di sicurezza

Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare il Gymform® Vibromax Plus.

Nel caso in cui non si conosca il proprio stato di salute fisica o si è sofferto di qualche patologia, consultare sempre un medico prima di usare il Gymform® Vibromax Plus.

I sofferenti d'asma o di una qualsiasi altra patologia respiratoria devono consultare un medico prima di usare il Gymform® Vibromax Plus.

Posizionare sempre il Gymform® Vibromax Plus su una superficie piana.

Non lasciare che i bambini usino il Gymform® Vibromax Plus senza la supervisione di un adulto.

Evitare che il Gymform® Vibromax Plus entri in contatto con l'acqua.

Non usare il Gymform® Vibromax Plus con le mani bagnate.

Staccare la spina dopo l'uso.

Non usare in caso di gravidanza.

Non fare uso di sostanze alcoliche durante l'uso dell'apparecchio.

Bere acqua dopo l'uso.

Non usare quest'apparecchio più di 4 volte al giorno.

Come per ogni apparecchio destinato all'esercizio fisico, consultare un medico prima di iniziare a usare il Gymform® Vibromax Plus.

Questo elettrodomestico non deve essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, mentali o sensoriali ridotte, oppure con esperienza e/o nozioni insufficienti, a meno che si trovino sotto la supervisione di una persona responsabile della loro sicurezza. Supervisionare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

Il peso massimo ammesso per la pedana è di 120 kg.

IMPORTANTE: L'uso di questo apparecchio non è consentito ai portatori di pacemaker, DIU, protesi, viti, ecc.

Montaggio del Gymform® Vibromax Plus

Prima di iniziare a montare l'apparecchio, disimballare e preparare tutti i componenti.

Prima di collegare l'apparecchio a una presa elettrica, assicurarsi che il tasto di accensione posto alla base sia in posizione O, ossia spento.

1 - Posizionare l'unità (1) su una superficie piana e uniforme.

Nota: Per trasportare facilmente la pedana scollarla e inclinarla utilizzando le apposite ruote di cui è dotata.

Istruzioni per il funzionamento

Prestazioni/funzionamento

Da 1 a 99 velocità.

10 programmi appositamente studiati.

1. Le funzioni del Gymform® Vibromax Plus possono essere selezionate sulla stessa unità (1) o sul telecomando (11), come descritto qui di seguito. Il telecomando funziona con 2 pile AAA (non fornite in dotazione). Inserirle nel vano batterie.

2. Collegare il cavo elettrico (12) alla presa collegamento cavo (13).

3. Assicurarsi che l'interruttore principale (2) sia acceso.

4. Una volta acceso l'apparecchio, premendo il tasto "PRG Mode" (17) si potrà scegliere tra i 10 programmi del Gymform® Vibromax Plus. Nel display Programma (9) verrà visualizzato il programma.

Programma manuale

Quando il display programma (9) indica la modalità manuale (MA), è possibile scegliere il tempo. Premere il tasto "Time -" (4) per ridurre il tempo o il tasto "Time +" (3) per aumentarlo.

Se non si preme nessun tasto, di default la sessione durerà 15 minuti. Premere il tasto "Start" (5) per iniziare l'esercizio. L'apparecchio inizierà con la velocità 1. È possibile aumentare la velocità fino a 99 premendo il tasto "Speed Hi" (6). Per abbassare la velocità, premere il tasto "Speed Low" (7). Nel display Velocità (10) sarà possibile visualizzare in qualsiasi momento la velocità dell'esercizio. Per arrestare tutti i programmi è necessario premere il tasto "Stop" (8).

Per poter usare una delle seguenti 3 funzioni, prima premere il tasto M (21). Premere nuovamente il tasto M (21) per disattivarla:

In modalità manuale, premendo il tasto velocità 20 (18) (vedi immagine della descrizione del prodotto) l'apparecchio funzionerà a velocità 20.

In modalità manuale, premendo il tasto velocità 50 (19) (vedi immagine della descrizione del prodotto) l'apparecchio funzionerà a velocità 50.

In modalità manuale, premendo il tasto velocità 80 (20) (vedi immagine della descrizione del prodotto) l'apparecchio funzionerà a velocità 80.

Consultare il grafico 2 per identificare la relazione tra velocità e oscillazioni al minuto.

Durante il primo periodo d'uso del prodotto, si consiglia di iniziare con velocità basse a poche vibrazioni al minuto e di aumentare progressivamente la velocità durante lo svolgimento dell'esercizio.

I programmi automatici sono:

P1 – Programma massaggio

P2 – Programma di riscaldamento

P3 – Programma speciale cosce e glutei

P4 – Programma tonificazione

P5 – Programma generico fitness

P6 – Programma di allenamento aerobico e anaerobico avanzato (allenamento Fartlek)

P7 – Modalità di allenamento forza e resistenza

P8 – Programma muscolazione

P9 – Programma bruciagrassi

Negli esercizi in cui l'utente sta in piedi (vedi guida agli esercizi): Posizionando i piedi nella zona (A) (vedi immagini 1) si starà simulando la camminata. Posizionando i piedi nella zona (B) si starà simulando il trotto, mentre nella zona (C), la corsa. Scegliere il grado di esercitazione desiderato anche in base alla posizione dei piedi.

Il tempo di durata consigliato per tutti i programmi è di 15 minuti.

Consigliamo di effettuare una sessione di esercizi al giorno.

Per effettuare gli esercizi con i gommini elastici (16), è necessario agganciarli agli appositi supporti (15)

Per spegnere l'apparecchio, premere il tasto "Power" (14). Premere nuovamente il tasto "Power" (14) per riaccenderlo, sempre con l'interruttore principale (2) acceso. Per collegare e scollegare completamente l'apparecchio premere l'interruttore principale (2).


SPECIFICHE TECNICHE

200 W

CA 220-240 V

50 Hz

DISMISSIONE E ROTTAMAZIONE DELL'APPARECCHIO

 Il simbolo di un cassonetto su ruote barrato indica che è necessario conoscere e rispettare le normative e le ordinanze municipali specifiche per l'eliminazione di questo tipo di prodotti.

■ Non disfarsi di questo articolo come se si trattasse di un comune residuo domestico. Seguire le normative e le ordinanze municipali pertinenti.

I prodotti elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti nocivi sull'ambiente e/o sulla salute umana, per cui devono essere convenientemente riciclati.

Garanzia di qualità:

Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.

Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissioni.

Prodotto in Cina

Descrição do produto:

1. Unidade
2. Interruptor principal
3. Botão "Time +"
4. Botão "Time -"
5. Botão "Start"
6. Botão "Speed Hi"
7. Botão "Speed Low"
8. Botão "Stop"
9. Ecrã Programa
10. Ecrã Velocidade
11. Comando (pilhas não incluídas)
12. Cabo elétrico
13. Tomada para ligação cabo
14. Botão "Power"
15. Suportes para bandas elásticas
16. Bandas elásticas
17. Botão "PRG Mode"
18. Botão nível de velocidade 20
19. Botão nível de velocidade 50
20. Botão nível de velocidade 80
21. Botão M

O kit inclui:

- 1 Unidade Gymform® Vibromax Plus
- 1 Manual de instruções e de montagem
- 1 Plano de dieta
- 1 Guia de exercícios avançados

Vantagens do sistema de treino vibratório

Aumenta a taxa metabólica basal e, portanto, queima calorias.

Aumenta a tonificação corporal.

Ajuda a reduzir o aspeto da celulite.

Não força as articulações.

Melhora a flexibilidade.

Ajuda a fortalecer o tônus muscular.

Favorece o desenvolvimento do tecido muscular magro.

Ajuda a melhorar o tônus dos músculos básicos.

Ajuda a favorecer a drenagem linfática a qual, por sua vez, melhora a circulação sanguínea, pelo que se consegue uma redução considerável da gordura.

Advertências de segurança

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar a Gymform® Vibromax Plus.

Se tiver alguma dúvida sobre o seu estado de forma física ou padeceu alguma doença, consulte sempre o seu médico antes de utilizar a Gymform® Vibromax Plus.

Se sofrer de asma ou de alguma outra doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar a Gymform® Vibromax Plus.

Coloque sempre a Gymform® Vibromax Plus sobre uma superfície plana.

Não permita que as crianças utilizem a Gymform® Vibromax Plus sem a supervisão de um adulto.

Não permita que a Gymform® Vibromax Plus entre em contacto com a água.

Não utilize a Gymform® Vibromax Plus com as mãos molhadas.

Desligue-a da tomada de corrente elétrica depois de utilizá-la.

Não a utilize se estiver grávida.

Não ingira bebidas alcoólicas enquanto estiver a utilizar a plataforma.

Beba água depois de utilizar a plataforma.

Não a utilize mais de 4 vezes por dia.

Tal como sucede com qualquer outra máquina de exercício físico, deve consultar o seu médico antes de começar a utilizar a Gymform® Vibromax Plus.

Este eletrodoméstico não deverá ser utilizado por pessoas (mesmo crianças) de capacidade física, sensorial ou mental limitada ou que não disponham de experiência e/ou de conhecimentos, a não ser que sejam supervisionadas por uma pessoa responsável pela sua segurança, ou que recebam dela as instruções necessárias para utilizar o produto. Não permita que as crianças brinquem com a plataforma.

O peso máximo admitido pela plataforma é de 120 kg.

IMPORTANTE: A utilização da plataforma é contraindicada em pessoas que tenham dispositivos implantados no seu corpo, tais como pacemakers, DIU, próteses, parafusos, etc.

Montagem da Gymform® Vibromax Plus

Antes de começar a montar a plataforma, retire da embalagem e prepare todas as peças.

Antes de ligar a plataforma à rede elétrica assegure-se de que o interruptor principal, situado na base da plataforma, está na posição "O", isto é, desligado.

1 - Coloque a unidade (1) sobre uma superfície plana e uniforme.

Nota: A plataforma está equipada com rodas que facilitam o seu transporte. Para transportá-la, desligue-a da tomada de corrente elétrica, incline-a e deslize-a.

Instruções de funcionamento

Prestações/funcionamento

De 1 a 99 níveis de velocidade.

10 Programas concebidos especificamente.

1. As funções da Gymform® Vibromax Plus podem ser controladas na própria unidade (1) ou mediante o comando (11), de acordo com as indicações facilitadas mais abaixo. O comando funciona com 2 pilhas AAA (não incluídas). Coloque-as no compartimento para pilhas.

2. Insira a ficha do cabo elétrico (12) na tomada para conexão do cabo (13) da unidade.

3. Coloque o interruptor principal (2) na posição de ligado.

4. Com a unidade ligada, pressione o botão "PRG Mode" (17) para escolher entre os 10 programas da Gymform® Vibromax Plus. Poderá visualizar o programa no ecrã Programa (9).

Programa Manual

Quando, no ecrã Programa (9), aparecer a indicação de que a plataforma está no modo manual (MA), poderá escolher a duração da sessão de treino. Para isso, pressione o botão "Time -" (4) para diminuir a duração da sessão ou pressione o botão "Time +" (3) para aumentá-la. Se não o fizer, por defeito a sessão será de 15 minutos. Pressione o botão "Start" (5) para iniciar o exercício. A máquina começará a funcionar no nível de velocidade 1 mas é possível aumentar a velocidade até ao nível 99. Para isso, pressione o botão "Speed Hi" (6). Para diminuir a velocidade pressione o botão "Speed Low" (7). Poderá visualizar a velocidade do exercício em curso no ecrã Velocidade (10). Pressione o botão "Stop" (8) para parar todos os programas.

Para poder utilizar alguma das 3 funções seguintes, primeiro deve pressionar o botão M (21); se voltar a pressionar o botão M (21) voltará a desativá-la:

No modo manual, quando se pressiona o botão velocidade 20 (18) (ver gráfico de descrição do produto) a velocidade de funcionamento da máquina será 20.

No modo manual, quando se pressiona o botão velocidade 50 (19) (ver gráfico de descrição do produto) a velocidade de funcionamento da máquina será 50.

No modo manual, quando se pressiona o botão velocidade 80 (20) (ver gráfico de descrição do produto) a velocidade de funcionamento da máquina será 80.

Consulte o gráfico 2 para ver as oscilações por minuto em cada nível de velocidade.

Aconselhamos que nas primeiras utilizações da plataforma se inicie a sessão de treino com velocidades baixas, com poucas vibrações por minuto, para ir depois aumentando progressivamente a velocidade à medida que transcorre o exercício.

Os programas automáticos são os seguintes:

P1 – Programa de massagem

P2 – Programa de aquecimento

P3 – Programa especial para glúteos e coxas

P4 – Programa de tonificação

P5 – Programa de fitness geral

P6 – Programa de treino aeróbico e anaeróbico avançado (treino Fartlek)

P7 – Programa de condicionamento de força e resistência

P8 – Programa de musculação

P9 – Programa para queimar gordura

Nos exercícios efetuados de pé sobre a plataforma (ver guia de exercícios), é possível escolher entre três posições: caminhada, apoiar os pés na zona A; trote, apoiar os pés na zona B; corrida, apoiar os pés na zona C (ver as zonas no gráfico 1). É possível escolher o grau de treino em função da colocação dos pés na plataforma.

A duração da sessão de treino recomendada para todos os programas é de 15 minutos.

Recomendamos fazer uma sessão de treino por dia.

Para realizar exercícios com as bandas elásticas (16) prenda-as nos suportes para bandas (15).

Para desligar a plataforma pressione o botão "Power" (14) e pressione igualmente o botão "Power" (14) para voltar a ligá-la. Em ambos os casos o interruptor principal (2) deverá estar na posição de ligado. Para ligar e desligar a plataforma totalmente pressione o interruptor principal (2).


ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS


200 W

CA 220-240 V

50 HZ

COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS

 O símbolo de um contentor sobre rodas riscado indica que Você se deve informar e seguir as normas locais relativas à eliminação deste tipo de produtos.

 Não se desfaça deste produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com as normas locais aplicáveis.

Os produtos elétricos e eletrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.

Garantia de qualidade:

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não cobre os danos decorrentes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.

Fabricado na China

Productomschrijving:

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Unit | 12. Voedingskabel |
| 2. Hoofdschakelaar | 13. Aansluiting voor aansluitsnoer |
| 3. Knop "Time +" | 14. Knop "Power" |
| 4. Knop "Time -" | 15. Steun elastieken banden |
| 5. Knop "Start" | 16. Elastieken banden |
| 6. Knop "Speed Hi" | 17. Knop "PRG Mode" |
| 7. Knop "Speed Low" | 18. Knop snelheid 20 |
| 8. Knop "Stop" | 19. Knop snelheid 50 |
| 9. Programmadisplay | 20. Knop snelheid 80 |
| 10. Snelheidsdisplay | 21. Knop M |
| 11. Afstandsbediening (batterijen niet inbegrepen) | |

De set bevat:

- 1 unit Gymform® Vibromax Plus
- 1 gebruikers- en montagehandleiding
- 1 dieetplan
- 1 gids met oefeningen voor gevorderden

Voordelen van het vibratietrainingssysteem

Verhoogt het basale metabolisme en verbrandt daardoor calorieën.
 Zorgt voor versteviging van het lichaam.
 Helpt cellulitis te verminderen.
 Forceert de gewrichten niet.
 Verbeterd de flexibiliteit.
 Helpt het spierstelsel te versterken.
 Bevordert de ontwikkeling van mager spierweefsel.
 Helpt het elementaire spierstelsel te verbeteren.
 Helpt de lymfatische drainage te bevorderen en, dankzij een betere bloedsomloop, wordt een aanzienlijke vermindering van vet bereikt.

Veiligheidswaarschuwingen

Lees altijd de handleiding alvorens Gymform® Vibromax Plus te gebruiken.
 Indien u twijfels hebt over uw lichamelijke conditie of aan een ziekte hebt geleden, raadpleeg dan altijd eerst uw arts alvorens Gymform® Vibromax Plus te gebruiken.
 Indien u aan astma of een andere aandoening van de luchtwegen lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Vibromax Plus te gebruiken.
 Plaats Gymform® Vibromax Plus altijd op een vlakke ondergrond.
 Let erop dat kinderen Gymform® Vibromax Plus niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
 Vermijd dat Gymform® Vibromax Plus in contact komt met water.
 Gebruik Gymform® Vibromax Plus niet met vochtige handen.
 Sluit het apparaat na gebruik af van het lichtnet.
 Gebruik het niet tijdens zwangerschap.
 Drink geen alcoholische dranken terwijl u het apparaat gebruikt.
 Drink water na het gebruik.
 Gebruik het apparaat niet vaker dan 4 maal per dag.
 Zoals bij elk fitnessapparaat dient u uw arts te raadplegen voordat u Gymform® Vibromax Plus gaat gebruiken.
 Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen (waaronder kinderen) met verminderd

de geestelijke, fysieke of sensorische vermogens, of personen die niet over de noodzakelijke ervaring en/of kennis beschikken, tenzij onder toezicht van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
 Houd toezicht op kinderen om er zeker van te zijn dat ze niet met het apparaat spelen.

Het maximaal toelaatbare gewicht voor het platform is 120 kg.
 BELANGRIJK: Het product niet gebruiken in het geval de gebruiker een implantaat draagt zoals pacemaker, spiraaltee, prothese, schroeven, enz.

Montage van Gymform® Vibromax Plus

Verwijder de verpakking en leg alle onderdelen klaar vóór u met de montage begint.
 Let erop dat de schakelaar in de voet van het toestel in de stand O staat, d.w.z. uitgeschakeld, voordat u de stekker in het stopcontact steekt.
 1 - Plaats de unit (1) op een vlakke en gelijkmatige ondergrond.
 Opmerking: Om het platform gemakkelijk te verplaatsen schakelt u het apparaat uit, vervolgens kantelt u het en gebruikt u de wieljes onder het platform.

Instructies voor gebruik

Prestaties/werking
 Van 1 tot 99 snelheden.
 10 specifiek ontworpen programma's.
 1. U kunt de regelknoppen van Gymform® Vibromax Plus kiezen op de unit zelf (1) of op de afstandsbediening (11) zoals we hieronder uiteenzetten. De afstandsbediening werkt op 2 AAA-batterijen (niet inbegrepen). Plaats ze in het batterijvak.
 2. Steek de voedingskabel (12) in de aansluiting voor het aansluitsnoer (13).
 3. Let erop dat de hoofdschakelaar (2) is ingeschakeld.
 4. Zodra de machine is ingeschakeld kunt u, door op de knop "PRG Mode" (17) te drukken, uit 10 programma's van Gymform® Vibromax Plus kiezen. U ziet op het programmadisplay (9) het programma.

Handmatig programma

Zodra het programmadisplay (9) aangeeft dat u zich in de handmatige modus (MA) bevindt, kunt u de tijdsduur kiezen door op de knop "Time -" (4) te drukken om deze korter in te stellen en op de knop "Time +" (3) om deze langer in te stellen. Indien u dit niet doet wordt de tijdsduur automatisch op 15 minuten ingesteld. Druk op de knop "Start" (5) om met de oefening te beginnen. De machine start op snelheid 1. U kunt de snelheid tot 99 verhogen met de knop "Speed Hi" (6). Om de snelheid te verlagen drukt u op de knop "Speed Low" (7). U ziet op het snelheidsdisplay (10) de snelheid van de oefening op dat moment. Om alle programma's te stoppen dient u op de knop "Stop" (8) te drukken.

Om van een van de volgende 3 functies gebruik te kunnen maken dient u eerst op de knop M (21) te drukken. Wanneer u opnieuw op de knop M (21) drukt worden deze functies weer uitgeschakeld: Drukt u in de handmatige modus op de knop snelheid 20 (18) (zie afbeelding van de productomschrijving), dan gaat het apparaat over op snelheid 20.
 Wanneer u in de handmatige modus op de knop snelheid 50 (19) drukt (zie afbeelding van de productomschrijving), dan gaat het apparaat over op snelheid 50.
 Wanneer u in de handmatige modus op de knop snelheid 80 (20) drukt (zie afbeelding van de productomschrijving), dan gaat het apparaat over op snelheid 80.
 Raadpleeg afbeelding 2 voor de relatie tussen snelheid en trillingen per minuut.

Wij raden aan om bij het eerste gebruik van het product te starten op een lage snelheid met weinig trillingen per minuut en geleidelijk de snelheid tijdens de oefening op te voeren.

De automatische programma's zijn:

- P1 – Massageprogramma
- P2 – Programma om in conditie te komen
- P3 – Speciaal programma voor dijen en billen
- P4 – Versterkingsprogramma
- P5 – Algemeen fitnessprogramma
- P6 – Programma voor geavanceerde aerobe en anaerobe training (Fatlek training)
- P7 – Opbouwen van kracht en weerstand
- P8 – Programma voor spierversterking
- P9 – Programma voor vetverbranding



Bij oefeningen waarbij de gebruiker rechtop staat (zie gids met oefeningen). Wanneer beide voeten in zone (A) worden geplaatst, zie afbeelding 1, staat dit gelijk aan wandelen, in de zone (B) staat dit gelijk aan looppas en in de zone C aan rennen. Kies ook het gewenste niveau van de oefening volgens de stand van de voeten.
 De aanbevolen duur van alle programma's is 15 minuten.
 Wij raden één sessie per dag aan.

Voor het uitvoeren van oefeningen met de elastieken banden (16) dienen deze in de overeenkomstige steunen (15) te worden bevestigd.
 Om het product uit te schakelen drukt u op de knop "Power" (14); ook drukt u op de knop "Power" (14) om het product opnieuw in te schakelen. Dit doet u altijd met ingeschakelde hoofdschakelaar (2). Om het apparaat volledig in- of uit te schakelen drukt u op de hoofdschakelaar (2).

TECHNISCHE SPECIFICATIES

200 W
 AC 220-240 V
 50 Hz

LET OP AFVOEREN

 Het symbool van een container op wielen met een kruis erdoor geeft aan dat u zich dient te informeren over hoe dit soort producten volgens de plaatselijke voorschriften moet worden afgevoerd.
 Voer dit product niet met het gebruikelijke huisvuil af. U dient dit volgens de desbetreffende plaatselijke voorschriften te doen.
 Elektrische en elektronische producten bevatten gevaarlijke stoffen die een zeer schadelijk effect op het milieu of de volksgezondheid hebben en dienen op een passende wijze gerecycled te worden.

Kwaliteitsgarantie

Voor het product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende een periode die in de wetgeving van het betreffende land is vastgelegd.
 Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China

GYM[®] *form* VIBRO MAX PLUS



Industex, s.l.
Av. P. Catalanas 34, 8^a planta
08950 Espinyas de Llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garenne
CS 90021 SIKOUEN L'ALIMONE
95046 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34258551



ISL GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl.de
+49 [0] 441 95 07 08-0
Industex GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany



Australian Importer
Best Direct International PTY LTD
ABN 19 145 870 337
Best Direct B.V.
Thermielstraat 1, 6361 HB NUTH
THE NETHERLANDS
www.bestdirect.nl
Best Direct International Ltd,
Asiakaspalvelu - Suomi:
029 195 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige:
077 033 0300 www.bestdirect.se



ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 04919170966
Via Donizetti 3
20122 Milano - Italia
www.isl-italy.com
industex@industex.com

