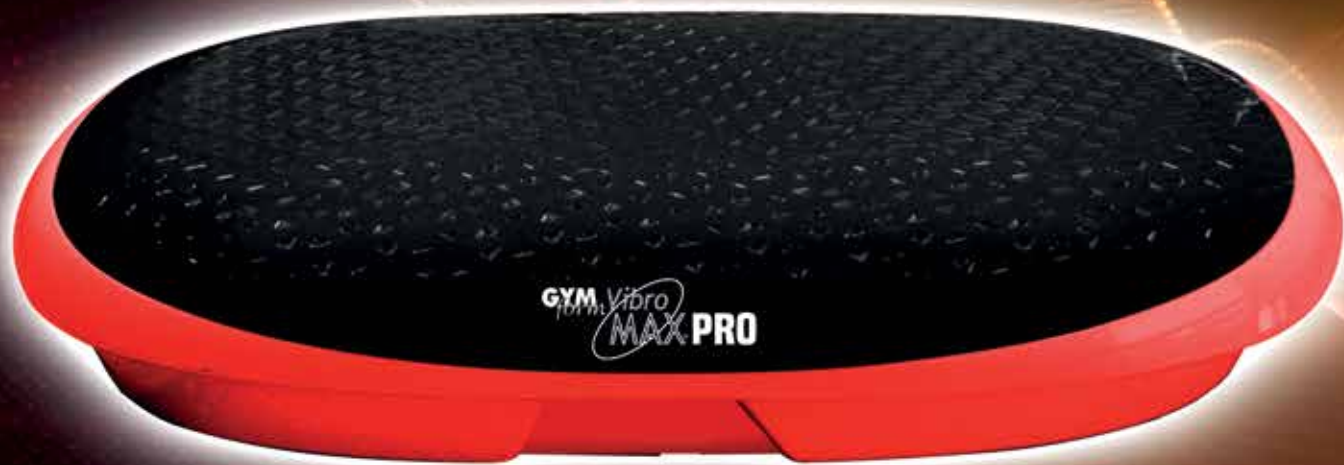
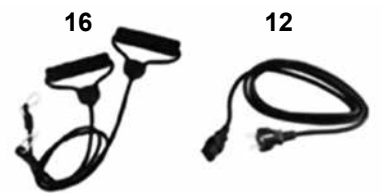
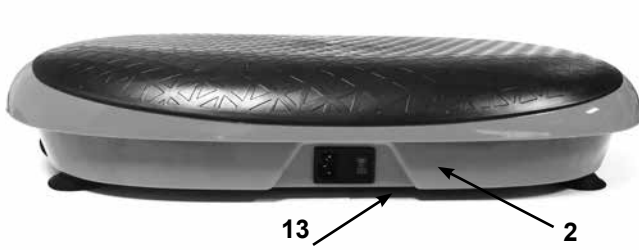


GYM *form* Vibro MAX[®] PRO

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



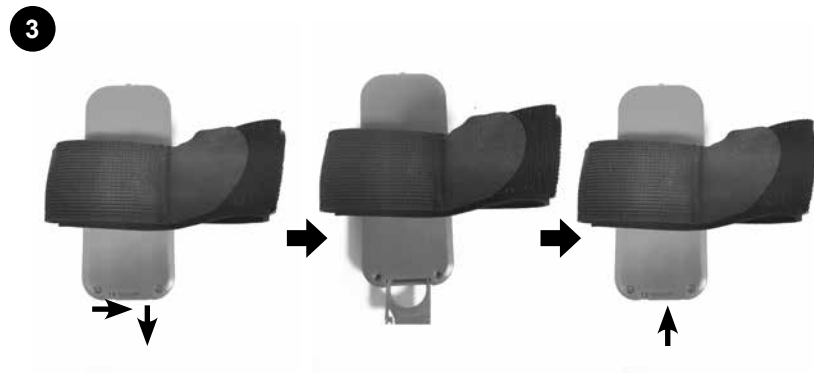


Oscillations per minute at each speed level / Oscilaciones por minuto en cada nivel de velocidad / Nombre d'oscillations par minute pour chaque vitesse / Schwingungen pro Minute auf jeder Geschwindigkeitsstufe / Oscillazioni al minuto per ogni livello di velocità / Oscilações por minuto em cada nivel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

Speed levels Nivel de velocidad Vitesse Geschwindigkeitsstufe Livello di velocità Nível de velocidade Snelheidsniveau	Oscillations / minute Oscilaciones / minuto Nombre d'oscillations/minute Schwingungen/Minute Oscillazioni / minuto Oscilações / minuto Trillingen/minuut
1	300
10	318
20	336
30	354
40	372
50	390
60	408
70	426
80	444
90	462
99	480



19 → TIME 15:00
 9 → MODE PR
 10 → SPEED 99



Safety Warnings

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

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

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

Always place Gymform® Vibromax Pro on a flat surface.

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

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

Do not use Gymform® Vibromax Pro 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 Pro.

This device may be used by children aged eight and over, by people with reduced physical,

sensory or mental abilities, and by people lacking in experience and knowledge if they are appropriately supervised or given suitable instructions on the safe use of the device and understand the dangers its use entails. Children should not play with the appliance. Children should not clean or do maintenance on the device without supervision.

If the power cable is damaged, it should be replaced with a special cable by the manufacturer or authorized technical service.

The device supports a maximum weight of 120 kg.

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

Product Description (Fig. 1):

1. Unit
2. Main switch
3. "Time +" button
4. "Time -" button
5. "Start" button
6. "Speed +" button
7. "Speed -" button
8. "Stop" button
9. Programme "Mode" screen
10. "Speed" screen
11. Remote control (battery not included)
12. Electric cable
13. Cable socket
14. "Power" button
15. Brackets for elastic bands
16. Elastic bands
17. "P Mode" button
18. "Turbo" button

19. "Time" button
20. Strap
21. Unit receiver
22. Wheels

The set includes:

- 1 Gymform® Vibromax Pro unit
- 1 Instruction and assembly manual
- 1 Diet plan
- 1 Training Guide
- 2 Elastic Resistance Bands

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 put strain on 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.

Gymform® Vibromax Pro 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.

2. The Gymform® Vibromax Pro is equipped with suction cups to attach it firmly to the floor.

Note: To transport the platform, tilt it as shown in Figure 2 and roll it on the wheels (22).

Operating Instructions

Operating features

From 1 to 99 speeds.

10 specifically designed programmes.

1. The Gymform® Vibromax Pro programmes are selected using the remote control (11) as explained

below. The remote control runs on one CR2032 battery (not included). Insert the battery by swiping the battery compartment to the right to open it, as shown in Figure 3.

IMPORTANT NOTE: To select each function, always point the remote control at the unit receiver. The device confirms receipt of the order by making a beep. If you do not hear the beep, press the button again while pointing the remote at the receiver until you hear it.

2. Plug the electric cable (12) into the cable socket (13). Then plug the unit into the mains.

3. Turn the unit on using the main switch (2). You will hear a beep when it comes on.

4. When the machine is on, press the “P Mode” button (17) to choose from the 10 programmes on the Gymform® Vibromax Pro. The selected programme will be displayed on the programme screen (9):

P1: Massage Programme

P2: Fine-Tuning 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

Pr: Manual Programme

Manual Programme

When the programme screen (9) indicates you are in manual mode (Pr), 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 +” button (6). To reduce the speed, press the “SPEED -” button (7). The speed screen (10) displays the speed

of the exercise at that time.

To stop the programme, press the “Stop” button (8). You will hear three beeps to indicate the programme has stopped. When the device comes to a complete stop, you will hear five beeps.

In manual mode, to quickly increase the speed, repeatedly press the Turbo button (18) to go to speeds 20, 50 and 80. Fine-tune the desired speed by pressing the “Speed +” button (6) and “Speed -” button (7). See the table in Figure 1 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.

For exercises in the standing position (see Exercise Guide). When both feet are placed in zone (A) (see Figure 4), 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 remote control, press the Power button (14). Press the Power button (14) to turn on the remote control. The main switch (2) should always be turned on. To completely turn the device on and off, press the main switch (2).

For greater ease of use, keep the remote control (11) with you while you work out. Use the strap (20) and adjustable fastener to attach it to your shoulder or wrist. See Fig. 5.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

200 W

AC 220-240 V

50 HZ



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

Advertencias de seguridad

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Gymform® Vibromax Pro.

Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna

enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Gymform® Vibromax Pro.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico

antes de utilizar Gymform® Vibromax Pro.

Coloque siempre Gymform® Vibromax Pro en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Gymform® Vibromax Pro sin la supervisión de un adulto.

No permita que Gymform® Vibromax Pro entre en contacto con el agua.

No utilice Gymform® Vibromax Pro 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 Gymform® Vibromax Pro

Este aparato puede ser utilizado por niños de 8 años o más y personas

con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de

experiencia y conocimientos al respecto si han sido supervisados o instruidos

acerca del uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros

asociados. Los niños no deben jugar con el aparato. Los niños no deben

realizar la limpieza ni el mantenimiento del aparato sin supervisión.

Si el cable de alimentación está dañado debe ser sustituido por un cable

especial por el fabricante o el servicio técnico.

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

Descripción de producto (Fig.1):

1. Unidad
2. Interruptor principal
3. Botón "Time +"
4. Botón "Time -"
5. Botón "Start"
6. Botón "Speed +"
7. Botón "Speed -"
8. Botón "Stop"
9. Pantalla "Mode" Programa
10. Pantalla "Speed" 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 "P" Mode

18. Botón turbo

19. Pantalla "Time" tiempo

20. Correa

21. Receptor de la unidad

22. Ruedas

El set incluye:

- 1 unidad Gymform® Vibromax Pro
- 1 manual de instrucciones y de montaje
- 1 plan de dietas
- 1 guía de entrenamiento.
- 2 gomas elásticas "Power Bands"

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 los músculos básicos.

Ayuda de favorecer el drenaje linfático y, con una mejor

circulación sanguínea, se consigue

una reducción considerable de la grasa.

Montaje de Gymform® Vibromax Pro

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

Asegúrese el botón de encendido de la base del equipo está en posición 0, es decir, apagado antes de enchufarlo a la red eléctrica.

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

2- Para un mayor agarre Gymform Gymform® Vibromax Pro dispone de ventosas para fijarse en el suelo.

Nota: Para transportar la plataforma agárrala como se enseña en el gráfico 2 la Fig. 2 y deslícela gracias a sus ruedas (22).

Instrucciones de Funcionamiento

Prestaciones/funcionamiento

De 1 a 99 velocidades.

10 programas diseñados específicamente.

1. Los controles de Para utilizar Gymform® Vibromax Pro puede ser escogidos en la misma unidad (1) o hay que hacerlo a través del en el su mando a distancia (11) tal y como le explicamos a continuación. El mando a distancia funciona con 1 pila CR2032 2 pilas AAA (no incluida). Colóquela en el compartimento para la pila. Para colocar la pila presione hacia la derecha y tire del compartimento de las pilas tal como se explica en la Fig 3:

NOTA IMPORTANTE: Para seleccionar cada función, apunte siempre con el mando a distancia al receptor de la unidad. La máquina confirmará que ha recibido la orden emitiendo una señal acústica. Si no oye el señal acústico presione otra vez el botón apuntando al receptor hasta que lo oiga.

2. Enchufe el cable eléctrico (12) en el enchufe conexión cable (13). Después enchufe el aparato a la red eléctrica.

3. Encienda la máquina con el interruptor principal (2). Oirá una señal acústica conforme se ha encendido.

4. Una vez la máquina está encendida, presionando el botón "P" Mode (17) podrá escoger entre los 10 programas de Gymform® Vibromax Pro. Usted verá en la pantalla (9) el programa escogido:
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 Fartlek)
P7 – Mode Acondicionamiento de fuerza y resistencia
P8 – Programa de musculación
P9 – Programa Quemagrasas.
Pr – Programa Manual

Programa Manual:

Una vez la pantalla programa (9) le indique que está en modo manual (Pr), 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 máquina empezará en velocidad 1. Usted puede subir la velocidad hasta 99 mediante el botón "SPEED +" (6)

. Para bajar las velocidades presionar el botón "SPEED -" (7). Usted verá siempre en la pantalla velocidad (10) el nivel de velocidad del ejercicio en ese momento. Para parar todos cada los programa hay que apretar el botón "Stop" (8), oirá 3 señales acústicas de que ha parado el programa. Una vez la máquina se detenga del todo oirá 5 señales acústicas.

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, para subir la velocidad de manera más rápida presione el botón velocidad 20 Turbo (18) (ver gráfico descripción producto) la máquina se pondrá a velocidad 20, sucesivamente y se pondrá a velocidad 20, 50 y 80. Acabe de ajustar la velocidad deseada apretando los botones "Speed +" (6) y "Speed -" (7)

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 la tabla de la Fig.1 para ver la relación entre velocidad y oscilaciones por minuto:

Aconsejamos que en las primeras utilizaciones del producto empezar a velocidades bajas con pocas vibraciones por minuto y aumentar progresivamente la velocidad a medida que transcurre el ejercicio.

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, (ver Fig.4) 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 mando apriete el botón "Power" (14), también pulse el botón "Power" (14)

para volver a encender el mando aparato. Siempre con el interruptor principal (2) encendido. Para conectar y desconectar totalmente la unidad presione el interruptor principal (2).

Para una mayor comodidad, puede llevar el mando a distancia (11) siempre encima. Ajustese el mando a distancia a su hombro o muñeca introduciendo el brazo en la correa (20) y fija en la posición deseada con su cierre ajustable. Ver Fig. 5

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

200W.
AC 220-240V
50HZ

COMO DESHACERSE DE MATERIALES

 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

Consignes de sécurité

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

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 le Gymform® Vibromax Pro.

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

Placez toujours le Gymform® Vibromax Pro sur une surface plane.

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

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

N'utilisez pas le Gymform® Vibromax Pro 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 le Gymform® Vibromax Pro.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou par des personnes dépourvues de l'expérience et des connaissances nécessaires, à condition que ces utilisateurs soient encadrés ou aient reçu les instructions pertinentes pour utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques que cela implique. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. En l'absence de surveillance, ils ne doivent pas nettoyer l'appareil ni assurer son entretien.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, adressez-vous au fabricant ou au service technique, qui le remplacera par un cordon spécial.

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.

Description du produit (Fig. 1):

1. Appareil
2. Interrupteur principal
3. Bouton Time + (Durée +)
4. Bouton Time - (Durée -)
5. Bouton Start (Marche)

6. Bouton Speed + (Vitesse +)
7. Bouton Speed - (Vitesse -)
8. Bouton Stop (Arrêt)
9. Ecran Mode (Programme)
10. Ecran Speed (Vitesse)
11. Télécommande (pile non fournie)
12. Câble d'alimentation
13. Entrée du câble d'alimentation
14. Bouton Power
15. Crochets pour bandes élastiques
16. Bandes élastiques
17. Bouton P Mode
18. Bouton Turbo
19. Ecran Time (Durée)
20. Courroie
21. Récepteur de l'appareil
22. Roues

Contenu :

- 1 appareil Gymform® Vibromax Pro
- 1 notice d'utilisation et de montage
- 1 brochure de conseils diététiques
- 1 guide d'entraînement
- 2 bandes élastiques « Power Bands »

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.

Montage du Gymform® Vibromax Pro

Déballéz 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.
2 - Pour une meilleure adhérence, le Gymform® Vibromax Pro est équipé de ventouses permettant de l'immobiliser au sol.
Remarque : pour transporter la plateforme, saisissez-la comme indiqué sur la Fig. 2 et déplacez-la grâce aux roues (22).

Mode d'emploi

Prestations/fonctionnement

De 1 à 99 vitesses.

10 programmes spécifiquement conçus.

1. Les commandes du Gymform® Vibromax Pro sont accessibles sur la télécommande (11), comme indiqué ci-après. La télécommande fonctionne avec 1 pile CR2032 (non fournie). Pour mettre la pile en place, appuyez vers la droite, puis tirez sur le compartiment de la pile, comme indiqué sur la Fig. 3.

IMPORTANT : pour sélectionner chaque fonction, orientez la télécommande vers le récepteur de l'appareil. Celui-ci confirmera avoir reçu l'ordre en émettant un signal acoustique. Si vous n'entendez pas de signal acoustique, réappuyez sur le bouton en orientant la télécommande vers le récepteur.

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

3. Allumez l'appareil en actionnant l'interrupteur principal (2). Vous entendrez un signal acoustique indiquant que l'appareil est en marche.

4. Lorsque l'appareil est allumé, appuyez sur le bouton P Mode (17) pour choisir l'un des 10 programmes du Gymform® Vibromax Pro. Le programme choisi s'affiche à l'écran (9) :

P1 – Massage

P2 – Remise en forme

P3 – Spécial fessiers et cuisses

P4 – Tonification

P5 – Entraînement général

P6 – Entraînement aérobic et anaérobic avancé

(entraînement fartlek)

P7 – Entraînement force et endurance

P8 – Musculation

P9 – Brûleur de graisses

Pr – Programme manuel

Programme manuel

Une fois que l'écran Programme (9) vous indique que vous êtes en mode manuel (Pr), vous pouvez régler la durée en appuyant sur le bouton TIME - (4) pour la réduire ou sur le bouton 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 + (6). Pour diminuer la vitesse, appuyez sur le bouton SPEED - (7). La vitesse d'exécution de l'exercice s'affiche à tout moment sur l'écran Speed (10). Pour arrêter un programme, appuyez sur le bouton STOP (8) : 3 signaux acoustiques vous indiqueront que le programme est arrêté. 5 signaux acoustiques retentiront une fois que l'appareil sera éteint.

En mode manuel, vous pouvez augmenter la vitesse plus rapidement en appuyant sur le bouton TURBO (18) à plusieurs reprises : la vitesse passera de 20 à 50, puis à 80. Vous pouvez finir de la régler avec plus de précision en appuyant sur les boutons SPEED + (6) et SPEED - (7).

Pour en savoir plus sur le lien entre la vitesse et le nombre d'oscillations par minute, consultez le tableau de la Fig. 1 : 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.

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 Fig. 4) : 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 bandes élastiques (16),

attachez-les aux crochets pour bandes élastiques (15).

Pour éteindre la télécommande, appuyez sur le bouton POWER (14). Pour la 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).

Pour un plus grand confort, vous pouvez toujours avoir la télécommande (11) sur vous, sur le haut du bras ou au poignet. Il vous suffit de glisser le bras dans la courroie (20), puis de la fixer dans la position voulue grâce au scratch réglable (voir Fig. 5).

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

200 W

220-240 V CA

50 Hz



MISE AU REBUT DE L'APPAREIL

Le symbole de la poubelle à roues barrée d'une croix indique que vous devez respecter les réglementations locales concernant le recyclage de ce type de produit.

Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Il doit être recyclé séparément, conformément aux réglementations locales.

Les appareils électriques et électroniques contiennent des substances nocives pour l'environnement et la santé. Ils doivent être recyclés dans des conditions appropriées.

Garantie :

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

Sicherheitshinweise

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

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

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

Stellen Sie den Gymform® Vibromax Pro auf eine ebene Fläche.

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

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

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

Ziehen Sie nach der Benutzung den Netzstecker aus der Steckdose.

Bei Schwangerschaft ist vom Gebrauch abzusehen.

Während der Verwendung keine alkoholischen Getränke konsumieren.

Nach dem Gebrauch Wasser trinken.

Nicht öfter als viermal täglich benutzen.

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

Dieses Gerät kann von Kindern über 8 Jahren und Personen mit physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen bzw. fehlender Kenntnis und Erfahrung benutzt werden, wenn sie eine entsprechende Aufsicht und Unterweisung erhalten und die mit dem Gerät verbundenen Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Kinder dürfen unbeaufsichtigt das Gerät weder reinigen noch warten.

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, darf es nur vom Hersteller oder vom technischen Kundendienst durch ein spezielles Kabel ersetzt werden.

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 Intrauterinpeessar (Spirale), Prothesen, Schrauben etc.

Beschreibung des Produkts (Fig.1):

1. Einheit
2. Hauptschalter
3. "Time +"-Knopf
4. "Time "--Knopf
5. "Start"-Knopf

6. "Speed +"-Knopf
7. "Speed "--Knopf
8. "Stop"-Knopf
9. "Mode" Programm-Display
10. "Speed" Geschwindigkeits-Display
11. Fernbedienung (Batterien nicht inbegriffen)
12. Netzkabel
13. Netzkabelbuchse
14. "Power"-Knopf
15. Halterung für Gummibänder
16. Gummibänder
17. "P" Mode-Knopf
18. Turbo-Knopf
19. "Time" Zeit-Display
20. Gurt
21. Empfänger der Einheit
22. Räder

Im Set enthalten:

- 1 Einheit Gymform® Vibromax Pro
- 1 Bedienungs- und Montageanleitung
- 1 Diätplan
- 1 Trainingsführer
- 2 Gummibänder "Power Bands"

Vorteile des Vibrationstrainings-Systems

Erhöht die basale Stoffwechselrate und verbrennt somit Kalorien.

Verbessert die Straffung des Körpers.

Hilft bei der Reduzierung von Cellulitebildung.

Keine Gelenkbelastung.

Verbessert die Flexibilität.

Hilft bei der Stärkung des Muskeltonus.

Begünstigt die Ausbildung von magerem Muskelgewebe.

Hilft bei der Verbesserung des Tonus der Basismuskeln.

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

Montage des Gymform® Vibromax Pro

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

Vergewissern Sie sich, dass der Startknopf der Gerätebasis

in der Position O - das heißt, ausgeschaltet - ist, bevor Sie das Gerät ans Netz anschließen.

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

2. Für eine bessere Standfestigkeit verfügt der Gymform® Vibromax Pro über Saugnäpfe zur Befestigung am Boden.

Hinweis: Für den Transport die Plattform so angreifen wie auf Abb. 2 dargestellt und dann mit den Rädern (22) fortbewegen.

Betriebsanleitung

Leistungen/Funktionen

Bis zu 99 Geschwindigkeiten.

10 spezifische Programme.

1. Der Gymform® Vibromax Pro muss mittels der Fernbedienung (11) benutzt werden, so wie wir es im Anschluss erklären. Die Fernbedienung funktioniert mit 1 Batterie CR2032 (nicht inbegriffen). Für das Einlegen der Batterie nach rechts drücken und am Batteriefach ziehen, wie es auf Abb. 3 dargestellt ist:

WICHTIGER HINWEIS: Zum Anwählen der einzelnen Funktionen immer mit der Fernbedienung auf den Empfänger der Einheit zielen. Das Gerät bestätigt die erhaltenen Befehle durch ein akustisches Signal. Wenn Sie das Signal nicht hören, zielen Sie auf den Empfänger und drücken Sie den Knopf erneut, bis Sie es hören.

2. Stecken Sie den Gerätestecker des Netzkabels (12) in die Netzkabelbuchse (13). Dann den Netzstecker in eine Steckdose stecken.

3. Das Gerät mit dem Hauptschalter (2) einschalten. Zur Bestätigung des Einschaltens hören Sie ein akustisches Signal.

4. Wenn das Gerät eingeschaltet ist, können Sie mit dem Knopf "P" Mode (17) zwischen den 10 Programmen des Gymform® Vibromax Pro auswählen. Auf dem Display (9) erscheint das angewählte Programm:

P1 – Massage

P2 – In Form kommen

P3 – Speziell Gesäß und Oberschenkel

P4 – Kräftigung

P5 – Allgemeines Konditionstraining

P6 – Aerobes und fortgeschrittenes anaerobes Training (Fahrtspiel)

P7 – Entwicklung von Kraft und Ausdauer

P8 – Muskelbildung

P9 – Fettverbrennung

Pr - Manuelles Programm

Manuelles Programm:

Wenn das Programm-Display (9) anzeigt, dass Sie im manuellen Modus sind (Pr), 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 +" (6) können Sie die Geschwindigkeit bis auf 99 erhöhen. Zum Reduzieren der Geschwindigkeit den "SPEED -" (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. Man hört 3 Signaltöne, die das Programmende ankündigen. Wenn das Gerät definitiv stoppt, hört man 5 Signaltöne.

Im manuellen Modus, um schneller zu beschleunigen, den Turbo-Knopf (18) wiederholt drücken und die Geschwindigkeit steigt auf 20, 50 und 80. Dann die gewünschte Geschwindigkeit mit den Knöpfen "Speed +" (6) und "Speed -" (7) einstellen.

Konsultieren Sie in der Tabelle der Abb. 1 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.

Für Übungen, bei denen die Person steht (siehe Übungsführer): Wenn Sie beide Füße in den (A)-Bereich stellen (siehe Abb. 4), 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 (16) ein.

Zum Ausschalten der Fernbedienung den "Power"-Knopf (14) drücken. Zum Wiedereinschalten der Fernbedienung ebenfalls den "Power"-Knopf (14) drücken, während der Hauptschalter (2) eingeschaltet ist. Um das Gerät vollständig ein- bzw. abzuschalten, den Hauptschalter (2) betätigen.

Für Ihre Bequemlichkeit können Sie die Fernbedienung (11) am Körper tragen. Befestigen Sie die Fernbedienung an ihrem Handgelenk. Befestigen Sie den Gurt (20) mit dem einstellbaren Verschluss in der gewünschten Position. Siehe Abb. 5


TECHNISCHE DATEN

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 wie normalen Hausmüll. Sie müssen das Produkt gemäß den örtlichen Vorschriften entsorgen. 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

Avvertenze di sicurezza

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

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 Pro.

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

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

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

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

Non usare il Gymform® Vibromax Pro 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 Pro.

Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età non inferiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con esperienza e conoscenze insufficienti, purché attentamente sorvegliati e istruiti riguardo l'uso in sicurezza dell'apparecchio e siano consapevoli dei rischi connessi. I bambini non devono giocare con l'apparecchio, né devono eseguire operazioni di pulizia e manutenzione dello stesso senza la supervisione di un adulto.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato questo dovrà essere sostituito dal produttore o da un centro di assistenza tecnica.

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.

Descrizione del prodotto (Fig. 1):

1. Unità
2. Interruttore principale
3. Tasto "Time +"
4. Tasto "Time -"
5. Tasto "Start"
6. Tasto "Speed +"
7. Tasto "Speed -"
8. Tasto "Stop"
9. Display "Mode" - Programma

10. Display "Speed" - Velocità
11. Telecomando (pila non fornita in dotazione)
12. Cavo elettrico
13. Presa collegamento cavo
14. Tasto "Power"
15. Supporti gomme elastiche
16. Gomme elastiche
17. Tasto "P" Mode
18. Tasto Turbo
19. Display "Time" - Tempo
20. Cinghia
21. Ricevitore dell'unità
22. Ruote

Il kit include:

- 1 unità Gymform® Vibromax Pro
- 1 manuale di istruzioni e montaggio
- 1 programma dietetico
- 1 guida per l'allenamento
- 2 gomme elastiche "Power Bands"

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.

Montaggio del Gymform® Vibromax Pro

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.

2- Per una migliore stabilità, il Gymform® Vibromax Pro è dotato di ventose per il suo fissaggio al pavimento. Nota: per trasportare la pedana afferrarla come si mostra nella Fig. 2 e trascinarla tramite le ruote (22).

Istruzioni per il funzionamento

Prestazioni/funzionamento

Da 1 a 99 velocità.

10 programmi appositamente studiati.

1. Per utilizzare il Gymform® Vibromax Pro, servirsi dell'apposito telecomando (11), come descritto qui di seguito. Il telecomando funziona con 1 pila CR2032 (non fornita in dotazione). Per inserire la pila premere verso destra e tirare il vano pile come indicato nella Fig. 3.

NOTA IMPORTANTE: per selezionare ogni funzione, puntare sempre il telecomando verso il ricevitore dell'unità. L'apparecchio confermerà che ha ricevuto l'ordine emettendo un segnale acustico. In caso di assenza del segnale acustico, premere un'altra volta il tasto puntando verso il ricevitore fino ad udirlo.

2. Collegare il cavo elettrico (12) alla presa collegamento cavo (13). Quindi collegare l'apparecchio alla rete elettrica.

3. Accendere l'apparecchio tramite l'interruttore principale (2). Si udirà un segnale acustico che ne conferma l'accensione.

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

P1 – Massaggio

P2 – Mantenimento

P3 – Speciale per glutei e cosce

P4 – Tonificazione

P5 – Allenamento generale

P6 – Allenamento aerobico e anaerobico avanzato (allenamento Fartlek)

P7 – Allenamento forza e resistenza

P8 – Muscolazione

P9 – Bruciagrassi

Pr – Programma manuale

Programma manuale

Quando il display programma (9) indica la modalità manuale (Pr), 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 +" (6). Per abbassare la velocità, premere il tasto "SPEED -" (7). Nel display Speed - Velocità (10) sarà possibile visualizzare in qualsiasi momento la velocità dell'esercizio. Per arrestare tutti i programmi è necessario premere il tasto "Stop" (8). Si udiranno 3 segnali acustici a conferma dell'arresto del programma. Una volta che l'apparecchio si sarà arrestato, si udiranno 5 segnali acustici.

Nella modalità manuale, per aumentare la velocità in modo veloce, premere il tasto Turbo (18). La velocità passerà a 20, 50 e 80. Terminare la regolazione della velocità desiderata premendo i tasti "Speed +" (6) e "Speed -" (7)

Consultare la tabella della Fig.1 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.

Negli esercizi in cui l'utente sta in piedi (vedi guida agli esercizi): posizionando i piedi nella zona (A) (vedi Fig. 4) 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 le gomme elastiche (16), è necessario agganciarli agli appositi supporti (15).

Per spegnere il telecomando, 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).

Per una maggiore comodità, è possibile portare sempre con sé il telecomando (11). Sistemare il telecomando alla spalla o al polso inserendo il braccio nella cinghia (20) e fissarlo nella posizione desiderata con la sua chiusura regolabile (vedi Fig. 5).

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.

Made in China

Advertências de segurança

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

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 Pro.

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

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

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

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

Não utilize a Gymform® Vibromax Pro 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 Pro.

Este aparelho pode ser utilizado por crianças de 8 anos ou mais e por pessoas de capacidade física, sensorial ou mental limitada ou que não disponham de experiência e conhecimentos ao respeito desde que sejam supervisionadas ou instruídas sobre a utilização do aparelho de forma segura e compreendam os perigos associados à utilização do mesmo. As crianças não devem brincar com o aparelho. Igualmente, não devem realizar a limpeza nem a manutenção do aparelho a não ser que sejam supervisionadas. Se o cabo de alimentação estiver danificado, o fabricante ou o serviço técnico deve substituí-lo por um cabo especial.

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.

Descrição do produto (Fig. 1):

1. Unidade
2. Interruptor principal
3. Botão "Time +"
4. Botão "Time -"
5. Botão "Start"
6. Botão "Speed +"

7. Botão "Speed -"
8. Botão "Stop"
9. Ecrã "Mode" - Programa
10. Ecrã "Speed" - Velocidade
11. Comando (pilha não incluída)
12. Cabo elétrico
13. Tomada para ligação cabo
14. Botão "Power"
15. Suportes para bandas elásticas
16. Bandas elásticas
17. Botão "P" - Mode
18. Botão Turbo
19. Ecrã "Time" tempo
20. Correia
21. Recetor da unidade
22. Rodas

O kit inclui:

- 1 unidade Gymform® Vibromax Pro
- 1 manual de instruções e de montagem
- 1 plano de dieta
- 1 guia de treino
- 2 bandas elásticas "Power Bands"

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 tónus muscular.

Favorece o desenvolvimento do tecido muscular magro.

Ajuda a melhorar o tónus dos músculos básicos.

Ajuda a favorecer a drenagem linfática e, com uma melhor circulação sanguínea, consegue uma redução considerável da gordura.

Montagem da Gymform® Vibromax Pro

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 "0", isto é, desligado.

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

2 - Para uma aderência superior, a Gymform® Vibromax Pro dispõe de ventosas para a fixação no solo.

Nota: Para transportar a plataforma, agarre-a tal como se mostra na Fig. 2 e deslize-a graças às suas rodas (22).

Instruções de funcionamento

Prestações/funcionamento

De 1 a 99 níveis de velocidade.

10 Programas concebidos especificamente.

1. Deve utilizar a Gymform® Vibromax Pro através do seu comando (11) da forma explicada seguidamente. O comando remoto funciona com uma pilha CR2032 (não incluída). Para colocar a pilha, pressione para a direita e puxe o compartimento das pilhas como explica a Fig. 3.

NOTA IMPORTANTE: Para selecionar cada função, aponte sempre com o comando para o recetor da unidade. A máquina vai confirmar que recebeu a ordem emitindo um sinal acústico. Se não ouvir o sinal acústico, carregue outra vez no botão, apontando para o recetor até o ouvir.

2. Insira a ficha do cabo elétrico (12) na tomada para conexão do cabo (13) da unidade. Depois, ligue o aparelho à rede elétrica.

3. Ligue a máquina com o interruptor principal (2). Ouvirá um sinal acústico para indicar que se acendeu.

4. Com a unidade ligada, pressione o botão "P" Mode (17) para escolher entre os 10 programas da Gymform® Vibromax Pro. No ecrã (9) visualizará o programa selecionado:

P1 – Massagem

P2 – Fitness

P3 – Especial para glúteos e coxas

P4 – Tonificação

P5 – Condicionamento geral

P6 – Treino aeróbico e anaeróbico avançado (treino Fartlek)

P7 – Condicionamento de força e resistência

P8 – Musculação

P9 – Queimar gordura

Pr – Programa manual

Programa manual

Quando, no ecrã Programa (9), aparecer a indicação de que a plataforma está no modo manual (Pr), 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 +" (6). Para diminuir a velocidade pressione o botão "SPEED -" (7). Poderá visualizar a velocidade do exercício em curso no ecrã Speed - Velocidade (10). Para parar cada programa carregue no botão "Stop" (8), e ouvirá três sinais acústicos de que o programa parou. Quando a máquina parar completamente ouvirá cinco sinais acústicos.

No modo manual, para aumentar a velocidade de forma mais rápida, carregue no botão Turbo (18) sucessivamente para ativar a velocidade 20, 50 e 80. Acabe de regular a velocidade pretendida carregando nos botões "Speed +" (6) e "Speed -" (7).

Consulte a tabela 1 da Fig. 1 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.

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 (ver Fig. 4); trote, apoiar os pés na zona B; corrida, apoiar os pés na zona C. 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 o comando pressione o botão "Power" (14) e pressione igualmente o botão "Power" (14) para voltar a ligá-lo. Em ambos os casos o interruptor principal (2) deverá estar na posição de ligado. Para ligar e desligar totalmente a unidade, carregue no interruptor principal (2).

Para uma maior comodidade, pode ter o comando (11) sempre consigo. Ajuste o comando ao seu ombro ou pulso, introduzindo o braço na correia (20). Prenda a correia na posição pretendida com o fecho regulável (Fig. 5).

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 desfaza 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

Veiligheidswaarschuwingen

Lees altijd de handleiding alvorens Gymform® Vibromax Pro 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 Pro te gebruiken.

Indien u aan astma of een andere aandoening van de luchtwegen lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Vibromax Pro te gebruiken.

Plaats Gymform® Vibromax Pro altijd op een vlakke ondergrond.

Let erop dat kinderen Gymform® Vibromax Pro niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.

Vermijd dat Gymform® Vibromax Pro in contact komt met water.

Gebruik Gymform® Vibromax Pro 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 Pro gaat gebruiken.

Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met beperkte lichamelijke, sensorische of psychische vermogens, of zonder ervaring of kennis, mits zij onder toezicht staan of aanwijzingen hebben ontvangen over een veilig gebruik van het apparaat en de mogelijke gevaren daarvan onderkennen. Kinderen dienen niet met het apparaat te spelen.

Reiniging en onderhoud van het product mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

Als de voedingskabel beschadigd is dient deze door de fabrikant of de technische service door een speciale kabel te worden vervangen.

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, spiraaltje, prothese, schroeven, enz.

Productomschrijving (Fig. 1):

1. Unit
2. Hoofdschakelaar
3. Knop "Time +"
4. Knop "Time -"
5. Knop "Start"
6. Knop "Speed +"

7. Knop "Speed -"
8. Knop "Stop"
9. Programmadisplay "Mode"
10. Snelheidsdisplay "Speed"
11. Afstandsbediening (batterij niet inbegrepen)
12. Voedingskabel
13. Aansluiting voor aansluitsnoer
14. Knop "Power"
15. Steun elastieken banden
16. Elastieken banden
17. Knop "P" Mode
18. Knop Turbo
19. Tijdsdisplay "Time"
20. Riem
21. Ontvanger van de unit
22. Wielen

De set bevat:

- 1 unit Gymform® Vibromax Pro
- 1 gebruikers- en montagehandleiding
- 1 dieetplan
- 1 trainingsgids
- 2 elastieken banden "Power Bands"

Voordelen van het vibratietrainingssysteem

Verhoogt het basale metabolisme, waardoor u calorieën verbrandt.

Zorgt voor versteviging van het lichaam.

Helpt cellulitis te verminderen.

Forceert de gewrichten niet.

Verbeterd de flexibiliteit.

Helpt de spiertonus 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.

Montage van Gymform® Vibromax Pro

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.
2- Voor een betere grip beschikt Gymform® Vibromax Pro over zuignappen om hem aan de vloer te bevestigen.
Opmerking: Om het platform te verplaatsen pakt u het vast zoals in de Fig. 2 wordt getoond en kunt u het slepen dankzij de wielen (22).

Instructies voor gebruik

Prestaties/werking

Van 1 tot 99 snelheden.

10 specifiek ontworpen programma's.

1. U gebruikt Gymform® Vibromax Pro door middel van de afstandsbediening (11) zoals we hieronder uiteenzetten. De afstandsbediening werkt op 1 batterij CR2032 (niet inbegrepen). Om de batterij te plaatsen drukt u naar rechts en trekt u aan het batterijvak zoals uiteengezet in Fig. 3.

BELANGRIJKE OPMERKING: Om elke functie te selecteren, richt u de afstandsbediening altijd naar de ontvanger van de unit. Het apparaat bevestigt dat het de opdracht ontvangen heeft, door een geluidssignaal uit te zenden. Hoorst u het geluidssignaal niet, drukt u de knop dan nogmaals in terwijl u richt naar de ontvanger tot u het hoort.

2. Steek de voedingskabel (12) in de aansluiting voor het aansluitnoer (13). Sluit het apparaat daarna op het stroomnet aan.

3. Schakel het apparaat in met de hoofdschakelaar (2). U hoort een geluidssignaal om aan te geven dat het ingeschakeld werd.

4. Zodra de machine ingeschakeld is, kunt u, door op de knop "P" Mode (17) te drukken, uit 10 programma's van Gymform® Vibromax Pro kiezen. U ziet op het display (9) het gekozen programma:

P1 – Massage

P2 – In conditie komen

P3 – Speciaal voor billen en dijen

P4 – Versterking

P5 – Algemene fitness

P6 – Geavanceerde aerobe en anaerobe training

(Fartlek training)

P7 – Opbouwen van kracht en weerstand

P8 – Spieren opbouwen

P9 – Vetverbranding

Pr – Handmatige programma

Handmatig programma

Zodra het programmadisplay (9) aangeeft dat u zich in de handmatige modus (Pr) 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. Het apparaat start op snelheid 1. U kunt de snelheid tot 99 verhogen met de knop "SPEED +" (6). Om de snelheid te verlagen drukt u op de knop "SPEED -" (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. U hoort 3 geluidssignalen om aan te geven dat het programma stopgezet werd. Zodra het toestel helemaal stopgezet is hoort u 5 geluidssignalen.

In de handmatige modus: druk om de snelheid sneller te verhogen achtereenvolgens op de knop Turbo (18), en hij gaat naar snelheid 20, 50 en 80. Stel de gewenste snelheid in door de knoppen "Speed +" (6) en "Speed -" (7) in te drukken.

Raadpleeg de tabel van Fig. 1 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 de snelheid tijdens de oefening geleidelijk aan op te voeren.

Bij oefeningen waarbij de gebruiker rechtop staat (zie gids met oefeningen). Wanneer beide voeten in zone (A) (zie Fig. 4) worden geplaatst, 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 de bediening uit te schakelen drukt u op de knop "Power" (14); ook drukt u op de knop "Power" (14) om de bediening opnieuw in te schakelen. Dit doet u altijd met ingeschakelde hoofdschakelaar (2). Om de unit volledig in- of uit te schakelen drukt u op de hoofdschakelaar (2).

Voor meer comfort kunt u de afstandsbediening (11) altijd bij u dragen. Stel de afstandsbediening af op uw schouder of pols door uw arm in de riem (20) te schuiven en bevestig hem in de gewenste positie met de verstelbare afsluiting. Zie Fig. 5.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

200 W

AC 220-240 V

50 Hz

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 gerecycleerd 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



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



17 rue de la Garenne
 CS 90021 St-OUEN L'AUMONE
 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.com
 +49 (0) 441 95 07 08-0



PO Box 202, Spit Junction NSW
 2088, Australia

Best Direct (International) Benelux B.V.
 3871 KM - NL
 www.best-direct.nl

Best Direct International Ltd,
 Asiakaspalvelu - Suomi:
 029 193 0300 www.bestdirect.fi
 Kundtjänst - Sverige:
 077 033 0300 www.bestdirect.se



ISL ITALY S.r.l.
 P.IVA: 06919170966
 Via Donizetti 3
 20122 Milano- Italia
 www.isl-italy.com
 industex@industex.com



GYM *Vibro* form **MAX[®] PRO**