

VIBRATIONSPLATTE

MV100



BEDIENUNGSANLEITUNG



Lesen und verinnerlichen Sie diese gesamte Bedienungsanleitung, ehe Sie dieses Fahrzeug in Betrieb nehmen! Alle hier enthaltenen Informationen, Abbildungen und Beschreibungen stellen eine Referenz zum eigentlichen Produkt dar, da dieses durch stetigen technischen Fortschritt einer regelmäßigen Weiterentwicklung unterliegt. Wir behalten uns das recht vor, etwaig getätigte Veränderungen an unseren neuen Produkten nicht ebenfalls an bereits verkauften Produkten durchführen zu müssen.

Inhaltsverzeichnis

Ihre neue Vibrationsplatte	3
Lieferumfang	3
Wichtige Hinweise zu Beginn.....	4
Sicherheitshinweise	4
Wichtige Hinweise zu Batterien und deren Entsorgung	5
Produktdetails	6
Vibrationsplatte	6
Bedienfeld	7
Fernbedienung.....	8
Inbetriebnahme	9
Verwendung.....	9
Programme	10
Leichtes Training	10
Moderates Training	11
Intensives Training	12
Übungen.....	13
Ganzkörper-Training.....	13
Kniebeugen-Haltung.....	13
Liegestützen-Haltung.....	14
Unterschenkel-Haltung	14
Gebeugte Haltung.....	15
Einbeinige Haltung.....	15
Schneidersitz-Haltung.....	16
Sitzende Haltung	16
Technische Daten	17

Ihre neue Vibrationsplatte

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Vibrationsplatte. Trainieren Sie Ihre Muskeln und Reflexe einfach und ohne schweißtreibendes Training. Die Vibrationsplatte bietet Ihnen 10 Programme für unterschiedliche Trainingsstufen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihre neue Vibrationsplatte optimal einsetzen können.

Lieferumfang

Vibrationsplatte WBV-199.OE
Fernbedienung
2 Widerstandsbänder (Expander)
Bedienungsanleitung

Zusätzlich benötigt: 2x Batterie AAA für die Fernbedienung

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

www.miweba.de

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Wichtige Hinweise zu Beginn

Sicherheitshinweise

Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

Platzieren Sie die Vibrationsplatte auf einem ebenen, flachen Untergrund.

Achten Sie auf einen Freiraum um das Gerät mit einem Radius von mindestens 2,5 m.

Stellen Sie die Vibrationsplatte niemals auf einen Untergrund, der die Lüftungsschlitze blockieren könnte (z.B. Decke, Hochflor-Teppich, etc.).

Legen Sie eine flache Trainingsmatte unter die Vibrationsplatte, um den Untergrund zu schonen.

Die Vibrationsplatte ist nur für den Einsatz in Innenräumen gedacht.

Halten Sie das Gerät fern von Staub.

Stellen Sie die Vibrationsplatte nicht auf eine überdachte Veranda, in die Garage oder in die Nähe von Wasser.

Verwenden Sie die Vibrationsplatte nicht in Räumen, in denen Sprühdosen verwendet werden oder Sauerstoff zugeführt werden muss.

Halten Sie Tiere und Kinder unter 12 Jahren von dem Gerät fern.

Das maximale Tragengewicht der Vibrationsplatte beträgt 150 kg. Verwenden Sie diese nicht, wenn Ihr Gewicht mehr als 150 kg beträgt.

Die Vibrationsplatte darf immer nur von einer Person verwendet werden. Stellen Sie sich niemals zu zweit auf das Gerät.

Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist.

Ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

Kontrollieren Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen oder lockere Teile und ziehen Sie letztere wieder fest.

Stecken Sie keine Objekte oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts.

Ziehen Sie nach jeder Verwendung, vor jeder Reinigung und vor jeder Wartung den Netzstecker aus der Steckdose.

Diese Vibrationsplatte ist nur für den privaten Heimgebrauch gedacht.

Ein Umbau oder eine Veränderung des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!

Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst durch! Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder einem Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.

Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit jeglicher Art sowie extremer Hitze.

Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Wichtige Hinweise zu Batterien und deren Entsorgung

Batterien gehören **NICHT** in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben.

Sie können Ihre Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Batterien der gleichen Art verkauft werden.

Batterien gehören nicht in die Hände von Kindern.

Batterien, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.

Versuchen Sie nicht, Batterien zu öffnen und werfen Sie Batterien nicht in Feuer.

Normale Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden. Achtung Explosionsgefahr!

Verwenden Sie immer Batterien desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Batterien im Gerät zur selben Zeit!

Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es für längere Zeit nicht benutzen.

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.



Produktdetails

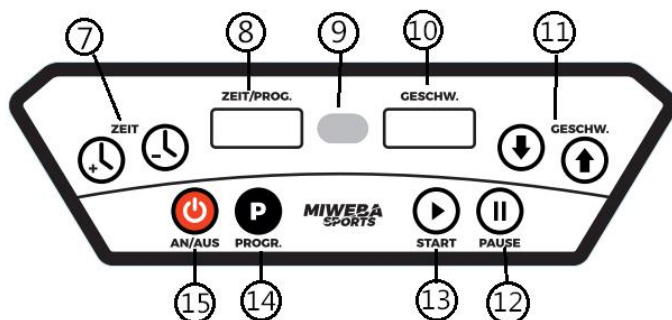
Vibrationsplatte



- 1. Bedienfeld
- 2. Stromanschluss und Ein/Aus-Schalter
- 3. Trittfläche

- 4. Gehäuse
- 5. Klinke für Widerstandsband (beidseitig)
- 6. Gummifuß

Bedienfeld



7. Zeit-Tasten [TIME -] / [TIME +]

8. Zeitanzeige

9. Infrarot-Empfänger

10. Geschwindigkeitsanzeige

11. Geschwindigkeits-Tasten
[SPEED -] / [SPEED +]

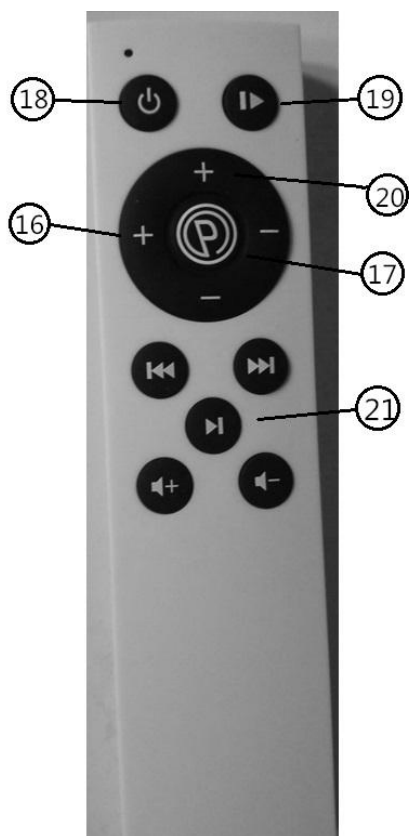
12. Stopp-Taste

13. Start-Taste

14. Modus-Taste [PRG MODE]

15. Ein/Aus-Taste [POWER]

Fernbedienung



16. Zeit-Tasten [TIME -] / [TIME +]
17. Modus-Taste [P]
18. Ein/Aus-Taste

19. Start/Stopp-Taste
20. Geschwindigkeits-Tasten
[SPEED -] / [SPEED +]
21 Bluetooth Musik

Inbetriebnahme

1. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf einen ebenen, flachen Untergrund. Halten Sie einen Abstand von 2,5 m Radius in alle Richtungen zu anderen Gegenständen.
2. Stecken Sie das Stromkabel in den Stromanschluss unten auf der Rückseite des Geräts (unterhalb des Bedienfelds).
3. Öffnen Sie das Batteriefach der Fernbedienung und legen Sie zwei Batterien des Typs AAA ein. Beachten Sie die Angaben zur Polarität im Batteriefach! Schließen Sie das Batteriefach wieder.
4. Bringen Sie die Widerstandsbänder an den seitlichen Klinken an. Drücken Sie den Karabinerhaken am Widerstandsband an der gerundeten Seite nach innen, hängen Sie ihn in die Klinke ein und lassen Sie ihn los.

Verwendung

1. Stecken Sie den Netzstecker des Stromkabels in eine geeignete Steckdose.
2. Legen Sie den Ein/Aus-Schalter unterhalb des Bedienfelds auf die Position I. Der Schalter leuchtet rot, das Bedienfeld leuchtet auf.
3. Suchen Sie sich eine Übung aus (siehe **Übungen**).



HINWEIS:

Je nach Übung empfiehlt es sich die Einstellung über die Fernbedienung zu tätigen.

4. Stellen Sie mit der Modus-Taste [PRG MODE] auf dem Bedienfeld oder [P] auf der Fernbedienung das gewünschte Programm (0-9) ein. Die Einstellungen werden im Display angezeigt.

Für das manuelle Training stellen Sie mit den Zeit-Tasten [TIME -] und [TIME +] auf dem Bedienfeld oder der Fernbedienung die gewünschte Trainingsdauer (1-15 Minuten) ein.

5. Nehmen Sie die Übungshaltung ein und drücken Sie die Start-Taste [START] auf dem Bedienfeld oder die Start/Stopp-Taste auf der Fernbedienung, um das Training zu beginnen.

Stellen Sie im manuellen Training nach dem Start mit den Geschwindigkeits-Tasten [SPEED -] und [SPEED +] die gewünschte Vibrationsgeschwindigkeit (1-99) ein.



HINWEIS:

Sie können das Training jederzeit mit der Stopp-Taste [STOP] auf dem Bedienfeld oder der Start/Stopp-Taste auf der Fernbedienung beenden.



HINWEIS:

Verwenden Sie die Widerstandsbänder, um während einer Beinübung gleichzeitig Ihre Arme zu trainieren.

Programme

Jedes Trainingsprogramm dauert 15 Minuten, kann aber jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] auf dem Bedienfeld oder der Start/Stopp-Taste auf der Fernbedienung beendet werden.



HINWEIS:

In den Programmen sind Trainingszeit und Vibrationsgeschwindigkeiten vorprogrammiert und können nicht manuell geändert werden.

Geringes Training

Für ein leichtes Training wählen Sie Modus P0, P1 oder P2.

Trainingsdauer	Vibrationsgeschwindigkeit		
	P0	P1	P2
1 min	20	12	14
2 min	24	15	8
3 min	20	13	20
4 min	17	10	8
5 min	12	8	14
6 min	6	8	14
7 min	17	9	8
8 min	20	12	14
9 min	24	15	8
10 min	20	13	20
11 min	17	10	8
12 min	12	8	14
13 min	10	6	8
14 min	8	4	14
15 min	4	2	8

Moderates Training

Für ein moderates Training wählen Sie Modus P3, P4, P5, oder P6.

Trainingsdauer	Vibrationsgeschwindigkeit			
	P3	P4	P5	P6
1 min	76	50	55	48
2 min	68	67	23	48
3 min	56	35	53	38
4 min	49	24	23	38
5 min	38	21	55	25
7 min	48	38	23	25
8 min	76	50	55	48
9 min	68	67	23	48
10 min	56	35	55	38
11 min	49	24	23	38
12 min	38	21	55	25
13 min	29	16	23	25
14 min	23	13	55	11
15 min	12	9	23	11

Hohes Training

Für ein intensives Training wählen Sie Modus P7, P8 oder P9.

Trainingsdauer	Vibrationsgeschwindigkeit		
	P7	P8	P9
1 min	40	65	60
2 min	40	80	78
3 min	70	77	96
4 min	70	50	25
5 min	50	40	65
6 min	60	99	80
7 min	60	65	65
8 min	40	65	60
9 min	40	80	78
10 min	70	77	96
11 min	70	50	25
12 min	50	40	65
13 min	50	55	75
14 min	30	40	85
15 min	30	55	40

Übungen

Ganzkörper-Training

Stellen Sie sich auf die Plattform, Ihre Füße sollten schulterbreit auseinander stehen.



Diese Übung fördert die Durchblutung und verhilft zur Muskeldefinition.

Kniebeugen-Haltung

Stellen Sie sich auf die Plattform, Ihre Füße sollten schulterbreit auseinander stehen. Beugen Sie Ihre Knie um 90° (falls möglich) und halten Sie diese Position während der Übung.



Diese Übung trainiert Ihre Oberschenkelmuskulatur.

Liegestützen-Haltung

Gehen Sie auf die Knie und platzieren Sie Ihre Hände schulterbreit auf der Plattform. Beugen Sie Ihre Ellbogen um 90° und halten Sie diese Position während der Übung.



Diese Übung trainiert Ihre Arme.

Unterschenkel-Haltung

Setzen Sie sich hin und stützen Sie sich mit den Händen hinter Ihrem Rücken ab. Legen Sie Ihre Unterschenkel schulterbreit auf die Plattform.



HINWEIS:

Drücken Sie sich vom Boden ab und pressen Sie Ihre Unterschenkel auf die Plattform, um das Training zu intensivieren.

Diese Übung trainiert Ihre Unterschenkelmuskulatur.

Gebeugte Haltung

Beugen Sie sich nach vorne und platzieren Sie Ihre Hände schulterbreit auf der Plattform. Ihre Beine bleiben dabei durchgestreckt und Ihr Kopf zeigt nach vorne.



HINWEIS:

Beugen Sie Ihre Ellbogen, um das Training zu intensivieren.

Diese Übung trainiert Ihre Armmuskulatur.

Einbeinige Haltung

Stellen Sie einen Fuß auf die Plattform. Ihr Rücken bleibt gerade, Ihre Hände platzieren Sie gemäß der Abbildung auf Ihrem Rücken. Stützen Sie Ihr Körpergewicht mit dem Fuß auf der Plattform ab.



HINWEIS:

Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie mehr Gewicht auf Ihren Fuß auf der Plattform, um das Training zu intensivieren. Der Rücken bleibt dabei gerade.

Diese Übung trainiert Ihre Beinmuskulatur.

Schneidersitz-Haltung

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf die Plattform. Halten Sie Ihren Rücken gerade.



Diese Übung trainiert Ihre Rückenmuskulatur.

Sitzende Haltung

Platzieren Sie einen Stuhl hinter der Vibrationsplatte und nehmen Sie darauf Platz. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf die Plattform.



Diese Übung fördert die Durchblutung und baut Stress und Spannung ab.

Technische Daten

Stromversorgung	110-220 V AC / 50 Hz
Leistung	250 W
Programme	10
Frequenzstufen	0-99
Trainingszeit	1-15 Minuten
Belastbarkeit	Bis 150 kg
Kabellänge	1,30 m
Maße	69 x 39 x 13 cm
Gewicht	12.5 kg

