

BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

MAXXUS[®]

CVX8
Vibrationplate



Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Lieferumfang	5
Montagematerial	5
Montage	6 - 7
Reinigen	8
Warten	8
Transportieren	8
Trainingsumgebung	8
Lagerung bei Nichtgebrauch	8
Stromanschluss	9
Cockpit	10
Tastaturbelegung	11
Ein- und Ausschalten	12
Manuelles Training	12
Freie Speicherplätze	12
Trainingsprogramme	13
Übungen	14
Allgemeine Informationen	15
Notizen	16
Technische Details	17
Entsorgen	17
Explosionszeichnung	18
Teileliste	19
Garantiebedingungen	20
Registrieren	21
Notizen	22
Notizen	23

Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden. Zweckentfremdete Nutzungen können ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreiber keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.

Trainingsumgebung

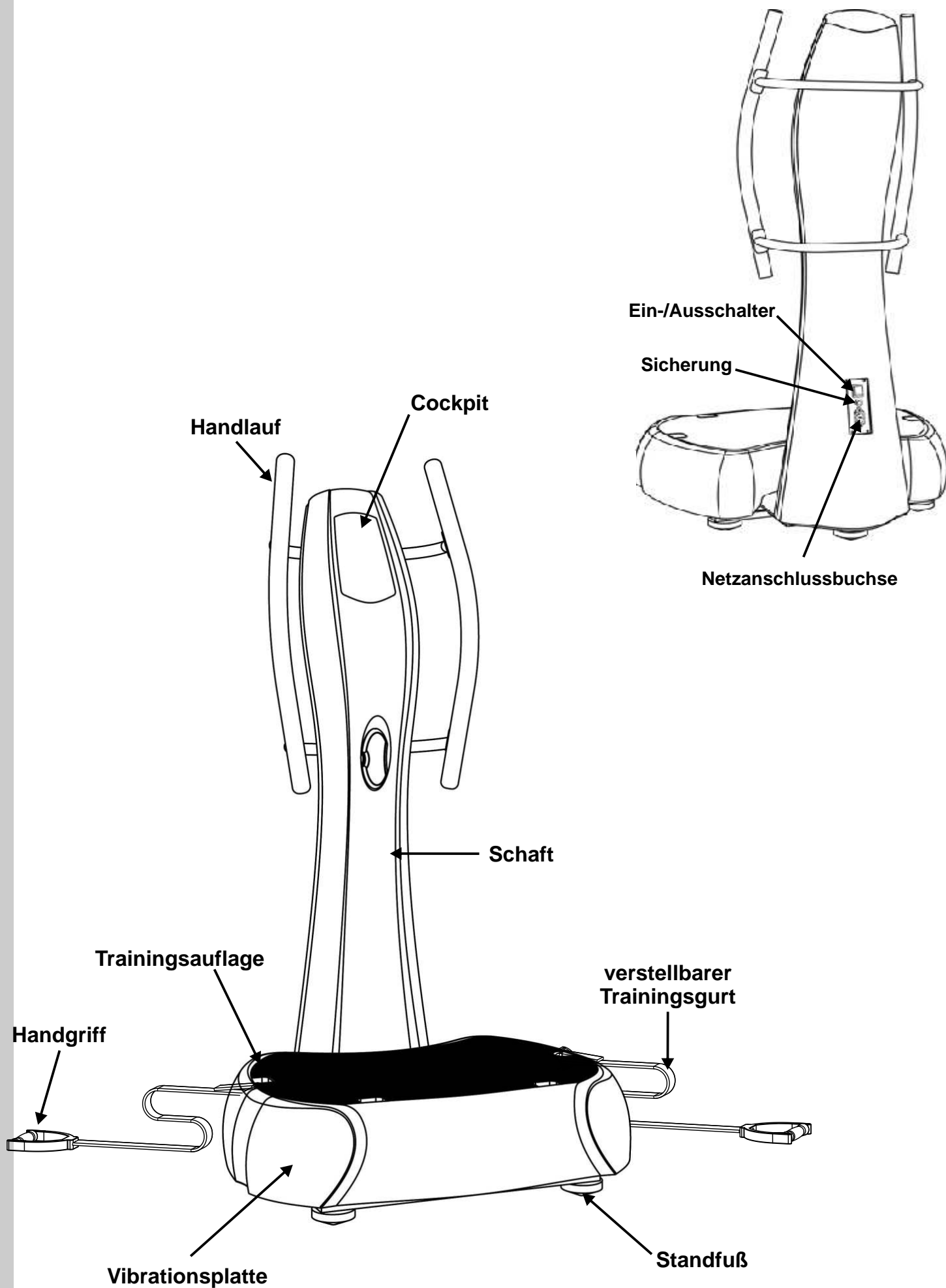
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 150 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 150 cm und vor dem Trainingsgerät ebenfalls 150 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich einen Bodenschutz (Teppichstück, Matte, etc.) dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Verlegen Sie das Stromkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

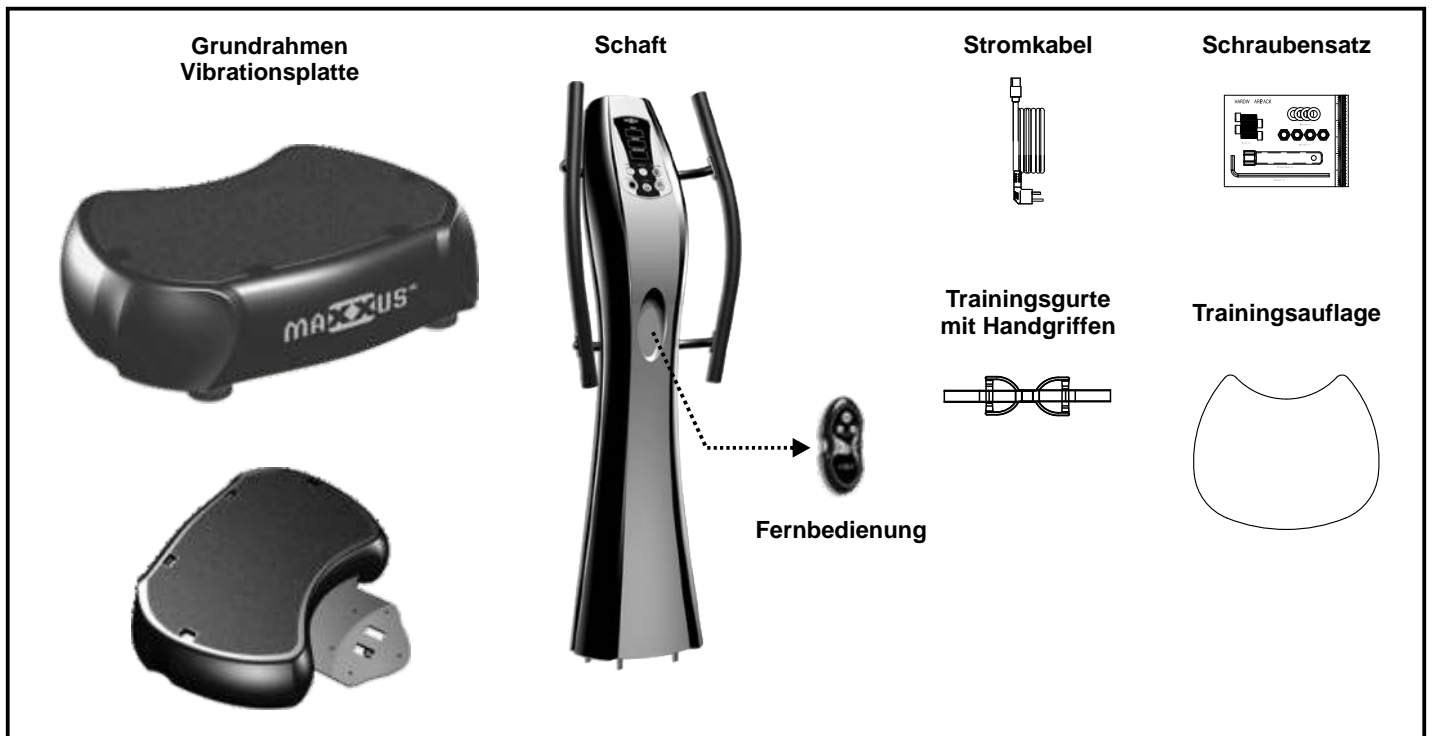
Lesen Sie hierzu auch „Allgemeine Informationen“ auf Seite 18 dieser Anleitung!

- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Bei Nichtbenutzung oder Lagerung des Trainingsgerätes entfernen Sie immer das Stromkabel, um somit eine unkontrollierte und/oder unsachgemäße Nutzung durch Dritte zu verhindern.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Servicabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Vibrationsplatte bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

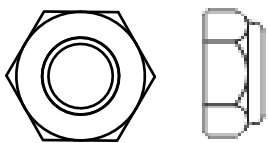


Lieferumfang

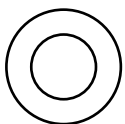


Packen Sie alle Teile des Lieferumfangs vorsichtig aus und überprüfen Sie anhand der Lieferumfangleiste die Vollständigkeit aller Teile. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da manche Teile Ihres neuen Trainingsgerätes ein hohes Eigengewicht haben und teilweise unhandlich sind.

Montagematerial



Mutter M8
Menge: 5 Stück



Unterlegscheibe M8
Menge: 5 Stück



Federscheibe M8
Menge: 5 Stück



Schraubenschlüssel

Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei nur unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

Montage

Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, werden in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt.
Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.
Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.

Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist.

Führen Sie die Montage unbedingt mit 2 Personen aus.

Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Montage des Schaftes

Schritt 1:

Ziehen Sie die beiden Kabel, die sich an der Unterseite der Schaftaufnahme der Vibrationsplatte (Position 1) befinden, durch eine der beiden Öffnungen nach unten ins Freie.



Schritt 2:

Bringen Sie das untere Ende des Schaftes so nah an die Schaftaufnahme, dass Sie die beiden Kabel, die aus dem Schaft ragen, ebenfalls durch die Öffnung der Schaftaufnahme ziehen können.

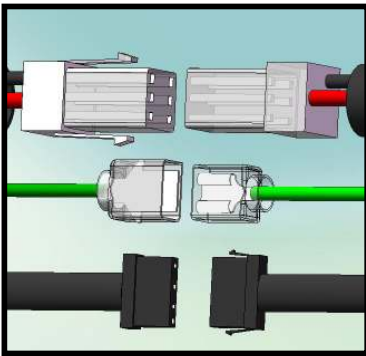
Setzen Sie nun den Schaft in die Schaftaufnahme der Vibrationsplatte so ein, dass die Gewindebolzen in die dafür vorgesehenen Bohrlöcher der Schaftaufnahme rutschen.



Schritt 3:

Verbinden Sie die Kabel, die aus dem Schaft ragen mit den Kabeln, die aus der Vibrationsplatte ragen.

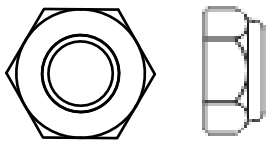
Achten Sie hierbei unbedingt auf die richtige Steckerverbindung.



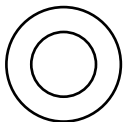
Schritt 4:

Befestigen Sie den Schaft an der Schaftaufnahme mit den Unterlegscheiben M8, den Federscheiben M8 und den Muttern M8.

Ziehen Sie die Muttern gut an und überprüfen Sie den festen Sitz der Muttern regelmäßig. Ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.



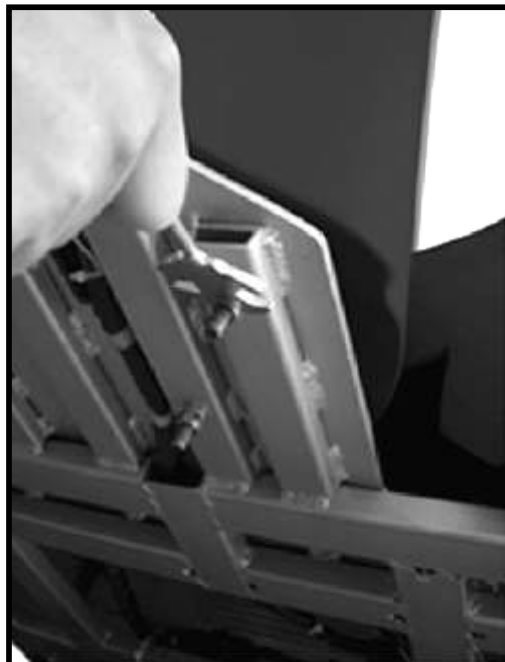
Mutter M8
Menge: 5 Stück



Unterlegscheibe M8
Menge: 5 Stück



Federscheibe M8
Menge: 5 Stück



Reinigen

ACHTUNG: Es werden in **keinem Fall** Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind durch die Gewährleistung abgedeckt.

Reinigen Sie deshalb Ihr Trainingsgerät nach jeder Nutzung intensiv und gründlich.

Achten Sie während der Nutzung und bei Nichtgebrauch, dass keine Art von Flüssigkeit in das Gerät und insbesondere in das Cockpit gelangen kann. Dies könnte Ihr Trainingsgerät dauerhaft beschädigen.

Schaden dieser Art werden nicht durch die Gewährleistung abgedeckt. Aus diesem Grund reinigen Sie nach **jedem** Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder die Computer eindringen kann.

Reinigen Sie das gesamte Trainingsgerät mit einem feuchten Tuch. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel oder andere ätzende Chemikalien.

ACHTUNG: Trennen Sie immer das Trainingsgerät vom Stromnetz bevor Sie es reinigen.

Warten

Befestigungsmaterial

Testen Sie alle 14 Tagen den festen Sitz des Befestigungsmaterials, wie z. B. Schrauben, Muttern, etc. und sichern bzw. befestigen Sie diese, falls notwendig, wieder.

Kabelverbindungen

Testen Sie alle 14 Tagen die Steckverbindungen der Kabel.

ACHTUNG: Ziehen Sie jedesmal den Netzstecker des Stromkabels aus der Steckdose und trennen Sie somit Ihr Trainingsgerät vom Stromkreis, ehe Reparatur-, Wartungs-, oder sonstige Arbeiten von Ihnen durchgeführt werden.

Transportieren



Generell sollte das Trainingsgerät einen festen und dauerhaften Standort haben. Sollte Sie dennoch das Gerät transportieren müssen, so entfernen Sie vor jedem Transport oder Standortwechsel unbedingt das Netzkabel.

Verwenden Sie zum Transport die Trainingsgurte, wie im nachfolgenden Bild gezeigt.

Lassen Sie sich in jedem Fall von einer 2. Person hierbei helfen, da sichergestellt sein muss, dass das Trainingsgerät während des Transports nicht kippen kann - Unfallgefahr!

Prüfen Sie nach jedem Transport, ob sich Teile des Gerätes bzw. des Befestigungsmaterials gelöst haben und befestigen Sie diese gegebenenfalls wieder.

Trainingsumgebung & Lagerung bei Nichtgebrauch

Dieses Trainingsgerät wurde einzig für die Nutzung in sauberen, trockenen und temperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung dieses Gerätes in Feucht- oder Nassbereichen, wie z.B. in Schwimmbädern, Saunen etc. ist ausgeschlossen. Auch eine Nutzung außerhalb geschlossener Räume, wie Terrasse, Balkon, Garten etc. ist nicht möglich. In all diesen Bereichen sind Beschädigungen, Korrosion und Rost möglich. Diese werden in keinem Fall durch die Gewährleistung oder Garantie abgedeckt.

Bei der Auswahl des Nutzungsortes entscheiden Sie sich bitte für einen ebenen, sauberen und trockenen Bereich. Eine optimale Belüftung sollte während des Trainings gewährleistet sein.

Bei Nichtgebrauch entfernen Sie bitte das Stromkabel und lagern Ihr Trainingsgerät so, dass es sicher vor Feuchtigkeit und Verschmutzung steht.

Im Falle einer längeren Trainingspause prüfen Sie all Montageelemente und das gesamte Befestigungsmaterial auf einen sicheren Sitz und optimale Funktionalität. Trainieren Sie niemals mit einem Trainingsgerät, bei dem sich Schrauben, Muttern, etc. gelöst haben, oder Teile defekt sind.

Stromanschluss

Stromkabel

Verwenden Sie zum Betrieb Ihres Trainingsgerätes ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Stromkabel.

Verbinden Sie zuerst den Anschluss des Stromkabels mit der, sich auf der Rückseite des Gerätes angebrachten Netzanschlussbuchse. Erst dann verbinden Sie den Netzstecker des Stromkabels mit einer Steckdose. Wenn Sie das Stromkabel entfernen wollen, so ziehen Sie zuerst den Netzstecker aus der Steckdose, bevor Sie das Stromkabel vom Trainingsgerät trennen.

ACHTUNG

Schließen Sie Ihr Trainingsgerät ausschließlich an eine vom Elektriker angeschlossene und geerdete Steckdose an.

Verzichten Sie auf die Verwendung von Steckdosenleisten und Kabelrollen.

Bei der Verwendung von Kabelverlängerungen sollten diese den Vorschriften und Richtlinien des VDE entsprechen und mit einem dementsprechenden Zeichen versehen sein.

Ein-/Ausschalter

Nachdem ordnungsgemäßen Anschluss des Stromkabels können Sie Ihr Trainingsgerät über den Ein-/Ausschalter an- und abschalten. Um das Trainingsgerät einzuschalten bringen Sie den Schalter in die Position „I“ - bei dieser Schalterstellung ist der Schalter beleuchtet.

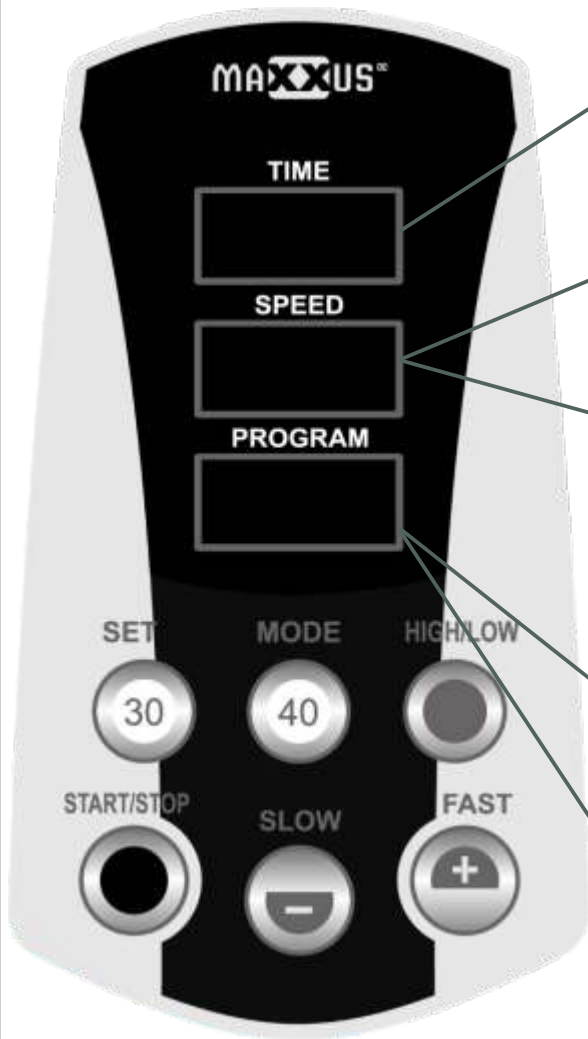
Um das Gerät wieder abzuschalten, bringen Sie den Schalter in die Position „0“.

Sicherung

Zwischen dem Ein-/Ausschalter und der Netzanschlussbuchse befindet sich die Sicherung.

Um die Sicherung gegebenenfalls zu tauschen, lösen Sie den Sicherungsdeckel mit einem passenden Schlitzschraubendreher und entnehmen die Sicherung. Achten Sie beim Tausch der Sicherung unbedingt auf die entsprechende Typenbezeichnung.





TIME / Anzeige der Zeit

00:00

Anzeige der Trainingszeit von 00:00 bis 10:00 Minuten.

SPEED / Anzeige der Frequenz und des Hubs

L00.0 H00.0

Anzeige der Trainingsfrequenz von 15 bis 50 Hz mit der entsprechenden Hubeinstellung („L“ oder „H“).

Lo Hi

Anzeige der zwei möglichen Hubeinstellungen:
„Lo“ = niedriger Hub / „Hi“ = hoher Hub

PROGRAM / Anzeige der Trainingsprogramme

P01

Anzeige der 18 fest integrierten Trainingsprogramm,
P01 - P18

PU01

Anzeige der 3 freien Speicherplätze für eigene
Programme, Pu01 - PU03

Tastaturbelegung

START/STOP



Startet und stoppt das manuelle Training oder das gewählte Programm

SET



Während des Trainings: Direktwahltaste für 30 Hz.
Vor dem Training: Bestätigung der Zeiteingabe

MODE



Während des Trainings: Direktwahltaste für 40 Hz.
Vor dem Training: Auswahl der Programme

SLOW



Während des Trainings: Reduzierung der gewählten Frequenz
Vor dem Training: Vorgabe der Frequenz
Auswahl der einzelnen Programme

FAST



Während des Trainings: Erhöhung der gewählten Frequenz
Vor dem Training: Vorgabe der Frequenz
Auswahl der einzelnen Programme

HIGH/LOW



Vor dem Training: Auswahl des Hubes
Reset-Funktion bei gedrückter Taste

Zusätzlich ist Ihr Trainingsgerät noch mit einer Fernbedienung ausgestattet, die es Ihnen ermöglicht Eingaben unabhängig vom Cockpit vorzunehmen.

Ein- und Ausschalten

Ein- und Ausschalten

Verbinden Sie das Stromkabel des Trainingsgerätes zu erst mit der Anschlussbuchse auf der Rückseite des Schafthes. Verbinden Sie dann den Netzstecker des Stromkabels mit einer geerdeten, mit 16 A einzeln abgesicherten und vom Fachmann installierten Steckdose.

Schalten Sie nun das Trainingsgerät mit der Ein-/Ausschalt-Taste (befindet sich ebenfalls auf der Rückseite des Schafthes) ein. Im eingeschalteten Zustand ist diese Taste beleuchtet.

Um das Trainingsgerät auszuschalten betätigen Sie erneut die Ein-/Ausschalt-Taste. Die Beleuchtung dieser Taste erlicht und das Trainingsgerät schaltet sich komplett aus. Entfernen Sie nun zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und ziehen Sie dann das Stromkabel aus der Anschlussbuchse des Trainingsgerätes.

Manuelles Training

Manuelles Training (P00)

Schritt 1: Auswahl des Hubes

Nach dem Sie Ihr Trainingsgerät, wie oben beschrieben, eingeschaltet haben, blinkt der Wert „00:00“ im Fenster TIME. Wählen Sie nun den Hub der Vibrationsplatte durch Drücken der Taste HIGH/LOW. Im Display wird die entsprechende Auswahl mit „Lo“ oder „Hi“ angezeigt.

Schritt 2: Eingabe der Trainingszeit

Geben Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten SLOW und FAST (von 00:10 bis 10:00 Minuten, in 10-Sekunden-Schritten) ein und bestätigen Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste.

Wenn Sie keine Trainingszeit vorgeben, stoppt der Computer das Training automatisch nach 10 Minuten um körperliche Schäden zu vermeiden.

Schritt 3: Trainingsstart und Frequenzauswahl

Drücken Sie nun die START-Taste und wählen Sie dann die gewünschte Trainingsfrequenz mit den Tasten SLOW und FAST ein.

Während des Trainings können Sie die Frequenzen 30 und 40 Hz durch Drücken der entsprechenden Taste (SET-Taste = 30 Hz / MODE-Taste = 40 Hz.) einstellen.

Durch Drücken der STOP-Taste unterbrechen oder beenden Sie Ihre Trainingseinheit. Um die vorgegebene Trainingszeit auf Null zu stellen, halten Sie die HIGH/LOW-Taste für einige Sekunden gedrückt.

Freie Speicherplätze

Freie Speicherplätze für individuelle Programme (PU01 - Pu03)

Nach dem Sie Ihr Trainingsgerät, wie oben beschrieben, eingeschaltet haben, blinkt der Wert „00:00“ im Fenster TIME.

Schritt 1: Auswahl des Speicherplatzes

Drücken Sie die MODE-Taste bis im Fenster PROGRAM „PU01“ erscheint. Mit den Tasten SLOW und FAST wählen Sie dann den entsprechenden Speicherplatz „PU01“, „PU02“ oder „PU03“ aus.

Schritt 2: Erstellung des individuellen Programms

Drücken Sie nun die Taste SET. Im PROGRAM-Fenster erscheint nun „1 25“, wobei die „1“ für den Programmabschnitt und die „25“ für die gewählte Frequenz in diesem Abschnitt steht. Mit den Tasten SLOW und FAST geben Sie nun die gewünschte Frequenz für den 1. Abschnitt ein.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste.

Nun erscheint der 2. Abschnitt. Jedes der drei individuellen Programme verfügt im Ganze über 7 Abschnitte, bei denen Sie, wie bei Abschnitt 1 beschrieben, die Frequenz vorgeben und jeweils durch Drücken der SET-Taste bestätigen.

Nachdem der Eingabe der Frequenz für den 7. Abschnitt und das anschließende Bestätigen mit der SET-Taste ist die Programmierung abgeschlossen.

Schritt 3: Starten des individuellen Programms

Wenn Sie das Programm direkt im Anschluss an die Programmierung starten möchten, so drücken Sie erneut die MODE-Taste bis „PU01“ im Fenster PROGRAM erscheint. Wählen Sie nun mit den Tasten SLOW und FAST das gewünschte Programm aus und drücken Sie dann die START-Taste.

Trainingsprogramme

Fest vorprogrammierte Trainingsprogramme (P01 - P18)

Nach dem Sie Ihr Trainingsgerät, wie oben beschrieben, eingeschaltet haben, blinkt der Wert „00:00“ im Fenster TIME.

Schritt 1: Auswahl des Trainingsprogramms

Drücken Sie die MODE-Taste bis im Fenster PROGRAM „P01“ erscheint. Mit den Tasten SLOW und FAST wählen Sie dann das gewünschte Programm „P01“ bis „P18“ aus.

P01 - P06 = 5 Abschnitte, Gesamtzeit 5 Minuten - pro Abschnitt 1 Minute

P07 - P12 = 7 Abschnitte, Gesamtzeit 7 Minuten - pro Abschnitt 1 Minute

P13 - P18 = 9 Abschnitte, Gesamtzeit 9 Minuten - pro Abschnitt 1 Minute

Bitte beachten Sie, dass die Frequenzen der einzelnen Abschnitte fest vorgegeben sind und nicht verändert werden können.

Schritt 2: Starten des Trainingsprogramms

Um das gewählte Trainingsprogramm zu starten drücken Sie die START-Taste.



Die detaillierte Übungsanleitungen entnehmen Sie bitte dem im Lieferumfang enthaltenen Trainingsposter „Training mit der Maxxus™ Vibrationplatte“.

fitness for winners

Training mit der MAXXUS™ Vibrationplatte

Bitte beachten Sie folgende Hinweise bevor Sie mit Ihrem Training beginnen:

- 1. Prüfen Sie die Reaktionsfähigkeit des Körpers**
Vor dem Start mit dem Training ist es wichtig, den Körper mit niedrigem Schwingungswert auf der Vibrationplatte zu testen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.
- 2. Kein Alkohol**
Nehmen Sie kein Alkohol zu sich, bevor Sie mit dem Training beginnen. Alkohol kann die Reaktionsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen.
- 3. Cool-Down**
Nach dem Training ist es wichtig, den Körper mit niedrigem Schwingungswert zu entspannen.
- 4. Keine Medikamente**
Nehmen Sie keine Medikamente ein, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- 5. Denken Sie an Ihre Ernährung**
Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, die Sie mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.

Kräftigung

Die Vibrationstherapie kann eine Steigerung der Durchblutung und der Stoffwechsellagen bewirken. Wählen Sie für Ihr Training Programme 1 bis 3. Die Programme sind in 20-30 Minuten unterteilt. Wählen Sie ein Programm, das für Sie geeignet ist.

Trainingsbeispiele

Programm 1 "Gesundheitstraining"

Aufwärmen: 10
Kardio: 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50
Körperkraft: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

Anschließend
ausgiebig dehnen!

Programm 2 "Stärkungstraining"

Aufwärmen: 10
Kardio: 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50
Körperkraft: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

Anschließend
ausgiebig dehnen!

Programm 3 "Problemlösungstraining"

Aufwärmen: 10
Kardio: 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50
Körperkraft: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

Anschließend
ausgiebig dehnen!

Massage

Die Vibrationstherapie kann eine Steigerung der Durchblutung und der Stoffwechsellagen bewirken. Wählen Sie für Ihr Training Programme 1 bis 3. Die Programme sind in 20-30 Minuten unterteilt. Wählen Sie ein Programm, das für Sie geeignet ist.

Dehnung

Die Vibrationstherapie kann eine Steigerung der Durchblutung und der Stoffwechsellagen bewirken. Wählen Sie für Ihr Training Programme 1 bis 3. Die Programme sind in 20-30 Minuten unterteilt. Wählen Sie ein Programm, das für Sie geeignet ist.

TRUCK & TRAINING

MAXXUS™

© 2018 Maxxus GmbH, Berlin, Deutschland

Allgemeine Informationen

Bei dem Training mit einer Vibrationsplatte handelt es sich um eine sehr umfassende Trainingsmethode, die neben dem Effekt auf die Muskulatur auch auf den restlichen Körper Auswirkungen hat. Zum Beispiel wird die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel verbessert.

Seit einigen Jahren greifen Profi- und Spitzensportler auf das Training mit Vibrationsgeräten für intensive und effektive sportliche aber auch therapeutische Zwecke zurück. Auch in Fitnessstudios sind Vibrationsplatten immer häufiger anzutreffen und erfreuen sich bei immer mehr Nutzern großer Beliebtheit.

Aufgrund des schonenden aber zu gleich auch höchst effektiven Trainings mit Vibrationsplatten, nutzen viele Physiopraxen Vibrationsplatten im Bereich des Muskelaufbaus nach Verletzungen oder für die Rehabilitation. Mit der entsprechenden professionellen Betreuung durch Ihren Therapeuten, können Sie im Bedarfsfall diese therapeutische Nutzung von Vibrationsplatten nun auch zu Hause durchführen. In erster Linie werden Vibrationsplatten im Heimbereich aber für sportliche Zwecke verwendet.

Bitte bedenken Sie bei ihrer Trainingsplanung, dass das Training mit einer Vibrationsplatte, obwohl sehr schonend für den Körper, dennoch sehr intensive ist. Gönnen Sie Ihrem Körper also genug Ruhephasen.

Neben einem intensiven und effektiven Training der Muskulatur, hat die Nutzung einer Vibrationsplatte aber auch noch andere, sehr positive Auswirkungen auf den Körper. So werden die trainierten Körperpartien

Wenn bei Ihnen nachfolgende Punkte zutreffen, sollten Sie auf das Training mit einer Vibrationsplatte komplett verzichten:

- Herzschrittmacher
- Thrombosen
- Tumore
- Metastasen
- Epilepsie
- Frisch ausgeführte Operationen
- Akute Wunden
- Schwangerschaft
- Frisch eingesetzte Spirale
- Akute Knochenbrüche
- Akute Entzündungen
- Akute Infektionen, wie z.B. ein grippaler Infekt

Nachfolgend finden Sie eine Liste von Punkten, bei denen Sie vorab mit Ihrem Arzt abklären sollten, ob und wie ein Training mit einer Vibrationsplatte sinnvoll ist:

- Implantate auf Metall- oder Kunststoffbasis (auch Zahnimplantate)
- Nieren-, Gallen- und/oder Blasensteine
- Operationen, die vor Kurzem ausgeführt wurden
- Diabetes
- Muskel- und Gelenkrankheiten
- Bandscheibendegeneration
- Fehlstellung von Knochen und/oder Gelenken
- Herz- und Gefäßkrankheiten

Sollten bei Ihnen Krankheitsbilder, Einschränkungen oder Beschwerden vorliegen, die hier nicht genannt werden, so besprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeut, ob und wie Sie Ihr Training absolvieren sollten.

Technische Details

Cockpit:

Anzeige von:

- ♦ Zeit
- ♦ Frequenz
- ♦ Hub (L oder H)
- ♦ Programm

Anzeige: 3 LCD-Fenster

Trainingsprogramme: 18 vorgegebenen Trainingsprogramme
3 freie Speicherplätze

Frequenzbereich: 15 bis 50 Hz, in 5-Hz-Schritten

Zeitbereich: 00:10 bis 10:00 Minuten, in 10-Sekunden Schritten

Direktwahltasten: 2 Direktwahltasten für Frequenz - 30 und 40 Hz

Technische Details:

Motor: 1 Motor mit 700 Watt

Antriebsart: Direktantrieb

Hubverstellung: „L“ = ca. 1-2 mm / „H“ = ca. 3-4 mm

Material (Gehäuse): Fiberglas

Aufstellmaßemaße (LxBxH): ca. 800 x 770 x 1500 mm

Gesamtgewicht: ca. 46 kg

Maximales Benutzergewicht: 180 kg

Werteverstellung: über Tastatur

Stromversorgung: 220-230V - 50Hz

Einsatzgebiet: Private Nutzung
Gewerbliche Nutzung - Registrierung erforderlich

Entsorgen



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Batterien / Akkus

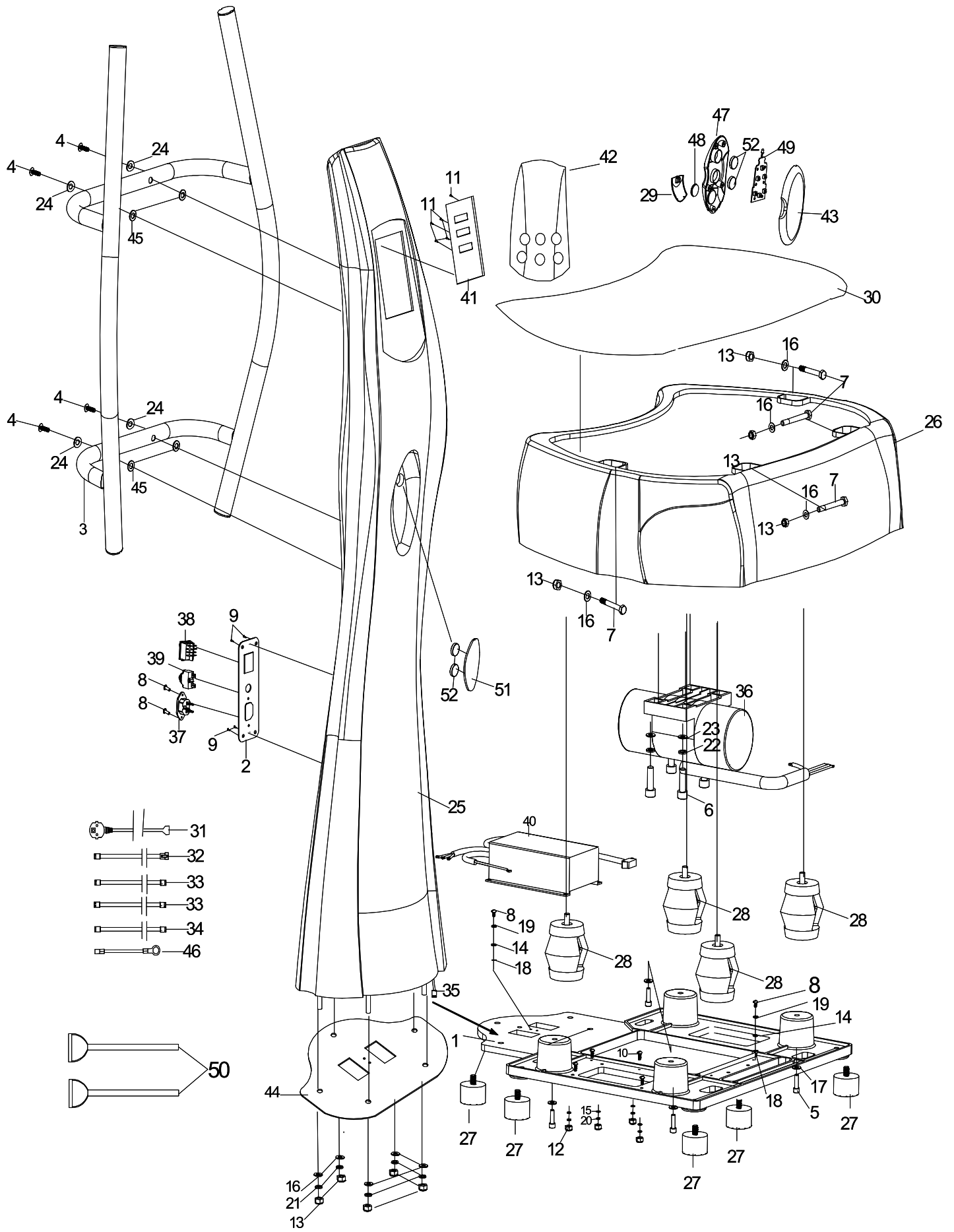
Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.

Beachten Sie, dass Batterien und Akkus Giftstoffe enthalten können, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, diese bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Explosionszeichnung



Teileliste

Teil	Bezeichnung	Menge	
1	Base steel frame	1	
2	power board	1	
3	handle bar	1	
4	bolt	M8x5	4
5	bolt	M10x20	4
6	bolt	M12x35	4
7	Straps hold seat	M8x80	4
8	cross bolt	M4x8	4
9	cross bolt	Ø3x12	4
10	cross bolt	M5x35	4
11	cross bolt	Ø3x8	5
12	Nut	M5	4
13	Nut	M8	9
14	washer	Ø9.8xØ4.2xT0.8	2
15	washer	Ø12xØ5.2xT1.6	4
16	washer	Ø17xØ9xT1.6	9
17	spring washer	Ø16xØ10.5xT3.0	4
18	non slip washer	Ø8xØ4xT0.6	2
19	spring washer	Ø9.2xØ5.1xT1.3	2
20	spring washer	Ø8xØ5.2xT1.5	4
21	spring washer	Ø13.5xØ8.1xT1.5	5
22	spring washer	Ø18xØ12xT3.0	4
23	plastic washer	Ø30xØ12.5xT3.0	4
24	curved washer	Ø20xØ8.2xT1.2	4
25	Post Column	252x330x1300xT15	1
26	base frame housing	180x555x780xT10	1
27	base cushion	M10x20xØ50xT30	5
28	lower rubber cushion		4
29	remote control battery cover		1
30	non slip sticker	440x685xT1.0	1
31	powr cord	L1800mm	1
32	switch to inverter cable	L500m×2pin	1
33	cable from switch to power socket 1	L100mm×14AWG	1
34	cable from switch to power socket 2	L120mm×14AWG	1
35	upper PCB to inverter cable	L1300mm×5pin	1
36	motor		1
37	power socket	ST-A01-002L	1
38	power switch	R11-2	1
39	Over electric curret switch	88 8A	1
40	inverter	BDQ02 220V	1
41	display pcb	LD23340	1
42	display sticker		1
43	remote control upper plastic		1
44	Column Rubber pad		1
45	Rubber washer	Ø22xØ7xT4.0	4
46	earth cable	600L	1
47	remote control lower plastic		1
48	remote control battery		1
49	remote control PCB		1
50	hand straps		2
51	remote controller rubber pad		1

Garantiebedingungen*

MAXXUS™ gewährt für die **Vibration Plate CVX8** eine 5-Jahresgarantie zu den nachstehenden Bedingungen. Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Gerätregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 14 Tagen nach dem Kaufdatum schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigelegte „MAXXUS™ Registrierungskarte“. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr kostenfrei entgegengenommen werden.

Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt und ausreichend frankiert zurück.

Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder Studiobetrieb.

Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an MAXXUS™ zu übermitteln.

Wartung

Für die **Vibration Plate CVX8** gilt eine Wartungspflicht. Die Wartungsintervalle beginnen mit dem Kaufdatum und betragen für:

☉ Laufbänder	12 Monate
☉ Crosstrainer	18 Monate
☉ Ergometer/Heimtrainer	24 Monate
☉ Recumbent	24 Monate
☉ Rudergeräte	24 Monate
☉ Speedbikes	24 Monate
☉ Vibrationsgeräte	24 Monate
☉ Kraftmaschinen	unterliegen keiner generellen Wartungspflicht

Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim MAXXUS™ Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per Email, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieinanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

Inanspruchnahme

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und einer vollständig ausgefüllten Schadensmeldung erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage zu verwenden, die auf der Homepage www.maxxus.de unter dem Link: <http://www.maxxus.de/de/support/reparaturauftrag.html> bereit gehalten wird.

Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

- ☉ Transport- und Fahrtkosten
- ☉ Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
- ☉ Notwendige Wartungsarbeiten
- ☉ Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder mangelnder Reinigung entstanden sind
- ☉ Verschleißteile**

** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- | | | | |
|---------------|------------------|--------------|----------------------------|
| ◆ Laufgurt | ◆ Antriebsriemen | ◆ Kugellager | ◆ Überzüge an Haltegriffen |
| ◆ Laufbrett | ◆ Folien | ◆ Laufrollen | ◆ Zugseile |
| ◆ Pedalriemen | | | |

Zur Schmierung des Laufgurtes von Laufbändern sind ausschließlich MAXXUS™ Pflegeöle zu verwenden. Bei Verwendung von Fremdölen zur Laufgurtschmierung erlischt die Garantie. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Ölsprays. Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS™ Produkte zu verwenden.

*Stand: 10/2007

MAXXUS[®] Registrierungskarte



Um Ihr Trainingsgerät zu registrieren füllen Sie bitte alle Felder dieser Karte vollständig aus. Bitte beachten Sie das die Garantieverlängerung bei Registrierung **ausschließlich** für Maxxus[™] Fitnessgeräte der HomeSport Premium- und der ClubSport-Professional-Serie gilt.

Geräte-Daten:

Produktname: **CVX8**

Produktgruppe: **Vibration Plate**

Seriennummer: _____

Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Nutzungsart:

Private Nutzung

Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten:

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße : _____

Hausnummer.: _____

PLZ / Ort: _____

Land: _____

E-Mail: _____

Tel.-Nr.*: _____

Fax-Nr.*: _____

Handy-Nr.*: _____

* Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Die beiliegenden Garantiebedingungen, sowie die gerätespezifischen Betriebs- und Wartungshinweise habe ich gelesen, erkenne diese an und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Bedienungsanleitungen, Garantiebedingungen sowie Hinweise zu Wartung und Pflege können jederzeit unter www.maxxus.de/PDF eingesehen und herunter geladen werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu Garantiezwecken erkläre ich mich einverstanden.

_____ Datum

_____ Ort

_____ Unterschrift

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per:

Post**: Maxxus Group GmbH & Co KG, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß Gerau

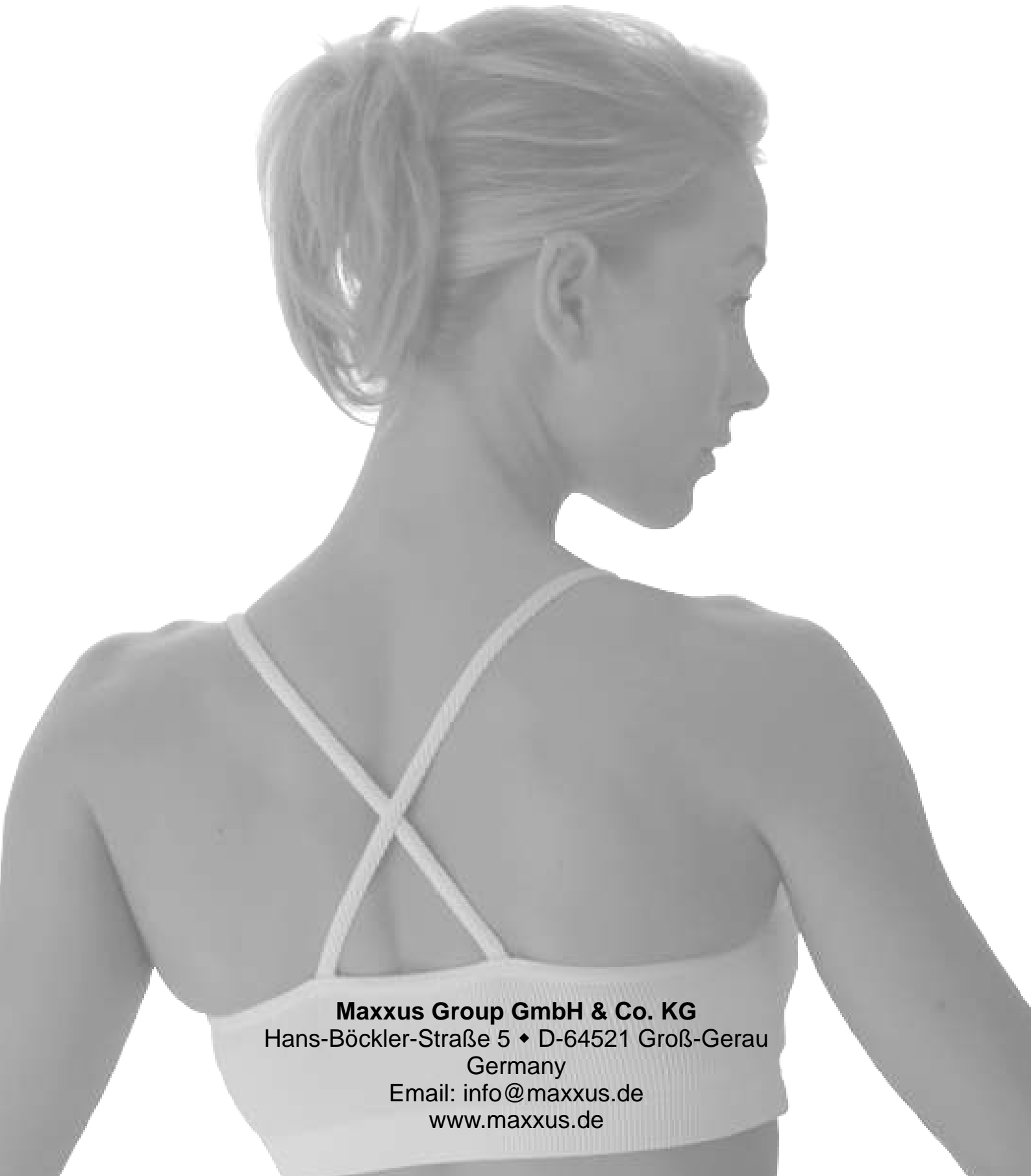
Fax: +49 (0) 61 52 / 9 27 - 2 22

E-Mail: info@maxxus.de

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!



MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Hans-Böckler-Straße 5 ♦ D-64521 Groß-Gerau
Germany
Email: info@maxxus.de
www.maxxus.de