

BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

MAXXUS[®]

Vibration plate

BVX1



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 sauberem 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, Ofen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

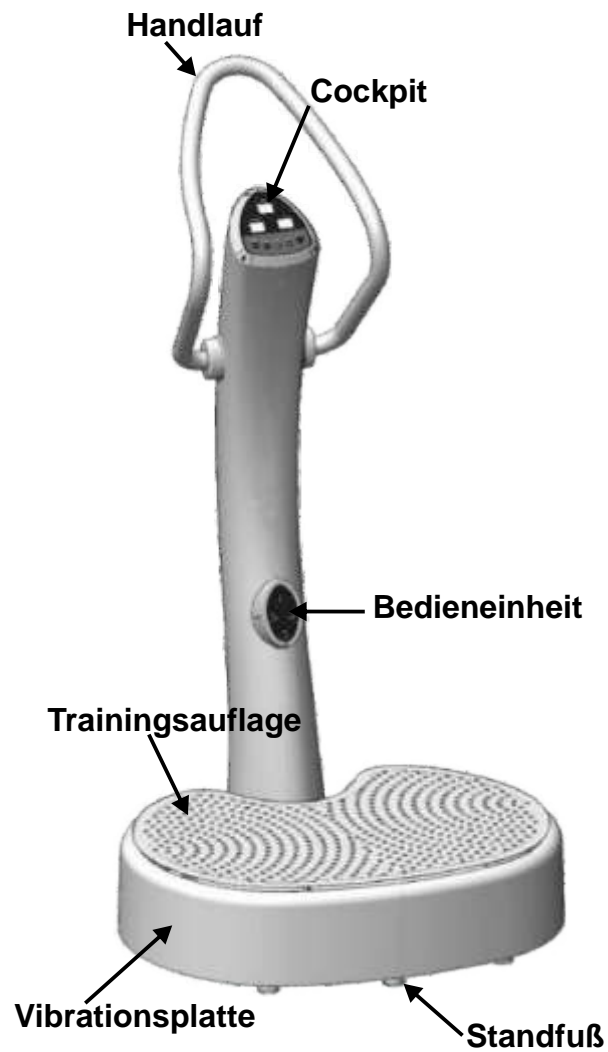
Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

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 Serviceabteilung 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.

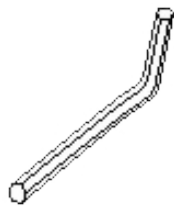
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Geräteübersicht



Montagematerial

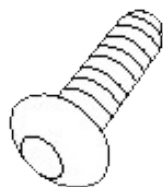
1x Inbusschlüssel M5



1x Inbusschlüssel M6



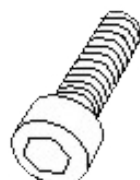
6x Inbusschraube M8x20



6x Federscheibe M8



4x Inbusschraube M6x20



4x Federscheibe M6



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.

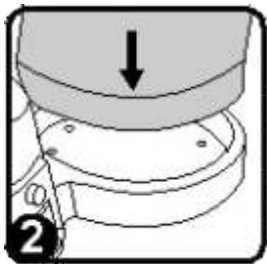
Vorbereitung:

Um sich die Montage zu erleichtern benutzen Sie zwei der rechteckigen Styroporblöcke als Unterlage um die Vibrationsplatte an der Seite Sie den Schaft befestigen dauerhaft anzuheben.



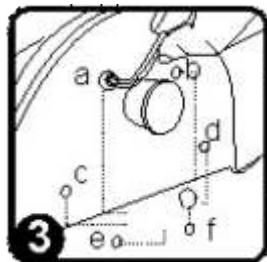
Schritt 1: Anschließen des Kabels

Verbinden Sie das Kabel, das aus der Unterseite des Schaftes ragt mit dem Kabel das aus der Schaftaufnahme der Vibrationsplatte ragt. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass sich das Kabel in der Kabelführung auf der Unterseite des Schaftes befindet. Schieben Sie das überschüssige Kabel vorsichtig zurück in den Schaft. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass sich das Kabel in der Kabelführung auf der Unterseite des Schaftes befindet.



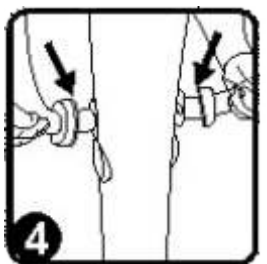
Schritt 2: Einsetzen des Schaftes

Setzen Sie nun den Schaft in die Schaftaufnahme der Vibrationsplatte ein. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie das Kabel nicht quetschen oder beschädigen und sich das Kabel in der Kabelführung auf der Unterseite des Schaftes befindet.



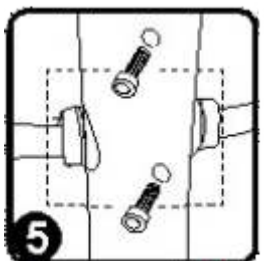
Schritt 3: Verschrauben des Schaftes

Verschrauben Sie nun den Schaft mit der Vibrationsplatte. Verwenden Sie hierzu die sechs Inbusschrauben M8x20, sowie die sechs Federscheiben M8.



Schritt 4: Einsetzen des Handgriffs

Setzen Sie nun den Handgriff in die seitlichen Aufnahmen des Schaftes ein.



Schritt 5: Befestigen des Handgriffs

Verschrauben Sie nun den Handgriff mit dem Schaft. Verwenden Sie hierzu die vier Inbusschrauben M6x20, sowie die vier Federscheiben M6.

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.

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.

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 enthaltenen 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.

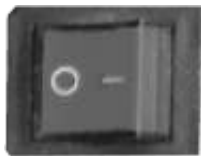
Verzichten Sie auf die Verwendung von Steckdosenleisten und Kabelrollen.

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“.

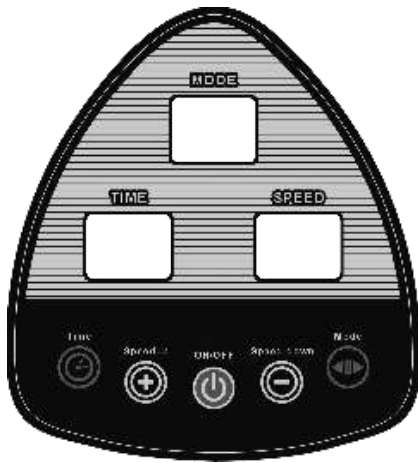


← **Ein-/Ausschalter**



← **Netzanschlussbuchse**

Cockpit



Displayanzeige:

MODE - Anzeige des aktuellen Programms

TIME - Anzeige der Trainingszeit

SPEED - Anzeige der Vibrationsgeschwindigkeit

Funktionstasten:

ON/OFF - Taste zum Ein- und Ausschalten der Vibrationsplatte

MODE - Auswahl zwischen dem manuellen Programm (88) und den drei vorgegebenen Programmen (P1 ~ P3)

TIME - Taste zur Vorgabe der Trainingszeit (1 - 15 Minuten)

SPEED UP - Taste zur Erhöhung der Vibrationsgeschwindigkeit

SPEED DOWN - Taste zur Reduzierung der Vibrationsgeschwindigkeit

Bedieneinheit



Funktionstasten:

ON/OFF - Taste zum Ein- und Ausschalten der Vibrationsplatte

MODE - Auswahl zwischen dem manuellen Programm (88) und den drei vorgegebenen Programmen (P1 ~ P3)

SPEED UP - Taste zur Erhöhung der Vibrationsgeschwindigkeit

SPEED DOWN - Taste zur Reduzierung der Vibrationsgeschwindigkeit

Ein- und Ausschalten

Ein- und Ausschalten

Verbinden Sie das Stromkabel des Trainingsgerätes zu erst mit der Anschlussbuchse auf der Rückseite der Vibrationsplatte. 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 der Vibrationsplatte) ein.

Um das Trainingsgerät auszuschalten betätigen Sie erneut die Ein-/Ausschalt-Taste. Hierdurch wird das Trainingsgerät komplett ausgeschaltet. 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: Starten der Vibrationsplatte

Schalten Sie die Vibrationsplatte über den Hauptschalter an der Rückseite ein. Das Cockpit befindet sich nun im Standby-Modus und in den drei Displayfenstern wird „--“ angezeigt.

Drücken Sie nun die ON/OFF-Taste.

Die Vibrationsplatte startet nun mit einer Geschwindigkeit von 1

Schritt 2: Eingabe der Trainingszeit

Geben Sie die gewünschte Trainingszeit mit der TIME-Taste von 1 bis 15 Minuten vor.

Schritt 3: Eingabe der Vibrationsgeschwindigkeit

Mit den Tasten SPEED UP und SPEED DOWN können Sie nun die Vibrationsgeschwindigkeit von 1 bis 40 vorgeben und jederzeit während des Trainings verändern.

Trainingsende

Nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit

Trainingprogramme P1 ~ P3

Trainingsprogramme (P1 ~ P3))

Schritt 1: Starten der Vibrationsplatte

Schalten Sie die Vibrationsplatte über den Hauptschalter an der Rückseite ein. Das Cockpit befindet sich nun im Standby-Modus und in den drei Displayfenstern wird „--“ angezeigt.

Drücken Sie nun die ON/OFF-Taste.

Die Vibrationsplatte startet nun mit einer Geschwindigkeit von 1.

Schritt 2: Eingabe der Trainingszeit

Geben Sie die gewünschte Trainingszeit mit der TIME-Taste von 1 bis 15 Minuten vor.

Schritt 3: Auswahl des Trainingsprogramms

Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprogramm P1 ~ P3 aus.

Trainingsende

Nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit stoppt die Vibrationsplatte und das Cockpit schaltet automatisch in den Standby-Modus.

Aufbau der Programme P1 ~ P3

P1: Die Vibrationsgeschwindigkeit steigt pro Sekunde in 1er-Schritten von Stufe 1 ~ 40. Sobald der Wert 40 erreicht ist, reduziert sich die Vibrationsgeschwindigkeit wieder pro Sekunden in 1er-Schritten auf Stufe 1.

P2: Die Vibrationsgeschwindigkeit steigt alle 5 Sekunden in 2er-Schritten von Stufe 2 ~ 40.

Sobald der Wert 40 erreicht ist, reduziert sich die Vibrationsgeschwindigkeit wieder alle 5 Sekunden in 2er-Schritten auf Stufe 2.

P3: Die Vibrationsgeschwindigkeit steigt alle 5 Sekunden in 1er-Schritten von Stufe 1 ~ 40.

Sobald der Wert 40 erreicht ist, reduziert sich die Vibrationsgeschwindigkeit wieder alle 5 Sekunden in 1er-Schritten auf Stufe 1.

Übungen

1. Kniebeuge (Gesäß und Oberschenkel)

- Beine hüftbreit auseinander
- Knie und Füße zeigen nach vorne
- Po nach hinten schieben, Gewicht auf die Ferse
- Hände locker an die obere Griffstange

A Dynamische Ausführung

- die Beine langsam beugen und strecken im Wechsel
- beim Hochgehen die Beine nicht ganz strecken,
- Knie bleiben gebeugt

B Statische Ausführung

- die Position mit gebeugten Beinen halten.



2. Power – Stütze (gesamte Muskulatur)

- Hände auf der Platte platzieren,
- etwa schulterbreit auseinander, Hände unter der Schulter
- Füße nebeneinander auf dem Boden platzieren
- Körperspannung aufbauen und den Rücken gerade halten

A Statische Ausführung

- die Position und Körperspannung halten



Variation:

3. Ellenbogen-Stütz

- anstatt der Hände wird hier der Unterarm auf der Platte platziert



4. Liegestütz (Oberkörper und Brust)

- Hände auf der Platte platzieren
- etwa schulterbreit auseinander
- Knie am Boden ablegen
- Körperspannung aufbauen und Rücken gerade halten

A Dynamische Ausführung

- die Arme langsam beugen und strecken im Wechsel
- beim Hochgehen die Ellenbogen nicht ganz durchdrücken

B Statische Ausführung

- die Position mit ausgestreckten Armen halten



5. Oberkörper Stütz (gesamter Oberkörper)

- Hände auf der Mitte der Platte platzieren
- etwa schulterbreit auseinander
- die Füße vor der Platte nebeneinander platzieren
- das Gesäß einige Zentimeter von der Platte anheben

A Statische Ausführung

- die Position mit ausgestreckten Armen halten



Übungen

6. Trizeps - Stütze (Trizeps)

- Hände an der vorderen Kante auf der Platte platzieren
- etwa schulterbreit auseinander
- Fingerspitzen nach vorne
- die Füße vor der Platte nebeneinander platzieren

A Dynamische Ausführung

- die Arme langsam beugen und strecken im Wechsel
- beim Hochgehen die Ellenbogen nicht ganz durchdrücken



B Statische Ausführung

- die Position mit ausgestreckten Armen halten



7. Brücke (Gesäß, hinterer Oberschenkel)

- die Füße auf der Platte hüftbreit aufstellen
- den Oberkörper vor der Platte auf dem Boden ablegen
- das Becken so weit wie möglich nach oben anheben,
- die Gesäßmuskulatur fest anspannen

A Dynamische Ausführung

- das Becken langsam heben und strecken im Wechsel



B Statische Ausführung

- die Position mit angehobenem Becken halten

8. Unterkörper Stütz (gesamter Körper)

- Füße auf der Mitte der Platte platzieren
- etwa hüftbreit auseinander
- die Unterarme auf dem Boden ablegen,
- Körperspannung aufbauen den gesamten Körper gerade halten

A Statische Ausführung

- die Position und Körperspannung halten



1. Hüftbeuger und vorderer Oberschenkel
 - hintere Fußspitze auf der Platte platzieren
 - vorderen Fuß auf dem Boden aufstellen
 - Becken nach vorne schieben, Gesäß anspannen
 - Dehnung vorne im Oberschenkel und Hüftbeuger halten
2. Wade und hintere Oberschenkel
 - Verse auf der Platte platzieren, Fußspitze nach oben ziehen
 - Hinteres Bein leicht beugen,
 - Oberkörper kommt gerade nach vorne
 - Hände stützen auf dem Oberschenkel ab
 - Gesäß leicht in Richtung Boden ziehen
 - Dehnung in der Wade und hinterem Oberschenkel halten
3. Hüftbeuger und vorderer Oberschenkel
 - den vorderen Fuß auf der Platte platzieren
 - die hintere Fußspitze aufstellen, Bein gebeugt halten
 - Gesäß anspannen, Becken nach vorne kippen
 - Das Knie in Richtung Boden ziehen
 - Dehnung vorne im Oberschenkel und Hüftbeuger halten
4. innerer Oberschenkel
 - einen Fuß auf der Platte platzieren, den anderen am Boden
 - das Gewicht auf das Bein am Boden verlagern
 - Oberkörper gerade halten und leicht abstützen
 - Die Dehnung im inneren Oberschenkel halten
5. Rücken, Schultern, Brust und Arme
 - hinter der Platte aufstellen
 - die Hände an der oberen Haltestange halten
 - Oberkörper im rechten Winkel zu den Beinen beugen
 - Den Oberkörper lang ziehen, Gesäß nach hinten schieben
 - Dehnung im gesamten Oberkörper halten
6. Waden
 - einen Fuß auf der Platte platzieren, den anderen am Boden
 - das Gewicht auf das vordere Bein verlagern
 - Oberkörper gerade halten und leicht abstützen
 - die Dehnung in der Wade halten



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
- ◆ Vibrationsgeschwindigkeit
- ◆ Programm

Anzeige: 3 LCD-Fenster

Trainingsprogramme: 3 vorgegebenen Trainingsprogramme
1 manuelles Programm

Geschwindigkeitsbereich: 1 bis 40, in 1er-Schritten

Zeitbereich: 1 bis 10 Minuten, in 1-Minuten-Schritten

Technische Details

Motor: 1 DC-Motor mit 300 Watt
Antriebsart: Direktantrieb
Aufstellmaße (LxBxH): ca. 720 x 745 x 1385 mm
Gesamtgewicht: ca. 36 kg
Maximales Benutzergewicht: 120 kg
Werteverstellung: über Tastatur
Stromversorgung: 220-230V - 50Hz

Einsatzgebiet: Private Nutzung

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.

Damit das MAXXUS™ Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses per Post oder Fax an uns ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS™ sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte
- Laufplatten
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diese Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS™ Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

kundendienst@maxxus.de

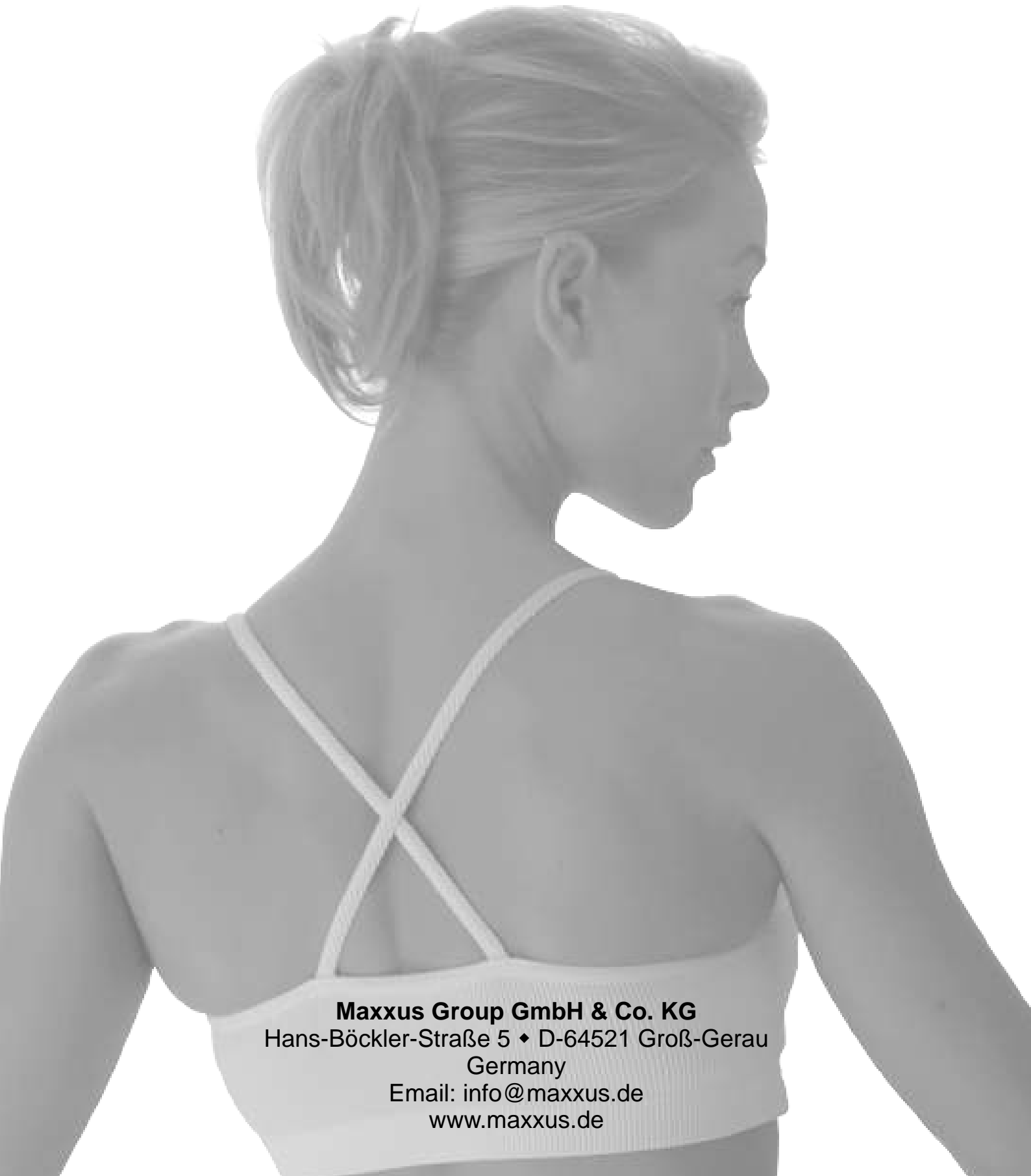
Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.

*

MAXXUS[®]



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