



BEDIENUNGSANLEITUNG – DE
IN 7566 Vibrationsmassagegerät inSPORTline Julita



INHALTVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG.....	3
BESCHREIBUNG.....	3
MONTAGE UND DEMONTAGE.....	4
MONTAGE.....	4
DEMONTAGE.....	6
BEHERRSCHUNGSBEFEHLE.....	6
BEDIENUNGSPLATTE.....	7
PROGRAMME.....	8
VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....	8
BENUTZERPROGRAMME.....	9
PULSSENSOR.....	9
EIGENSCHAFTEN.....	10
ÜBUNGSTABELLE.....	11
DEHNÜBUNGEN.....	14
MASSAGEN.....	15
ERHOLUNG.....	16
WICHTIGE AUSKÜNFTE.....	17
VOR DER VERWENDUNG.....	17
WÄHREND DER ÜBUNG.....	17
ZUM SCHLUSS.....	17
SICHERHEITSVORSCHRIFTEN.....	17
LAGERUNG UND INSTANDHALTUNG.....	19
LAGERUNG.....	19
GELÄUFIGE INSTANDHALTUNG.....	19
GERÄTSCHUTZ.....	19
REINIGUNG.....	20
PRODUKTSPEZIFIKATION.....	20
TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS.....	20

EINFÜHRUNG

Danke sehr für den Kauf dieses Gerätes. Lesen Sie, bitte, das Handbuch, bevor Sie mit der Verwendung beginnen. Lassen Sie das für die mögliche Einsicht in der Zukunft.

Wir behalten uns das Recht die Ausführung von Etiketten, Farben der verwendeten Materialien ohne die vorangehende Warnung zu ändern. Die Aussicht des Gerätes und der Etiketten in diesem Handbuch dient nur für Orientierung.

Wie stellen Ihnen einen neuen Typ des Vibrationsgerätes vor. Es ist ausgerüstet mit zwei eingebauten Motoren mit zwei Vibrationsweisen. Die klassischen Vibrationsgeräte haben nur ein Vibrationsmodus. Deshalb ist das Gerät eine Neuheit auf dem Markt. Die Vibrationen können als der vertikale oder der spirale Modus eingestellt werden. Die vertikalen Vibrationen können für die Massage des ganzen Körpers verwendet werden. Die Spiralvibrationen sind vor allem tauglich für die Massage der unteren Extremitäten. Beide Weisen entsprechen den Forderungen für die Haus- und Kommerzgeräte.

BESCHREIBUNG

Die Konstruktionshauptteile:

	<table border="1"> <tr> <td>1. Schraube</td> </tr> <tr> <td>2. Display/Regelung</td> </tr> <tr> <td>3. Signalkabel</td> </tr> <tr> <td>4. Dekorativdeckel</td> </tr> <tr> <td>5. Griff</td> </tr> <tr> <td>6. Säule</td> </tr> <tr> <td>7. Schraube (M8x55)</td> </tr> <tr> <td>8. Schraube (M8x20)</td> </tr> <tr> <td>9. Unterlage</td> </tr> <tr> <td>10. Signaldraht (unterer)</td> </tr> <tr> <td>11. Standfläche</td> </tr> <tr> <td>12. Basis</td> </tr> </table>	1. Schraube	2. Display/Regelung	3. Signalkabel	4. Dekorativdeckel	5. Griff	6. Säule	7. Schraube (M8x55)	8. Schraube (M8x20)	9. Unterlage	10. Signaldraht (unterer)	11. Standfläche	12. Basis
1. Schraube													
2. Display/Regelung													
3. Signalkabel													
4. Dekorativdeckel													
5. Griff													
6. Säule													
7. Schraube (M8x55)													
8. Schraube (M8x20)													
9. Unterlage													
10. Signaldraht (unterer)													
11. Standfläche													
12. Basis													

Das Display mit Knöpfen:

	1. Pulsindikator
	2. Zeiger des Pulses, Vibrationen, Zeit
	3. Zeiger der Spiralvibrationsgeschwindigkeit
	4. Programzeiger
	5. Geschwindigkeitseingabe der Spiralvibrationen/ Zeiteingabe
	6. Start/Stop
	7. Zeit
	8. Programm
	9. Umschaltung zwischen der Zeit und Vibrationen
	10. Taste (-)
	11. Taste (+)
	12. Geschwindigkeitseingabe der Vertikalvibrationen/ Zeiteingabe
	13. Geschwindigkeit der Vertikalvibrationen
	14. Zeitzeiger/Vibrationsmodus
	15. Zeitzeiger

MONTAGE UND DEMONTAGE

MONTAGE

1. Geben Sie die Basis auf den Boden. Passen Sie auf, der Teil schwer. Machen Sie das nicht allein, sondern nehmen Sie noch einen Helfer dazu.

2. Verbinden Sie die Signaldrähte zusammen (den oberen und niederen). Sie gehen aus der Basis und aus der Säule.



3. Passen Sie auf, wenn Sie die Drähte verbinden und machen Sie das nicht allein. Eine Person sollte die Säule aufhalten und eine andere Person realisiert die Verbindung.
4. Richten Sie die Säule auf der Basis auf. Machen Sie das vorsichtig. Die Drähte müssen unbeschädigt bleiben.



5. Schrauben Sie die Säule fest zu der Basis.



6. Schrauben Sie die Handgriffe auf die Säule.



7. Stabilisieren Sie das Gerät mit den Füßen.
8. Schalten Sie den Einspeiseadapter ein.
9. Schalten Sie den Netzschalter auf dem Maschinenrücken ein.
10. Drücken Sie die Taste START und probieren Sie, ob die Maschine gut läuft.

DEMONTAGE

1. Schalten Sie das Gerät aus. Danach machen Sie den Netzschalter aus. Das Speisekabel muss aus dem Stecker ausgenommen sein.
2. Entfernen Sie alle Schrauben, die die Säule zu der Basis halten.
3. Kuppeln Sie die Signaldrähte ab.
4. Geben Sie die Säule weg von der Basis.

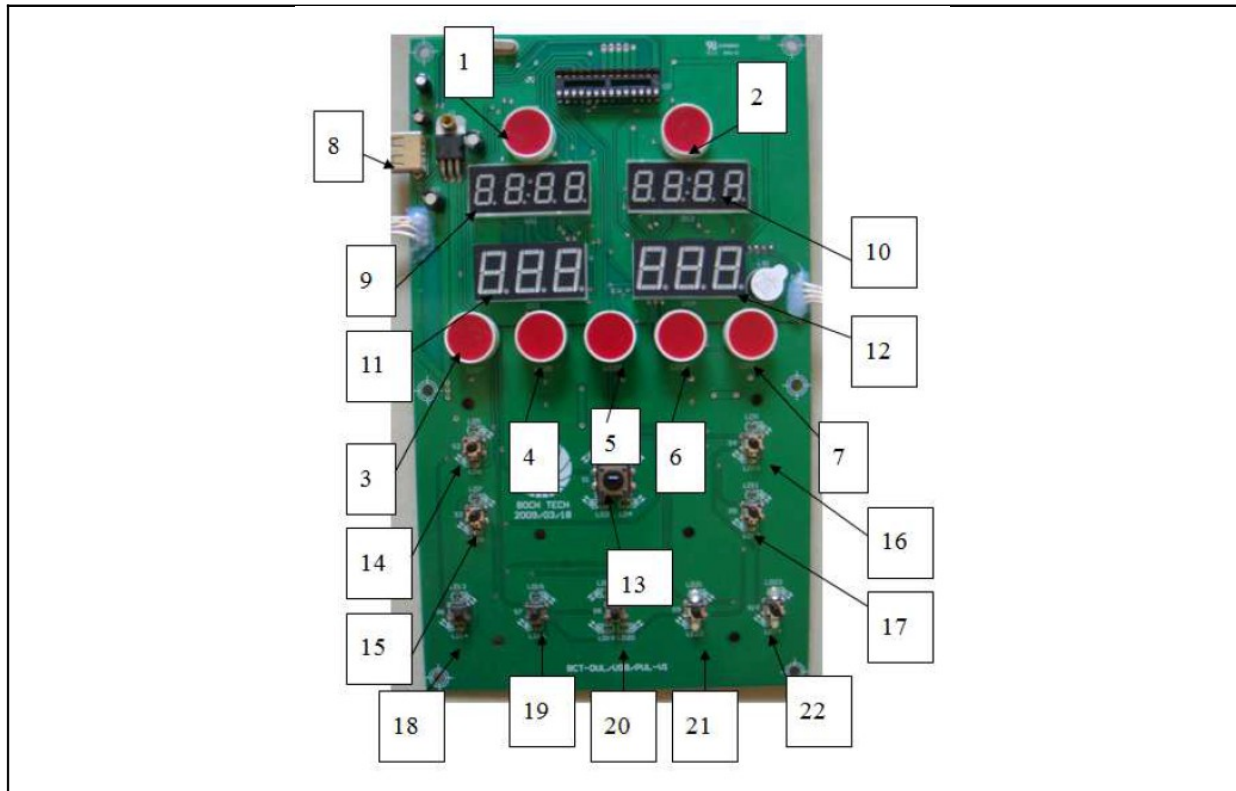
BEHERRSCHUNGSBEFEHLE

1. Geben Sie das Speisekabel in das Gerät hinein. Prüfen Sie die Spannung und machen Sie den Netzschalter ein.
2. Nehmen Sie die richtige Übungskörperhaltung ein.
3. Um mit dem Programm zu beginnen, drücken Sie den Knopf START. Falls Sie in den vorbereiteten Programmen üben werden, können Sie die Vibrationsgeschwindigkeit manuell nicht ändern. Die Vibrationsgeschwindigkeit ändert sich dann automatisch nach den eingetragenen Intervallen (mehr über die Programme).
4. Wir empfehlen vor der Übung 500 ml Wasser zu trinken (am besten in der Zimmertemperatur). Sie weichen so dem Anhäufen der schädlichen Stoffe aus.
5. Verwenden Sie das Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Warten Sie immer 15–50 Minuten vor der nächsten Übung.

NOTIZ: Bestreben Sie sich Ihren Lebensstil zu verbessern und trinken Sie täglich etwa 300 ml Reinwasser. Halten Sie den Trinkplan ein um die fehlende Energie und manche positiven Wirkungen zu erreichen.

- Bessere Verdauung
- Prävention der Nierenkrankheiten
- Unterstützung für Metabolismus
- Unterstützung des Blutumlaufes und die Prävention der Herzkomplikationen
- Verstärkung der Immunität
- Stressabbauen
- Vitalität ohne Mühe
- Bessere Haut und schönere Aussicht

BEDIENUNGSPLATTE



1	Zeitindikator
2	Pulsindikator – Er beginnt zu scheine, wenn der Puls aufgenommen wird.
3	Manuelregime – Er schient bei der Einschaltung des manuellen Programms
4	USB Programm – Er scheint bei dem Benutzerprogramm.
5	Indikator des voreingestellten Programms P1: Bei der Wahl des P1 Programms.
6	Indikator des voreingestellten Programms P2: Bei der Wahl des P2 Programms.
7	Indikator des voreingestellten Programms P3: Bei der Wahl des P3 Programms.
8	USB Schnittstelle: Der Port für die USB Verbindung mit den voreingestellten Programmen.
9	Regimeanzeiger/Länger der Vertikalmassage: Regime oder Länge, einstellbar in dem Umfang: 0-20 Min.
10	Regimeanzeiger/Länger der Spiralmassage: Regime oder Länge, einstellbar in dem Umfang: 0-20 Min.
11	Geschwindigkeitsanzeiger der Vertikalvibrationen: Anzeigen in der Reihe: H00-H60. H00 – ohne Vibration, H60 – Maximum.
12	Geschwindigkeitsanzeiger der Spiralmassagen: Anzeigen in der Reihe: L00-L60. L00 – ohne Vibration, L60 – Maximum.
13	Start/Stop – Einschalten oder Ausschalten der Vibrationen
14	Taste (+) für die Einstellung der Zeit und Geschwindigkeit der Vertikalvibrationen: Für die Vertikalmassageverlängerung und die Erhöhung der Vertikalvibrationsgeschwindigkeit in dem manuellen Programm.
15	Taste (+) für die Einstellung der Zeit und Geschwindigkeit der Vertikalvibrationen: Für die Vertikalmassageverkürzung und die Verminderung der Vertikalvibrationsgeschwindigkeit in dem manuellen Programm.

16	Taste (+) für die Einstellung der Zeit und Geschwindigkeit der Spiralvibrationen: Für die Spiralmassageverlängerung und die Erhöhung der Spiralvibrationsgeschwindigkeit in dem manuellen Programm.
17	Taste (+) für die Einstellung der Zeit und Geschwindigkeit der Spiralvibrationen: Für die Spiralmassageverkürzung und die Verminderung der Spiralvibrationsgeschwindigkeit in dem manuellen Programm.
18	Zeit/Geschwindigkeit (+) – In dem Zeitregime gibt das die Zeit zu und in dem Geschwindigkeitsregime erhöht das die Vibrationsgeschwindigkeit.
19	Zeit/Geschwindigkeit (-) – In dem Zeitregime gibt das die Zeit ab und in dem Geschwindigkeitsregime vermindert das die Vibrationsgeschwindigkeit.
20	Regime/Zeit – die Anzeiger 9 und 10 werden das Regime zeigen. Falls Sie die Taste noch mal drücken, werden diese die Zeit zeigen.
21	Programm – Für das Umschalten zwischen Programmen. Es stehen folgende voreingestellte Programme zur Verfügung: P1, P2, P3/Manuelle Programme (Wenn die USB-Platte oder das Flash-Disk nicht eingesteckt ist) / Benutzerprogramme: U1, U2, U3, U4, U5, U6 (wenn die USB oder das Flash eingesteckt ist)).
22	Zeit – In dem Bereitschaftstand oder in dem manuellen Regime dient diese Taste zum Einstellen der Vibrationslänge.

PROGRAMME

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

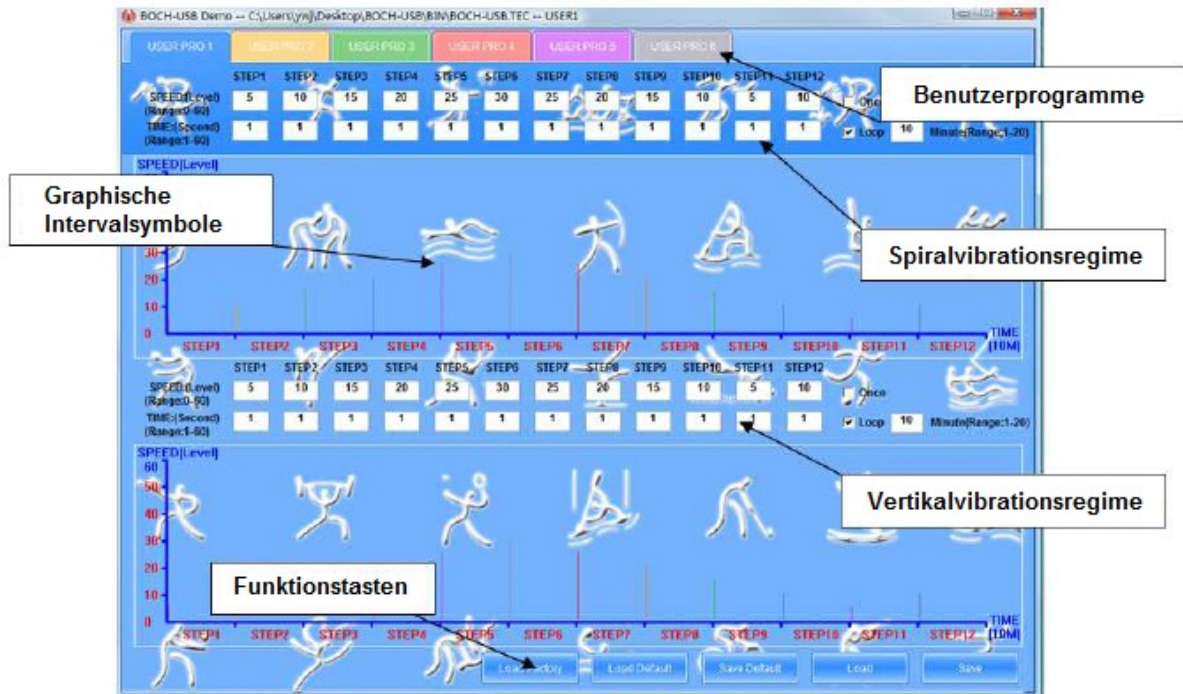
Es gibt 3 voreingestellte Programme. Jeder von diesen dauert 10 Minuten.

Programmumfang:

P1	Spiralvibrationen: 30, 34 ... 54, 58, 54 ... 6, 2, 6 ... 22, 26
	Vertikalvibrationen: 30, 26 ... 6, 2, 6 ... 54, 58, 54 ... 38, 34
	Beide Programme arbeiten zusammen, Die Geschwindigkeit ändert sich in der Zeitspanne von 5 Sekunden.
P2	Spiralvibrationen: 2, 40 ... 40, 2, 40 ...
	Vertikalvibrationen: 40, 2 ... 2, 40, 2 ...
	Beide Programme arbeiten zusammen, Die Geschwindigkeit ändert sich in der Zeitspanne von 5 Sekunden.
P3	Spiralvibrationen (Vertikalvibrationen sind aus): 5, 10, 15 ... 50, 55, 60 ... 10, 5
	Vertikalvibrationen (Spiralvibrationen sind aus): 5, 10, 15 ... 50, 55, 60 ... 10, 5
	Die Geschwindigkeit ändert sich in der Zeitspanne von 5 Sekunden.

BENUTZERPROGRAMME

1. Geben Sie die USB-Einheit in den Computer und öffnen Sie das BOCH-USB. Danach klicken Sie zweimal auf Datei BOCH-USB-DUL.



2. Es gibt sechs Benutzerprogramme.
3. Geben Sie in der separaten Weise die Geschwindigkeit der Spiralvibrationen und der Vertikalvibrationen ein. Bei der Einstellung von beiden stellt die obere Reihe die Geschwindigkeit (die in 12 Intervalle geteilt ist) dar. Der Umfang der Geschwindigkeitseingabe: 0-60). Die niedrige Reihe zeigt dann die entsprechenden Intervalle in dem Umfang: 1-60 Sekunden. Vergessen Sie nicht, dass bei der „0“ Geschwindigkeit die Vibrationen nicht laufen.
4. Falls die Werte für beide Programme in allen 12 Intervalle eingegeben sind und falls Sie die Position ONCE wählen, läuft das Programm (von 12 Intervallen) nur einmal. Falls Sie die Position LOOP wählen und dazu die Übungslänge (1-12 Minuten) eintragen, wiederholt sich das Programm bis zur Zielzeit.
5. Nachdem die Angaben ausgefüllt sind, zeigt sich die entsprechende grafische Intervallabbildung. Die Höhe der Säulen stellt die Vibrationsgeschwindigkeit dar. Die Breite der Säule entspricht die Intervalllänge.
6. Mit den Funktionstasten kann man das Programm aktivieren. Das LOAD FACTORY erneuert die Herstellereinstellung. Wenn Sie die Taste LOAD DEFAULT drücken, zeigt sich das früher eingestellte und gespeicherte Programm. Die Taste SAVE DEFAULT für Einstellen und Speichern des Programms – nach der Einbindung der USB-Platte steuert sich das Gerät nach diesem Programm. Mit der Taste SAVE können Sie das Programm speichern, aber er wird nach dem Anschluss zum Vibrationsgerät nicht aktiv sein. Mit der Taste LOAD können Sie die gespeicherten Angaben ansehen – Die Aktivierung läuft dann durch die Taste SAVE DEFAULT.

PULSSENSOR

In dem Bereitschaftsregime: Greifen Sie Metallpulsleser in den Griffen und der Zeiger beginnt blinken. Es wird, abhängig von Ihrem aktuellen Puls, die Schrift „ECG-P085“ gezeigt. Die letzten drei Nummern zeigen Ihren Puls.

Falls die Pulsleser nicht arbeiten, prüfen Sie, ob sie sauber und trocken sind.

EIGENSCHAFTEN

3 VOREINGESTELLTE PROGRAMME:

- P1: Kardiovaskular-Übung
- P2: Entgiftungsprogramm
- P3: Gestaltformierung
- 60 Grade der Geschwindigkeit

Mit der Hilfe von 60 Vibrationsgeschwindigkeiten und von zwei Motoren kann man schnell und effektiv das körperliche Fett abbauen.

ERGONOMISCHE KONSTRUKTION UND MODERNE AUSSICHT:

Das Gerät ist ein Unikat, was die ergonomische Aussieht betrifft. Es ist einfach aber zweckmäßig.

EINFACHES BEHERRSCHEN MIT DEM ÜBERSICHTLICHEN REGLER:

Die Platte ermöglicht sehr einfache Steuerung durch das LCD Display für die Anpassung der Übungsprogramme und der Übungsangaben. Das Display zeigt die Zeit und den Geschwindigkeitsgrad.

WIDERSTANDSFÄHIGE SÄULE:






Das Gerät wird mit einer sehr widerstandsfähigen Stahlsäule in dem Sportdesign geliefert. Die Säule ist besser für die Stabilität als die Kunststoffsäulen. Das Design ermöglicht die bequeme Verwendung. Die Qualität unterstreicht auch die Polsterung aus den Qualitätsmaterialien (wie bei Autos usw.).





POSITIVE EFFEKTE:

1. Die Unterstützung des Blutumlaufes
2. Bessere Verdauung
3. Verstärkung der Oberschenkelmuskeln
4. Beschleunigung der Zeilenregeneration
5. Verdünnung des Bauches/der Taille
6. Verstärkung der Schultermuskeln






ÜBUNGSTABELLE

	<p>1. DIE HOCKE</p> <p>Treten Sie auf die Vibrationsfläche und grätschen Sie in der Schulterweite. Der Rücken muss gleich sein und die Knie leicht gebogen. Verstärken Sie die Niederglieder. Sie sollten den Druck auf dem Gesäß, auf dem Rücken und auf den Oberschenkeln fühlen.</p>
	<p>2. TIEFE HOCKE</p> <p>Stehen Sie auf der Vibrationsfläche und grätschen Sie in der Schulterweite. Lassen Sie die Knie über den Füßen sein im Winkel von 100°. Verstärken Sie die Muskeln von Niedergliedern. Lassen Sie den Rücken in der Ebene und biegen Sie sich vor. Die Übung sollte den Rücken, das Gesäß und die Niederglieder verstärken.</p>
	<p>3. WEITE HOCKE</p> <p>Stehen Sie auf der Vibrationsfläche und grätschen Sie in die Schulterweite. Geben Sie die Fußspitzen voneinander. Lassen Sie die Knie über den Füßen sein im Winkel von 100°. Sie sollten den Druck in dem Quadrizeps, Rücken, Gesäß und auf den inneren Oberschenkelseiten füllen.</p>
	<p>4. AUSFALL</p> <p>Lassen Sie ein Bein in der Mitte der Vibrationsfläche und legen Sie das zweite Bein hinter sich auf den Boden und lehnen Sie sich an es. Der Rücken muss in der Ebene sein. Das Vorderbein muss verstärkt werden und das Knie bleibt über der Fußspitze. Sie sollten den Druck in Knien, Quadrizeps-Muskeln und auf dem Gesäß fühlen.</p>
	<p>5. WADEN</p> <p>Stehen Sie auf den Fußspitzen in der Mitte der Vibrationsfläche. Richten Sie den Rücken auf und verstärken Sie den Bauch. Sie sollten den Wadendruck fühlen. Um ein bisschen schwierig zu üben, biegen Sie sie Knie in dem Winkel von 90°.</p>






	<p>6. Trizeps</p> <p>Haben Sie die Stirn weg von dem Gerät und schnappen Sie die Vorderkante der Vibrationsfläche. Stützen Sie sich auf den Händen und biegen Sie diese leicht in dem Ellbogen. Ziehen Sie das Becken nach unten und die Schulterblätter zu sich. Sie sollten den Druck in den Armen und auf den Schultern fühlen. Um schwieriger zu üben, machen Sie das mit den gestreckten Beinen.</p>
	<p>7. BRUST</p> <p>Stellen Sie sich in die Position mit der Stirn zu dem Gerät in der kurzen Distanz von der Vibrationsfläche. Nehmen Sie die Vibrationsbänder und halten Sie diese in der Brustkorbhöhe. Entfernen Sie Ellbogen weg von sich. Sie sollten den Druck auf dem Brustkorb und auf dem Rücken fühlen.</p>
	<p>8. RÜCKEN</p> <p>Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur der Vibrationsfläche und grätschen Sie in die Schulterweite. Die Beine sind leicht in den Knien gebogen. Biegen Sie den Körper sanft vor. Ziehen Sie die Schultern zurück und die Bänder zur Taille so weit, wie es möglich ist. Sie sollten den Druck in dem ganzen Rücken und in den Schultermuskeln fühlen.</p>
	<p>9. SCHULTERN</p> <p>Stehen Sie vor dem Gerät mit der Stirn zu der Vibrationsfläche. Nehmen Sie die Bänder und ziehen Sie diese nach oben. Sie sollten den Druck in den Schultern fühlen. Die Länge der Bänder sollte Ihrem Körper angepasst sein.</p>
	<p>10. DRUCK AUF DEN SCHULTERN</p> <p>Stellen Sie sich mit der Stirn zum Gerät und legen Sie beide Hände auf die Fläche. Stützen Sie sich auf die Hände, damit die Handflächen schulterweit seien. Strecken Sie Ihre Beine durch und halten Sie den Kopf und den Rücken in einer Ebene. Biegen Sie die Arme in den Ellbogen und ziehen Sie den Körper, mit kontrollierten Bewegungen, zur der Vibrationsfläche. Dann gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie weiter. Es ist gut für die Schultern und Oberarme.</p>

	<p>11. UNTERBAUCHMUSKELN</p> <p>Stützen Sie sich mit dem Unterarm und greifen Sie die hintere kante der Vibrationsfläche. Lassen Sie den Rücken flach und heben Sie langsam das Gesäß als ob Sie das Gerät zu den Füßen ziehen wollten. Sie sollten den Druck in den Bauchmuskeln fühlen. Die Übung kann auch mit den gebogenen Knien gemacht werden.</p>
	<p>12. BAUCHVERSTÄRKUNG IN DER STEHENDEN POSITION</p> <p>Stehen Sie in der Mitte der Vibrationsfläche und grätschen Sie schulterweit. Schnappen Sie die Griffe in der Brustkorbhöhe. Der Rücken muss flach sein und die Beine leicht sanft gebogen. Drücken Sie den Körper nach unten bis Sie den Druck in dem Bauchgebiet fühlen. Für die größere Schwierigkeit biegen Sie die Arme mehr in den Ellbogen.</p>
	<p>13. SCHIEFE BAUCHMUSKELN</p> <p>Legen Sie einen Fuß nach dem zweiten auf dem Boden. Stützen Sie sich mit einer Hand auf die Vibrationsfläche und stellen Sie die Hüfte zum Boden. Haben Sie den Kopf, den Körper und die Füße in einer Linie. Befestigen Sie die Bauchmuskeln. Die Übung ist auf die schiefen Muskeln gezielt. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, heben Sie das Becken nach oben.</p>
	<p>14. LIEGESTÜTZ</p> <p>Legen Sie Ihre Knie auf den Boden und die Handflächen schulterweit auf die Vibrationsfläche. Die Daumen gehen zu sich. Der Rücken ist flach, befestigen Sie Ihre Bauchmuskeln und machen einen Liegestütz. Dies Übung ist optimal für Ihre Brust, Schultern und Trizeps. Heben Sie die Knie und strecken Sie die Beine um schwieriger zu üben.</p>
	<p>15. KNIRSCHE (CRUNCHES)</p> <p>Geben Sie sich ein Kissen unter den Rücken und heben Sie Ihre Beine in die Luft. Ihre Hände legen auf dem Kopfrücken parallel mit dem Boden. Ziehen Sie die Brust zu den Knien und gehen Sie zurück. Das Gesäß und die Lenden sollten auf dem Kissen bleiben.</p>

DEHNÜBUNGEN

	<p>1. VIERKÖPFIGER OBERSCHENKELSTRECKER</p> <p>Stehen Sie mit einem Fuß auf dem Boden und legen Sie das Schienbein des zweiten Beines auf die Vibrationsfläche. Ziehens Sie das Becken fort und dehnen Sie das Quadrizeps. Es gibt noch eine Variante, wenn Sie das Hinterbein vorwärts strecken werden.</p>
	<p>2. WADEN</p> <p>Treten Sie auf die Vibrationsfläche mit der Taille zu der Säule. Ein Bein geht nach vorne und die Spitze des zweiten Beines steht auf der Kante. Biegen Sie das Vorderbein sanft im Knie. Das andere Bein ist gespannt. Drücken Sie die Ferse des Hinterbeines nach unten. Das sollte mit der Wadenspannung begleitet sein. Als eine andere Variante, probieren Sie in der aufrechten Haltung das Becken nach vorne zu bewegen.</p>
	<p>3. OBERSCHENKELINNENSEITEN</p> <p>Nehmen Sie die Position mit der Hüfte zu dem Gerät. Lassen Sie ein Bein auf dem Boden und schieben Sie das zweite Bein auf die Vibrationsfläche nahe der Säule. Stehen Sie aufrecht. Biegen Sie im Knie das Bein, das auf dem Boden steht und drücken Sie das Becken nach unten. Das zweite Bein muss gespannt sein. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.</p>
	<p>4. BRUSTMUSKELN</p> <p>Setzen Sie sich auf den Boden mit dem Rücken zum Gerät. Schnappen Sie die Vibrationsfläche mit beiden Händen (nach dem Rücken). Die Handflächen liegen auf den Kanten. Heben Sie das Becken und drücken Sie die Schultern gleichzeitig nach unten um die Brust zu dehnen. Um die Übung effektiver zu machen, können Sie die Bänder ergreifen.</p>
	<p>5. SCHULTERN</p> <p>Stehen Sie mit dem Rücken zu der Vibrationsfläche. Ergreifen Sie das Vibrationsband mit einer Hand und ziehen Sie das zum Gesäß. Die zweite Hand liegt auf dem Scheitel. Stützen Sie sich mit dem Band auf und bewegen Sie den Kopf in der Gegenrichtung um die Schultern und Halsmuskeln zu dehnen. Wiederhole Sie das auch mit der zweiten Seite.</p>

MASSAGEN

	<p>1. WADENMASSAGE</p> <p>Liegen Sie vor dem Gerät und legen Sie die Waden auf die Vibrationsfläche. Die Zehe gehen nach oben. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Massage.</p>
	<p>2. ARMMASSAGE</p> <p>Liegen Sie auf der Seite mit der Stirn zum Gerät. Biegen Sie Ihre Beine sanft in Knien. Die Matte geht ein bisschen über die Kante. Geben Sie die obere Hand frei auf die Vibrationsfläche.</p>
	<p>3. OBERSCHENKELINNENSEITENMASSAGE</p> <p>Liegen Sie auf der Seite mit der Stirn zum Gerät. Biegen Sie das obere Bein und legen Sie dieses auf die Fläche. Der restliche Körper darf sich nicht an das Gerät lehnen. Machen Sie dann dasselbe für das zweite Bein.</p>
	<p>4. OBERSCHENKELVORDERSEITENMASSAGE</p> <p>Die Vorderfläche der Oberschenkel liegt auf der Vibrationsfläche und die Waden berühren die Säule. Platzieren sie eine Stufe vor das Gerät und lehnen Sie sich an sie mit dem Unterarm. Entspannen Sie die Bauchmuskeln und genießen Sie die Massage.</p>
	<p>5. BEINE UND GESÄSS</p> <p>Der Rücken bleibt auf der Stufe und die Beine mit dem Gesäß sind auf der Vibrationsfläche. Die Waden sind nahe der Säule. Diese Position hilft bei der Entspannung der Beine und des Gesäßes. Schieben Sie das Becken rückwärts für die höhere Intensität.</p>

ERHOLUNG

	<p>1. ENTSPANNUNG VON SCHULTERN UND HALS</p> <p>Gehen Sie mit Knien nieder vor dem Gerät und legen Sie die Handflächen auf die Vibrationsfläche. Strecken Sie die Hände und haben Sie den Rücken und den Kopf in einer Linie. Drücken Sie den Oberkörper rückwärts um die Schultern und den Hals zu entspannen.</p>
	<p>2. ENTSPANNUNG DES OBERKÖRPERS</p> <p>Setzen Sie sich mit dem Rücken zu der Vibrationsfläche und biegen Sie die Beine in Knien. Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf die Fläche und halten Sie den Oberkörper in der Luft. Der Kopf und der Rücken müssen in einer Ebene sein. Drücken Sie die Schultern rückwärts. Die Übung hilft bei der Entspannung des Oberkörpers.</p>
	<p>3. RÜCKENENTSPANNUNG</p> <p>Setzen Sie sich in die Mitte der Vibrationsfläche und geben Sie eine Massagematte unter das Gesäß. Beugen Sie sich nach vorne und entspannen Sie den Oberkörper. Die Massage sollte vor allem für das Rückengebiet, für die Hüften und für die Oberschenkel angenehm sein.</p>
	<p>4. ENTSPANNUNG FÜR DEN UNTERRÜCKEN</p> <p>Setzen Sie sich auf den Boden mit dem Rücken zu der Vibrationsfläche und spreizen Sie die Beine. Die mattematte ist zwischen Ihrem Körper und der Vibrationsfläche. Greifen Sie die Mattematte und entspannen Sie sich. Krümmen Sie die Beine und schieben Sie sich näher zu dem Gerät für eine intensivere Übung.</p>
	<p>5. FUSSSOHLEN</p> <p>Stellen Sie einen Stuhl vor das Gerät und setzen Sie sich auf den. Geben Sie ihre Fußsohlen in die Mitte der Vibrationsfläche. Diese Position verbessert den Blutumlauf in dem Niederkörper, besonders in den Fußsohlen.</p>

WICHTIGE AUSKÜNFTE

Folgen Sie diese Auskünfte nach um das Gerät in dem guten Stand zu halten.

VOR DER VERWENDUNG

1. Benutzen Sie das Gerät nur für die in dem Handbuch beschriebene Zwecke.
2. Schieben Sie das nicht auf dem Boden. Der Boden (vor allem die Parkettfläche) könnte dadurch sehr einfach beschädigt werden.
3. Machen Sie keine Übung 30 Minuten vor und nach dem Essen.
4. Nur eine Person kann mit dem Gerät üben. Sonst könnte es zur Verletzung führen.
5. Um das Gleichgewicht zu halten, greifen Sie die Griffe bei Einsteigen.
6. Bevor Sie das Gerät einschalten, prüfen Sie, ob die Geschwindigkeit gefahrlos ist um die Verletzung zu vermeiden.
7. Wir empfehlen, dass Sie am Anfang zwischen den Füßen die Distanz von 30 cm haben.
8. Benutzen Sie das Gerät nur für Übungen.
9. Berühren Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen. Das könnte zur Stromverletzung führen.
10. Geben Sie keine scharfen Dinge auf das Gerät. Geben Sie Ihre Finger nicht in die Lücken unter der Vibrationsfläche.

WÄHREND DER ÜBUNG

1. Werden Sie während der Übung die Gesundheitskomplikationen bemerken, hören Sie mit der Übung sofort auf. Fragen Sie den Arzt nach den weiteren Schritten.
2. Beherrschen Sie die Knöpfe nicht mit der Kraft um die Beschädigung zu vermeiden.
3. Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, schalten Sie es aus und entfernen Sie das Stromkabel. Sie weichen so der Entladung und der Feuergefahr aus.
4. Üben sie in einer Position nicht länger als 10 Minuten um die Krämpfe zu vermeiden.

ZUM SCHLUSS

1. Machen Sie den Netzschalter aus und entfernen Sie das Stromkabel.
2. Rasten Sie nach jedem Training und machen Sie keine mühsamen Tätigkeiten (Basketball usw.). Vergessen Sie nicht Wasser zu trinken.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Beachten Sei alle Warnungen und Empfehlungen um die Verletzung oder Beschädigung zu vermeiden. Schlechte Verwendung kann zum Schäden führen.

WARNUNG: Das Gerät ist für die Menschen (einschließlich Kinder) mit der verminderten physischen Beständigkeit, mit einer physischen oder psychischen Verhinderung, für Erfahrungslose oder für die Leute mit dem Mangel an Verwendungsauskünften nicht geeignet. Diese Menschen können nur unter der Übersicht einer verantwortlichen Person üben. Das Gerät ist kein Spielzeug. Lassen Sie deshalb den Kindern keinen Zutritt zu diesem Gerät.

Folgen Sie diese Hinweise nach:

- Prüfen Sie, ob das Stromkabel richtig eingesteckt ist und ob es von der Maschine nicht bedeckt ist. Die Beschädigung des Steckers kann zur Entladung, Feuer und Verletzung führen.

- Geben Sie keine anderen Geräte in dieselbe Steckdose. Die Menge von Geräten könnte das Feuer zünden.
- Wischen Sie den Stecker des Stromkabels mit einem trockenen Lappen. Die Schmutzigkeiten können die Verbindung stören und Feuergefahr erhöhen.
- Lassen Sie den Abstand von min. 20 cm zwischen dem Gerät und der Wand. Der Raum muss für die Ventilation ausreichend sein.
- Platzieren Sie das Gerät auf den flachen und festen Grund. Wenn der Boden nicht platt ist, kann das zum höheren Betriebslärm oder zur reduzierten Stabilität führen. Wenn es nötig ist, benutzen Sie die Füße um das stabil zu tun.
- Nachdem die Übung zum Schluss gebracht ist, drücken Sie die Taste STOP bis die Maschine ganz stoppt. Dann können Sie von dem Gerät abspringen. Springen Sie von dem Gerät nicht, wenn es im Laufe ist.
- Nehmen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn das Gerät aktuell nicht benutzt ist, um den Energieverbrauch zu vermindern und der Feuergefahr zu vorbeugen.
- Auf der Vibrationsfläche kann man nicht laufen oder springen.
- Die Älteren oder die Kinder dürfen nur unter der Übersicht einer erfahrungsvollen Person üben.
- Das Gerät kann nur von einem Menschen belastet werden. Größere Belastung könnte es beschädigen.
- Bevor Sie mit der Reinigung des Gerätes beginnen, machen Sie das frei von Wasser und Feuchtigkeit. Nehmen Sie dazu nur einen trockenen Lappen. Das Wasser darf nicht in die Maschine fließen. Es könnte die Entladung oder Feuer verursachen.
- Verwenden Sie nur taugliche Reinigungsmittel für die obere Fläche. Wir empfehlen zuerst die Unreinheiten mit einem trockenem Lappen zu wischen und erst danach einen feuchten Lappen zu benutzen.
- Vor dem Lagern muss man das Gerät gut austrocknen und reinigen damit es vor dem Rost geschützt ist.
- Niemals betasten/stecken Sie das Kabel mit der feuchten Hand. Das könnte zur Stromverletzung führen.
- Biegen Sie das Kabel nicht und geben Sie keine schweren Dinge auf das. Die Beschädigung könnte zum Feuer führen.
- Falls das Kabel, der Stecker oder die Steckdose beschädigt ist, verwenden Sie das Gerät nicht.
- Vermeiden Sie die Feuchtigkeit und die Wasserflächen um der Beschädigung der elektrischen Komponenten auszuweichen.
- Legen Sie keine Gegenstände auf die Vibrationsfläche. Das könnte die Stromschaltung durchbrechen und das Feuer verursachen.
- Benutzen Sie keine Wasserzerstäuber, Benzin, Benzol, Verdünner oder Chlor.
- Das Stromkabel muss vor der Reinigung aus der Steckdose entfernt sein.
- Falls Sie den Rauch oder das Brenngeruch bemerken, benutzen Sie das Gerät nicht. In diesem Falle muss es sofort ausgeschaltet sein. Geben Sie auch das Speisekabel weg um die Feuergefahr zu vermeiden.
- Montage, Demontage oder Reparaturen müssen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden. Laienhafte Schritte könnten zum Schaden oder Verletzung führen.
- Besprechen Sie die Übungen mit Ihrem Arzt. Es ist vor allem nötig, wenn Sie die Medikamente genießen oder wenn Sie an folgenden Krankheiten leiden:
 - Epilepsie

- Diabetes
- Herzkomplikationen
- Erkrankung der Wirbelsäule (Zwischenwirbelscheibenausfall, Zwischenwirbelscheibenerkrankung, Wirbelentzündung usw.)
- Knie und Hüftgelenkimplantate
- Herzschrittmacher
- Kontrazeptive oder andere Metallimplantate
- Thrombose
- Geschwulst
- Infektion
- Operation
- Gravidität
- Chronische Migräne

LAGERUNG UND INSTANDHALTUNG

LAGERUNG

1. Lagern Sie das Gerät nicht:
 - In der Nähe des Feuers oder der Feuerquellen.
 - Unter direkten Sonnenstrahlen.
 - In feuchten oder staubigen Räumen oder nahe den Brennstoffen.
2. Lagerung und Betrieb:
 - Betriebstemperatur: 0 - 35 °C
 - Lagerungstemperatur: 5 – 50 °C
 - Luftfeuchtigkeit: nicht mehr als 40-80%
3. Wenn das Gerät für längere Zeit nicht benutzt ist, beziehen Sie das mit einer Decke und schützen Sie das vor dem Staub.
4. Lagern Sie das Gerät nicht unter Sonnenstrahlen oder in Räumen mit höheren Temperaturen.
5. Biegen Sie das Speisekabel nicht krumm.

GELÄUFIGE INSTANDHALTUNG

1. Vor jeder Instandhaltung muss der Schalter aus sein. Entfernen Sie auch das Speisekabel weg aus der Steckdose.
2. Zum ersten Mal soll das Gerät nicht lange laufen.
3. Schalten Sie das Gerät aus und entfernen Sie das Speisekabel nach jeder Verwendung.

GERÄTSCHUTZ

1. Das Gerät darf nicht auf den feuchten Plätzen verwendet werden (Baderaum, Schwimmbad usw.).
2. Vermeiden Sie auch staubige Flächen oder Flächen mit Öl, mit Verdünnern oder mit anderen Gefahrstoffen oder Gasen.

- Schützen Sie die Vibrationsfläche vor Kratzbeschädigung. Geben Sie auf sie keine schweren oder scharfen Sachen.

REINIGUNG

Benutzen Sie keine Schleifmittel, Benzol, oder Verdüner. Applizieren Sie keine Insektizide.

PRODUKTSPEZIFIKATION

Benennung	Vibrationsmassagegerät
Eintrittsspannung	11-120V/ 60Hz, 220-240V/ 50Hz
Energieverbrauch	500W + 300W
Umfang der Vertikalvibrationen	10 mm
Frequenz der Vertikalvibrationen	5Hz – 14Hz
Horizontaler Umfang	2 mm
Frequenz der Spiralvibrationen	15Hz – 40Hz
Vibrationsgeschwindigkeit	Grad 1 - 60
Programme	3 (voreingestellt)/ 6 (Benutzerprogramme)
Display	Programm, Zeit, Geschwindigkeit
Abmessungen	580 mm x 680 mm x 1335 mm
Tragfähigkeit	150 kg
Nettogewicht	57 kg
Gewicht mit Verpackung	64 kg

TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS

General Conditions of Warranty and Definition of Terms

All Warranty Conditions stated hereunder determine Warranty Coverage and Warranty Claim Procedure. Conditions of Warranty and Warranty Claims are governed by Act No. 40/1964 Coll. Civil Code, Act No. 513/1991 Coll., Commercial Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection Act, as amended, also in cases that are not specified by these Warranty rules.

The seller is SEVEN SPORT s.r.o. with its registered office in Borivojova Street 35/878, Prague 13000, Company Registration Number: 26847264, registered in the Trade Register at Regional Court in Prague, Section C, Insert No. 116888.

According to valid legal regulations it depends whether the Buyer is the End Customer or not.

“The Buyer who is the End Customer” or simply the “End Customer” is the legal entity that does not conclude and execute the Contract in order to run or promote his own trade or business activities.

“The Buyer who is not the End Customer” is a Businessman that buys Goods or uses services for the purpose of using the Goods or services for his own business activities. The Buyer conforms to the General Purchase Agreement and business conditions to the extent specified in the Commercial Code.

These Conditions of Warranty and Warranty Claims are an integral part of every Purchase Agreement made between the Seller and the Buyer. All Warranty Conditions are valid and binding, unless otherwise specified in the Purchase Agreement, in the Amendment to this Contract or in another written agreement.

Warranty Conditions

Warranty Period

The Seller provides the Buyer a 24 months Warranty for Goods Quality, unless otherwise specified in the Certificate of Warranty, Invoice, Bill of Delivery or other documents related to the Goods. The legal warranty period provided to the Consumer is not affected.

By the Warranty for Goods Quality, the Seller guarantees that the delivered Goods shall be, for a certain period of time, suitable for regular or contracted use, and that the Goods shall maintain its regular or contracted features.

The Warranty does not cover defects resulting from (if applicable):

- User's fault, i.e. product damage caused by unqualified repair work, improper assembly, insufficient insertion of seat post into frame, insufficient tightening of pedals and cranks
- Improper maintenance
- Mechanical damages
- Regular use (e.g. wearing out of rubber and plastic parts, moving mechanisms, joints etc.)
- Unavoidable event, natural disaster
- Adjustments made by unqualified person
- Improper maintenance, improper placement, damages caused by low or high temperature, water, inappropriate pressure, shocks, intentional changes in design or construction etc.

Warranty Claim Procedure

The Buyer is obliged to check the Goods delivered by the Seller immediately after taking the responsibility for the Goods and its damages, i.e. immediately after its delivery. The Buyer must check the Goods so that he discovers all the defects that can be discovered by such check.

When making a Warranty Claim the Buyer is obliged, on request of the Seller, to prove the purchase and validity of the claim by the Invoice or Bill of Delivery that includes the product's serial number, or eventually by the documents without the serial number. If the Buyer does not prove the validity of the Warranty Claim by these documents, the Seller has the right to reject the Warranty Claim.

If the Buyer gives notice of a defect that is not covered by the Warranty (e.g. in the case that the Warranty Conditions were not fulfilled or in the case of reporting the defect by mistake etc.), the Seller is eligible to require a compensation for all the costs arising from the repair. The cost shall be calculated according to the valid price list of services and transport costs.

If the Seller finds out (by testing) that the product is not damaged, the Warranty Claim is not accepted. The Seller reserves the right to claim a compensation for costs arising from the false Warranty Claim.

In case the Buyer makes a claim about the Goods that is legally covered by the Warranty provided by the Seller, the Seller shall fix the reported defects by means of repair or by the exchange of the damaged part or product for a new one. Based on the agreement of the Buyer, the Seller has the right to exchange the defected Goods for a fully compatible Goods of the same or better technical characteristics. The Seller is entitled to choose the form of the Warranty Claim Procedures described in this paragraph.

The Seller shall settle the Warranty Claim within 30 days after the delivery of the defective Goods, unless a longer period has been agreed upon. The day when the repaired or exchanged Goods is handed over to the Buyer is considered to be the day of the Warranty Claim settlement. When the Seller is not able to settle the Warranty Claim within the agreed period due to the specific nature of the Goods defect, he and the Buyer shall make an agreement about an alternative solution. In case such agreement is not made, the Seller is obliged to provide the Buyer with a financial compensation in the form of a refund.



SEVEN SPORT s.r.o.

Registered Office:	Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Czech Republic
Headquarters:	Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Czech Republic
Warranty & Service Centre:	Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Czech Republic

CRN: 26847264
VAT ID: CZ26847264
Phone: +420 556 300 970
E-mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

INSPORTLINÉ s.r.o.

Headquarters, Warranty & Service centre: Elektrická 6471, 911 01 Trenčín, Slovakia

CRN: 36311723

VAT ID: SK2020177082

Phone: +421(0)326 526 701
E-mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk

servis@insportline.sk

Web: www.insportline.sk

Date of Sale:

Stamp and Signature of Seller: