

# BENUTZERHANDBUCH



**Art.-Nr.: 70582**

**Vitaplate Mini**

# INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise .....	3
Produktdetails .....	5
Übungshinweise .....	7
Verwendungshinweise .....	9
Produktpflege und Lagerung .....	10

# Sicherheitshinweise

Bewahren Sie dieses Handbuch zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

## **WARNUNG:**

Lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Informationen, bevor Sie den Fitness-Vibrationstrainer in Betrieb nehmen, um bei Defekt das Risiko von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu verringern.

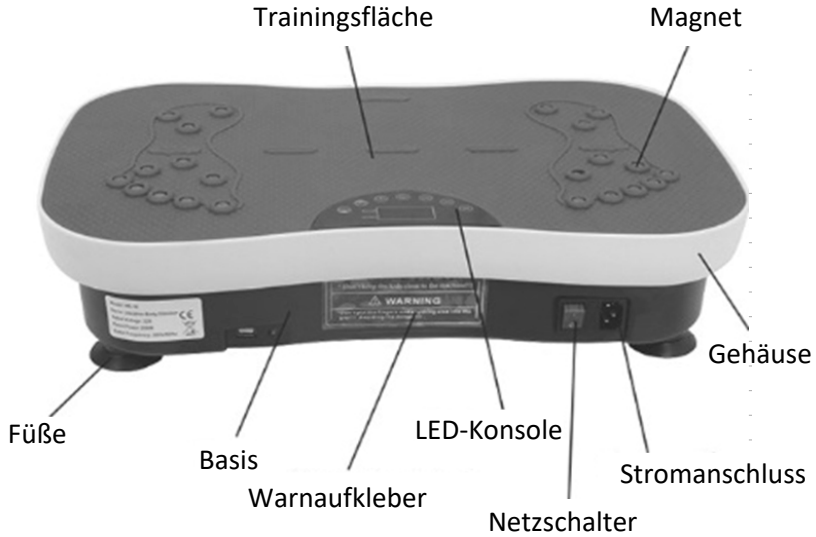
- 1.** Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Fitness-Vibrationstrainers angemessen über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- 2.** Verwenden Sie den Fitness-Vibrationstrainer nur wie in diesem Handbuch beschrieben.
- 3.** Stellen Sie den Fitness-Vibrationstrainer auf einer ebenen Fläche. Stellen Sie den Fitness-Vibrationstrainer nicht auf eine Oberfläche, die die Luftöffnungen des Fitness-Vibrationstrainers blockiert. Um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Fitness-Vibrationstrainer.
- 4.** Bewahren Sie den Fitness-Vibrationstrainer innen und geschützt vor Feuchtigkeit und Staub auf. Stellen Sie den Fitness-Vibrationstrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
- 5.** Betreiben Sie den Fitness-Vibrationstrainer nicht an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit.

- 6.** Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Fitness-Vibrationstrainer fern.
  - 7.** Der Fitness-Vibrationstrainer sollte nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 Kg verwendet werden.
  - 8.** Lassen Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig den Fitness-Vibrationstrainer benutzen.
  - 9.** Halten Sie das Netzkabel und das Gerät von heißen Oberflächen fern.
  - 10.** Lassen Sie den Fitness-Vibrationstrainer niemals während des Betriebs unbeaufsichtigt. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn der Fitness-Vibrationstrainer nicht verwendet wird.
  - 11.** Versuchen Sie nicht, den Fitness-Vibrationstrainer zu benutzen oder einzustellen, bevor er richtig zusammengebaut ist.
  - 12.** Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile des Fitness-Vibrationstrainers und ziehen Sie diese fest. Gelockerte Gehäuseschrauben können die Stabilität des Fitness-Vibrationstrainers beeinflussen.
  - 13.** Stecken Sie niemals Gegenstände in eine der Öffnungen.
  - 16. GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer unmittelbar nach der Verwendung ab, bevor Sie den Fitness Vibrationstrainer reinigen und bevor Sie die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungs- und Einstellverfahren durchführen. Andere Wartungsarbeiten als die in diesem Handbuch beschriebenen Verfahren dürfen nur von einem autorisierten Servicevertreter durchgeführt werden.
  - 17.** Dieser Fitness-Vibrationstrainer ist nur für den Gebrauch zu Hause bestimmt. Verwenden Sie diesen Fitness-Vibrationstrainer nicht zu kommerziellen Zwecken.
- WARNUNG:** Sollten Sie gesundheitliche Defizite verspüren, empfehlen wir vor dem Training mit dem Fitness-Vibrationstrainer einem Arzt zu konsultieren.

Lesen Sie vor der Anwendung alle Anweisungen.

# Produktdetails

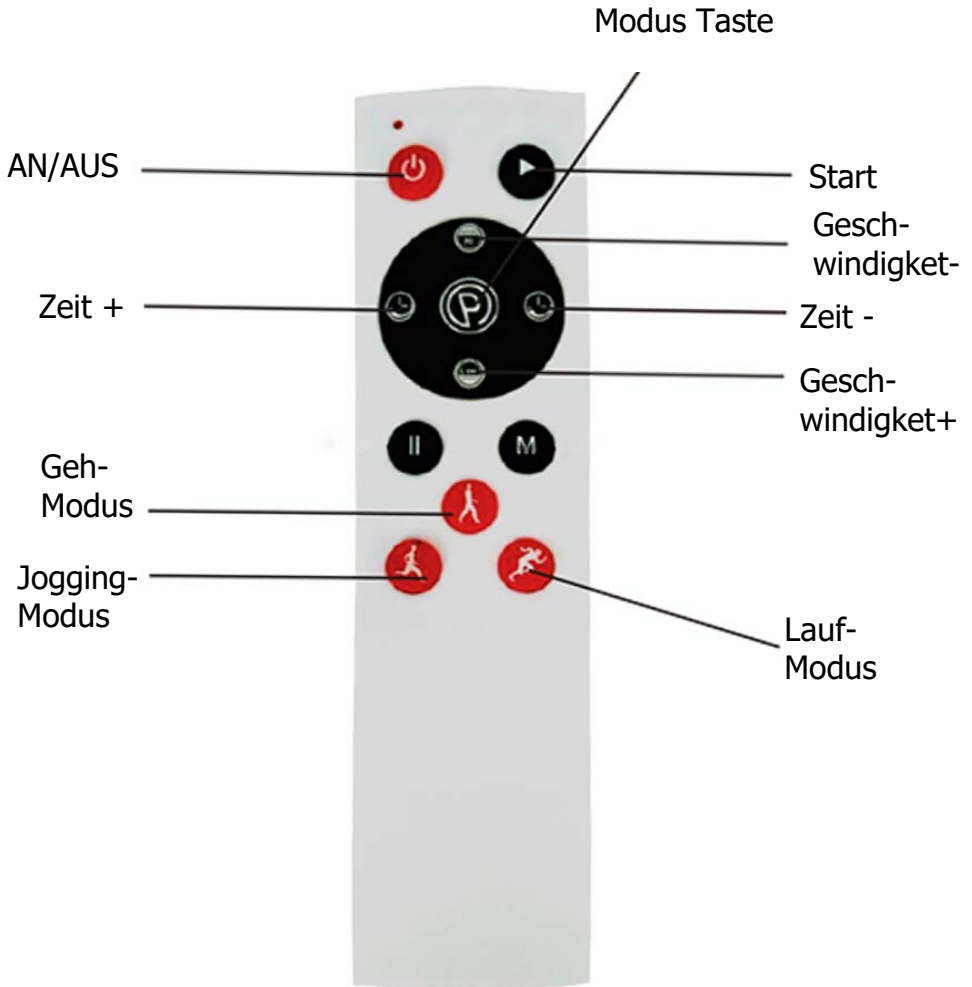
## 1. Das Gerät



## 2. LED Konsole



### 3. Fernbedienung



# Übungshinweise

Mit dem Fitness-Vibrationstrainer trainieren Sie die Muskeln auf eine bequeme Art und Weise, ohne dass Sie außer Atem zu kommen. Der Vibrationstrainer ist am effektivsten, wenn Sie sich in einer Haltung mit angespannter Muskulatur befinden, so dass Ihre Muskeln arbeiten müssen, um Sie in dieser Position zu halten. Wenn sich die oszillierende Platte schnell bewegt, bewegen sich Ihre Muskeln automatisch um ein kleines Stück, um der Vibrationsbewegung entgegenzuwirken und Sie so in Ihrer Position zu halten.

Sie können den Vibrationstrainer auch als allgemeines Massagegerät verwenden, um die Muskulatur zu lockern und den Kreislauf zu stimulieren. Hierfür würden Sie in gelockerter Position mit der Vibrationsplatte trainieren. Verwenden Sie für ein komplettes Training mehrere verschiedene Körperhaltungen, jeweils für ein paar Minuten.



## **Ganzkörperübungshaltung:**

Stellen Sie sich auf den Trainingsfläche und strecken Sie Ihre Füße so weit wie Sie können. Dies verbessert die allgemeine Durchblutung und den Muskeltonus.



## **Kniebeuge-Haltung:**

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und beugen Sie die Knie auf 90 Grad, halten diese Position mit ausgestreckten Armen. Dies ist ideal für ein Oberschenkeltraining.



### **Liegestütz-Haltung:**

Stellen Sie Ihre Arme schulterbreit auseinander. Wenn Sie die Muskeln stärker trainieren möchten, beugen Sie Ihre Ellenbogen um 90 Grad, halten Sie die Position.



### **Unterschenkelhaltung:**

Legen Sie Ihre Unterschenkel wie abgebildet auf die Platte wobei Sie Ihre Hände hinter sich auf den Boden stützen. Für eine intensivere Übung, heben Sie Ihr Gesäß Boden und drücken Sie Ihre Waden nach unten.



### **Tailenübung-Körperhaltung:**

Strecken Sie Ihre Beine, beugen Sie die Taille und legen Sie Ihre Hände auf die Trainingsfläche. Beugen Sie die Ellbogen für eine intensivere Übung.



### **Ein-Fuß-Haltung:**

Stellen Sie einen Fuß auf die Trainingsfläche und entspannen Sie sich. Für eine intensivere Übung verlagern Sie das Körpergewicht nach vorn.



### **Sitzhaltung 1:**

Setzen Sie sich mit Ihrem Gesäß auf die oszillierende Platte. Sitzen Sie bequem und halten Sie Ihren Rücken gerade.



### **Sitzhaltung 2:**

Stellen Sie Ihre Füße auf die Trainingsfläche, während Sie auf einem Stuhl sitzen. Dies ist eine bewährte Stellung, Verspannungen abzubauen und die Durchblutung der Beine zu verbessern.



# Verwendungshinweise

Verwenden Sie das Gerät NICHT in einer übermäßig feuchten oder staubigen Umgebung, da dies zu Fehlfunktionen oder einem Stromschlag führen kann.

Setzen Sie das Gerät NICHT Heizgeräten, Öfen oder direkter Sonneneinstrahlung aus.

Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen und rutschfesten Boden auf.

Halten Sie das Produkt von Haustieren und Kindern fern.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch und nicht für gewerbliche Zwecke bestimmt.

Stellen Sie die Verwendung ein und ziehen den Netzstecker, wenn die folgenden Fälle auftreten: Kontakt mit Flüssigkeit im Inneren der Platte, untypischer Geruch oder Geräusche.

## Checkliste, sollte die Maschine nicht wie gewohnt arbeiten:

<i>Erscheinungen</i>	<i>Häufigste Gründe</i>
Das Gerät funktioniert nicht	<u>Überprüfen</u> Sie, ob das Netzkabel korrekt eingesteckt ist. <u>Überprüfen</u> Sie, ob das Gerät eingeschaltet ist. <u>Überprüfen</u> Sie, ob die Kontrollleuchte im Netzschalter leuchtet, wenn der Schalter sich in Position "EIN" befindet.
Die Fernbedienung funktioniert nicht	Überprüfen Sie die Batterien in der Fernbedienung und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.
Das Gerät stellt während des Gebrauchs den Betrieb ein.	Die Standard-Betriebsdauer ist abgelaufen.

Wenn das Problem nach den oben genannten Vorgehensweisen nicht behoben wurde, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder lokale Händler und demontieren und warten Sie den Vibrationstrainer nicht selbst.

# Produktpflege und Lagerung

Umgebungsfaktoren können das Produkt physikalisch und mechanisch stark beeinflussen. Um Risse oder Verfärbungen am Gerät zu vermeiden, setzen Sie es nicht direkter Sonneneinstrahlung oder extremer Hitze aus.

Decken Sie es bitte wenn möglich mit einer Staubschutzhülle ab und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen.

Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts kein Verdünner oder ätzende und flüchtige Reinigungsmittel wie Alkohol oder Benzin. Dies kann dazu führen, dass der Lack verblasst oder die Innenteile korrodieren oder Gehäuseteile spröde werden.

Zur Reinigung der Fernbedienung verwenden Sie bitte ein trockenes Tuch. Die Verwendung eines feuchten Tuches kann zu Fehlfunktionen führen.

## Technische Spezifikationen

Produktname:	Vitaplate Mini
Art.-Nr.:	70582
Nennspannung:	220V-240V / 50Hz
Nennleistung:	200W
Empfohlene Nutzungsdauer:	15 Minuten
Maximales Belastungsgewicht:	120Kg

### Service und Garantie

Verwenden Sie das Gerät so wie im Handbuch beschrieben. Bei Fragen, Hilfe, Unterstützung oder Gewährleistungsansprüchen wenden Sie sich bitte an die unten angegebene Adresse.

### Adresse:

arcotec GmbH, Hertzstrasse 15, 30827 Garbsen,  
Deutschland, Tel.: 05131 / 46 58 90, E-Mail: [info@arcotec.de](mailto:info@arcotec.de)

### Konformitätserklärung

Hiermit erklärt arcotec GmbH, dass der Artikel Vitaplate Mini, Artikelnummer 70582, in Übereinstimmung mit den Bestimmungen der

### EG-Richtlinie(n) ist:

Die vollständige Konformitätserklärung kann auf der Internetseite [www.arcotec.de](http://www.arcotec.de) abgerufen werden.