

07125

DE

Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

EN

Operating Instructions

starting on page 14

FR

Mode d'emploi

à partir de la page 25

NL

Gebruikershandleiding








vanaf pagina 37

Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
Sicherheitshinweise	3
Lieferumfang	6
Geräteübersicht	6
Vor dem ersten Gebrauch	7
Batterien in die Fernbedienung einlegen / wechseln	7
Gerät für die Benutzung vorbereiten	8
Gerät benutzen	9
Nach dem Training	11
Reinigung und Aufbewahrung	11
Fehlerbehebung	12
Technische Daten	12
Entsorgung	13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für diesen **Vibrationstrainer** entschieden haben.
Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes.
Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.
Sollten Sie Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktieren Sie den Kundendienst über unsere Website: www.dspro.de/kundenservice

Erklärung der Symbole

-  Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen Verletzungsgefahren (z. B. durch Strom oder Feuer) an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten.
-  Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten.
-  Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten.
-  Ergänzende Informationen
-  Gebrauchsanleitung vor Verwendung lesen
-  Schaltzeichen für Gleichstrom
-  Schutzklasse II

Erklärung der Signalwörter

- GEFAHR** warnt vor schweren Verletzungen und Lebensgefahr
- WARNUNG** warnt vor *möglichen* schweren Verletzungen und Lebensgefahr
- VORSICHT** warnt vor leichten bis mittelschweren Verletzungen
- HINWEIS** warnt vor Sachschäden

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Training der Muskulatur durch Vibrationen (Auf- und Abbewegung) vorgesehen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Das zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt **maximal 120 kg**.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bilderungen und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, lesen. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

- Dieses Gerät kann von **Kindern** ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- **Kinder** dürfen **nicht** mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und **Benutzer-Wartung** dürfen nicht von **Kindern** ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- **Kinder** jünger als 8 Jahre und Tiere sind vom Gerät und der Anschlussleitung fernzuhalten.
- Das Gerät ist bei Nichtbenutzung und vor dem Zusammenbau, dem Auseinandernehmen oder Reinigen stets vom Netz zu trennen.
- Das Gerät und Zubehör vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen überprüfen. Wenn das Gerät, die Anschlussleitung oder die Fernbedienung sichtbare Schäden aufweisen, darf das Gerät nicht benutzt werden.

- Die Expanderbänder dürfen ausschließlich mit diesem Gerät verwendet werden. Sie dürfen nicht an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen befestigt werden.
- **WARNUNG** – Die größtmögliche Strecklänge der Expanderbänder beträgt 150 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!
- Die Expanderbänder immer vor Sonneneinstrahlung schützen, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.
- Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder seinem Kundendienst erhältlich ist.
- Keine Veränderungen am Gerät vornehmen. Wenn das Gerät beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder Kundenservice oder eine ähnlich qualifizierte Person (z. B. Fachwerkstatt) ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.



GEFAHR – Stromschlaggefahr

- Das Gerät nur in geschlossenen Räumen verwenden.
- Das Gerät nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit verwenden.
- Das Gerät und die Anschlussleitung niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen und sicherstellen, dass diese Komponenten nicht ins Wasser fallen oder nass werden können.
- Sollte das Gerät ins Wasser fallen, sofort die Stromzufuhr unterbrechen. Nicht versuchen, das Gerät aus dem Wasser zu ziehen, während es an das Stromnetz angeschlossen ist!
- Das Gerät und die Anschlussleitung niemals mit feuchten Händen berühren, wenn diese Komponenten an das Stromnetz angeschlossen sind.



WARNUNG – Brandgefahr

- Das Gerät nicht in Räumen benutzen, in denen sich leichtentzündliche oder explosive Substanzen befinden. Das Gerät nie in der Nähe einer Gasquelle betreiben.
- Das Gerät nicht in der Nähe von brennbarem Material betreiben.
- Das Gerät während des Betriebs nicht abdecken, um einen Gerätebrand zu vermeiden.
- Nichts in die Lüftungsöffnungen des Gerätes stecken und darauf achten, dass diese nicht verstopft sind.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- **Ersticken Gefahr!** Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten.
- Bei frischen Knochenbrüchen oder noch nicht verheilten Operationsnarben darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Gerät nicht verwenden bei Venenentzündungen, Thrombosen, Geschwülsten oder akuten Entzündungen. Den zuständigen Arzt befragen, ob die Benutzung des Gerätes unbedenklich ist.

- Sollte man in Bezug auf die Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Gleichgewichts-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Das Trainingsprogramm sollte ggf. mit ihm abgeprochen werden.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- **Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!**
 - Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterien und Fernbedienung für Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
 - Sollte eine Batterie auslaufen, Körperkontakt mit der Batteriesäure vermeiden. Schutzhandschuhe tragen. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.
- **Sturzgefahr!** Darauf achten, dass die Anschlussleitung keine Stolpergefahr darstellt.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät ausschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen, wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt, oder vor einem Gewitter.
- Beim Herausziehen aus der Steckdose immer am Netzstecker und nie am Netzkabel ziehen! Das Gerät niemals an der Anschlussleitung ziehen oder tragen.
- Die maximale Belastbarkeit des Gerätes nicht überschreiten, um das Gerät nicht zu beschädigen.
- Nur Original-Zubehörteile verwenden, um die Funktionsweise nicht zu beeinträchtigen und Schäden zu verhindern.
- Das Gerät vor Hitze, offenem Feuer, Minustemperaturen, lang anhaltender Feuchtigkeit, Nässe, direkter Sonneneinstrahlung und Stößen schützen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden durch Batterien

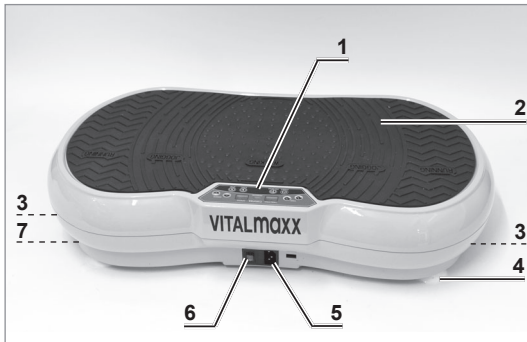
- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.
- Immer alle Batterien ersetzen. Keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität verwenden.
- Die Batterien aus der Fernbedienung herausnehmen, wenn diese verbraucht sind oder das Gerät nicht benutzt wird. So werde Schäden, die durch Auslaufen entstehen können, vermieden.
- Eine ausgelaufene Batterie sofort aus der Fernbedienung nehmen.
- Die Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

Lieferumfang

- Vibrationstrainer (1 x)
- Expanderband mit Griff (2 x)
- Fernbedienung (1 x)
- Anschlussleitung (1 x)
- 1,5 V-Batterie, Typ AAA (2 x)
- Poster mit Übungsvorschlägen (1 x)
- Gebrauchsanleitung (1 x)

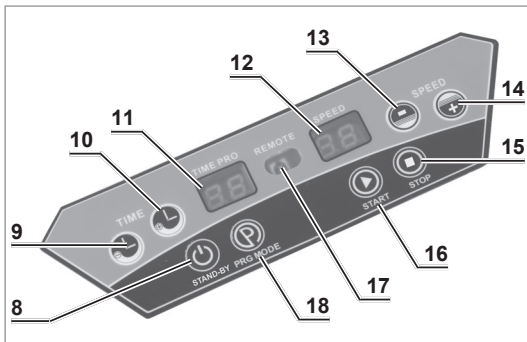
Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Geräteübersicht



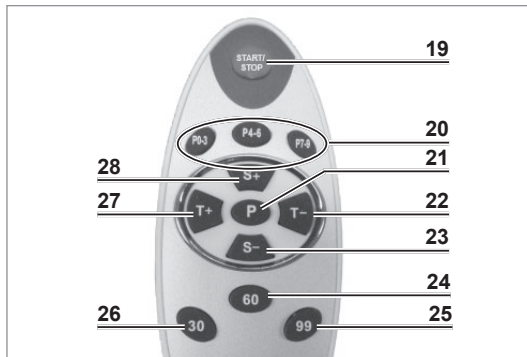
- 1 Bedienfeld
- 2 Vibrationsplatte mit 3 Zonen:
WALKING leichtere Vibrationen
JOGGING mittlere Vibrationen
RUNNING starke Vibrationen
- 3 Einhängelösen für die Expanderbänder (auf der Unterseite)
- 4 Füße
- 5 Buchse für Anschlussleitung
- 6 I/O Hauptschalter
- 7 Transportrolle (auf der Unterseite)

Bedienfeld



- 8 Taste: Stand-by ein/aus
- 9 **TIME -** Taste: Trainingsdauer verringern
- 10 **TIME +** Taste: Trainingsdauer erhöhen
- 11 **TIME PRO** Anzeige: verbleibende Zeit in Minuten, aktives Programm
- 12 **SPEED** Anzeige: Vibrationsstufe, Kalorienverbrauch
- 13 **SPEED -** Taste: Vibrationsstufe verringern
- 14 **SPEED +** Taste: Vibrationsstufe erhöhen
- 15 Taste: stoppen
- 16 Taste: starten
- 17 Empfänger (Fernbedienung)
- 18 Programmwahl-Taste

Fernbedienung



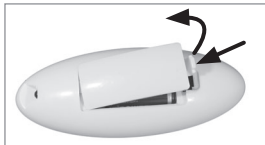
- 19 START/STOP** Starten und stoppen
- 20** Programmwahltasten
- 21 P** Programmwahltaste
- 22 T-** Trainingsdauer verringern
- 23 S-** Vibrationsstufe verringern
- 24 60** Geschwindigkeitsstufe 60 einstellen
- 25 99** Geschwindigkeitsstufe 99 einstellen
- 26 30** Geschwindigkeitsstufe 30 einstellen
- 27 T+** Trainingsdauer erhöhen
- 28 S+** Vibrationsstufe erhöhen

Vor dem ersten Gebrauch

1. Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen. **Niemals das Typenschild oder eventuelle Warnhinweise entfernen.**
2. Batterien in die Fernbedienung einlegen (siehe „Batterien in die Fernbedienung einlegen / wechseln“).

Batterien in die Fernbedienung einlegen / wechseln

Vor dem Einlegen der Batterien prüfen, ob die Kontakte in der Fernbedienung und an den Batterien sauber sind, und diese gegebenenfalls reinigen.



1. Das Batteriefach auf der Rückseite der Fernbedienung öffnen: Die Verriegelung zum Batteriefachdeckel drücken und diesen abnehmen.
2. Gegebenenfalls die verbrauchten Batterien entnehmen und zwei neue Batterien (1,5 V, Typ AAA) in das Batteriefach einlegen. Dabei auf die richtige Polarität (+ / -) achten.
3. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zuklappen. Er muss hör- und spürbar einrasten. Bei nachlassender Leistung der Fernbedienung die Batterien ersetzen.

Gerät für die Benutzung vorbereiten



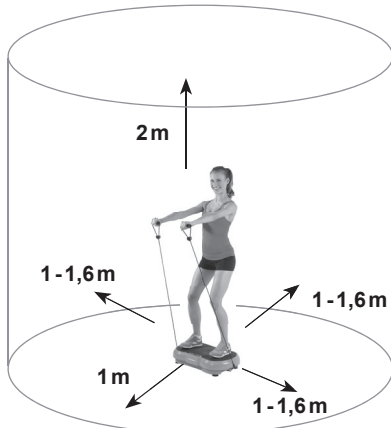
BEACHTEN!

- Das Gerät nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose, die mit den technischen Daten des Gerätes übereinstimmt, anschließen. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein, damit die Netzverbindung schnell getrennt werden kann.
- Die Anschlussleitung so verlegen, dass sie nicht gequetscht oder geknickt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.

1. Das Gerät auf einen trockenen, ebenen und festen Untergrund stellen. Wenn das Gerät auf einem Teppich verwendet wird, sicherstellen, dass die Lüftungsöffnungen auf der Unterseite des Gerätes frei bleiben.



Empfindliche Bodenbeläge, auf denen das Gerät steht, ggf. mit einer Unterlage schützen.

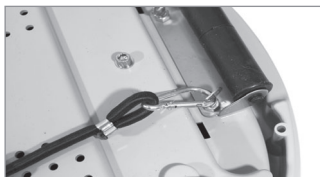


Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

2. Die Anschlussleitung zuerst an der Buchse (5) des Gerätes und danach an eine vorschriftsmäßig installierte, gut zugängliche Steckdose anschließen.

Expanderbänder anbringen / abnehmen

Für fortgeschrittene Übungen für die Oberkörpermuskulatur, wie z. B. Bizeps oder Trizepts Curls, die Expanderbänder am Gerät anbringen.



1. Das Gerät umdrehen, sodass die Unterseite nach oben gerichtet ist.
 2. Die Karabinerhaken an den Einhängeösen (3) anbringen.
 3. Das Gerät danach wieder auf seine Füße (4) stellen.
- WICHTIG!** Werden die Expanderbänder nicht verwendet, diese immer abnehmen.

Gerät benutzen



BEACHTEN!

- Die Anwendung sofort unterbrechen, wenn ein Schwächegefühl oder Schwindel auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.
- **VORSICHT – Quetschgefahr!** Während das Gerät in Betrieb ist, die Hände und Füße niemals zwischen Rahmen und Vibrationsplatte stecken.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen.
- Mit der langsamsten Vibrationsstufe beginnen und nach und nach die Intensität steigern. **Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßiger Anwendung Gesundheitsschäden möglich sind.**
- Nicht auf der Vibrationsplatte knien, stampfen oder springen, um Verletzungen und Beschädigung des Gerätes zu vermeiden.
- Nicht auf nur eine Seite der Vibrationsplatte stellen. Dadurch würde das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren und könnte umkippen.

Trainingsprogramme

Im Gerät sind 10 automatische **Trainingsprogramme** gespeichert. Jedes Programm hat eine andere Abfolge von unterschiedlichen Vibrationsstärken. Die Programme 0 und 1 sind für Anfänger vorgesehen. Für ein abwechslungsreiches Training empfehlen wir ein Trainingsprogramm zu wählen. Dabei folgendermaßen vorgehen:

- Nach dem Einschalten des Gerätes die **(P)** Taste (**18**) auf dem Bedienfeld (**1**) bzw. die **P-Taste (21)** auf der Fernbedienung so oft drücken, bis die gewünschte Programmnummer (0 bis 9) auf der **TIME PRO** Anzeige (**11**) des Bedienfeldes erscheint.
- Über die Tasten **P0-3**, **P4-6** und **P7-9 (20)** auf der Fernbedienung können die Programme schneller aufgerufen werden. Wenn z. B. die Taste **P7-9** gedrückt wird, springt das Gerät direkt zum Programm 7. Durch wiederholtes Drücken der Taste wird zum nachfolgenden Programm geschaltet.
- Um das gewählte Programm zu starten, die **START / STOP** Taste (**19**) auf der Fernbedienung oder die **▶** Taste (**16**) auf dem Gerät drücken.

Grundlegende Benutzung des Gerätes

Im Folgenden wird lediglich die grundlegende Benutzung des Gerätes beschrieben. Die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten und Übungen werden auf dem mitgelieferten Poster erläutert.

Das Gerät kann sowohl mit als auch ohne Fernbedienung gesteuert werden. Für eine bequemere Handhabung empfehlen wir die Fernbedienung zu benutzen. Diese muss auf den Empfänger (**17**) des Gerätes gerichtet werden.

Vor Gebrauch des Gerätes ausreichend aufwärmen.



1. Den **I / 0** Hauptschalter (**6**) auf Position **I** kippen. Er leuchtet auf und das Gerät wird mit Strom versorgt. Auf der **SPEED** Anzeige (**12**) erscheint **00**. Blinken auf beiden Anzeigen Balken, ist das Gerät im Stand-by-Modus. Mit der **U** Taste auf dem Bedienfeld (**1**) kann der Stand-by-Modus ein- und ausgeschaltet werden.
2. Die Fernbedienung oder die Expanderbänder in die Hand nehmen.
3. Auf die Vibrationsplatte (**2**) stellen. Bei der ersten Benutzung mit beiden Füßen auf die innere Zone **WALKING** stellen. Hier sind die Vibrationen am schwächsten. Später können nach Bedarf die mittleren Zonen (**JOGGING**) bzw. äußeren Zonen (**RUNNING**) genutzt werden, wo die Vibrationen stärker sind. Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen.
4. Folgende Möglichkeiten bestehen:
 - ein **Trainingsprogramm** wie in „Trainingsprogramme“ beschrieben wählen,
 - die **Trainingsdauer** mit den **T- / +** Tasten (**22, 27**) auf der Fernbedienung bzw. der **TIME - / +** Tasten (**9, 10**) auf dem Gerät einstellen oder
 - das Gerät **gleich starten** (siehe nächster Schritt). Die voreingestellte Trainingsdauer bis zum automatischen Stopp beträgt dann 10 Minuten.
5. Zum **Starten** des Gerätes die **START / STOP** Taste (**19**) auf der Fernbedienung oder die **▶** Taste (**16**) auf dem Gerät drücken. Daraufhin beginnt das Gerät zu vibrieren. Auf den Anzeigen erscheint im Wechsel:
 - **TIME PRO** Anzeige (**11**): verbleibende Trainingsdauer in Minuten; aktives Programm und **C0**. Wenn **C0** angezeigt wird, steht daneben in der **SPEED** Anzeige der Kalorienverbrauch.
 - **SPEED** Anzeige: aktive Vibrationsstufe und Kalorienverbrauch (bis 99 Kcal), wenn in der **TIME PRO** Anzeige **C0** (bzw. **C1 – C3**) steht. Werden während einer Trainingseinheit mehr als 99 kcal verbraucht, beginnt der Zähler wieder bei **0**, in der **TIME PRO** Anzeige steht dann **C1**. Den **C1**-Wert zu 99 addieren, um den Kalorienverbrauch zu ermitteln.
6. Wurde ein Trainingsprogramm gewählt, können keine weiteren Einstellungen vorgenommen werden. Ansonsten kann die **Vibrationsstufe** mit den Tasten **S- / +** (**23, 28**) auf der Fernbedienung und **SPEED - / +** (**13, 14**) auf dem Gerät zwischen **1** und **99** eingestellt werden. Mit den Tasten **30** (**26**), **60** (**24**) und **99** (**25**) auf der Fernbedienung kann direkt zu der jeweiligen Vibrationsstufe gesprungen werden.
7. Nach Ablauf der voreingestellten Zeit stoppt das Gerät automatisch. Es kann jedoch jederzeit mit den Tasten **START / STOP** auf der Fernbedienung bzw. **■** (**15**) auf dem Gerät manuell gestoppt werden.
8. Nach dem Training von der Vibrationsplatte absteigen, den **I / 0** Hauptschalter auf Position **0** kippen und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.



9. Das Gerät wegräumen, damit es keine Stolpergefahr darstellt. Die Transportrolle (7) auf der Unterseite des Gerätes nutzen. Das Gerät am gegenüberliegenden Gehäuserand hochheben und im 45° Winkel halten. Nun kann es rollen.

Wir empfehlen, anschließend ein paar Lockerungsübungen zu machen.

Nach dem Training

Um den Kreislauf wieder langsam auf normales Niveau zu bringen, empfehlen wir, immer ein paar Dehnübungen zu machen:

Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Oberkörper geht leicht mit. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel. Auf den Boden setzen, Knie nach Außen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken durchstrecken. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten.

Rücken: Flach auf den Rücken legen, rechtes Bein anwinkeln und über das linke Bein legen, Hüfte dreht sich, beide Schultern bleiben auf dem Boden. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Schultern / Rücken: Schneidersitz, gerader Rücken, Hände falten / umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung



BEACHTEN!

- Zum Reinigen des Gerätes keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Gerät und Zubehör mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. etwas mildem Reinigungsmittel abwischen. Anschließend gründlich nachtrocknen.
- Das Gerät an einem frostfreien, trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten und für Kinder sowie Tiere unzugänglichen Ort aufbewahren.

Fehlerbehebung

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, zunächst überprüfen, ob ein Problem selbst behoben werden kann. Lässt sich mit den nachfolgenden Schritten das Problem nicht lösen, den Kundendienst kontaktieren.



Nicht versuchen, ein elektrisches Gerät eigenständig zu reparieren!

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Gerät funktioniert nicht, der I / 0 Hauptschalter (6) leuchtet nicht.	Die Anschlussleitung ist nicht korrekt mit dem Gerät und / oder der Steckdose verbunden.	Den korrekten Sitz der beiden Stecker überprüfen.
	Die Steckdose ist defekt.	Eine andere Steckdose ausprobieren.
	Es ist keine Netzspannung vorhanden.	Die Sicherung des Netzanschlusses überprüfen.
Das Gerät schaltet sich aus, bevor die eingestellte Trainingsdauer abgelaufen ist.	Das Gerät wurde überlastet.	Den I / 0 Hauptschalter (6) auf Position 0 kippen. Einen Moment warten, bevor es wieder eingeschaltet wird.
Das Gerät macht ungewohnte Geräusche bzw. vibriert nicht richtig.	Das Gewicht auf der Vibrationsplatte (2) ist ungleichmäßig verteilt bzw. es wird nur eine Geräte-seite belastet.	Das Gewicht auf beiden Gerätehälften muss ausgeglichen sein, damit das Gerät ordnungsgemäß funktionieren kann.
	Maximale Belastbarkeit wurde überschritten.	Beachten, dass das Gerät bis max. 120 kg belastbar ist.

Technische Daten

Artikelnummer:	07125
Modellnummer:	JF-CFM15
Klasse:	HB (Heimgebrauch)
Strecklänge:	75 – 150 cm
Kraft:	75 N ± 2 N (bei Strecklänge von 150 cm)
Stromversorgung:	
Gerät:	220 – 240 V ~ 50 Hz
Fernbedienung:	3 V DC (2 x 1,5 V-Batterie, Typ AAA)
Leistung:	200 W
Schutzklasse:	II
Max. Belastbarkeit:	120 kg
Gerätemaße:	68 x 40 x 16 cm
Gerätegewicht:	13 kg

Kabellänge: 1,5 m
Vibrationsstufen: 99
Programme: 10 Autoprogramme
ID Gebrauchsanleitung: Z 07125 M DS V4 1119

Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1; DIN 32935 und DIN EN 60335-1



Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien sind vor der Entsorgung aus der Fernbedienung zu entnehmen und getrennt vom Gerät an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



Das Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Das Gerät nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.

Kundenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland

Tel.: +49 38851 314650 (Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif Ihres Anbieters.)

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Intended Use _____	15
Safety Notices _____	15
Items Supplied _____	17
Device Overview _____	18
Before Initial Use _____	19
Inserting / Changing Batteries in the Remote Control _____	19
Preparing the Device for Use _____	19
Using the Device _____	20
After Training _____	22
Cleaning and Storage _____	23
Troubleshooting _____	23
Technical Data _____	24
Disposal _____	24

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen this **vibrating trainer**.

Before using the device for the first time, please read these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

If you have any questions about the device and about spare parts / accessories, please contact the customer service department via our website:

www.dspro.de/kundenservice

Explanation of the Symbols



Danger symbols: These symbols indicate risks of injury (e. g. from electricity or fire). Read through the associated safety instructions carefully and follow them.



Supplementary information



Read operating instructions before use



Circuit symbol for direct current



Protection class II

Explanation of the Signal Words

DANGER warns of serious injuries and danger to life

WARNING warns of *possible* serious injuries and danger to life

CAUTION warns of slight to moderate injuries

NOTICE warns of damage to property

Intended Use

- This device is intended to be used for a workout of the muscles through vibrations (up and down movement).
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- The permissible body weight of the user is **no more than 120 kg**.
- The device may only be used by one person at a time.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Notices



WARNING: Read all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device.

Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and / or injuries.

- This device may be used by **children** aged 8 and over and by people with reduced physical, sensory or mental abilities or a lack of experience and / or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and have understood the dangers resulting from failure to comply with the relevant safety precautions.
- **Children** must **not** play with the device.
- Cleaning and **user maintenance** may not be carried out by **children** without supervision.
- **Children** younger than 8 years of age and animals must be kept away from the device and the connection.
- The device must always be disconnected from the mains power when it is not being used and before assembling, disassembling or cleaning the device.
- Always check the device and accessories for damage before putting them into operation. If the device, the connection or the remote control shows visible signs of damage, the device must not be used.
- The expander bands may only be used with this device. They must not be attached to doors, windows or other objects.
- **WARNING** – The maximum possible stretch length of the expander bands is 150 cm. Do not over-extend this stretch length!

- Always protect the expander bands from sunlight in order to avoid discolouration and damage to the material.
- If the connection for this device is damaged, it must be replaced with a special connection which is available from the manufacturer or its customer service department.
- Do not make any modifications to the device. If the device is damaged, it must be replaced by the manufacturer or customer service department or a similarly qualified person (e.g. specialist workshop) in order to avoid any hazards.



DANGER – Danger of Electric Shock

- Use the device only in closed rooms.
- Do not use the device in rooms with high humidity.
- Never immerse the device and the connection in water or other liquids and ensure that these components cannot fall into water or become wet.
- Should the device fall into water, switch off the power supply immediately. Do not attempt to pull the device out of the water while it is still connected to the mains power!
- Never touch the device and the connection with wet hands when the device is connected to the mains power.



WARNING – Danger of Fire

- Do not use the device in rooms containing easily ignitable or explosive substances. Never operate the device in the vicinity of a gas source.
- Do not operate the device in the vicinity of combustible material.
- Do not cover the device during operation in order to prevent it from catching fire.
- Do not insert anything into the ventilation openings of the device and make sure that these do not become clogged.



WARNING – Danger of Injury

- **Danger of suffocation!** Keep children and animals away from the packaging material.
- The device must not be used if you have recently fractured a bone or have operation scars that have not yet healed.
- Do not use the device if you have vein inflammation, thromboses, swellings or acute inflammation. Ask the relevant doctor whether it is safe for you to use the device.
- Please consult a doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have problems with your balance or cardiovascular system or orthopaedic problems. If necessary, the training programme should be agreed with the doctor.
- Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.

- **Danger of burns from battery acid!**
 - Batteries can be deadly if swallowed. Batteries and the remote control should be kept out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought.
 - If a battery leaks, avoid physical contact with the battery acid. Wear protective gloves. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately.
- **Danger of tripping!** Make sure that the connection does not present a trip hazard.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Switch off the device and pull the mains plug out of the plug socket if an error occurs during operation, or before a thunderstorm.
- When you pull it out of the plug socket, always pull on the mains plug and never the mains cable! Never pull or carry the device by the connection.
- Do not exceed the maximum loading capacity for the device so that the device is not damaged.
- Use only original accessories in order to guarantee that there is no interference that may prevent the device from working and to avoid possible damage.
- Protect the device from heat, naked flames, sub-zero temperatures, persistent moisture, wet conditions, direct sunlight and impacts.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property from Batteries

- Use only the battery type specified in the technical data.
- Always replace all batteries together. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities.
- Take the batteries out of the remote control when they are dead or the device is not being used. This will prevent any damage caused by leaks.
- Remove a dead battery from the remote control immediately.
- Batteries must not be recharged or reactivated by other means, dismantled, thrown into a fire, immersed in fluids, or short-circuited.

Items Supplied

- Vibrating trainer (1 x)
- Expander band with grip (2 x)
- Remote control (1 x)
- Connection (1 x)
- 1.5 V battery, AAA (2 x)
- Poster with suggested exercises (1 x)
- Operating instructions (1 x)

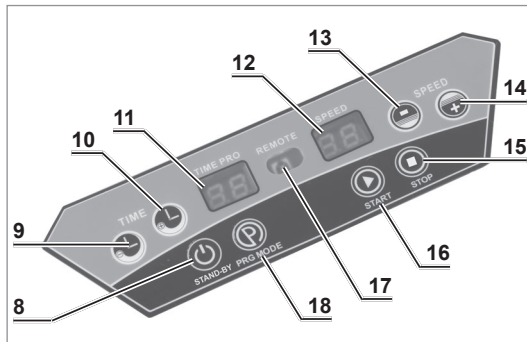
Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If there is any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Device Overview



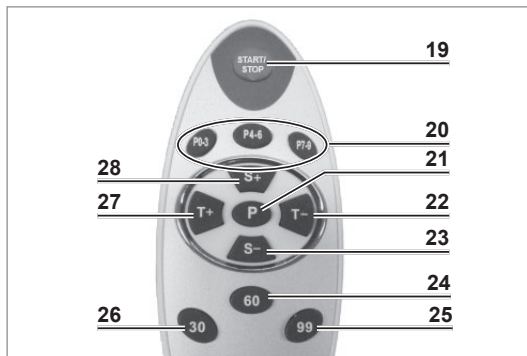
- 1 Control panel
- 2 Vibrating plate with 3 zones:
WALKING lighter vibrations
JOGGING medium vibrations
RUNNING strong vibrations
- 3 Mounting eyelets for the ex-
pander bands (on the bottom)
- 4 Feet
- 5 Socket for the connection
- 6 I/O main power switch
- 7 Transport castor (on the bottom)

Control Panel



- 8 button: Stand-by on/off
- 9 **TIME** - button: Reduce workout time
- 10 **TIME +** button: Increase workout time
- 11 **TIME PRO** display: remaining time in minutes, active programme
- 12 **SPEED** display: Vibration level, calorie consumption
- 13 **SPEED** - button: decrease vibration level
- 14 **SPEED +** button: increase vibration level
- 15 button: stop
- 16 button: start
- 17 Receiver (remote control)
- 18 Programme selection button

Remote Control



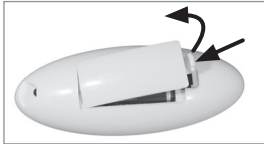
- 19 **START/STOP** Start and stop
- 20 Programme selection buttons
- 21 **P** programme selection button
- 22 **T+** reduce workout time
- 23 **S-** decrease vibration level
- 24 **60** set speed level 60
- 25 **99** set speed level 99
- 26 **30** set speed level 30
- 27 **T+** increase workout time
- 28 **S+** increase vibration level

Before Initial Use

1. Remove any possible films, stickers or transport protection from the device. **Never remove the rating plate or any possible warnings.**
2. Insert batteries into the remote control (see "Inserting / Changing Batteries in the Remote Control").

Inserting / Changing Batteries in the Remote Control

Before inserting the batteries, check whether the contacts in the remote control and on the batteries are clean, and clean them if necessary.




1. Open the battery compartment on the back of the remote control: Press the catch toward the battery compartment cover and remove the cover.
2. Remove any used batteries and insert two new batteries (1.5 V, AAA) into the battery compartment. Pay attention to the correct polarity (+/-).
3. Replace the battery compartment cover and flip it shut. You must hear and feel it engage.

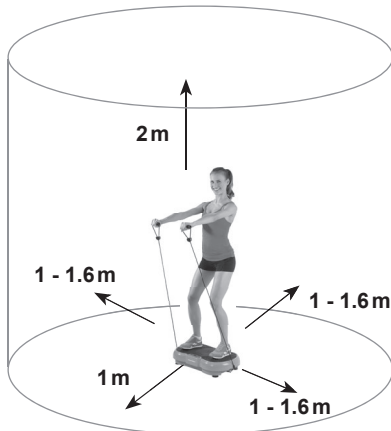
Replace the batteries when the performance of the remote control starts to wane.

Preparing the Device for Use



PLEASE NOTE!

- Only connect the device to a plug socket that is properly installed and matches the technical data of the device. The plug socket must also be readily accessible after connection so that the connection to the mains can quickly be isolated.
 - Lay the connection in such a way that it does not become squashed or bent and does not come into contact with hot surfaces.
-
1. Place the device on a dry, even and firm surface. If the device is used on a carpet, make sure that the ventilation openings on the bottom of the device remain clear.
-  Protect sensitive floor coverings on which the device is placed with a mat if necessary.



Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above) so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

2. First connect the connection to the socket (5) of the device and then to a properly installed, easily accessible plug socket.

Attaching / Detaching Expander Bands

Attach the expander bands to the device for advanced exercises for the muscles in your upper body, e.g biceps or triceps curls.



1. Turn over the device so that the bottom is pointing upwards. .
2. Attach the spring hooks to the mounting eyelets (3).
3. Then place the device back on its feet (4).

IMPORTANT! When the expander bands are not being used, always take them off.

Using the Device



PLEASE NOTE!

- **Stop using the device immediately if you start to feel weak or dizzy. If you feel sick, have a pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.**
- **CAUTION – Danger of Crushing!** Never place your hands and feet between the frame and vibrating plate while the device is in operation.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
- Start with the slowest vibration level and gradually increase the level of intensity. **We explicitly point out that improper use of the device and excessive use can be detrimental to your health.**
- Do not kneel, stamp or jump on the vibrating plate to prevent injuries and damage to the device.
- Do not stand on just one side of the vibrating plate. This would cause the device not to work properly and it could tip over.

Training Programmes

Ten automatic **training programmes** are stored in the device. Each programme has a different sequence of different vibration strengths. Programmes *0* and *1* are intended for beginners.

For a varied workout, we recommend that you choose a training programme. Proceed as follows to do this:

- After switching on the device, press **(P)** button **(18)** on the control panel **(1)** or the **P** button **(21)** on the remote control repeatedly until the programme number (*0* to *9*) that you want appears on the **TIME PRO** display **(11)** on the control panel.
- You can use the **P0-3**, **P4-6** and **P7-9** buttons **(20)** on the remote control to access the programmes faster. For example, when you press the **P7-9** button, the device skips directly to programme *7*. You can switch to the next programme in the sequence by pressing the button again.
- To start the programme you have chosen, press the **START/STOP** button **(19)** on the remote control or the **▶** button **(16)** on the device.

Basic Use of the Device

Only basic use of the device is described below. The various possible applications and exercises are explained on the poster supplied with the device.

The device can be controlled both with and without the remote control. To make it easier to operate, we recommend using the remote control. Direct it towards the receiver **(17)** of the device.

Ensure that you are properly warmed up before you use the device.



1. Flip the **I/O** main power switch **(6)** to position **I**. It lights up and the device is supplied with power. *00* appears on the **SPEED** display **(12)**. If the device is in stand-by mode, bars flash on both displays. You can use the **U** button on the control panel **(1)** to switch stand-by mode on and off.
 2. Pick up the remote control or the expander bands if necessary.
 3. Stand on the vibrating plate **(2)**. When you first use it, stand with both feet on the inner zone (**WALKING**). This is where the vibrations are weakest. Subsequently you can if you wish stand on the middle zones (**JOGGING**) or outer zones (**RUNNING**) where the vibrations are stronger. Distribute your weight evenly on both feet.
4. You can then:
- select a **training programme** in the manner described in the “Training Programmes” section,
 - set the **workout time** with the **T-/+** buttons **(22, 27)** on the remote control or the **TIME -/+** buttons **(9, 10)** on the device or
 - **start the device straight away** (see next step). The preset workout time until the automatic stop is then 10 minutes.

5. To **start** the device, press the **START/STOP** button (19) on the remote control or the ► button (16) on the device. The device then begins to vibrate. On the two displays you will then see alternately:
 - **TIME PRO** display (11): remaining workout time in minutes; active programme and C0. If C0 is displayed, the calorie consumption appears next to it in the **SPEED** display.
 - **SPEED** display: active vibration level and calorie consumption (up to 99 Kcal) if C0 (or C1 – C3) appears in the **TIME PRO** display. If during a workout you consume more than 99 Kcal, the counter starts at 0 again, and C1 then appears in the **TIME PRO** display. Add the C1 value to 99 to calculate the calorie consumption.
6. Once you have selected a training programme, no further settings can be made. Otherwise you can set the **vibration level** to between 1 and 99 using the buttons **S-/+** (23, 28) on the remote control and **SPEED -/+** (13, 14) on the device. You can use the **30, 60** and **99** buttons (26, 24, 25) on the remote control to skip directly to the respective vibration level.
7. The device stops automatically after the preset time has elapsed. However, you can stop it manually at any time using the buttons **START/STOP** on the remote control or ■ (15) on the device.
8. After finishing your workout, step off the vibrating plate, flip the **I/O** main power switch to position **0** and pull the mains plug out of the plug socket.



9. Clear away the device so that it does not present a trip hazard. Use the transport castor on the bottom of the device. Lift it up at the opposite end of the housing and hold it an angle of 45°. It can now roll.

We recommend that you then do a few loosening-up exercises.

After Training

We recommend always performing a few stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level:

Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.

Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.

Thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for around 5 – 20 seconds. Change sides.

Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight. Stay in this position for around 5 – 20 seconds.

Back: Lie down flat on your back, bend your right leg and place it over your left leg, your hip twists but both shoulders remain on the floor. Stay in this position for around 5 – 20 seconds. Change sides.

Shoulders / back: Sit down cross-legged with a straight back, fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for around 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storage



PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device.
-
- Wipe the device and accessories with a damp, soft cloth and a little mild cleaning agent if required. Then dry them thoroughly.
 - Store the device in a dry place that is protected from frost and direct sunlight and is not accessible to children and animals.

Troubleshooting

If the device does not work properly, first check whether you are able to rectify the problem yourself. If the problem cannot be solved with the steps that are listed below, contact the customer service department.



Do not attempt to repair a electrical device yourself!

Problem	Possible cause	Solution
The device does not work, the I/O main power switch (6) does not light up.	The connection is not connected to the device and / or the plug socket correctly.	Check that the two plug connectors fit correctly.
	The plug socket is defective.	Try another plug socket.
	There is no mains voltage.	Check the fuse of the mains connection.
The device switches off before the set workout time has elapsed.	The device has been overloaded.	Flip the I/O main power switch (6) to position 0. Wait a moment before it is switched back on.
The device makes unusual noises or does not vibrate correctly.	The weight on the vibrating plate (2) is distributed unevenly or only one side of the device has a load on it.	The weight on both halves of the device must be balanced for the device to be able to work properly.
	Maximum load capacity has been exceeded.	Please note that the device can hold a max. load of 120 kg.

Technical Data

Article number:	07125
Model number:	JF-CFM15
Class:	HB (home use)
Stretch length:	75 – 150 cm
Force:	75 N ± 2 N (with a stretch length of 150 cm)
Power supply:	
device:	220 – 240 V~, 50/60 Hz
remote control:	3 V DC (2x 1.5 V batteries of the AAA type)
Power:	200 W
Protection class:	II
Max. loading capacity:	120 kg
Device dimensions:	68 x 40 x 16 cm
Device weight:	13 kg
Cable length:	1.5 m
Vibration levels:	99
Programmes:	10 auto programmes
ID of operating instructions:	Z 07125 M DS V4 1119

The training device conforms to EN ISO 20957-1; DIN 32935 and DIN EN 60335-1



Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



Batteries should be removed from the remote control prior to disposal and disposed of separately from the device at suitable collection points.



The device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of the device as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany

Tel.: +49 38851 314650* (Calls to German landlines are subject to your provider's charges.)

All rights reserved.

Contenu

Utilisation conforme	26
Consignes de sécurité	26
Composition	29
Vue générale de l'appareil	29
Avant la première utilisation	30
Insertion / remplacement des piles dans la télécommande	30
Préparation de l'appareil pour son utilisation	31
Utilisation de l'appareil	32
Après l'entraînement	34
Nettoyage et rangement	34
Dépannage	35
Caractéristiques techniques	35
Mise au rebut	36

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet **appareil d'entraînement vibrant**. Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

Pour toute question concernant l'appareil et ses pièces de rechange et accessoires, vous pouvez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.dspro.de/kundenservice

Explication des symboles



Mention de danger : ces symboles signalent des risques de blessure (par ex. par l'électricité ou par le feu). Lisez et observez attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consultez le mode d'emploi avant utilisation.



Signe de commutation pour le courant continu



Classe de protection

Explication des mentions d'avertissement

DANGER

Vous avertit d'un risque de blessures graves et mortelles

AVERTISSEMENT

Vous avertit d'un risque *potentiel* de blessures graves et mortelles

ATTENTION

Vous avertit d'un risque de blessures bénignes ou de moyenne gravité

AVIS

Vous avertit d'un risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- L'appareil sert au renforcement des muscles par les vibrations (mouvement de va-et-vient).
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Le poids corporel maximal admissible de l'utilisateur est de **120 kg**.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- Utilisez cet appareil uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT : veuillez lire l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil. Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et / ou des blessures.

- Cet appareil peut être utilisé par les **enfants** à partir de 8 ans et plus et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont amoindries et / ou manquant d'expérience et de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les risques en découlant.
- **Les enfants** ne doivent **pas** jouer avec cet appareil.
- Le nettoyage et la **maintenance de l'utilisateur** ne doivent pas être réalisés par des **enfants** sans surveillance.
- Tenez l'appareil et son conduit de branchement hors de portée des animaux et des **enfants** de moins de 8 ans.
- L'appareil doit toujours être débranché du secteur lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'être assemblé, démonté ou nettoyé.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil et ses accessoires ne présentent pas de dommage. L'appareil ne doit pas être utilisé si le conduit de branchement, la télécommande ou l'appareil lui-même présente des dommages apparents.
- Les bandes extensibles doivent être utilisées exclusivement avec cet appareil. Elles ne doivent pas être fixées à des montants de portes, de fenêtres ou à d'autres objets.

- **AVERTISSEMENT** – Les bandes extensibles ne s'étirent pas à plus de 150 cm. N'allez pas au-delà de cette longueur d'étirement !
- Protégez toujours les bandes extensibles contre les rayonnements du soleil afin d'éviter des décolorations et des endommagements du matériau.
- Lorsque le conduit de branchement au secteur de cet appareil est endommagé, il convient de le remplacer par un cordon spécial disponible auprès du fabricant ou de son service après-vente.
- Ne procédez à aucune modification sur l'appareil. Si l'appareil est endommagé, c'est au fabricant, au service après-vente ou à toute personne aux qualifications similaires (par ex. un atelier spécialisé) qu'il revient de le réparer afin d'éviter tout danger.



DANGER – Risque d'électrocution

- Utilisez l'appareil uniquement à l'intérieur.
- N'utilisez pas l'appareil dans des pièces à fort taux d'humidité.
- Ne plongez jamais l'appareil et le conduit de branchement dans l'eau ou tout autre liquide et assurez-vous que ces composants ne risquent pas de tomber dans l'eau ou d'être mouillés.
- Si l'appareil devait tomber à l'eau, coupez immédiatement l'alimentation électrique. N'essayez pas d'extraire l'appareil de l'eau tant qu'il est encore raccordé au réseau électrique !
- Ne saisissez jamais l'appareil ni le conduit de branchement à mains humides lorsque l'appareil est raccordé au réseau électrique.



AVERTISSEMENT – Risque d'incendie

- N'utilisez pas l'appareil dans des locaux renfermant des substances facilement inflammables ou explosives. N'utilisez pas l'appareil à proximité d'une source de gaz.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité de matériaux inflammables.
- Afin d'éviter tout risque d'incendie de l'appareil, ne le couvrez pas lorsqu'il est en cours de fonctionnement.
- N'introduisez aucun objet dans les orifices d'aération de l'appareil et assurez-vous que ces derniers ne sont pas obstrués.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures

- **Risque de suffocation !** Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux.
- N'utilisez pas l'appareil en présence de fractures récentes ou de cicatrices post-opératoires pas encore refermées.

- N'utilisez pas l'appareil en cas d'inflammations veineuses, de thrombose, de tumeurs ou d'autres inflammations aiguës. Questionnez un médecin pour savoir si l'utilisation de l'appareil est sans danger.
- En cas d'appartenance à un groupe à risque, du point de vue santé, ou de problèmes cardiovasculaires, orthopédiques ou d'équilibre, consultez un médecin avant d'utiliser cet appareil pour éventuellement convenir avec lui du programme d'entraînement à suivre.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- **Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !**
 - L'ingestion de piles peut être mortelle. Conservez la télécommande et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
 - Si une pile a coulé, évitez tout contact corporel avec l'électrolyte. Portez des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faites appel sans attendre aux secours médicaux.
- **Risque de chute !** Veillez à ce que le conduit de branchement ne soit pas susceptible de provoquer des chutes.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Arrêtez l'appareil et retirez la fiche de la prise de courant si un dysfonctionnement survient en cours d'utilisation ou en cas d'orage.
- Pour débrancher l'appareil, tirez toujours sur la fiche, jamais sur le cordon d'alimentation ! Ne tirez pas et ne portez pas l'appareil par son conduit de branchement.
- Ne dépassez pas la capacité de charge max. de l'appareil pour ne pas risquer de l'endommager.
- Utilisez uniquement des accessoires d'origine afin de ne pas entraver le bon fonctionnement de l'appareil et d'éviter tout éventuel dommage.
- Veillez à ce que l'appareil ne soit pas soumis à des chocs ; protégez-le de la chaleur, maintenez-le éloigné de toute flamme, ne l'exposez pas à des températures négatives, aux rayonnements directs du soleil, ni trop longtemps à l'humidité et ne le mouillez pas.

AVIS – Risque de dégâts matériels causés par les piles

- Utilisez uniquement le type de piles indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Remplacez toujours toutes les piles en même temps. N'utilisez pas de piles de différents types, marques ou capacités.
- Retirez les piles de la télécommande lorsqu'elles sont usagées ou que vous n'utilisez plus l'appareil. Vous éviterez ainsi les dommages dus aux fuites.
- Retirez immédiatement de la télécommande toute pile qui fuit.
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

Composition

- Appareil d'entraînement vibrant (1 x)
- Pile de 1,5 V, AAA (2 x)
- Bandes extensibles avec poignées (2 x)
- Poster avec propositions d'exercices (1 x)
- Télécommande (1 x)
- Mode d'emploi (1 x)
- Conduit de branchement (1 x)

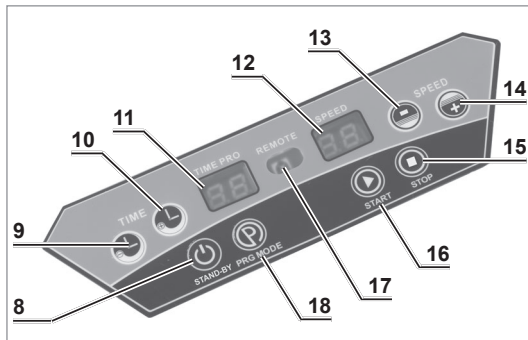
Assurez-vous que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, n'utilisez pas l'appareil et contactez le service après-vente.

Vue générale de l'appareil



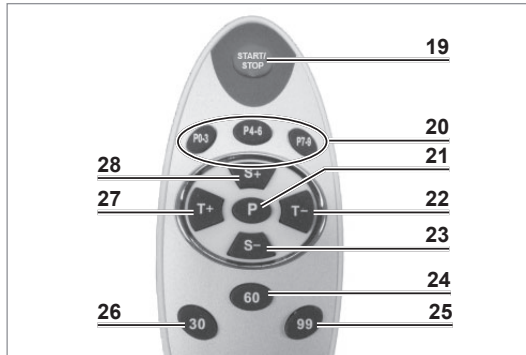
- 1 Panneau de commande
- 2 Plaque vibrante à 3 zones :
WALKING vibrations légères
JOGGING vibrations moyennes
RUNNING vibrations fortes
- 3 Œillets d'accrochage pour les bandes extensibles (en face inférieure)
- 4 Pieds
- 5 Douille pour le conduit de branchement
- 6 Interrupteur principal I/O
- 7 Rouleau de transport (en face inférieure)

Panneau de commande



- 8 Touche : veille marche/arrêt
- 9 Touche **TIME** : réduction de la durée d'entraînement
- 10 Touche **TIME +** : augmentation de la durée d'entraînement
- 11 Affichage **TIME PRO** : temps restant en minutes, programme actif
- 12 Affichage **SPEED** : niveau de vibration, calories brûlées
- 13 Touche **SPEED** : réduction du niveau de vibration
- 14 Touche **SPEED +** : augmentation du niveau de vibration
- 15 Touche : arrêt
- 16 Touche : démarrage
- 17 Récepteur (télécommande)
- 18 Touche de sélection du programme

Télécommande



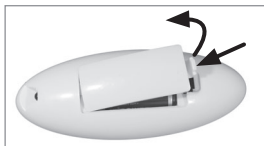
- 19 **START/STOP** Marche et arrêt
- 20 Touches de sélection du programme
- 21 **P** Touche de sélection du programme
- 22 **T-** Réduction de la durée d'entraînement
- 23 **S-** Réduction du niveau de vibration
- 24 **60** Réglage du niveau de vitesse sur 60
- 25 **99** Réglage du niveau de vitesse sur 99
- 26 **30** Réglage du niveau de vitesse sur 30
- 27 **T+** Augmentation de la durée d'entraînement
- 28 **S+** Augmentation du niveau de vibration

Avant la première utilisation

1. Enlevez de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **N'ôtez jamais la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**
2. Insérez les piles dans la télécommande (voir « Insertion / remplacement des piles dans la télécommande »).

Insertion / remplacement des piles dans la télécommande

Avant de mettre les piles en place, vérifiez si les contacts dans la télécommande et au niveau des piles sont propres ; nettoyez-les le cas échéant.



1. Ouvrez le compartiment à piles situé au dos de la télécommande : Pressez le verrouillage dans la direction du couvercle du compartiment à piles et retirez-le.
 2. Le cas échéant, ôtez les piles usagées et insérez deux piles neuves (1,5 V, AAA) dans le compartiment à piles. Respectez la polarité (+/-).
 3. Remettez en place le couvercle du compartiment à piles et rabattez-le. Son bon enclenchement doit produire un déclic clairement audible.
- Remplacez les piles dès que la télécommande baisse en puissance.

Préparation de l'appareil pour son utilisation



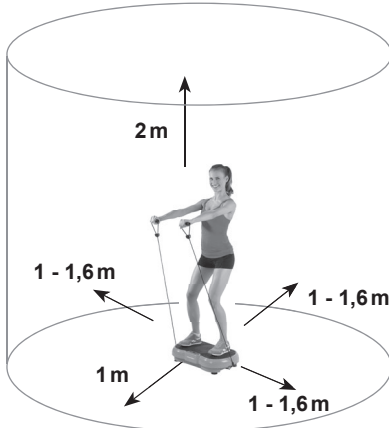
À OBSERVER !

- Branchez l'appareil uniquement sur une prise de courant correctement installée et mise à la terre, et dont les caractéristiques techniques correspondent à celles de l'appareil. La prise doit rester facilement accessible même après le branchement de sorte à pouvoir couper rapidement l'alimentation de l'appareil.
- Faites cheminer le conduit de branchement de sorte qu'il ne soit ni pincé, ni coincé et qu'il n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes.

1. Placez l'appareil sur une surface sèche, plane et solide. Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, assurez-vous que les orifices d'aération en dessous de l'appareil restent dégagés.



Protégez au moyen d'un support les revêtements de sol fragiles sur lesquels l'appareil est posé.



En fonction de votre taille, laissez suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle vous accédez à l'appareil d'entraînement doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés à proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

2. Branchez le conduit de branchement dans un premier temps à la douille (5) de l'appareil puis sur une prise installée de façon réglementaire et aisément accessible.

Mise en place / retrait des bandes extensibles

Les personnes confirmées souhaitant travailler leur musculature du torse, par exemple en réalisant des flexions des biceps ou des triceps, doivent fixer les bandes extensibles sur l'appareil.



1. Retournez l'appareil de sorte que sa face inférieure soit orientée vers le haut.
2. Placez les mousquetons sur les œillets d'accrochage (3).
3. Remettez ensuite l'appareil en place sur ses pieds (4).

IMPORTANT ! Lorsque vous n'utilisez pas les bandes extensibles, prenez soin de toujours les retirer.

Utilisation de l'appareil



À OBSERVER !

- **Interrompez immédiatement l'utilisation en cas d'affaiblissement ou de vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, sollicitez immédiatement une aide médicale.**
- **ATTENTION – Risque d'écrasement !** Lorsque l'appareil est en marche, n'engagez jamais les mains et les pieds entre le châssis et la plaque vibrante.
- Pour réaliser les exercices, portez des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes.
- Commencez par le niveau de vibration le plus lent et augmentez peu à peu l'intensité. **Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et une application excessive peuvent nuire à la santé.**
- Ne vous agenouillez pas sur la plaque vibrante, ne tapez pas du pied et ne sautez pas dessus non plus pour éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil.
- Ne vous postez pas sur un seul côté de la plaque sans quoi l'appareil ne fonctionnerait pas correctement et pourrait basculer.

Programmes d'entraînement

Dix **programmes automatiques d'entraînement** sont préenregistrés dans l'appareil. Chaque programme a son propre déroulement aux intensités vibratoires variables. Les programmes 0 et 1 sont destinés aux débutants.

Pour exécuter un entraînement varié, nous vous recommandons de sélectionner un programme d'entraînement. Pour ce faire, procédez de la façon suivante :

- Après avoir enclenché l'appareil, appuyez sur la touche **P** (18) située sur le panneau de commande (1) ou bien la touche **P** (21) sur la télécommande jusqu'à ce qu'apparaisse le numéro du programme souhaité (de 0 à 9) sur l'affichage **TIME PRO** (11) du panneau de commande.
- Par le biais des touches **P0-3**, **P4-6** et **P7-9** (20) sur la télécommande, vous pouvez sélectionner encore plus rapidement les programmes. En appuyant par ex. sur la touche **P7-9**, l'appareil passe directement au programme 7. En appuyant une nouvelle fois sur la touche, le programme suivant s'affiche.
- Pour commencer le programme sélectionné, appuyez sur la touche **START/STOP** (19) sur la télécommande ou bien sur la touche **▶** (16) sur l'appareil.

Utilisation standard de l'appareil

Le descriptif suivant porte uniquement sur l'utilisation standard de l'appareil. Le poster d'exercices fourni illustre les différents exercices et possibilités d'entraînement. L'appareil peut fonctionner avec ou sans télécommande. Pour une manipulation plus aisée, nous recommandons d'utiliser la télécommande. Celle-ci doit être orientée vers le récepteur (17) de l'appareil.

Échauffez-vous suffisamment avant d'utiliser l'appareil.

Utilisation standard de l'appareil



1. Basculez l'interrupteur principal **I/O (6)** en position **I**. Il s'allume, indiquant que l'appareil est alimenté en courant. Sur l'affichage **SPEED (12)** apparaît **00**.
Lorsque l'appareil est en mode veille, des barres clignent sur les deux affichages. La touche **⏻ (8)** sur le panneau de commande **(1)** vous permet de passer au mode veille et d'en sortir.
2. Le cas échéant, prenez en main la télécommande ou les bandes extensibles.
3. Montez sur la plaque vibrante **(2)**. Pour la première utilisation, positionnez vos deux pieds sur la zone intérieure **WALKING**. Les vibrations y sont moins puissantes. Vous pourrez ultérieurement vous repositionner sur les zones médianes **(JOGGING)** ou externes **(RUNNING)** où les vibrations sont plus fortes. Répartissez votre poids uniformément sur les deux pieds.
4. Vous pouvez maintenant :
 - sélectionner un **programme d'entraînement** tel que décrit au paragraphe « Programmes d'entraînement »,
 - régler la **durée de l'entraînement** avec les touches **T-/+ (22, 27)** sur la télécommande ou bien les touches **TIME +/- (9, 10)** sur l'appareil. ou encore
 - **démarrer immédiatement** l'appareil (voir étape suivante). La durée de l'entraînement programmée jusqu'à l'arrêt automatique est alors de 10 minutes.
5. Pour **démarrer** l'appareil, appuyez sur la touche **START/STOP (19)** sur la télécommande ou bien sur la touche **▶ (16)** sur l'appareil.. L'appareil commence à vibrer. Sur les deux affichages apparaît alors en alternance :
 - Affichage **TIME PRO (11)** : durée d'entraînement restante en minutes ; programme actif et **C0**. Lorsque **C0** s'affiche, on peut également lire à côté dans l'affichage **SPEED** le nombre de calories brûlées.
 - Affichage **SPEED** : niveau de vibration actif et nombre de calories brûlées (jusqu'à 99 Kcal) lorsqu'apparaît **C0** (ou **C1 – C3**) sur l'affichage **TIME PRO**. Si vous brûlez plus de 99 Kcal durant un entraînement, le compteur repart à **0** et **C1** apparaît alors sur l'affichage **TIME PRO**. Additionnez la valeur **C1** à 99 pour déterminer le nombre de calories brûlées.
6. Si vous avez sélectionné un programme d'entraînement, il n'est pas possible de procéder à d'autres réglages.
Dans le cas contraire, vous pouvez régler le **niveau de vibration** à l'aide des touches **S-/+ (23, 28)** sur la télécommande et **SPEED +/- (13, 14)** sur l'appareil. entre **1** et **99**. Les touches **30 (26), 60 (24)** et **99 (25)** sur la télécommande vous permettent de passer directement au niveau de vibration que vous souhaitez.
7. Une fois la durée programmée écoulée, l'appareil s'arrête automatiquement. Vous pouvez cependant l'arrêter manuellement à tout moment à l'aide des touches **START/STOP** sur la télécommande ou **■ (15)** sur l'appareil..
8. Après l'entraînement, descendez de la plaque vibrante, basculez l'interrupteur **I/O** en position **0** et retirez la fiche de la prise.



9. Afin que personne ne risque de trébucher, rangez l'appareil. Utilisez cet effet le rouleau de transport (7) logé en face inférieure de l'appareil. Soulevez l'appareil en le saisissant par le bord opposé du bâti et maintenez-le à 45°. Il peut maintenant rouler.

10. Nous vous recommandons d'exécuter quelques étirements pour finir.

Après l'entraînement

Pour ramener doucement votre pouls au niveau normal, nous recommandons de toujours effectuer quelques étirements :

Torse : tenez-vous debout, levez les bras au-dessus de la tête et tirez de la main droite le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.

Mollets : tenez-vous debout, appuyé. Avancez la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyez le talon gauche au sol. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.

Cuisses : debout sur une jambe, fléchissez l'autre et saisissez le pied d'une main en le plaquant contre la fesse, maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté.

Asseyez-vous au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyez légèrement des coudes sur les genoux. Gardez le dos bien droit. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes.

Dos : allongez-vous à plat sur le dos. Pliez la jambe droite et croisez-la par dessus la jambe gauche. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté.

Épaules / dos : asseyez-vous en tailleur, dos droit. Tenez-vous les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Étirez votre dos. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement



À OBSERVER !

- Pour nettoyer l'appareil, n'utilisez ni produit caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage.
- Essayez l'appareil et ses accessoires avec un chiffon doux humidifié et éventuellement un peu de produit nettoyant doux. Essayez le tout ensuite soigneusement.
- Rangez l'appareil hors gel dans un endroit sec à l'abri du rayonnement direct du soleil, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Dépannage

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, examinez tout d'abord le problème pour constater si vous pouvez y remédier vous-même. Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème selon les indications suivantes, veuillez vous adresser à notre service après-vente.



N'essayez pas de réparer vous-même un appareil électrique !

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne fonctionne pas, l'interrupteur principal I / 0 (6) ne s'allume pas.	Le conduit de branchement n'est pas correctement enfiché à l'appareil et / ou à la prise.	Vérifiez si le cordon est correctement enfiché des deux côtés.
	La prise est défectueuse.	Essayez le branchement sur une autre prise.
	Il n'y a pas de tension secteur.	Contrôlez le fusible du secteur.
L'appareil s'éteint avant que la durée programmée de l'entraînement ne soit écoulée.	L'appareil s'est trouvé en surcharge.	Basculez l'interrupteur principal I / 0 (6) sur la position 0 . Patientez un moment avant de l'enclencher à nouveau.
L'appareil produit des bruits inhabituels ou ne vibre pas correctement.	Le poids sur la plaque vibrante (2) n'est pas uniformément réparti ou est appliqué sur un seul côté de l'appareil.	Le poids doit être réparti de façon uniforme sur les deux côtés de l'appareil pour que l'appareil puisse fonctionner correctement.
	La capacité de charge maximale a été dépassée.	Notez que la charge max. de l'appareil est de 120 kg.

Caractéristiques techniques

Référence article :	07125
N° de modèle :	JF-CFM15
Classe :	HB (utilisation domestique)
Longueur d'étirement :	75 – 150 cm
Force :	75 N ± 2 N (pour une longueur d'étirement de 150 cm)
Alimentation électrique :	
l'appareil :	220 – 240 V~, 50/60 Hz
télécommande :	3V DC (2 piles de 1,5V de type AAA)
Puissance :	200 W
Classe de protection :	II
Capacité de charge max. :	120 kg
Dimensions de l'appareil :	68 x 40 x 16 cm
Poids de l'appareil :	13 kg

Longueur du cordon : 1,5 m
Niveaux de vibration : 99
Programmes : 10 programmes automatiques
Identifiant mode d'emploi : Z 07125 M DS V4 1119

L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1; DIN 32935 et DIN EN 60335-1



Mise au rebut



Débarressez-vous des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

Avant la mise au rebut, il faut retirer les piles de la télécommande et remettre séparément l'appareil et les piles aux points de collecte appropriés.

L'appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). L'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères et doit être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Service après-vente / importateur :

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne
Tél. : +49 38851 314650

(Prix d'un appel vers le réseau fixe allemand au tarif de votre fournisseur.)

Tous droits réservés.

Inhoud

Doelmatig gebruik _____	38
Veiligheidsaanwijzingen _____	38
Leveringsomvang _____	41
Apparaatoverzicht _____	41
Vóór het eerste gebruik _____	42
Batterijen in de afstandsbediening plaatsen / vervangen _____	42
Apparaat voorbereiden voor het gebruik _____	43
Apparaat gebruiken _____	44
Reinigen en opbergen _____	46
Storingen verhelpen _____	46
Technische gegevens _____	47
Afvoeren _____	47

Geachte klant,

Wij danken u dat u hebt gekozen voor de aankoop van deze **vibratietrainer**.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat.

Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen.

Neem bij vragen over het apparaat en over reserveonderdelen / toebehoren via onze website contact op met de klantenservice: **www.dspro.de/kundenservice**

Uitleg van de symbolen



Gevarensymbolen: deze symbolen wijzen op gevaar voor letsel (bijv. door stroom of vuur). Lees de bijbehorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig door en volg ze op.



Aanvullende informatie



Gebruikerhandleiding vóór gebruik lezen



Symbool voor gelijkstroom



Beschermingsklasse II

Uitleg van de signaalwoorden

GEVAAR

waarschuwt voor ernstig letsel en levensgevaar

WAARSCHUWING

waarschuwt voor *mogelijk* ernstig letsel en levensgevaar

VOORZICHTIG

waarschuwt voor licht tot gemiddeld letsel

LET OP

waarschuwt voor materiële schade

Doelmatig gebruik

- Het apparaat is bedoeld voor de training van de spieren door vibraties (op- en neerwaartse beweging).
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Het toegestane lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt **maximaal 120 kg**.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon worden gebruikt.
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de gebruikerhandleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen



WAARSCHUWING: alle veiligheidsaanwijzingen, instructies, afbeeldingen en technische gegevens die zijn aangebracht op dit apparaat, lezen. Nalatigheid bij het naleven van de veiligheidsaanwijzingen en instructies kan een elektrische schok, brand en / of letsel tot gevolg hebben.

- Dit apparaat kan worden gebruikt door **kinderen** vanaf 8 jaar alsook door personen met beperkte lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of onvoldoende ervaring en / of kennis, wanneer zij onder toezicht staan en instructies hebben gekregen over hoe het apparaat op veilige wijze kan worden gebruikt en wanneer zij de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen.
- **Kinderen** mogen **niet** met het apparaat spelen.
- Reiniging en **gebruikersonderhoud** mogen zonder toezicht niet worden uitgevoerd door **kinderen**.
- **Kinderen** jonger dan 8 jaar en dieren buiten bereik houden van het apparaat en de elektrische leiding.
- De stroomtoevoer naar het apparaat moet altijd worden onderbroken als het niet wordt gebruikt en voordat het wordt gemonteerd, gedemonteerd of gereinigd.
- Controleer het apparaat en het toebehoren vóór elke ingebruikname op beschadigingen. Wanneer het apparaat, de elektrische leiding of de afstandsbediening zichtbare schade vertonen, mag het apparaat niet worden gebruikt.
- De expanderbanden mogen uitsluitend worden gebruikt met dit apparaat. Ze mogen niet worden bevestigd aan deuren, ramen of andere voorwerpen.

- **WAARSCHUWING** – De grootst mogelijke rek lengte van de expanderbanden bedraagt 150 cm. Deze rek lengte niet overschrijden!
- De expanderbanden altijd beschermen tegen zonlicht, om verkleuring en schade van het materiaal te voorkomen.
- Wanneer de netaansluiting van dit apparaat wordt beschadigd, moet deze door een speciaal elektrische leiding worden vervangen dat verkrijgbaar is bij de fabrikant of diens klantenservice.
- Voer geen veranderingen uit aan het apparaat. Wanneer het apparaat is beschadigd, dan moet dit door de fabrikant of klantenservice of een soortgelijk gekwalificeerde persoon (bijv. gespecialiseerde werkplaats) worden gerepareerd, om gevaren te voorkomen.



GEVAAR – Gevaar van een elektrische schok

- Gebruik het apparaat uitsluitend in gesloten ruimten.
- Het apparaat niet gebruiken in ruimten met een hoge luchtvochtigheid.
- Dompel het apparaat en de elektrische leiding nooit in water of andere vloeistoffen en zorg ervoor dat deze onderdelen niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden.
- Mocht het apparaat in het water vallen, onderbreekt u meteen de stroomtoevoer. Probeer niet om het apparaat uit het water te trekken, terwijl het is aangesloten op het stroomnet!
- Raak het apparaat en de elektrische leiding nooit aan met vochtige handen als het apparaat is aangesloten op het stroomnet.



WAARSCHUWING – Brandgevaar

- Gebruik het apparaat niet in ruimten waarin zich licht ontvlambare of explosieve substanties bevinden. Gebruik het apparaat nooit in de buurt van een gasbron.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van brandbaar materiaal.
- Dek het apparaat tijdens de werking niet af, om ontbranden van het apparaat te voorkomen.
- Niets in de ventilatieopeningen van het apparaat steken en opletten dat deze niet zijn verstopt.



WAARSCHUWING – Gevaar voor letsel

- **Verstikkingsgevaar!** Het verpakkingsmateriaal buiten bereik houden van kinderen en dieren.
- Bij recente fracturen of nog niet genezen littekens van operaties mag het apparaat niet worden gebruikt.

- Gebruik het apparaat niet bij aderontstekingen, trombose, gezwellen of acute ontstekingen. Vraag aan de verantwoordelijke arts of het gebruik van het apparaat zonder bezwaren mogelijk is.
- Wanneer u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u evenwichts-, circulatie- of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Het trainingsprogramma moet evt. met hem worden afgestemd.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- **Gevaar van verwondingen door bijtende werking van batterijzuur!**
 - Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Batterijen en afstandsbediening op een plaats bewaren buiten bereik van kinderen en dieren. Schakel onmiddellijk medische hulp in als een batterij werd ingeslikt.
 - Mocht een batterij lekken, lichaamscontact met het batterijzuur vermijden. Veiligheidshandschoenen dragen. Bij contact met batterijzuur moet u de betreffende plaatsen direct met veel schoon water spoelen en onmiddellijk medische hulp inroepen.
- **Valgevaar!** Erop letten dat de elektrische leiding geen gevaar oplevert voor struikelen.

LET OP – Risico op materiële schade

- Schakel het apparaat uit en trek de netstekker uit de contactdoos, wanneer tijdens het gebruik een storing optreedt of vóór een onweersbui.
- Bij het eruit trekken uit de contactdoos altijd aan de netstekker en nooit aan het netsnoer trekken! Het apparaat nooit aan de elektrische leiding trekken of dragen.
- De maximale belastbaarheid van het apparaat niet overschrijden, om het niet te beschadigen.
- Alleen originele toebehoren van de fabrikant gebruiken, om de werking niet te benadelen en om schade te voorkomen.
- Bescherm het apparaat tegen hitte, open vuur, temperatuur onder nul, lang aanhoudend vocht, natheid, direct zonlicht en schokken.

LET OP – Risico op materiële schade door batterijen

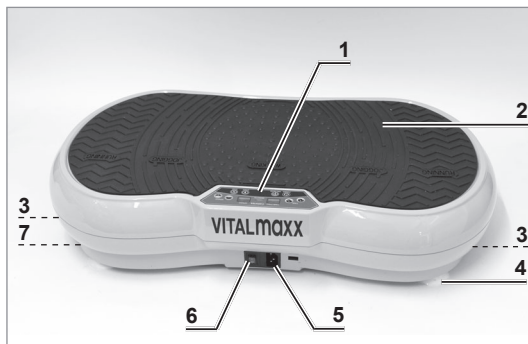
- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat vermeld staat in de technische gegevens.
- Vervang altijd alle batterijen. Gebruik geen verschillende types of merken batterijen of batterijen met een verschillende capaciteit.
- De batterijen uit de afstandsbediening nemen wanneer deze leeg zijn of wanneer het apparaat niet wordt gebruikt. Zo voorkomt u schade door lekken.
- Verwijder een lekkende batterij direct uit de afstandsbediening.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet uit elkaar worden gehaald, in vuur worden gegooid, in vloeistoffen worden gedompeld of worden kortgesloten.

Leveringsomvang

- Vibratietrainer (1 x)
- Expanderband met greep (2 x)
- Afstandsbediening (1 x)
- Elektrische leiding (1 x)
- 1,5 V batterij, AAA (2 x)
- Poster met suggesties voor oefeningen (1 x)
- Gebruikershandleiding (1 x)

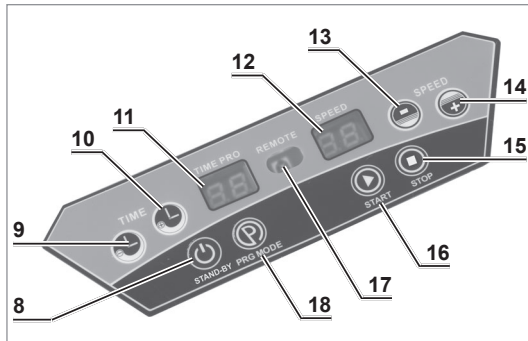
Controleer of de levering volledig is en of de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Bij beschadiging niet gebruiken maar contact opnemen met de klantenservice.

Apparaatoverzicht



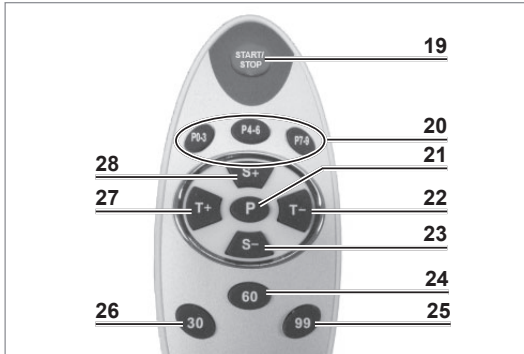
- 1 Bedieningspaneel
- 2 Vibratieplaat met 3 zones:
WALKING lichtere vibraties
JOGGING gemiddelde vibraties
RUNNING sterke vibraties
- 3 Inhangogen voor de expanderbanden (aan de achterzijde)
- 4 Voeten
- 5 Connector voor het netsnoer
- 6 I/O Hoofdschakelaar
- 7 Transportrol (aan de onderkant)

Bedieningspaneel



- 8 knop: stand-by aan/uit
- 9 **TIME** - knop: trainingsduur verminderen
- 10 **TIME +** knop: trainingsduur verhogen
- 11 **TIME PRO** weergave: resterende tijd in minuten, actief programma
- 12 **SPEED** weergave: vibratiestand, calorieverbruik
- 13 **SPEED -** knop: vibratiestand verminderen
- 14 **SPEED +** knop: vibratiestand verhogen
- 15 knop: stoppen
- 16 knop: starten
- 17 Ontvanger (afstandsbediening)
- 18 Knop voor programmeerkeuze

Afstandsbediening



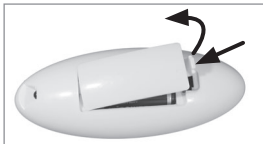
- 19 **START/STOP** Starten en stoppen
- 20 Knoppen voor programmakeuze
- 21 **P** Knop voor programmakeuze
- 22 **T-** Trainingsduur verminderen
- 23 **S-** Vibratiestand verminderen
- 24 **60** Snelheid 60 instellen
- 25 **99** Snelheid 99 instellen
- 26 **30** Snelheid 30 instellen
- 27 **T+** Trainingsduur verhogen
- 28 **S+** Vibratiestand verhogen

Vóór het eerste gebruik

1. Eventuele folie, stickers of transportbeveiliging van het apparaat verwijderen. **Verwijder nooit het typeplaatje of eventuele waarschuwingen.**
2. Batterijen in de afstandsbediening (5) plaatsen (zie "Batterijen in de afstandsbediening plaatsen / vervangen").

Batterijen in de afstandsbediening plaatsen / vervangen

Controleer vóór het plaatsen van de batterijen of de contacten in de afstandsbediening en op de batterijen schoon zijn en reinig deze indien nodig.



1. Open het batterijvak aan de achterzijde van de afstandsbediening: Druk de vergrendeling in de richting van het batterijvakdeksel en verwijder dit.
 2. Eventueel de lege batterijen verwijderen en twee nieuwe batterijen (1,5 V; AAA) in het batterijvak. Let op de juiste polariteit (+/-).
 3. Plaats het batterijvakdeksel en klap hem dicht. Het moet hoor- en voelbaar vastklikken.
- Vervang de batterijen wanneer de prestatie van de afstandsbediening minder wordt.

Apparaat voorbereiden voor het gebruik



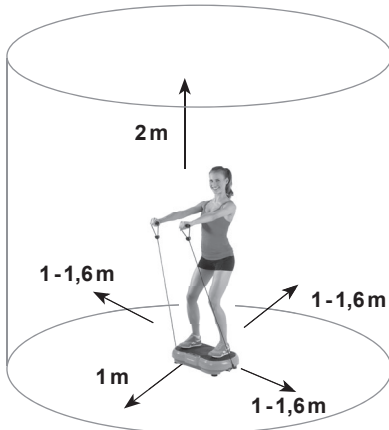
OPGELET!

- Het apparaat alleen aansluiten op een contactdoos die is geïnstalleerd volgens de voorschriften en die overeenstemt met de technische gegevens van het apparaat. De contactdoos moet ook na het aansluiten goed toegankelijk zijn, zodat de verbinding met het stroomnet snel kan worden verbroken.
- Leg de elektrische leiding zo, dat het niet bekneld zit of geknikt wordt en niet in aanraking komt met hete oppervlakken.

1. Zet het apparaat op een droge, vlakke en vaste ondergrond. Wanneer u het apparaat op een tapijt gebruikt, dient u te verzekeren dat de ventilatieopeningen aan de onderkant van het apparaat vrij blijven.



Bescherm gevoelige vloeren waarop het apparaat staat eventueel met een onderlaag.



Afhankelijk van de lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle kanten van het trainingsapparaat (minimaal 1 meter naar de zijken, 2 meter naar boven) laten, zodat tijdens de training voldoende speelruimte beschikbaar is. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de toegang tot het trainingsapparaat plaatsvindt, minimaal 0,6 m groter zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, kunnen ze een vrij gedeelte delen.

2. Sluit de elektrische leiding eerst aan op de bus (5) van het apparaat en dan op een volgens de voorschriften geïnstalleerde, goed toegankelijke contactdoos.

Expanderbanden aanbrengen / loshalen

Voor oefeningen voor gevorderden voor de spieren van het bovenlichaam, zoals biceps of triceps curls, de expanderbanden op het apparaat aanbrengen.



1. Draai het apparaat om, zodat de onderkant naar boven is gericht.
2. Breng de karabijnhaken aan de inhangogen (3) aan.
3. Zet het apparaat daarna weer op zijn voeten (4).

BELANGRIJK! Worden de expanderbanden niet gebruikt, deze altijd afnemen.

Apparaat gebruiken




OPGELET!

- De training direct staken, wanneer er een gevoel van zwakte of duizeligheid optreedt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen direct medische hulp inroepen.
- **VOORZICHTIG – Beknellingsgevaar!** Terwijl het apparaat in bedrijf is, de handen en voeten nooit tussen frame en trilplaat steken.
- Bij de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen dragen.
- Begin met de langzaamste vibratiestand en voer de intensiteit geleidelijk op. **Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training schadelijk kan zijn voor de gezondheid.**
- Niet op de vibratieplaat knielen, stampen of springen, om letsel en beschadigingen van het apparaat te vermijden.
- Niet op één zijde van de trilplaat gaan staan. Daardoor zou het apparaat niet correct werken en zou het kunnen omkantelen.

Trainingsprogramma's

In het apparaat zijn 10 automatische **trainingsprogramma's** opgeslagen. Elk programma heeft een andere opeenvolging van diverse vibratiesterkten. De programma's 0 en 1 zijn bedoeld voor beginners.

Voor een afwisselende training adviseren wij om een trainingsprogramma te kiezen. Ga daarbij als volgt te werk:

- Na het inschakelen van het apparaat drukt u zo vaak op de -knop (18) op het bedieningspaneel (1) resp. de P-knop (21) van de afstandsbediening tot het gewenste programmanummer (0 tot 9) op de **TIME PRO** weergave (11) van het bedieningspaneel verschijnt.
- Via de knoppen **P0-3**, **P4-6** en **P7-9** (20) op de afstandsbediening kunt u de programma's sneller oproepen. Wanneer u bijv. de knop **P7-9** indrukt, springt het apparaat direct naar programma 7. Door herhaaldelijk indrukken van de knop wordt naar het volgende programma geschakeld.
- Om het geselecteerde programma te starten, drukt u op de **START / STOP** knop (19) op de afstandsbediening of op de ► knop (16) op het apparaat.

Basisgebruik van het apparaat

Onderstaand wordt alleen het basisgebruik van het apparaat beschreven. De diverse toepassingsmogelijkheden en oefeningen worden uitgelegd op de meegeleverde trainingsposter.

Het apparaat kan zowel met als zonder afstandsbediening worden bestuurd. Voor een eenvoudiger hantering adviseren wij om de afstandsbediening te gebruiken. Deze moet worden gericht op de ontvanger (17) van het apparaat.

Vóór gebruik van het apparaat voldoende opwarmen.



1. Kantel de **I/O** hoofdschakelaar (6) op stand **I**. Hij gaat branden en het apparaat wordt voorzien van stroom. Op de **SPEED** weergave (12) verschijnt 00. Wanneer het apparaat zich in de stand-by-modus bevindt, seinen op beide weergaven balkjes. Met de **U** knop (8) op het bedieningspaneel (1) kunt u de stand-by-modus in- en uitschakelen.
 2. Neem eventueel de afstandsbediening of de expanderbanden in de hand.
 3. Ga op de vibratieplaat (2) staan. Ga bij het eerste gebruik met beide voeten staan op de binnenste zone **WALKING**. Hier zijn de vibraties het zwakste. Later kunt u naar behoefte gaan staan op de middelste zones (**JOGGING**) resp. buitenste zones (**RUNNING**), waar de vibraties sterker zijn. Verdeel uw gewicht gelijkmatig op beide voeten.
4. Nu kunt u:
- een **trainingsprogramma** kiezen zoals beschreven in sectie "Trainingsprogramma's"
 - de **trainingsduur** met de **T-/+** knoppen (22, 27) op de afstandsbediening resp. met de **TIME -/+** knoppen (9, 10) op het apparaat instellen of
 - het apparaat **direct starten** (zie volgende stap). De vooraf ingestelde trainingsduur tot aan de automatische stop bedraagt dan 10 minuten.
5. Voor het **starten** van het apparaat drukt u op de **START/STOP** knop (19) op de afstandsbediening of op de **▶** knop (16) op het apparaat. Vervolgens begint het apparaat te vibreren. Op de beide weergaven verschijnt afwisselend:
 - **TIME PRO** weergave (11): resterende trainingsduur in minuten; actief programma en **C0**. Wanneer **C0** (of **C1 – C3**) wordt weergegeven, staat ernaast in de **SPEED** weergave het calorieverbruik.
 - **SPEED** weergave: actieve vibratiestand en calorieverbruik (tot 99 kcal), wanneer in de **TIME PRO** weergave **C0** staat. Verbruikt u tijdens een trainingssessie meer dan 99 kcal, begint de teller weer bij 0, in de **TIME PRO** weergave staat dan **C1**. Tel de **C1**-waarde bij 99 op, om het calorieverbruik vast te stellen.
 6. Hebt u een trainingsprogramma gekozen, kunnen er geen verdere instellingen worden uitgevoerd.

Daarnaast kunt de **vibratiestand** met de knoppen **S-/+** (23, 28) op de afstandsbediening en **SPEED -/+** (13, 14) op het apparaat tussen 1 en 99 instellen. Met de knoppen **30** (26), **60** (24) en **99** (25) op de afstandsbediening kunt u direct naar de desbetreffende vibratiestand springen.
 7. Na afloop van de vooraf ingestelde tijd stopt het apparaat automatisch. U kunt het echter te allen tijde met de knoppen **START/STOP** op de afstandsbediening of **■** (15) op het apparaat handmatig stoppen.
 8. Stap na de training van de vibratieplaat af, kantel de **I/O** hoofdschakelaar op stand **0** en trek de netstekker uit de contactdoos.



9. Ruim het apparaat op, zodat niemand er over kan struikelen. Gebruik de transportrol (7) aan de onderkant van het apparaat. Breng het bij de tegenoverliggende rand van de behuizing omhoog en houd het in een hoek van 45°. Nu kan het rollen.

Wij adviseren u om vervolgens een paar stretchoefeningen te doen.

Reinigen en opbergen



OPGELET!

- Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen of reinigingspads.
- Veeg het apparaat en de toebehoren af met een vochtige, zachte doek en eventueel een beetje mild reinigingsmiddel. Droog vervolgens grondig na.
- Bewaar het apparaat op een vorstvrije, droge, tegen direct zonlicht beschermde als-ook voor kinderen en dieren onbereikbare plaats.

Storingen verhelpen

Wanneer het apparaat niet op de juiste wijze functioneert, controleer dan eerst of een probleem zelf kan worden opgelost. Neem contact op met de klantenservice als het probleem met de onderstaand genoemde stappen niet kan worden opgelost.



Probeer niet om een elektrisch apparaat zelf te repareren!

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het apparaat werkt niet, de I/0 hoofdschakelaar (6) brandt niet.	De elektrische leiding is niet correct verbonden met het apparaat en/of de contactdoos.	Controleren of beide stekkers goed in de contactdoos zitten.
	De contactdoos is defect.	Probeer een andere contactdoos.
	Er is geen netspanning voorhanden.	Controleer de zekering van de netaansluiting.
Het apparaat wordt uitgeschakeld voordat de ingestelde trainingsduur is afgelopen.	Het apparaat werd overbelast.	Kantel de I/0 hoofdschakelaar (6) in stand 0. Wacht een moment alvorens het weer in te schakelen.
Het apparaat maakt ongewone geluiden resp. vibreert niet juist.	Het gewicht op de trilplaat (2) is ongelijkmatig verdeeld resp. er wordt slechts één zijde van het apparaat belast.	Het gewicht op beide apparaathelften moet in balans zijn zodat het apparaat correct kan functioneren.
	Maximale belastbaarheid werd overschreden.	Houd er rekening mee dat het apparaat tot max. 120 kg belastbaar is.

Technische gegevens

Artikelnummer:	07125
Modelnummer:	JF-CFM15
Klasse:	HB (thuisgebruik)
Reklengte:	75 – 150 cm
Kracht:	75 N ± 2 N (bij reklengte van 150 cm)
Stroomvoorziening:	
apparaat:	220 – 240 V~, 50/60 Hz
afstandsbediening:	3 V DC (2x 1,5 V-batterijen, type AAA)
Vermogen:	200 W
Beschermingsklasse:	II
Max. belasting:	120 kg
Afmetingen van het apparaat:	68 x 40 x 16 cm
Gewicht van het apparaat:	13 kg
Snoerlengte:	1,5 m
Vibratiesterkten:	99
Programma's	10 autoprogramma's
ID gebruikershandleiding:	Z 07125 M DS V4 1119

Het trainingsapparaat is overeenkomstig EN ISO 20957-1; DIN 32935 en DIN EN 60335-1



Afvoeren



Verwerk het verpakkingsmateriaal op milieuvriendelijke wijze en breng dit naar een recyclepunt.



Batterijen moeten vóór het afvoeren uit de afstandsbediening worden verwijderd en gescheiden van het apparaat op de desbetreffende verzamelpunten worden afgedankt.



Het apparaat valt onder de Europese richtlijn 2012/19/EU voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (Waste Electrical and Electronic Equipment – WEEE). Het apparaat mag niet bij het normale huisafval worden gedaan, maar dient milieuvriendelijk verwerkt te worden door een erkend afvalverwerkingsbedrijf.

Klantenservice / importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650*

(Bellen naar het Duitse vaste netwerk tegen het tarief van uw provider.)

Alle rechten voorbehouden.

