

VP300

Vibration Plate



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kundinnen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

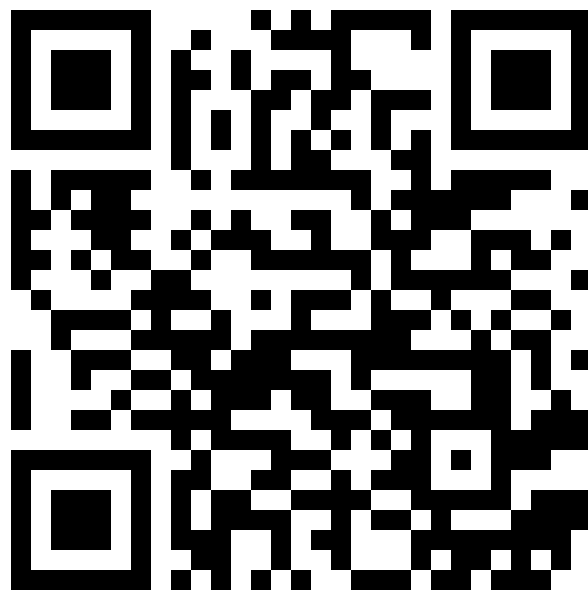
Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 15.02.2022

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



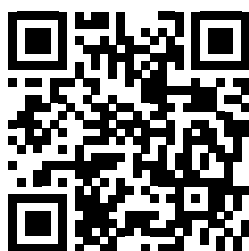
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/vp300_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHALTSVERZEICHNIS

1. SICHERHEITSINFORMATIONEN	6
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
3. DIE VIBRATIONSPLATTE BIETET IHNEN FOLGENDE VORTEILE.....	9
4. PFLEGE UND WARTUNG	9
5. WAS SIE IM PAKET FINDEN	9
6. FUNKTIONEN	10
7. BEDIENUNG	11
8. BEDIENUNG DER FERNBEDIENUNG	11
9. AUTOMATISCHES PROGRAMM	12
10. EIGENSCHAFTEN	12
11. QUICK START GUIDE	13
12. ERKLÄRUNG DER VIBRATION	17
13. TRAINING MIT DER VIBRATIONSPLATTE	22
14. ENTSORGUNG	31
15. DECLARATION OF CONFORMITY.....	154



1. SICHERHEITSINFORMATIONEN



WARNUNG:

Um das Risiko einer Verletzung zu verhindern muss der Benutzer vor Gebrauch des Geräts diese Benutzeranleitung vollständig lesen und verstehen. Das Gerät wurde für den privaten Gebrauch im Hausbereich konzipiert. Halten Sie sich an die Hinweise in dieser Anleitung und nutzen Sie das Gerät nicht für andere Zwecke. Lesen Sie die folgenden Hinweise und bewahren Sie diese Anleitung für die Zukunft auf.

- Nicht zu benutzen von Kindern oder Schwangeren!
- Nur für den hier aufgeführten Gebrauch benutzen.
- Das Gerät darf nicht im Freien genutzt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn dieses beschädigt ist.
- Springen Sie auf dem Gerät nicht auf und ab.
- Legen Sie das Gerät auf eine ebene, feste und trockene Oberfläche zur Nutzung.
- Schalten Sie das Gerät nach der Benutzung aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Führen Sie einige Aufwärmübungen durch, bevor Sie das Gerät nutzen.
- Erhöhen Sie die Intensität während des Trainings nur geringfügig.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie eine der folgenden Symptome verspüren: Übelkeit, Schmerzen in den Gelenken oder anderen Regionen, Kopfschmerzen, Herzpochen oder andere ungewöhnliche Symptome.
- Sollten Sie über einen längeren Zeitraum keinen Sport getrieben haben oder leiden Sie an Herzerkrankungen, neurologischen Erkrankungen, Kreislaufproblemen oder orthopädischen Problemen, sollten Sie vor dem Training unbedingt einen Arzt aufsuchen.
- Beenden Sie umgehend das Training, wenn Sie sich müde, unbequem oder schwindelig fühlen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht mehr als 10 Minuten am Stück.
- Das Gerät ist ausschliesslich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 0,5 Metern Abstand drumherum.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

Zur Wahrung der Sicherheit ist das Gerät nicht geeignet für Personen mit physischen oder psychischen Einschränkungen oder bei fehlender Erfahrung mit dem Umgang solcher Geräte, bis eine Einweisung durch eine Fachkraft erfolgte.



WARNUNG

BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN, SUCHEN SIE ZUERST IHREN ARZT AUF. DIES GILT INSBESONDERE FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHREN, ODER WENN SIE GESUNDHEITLICH VORBELASTET SIND.

LESEN SIE DIE ANLEITUNG BIS ZUM ENDE, BEVOR SIE IHR FITNESSGERÄT NUTZEN.



2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

https://service.innovamaxx.de/vp300_spareparts



3. DIE VIBRATIONSPLATTE BIETET IHNEN FOLGENDE VORTEILE

- Muskelaufbau
- Allgemeine Muskelbeanspruchung
- Entspannung der Muskeln

Um den maximalen Trainingseffekt zu erhalten sollten Sie unbedingt die folgenden Hinweise beachten:

Um gewünschte Ergebnisse zu erreichen muss das Gerät regelmässig genutzt werden. Durch das regelmässige Training kann das gewünschte Ziel schneller erreicht werden. Damit Sie entsprechende Erfolge verzeichnen können ist neben dem Training eine ausgewogene Ernährung unabdingbar. Nutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie einen vollen Magen oder getrunken haben. Durch die Vibrationen werden Sie sich unwohl fühlen.

Es wird empfohlen das Gerät 1-mal täglich für maximal 10 Minuten zu nutzen. Achten Sie immer darauf das Training auf dem Gerät auf der kleinsten Stufe zu beginnen und erhöhen Sie erst im Laufe des Trainings die Intensität. Damit erreichen Sie einen besseren Trainingseffekt.



4. PFLEGE UND WARTUNG

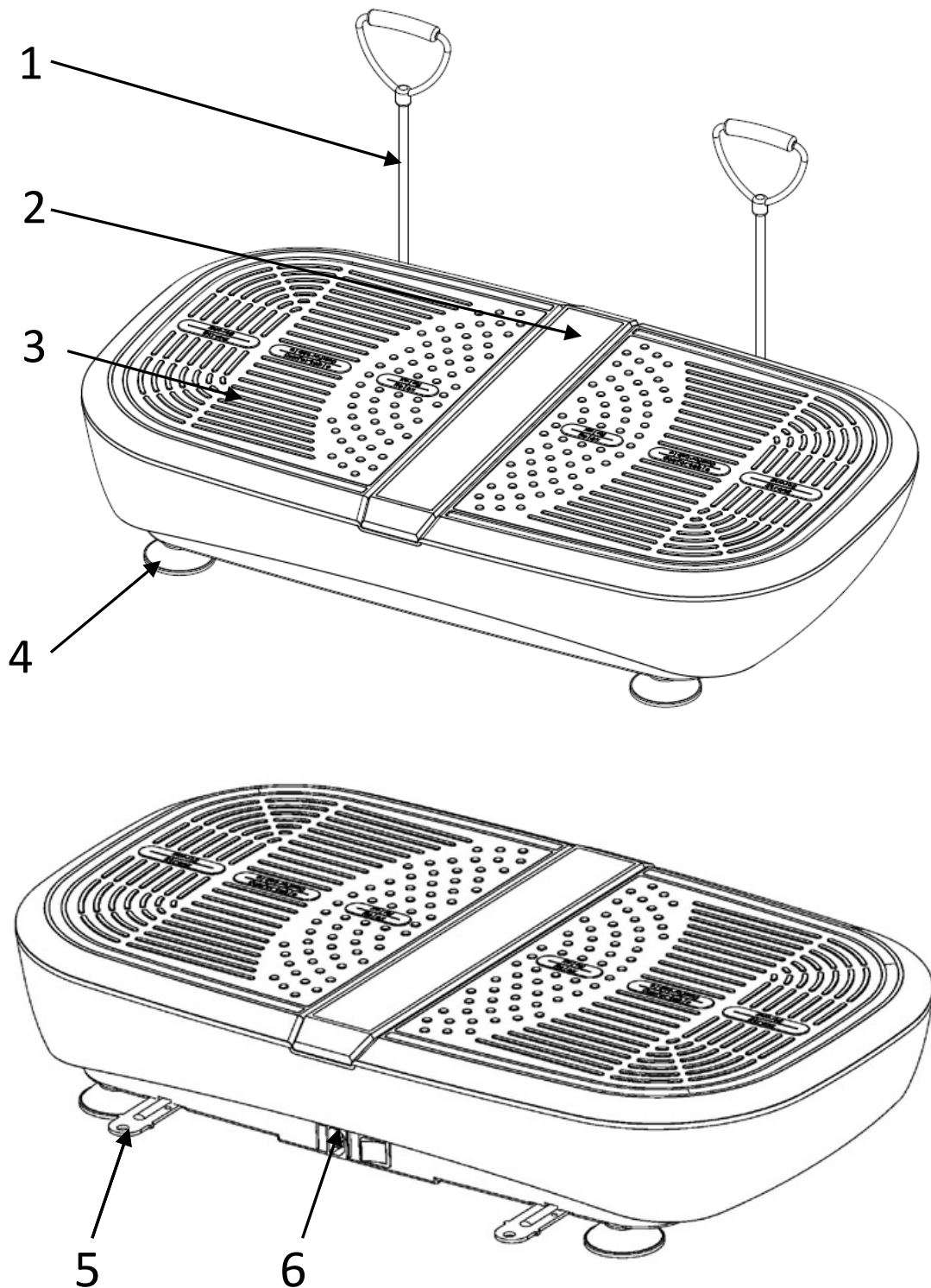
Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät pflegen. Wischen Sie das Gerät mit einem trockenen und nicht chemischen Tuch ab. Ziehen Sie das Gerät nicht am Kabel aus der Steckdose, sondern greifen Sie direkt den Stecker zum Ziehen, um einen Kabelriss zu vermeiden. Reparieren oder Öffnen Sie das Gerät nicht. Wenden Sie sich in jedem Fall zuerst an Ihren Händler.

5. WAS SIE IM PAKET FINDEN








- VP300 Gerät
- Stromstecker
- Fernbedienung
- Bedienungsanleitung
- 2 x Widerstandsseile

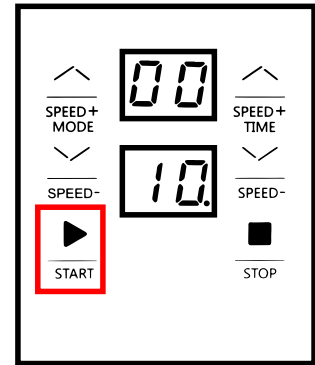
6. FUNKTIONEN

1. Widerstandsband
2. Anzeige und Steuerung
3. Plattform
4. GummifüÙe
5. Haken für Widerstandsband
6. Stromanschluss










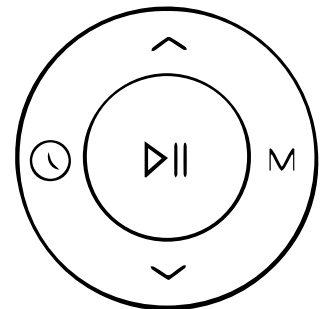
7. BEDIENUNG

1.  vor dem Training: Modusauswahl.
2.  beim Training: Oszillationsgeschwindigkeit erhöhen.
3.  vor dem Training: Zeitauswahl.
4.  beim Training: Lineargeschwindigkeit erhöhen.
5.  Oszillations/Linear Geschwindigkeit verringern.
6.  Start drücken, um mit dem Training zu beginnen.
7.  Stop drücken, um das Training zu beenden



8. BEDIENUNG DER FERNBEDIENUNG

1.  vor dem Training: Zeitauswahl.
2.  beim Training: Lineargeschwindigkeit erhöhen.
3.  vor dem Training: Modusauswahl .
4.  beim Training: Lineargeschwindigkeit verringern.
5.  Oszillationsgeschwindigkeit erhöhen.
6.  Oszillationsgeschwindigkeit verringern.
7.  Start/ Stop button.



**Die effektive Reichweite der Fernbedienung beträgt ca. 2 Meter. Der Infrarot Sender der Fernbedienung sollte direkt auf den Empfänger am Gerät zeigen.

9. AUTOMATISCHES PROGRAMM

P1

Oszillation: 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22
Linear: 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Intervall: 5 Sekunden

P2

Oszillation: 2 40
Linear: 40 2
Intervall: 5 Sekunden

P3

Oszillation: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Linear: Stop
Oszillation: Stop
Linear: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Intervall: 2 Sekunden

P4

Oszillation: 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50
Linear: Stop
Intervall: 10 Sekunden

10. EIGENSCHAFTEN

Grösse: 80 x 45 x 15 CM
Gewicht: 23 kg
Nennleistung: 200W
Motorleistung: 200 W + 200 W
Stromversorgung: 220V - 240V AC (50 Hz)
Oszillations-Frequenz: 1 - 15 Hz
Oszillations-Amplitude: 10 mm
Lineare Frequenz: 1 - 10 Hz
Lineare Amplitude: 15 mm
Benutzergewicht Max.: 120 kg

11. QUICK START GUIDE

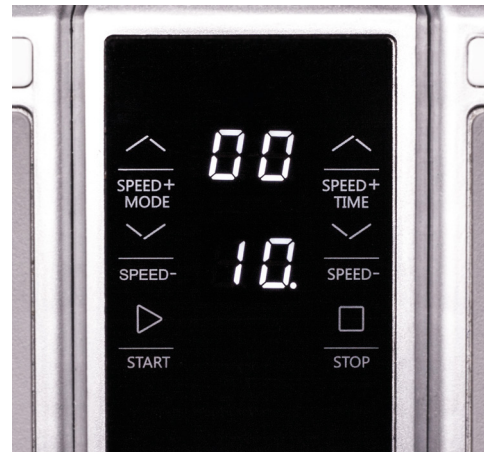
Zusätzliche Bedienungshinweise

- manuellen Modus starten
- automatischen Modus starten

Mit der Fernbedienung



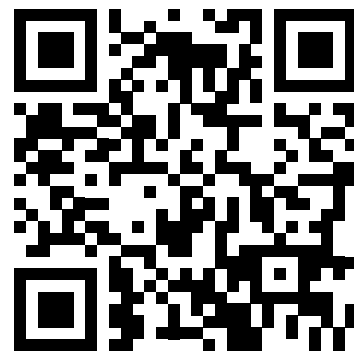
Touch-Panel auf der Platte



DE

**zusätzliches
Video-Tutorial**

You Tube

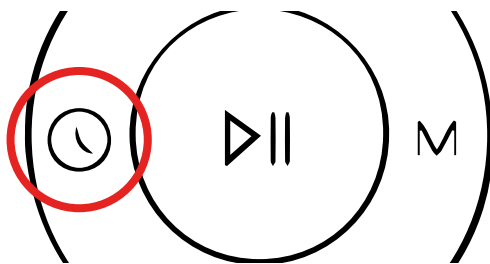


Manuellen Modus starten:

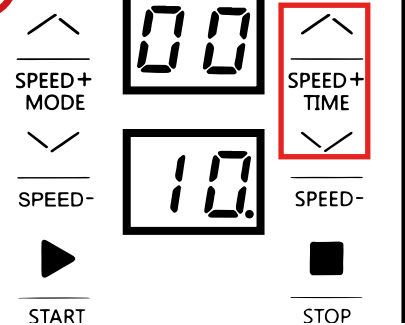
Mit der Fernbedienung

Touch-Panel auf der Platte

1. Zeit (Dauer des Trainings) auswählen

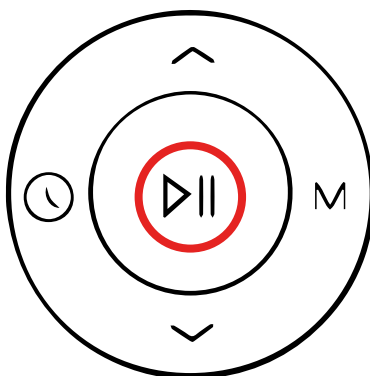


mit der „Uhr Taste“

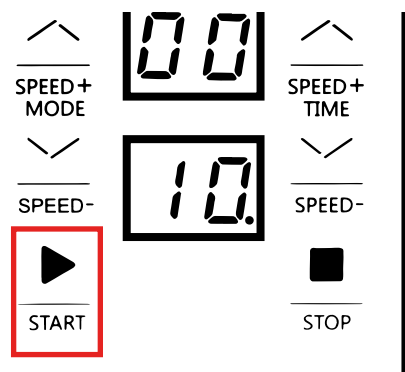


mit der „Speed Time + Taste“

2. Bestätigung der Eingabe



mit der „Play-Taste“



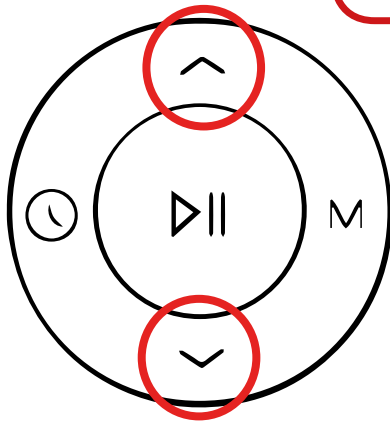
mit der „Play-Taste“

Manuellen Modus starten:

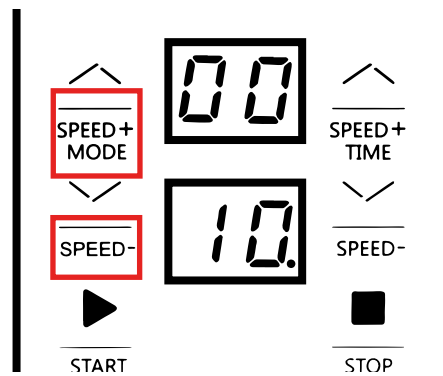
Mit der Fernbedienung

Touch-Panel auf der Platte

3. Intensität der Oszillation
(vertikale Vibrationen) wählen

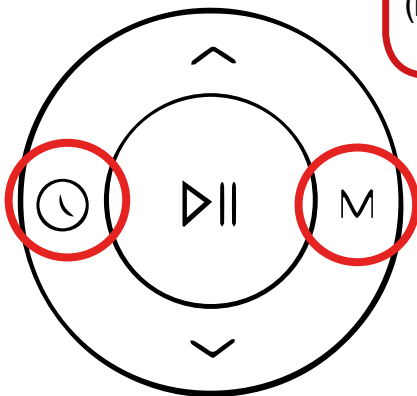


mit den „Pfeil Tasten“

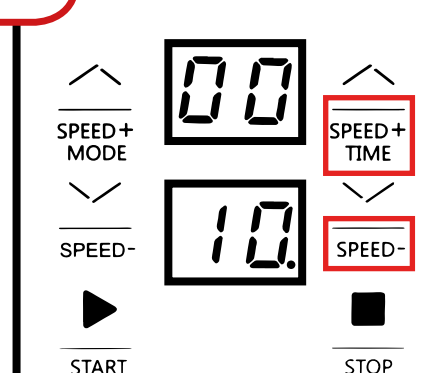


mit den „Speed Mode +/- Tasten“

4. Intensität der
Lineargeschwindigkeit
(horizontale Vibrationen)
wählen



mit den „Uhr / M Tasten“

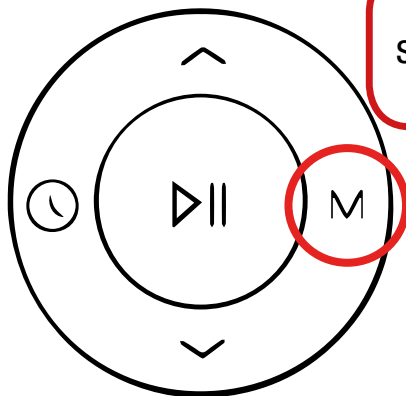


mit den „Speed Time +/- Tasten“



Automatischen Modus starten:

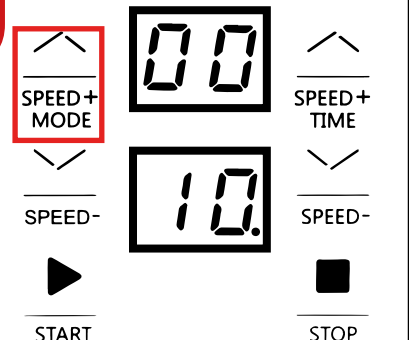
Mit der Fernbedienung



mit der „M-Taste“

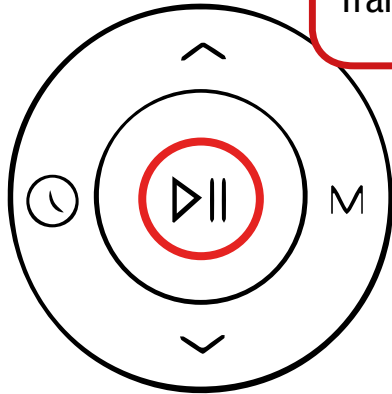
Touch-Panel auf der Platte

1. Automatischen Modus auswählen

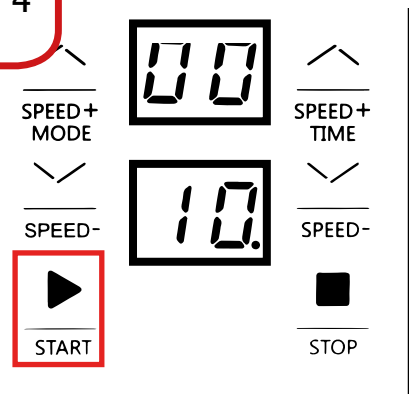


mit der „Speed + Time Taste“

2. Voreingestelltes Trainingsprogramm P1-P4 wählen



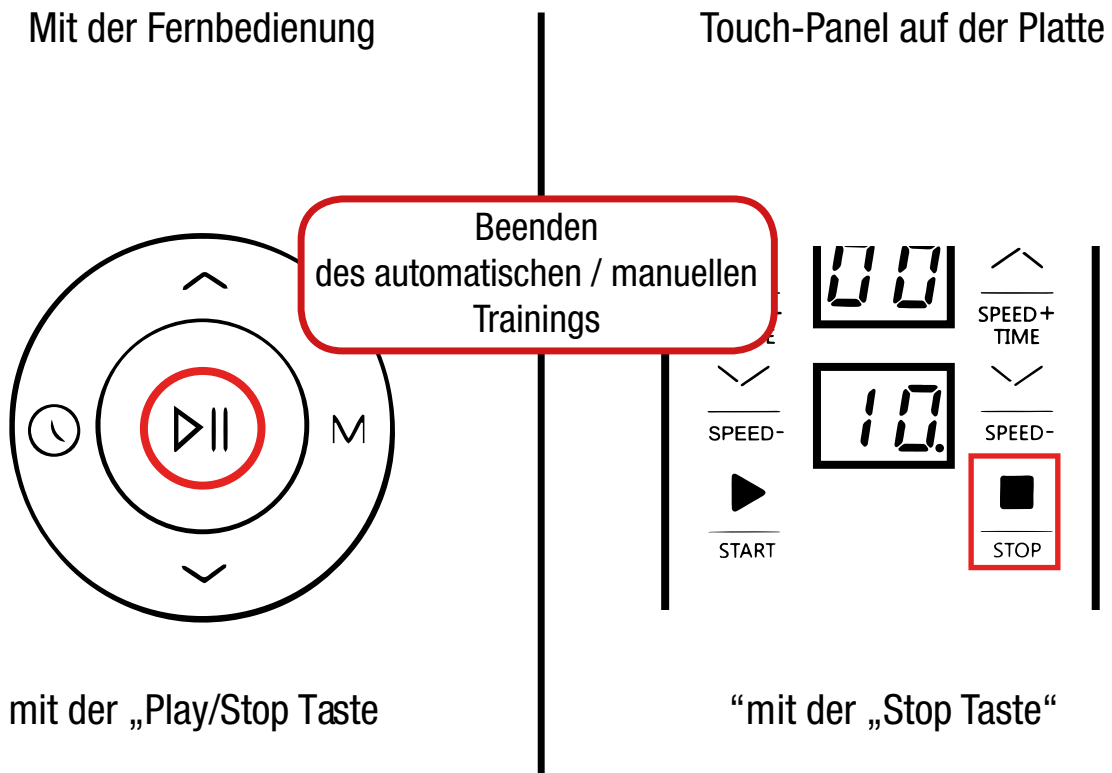
mit der „Play-Taste“



mit der „Play-Taste“

- P1) ein Programm nach dem Training (Laufen, Joggen, Walken) für die Tiefen-Muskulatur und größerem Trainingseffekt
- P2) ein Programm welches zwischen den Trainingseinheiten eingebunden wird
- P3) ein Program vor dem Trainingsbeginn. Steigert sich langsam hoch und sorgt für gute Erweiterung/bessere Wirkung der Dehnübungen
- P4) kann als Eigenständiges Programm auch ohne zusätzlichen Sport/Training gewählt werden.

Manuellen/ Automatischen Modus beenden:



12. ERKLÄRUNG DER VIBRATION

Ihre Vorteile im Überblick:

Für Ihre Fitness!

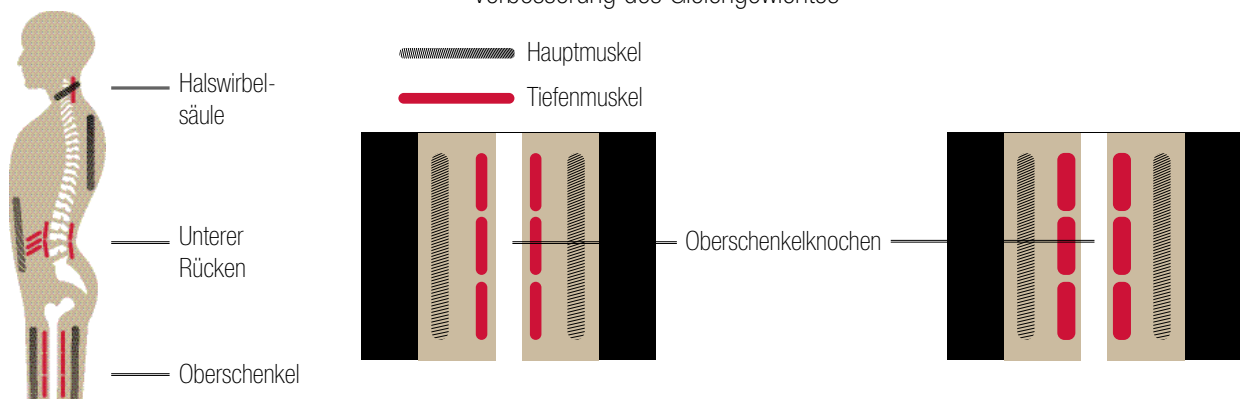
- Höhere Trainingsqualität und mehr Effektivität
- Verbesserte Körperfettverbrennung
- Unterstützt die Beweglichkeit
- Schnelle Erholung nach dem Training fördert den Stoffwechsel

Für Ihre Gesundheit!

- Anregung des Stoffwechsels
- Abbau von Stress
- Training ohne Belastung der Gelenke
- Anregung der Lymphdrainage
- Verbesserung der Knochendichte
- Verbesserung des Gleichgewichtes

Für Ihre Schönheit!

- Straffung des Bindegewebes
- Verbesserte Hautqualität
- Einklang von Körper und Geist
- Verbesserte Koordination



Als Ergänzung zu den möglichen Trainingszielen können Sie folgende Tabellen einsehen, um den entsprechenden Frequenzbereich pro Level besser im Blick zu haben:

**P1: Oszillation
(vertikale Vibration)**

Level	Hz	Level	Hz
1	5,0	31	9,5
2	5,2	32	9,7
4	5,5	34	10,0
6	5,8	36	10,3
8	6,1	38	10,6
10	6,4	40	10,9
12	6,7	42	11,2
14	7,0	44	11,5
16	7,3	46	11,8
18	7,6	48	12,1
20	7,9	50	12,5
22	8,2	52	13,0
24	8,5	54	13,5
26	8,8	56	14,0
28	9,1	58	14,5
30	9,4	60	15,0

**P2: Linear
(horizontale Vibration)**

Level	Hz	Level	Hz
1	3,0	31	6,0
2	3,1	32	6,1
4	3,3	34	6,3
6	3,5	36	6,5
8	3,7	38	6,7
10	3,9	40	6,9
12	4,1	42	7,1
14	4,3	44	7,3
16	4,5	46	7,5
18	4,7	48	7,7
20	4,9	50	7,9
22	5,1	52	8,2
24	5,3	54	8,6
26	5,5	56	9,0
28	5,7	58	9,5
30	5,9	60	10,0

**P3: 3D Modus
(vertikale + horizontale Vibration)**

Level	Hz	Level	Hz
1	4,0	31	7,8
2	4,1	32	7,9
4	4,4	34	8,1
6	4,6	36	8,4
8	4,9	38	8,6
10	5,1	40	8,9
12	5,4	42	9,1
14	5,6	44	9,4
16	5,9	46	9,6
18	6,1	48	9,9
20	6,4	50	10,2
22	6,6	52	10,6
24	6,9	54	11,1
26	7,1	56	11,5
28	7,4	58	12,0
30	7,6	60	12,5

Es handelt sich hierbei nur um Richtwerte.

Kalorienverbrauch

Der Kalorienverbrauch, der während des Trainings mit der Vibrationsplatte stattfindet, hängt von einer Vielzahl an Faktoren ab. Faktoren wie z.B. Ihr Geschlecht, das Alter, die Muskelmasse, Körpergröße und andere genetische bzw. umweltbedingte Faktoren können den tatsächlichen Kalorienverbrauch wesentlich beeinflussen, aber auch die Form der Übungen, die während des Trainings auf der Vibrationsplatte gemacht wird, hat wesentlichen Einfluss. Eine Person mit einem Gewicht von 70 kg, die Aerobic-Übungen auf einer Vibrationsplatte durchführt, kann sich an folgenden Richtwerten orientieren:

Dauer der Trainingseinheit	Kalorienverbrauch
5 Minuten	~ 50 Kalorien
10 Minuten	~ 100 Kalorien
15 Minuten	~ 150 Kalorien

Es handelt sich hierbei nur um geschätzte Werte.

VP300

Vibrationsplatte

Trainingsanleitung

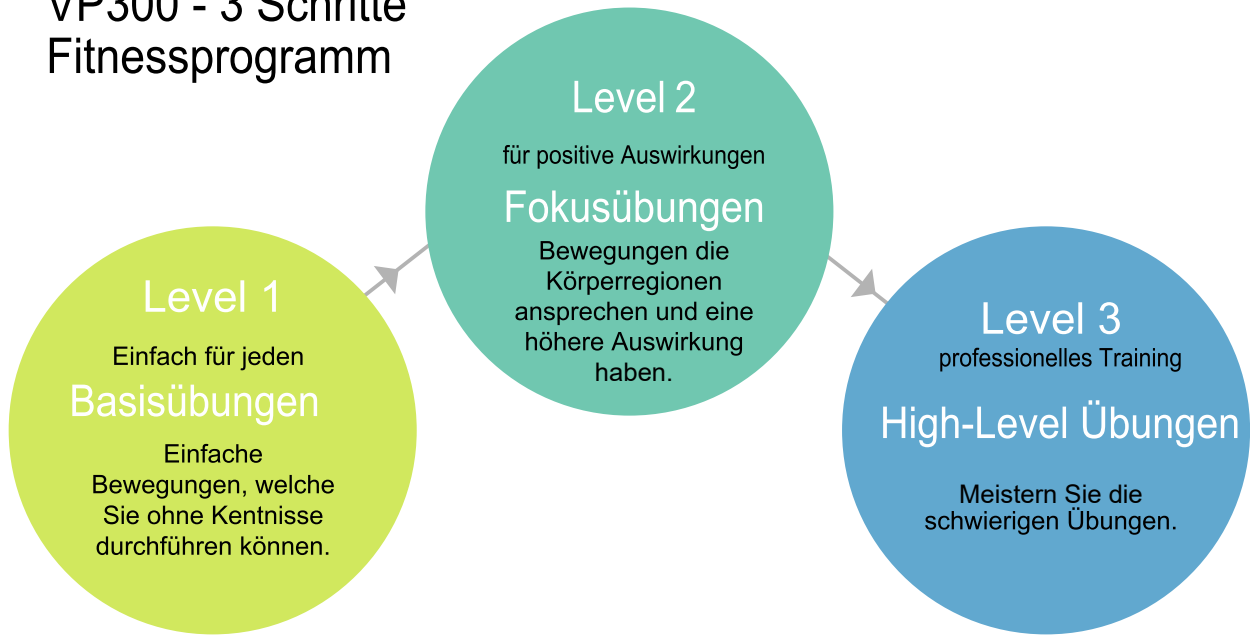


DE

Achten Sie auf Ihre Körperfigur

Beginnen Sie mit dem täglichen Training auf dem VP300

VP300 - 3 Schritte Fitnessprogramm



Fühlen Sie die Vibrationen durch Ihren Körper
mit einem starken Motor.

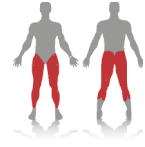


Checkpoints vor dem Start

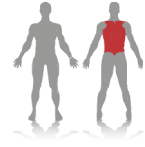
- Prüfen Sie, ob um sich um Sie herum Hindernisse befinde, bevor Sie starten.
- Dehnen Sie Ihre Muskeln, bevor Sie starten.
- Stellen Sie das Produkt mit der Gummierung an der Unterseite auf einen festen Untergrund.

Kategorien

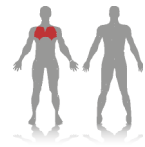
1. Beine/ Po



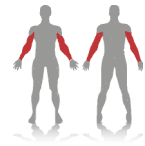
2. Rücken



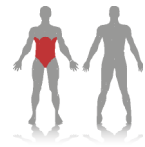
3. Brust



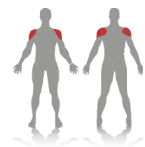
4. Arme



5. Bauchmuskeln



6. Schultern

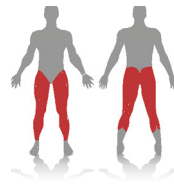
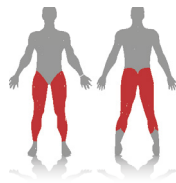


13. TRAINING MIT DER VIBRATIONSPLATTE

1. Beine/Po

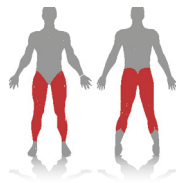
Hockstellung

Stellen Sie sich in Schulterbreite auf die Vibrationsplatte. Spannen Sie dabei ihre Beinmuskeln leicht an, halten Sie Ihren Rücken aufrecht und beugen Sie die Knie und den Oberkörper leicht nach vorne. Eine leichte Spannung im Rückenbereich, in der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Gesäßmuskeln sollte nun spürbar sein.



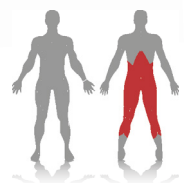
Ausfallschritt

Setzen Sie einen Fuss mittig auf die Platte. Machen Sie mit dem anderen Bein einen grossen gestreckten Schritt nach hinten auf den Boden. Halten Sie Ihren Rücken gestreckt und den Oberkörper entspannt, während das vordere Bein fest auf der Platte steht und Sie Ihre Beinmuskeln anspannen. Nun sollten Sie im gesamten Bereich der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur eine Spannung spüren.



Brücke

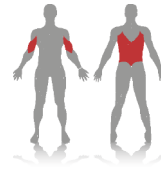
Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie, mit angewinkelten Beinen, beide Füße auf die Platte. Heben Sie nun Ihren Unterkörper nach oben, bis er mit den Oberschenkeln eine Linie bildet. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie Ihre Füße abwechselnd zum Gesäss.



2. Rücken

Rückenbereich

Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Platte. Beugen Sie den Oberkörper ein wenig vor und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Fassen Sie die Griffenden der beiden Bänder mit jeweils nach aussen weisenden Daumen und ziehen Sie die Ellenbogen nach oben.



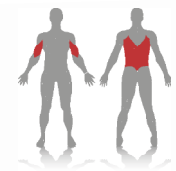
Seitenstütz

Positionieren Sie Ihre Hände in Schulterbreite auf der Platte. Ihre Füße stehen vom Körper gestreckt auf dem Boden. Ihr Oberkörper ist über der Platte. Richten Sie nun Schultern und Ellenbogen in einer Linie aus. Nun senken und heben Sie Ihren Oberkörper wiederholt.

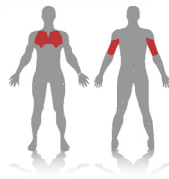
DE

Gebeugter Zug

Stellen Sie sich vor die Platte. Ziehen Sie die Bänder nach oben, jeweils seitlich zu Ihrem Körper hin. Strecken Sie Ihre Brust nach vorn, halten Sie Ihre Schulterblätter zusammen und ziehen Sie die Arme parallel nach hinten. Dabei sollten Sie eine Spannung in den Schultern und im oberen Rücken spüren.

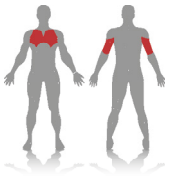


3. Brust



Klassischer Liegestütz

Stützen Sie sich mit den Händen, in Schulterbreite positioniert, von der Platte ab. Halten Sie Ihre Beine vom Körper gestreckt auf dem Boden. Ihr Oberkörper ist über der Platte. Halten Sie mit gestreckten Armen diese Position. Nun senken Sie Ihren Oberkörper und stützen sich erneut ab. Wiederholen Sie diesen Vorgang



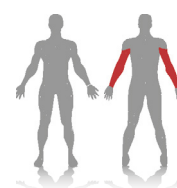
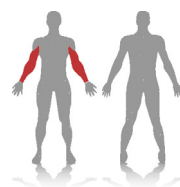
Liegestütz Brust

Stützen Sie sich, mit leicht nach innen gedrehten und in Schulterbreite positionierten Händen, von der Vibrationsplatte ab. Ihre Beine sind leicht angewinkelt und die Knie auf dem Boden. Senken Sie nun Ihren Oberkörper, beugen Sie die Ellenbogen nach aussen, und halten Sie die Spannung in der Bauchmuskulatur

4. Arme

Armbeuger

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken auf die Vibrationsplatte. Ziehen Sie die Bänder fest nach oben und achten Sie darauf die Handgelenke gerade zu halten. Nun sollten Sie eine Spannung im Bizeps spüren.



Armstrecker

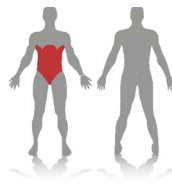
Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Platte hin. Stützen Sie sich nun mit Ihren Händen von der Platte ab. Anschliessend senken Sie Ihren Körper wieder. Achten Sie darauf, Ihre Schulterblätter dabei zusammenzuhalten und die Ellenbogen leicht zu beugen. Sie sollten nun eine Spannung in den Schultern und Oberarmen spüren. Variante: Probieren Sie diese Übung mit gestreckten Beinen aus.

5. Bauch



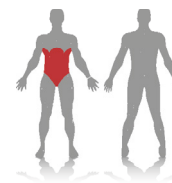
Schräger Bauchmuskel

Setzen Sie sich auf die Platte und lehnen Sie sich mit geradem Rücken ca. 45° zurück. Ziehen Sie nun das eine Bein an und strecken Sie das andere aus. Drehen Sie den Oberkörper leicht diagonal und halten Sie die Spannung. Achtung: Bei Rückenproblemen empfiehlt sich diese Übung nicht.



Gerader Bauchmuskel

Setzen Sie sich mit geradem und aufrechten Oberkörper auf die Platte. Halten Sie sich seitlich an der Platte fest und lehnen Sie sich ca. 45° nach hinten. Heben Sie nun Ihre Beine im rechten Winkel und strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus. Halten Sie Körperspannung. Achtung: Bei Rückenproblemen empfiehlt sich diese Übung nicht.



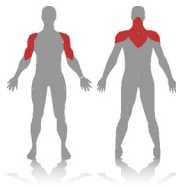
Seitenheber

Legen Sie sich seitlich auf die Platte. Stützen Sie sich mit der einen Hand am Boden und mit der anderen Hand am Griff der Platte ab. Halten Sie die Beine gestreckt und ziehen Sie beide Beine maximal nach oben. Halten Sie die Spannung aufrecht.

6. Schulter

Schultergürtelbereich

Mit ein wenig vorwärts gebeugtem Oberkörper und angespannten Bauchmuskeln, auf der Platte stehend, die Griffenden der beiden Bänder mit jeweils nach aussen weisenden Daumen fassen und die Ellenbogen nach oben ziehen.

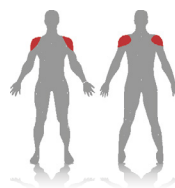


DE



Vorderer Schulterbereich

Machen Sie einen Ausfallschritt und setzen Sie einen Fuss auf die Platte. Stimmen Sie die Länge der Bänder mit beiden Händen so ab, dass Ihre Ellenbogen etwa bis auf Schulterhöhe kommen, während Sie bei geraden Handgelenken die Bänder kräftig nach oben ziehen.





Oberschenkel Innenseite

Legen Sie sich, dem Gerät zugewandt, mit einer Körperseite so auf den Boden, dass Sie das obere Bein mit der Schenkelinnenseite auf der Vibrationsplatte ablegen können. Achten Sie darauf, dass nur die zu massierende Schenkelinnenseite in Berührung mit der Vibrationsplatte kommt. Anschliessend wechseln Sie das Bein.

Oberschenkel Rückseite & Po

Mit der Rückseite beider Beine und wahlweise auch dem Gesäss auf die Vibrationsplatte legen.



Oberschenkel und Hüfte seitlich auf der Vibrationsplatte positionieren und mit einer Hand am Boden abstützen. Danach die Seite wechseln.



Oberschenkel Vorderseite

Mit den Vorderseiten der Oberschenkel auf die Platte legen und den Oberkörper mit den Unterarmen auf dem Boden abstützen. Nicht mit dem Unterkörper oder Bauch auf die Vibrationsplatte legen.



Waden

Waden auf die Platte legen und mit den Händen auf dem Boden abstützen.



Gesamter Oberkörper

Knien Sie sich vor das Gerät und greifen Sie die hintere Kante der Platte, so dass Ihre Arme längs aufliegen, dann strecken Sie Ihren Körper maximal. Dabei sollten Sie eine Dehnung im Rücken- und Schulterbereich verspüren.



14. ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

Liebe Kundinnen und Kunden, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte ($\leq 25\text{cm}$) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter <https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden> angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen. Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,

- sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)



Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer-Sammellogo:



HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Kanalstr 117; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

- Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.
- Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.
- Durch eine vom Hausmüll getrennte Entsorgung von Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Gesundheitsschutz. Jede Batterie, die Sie fachgerecht entsorgen, wird für die Herstellung neuer Batterien wiederverwendet.

Recyclingkreislauf



Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual close to the device.**



- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**



This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



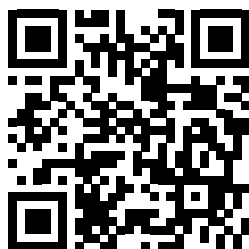
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/vp300_video

We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



Facebook-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

<https://www.facebook.com/sportstech.de>

TABLE OF CONTENTS

1. SAFETY INFORMATION	36
2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	38
3. VIBRATION PLATE OFFERS THE FOLLOWING BENEFITS.....	39
4. CLEANING AND MAINTENANCE	39
5. WHAT YOU WILL FIND IN THE BOX.....	39
6. FEATURES.....	40
7. CONTROL PANEL OPERATION	41
8. REMOTE CONTROL OPERATION	41
9. AUTO PROGRAM.....	42
10. SPECIFICATION	42
11. QUICK START GUIDE	43
12. EXPLANATION OF VIBRATION	49
13. TRAINING WITH THE VIBRATION PLATE.....	54
14. DISPOSAL.....	63
15. DECLARATION OF CONFORMITY.....	154



1. SAFETY INFORMATION



WARNING:

To reduce risk of injury, the user must read and understand this instruction manual before using the vibration plate.

This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Please read these instructions carefully and retain for future use.

- Not suitable for children or pregnant woman!
- Use for the intended purpose only.
- Only use inside, only use in dry environment.
- Do not use if the product is damaged.
- Do not jump on the plate or the machine.
- Place the device only on a solid, level, and moisture-resistant surface.
- After use, the machine must be switched off and unplugged.
- Do some warming-up exercises before start using the machine.
- Increase speed intensity and duration of exercises gradually.
- Only one person is allowed to use the machine at one time.
- Consult your doctor immediately when you feel: sick, experience pain in joints or other locations, aches abnormal heartbeat rate or any other abnormal symptoms.
- If you have not done any sport for a long time or if you have a heart problem, neurologic problem, circulatory disturbances or orthopedic problems, you should first consult your doctor before operate this machine.
- Stop using the machine immediately if you feel tired, uncomfortable or dizzy.
- Don't use this machine for more than 10 min at a time.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 0.5 meters space around it.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.



WARNING

BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS.

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.



2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

https://service.innovamaxx.de/vp300_spareparts



3. VIBRATION PLATE OFFERS THE FOLLOWING BENEFITS

- Muscle building
- General Fitness Endurance
- Muscle relaxation

In order to maximize the benefits of this machine you should always remember the following points:

In order to achieve the desired results you should use this machine continuously

Long-term use ensure you maintain your desired goals

You will enhance your results by following a calorie-controlled diet along with your exercise routine

Do not use this machine with a full stomach if you have just drinking and eating, vibration will make you feel uncomfortable

It is recommended to exercise only 1 time a day for 10 minutes per session.

Remember to always start the machine from the lowest speed setting and then increase the speed step by step

It is more effective to increase the intensity of the vibration during exercise, rather than increase the time

4. CLEANING AND MAINTENANCE

Switch off the machine and disconnect the power supply before you clean the machine.

Clean the machine with a moist cloth and non-chemical detergents.

Never pull the power cord from outlet, always grasp the plug and pull out . Don't attempt to carry out any repair this machine if without qualified.

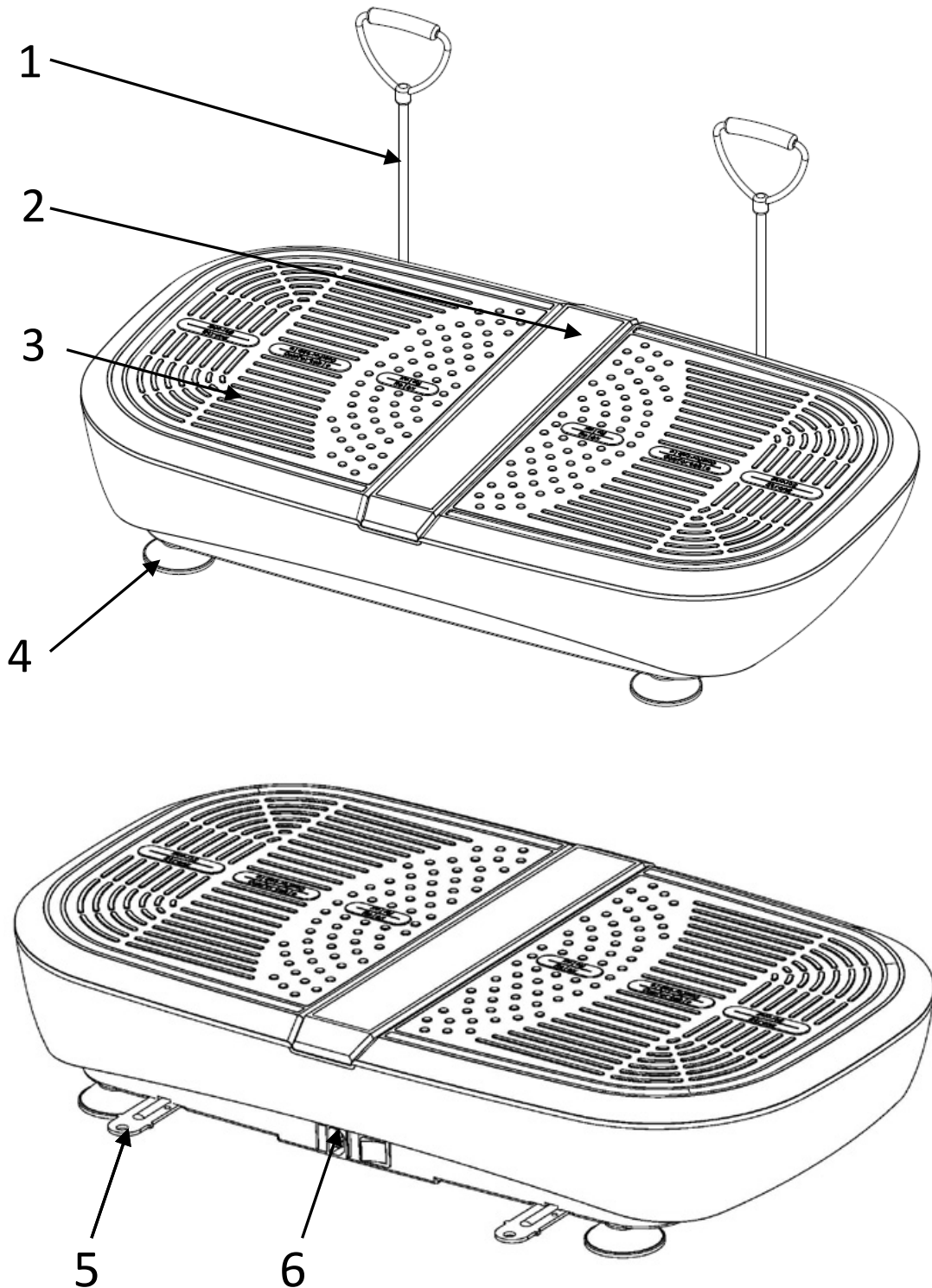
5. WHAT YOU WILL FIND IN THE BOX

- Vibration plate unit VP300
- Remote control
- 2 x resistance bands
- Power cord
- Instruction manual










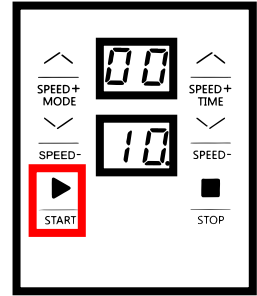
6. FEATURES

1. Resistance band
2. Control panel
3. Platform
4. Rubber feet
5. Resistance band hook
6. Power plug










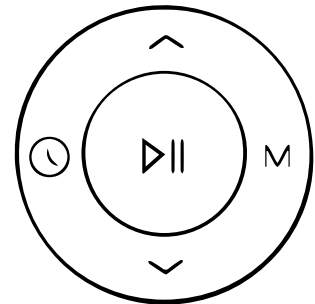
7. CONTROL PANEL OPERATION

- | | | |
|----|---|---|
| 1. |  | Before workout: Mode selection. |
| 2. |  | During workout: Oscillation speed increase. |
| 3. |  | Before workout: Time selection. |
| 4. |  | During workout: Linear speed increase. |
| 5. |  | Oscillation\Linear speed decrease. |
| 6. |  | Start button. Press START button to run the machine |
| 7. |  | Stop button. Press STOP button to stop the machine |



8. REMOTE CONTROL OPERATION

- | | | |
|----|---|--|
| 1. |  | Before workout: Time selection. |
| 2. |  | During workout: Linear speed increase. |
| 3. |  | Before workout: Mode selection. |
| 4. |  | During workout: Linear speed decrease. |
| 5. |  | Oscillation speed increase. |
| 6. |  | Oscillation speed decrease. |
| 7. |  | Start/ Stop button. |



**The effective reception range of the remote control is 2.0 meters, the infrared emission indicator of the controller should be aligned to the receiving window on the display of the unit .

9. AUTO PROGRAM

P1

Oscillation: 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22
Linear: 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Time Interval: 5 seconds

P2

Oscillation: 2 40
Linear: 40 2
Time Interval: 5 seconds

P3

Oscillation: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Linear: Stop
Oscillation: Stop
Linear: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Time Interval: 2 seconds

P4

Oscillation: 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50
Linear: Stop Time
Interval: 10 seconds

10. SPECIFICATION

Size: 80 x 45 x 15 cm
Weight: 23 kg
Nominal power: 200 W
Engine power: 200 W + 200 W
Power supply: 220V - 240V AC (50 Hz)
Oscillation frequency: 1 - 15 Hz
Oscillation amplitude: 10 mm
Linear frequency: 1 - 10 Hz
Linear amplitude: 15 mm
Max. user weight: 120 Kg

11. QUICK START GUIDE

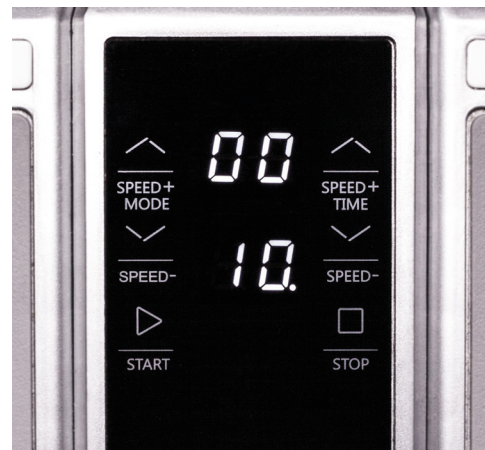
Additional operating instructions

- start manual mode
- start automatic mode

with the remote control

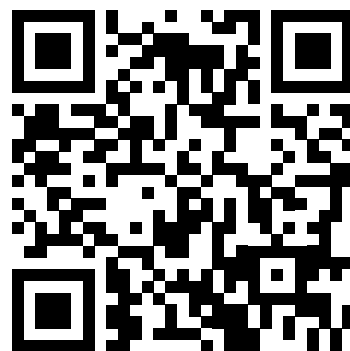


Touch panel function on the panel



**additional
video tutorial**

You Tube



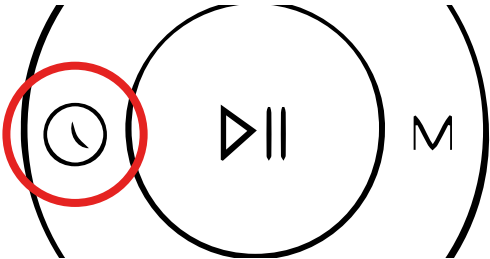
EN

Start manual mode:

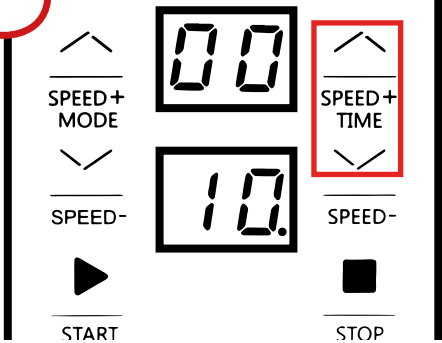
with the remote control

Touch panel function on the panel

1. Select the Time (duration of the training)

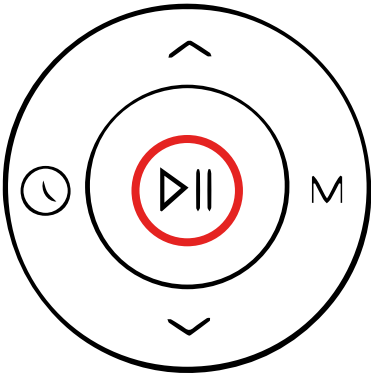


with the „Clock button“

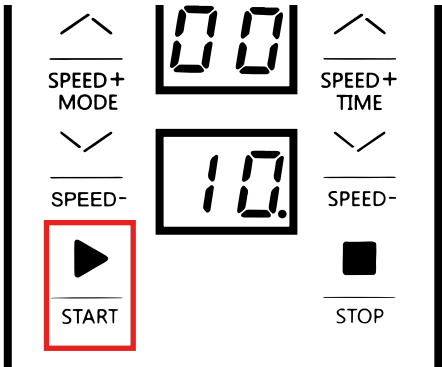


with the „Speed Time + button“

2. Confirmation of the input



with the „Play button“



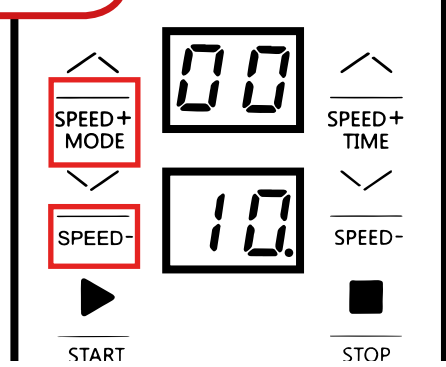
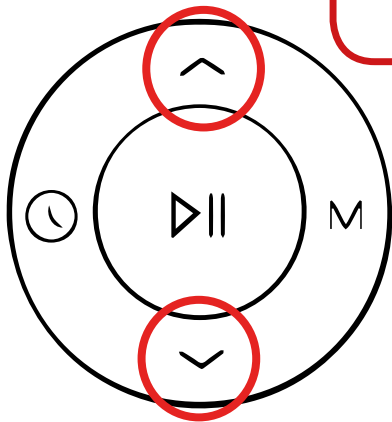
with the „Play button“

Start manual mode:

with the remote control

Touch panel function on the panel

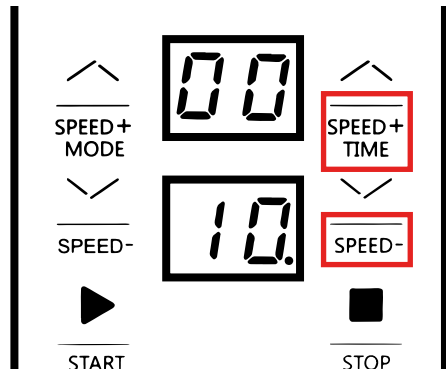
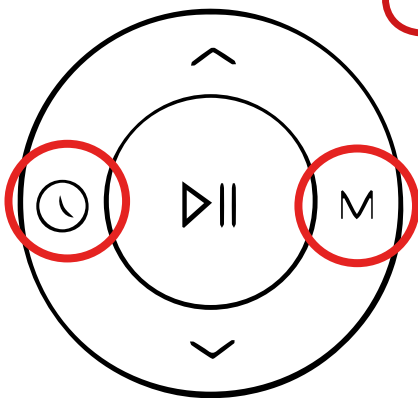
3. Select the intensity of the oscillation (vertical vibrations)



with the „arrow buttons“

with the „Speed Mode +/- buttons“

4. Select the intensity of the linear speed (horizontal vibrations)



with the „Clock / M buttons“

with the „Speed Mode +/- buttons“

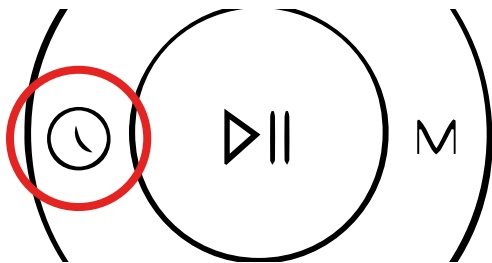


Start manual mode:

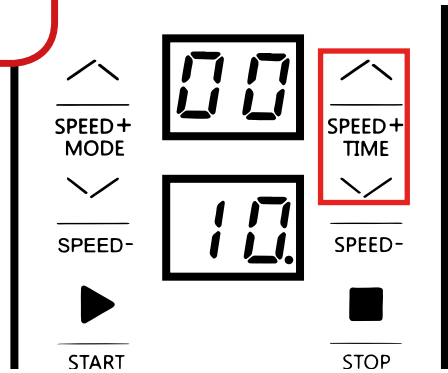
with the remote control

Touch panel function on the panel

1. Select the Time (duration of the training)

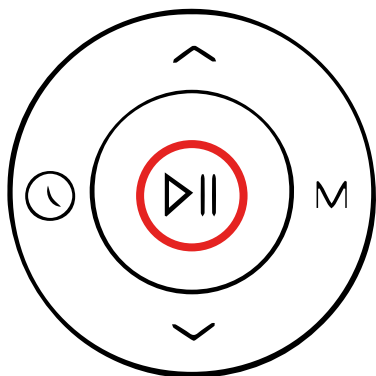


with the „Clock button“

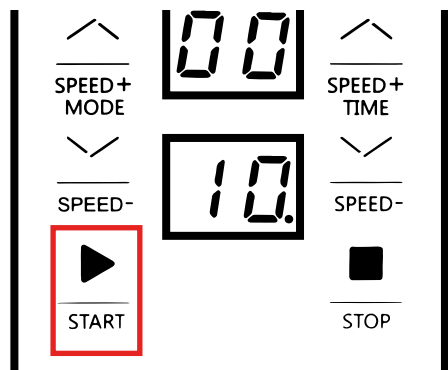


with the „Speed Time + button“

2. Confirmation of the input



with the „Play button“



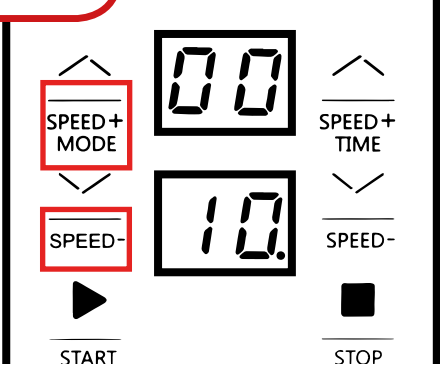
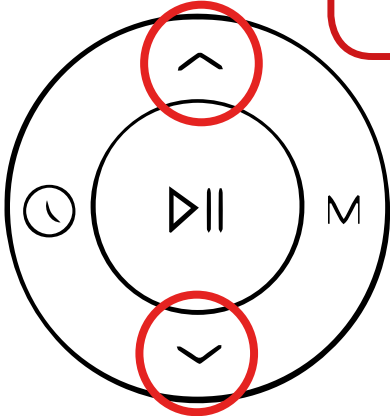
with the „Play button“

Start manual mode:

with the remote control

Touch panel function on the panel

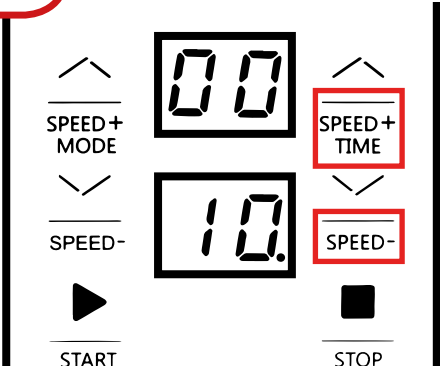
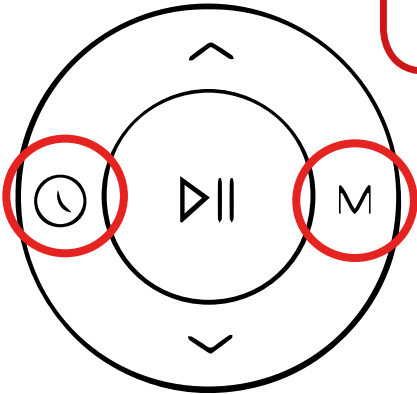
3. Select the intensity of the oscillation (vertical vibrations)



with the „arrow buttons“

with the „Speed Mode +/- buttons“

4. Select the intensity of the linear speed (horizontal vibrations)



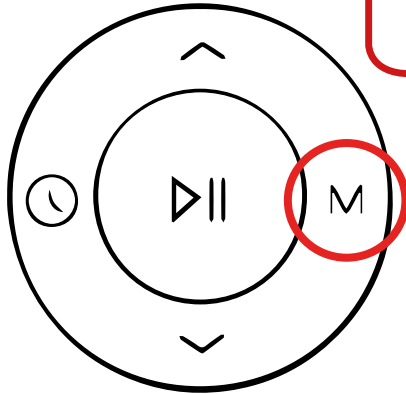
with the „Clock / M buttons“

with the „Speed Mode +/- buttons“



Start automatic mode:

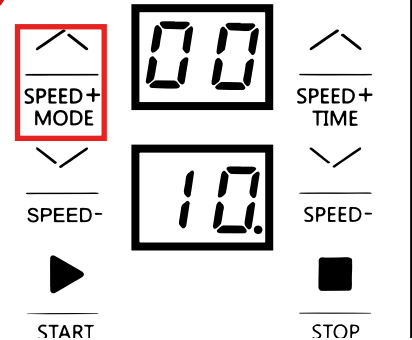
with the remote control



with the „M-button“

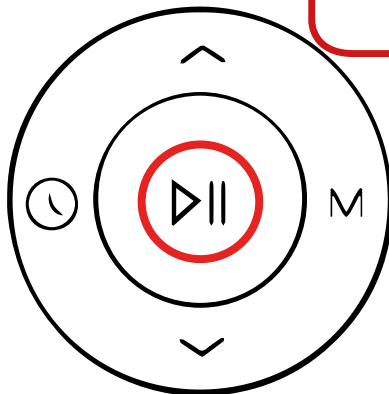
Touch panel function on the panel

1. Select Auto-
matic mode

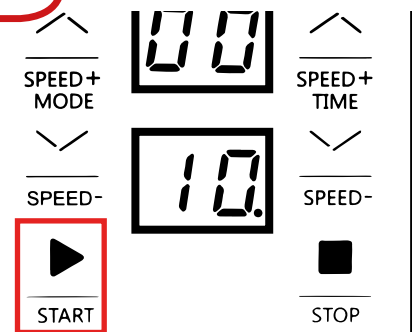


with the „Speed Time + button“

2. Select preset training
programme P1-P4



with the „Play button“



with the „Play button“

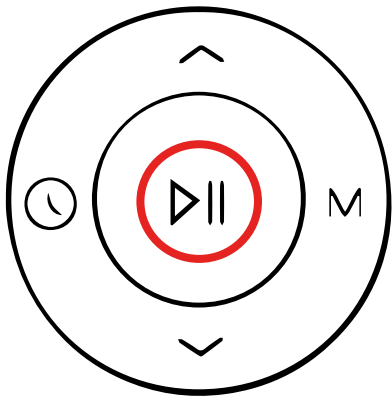
- P1) a programme after the workout (running, jogging, walking) for the deep musculature and intensified training effect
- P2) a programme which is integrated between the training units
- P3) a programme before starting the training. Increases slowly and ensures good expansion/enhancement of the stretching exercises
- P4) can be selected as an independent programme without additional sports/training.

To exit manual / automatic mode:

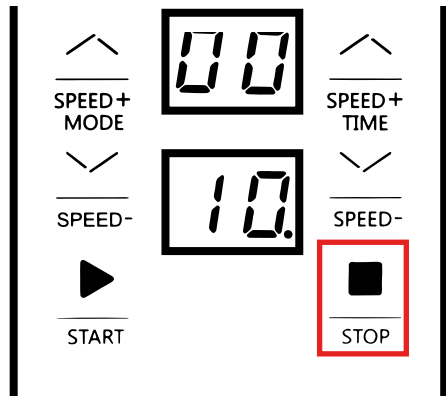
with the remote control

Touch panel function on the panel

Stop automatic / manual training



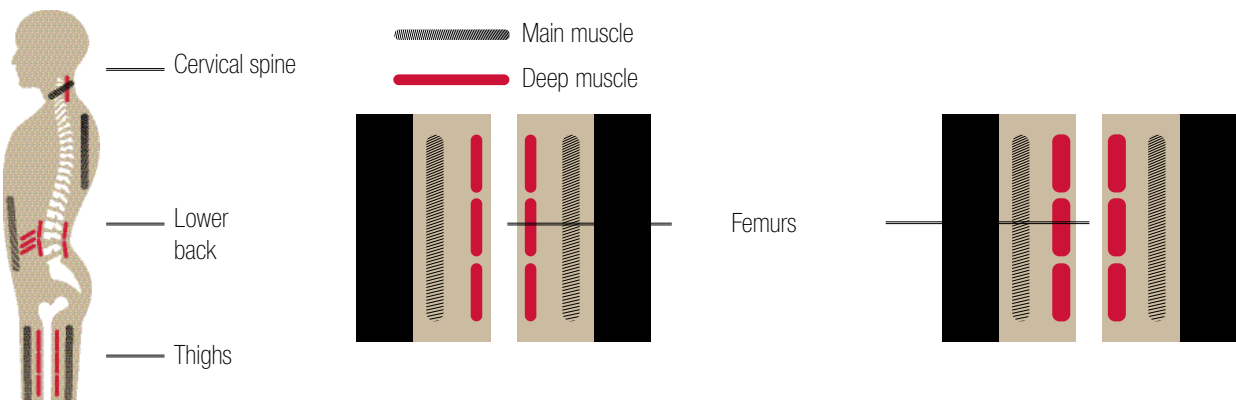
with the „Play/Stop button“



with the „Stop button“



12. EXPLANATION OF VIBRATION



Your benefits at a glance:

For your fitness!

- Higher training quality and more effectiveness
- Improved body fat burning
- Supports mobility
- Fast recovery after training promotes metabolism

For your health!

- Stimulation of the metabolism
- Reduction of stress
- Training without stressing the joints
- Stimulation of lymphatic drainage
- Improvement of bone density
- Improvement of the equilibrium

For your beauty!

- Tightening of the connective tissue
- Improved skin quality
- Harmony of body and mind
- Improved coordination

In addition to the possible training goals, you can view the following tables to better understand the frequency range per level:

P1: Oscillation
(vertical vibration)

Level	Hz	Level	Hz
1	5,0	31	9,5
2	5,2	32	9,7
4	5,5	34	10,0
6	5,8	36	10,3
8	6,1	38	10,6
10	6,4	40	10,9
12	6,7	42	11,2
14	7,0	44	11,5
16	7,3	46	11,8
18	7,6	48	12,1
20	7,9	50	12,5
22	8,2	52	13,0
24	8,5	54	13,5
26	8,8	56	14,0
28	9,1	58	14,5
30	9,4	60	15,0

P2: Linear
(horizontal vibration)

Level	Hz	Level	Hz
1	3,0	31	6,0
2	3,1	32	6,1
4	3,3	34	6,3
6	3,5	36	6,5
8	3,7	38	6,7
10	3,9	40	6,9
12	4,1	42	7,1
14	4,3	44	7,3
16	4,5	46	7,5
18	4,7	48	7,7
20	4,9	50	7,9
22	5,1	52	8,2
24	5,3	54	8,6
26	5,5	56	9,0
28	5,7	58	9,5
30	5,9	60	10,0

P3: 3D Modus
(vertical + horizontal vibration)

Level	Hz	Level	Hz
1	4,0	31	7,8
2	4,1	32	7,9
4	4,4	34	8,1
6	4,6	36	8,4
8	4,9	38	8,6
10	5,1	40	8,9
12	5,4	42	9,1
14	5,6	44	9,4
16	5,9	46	9,6
18	6,1	48	9,9
20	6,4	50	10,2
22	6,6	52	10,6
24	6,9	54	11,1
26	7,1	56	11,5
28	7,4	58	12,0
30	7,6	60	12,5

These are only guide values

Energy Consumption

The calorie consumption that takes place during training with the vibration plate depends on a number of factors. Factors such as your gender, age, muscle mass, height and other genetic or environmental factors can have a significant influence on actual calorie consumption, but also on the type of exercise done on the vibration plate during training.

A person weighing 70 kg who performs aerobic exercises on a vibration plate may use the following guidelines:

Duration of training session	Energy Consumption
5 Minutes	~ 50 Calories
10 Minutes	~ 100 Calories
15 Minutes	~ 150 Calories

These are only estimated values.

VP300

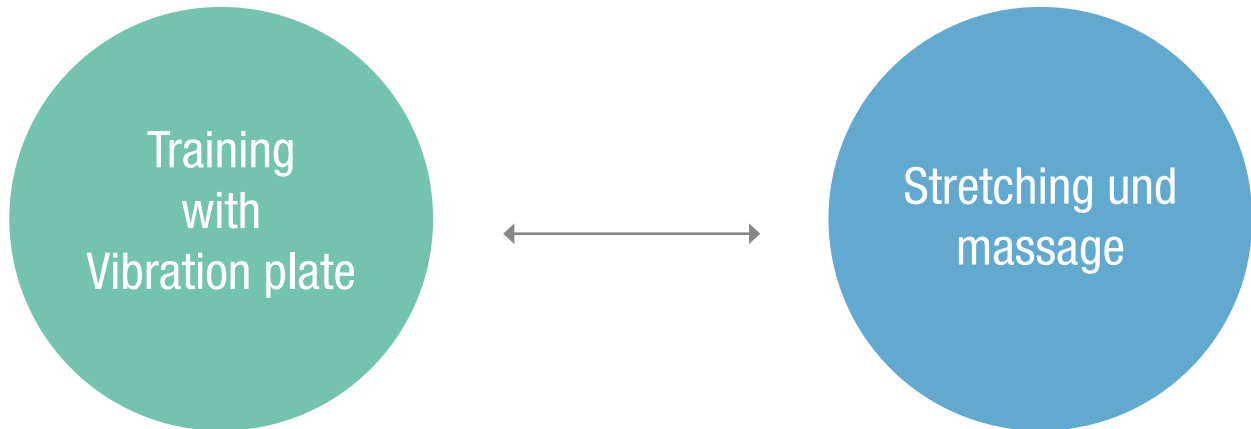
Vibration plate
Training Methods



Pay attention to your body shape

Start with the daily training for VP300

VP300 - 2 main functions:



Feel the vibrations through your body thanks to a strong motor.

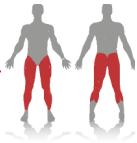


Checkpoints before you start

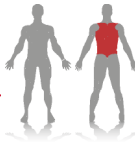
- Remove any object around you before starting.
- Stretch your muscles before starting.
- Place the product with the rubber coat on the underside.

Categories

1. Legs/ Butt



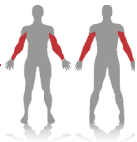
2. Back



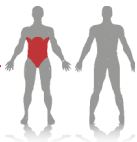
3. Chest



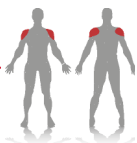
4. Arms



5. Abs



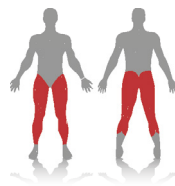
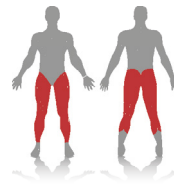
6. Shoulders



13. TRAINING WITH THE VIBRATION PLATE

Crouched position

Get stand on the vibration plate in shoulder width. Tighten your leg muscles lightly, hold your back upright and bend your knees and upper body slightly forward. A slight tension in the back, the front thigh muscles and the gluteal muscles should now be noticeable.

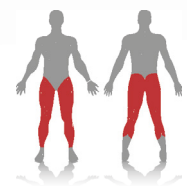


Lunge

Place one foot in the middle of the plate. Use the other leg to make a large, stretched step backwards on the floor. Keep your back stretched and your upper body relaxed while your front leg stands firmly on the plate and you tighten your leg muscles. Now you should feel a tension in the entire area of the thigh and buttocks muscles.

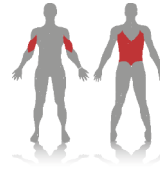
Back Arch

Lay down on your back and stand with your legs bent, both feet on the plate. Now lift your lower body up until it forms a line with the thighs. Tighten the abdominal and gluteal muscles and pull your feet alternately towards the buttocks.



Back Area Exercise

Stand with both legs on the plate. Bend your upper body slightly and tense the abdominal muscles. Hold the grip ends of both ligaments in your hands with the thumbs pointing out and pull the elbows up.



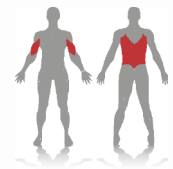
Lateral Plank Exercise

Place your hands in shoulder width on the plate. Your feet are stretched from your body on the ground. Your upper body is located on the plate. Now align shoulders and elbows in a line. Then lower and lift your upper body repeatedly.



Bent Pull Exercise

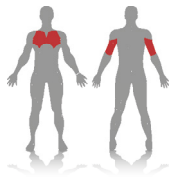
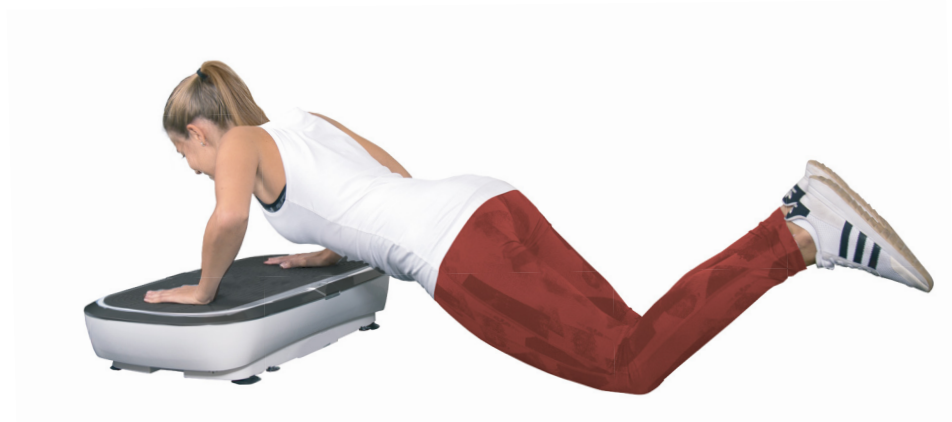
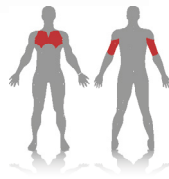
Get on the ground in front of the plate. Pull the straps upwards, each to the sides of your body. Stretch your chest forward, hold your shoulder blades parallel to the back. You should together and pull your arms feel tension in the shoulders and upper back.





Classic Push-up

Support yourself up from the plate with your hands, positioned on shoulder width. Keep your legs stretched from your body on the ground. Your upper body is above the plate. Hold this position with your arms outstretched. Now lower your upper body and support yourself again. Repeat this procedure.

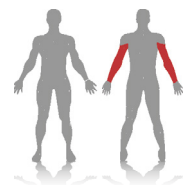
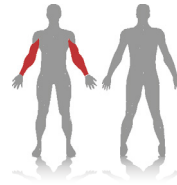


Chest Push-up

Support yourself up from the vibrating plate with your hands slightly turned inwards and positioned at shoulder width. Your legs will be slightly bent and your knees will be on the ground. Now lower your upper body, bend your elbows outwards and hold the tension in your abdominal muscles.

Arm flexor Exercise

Stand on the vibrating plate with slightly bent knees and straight back. Pull the straps tightly upwards and make sure to keep the wrists straight. Now you should feel a tension in the biceps.



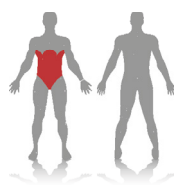
Arm extensor Exercise

Sit with your back towards the plate. Now use your hands to lift yourself up from the plate. Then lower your body again. Make sure to hold your shoulder blades together and to bend your elbows slightly. You should now feel tension in your shoulders and your upper arms. Variation: Try this exercise with the legs stretched.



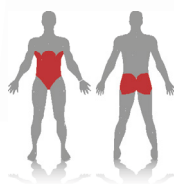
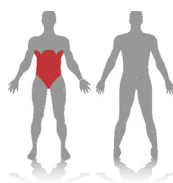
Oblique abdominal muscle

Sit on the table top and lean back with a straight back about 45°. Now pull one leg tight and stretch the other. Turn your upper body slightly diagonally and hold the tension. Attention: This exercise is not recommended for people with back-related problems.



Straight abdominal muscle

Sit on the plate with your upper body straight and upright. Place your hands on the side of the plate and lean back about 45°. Now lift your legs at a right angle and stretch your arms forward. Hold the bodily tension. Attention: This exercise is not recommended for people with back-related problems.

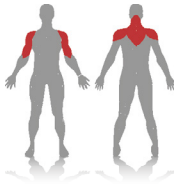


Lateral Leg Lift Exercise

Lay down sideways on the plate. Support yourself with one hand on the ground and the other hand on the handle of the plate. Keep your legs stretched and pull both legs upwards as far as possible. Hold the tension.

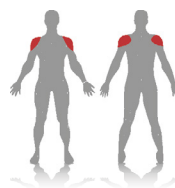
Shoulder Girdle Area Exercise

Standing on the plate, with your upper body slightly bent forward and tense abdominal muscles and holding the grip ends of the two ligaments with thumbs pointing outwards, pull the elbows upwards.



Anterior Shoulder Area Exercise

Place one foot on the Plate by doing a wide step. Adjust the length of the two straps with both hands so that your elbows reach about shoulder height, whilst pulling the straps vigorously upwards with straight wrists.



Stretching And Massage



Inside Upper thigh

Lay down, facing the device, with one side of your body on the ground, so that you can place your upper leg on the vibrating plate on the inner side of your thigh. Make sure that only the inner side of the thigh comes into contact with the vibrating plate. Then change the leg.

Upper thighs back & Buttocks

Place the back of both legs and optionally also the buttocks on the vibration plate.



Upper thigh outside & Buttocks

Place the upper thigh and hip laterally on the vibrating plate and support yourself with one hand on the ground. Then change sides.



Upper thigh anterior side

Mit den Vorderseiten der Oberschenkel auf die Platte legen und den Oberkörper mit den Unterarmen auf dem Boden abstützen. Nicht mit dem Unterkörper oder Bauch auf die Vibrations-platte legen.



Calves

Put your calves on the plate and support yourself on the ground with your hands.



Full upper body

Kneel in front of the device and grab the rear edge of the plate so that your arms are lying lengthwise, then stretch your body as much as possible. You should feel an extension in the back and shoulder area.

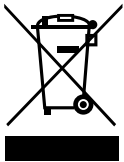


14. DISPOSAL

Dear customer,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU (in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)



We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

B. Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)



Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**



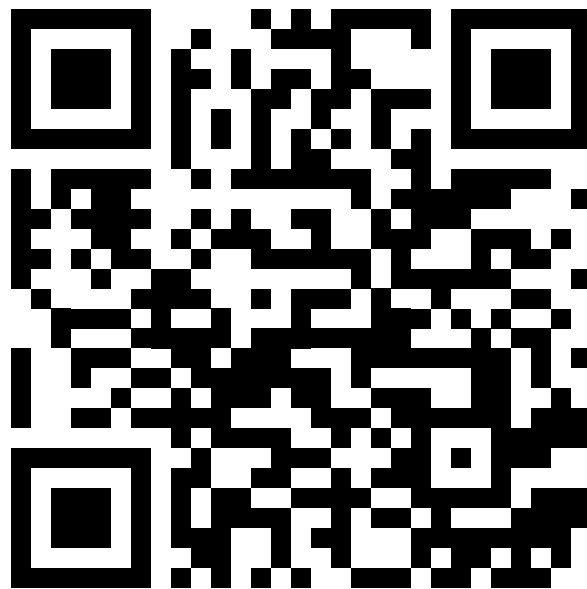
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



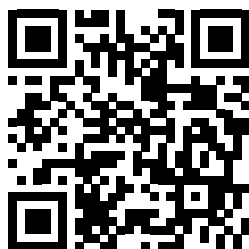
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/vp300_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

<https://www.facebook.com/sportstech.de>

TABLA DE CONTENIDOS

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	68
2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	70
3. LA PLATAFORMA VIBRATORIA OFRECE LOS SIGUIENTES BENEFICIOS	71
4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	71
5. LA CAJA INCLUYE.....	71
6. CARACTERÍSTICAS.....	72
7. FUNCIONAMIENTO DEL PANEL DE CONTROL.....	73
8. FUNCIONAMIENTO DEL CONTROL REMOTO	73
9. PROGRAMA AUTOMÁTICO	74
10. ESPECIFICACIONES	74
11. GUÍA DE INICIO RÁPIDO	75
12. MÁS INFORMACIONES SOBRE LA VIBRACIÓN.....	79
13. FORMACIÓN CON PLACA DE VIBRACIONES	84
14. DESECHO	93
15. DECLARATION OF CONFORMITY.....	154



1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD



ADVERTENCIA:

Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer y entender este manual de uso antes de usar la placa vibratoria. Esta máquina está destinada únicamente a uso doméstico conforme a las instrucciones ofrecidas en este manual. Por favor lea estas instrucciones cuidadosamente y guárdelas para uso futuro.

- No apta para niños o mujeres embarazadas!
- Usar únicamente para su fin previsto.
- Usar solo en el interior, use la maquina en un entorno seco.
- No usar el producto si está dañado.
- No saltar sobre la plataforma o sobre la máquina.
- Ubicar el dispositivo sobre una superficie sólida, nivelada y resistente a la humedad.
- Después de su uso, la máquina debe apagarse y desconectarse.
- Hacer ejercicios de calentamiento antes de comenzar a usar la máquina.
- Aumentar la intensidad de la velocidad y la duración de los ejercicios gradualmente.
- Solo una persona debe usar la máquina a la vez.
- Consulte a su médico de inmediato si: se siente enfermo, experimenta dolor en las articulaciones o en otros lugares, siente un ritmo cardíaco anormal o si presenta cualquier otro síntoma anormal.
- Si no ha realizado deporte en mucho tiempo o si tiene problemas cardíacos, problemas neurológicos, trastornos vasculares o problemas ortopédicos, primero debe consultar a su médico antes de usar esta máquina.
- Deje de usar la máquina de inmediato si se siente cansado, incomodo o mareado.
- No usar la máquina por más de 10 minutos a la vez.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 0,5 m de espacio libre alrededor.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

Este dispositivo no es apto para personas con capacidades físicas, mentales o sensoriales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que sea bajo supervisión o siguiendo las instrucciones respecto al uso del dispositivo de parte de una persona responsable por su seguridad.



ADVERTENCIA

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD CONOCIDOS.

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DEPORTIVO. NOSOTROS NO ASUMIMOS RESPONSABILIDAD ALGUNA POR LOS DAÑOS PERSONALES O A LA PROPIEDAD SUFRIDOS POR O MEDIANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.



2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

https://service.innovamaxx.de/vp300_spareparts



3. LA PLATAFORMA VIBRATORIA OFRECE LOS SIGUIENTES BENEFICIOS

- Formación de músculos
- Resistencia física general
- Relajación muscular

Con el fin de maximizar los beneficios de esta máquina debe recordar siempre los siguientes aspectos:

Para lograr los resultados deseados debe usar esta máquina continuamente

Un uso a largo plazo garantizará que mantenga sus objetivos deseados

Mejorará sus resultados siguiendo una dieta de calorías controladas junto con su rutina de ejercicios

No use esta máquina con el estómago lleno si acaba de comer y beber, la vibración le hará sentir incómodo

Es recomendable ejercitarse solo 1 vez al día con 10 minutos por sesión

Recuerde siempre iniciar la máquina desde una velocidad baja y luego aumentarla paso a paso

Es más efectivo aumentar la intensidad de la vibración durante el ejercicio en lugar de aumentar el tiempo

4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Apague la máquina y desconecte el suministro eléctrico antes de limpiarla.

Limpie la máquina con un paño húmedo usando detergentes no químicos.

Nunca jale el cable eléctrico del tomacorriente, siempre sujete el enchufe y desconéctelo. No intente llevar a cabo una reparación de la máquina si no está cualificado.

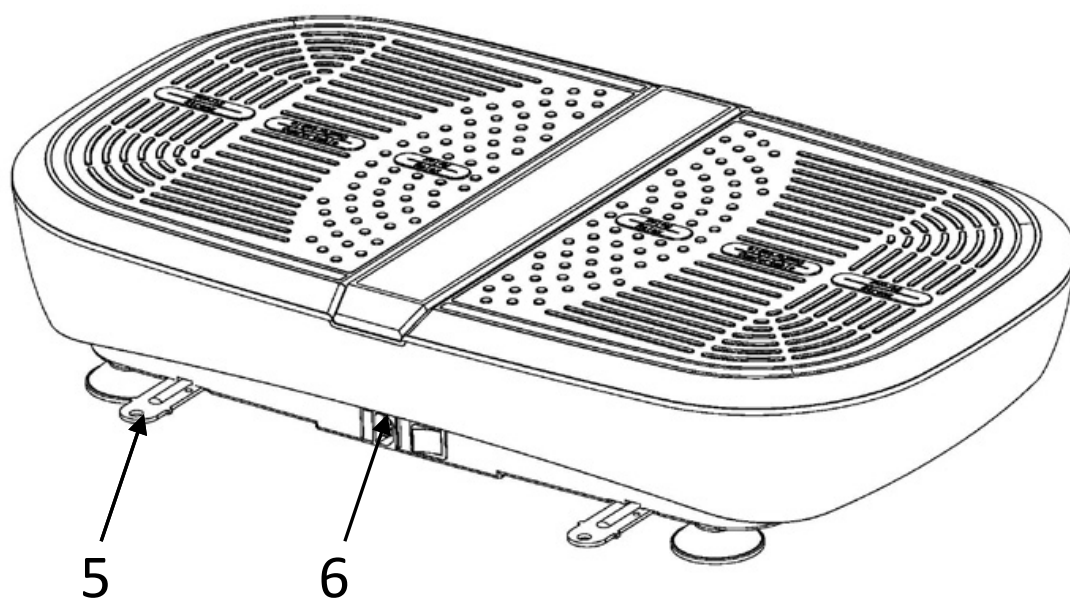
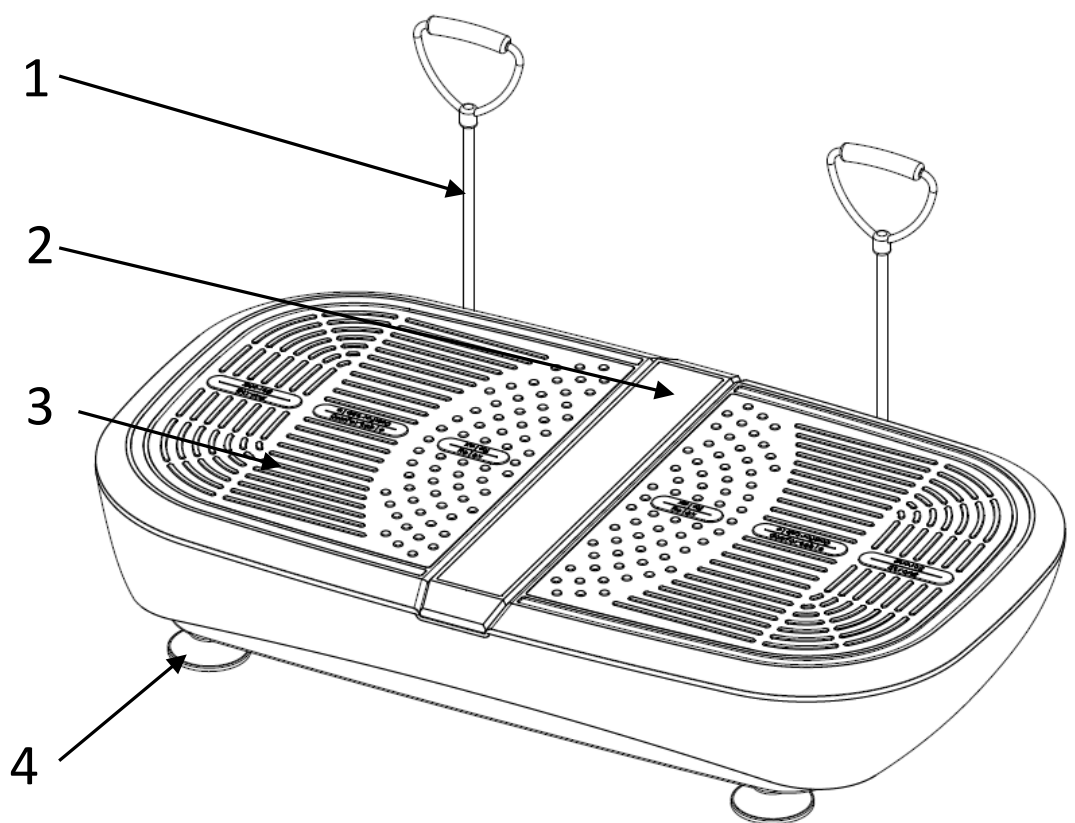
5. LA CAJA INCLUYE

- Plataforma vibratoria VP300
- 2 bandas elásticas de resistencia
- Manual de uso
- Control remoto
- Cable eléctrico










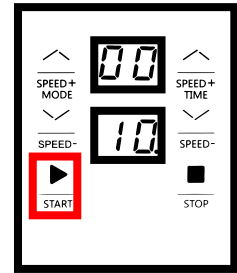
6. CARACTERÍSTICAS

1. Banda de resistencia
2. Panel de control
3. Plataforma
4. Patas de goma
5. Gancho para la banda de resistencia
6. Conector de alimentación








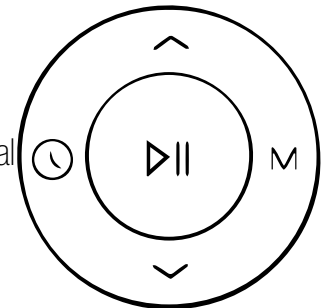
7. FUNCIONAMIENTO DEL PANEL DE CONTROL

- | | | |
|----|---|---|
| 1. |  | Antes del ejercicio: Selección del modo. |
| 2. |  | Durante el ejercicio: Aumento en la oscilación. |
| 3. |  | Antes del ejercicio: Selección del tiempo. |
| 4. |  | Durante el ejercicio: Aumento de velocidad lineal. |
| 5. |  | Reducción de la oscilación/velocidad lineal. |
| 6. |  | Botón de inicio. Presione START para iniciar la máquina |
| 7. |  | Botón de stop. Presione STOP para detener la máquina |



8. FUNCIONAMIENTO DEL CONTROL REMOTO

- | | | |
|----|---|---|
| 1. |  | Antes del ejercicio: Selección del tiempo. |
| 2. | | Durante el ejercicio: Aumento de la velocidad lineal. |
| 3. |  | Antes del ejercicio: Selección del modo. |
| 4. | | Durante el ejercicio: Reducción de la velocidad lineal. |
| 5. |  | Aumento de la oscilación. |
| 6. |  | Reducción de la oscilación. |
| 7. |  | Botón de inicio/Stop. |



ES

**El rango de recepción efectivo del control remoto es de 2.0 metros, el indicador de infrarrojo del control debe alinearse a la ventana de recepción sobre la pantalla de la unidad.

9. PROGRAMA AUTOMÁTICO

P1

Oscilación: 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22
Velocidad lineal: 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Intervalo de tiempo: 5 segundos

P2

Oscilación: 2 40
Velocidad lineal: 40 2
Intervalo de tiempo: 5 segundos

P3

Oscilación: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Velocidad lineal: Stop
Oscilación: Stop
Velocidad lineal: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Intervalo de tiempo: 2 segundos

P4

Oscilación: 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50
Velocidad lineal: Stop
Intervalo de tiempo: 10 segundos

10. ESPECIFICACIONES

Tamaño: 80 x 45 x 15 cm
Peso: 23 kg
Potencia nominal: 200 W
Potencia del motor: 200 W + 200 W
Fuente de alimentación: 220V - 240V AC (50 Hz)
Frecuencia de oscilación: 1 - 15 Hz
Amplitud de oscilación: 10 mm
Frecuencia lineal: 1 - 10 Hz
Amplitud lineal: 15 mm
Peso máximo del usuario: 120 kg

11. GUÍA DE INICIO RÁPIDO

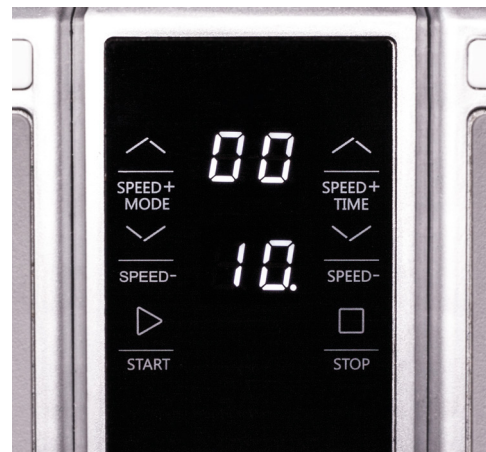
Instrucciones adicionales de funcionamiento

- modo de inicio manual
- modo de inicio automático

con el control remoto

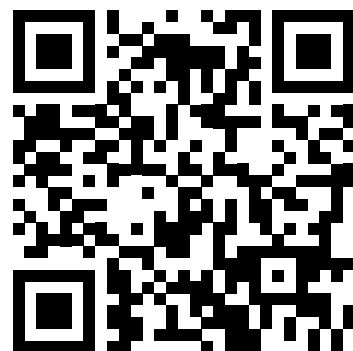


Touch panel function on
the panel



**video tutorial
adicional**

You Tube



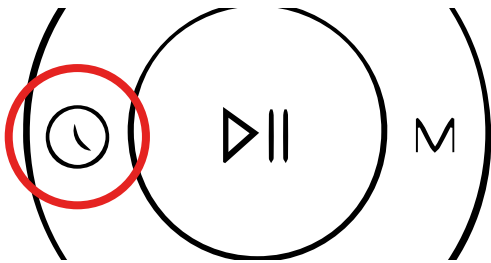
ES

Modo de inicio manual:

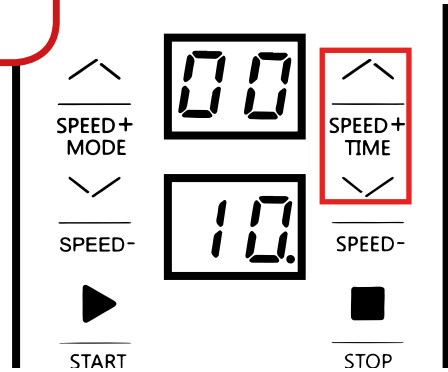
con el control remoto

Toque el panel de funciones en el panel

1. Seleccione el tiempo (duración del ejercicio)

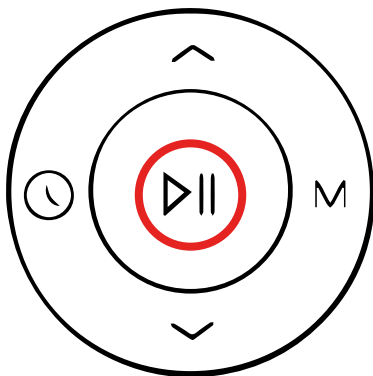


con el „botón de reloj“

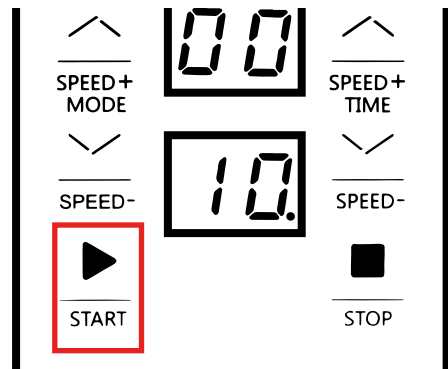


con el „botón Speed Time“

2. Confirmación de la entrada



con el „ botón Play“



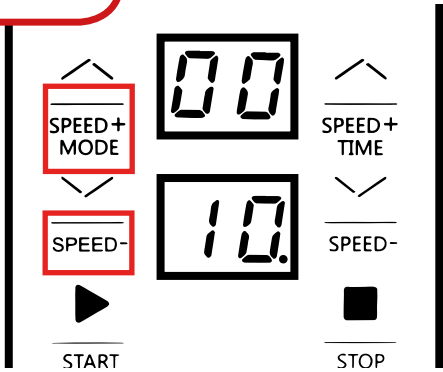
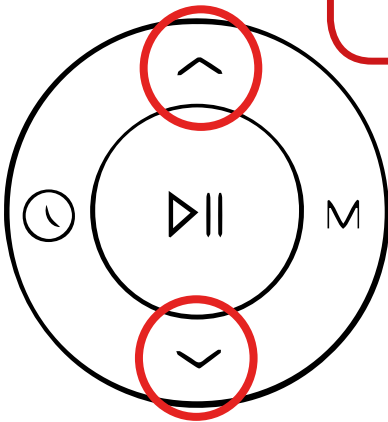
con el „ botón Play“

Modo de inicio manual:

con el control remoto

Toque el panel de funciones en el panel

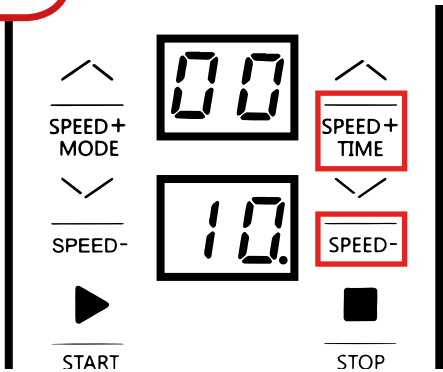
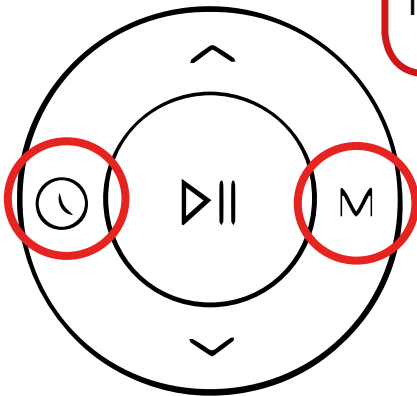
3. Seleccione la intensidad de la oscilación (vibraciones verticales)



con los „botones de flechas“

con los „botones Speed Mode +/-“

4. Seleccione la intensidad de la velocidad lineal (vibraciones horizontales)



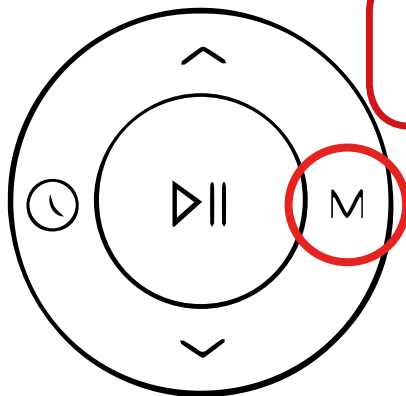
con los „botones de reloj / M“

con los „botones Speed Mode +/-“



Modo de inicio automático:

con el control remoto



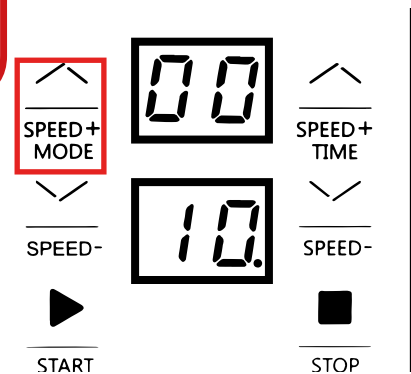
con el „botones de reloj / M“



con el „botón Play“

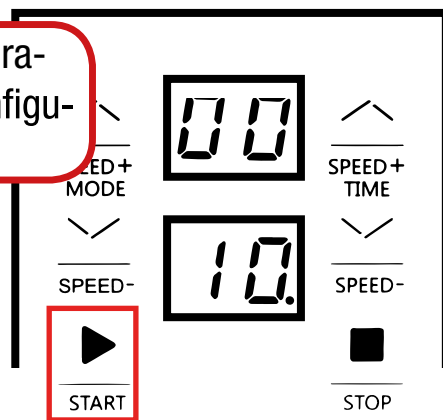
Toque el panel de funciones en el panel

1. Seleccione modo automático



con el „botón Speed Time +“

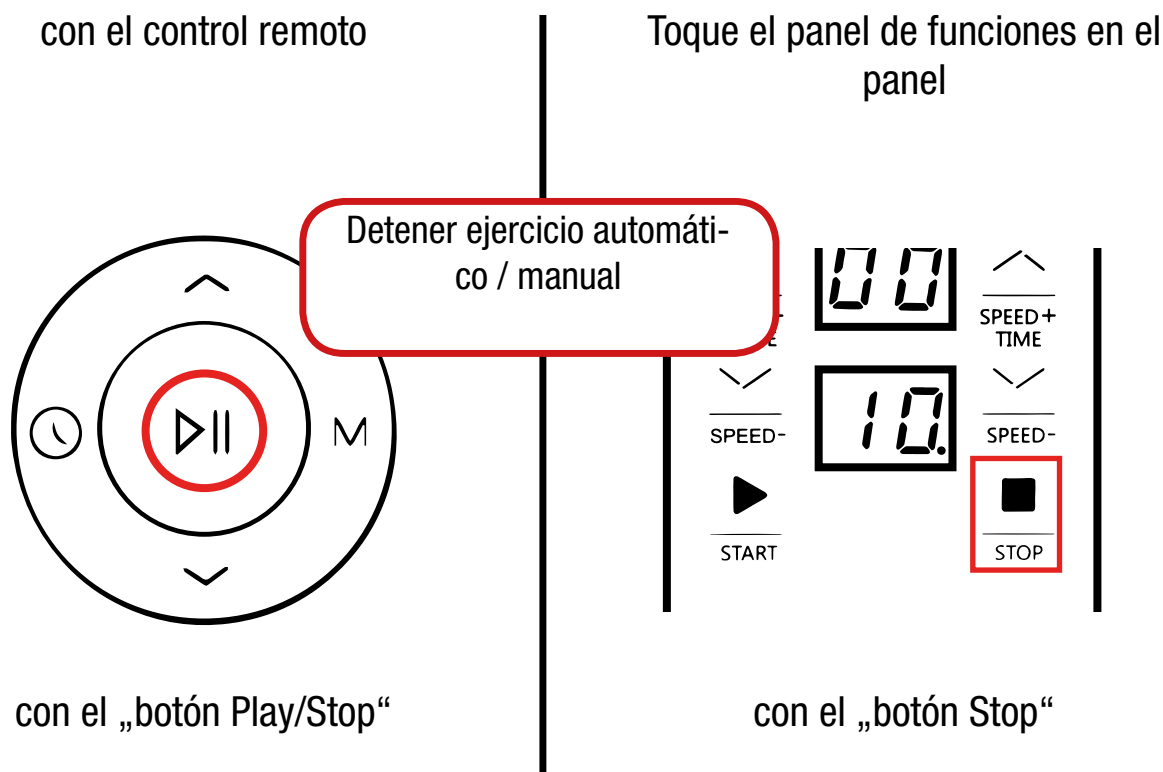
2. Seleccione el programa de ejercicio preconfigurado P1-P4



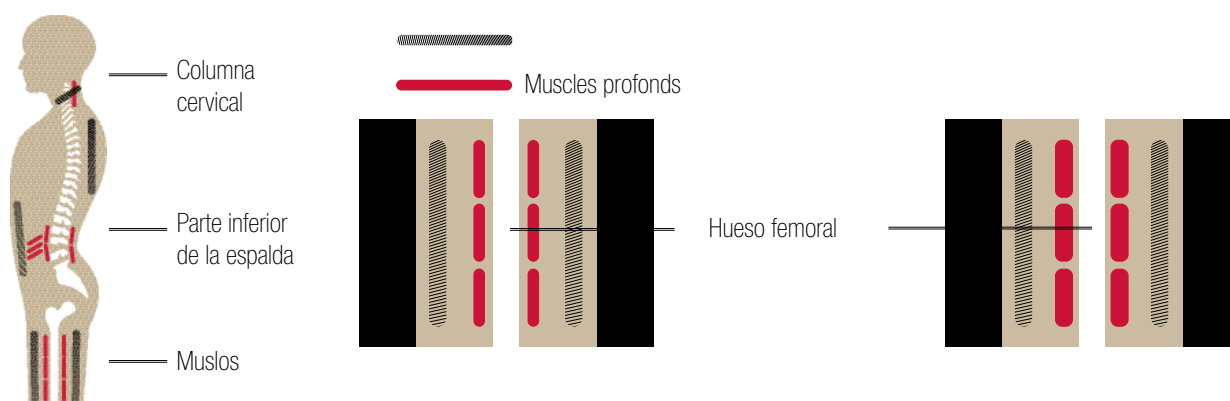
con el „botón Play“

- P1) un programa después del ejercicio (correr, trotar, caminar) para la musculatura profunda y un efecto intensificado del ejercicio
- P2) un programa integrado entre las unidades de ejercicio
- P3) un programa antes de comenzar el ejercicio. Aumenta lentamente y garantiza una buena expansión/ampliación de los ejercicios de estiramiento
- P4) puede seleccionarse como un programa independiente sin un deporte/ejercicio adicional.

Para salir del modo manual/automático:



12. MÁS INFORMACIONES SOBRE LA VIBRACIÓN



Principales beneficios:

¡Para un mejor estado físico!

- Mayor calidad de entrenamiento y más efectividad
- mejora el proceso de quema de grasa
- Aumenta la agilidad
- La rápida recuperación después del ejercicio favorece el metabolismo

¡Pensado para su salud!

- Estimulación del metabolismo
- Liberación del estrés
- Entrenamiento libre de tensión en las articulaciones
- Estimulación del drenaje linfático.
- Mejora de la densidad ósea
- Mejora el equilibrio

¡Por su belleza!

- Elasticidad del tejido conjuntivo.
- Calidad de la piel mejorada
- Trabaja cuerpo y mente
- Coordinación mejorada

Además de los posibles objetivos de entrenamiento, puede ver las siguientes tablas para comprender mejor el rango de frecuencia correspondiente por nivel:

P1: Oscilación
(Vibración vertical)

Nivel	Hz	Nivel	Hz
1	5,0	31	9,5
2	5,2	32	9,7
4	5,5	34	10,0
6	5,8	36	10,3
8	6,1	38	10,6
10	6,4	40	10,9
12	6,7	42	11,2
14	7,0	44	11,5
16	7,3	46	11,8
18	7,6	48	12,1
20	7,9	50	12,5
22	8,2	52	13,0
24	8,5	54	13,5
26	8,8	56	14,0
28	9,1	58	14,5
30	9,4	60	15,0

P2: Lineal
(Vibración horizontal)

Nivel	Hz	Nivel	Hz
1	3,0	31	6,0
2	3,1	32	6,1
4	3,3	34	6,3
6	3,5	36	6,5
8	3,7	38	6,7
10	3,9	40	6,9
12	4,1	42	7,1
14	4,3	44	7,3
16	4,5	46	7,5
18	4,7	48	7,7
20	4,9	50	7,9
22	5,1	52	8,2
24	5,3	54	8,6
26	5,5	56	9,0
28	5,7	58	9,5
30	5,9	60	10,0

P3: 3D Modus
(Vibración vertical + horizontal)

Nivel	Hz	Nivel	Hz
1	4,0	31	7,8
2	4,1	32	7,9
4	4,4	34	8,1
6	4,6	36	8,4
8	4,9	38	8,6
10	5,1	40	8,9
12	5,4	42	9,1
14	5,6	44	9,4
16	5,9	46	9,6
18	6,1	48	9,9
20	6,4	50	10,2
22	6,6	52	10,6
24	6,9	54	11,1
26	7,1	56	11,5
28	7,4	58	12,0
30	7,6	60	12,5

Índica los parámetros de referencia

Consumo de calorías

Las calorías quemadas mientras entrena con la placa vibratoria dependen de una variedad de factores, como su sexo, edad, composición muscular, formas y dimensiones y otros factores genéticos o ambientales que pueden afectar significativamente su consumo real de calorías. también La tipología de ejercicios realizados con la placa vibratoria también son factores significativamente determinantes.

Una persona que pesa 70 kg y realiza ejercicio aeróbico sobre la placa vibratoria puede guiarse por los siguientes parámetros:

Duración de la sesión de entrenamiento.	Calorías
5 Minutos	~ 50 Calorías
10 Minutos	~ 100 Calorías
15 Minutos	~ 150 Calorías

Estos son solo valores estimados.

VP300

Plataforma vibratoria

Métodos de
entrenamiento

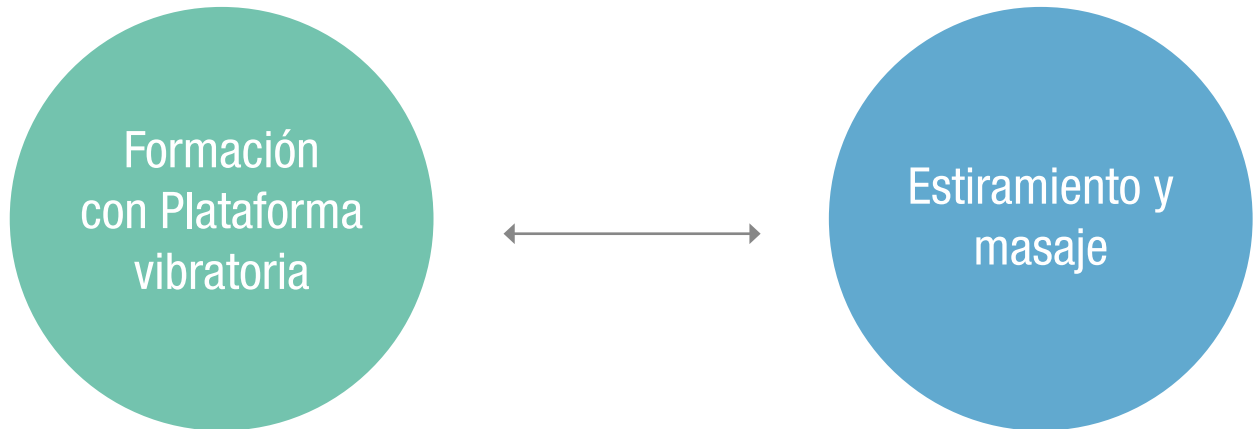


ES

Presta atención a la forma de tu cuerpo

Comience con el entrenamiento diario para VP300

VP300 - 2 funciones principales:



Siente las vibraciones a través de tu cuerpo gracias a un motor fuerte

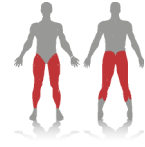


Antes de que empieces

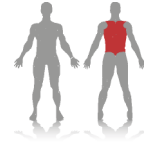
- Retire cualquier objeto a su alrededor antes de comenzar.
- Estira tus músculos antes de comenzar.
- Coloque el producto con la capa de goma en la parte inferior..

Categorías

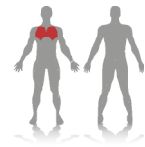
1. Piernas/ gluteos



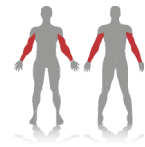
2. Espalda



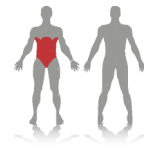
3. Pecho



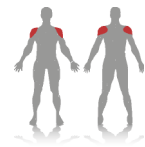
4. Brazos



5. Músculos del abdomen



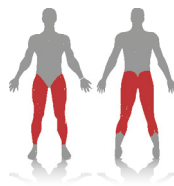
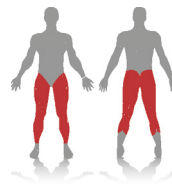
6. Hombros



13. FORMACIÓN CON PLACA DE VIBRACIONES

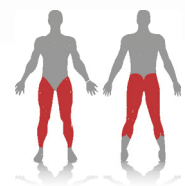
Posición en cuclillas

Subir sobre la placa de vibración a la anchura de los hombros. Apretar ligeramente los músculos de las piernas, mantener la espalda vertical, y doblar las rodillas y la parte superior del cuerpo ligeramente hacia adelante. Ahora se debe sentir una ligera tensión en la espalda, en los músculos del muslo delantero y en los músculos de los glúteos.



Estocadas

Poner un pie en el medio de la placa. Con la otra pierna hacer un paso grande y estirado hacia atrás y luego sobre el suelo. Mantener la espalda recta y la parte superior del cuerpo relajado mientras la pierna delantera está firme sobre la placa y tensar los músculos de las piernas. Ahora se debe sentir una tensión en los músculos y las nalgas.

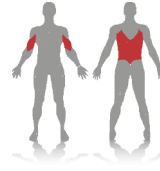


Puente

Acostarse sobre la espalda y poner ambos pies con las piernas dobladas sobre la placa. Ahora levantar la parte inferior del cuerpo hasta formar una línea con los músculos. Tensar los músculos abdominales y glúteos y llevar los pies alterno a las nalgas.

Ejercicio de espalda

Ambas piernas sobre el plato. Doble la parte superior del cuerpo ligeramente y tense los músculos abdominales. Sujete los extremos de las dos correas con los pulgares hacia fuera y levante los codos.



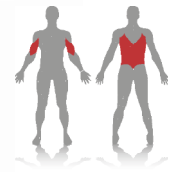
Ejercicio de tabla lateral

Colochar las manos al anchura de los hombros en el plato. Los pies están estirados sobre el suelo. La parte superior del cuerpo sobre la placa. Ahora alinear los hombros y codos en una línea. Luego bajar y levantar la parte superior del cuerpo repetidamente.



Ejercicio de tracción doblada

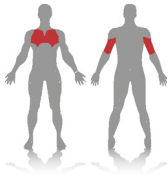
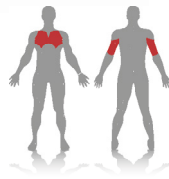
Ponerse en el suelo frente a la máquina, tirar las correas hacia arriba, y a cada uno de los lados del cuerpo. Estirar el pecho hacia adelante, sujetar los omóplatos y tirar los brazos paralelos a la espalda. Se debería sentir una tensión en los hombros y en la parte superior de la espalda.





Push-Up clásico

Sostener la placa con las manos colocadas a la anchura de los hombros. Mantener las piernas estiradas en el suelo. La parte superior del cuerpo sobre la placa. Mantener esta posición con los brazos rectos. Ahora bajar la parte superior del cuerpo y descansar nuevamente. Repitar este proceso.

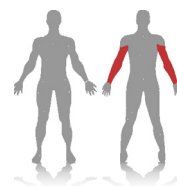
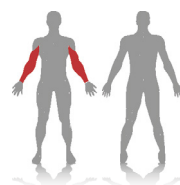


Push-Up para pectorales

Sobre la placa, a la anchura de los hombros, apoyar con las manos ligeramente hacia adentro. Las piernas están ligeramente dobladas y las rodillas en el suelo. Ahora bajar la parte superior del cuerpo, doblar los codos hacia afuera y mantener la tensión en los músculos abdominales.

Ejercicio de flexión de brazo

Subir sobre la placa de vibración con las rodillas ligeramente dobladas y directamente hacia atrás. Tirar las correas firmemente, asegurándose de mantener las muñecas rectas. Ahora se debe sentir una tensión en los bíceps.



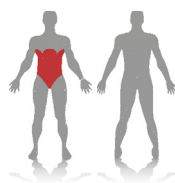
Ejercicio de extensión de brazo

Sentarse de espalda hacia la placa. Sostener la placa con las manos. Luego bajar el cuerpo nuevamente. Asegurándose de sostener los omóplatos juntos y doblar los codos ligeramente. Ahora se debería sentir tensión en los hombros y la parte superior de los brazos. Variante: Prueben este ejercicio con las piernas estiradas.



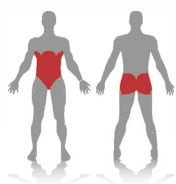
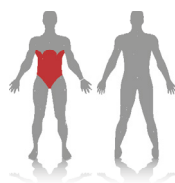
Músculo abdominal oblicuo

Sentarse sobre la placa e inclinándose hacia atrás con la espalda recta de unos 45°. Ahora tirar una pierna y estirar la otra. Girar la parte superior del cuerpo ligeramente en diagonal y mantener la tensión. Atención: Este ejercicio no es recomendado en caso de problemas de espalda.



Músculo abdominal derecho

Sentarse sobre la placa con la parte superior en vertical. Sostener la placa e inclinarse hacia atrás durante aproximadamente 45°. Ahora levantar las piernas a ángulo recto y extender los brazos hacia adelante. Mantener la tensión del cuerpo. Atención: Este ejercicio no es recomendado en cas de problemas de espalda.

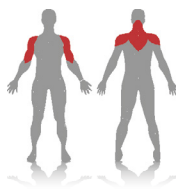


Ejercicio de elevación lateral de pierna

Acostarse de un lado sobre la placa. Una mano en el suelo y la otra mano sosteniendo el mango de la placa. Mantener las piernas rectas y tirar ambas piernas hacia arriba. Mantener la tensión.

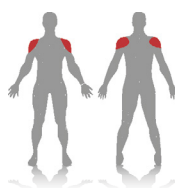
Ejercicio de área de la cintura del hombro

Estando de pie sobre la placa, con la parte superior del cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante y los músculos abdominales tensos, sujetar los extremos de las bandas con los pulgares afuera y tirar arriba de los codos.



Ejercicio de área frontal del hombro

Pon un pie en el plato haciendo un largo paso. Ajuste la longitud de las bandas con ambas manos para que los codos lleguen a la altura de los hombros, mientras que con las muñecas rectas tire de las bandas con fuerza hacia arriba.



Elongación y masaje



Dentro de la parte superior del muslo

Mirando hacia la máquina, acuéstese en el piso sobre un lado del cuerpo de forma a colocar la parte interna del muslo sobre la placa de vibración. Asegúrese que solo la pierna a masajear entra en contacto con la placa de vibración. Luego con la otra pierna.

Parte superior de los músculos y las nalgas

Colocar la parte posterior de ambas piernas y opcionalmente las nalgas sobre la placa de vibración.



Parte superior del músculo afuera y nalgas

Colocar la parte superior del músculo y la cadera lateralmente sobre la placa de vibración y sostenerse con una mano en el suelo. Luego cambiar de lado.



Parte superior del músculo anterior

Colocar la parte inferior de los músculos superiores sobre la placa y sostener la parte superior del cuerpo con los antebrazos en el suelo. La parte inferior del cuerpo o abdomen no tocan la placa de vibración.



Terneros

Colocar los terneros sobre la placa y descansar con las manos en el suelo.



Parte superior del cuerpo completo

Arrodillarse frente a la máquina y agarrar el borde de detrás de la placa para que los brazos estén extendidos, luego estirar el cuerpo tanto como sea posible. Se debería sentir una extensión en el área de la espalda y el hombro.



14. DESECHO

Querido cliente, querida cliente:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)



Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).



Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Reciclaje loop



El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**



- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**



Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/vp300_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

TABLE DES MATIÈRES

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ	98
2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	100
3. LA PLAQUE VIBRANTE OFFRE LES AVANTAGES SUIVANTS	101
4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN	101
5. CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS LA BOÎTE	101
6. CARACTÉRISTIQUES.....	102
7. FONCTIONNEMENT DU PANNEAU DE CONTRÔLE.....	103
8. FONCTIONNEMENT DE LA TÉLÉCOMMANDE.....	103
9. PROGRAMME AUTOMATIQUE	104
10. SPÉCIFICATION	104
11. GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE	105
12. PLUS D'INFORMATIONS SUR LES VIBRATIONS.....	109
13. ENTRAÎNEMENT POUR PLATE-FORME VIBRANTE	114
14. MISE AU REBUT.....	123
15. DECLARATION OF CONFORMITY.....	154



1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT:

Pour réduire les risques de blessures, l'utilisateur doit lire et comprendre ce manuel d'instruction avant d'utiliser la plaque vibrante. Cette machine est conçue pour un usage à la maison uniquement en conformité avec les instructions fournies dans ce manuel. Veuillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour une utilisation future.

- Ne convient pas aux enfants ou les femmes enceintes!
- Utiliser aux fins prévues seulement.
- Utiliser uniquement à l'intérieur et dans un environnement sec.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- Ne sautez pas sur la plaque ou la machine.
- Placer l'appareil uniquement sur une surface solide et qui résiste à l'humidité.
- Après utilisation, la machine doit être éteinte et débranchée.
- Faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser la machine.
- Augmentation de l'intensité de la vitesse et de la durée des exercices progressivement.
- Une seule personne est autorisée à utiliser la machine à un moment donné.
- Consultez votre médecin immédiatement si vous vous sentez: malade, si vous sentez des douleurs dans les articulations ou d'autres endroits, maux, rythme cardiaque anormal ou tout autre symptôme anormal.
- Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps ou si vous avez un problème cardiaque, problème neurologique, des troubles circulatoires ou des problèmes orthopédiques, vous devez d'abord consulter votre médecin avant de faire fonctionner cet appareil.
- Cessez d'utiliser immédiatement la machine si vous vous sentez fatigué, mal à l'aise ou étourdi.
- N'utilisez pas cet appareil pendant une durée supérieure à 10 minutes durant la même session.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 0,5 mètres tout autour de lui.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant un handicap physique, des capacités sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'ils aient été supervisés concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.



AVERTISSEMENT

AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES INDIVIDUS DE PLUS DE 35 ANS OU CEUX SOUFFRANT DE PROBLÈMES DE SANTÉ.

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER N'IMPORTE QUEL EQUIPEMENT DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES BLESSURES PERSONNELLES OU LES DOMMAGES MATÉRIELS DUS À L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.



2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :

https://service.innovamaxx.de/vp300_spareparts



3. LA PLAQUE VIBRANTE OFFRE LES AVANTAGES SUIVANTS

- Renforcement musculaire
- Remise en forme générale
- Relaxation musculaire

Afin de maximiser les avantages de cette machine, vous devez toujours vous rappeler des points suivants:

Afin d'atteindre les résultats souhaités, vous devez utiliser cette machine d'une façon continue

L'utilisation à long terme vous permettra de maintenir vos objectifs désirés.

Vous améliorerez vos résultats en suivant un régime hypocalorique avec votre routine d'exercice

N'utilisez pas cette machine si vous venez de boire ou de manger, les vibrations vous mettront mal à l'aise

Il est recommandé de faire des exercices seulement 1 fois par jour pendant 10 minutes par session.

Il faut toujours démarrer avec la vitesse la plus basse possible, puis l'augmenter étape par étape

Il est plus efficace d'augmenter l'intensité de la vibration pendant l'exercice, au lieu d'augmenter le temps

4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Eteignez l'appareil et débranchez l'alimentation électrique avant de la nettoyer.

Nettoyez la machine avec un chiffon humide et des détergents non-chimiques.

Ne tirez jamais le cordon d'alimentation de la prise, saisissez toujours la fiche et tirez.

Ne tentez pas d'effectuer une réparation de cette machine si vous n'êtes pas qualifiés à le faire.

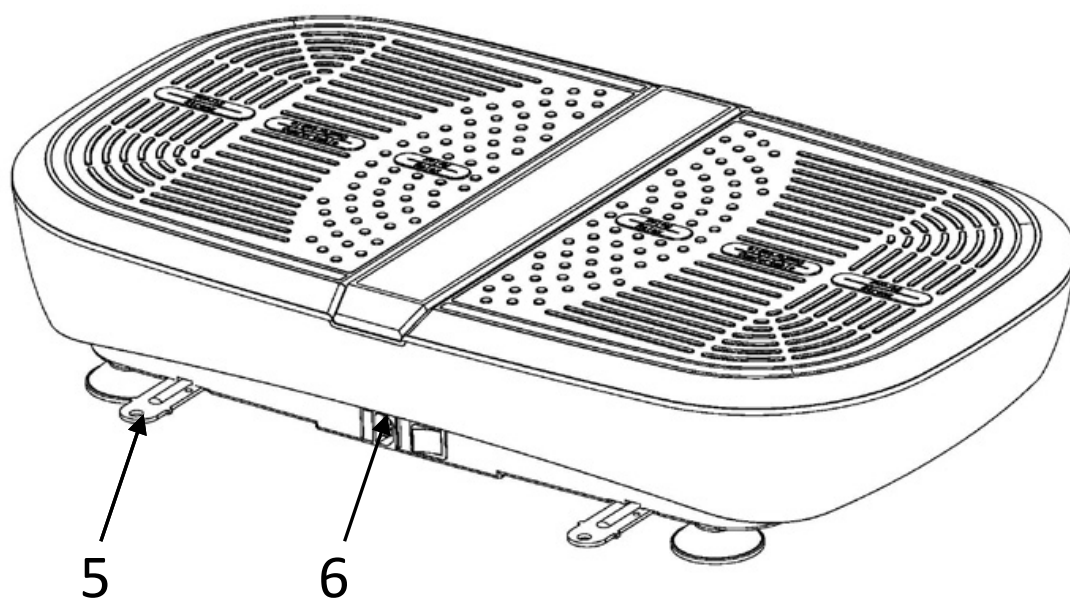
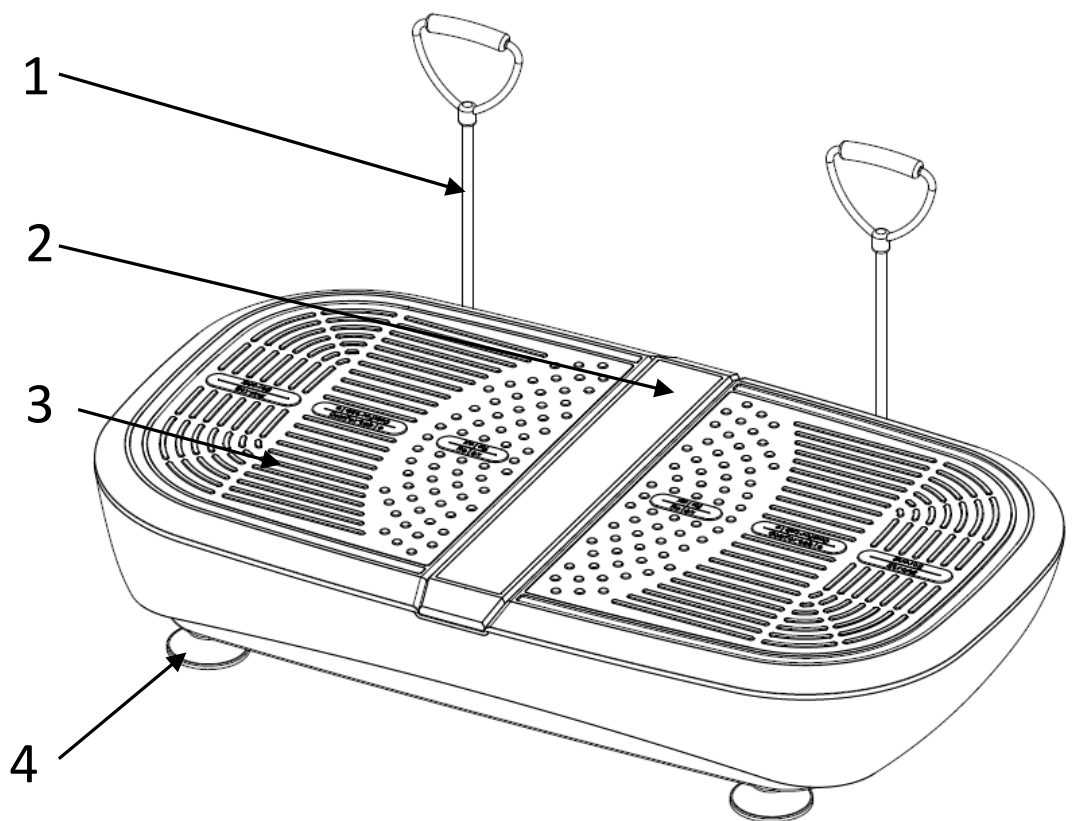
5. CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS LA BOÎTE

- Unité de plaque vibrante VP300
- 2 X bandes de résistance
- Manuel d'instructions
- Télécommande
- Cordon d'alimentation










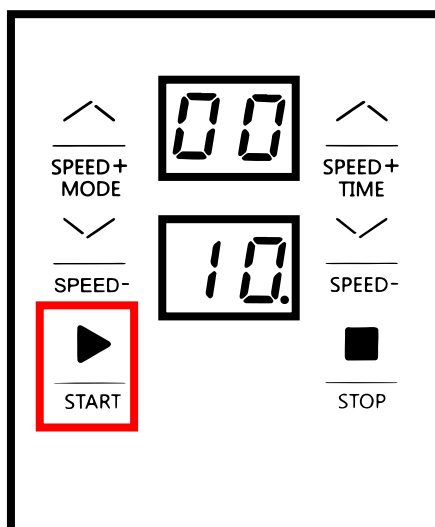
6. CARACTÉRISTIQUES

1. Bande de résistance
2. Panneau de contrôle
3. Plate-forme
4. Pied en caoutchouc
5. Crochet de bande de résistance
6. Fiche d'alimentation










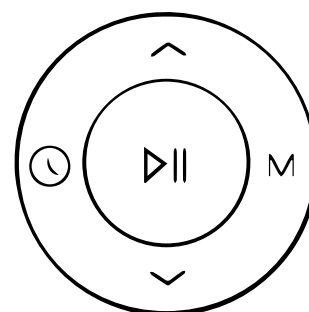
7. FONCTIONNEMENT DU PANNEAU DE CONTRÔLE

1.  Avant l'entraînement: Sélection de mode.
2.  Durant l'entraînement: Augmentation de la vitesse d'oscillation
3.  Avant l'entraînement: Sélection du temps.
4.  Durant l'entraînement : Augmentation de la vitesse linéaire.
5.  Diminution de la vitesse d'oscillation / linéaire
6.  Bouton Start. Appuyez sur le bouton START pour démarrer la machine.
7.  Bouton stop. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la machine.



8. FONCTIONNEMENT DE LA TÉLÉCOMMANDE

1.  Avant l'entraînement: Sélection du temps.
2.  Durant l'entraînement: Augmentation de la linéaire.
3.  Avant l'entraînement: Sélection du mode
4.  Durant l'entraînement: Diminution de la linéaire.
5.  Augmentation de la vitesse d'oscillation
6.  Diminution de la vitesse d'oscillation
7.  Bouton Start / Stop



** La zone de réception effective de la télécommande est de 2,0 mètres, l'indicateur d'émission infrarouge du dispositif de commande doit être aligné avec la fenêtre de réception sur l'écran de l'appareil.

9. PROGRAMME AUTOMATIQUE

P1

Oscillation: 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22
Linéaire: 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Intervalle de temps: 5 secondes

P2

Oscillation: 2 40
Linéaire: 40 2
Intervalle de temps: 5 secondes

P3

Oscillation: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Linéaire: Stop
Oscillation: Stop
Linéaire: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60
Intervalle de temps: 2 secondes

P4

Oscillation: 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50
Linéaire: Stop
Intervalle de temps : 10 secondes

10. SPÉCIFICATION

Taille: 80 x 45 x 15 cm
Poids: 23 kg
Puissance nominale: 200 W
Puissance du moteur: 200 W + 200 W
Source d'alimentation: 220V - 240V AC (50 Hz)
Fréquence d'oscillation: 1 - 15 Hz
Amplitude d'oscillation: 10 mm
Fréquence linéaire: 1 - 10 Hz
Amplitude linéaire: 15 mm
Poids max de l'utilisateur: 120 kg

11. GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Instructions d'utilisation supplémentaires

- Démarrer le mode manuel
- Démarrer le mode automatique

Avec la télécommande



Fonction d'écran tactile



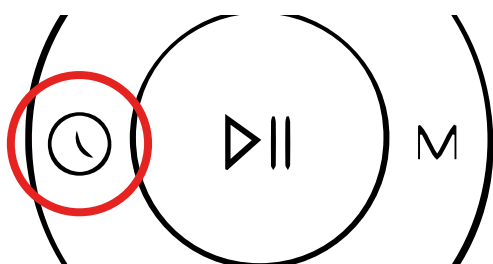
**Tutoriel vidéo
supplémentaire**

You Tube



Démarrer le mode manuel:

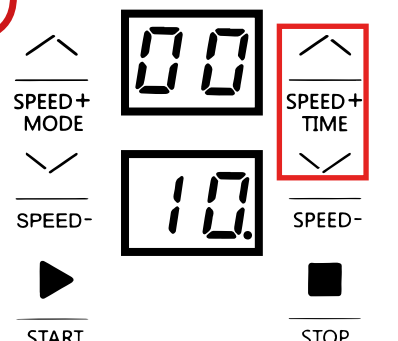
Avec la télécommande



Avec le „bouton clock“

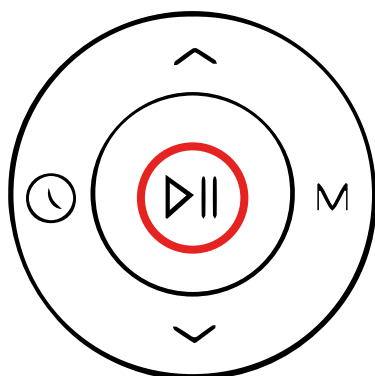
Fonction d'écran tactile

1. Sélectionnez le temps (durée de l'entraînement)

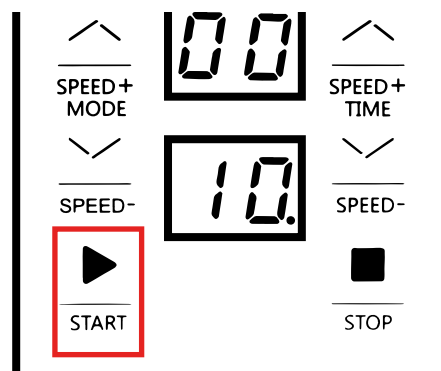


Avec Temps de vitesse + Bouton

2. Confirmation de l'entrée



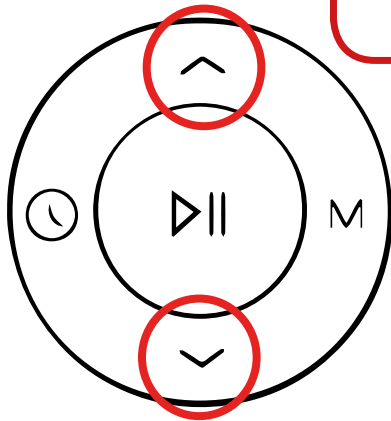
Avec le bouton „Play“



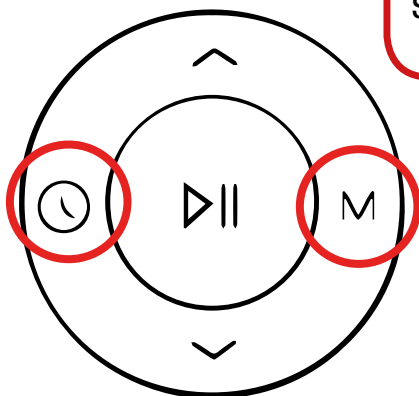
Avec le bouton „Play“

Démarrage du mode manuel

Avec la télécommande



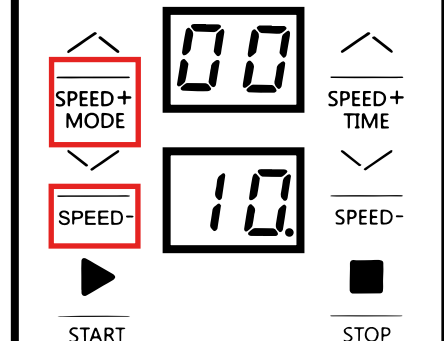
Avec les „boutons fléchés“



Avec les „boutons Clock /
boutons M „

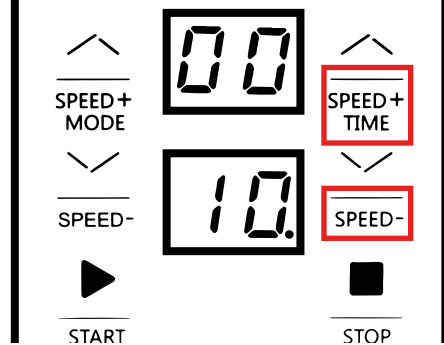
Fonction d'écran tactile

3. Sélectionnez l'intensité
de l'oscillation (vibrations verti-
cales)



Avec „Boutons Speed Mode +/-“

4. Sélectionnez
l'intensité de la vites-
se linéaire (vibrations
horizontales)

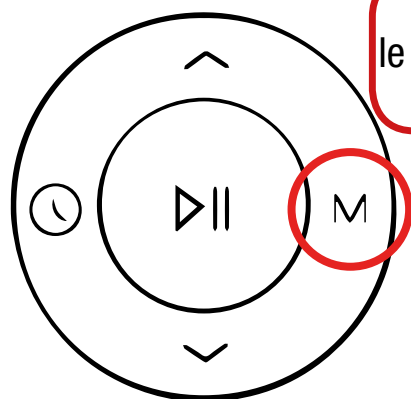


Avec les boutons „Speed Mode +/-“



Démarrer le mode automatique

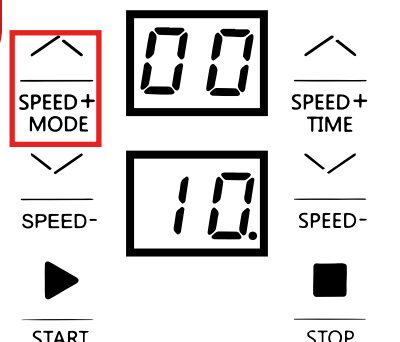
Avec la télécommande



Avec le „bouton M“

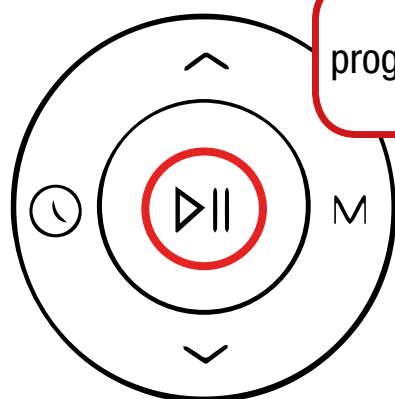
Fonction d'écran tactile

1. Sélectionnez le mode automatique

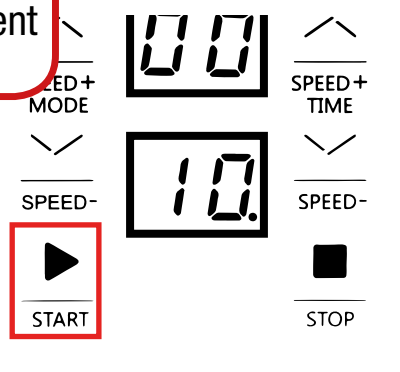


Avec le bouton „Speed Time +“

2. Sélectionnez le programme d'entraînement prédéfini P1-P4



Avec le bouton „Play“

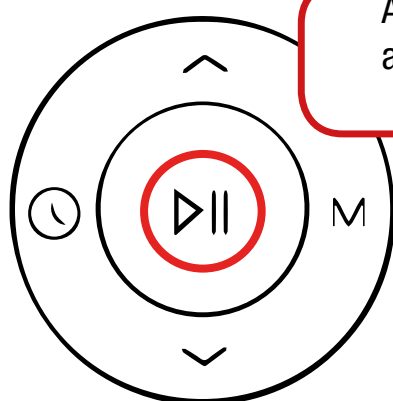


Avec le bouton „Play“

- P1) un programme après l'entraînement (course, jogging, marche) pour la musculature profonde et l'intensité de l'effet de formation
- P2) un programme qui est intégré entre les unités de formation
- P3) un programme avant de commencer la formation. Augmente lentement et assure une bonne expansion / amélioration des exercices d'étirement
- P4) peut être sélectionné comme un programme indépendant sans sport / formation supplémentaire.

Pour quitter le mode manuel / automatique:

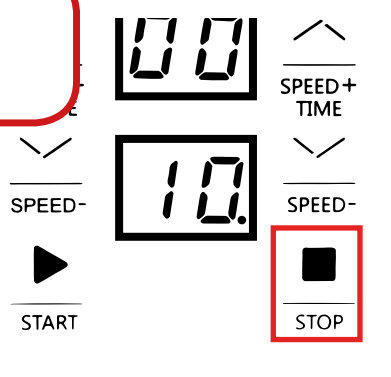
Avec la télécommande



Avec le bouton „Play / Stop“

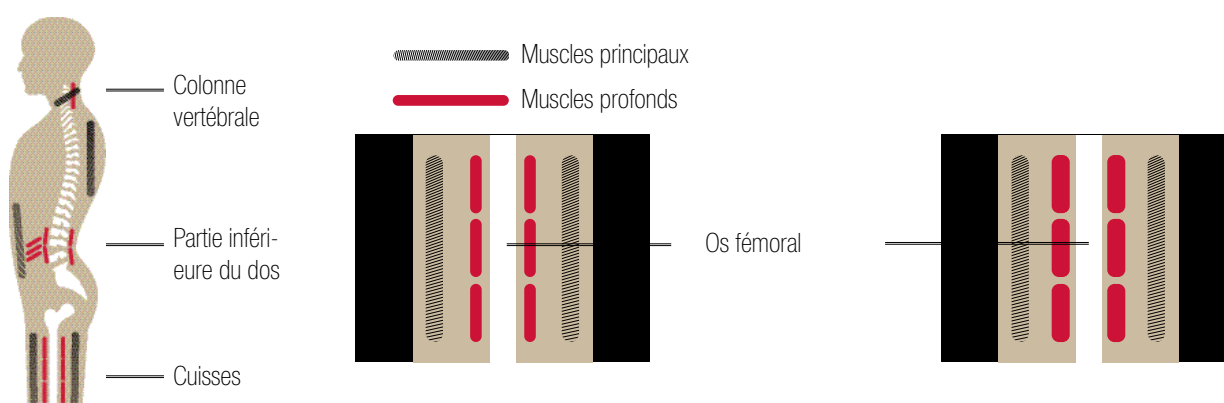
Arrêter l'entraînement
automatique / manuel

Fonction d'écran tactile



Avec le „bouton Stop“

12. PLUS D'INFORMATIONS SUR LES VIBRATIONS



Principaux avantages:

Une meilleure condition physique!

- Qualité et efficacité de l'entraînement augmentées
- améliore le processus de combustion des graisses
- Augmentation de l'agilité
- La récupération rapide après l'effort favorise la rapidité du métabolisme

Pensez à votre santé!

- Stimulation du métabolisme
- Libération du stress
- Entraînement sans tension pour les articulations
- Réduction du drainage lymphatique
- Amélioration de la densité osseuse
- Amélioration de l'équilibre

Pour la beauté!

- Elasticité des tissus
- Amélioration de la peau
- Travail le corps et l'esprit
- Amélioration de la coordination des mouvements

Outre les bienfaits pour les entraînements, vous pouvez consulter les tableaux suivants pour mieux comprendre la plage de fréquences correspondante pour chaque niveau:

**P1: Oscillation
(vibration verticale)**

Level	Hz	Level	Hz
1	5,0	31	9,5
2	5,2	32	9,7
4	5,5	34	10,0
6	5,8	36	10,3
8	6,1	38	10,6
10	6,4	40	10,9
12	6,7	42	11,2
14	7,0	44	11,5
16	7,3	46	11,8
18	7,6	48	12,1
20	7,9	50	12,5
22	8,2	52	13,0
24	8,5	54	13,5
26	8,8	56	14,0
28	9,1	58	14,5
30	9,4	60	15,0

**P2: Linéaire
(vibration horizontale)**

Level	Hz	Level	Hz
1	3,0	31	6,0
2	3,1	32	6,1
4	3,3	34	6,3
6	3,5	36	6,5
8	3,7	38	6,7
10	3,9	40	6,9
12	4,1	42	7,1
14	4,3	44	7,3
16	4,5	46	7,5
18	4,7	48	7,7
20	4,9	50	7,9
22	5,1	52	8,2
24	5,3	54	8,6
26	5,5	56	9,0
28	5,7	58	9,5
30	5,9	60	10,0

**P3: 3D Mode
(vibration verticale + horizontale)**

Level	Hz	Level	Hz
1	4,0	31	7,8
2	4,1	32	7,9
4	4,4	34	8,1
6	4,6	36	8,4
8	4,9	38	8,6
10	5,1	40	8,9
12	5,4	42	9,1
14	5,6	44	9,4
16	5,9	46	9,6
18	6,1	48	9,9
20	6,4	50	10,2
22	6,6	52	10,6
24	6,9	54	11,1
26	7,1	56	11,5
28	7,4	58	12,0
30	7,6	60	12,5

Paramètres de référence

Consommation de calories

Les calories brûlées pendant un entraînement avec la plaque vibrante dépendent de plusieurs facteurs, comme le sexe, l'âge, la composition musculaire, les formes et les dimensions, ainsi que d'autres facteurs génétiques ou environnementaux pouvant influencer de manière significative sur votre apport calorique réel. Une personne pesant 70 kg qui fait des exercices d'aérobic sur la plaque vibrante peut utiliser les paramètres suivants:

Durée de la séance d'entraînement	Consommation de calories
5 Minutes	~ 50 Calories
10 Minutes	~ 100 Calories
15 Minutes	~ 150 Calories

Valeurs estimées.

VP300

Vibrations plate

Méthode d'entraînement

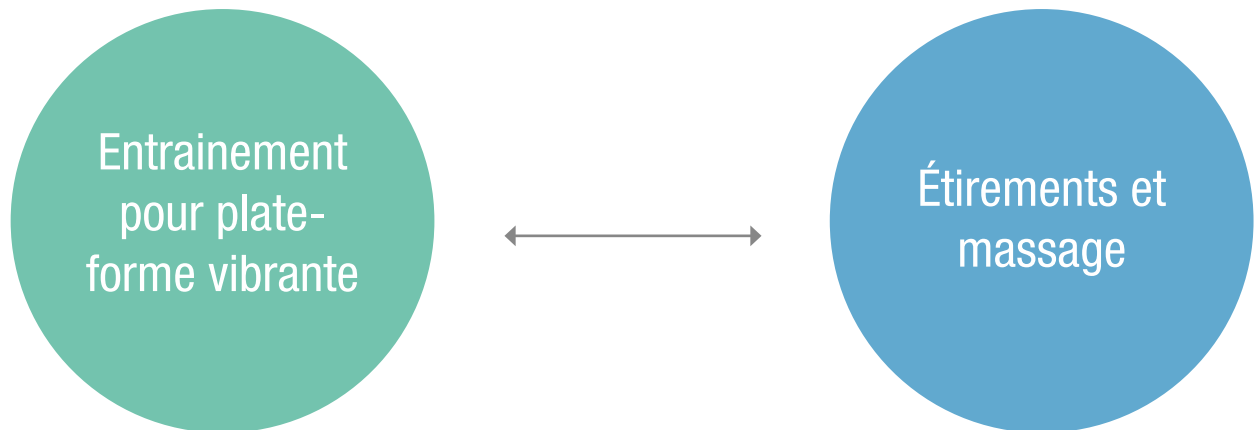


FR

Prenez soin de la forme de votre corps

Commencez l'entraînement journalier pour VP300

VP300 - 2 fonctions principales :



Ressentez les vibrations dans tout votre corps grâce à un moteur puissant

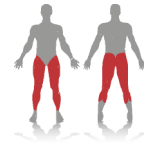


Points de contrôle avant le départ

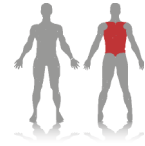
- ✓ Vérifiez s'il y a des obstacles autour de vous avant de commencer.
- ✓ Étirez vos muscles avant de commencer.
- ✓ Placez le produit sur une surface ferme, avec le revêtement en caoutchouc sur la face inférieure.

Catégories

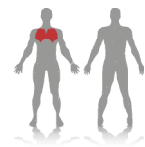
1. Jambes/ fessier



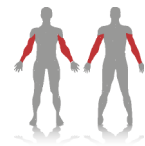
2. Dos



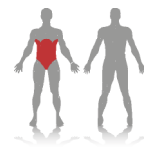
3. Poitrine



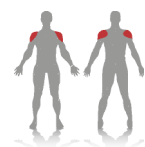
4. Bras



5. Abdos



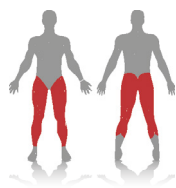
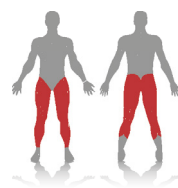
6. Épaules



13. ENTRAINEMENT POUR PLATE-FORME VIBRANTE

Position accroupie

Tenez-vous debout sur la plateforme oscillante, les pieds alignés avec les épaules. Contractez légèrement les muscles des jambes, maintenez le dos droit, pliez les genoux et penchez-vous légèrement en avant. Vous devriez à présent sentir une légère tension dans le dos, le haut des cuisses et le fessier.

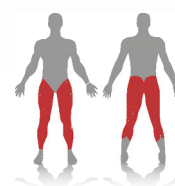


Fente

Posez un pied au milieu de la plateforme. Faites un grand pas en arrière avec l'autre pied au sol jusqu'à avoir la jambe tendue. Gardez le dos droit et le haut du corps détendu pendant que votre jambe avant est fermement positionnée sur la plateforme et que vous en contractez les muscles. Maintenant vous devriez ressentir une tension dans toute la cuisse et le fessier.

Pont

Allongez-vous sur le dos et posez les pieds sur la plateforme, jambes fléchies. Levez maintenant le bas de votre corps jusqu'à ce qu'il soit aligné avec vos cuisses. Contractez les abdominaux et les muscles fessiers, et tirez les pieds alternativement vers les fesses.



Ejercicio de espalda

Ambas piernas sobre el plato. Doble la parte superior del cuerpo ligeramente y tense los músculos abdominales. Sujete los extremos de las dos correas con los pulgares hacia fuera y levante los codos.

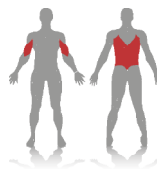


Planche latérale

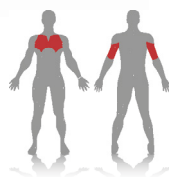
Posez les mains en appui sur la plateforme, alignées avec les épaules. Étendez les jambes, pieds au sol. Le haut de votre corps se situe au-dessus de la plateforme. Tournez-vous de façon à ce que vos épaules et vos coudes forment une ligne droite.

Maintenant, abaissez et remontez le haut de votre corps, et répétez.

Exercice pour le dosdoblada

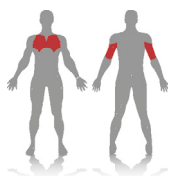
Tenez-vous debout avec vos deux jambes sur la plateforme. Penchez légèrement la partie supérieure de votre corps et contractez les muscles abdominaux. Maintenez les deux poignées des cordes de traction dans vos paumes de main vers l'extérieure et en relevant les coudes.





Pompes classiques

Posez les mains en appui sur la plateforme, alignées avec les épaules. Étendez les jambes, pieds au sol. Le haut de votre corps se situe au-dessus de la plateforme. Tenez cette position avec les bras tendus. À présent, abaissez le haut de votre corps en fléchissant les coudes, et puis remontez. Répétez ce mouvement.

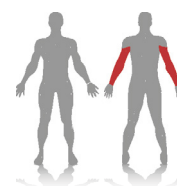
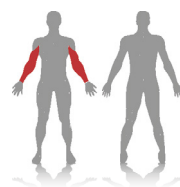


Pompes pour la poitrine

Posez les mains en appui sur la plateforme, légèrement tournées vers l'intérieur et alignées avec les épaules. Vos jambes doivent être légèrement fléchies et vos genoux au sol. Abaissez maintenant le haut de votre corps, pliez les coudes vers l'extérieur et maintenez la tension dans les abdominaux.

Flexion des bras

Tenez-vous debout sur la plateforme avec les jambes légèrement fléchies et le dos droit. Tirez fermement les bandes vers le haut et assurez-vous de garder les poignets droits. Une tension se fait sentir dans vos biceps.



Extension des bras

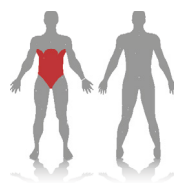
Asseyez-vous dos à la plateforme, posez les mains dessus et soulevez-vous. Abaissez ensuite à nouveau votre corps. Assurez-vous de bien garder les omoplates ensemble et de légèrement fléchir vos coudes. Vous devriez à présent sentir une tension dans les épaules et les triceps. Variante : faites cet exercice avec les jambes tendues.





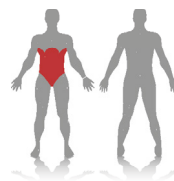
Abdominaux obliques

Asseyez-vous sur la plateforme et penchez-vous en arrière à 45° en gardant le dos droit. Étendez maintenant une jambe et ramenez l'autre vers vous. Tournez légèrement le haut de votre corps dans la diagonale et maintenez la position.



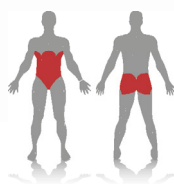
Abdominaux droits

Asseyez-vous sur la plateforme en gardant le dos droit. Placez vos mains sur les côtés de la plateforme et penchez-vous en arrière à 45°. Maintenant remontez les jambes en angle droit et tendez les bras vers l'avant. Gardez la position. Attention : cet exercice ne convient pas pour les gens qui souffrent de problèmes de dos.



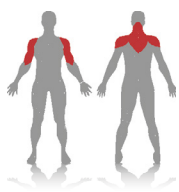
Lever de jambe latéral

Allongez-vous latéralement sur la plateforme. Appuyez-vous avec une main sur le sol et l'autre main sur la poignée de la plateforme. Maintenez les jambes tendues et levez-les le plus haut possible. Maintenez la tension.



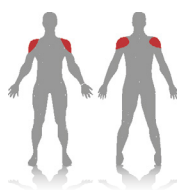
Ceinture scapulaire

Debout sur la plateforme, penchez légèrement le haut du corps et contractez les abdominaux. Maintenez les deux bandes avec les pouces vers l'extérieur, et tirez les coudes vers le haut.



Deltoïdes antérieurs

Placez un pied sur la plaque vibrante en faisant une flexion avec votre jambe (fente). Ajustez la longueur des cordes de traction avec vos deux mains de sorte que vos coudes puissent être levés jusqu'à hauteur d'épaules tout en levant avec force les cordes vers le haut avec les poignés droits.



Étirements et massage



Intérieur des cuisses

Allongez-vous, face à l'appareil, avec une partie de votre corps sur le sol, de sorte que vous puissiez placer la partie intérieure du haut de votre jambe sur la plaque vibrante. Changez ensuite de jambe.

Arrière des cuisses et fessiers

Positionnez l'arrière de vos cuisses, ainsi que les fesses si vous le voulez, sur la plateforme.



Extérieur des cuisses et fessiers

Positionnez la cuisse et la hanche latéralement sur la plateforme et appuyez-vous au sol avec une main. Ensuite, répétez pour l'autre jambe.



Avant des cuisses

Allongez-vous avec le haut des cuisses sur la plateforme et appuyez-vous au sol avec vos coudes et avant-bras. Assurez-vous que votre abdomen et la partie inférieure de vos jambes ne soient pas sur la plateforme.



Mollets

Positionnez vos mollets sur la plateforme et appuyez-vous au sol avec vos mains.



Haut du corps

Agenouillez-vous en face de la plateforme et agrippez le bord extérieur de façon à ce que vos avant-bras soient tendus et posés sur la plateforme. Maintenant, étirez-vous le plus possible. Vous devriez sentir une extension dans le dos et les épaules.



14. MISE AU REBUT

Chère clientèle,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)



Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG); ailleurs, transposition possible différente)



Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage



Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**



- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

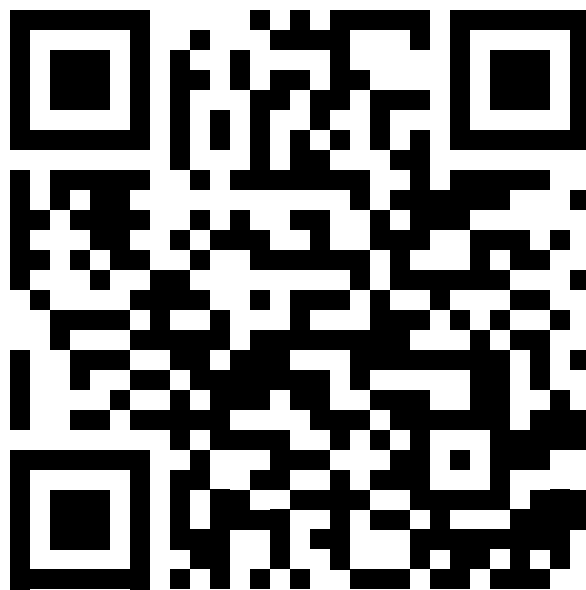
Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione. È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



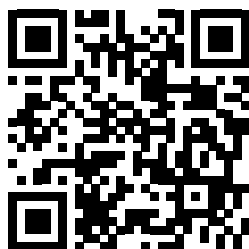
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/vp300_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

SOMMARIO

1. INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA	128
2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	130
3. LA PEDANA VIBRANTE OFFRE I SEGUENTI VANTAGGI.....	131
4. PULIZIA E MANUTENZIONE	131
5. COSA SI TROVERETE NELLA SCATOLA.....	131
6. CARATTERISTICHE	132
7. FUNZIONAMENTO DEL PANNELLO DI CONTROLLO	133
8. FUNZIONAMENTO DEL TELECOMANDO	133
9. PROGRAMMI AUTOMATICI	134
10. SPECIFICHE.....	134
11. GUIDA RAPIDA.....	135
12. PLUS D'INFORMATIONS SUR LES VIBRATIONS.....	139
13. ALLENAMENTO CON LA PEDANA VIBRANTE	144
14. SMALTIMENTO	153
15. DECLARATION OF CONFORMITY	154



1. INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA



ATTENZIONE:

Per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere e comprendere il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare la pedana vibrante. Questa macchina è destinata al solo uso domestico in conformità con le istruzioni riportate in questo manuale. Si prega di leggere attentamente queste istruzioni e conservarle per uso futuro.

- Non adatto a bambini o donne incinte!
- Utilizzare solo per lo scopo previsto.
- Utilizzare solo all'interno, usare solo in ambiente asciutto.
- Non utilizzare se il prodotto è danneggiato.
- Non saltare sulla pedana o la macchina.
- Posizionare il dispositivo solo su una superficie solida, piana e resistente all'umidità.
- Dopo l'uso, la macchina deve essere spenta e scollegata.
- Fare alcuni esercizi di riscaldamento prima di iniziare a utilizzare la macchina.
- Aumentare la velocità e la durata degli esercizi gradualmente.
- La macchina può essere utilizzata solo da una persona alla volta.
- Consultare il proprio medico immediatamente in caso ci si senta: sofferenti, in caso di dolore alle articolazioni o in altri luoghi, soffrite di battito cardiaco anomalo o altri sintomi anormali.
- Se non avete fatto nessuno sport per un lungo periodo o se soffrite di un problema di cuore, problemi neurologici, disturbi circolatori o problemi ortopedici, dovete consultare il medico prima di azionare la macchina.
- Smettere immediatamente di usare la macchina se vi sentite stanchi, a disagio o avvertiate vertigini.
- Non utilizzare la macchina per più di 10 minuti alla volta.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 0,5 metri attorno ad esso.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o in mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano controllati o istruiti all'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.



ATTENZIONE

PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTARE IL MEDICO. CIÒ È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER GLI INDIVIDUI DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI.

LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZATURA PER IL FITNESS. WE NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA O ATTRAVERSO L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.



2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

https://service.innovamaxx.de/vp300_spareparts



3. LA PEDANA VIBRANTE OFFRE I SEGUENTI VANTAGGI

- Sviluppo muscolare
- Resistenza generale
- Rilassamento muscolare

Al fine di massimizzare i benefici di questa macchina, si prega di tenere sempre a mente i seguenti punti:

Al fine di raggiungere i risultati desiderati si consiglia di utilizzare questa macchina con frequenza. L'uso a lungo termine vi assicura di mantenere gli obiettivi da voi prefissati.

Potrete migliorare i risultati seguendo una dieta a calorie controllate combinata con la vostra routine di esercizi.

Non utilizzare questa macchina con lo stomaco pieno se avete appena bevuto e mangiato, poiché la vibrazione vi farà sentire a disagio.

Si raccomanda di esercitarsi solo 1 volta al giorno per una durata di 10 minuti per sessione. Ricordatevi di avviare la macchina sempre dalla impostazione della velocità più bassa e poi aumentare il livello di velocità gradualmente.

È più efficace aumentare l'intensità della vibrazione durante l'esercizio, piuttosto che aumentare il tempo.

4. PULIZIA E MANUTENZIONE

Spegnere la macchina e scollegare l'alimentazione prima di pulirla.

Pulire la macchina con un panno umido e detersivi non chimici.

Non tirare mai il cavo di alimentazione dalla presa di corrente, ma afferrare la spina e tirarla fuori. Non tentare di effettuare qualsiasi riparazione sulla macchina se non siete qualificati.

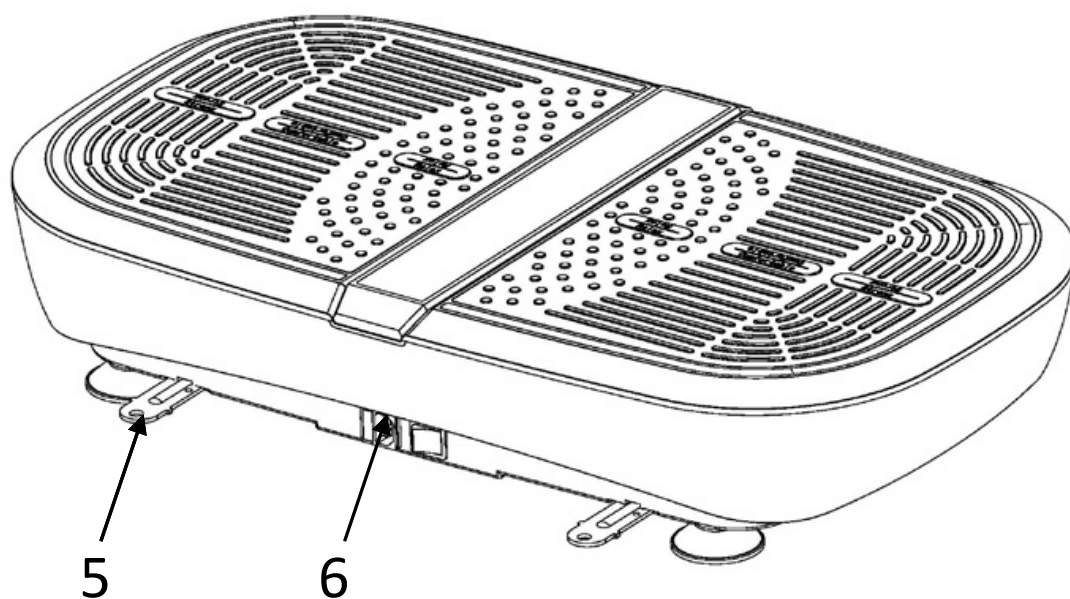
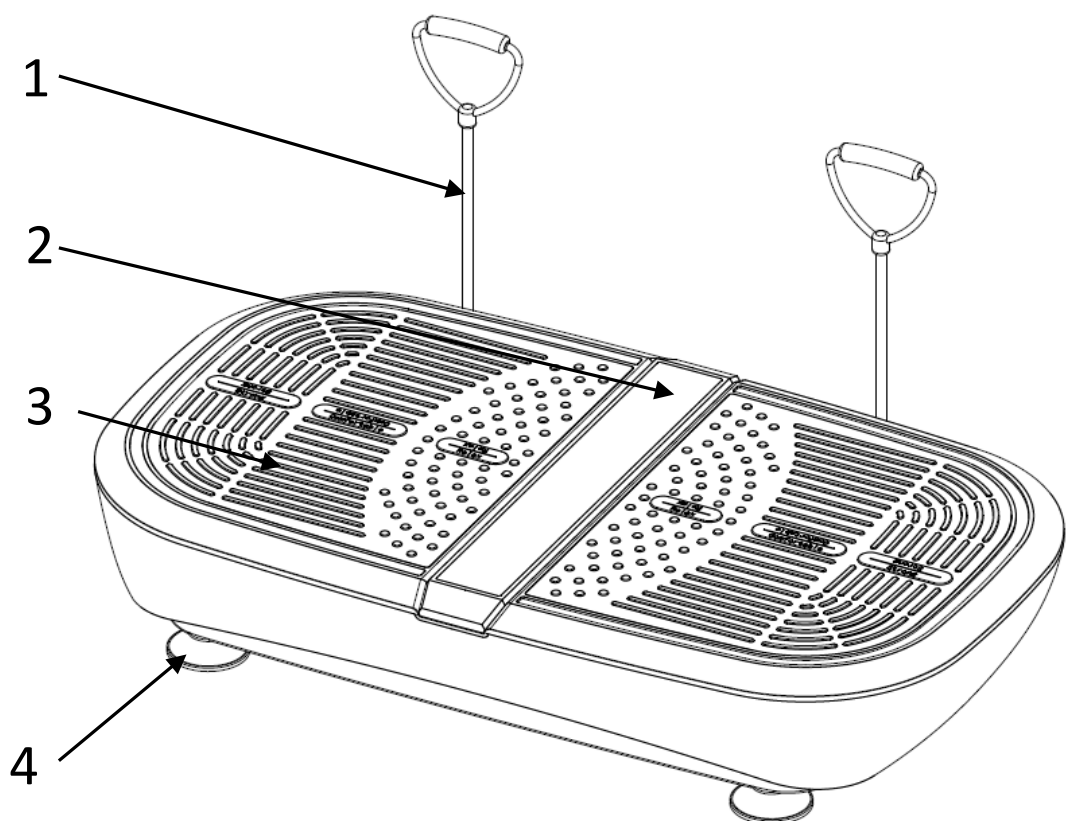
5. COSA SI TROVERETE NELLA SCATOLA

- Unità pedana vibrante VP300
- 2 x bande di resistenza
- Manuale d'istruzioni
- Telecomando
- Cavo di alimentazione










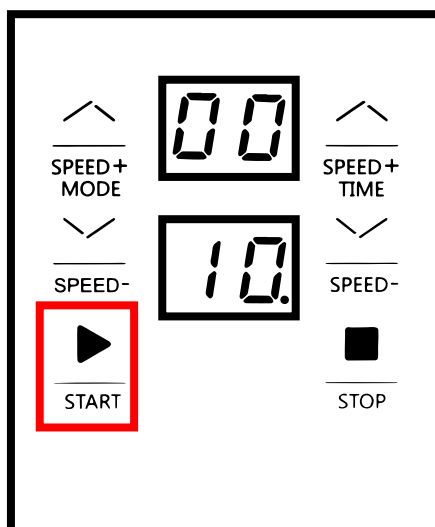
6. CARATTERISTICHE

1. Bande di resistenza
2. Pannello di controllo
3. Pedana
4. Piedini in gomma
5. Gancio per banda di resistenza
6. Presa di corrente










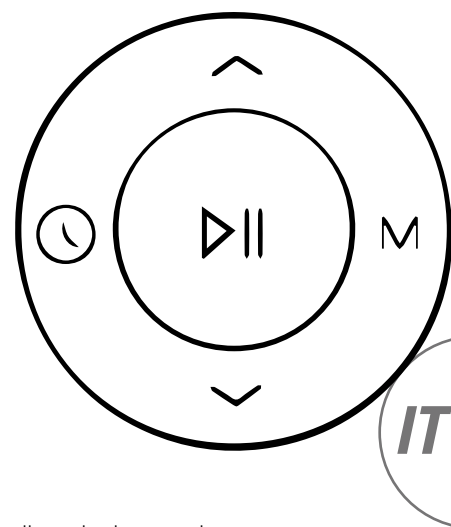
7. FUNZIONAMENTO DEL PANNELLO DI CONTROLLO

1.  Prima dell'allenamento: selezione della modalità.
2.  Durante l'allenamento: aumento della velocità di oscillazione.
3.  Prima dell'allenamento: selezione del tempo.
4.  Durante l'allenamento: aumento della velocità lineare.
5.  Oscillazione \ diminuzione lineare della velocità.
6.  Pulsante Start. Premere il pulsante START per avviare la macchina
7.  Pulsante Stop. Premere il pulsante STOP per fermare la macchina



8. FUNZIONAMENTO DEL TELECOMANDO

1.  Prima dell'allenamento: selezione Tempo.
2.  Durante l'allenamento: aumento della velocità lineare.
3.  Prima dell'allenamento: selezione della modalità.
4.  Durante l'allenamento: diminuzione lineare della velocità.
5.  Aumento della velocità di oscillazione.
6.  Diminuzione della velocità di oscillazione.
7.  Pulsante Start/ Stop.



** Il campo di ricezione effettiva del telecomando è di 2,0 metri, l'indicatore di emissione ad infrarossi del regolatore deve essere allineato con la finestra di ricezione sul display dell'unità.

9. PROGRAMMI AUTOMATICI

P1

Oscillazione: 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22

Lineare: 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38

Intervallo di Tempo: 5 secondi

P2

Oscillazione: 2 40

Lineare: 40 2

Intervallo di Tempo: 5 secondi

P3

Oscillazione: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60

Lineare: Stop

Oscillazione: Stop

Lineare: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60

Intervallo di Tempo: 2 secondi

P4

Oscillazione: 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50

Lineare: Stop

Intervallo di Tempo: 10 secondi

10. SPECIFICHE

Dimensione: 80 x 45 x 15 cm

Peso: 23 kg

Potenza nominale: 200 W

Potenza del motore: 200 W + 200 W

Alimentatore: 220V - 240V AC (50 Hz)

Frequenza di oscillazione: 1 - 15 Hz

Amplitud di oscillazione: 10 mm

Frequenza lineare: 1 - 10 Hz

Amplitud lineare: 15 mm

Max. peso utente: 120 kg

11. GUIDA RAPIDA

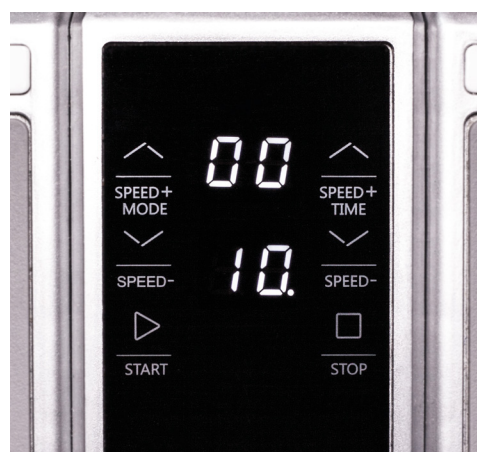
Ulteriori istruzioni per l'uso

- a vviare la modalità manuale
- a vviare la modalità automatica

Con telecomando



Funzione touch sul pannello



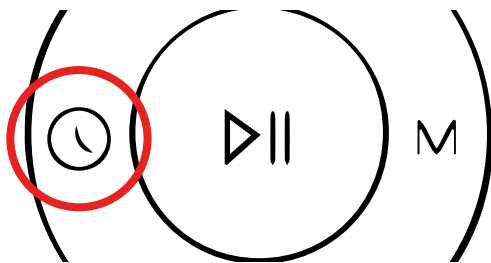
**Tutorial video
aggiuntivi**

You Tube

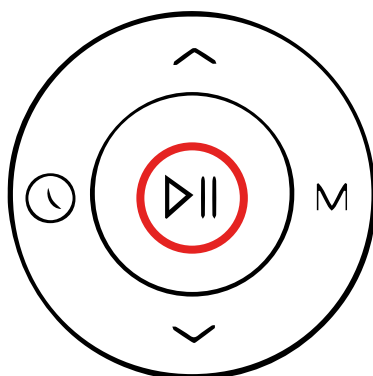


Avviare la modalità manuale:

Con il telecomando



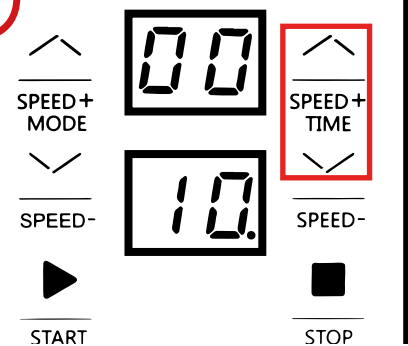
Con il pulsante „Clock“



Con il pulsante „Play“

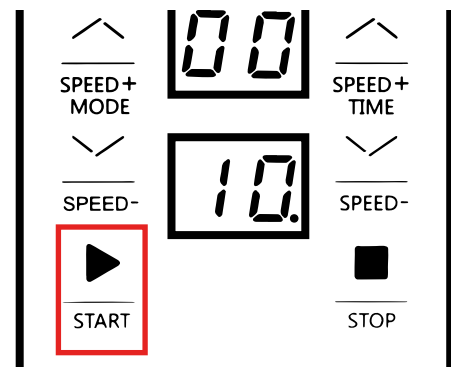
Funzione touch sul pannello

1. Selezionare l'ora (durata dell'allenamento)



con il pulsante „Speed Time +“

2. Conferma dell'input



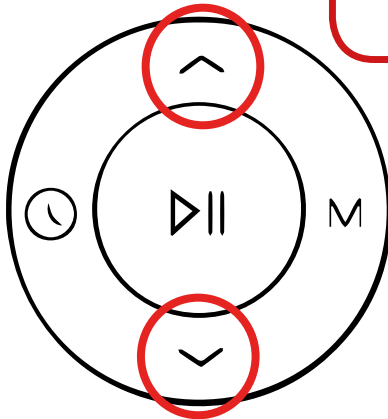
Con il pulsante „Play“

Avviare la modalità manuale:

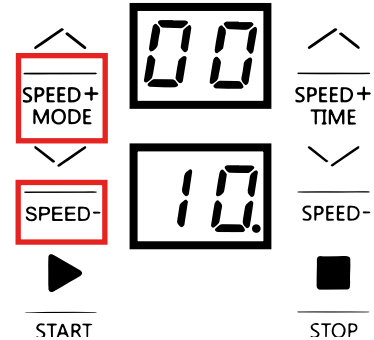
Con il telecomando

Pannello touch screen

3. Selezionare l'intensità dell'oscillazione (vibrazioni verticali)

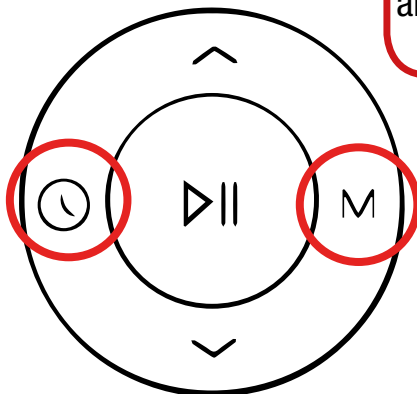


Con i „pulsanti freccia“

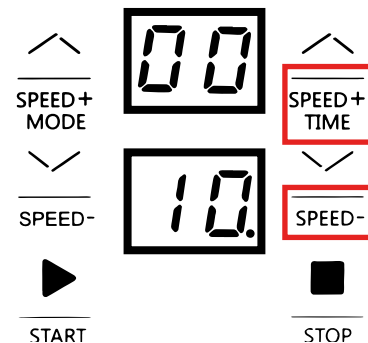


Con i pulsanti „Speed Mode +/-“

4. Selezionare l'intensità della velocità lineare (vibrazioni orizzontali)



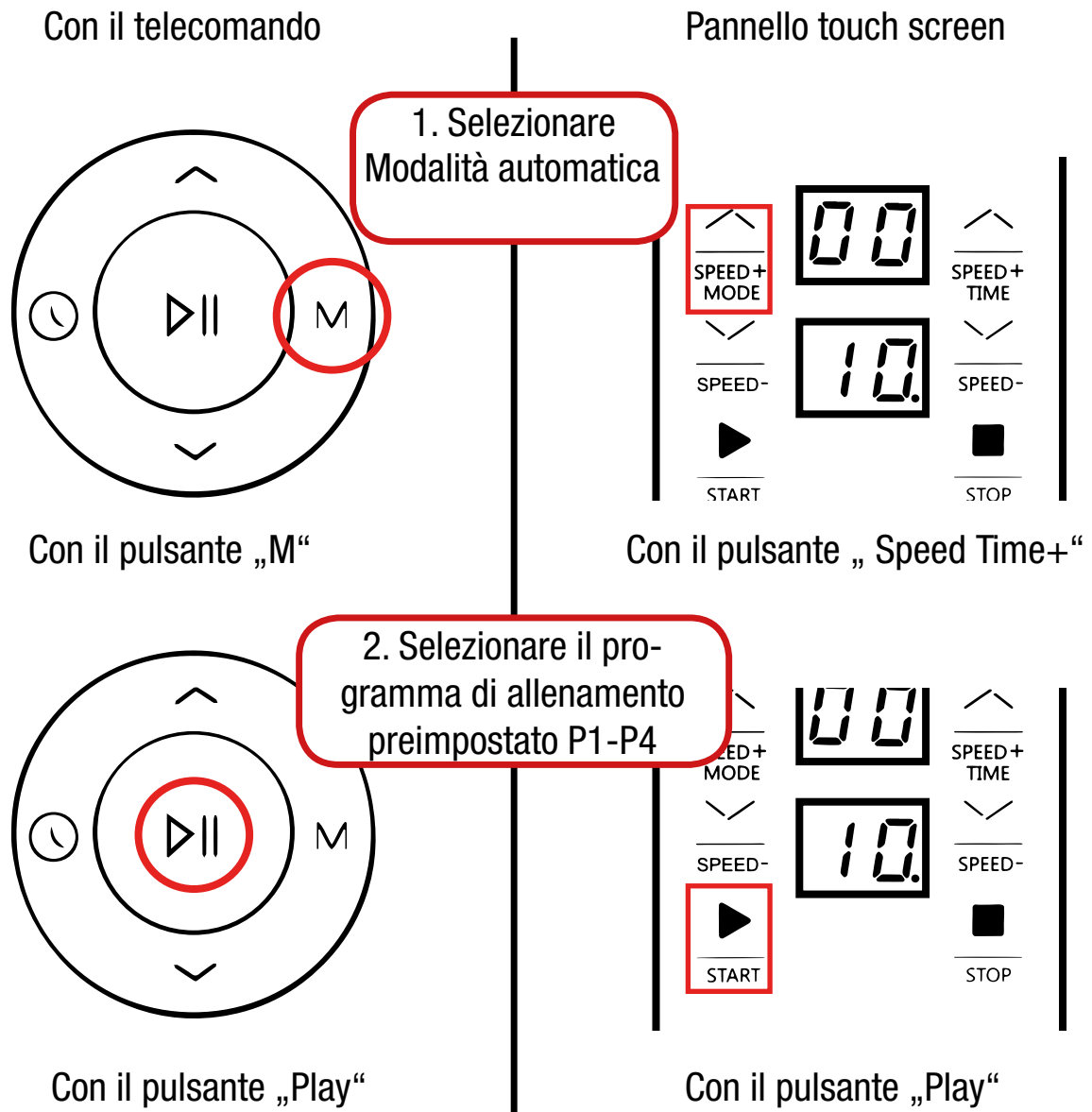
Con i tasti „Clock / M“



Con i pulsanti „Speed Mode +/-“



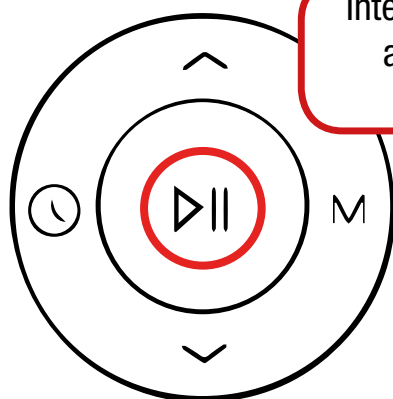
Avviare modalità automatica:



- P1) un programma dopo l'allenamento (corsa, jogging, camminata) per sviluppare profondamente la muscolatura e per un intenso effetto di allenamento
- P2) un programma integrato tra le unità di allenamento
- P3) un programma prima di iniziare l'allenamento. Aumenta lentamente e ti assicura una buona estensione / rinforzo degli esercizi di stretching

Per uscire dalla modalità manuale / automatica:

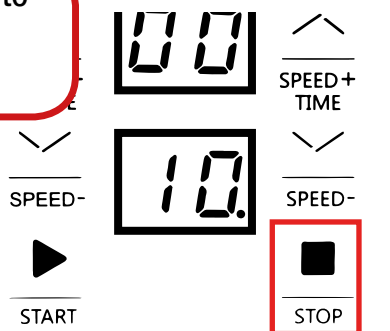
Con il telecomando



Con il pulsante „Play / Stop“

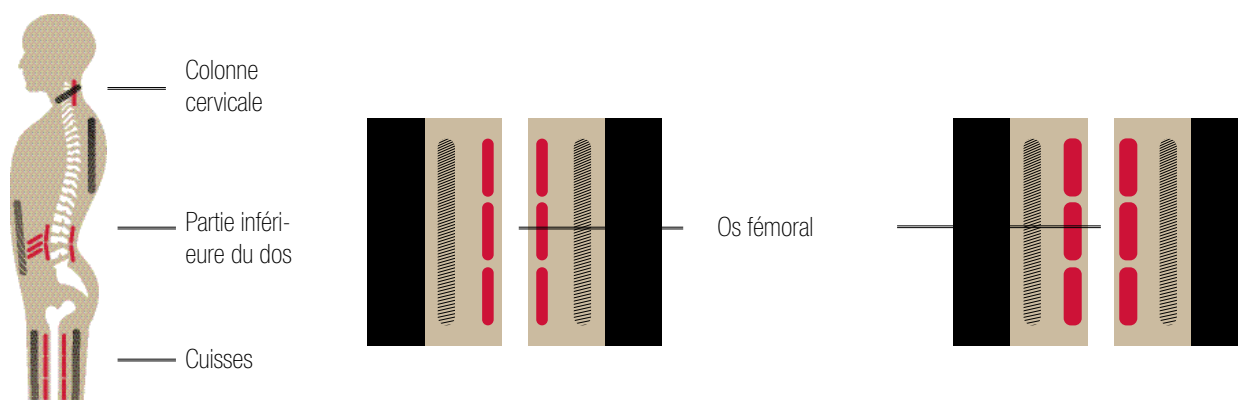
Interrompere l'allenamento automatico / manuale

Pannello touch screen



Con il pulsante „Stop“ „

12. PLUS D'INFORMATIONS SUR LES VIBRATIONS



Principaux avantages:

Une meilleure condition physique!

- Qualité et efficacité de l'entraînement augmentées
- améliore le processus de combustion des graisses
- Augmentation de l'agilité
- La récupération rapide après l'effort favorise la rapidité du métabolisme

Pensez à votre santé!

- Stimulation du métabolisme
- Libération du stress
- Entraînement sans tension pour les articulations
- Réduction du drainage lymphatique
- Amélioration de la densité osseuse
- Amélioration de l'équilibre

Pour la beauté!

- Elasticité des tissus
- Amélioration de la peau
- Travail le corps et l'esprit
- Amélioration de la coordination des mouvements



Outre les bienfaits pour les entraînements, vous pouvez consulter les tableaux suivants pour mieux comprendre la plage de fréquences correspondante pour chaque niveau:

P1: Oscillante
(vibrazione verticale)

Level	Hz	Level	Hz
1	5,0	31	9,5
2	5,2	32	9,7
4	5,5	34	10,0
6	5,8	36	10,3
8	6,1	38	10,6
10	6,4	40	10,9
12	6,7	42	11,2
14	7,0	44	11,5
16	7,3	46	11,8
18	7,6	48	12,1
20	7,9	50	12,5
22	8,2	52	13,0
24	8,5	54	13,5
26	8,8	56	14,0
28	9,1	58	14,5
30	9,4	60	15,0

P2: Lineare
(vibrazione orizzontale)

Level	Hz	Level	Hz
1	3,0	31	6,0
2	3,1	32	6,1
4	3,3	34	6,3
6	3,5	36	6,5
8	3,7	38	6,7
10	3,9	40	6,9
12	4,1	42	7,1
14	4,3	44	7,3
16	4,5	46	7,5
18	4,7	48	7,7
20	4,9	50	7,9
22	5,1	52	8,2
24	5,3	54	8,6
26	5,5	56	9,0
28	5,7	58	9,5
30	5,9	60	10,0

P3: Modalita' 3D (vibrazione orizzontale + verticale)

Level	Hz	Level	Hz
1	4,0	31	7,8
2	4,1	32	7,9
4	4,4	34	8,1
6	4,6	36	8,4
8	4,9	38	8,6
10	5,1	40	8,9
12	5,4	42	9,1
14	5,6	44	9,4
16	5,9	46	9,6
18	6,1	48	9,9
20	6,4	50	10,2
22	6,6	52	10,6
24	6,9	54	11,1
26	7,1	56	11,5
28	7,4	58	12,0
30	7,6	60	12,5

Paramètres de référence

Consommation de calories

Les calories brûlées pendant un entraînement avec la plaque vibrante dépendent de plusieurs facteurs, comme le sexe, l'âge, la composition musculaire, les formes et les dimensions, ainsi que d'autres facteurs génétiques ou environnementaux pouvant influencer de manière significative sur votre apport calorique réel.

Un entraînement dynamique ou de l'aérobique sur une plaque vibrante brûle plus de calories et développe plus de muscle que de rester assis à ne rien faire.

Une personne pesant 70 kg qui fait des exercices d'aérobic sur la plaque vibrante peut utiliser les paramètres suivants:

Durée de la séance d'entraînement	Consommation de calories
5 Minutes	~ 50 Calories
10 Minutes	~ 100 Calories
15 Minutes	~ 150 Calories

Valeurs estimées.

VP300

Pedana vibrante

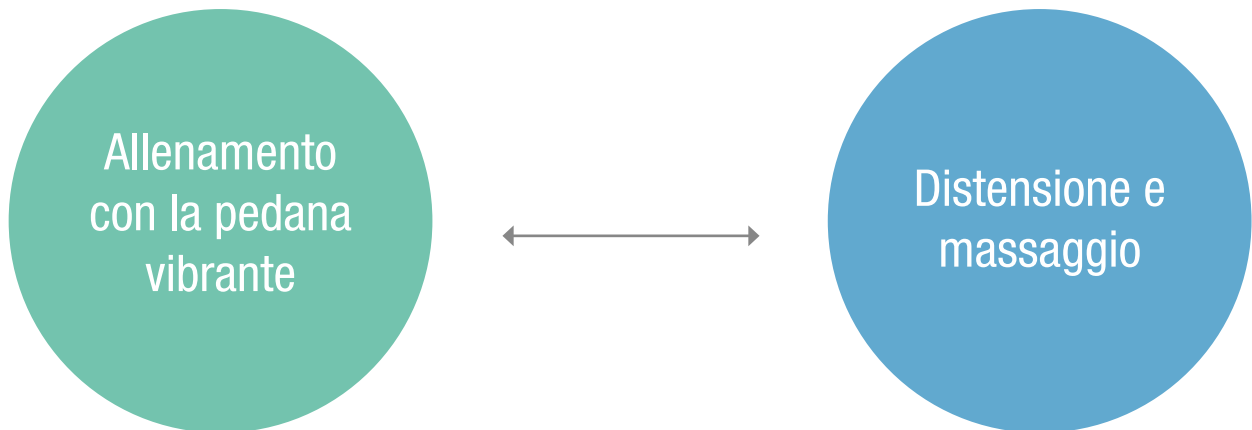
Manuale per
l'allenamento



Si tenga cura della sua figura

Cominci l'allenamento giornaliero sulla VP300

VP300 - 2 funzioni principali:



Si goda le vibrazioni attraverso il corpo grazie al potente motore

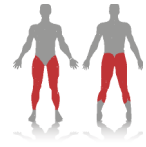


Checkpoint prima dell'inizio

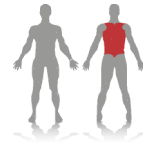
- ✓ Controlli se dietro o intorno a lei sono presenti ostacoli prima di iniziare
- ✓ Stiri i muscoli prima di iniziare
- ✓ Posizioni adeguatamente la parte sottostante del prodotto con i gommini in modo da renderlo stabile

Categorie

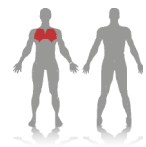
1. Gambe/ glutei



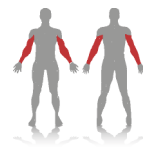
2. Schiena



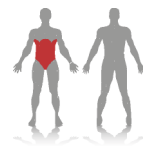
3. Petto



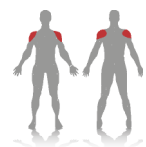
4. Braccia



5. Addominali



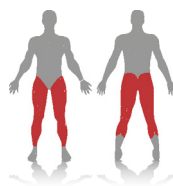
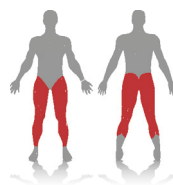
6. Spalle



13. ALLENAMENTO CON LA PEDANA VIBRANTE

Posizione accovacciata

Mettiti in piedi sulla pedana vibrante, piedi alla larghezza delle spalle. Tendi un po' i muscoli delle gambe, tieni la schiena dritta e piega le ginocchia e la parte superiore del corpo leggermente in avanti. Dovresti notare una lieve tensione alla schiena, ai muscoli anteriori della coscia e ai glutei.

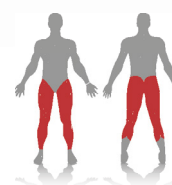


Affondi

Metti un piede al centro della pedana. Usa l'altra gamba per fare un ampio passo indietro sul pavimento. Tieni la schiena tesa e la parte superiore del corpo rilassata mentre la tua gamba anteriore sta ferma sulla pedana e contrai i muscoli delle gambe. Ora dovresti sentire una tensione nell'area della coscia e nei muscoli del sedere.

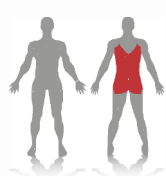
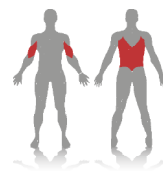
Arco

Sdraiati sulla schiena e piega le gambe, entrambi i piedi sulla pedana. Ora solleva la parte inferiore del tuo corpo finché non forma una linea con le cosce. Contrai i muscoli addominali e i glutei e tira i piedi alternativa-mente verso i glutei.



Esercizio per la parte posteriore

Salite con entrambe le gambe sulla pedana. Piegate lentamente la parte superiore del vostro corpo tendete i muscoli addominali. Tenete entrambe le maniglie dei lacci di potenza con i pollici rivolti verso l'esterno e tirate i gomiti verso l'alto..

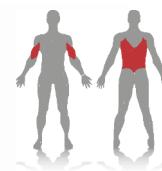


Esercizi con il plank laterale

Metti le mani alla larghezza delle spalle sulla pedana. I piedi sono estesi e appoggiati a terra. La parte superiore del corpo si trova sulla pedana. Ora allinea le spalle e i gomiti. Quindi abbassa e solleva la parte superiore del corpo ripetutamente.

Tirate alla cinghia

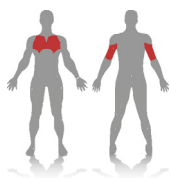
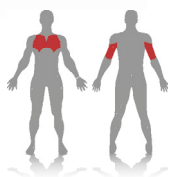
Mettiti in piedi di fronte alla pedana. Tira le cinghie verso su, entrambe ai lati del corpo. Stira il busto in avanti, tieni strette le scapole e tira le braccia parallelamente all'indietro. Dovresti sentire una tensione nelle spalle e nella parte posteriore alta del corpo.





Piegamenti classici

Sostieni il tuo corpo poggiando le mani sulla pedana all'altezza delle spalle. Tieni le gambe diritte e ben salde sul suolo. La parte superiore del tuo corpo è sopra la pedana. Mantieni questa posizione con le braccia in estensione. Ora abbassa la parte superiore del corpo e rialzati di nuovo. Ripeti questa procedura.

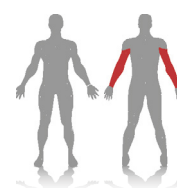
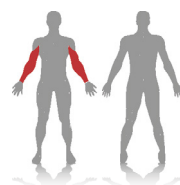


Piegamenti del busto

Sostieni il tuo corpo sulla pedana vibrante con le mani leggermente ruotate in dentro e posizionate alla larghezza delle spalle. Le gambe saranno leggermente piegate e le ginocchia poggiate per terra. Ora abbassa il tuo corpo, piega i gomiti verso l'esterno e mantieni la tensione dei muscoli addominali.

Esercizio per la flessione del braccio

Stai in piedi sulla pedana vibrante con le ginocchia leggermente piegate e la schiena dritta. Tira le cinghie saldamente verso l'alto e assicurati di tenere i polsi dritti. Ora dovresti sentire una tensione ai bicipiti.



Esercizio per l'estensione del braccio

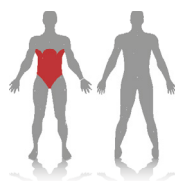
Siediti sul bordo della pedana. Ora usa le mani per sollevarti dalla pedana. Quindi abbassa nuovamente il corpo. Assicurati di tenere strette le scapole e di piegare leggermente i gomiti. Ora dovresti sentire una tensione sulle spalle e sulla parte superiore delle braccia. Variante: Prova quest'esercizio con le gambe dritte.





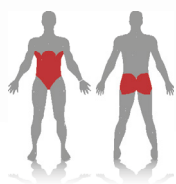
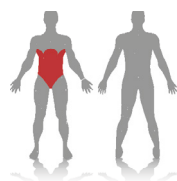
Muscoli addominali obliqui

Siediti sulla pedana e appoggiate all'indietro con un angolo di circa 45°. Ora tira una gamba e distendi l'altra. Ruota la parte superiore del corpo leggermente in diagonale e mantieni la tensione. Attenzione: questo esercizio non è consigliabile per persone con problemi alla schiena.



Muscolo retto dell'addome

Siediti sulla pedana con la parte superiore del corpo tesa e diritta. Metti le mani sul lato della pedana e appoggiate all'indietro con un angolo di circa 45°. Ora solleva le tue gambe a un angolo corretto e distendi in avanti le braccia. Mantieni la tensione del corpo. Attenzione: questo esercizio non è consigliabile per persone con problemi alla schiena.

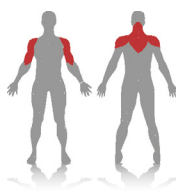


Esercizio per il sollevamento laterale della gamba

Sdraiate su un fianco sulla pedana. Sostienite con una mano sul pavimento e l'altra mano sulla maniglia della pedana. Tieni le gambe dritte e tira entrambe le gambe verso l'alto il più possibile. Mantieni la tensione.

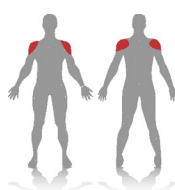
Esercizio per la zona del cingolo scapolare

In piedi sulla pedana, con il corpo lievemente piegato in avanti, contrai i muscoli addominali e, tenendo le due estremità aderenti delle cinghie, coi pollici in avanti, tirare i gomiti verso l'alto.



Esercizio per la parte anteriore delle spalle

Appoggiate un piede sulla pedana compiendo un passo ben ampio. Regolate la lunghezza dei due lacci di potenza in modo che i vostri gomiti arrivino fino ad altezza spalle mentre tirate i lacci verso l'alto con polsi ben retti.



Distensione e massaggio



Parte superiore interna della coscia

Sdraiatevi di fronte all'apparecchio con un lato del corpo che tocca a terra in modo da poter appoggiare la coscia sulla pedana vibrante. Solo la parte interna della coscia deve essere a contatto con la pedana vibrante. Infine, cambiate gamba.

Parte superiore posteriore della coscia e glutei

Metti la parte posteriore di entrambe le gambe e, in maniera opzionale, anche i glutei sulla pedana vibrante.



Parte superiore esterna della coscia e glutei

Metti la parte superiore della coscia e l'anca lateralmente sulla pedana vibrante e sosteniti con una mano sul pavimento. Poi cambia lato.



Parte superiore della coscia, anteriore

Metti il lato anteriore della parte superiore della coscia sulla pedana e sostieni la parte superiore del tuo corpo con gli avambracci sul pavimento. Non mettere la parte inferiore del corpo o l'addome sulla pedana vibrante.



Polpacci

Metti i polpacci sulla pedana e sosteniti con le mani sul pavimento.



Parte superiore del corpo

Inginocchiati davanti al dispositivo e afferra l'estremità posteriore della pedana in modo che le tue braccia siano distese per lungo, quindi stira il tuo corpo il più possibile. Dovresti sentire l'area posteriore e delle spalle estendersi.



14. SMALTIMENTO

Cari client,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccogliarli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).



Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti



Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.



15. DECLARATION OF CONFORMITY

EU-Konformitätserklärung

Sportstech Brands holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin
Deutschland

Diese Erklärung bezieht sich nur auf das nachstehend genannte Produkt in dem Zustand, in dem es in Verkehr gebracht wurde; vom Endnutzer nachträglich angebrachte Teile und/oder nachträglich vorgenommene Eingriffe bleiben unberücksichtigt.

Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen: Achraf Ben Salah, Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin

Geräteart: Vibrationsplatte

Handelsbezeichnung: Vibrationsplatte Sportstech VP300

Handelsmarke: „Sportstech“

Modell: VP300

Hiermit erklären wir in alleiniger Verantwortung, dass das oben bezeichnete Produkt allen einschlägigen Bestimmungen der nachstehenden Richtlinien entspricht,

- Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
- Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
- Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
- Richtlinie 2009/125/EC (Ökodesign-Richtlinie) in Verbindung mit (EG) 1275/2008.

sowie, dass die Bestimmungen der angewandten harmonisierten Normen und anderen technischen Spezifikationen erfüllt:

- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
 - EN 12100:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
 - EN 301 489-17 V2.2.1
 - EN 301 489-1 V1.9.2
 - EN 300 328 V2.2.2
 - EN 62479:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/30/EU (EMV-Richtlinie)
 - EN 55014-1:2017/A11:2020
 - EN 55014-2:1997 + AC:1997 + A1:2011 + A2:2008
 - EN 61000-3-2:2014
 - EN 61000-3-3:2013
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/35/EU (Niederspannungs-Richtlinie)
 - EN 60335-1:2012 /A13:2017/A14+A1+A2:2019
 - EN 62233:2008/AC:2008
- Harmonisierte Normen und Prüfnormen nach der Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
 - EN 50581:2012

Berlin, 11.01.2021


Unterzeichnet für und im Namen der Sportstech Brands Holding GmbH von: Ali Ahmad (Geschäftsführer)

Unterschrift



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de