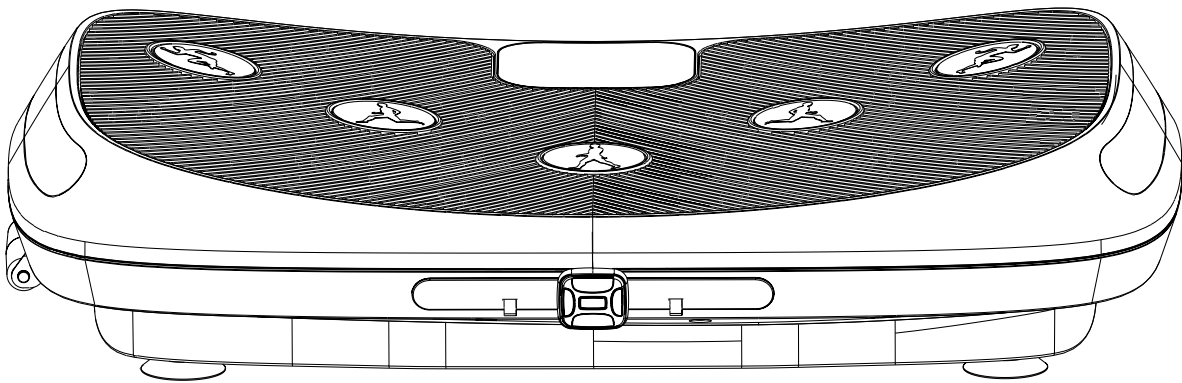




VP400

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.

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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

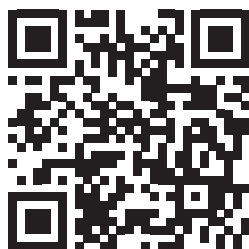


Link zu den Videos:
<https://sportstech.link/support/>

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.	Die Vibrationsplatte bietet Ihnen folgende Vorteile	8
3.	Wartung und Pflege.....	8
4.	Lieferumfang	8
5.	Explosionszeichnung / Ersatzteilliste	9
6.	Befestigung der Halterungen der Widerstandsseile.....	10
7.	Funktionen und Bedienung des Gerätes.....	12
8.	Bedienung der Fernbedienung	13
9.	Automatisches Programm.....	14
10.	Technische Details	16
11.	Erklärung der Vibration	17
12.	Training mit der Vibrationsplatte	19
13.	Dehnung und Massage	22
14.	Entsorgung.....	24
15.	Declaration of Conformity	137



SICHERHEITSINFORMATIONEN

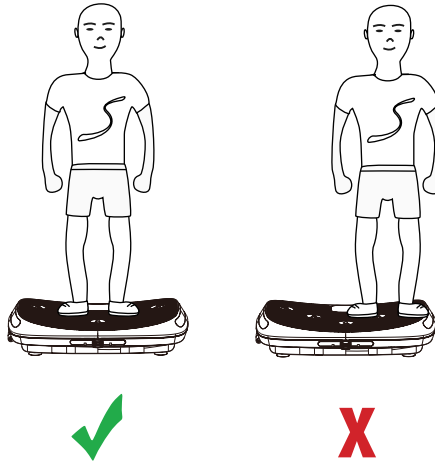


WARNUNG:

Um das Risiko einer Verletzung zu verringern, muss der Benutzer vor Gebrauch des Gerätes 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, unwohl oder schwindelig fühlen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht mehr als 15 Minuten am Stück.

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.
- Hiermit ist sämtliche Haftung für Schäden an Personen oder Gütern bei oder durch Gebrauch dieses Produktes ausgeschlossen.
- Bitte beachten Sie, dass die Vibrationsplatten-Standfüße nicht für lackierte Parkettböden geeignet sind.



SICHERHEITSHINWEIS - ACHTUNG

1. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
2. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

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.
- Bitte tragen Sie bei der Benutzung der Vibrationsplatte festes Schuhwerk wie Sportschuhe, insbesondere wenn Sie darauf stehen.
- Nutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie einen vollen Magen oder getrunken haben. Durch die Vibrationen werden Sie sich unwohl fühlen.
- 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.

WARTUNG UND PFLEGE

Bevor Sie das Gerät reinigen möchten, stellen Sie zunächst sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist und der Stecker aus der Steckdose gezogen wurde. Die Gummipedale und die Abdeckungen können mit einem feuchten Tuch mit Reinigungsmittel gereinigt werden. Reinigungsmittelreste sollten mit einem Tuch entfernt werden.



Reinigen Sie das Produkt nicht mit ätzendem Reinigungsmittel wie Benzin oder ähnlichem, da es sonst ein Verblässen, Korrosion oder Rissbildungen verursachen kann. Sprühen Sie kein Wasser in das Gerät, um einen Kurzschluss zu vermeiden.

Nutzen Sie zur Reinigung der Fernbedienung nur trockene Tücher, da ein nasses Tuch eine Funktionsstörung der Fernbedienung verursachen kann. Halten Sie das Gerät fern von Orten mit hoher Feuchtigkeit und hoher Temperatur. Sollten Sie das Gerät für längere Zeit nicht nutzen, dann stellen Sie sicher, dass kein Staub in das Gerät hineingelangt.

LIEFERUMFANG

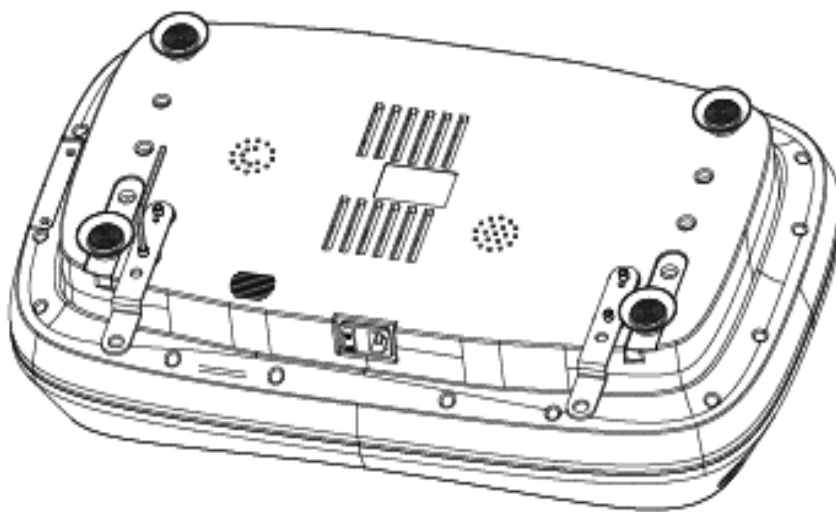
- | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------------|
| • VP400 Gerät | • 2x Widerstandsseile | • Übungsposter |
| • Fernbedienung | • Bedienungsanleitung | • Imbusschlüssel |
| • Stromstecker | • Bodenschutzmatte | • Imbusschraube 4 Stk. |

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:
[https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/
vp400_spareparts.pdf](https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/vp400_spareparts.pdf)



BEFESTIGUNG DER HALTERUNGEN DER WIDERSTANDSSEILE

1. Montieren Sie die beiden Halterungen für die Widerstandsseile mit 4x M6x10 Imbusschrauben an der Unterseite der Vibrationsplatte, wie auf dem Bild abgebildet.
2. Anschließend können die Widerstandsseile an den Halterungen angebracht werden.



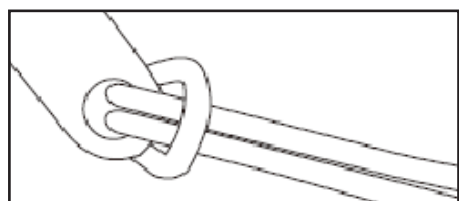
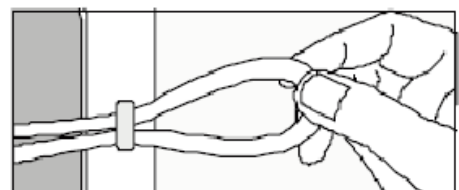
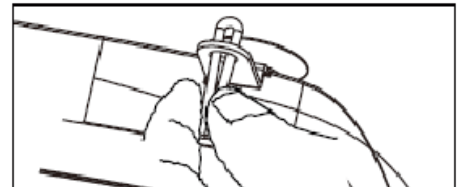
spanner
M5X31X126
1PC



Imbusschraube
M6x10
4 pcs

Befestigung der mitgelieferten Übungsseile (Power Ropes) an der Vibrationsplatte

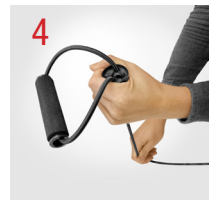
1. Stecken Sie die Schlaufe am Ende eines Power Rope durch die Öse der Halterungen.
2. Ziehen Sie die Schlaufe so weit hindurch, dass sich die Schlaufe weiter öffnen lässt.
3. Nehmen Sie das Griffstück des Power Rope und stecken Sie es durch die geöffnete Schlaufe.
4. Ziehen Sie den Griff so lange, bis sich die Schlaufe an der Halterung zugezogen hat.



Verstellen der mitgelieferten Übungsseile (Power Ropes)

Verlängern der Power Ropes

1. Nehmen Sie das Seil in die linke Hand und schieben Sie mit der rechten Hand ein Stück Seil in der gewünschten Länge von unten nach oben durch die mittlere Öffnung (siehe Abbildung 1).
2. Greifen Sie das Seil an der darunterliegenden Öffnung und ziehen Sie die gewünschte Menge Seil heraus (siehe Abbildung 2).
3. Ziehen Sie das Seil am unteren Ende fest (siehe Abbildung 4) und richten Sie vor Ihrem Training den Handgriff aus.



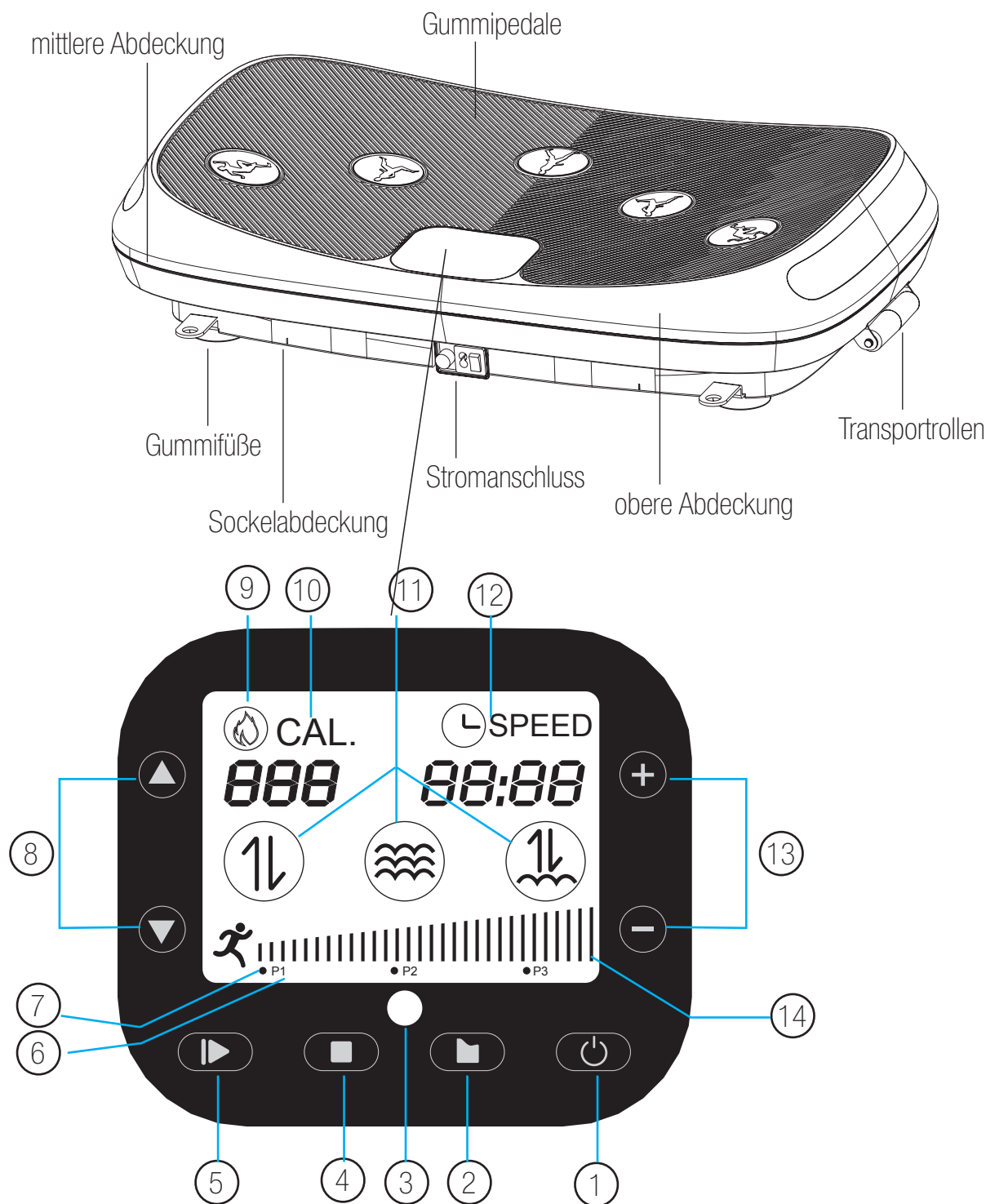
Verkürzen der Power Ropes

1. Nehmen Sie das Seil in die linke Hand und schieben Sie mit der rechten Hand ein Stück Seil in der gewünschten Länge von unten nach oben durch die mittlere Öffnung (siehe Abbildung 1).
2. Ziehen Sie das Seil an der rechten der oberen drei Öffnungen fest (siehe Abbildung 3) und richten Sie vor Ihrem Training den Handgriff aus.

Tipp: Wiederholen Sie diese Schritte, bis das Seil die gewünschte Länge hat.



FUNKTIONEN UND BEDIENUNG DES GERÄTES



① Power-Taste

② Programmtaste

③ Fernbedienung

④ Handbetriebs-taste

⑤ Start/Stop

⑥ Programmanzeige

⑦ Sperranzeige

⑧ Geschwindigkeit +/-

⑨ Soundanzeige

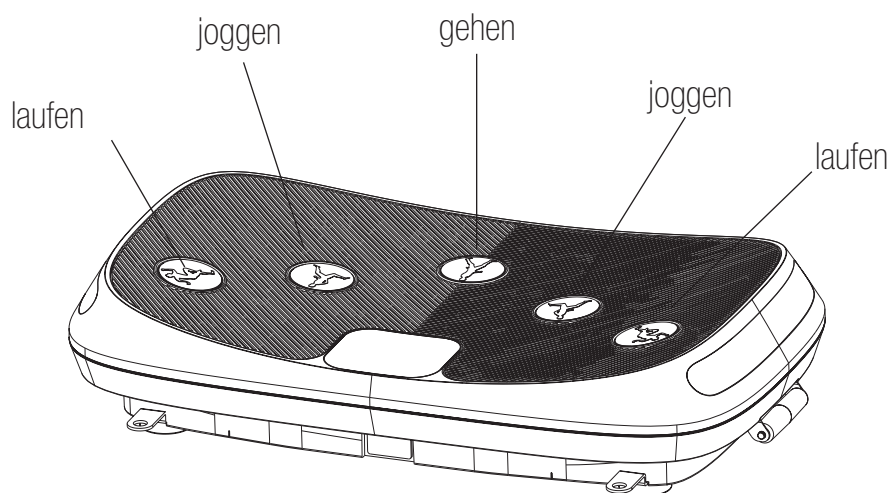
⑩ Kalorienanzeige

⑪ Trainingsmodus-anzeige

⑫ Zeit/Geschwindigkeits-anzeige

⑬ Zeit +/-

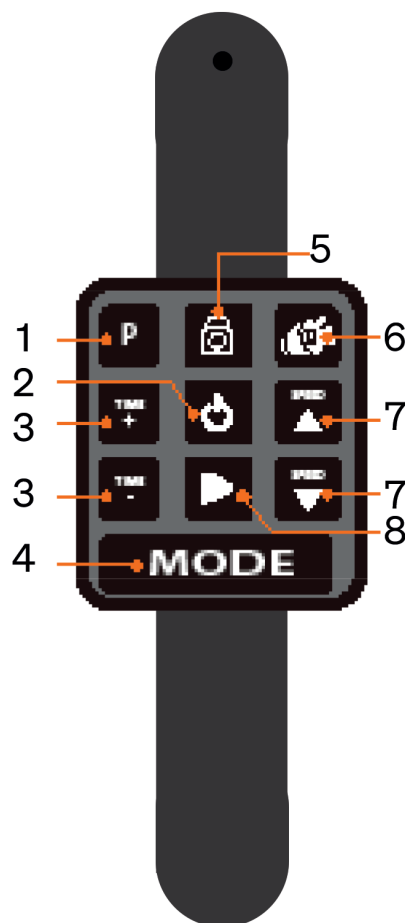
⑭ Trainingsintensitäts-anzeige



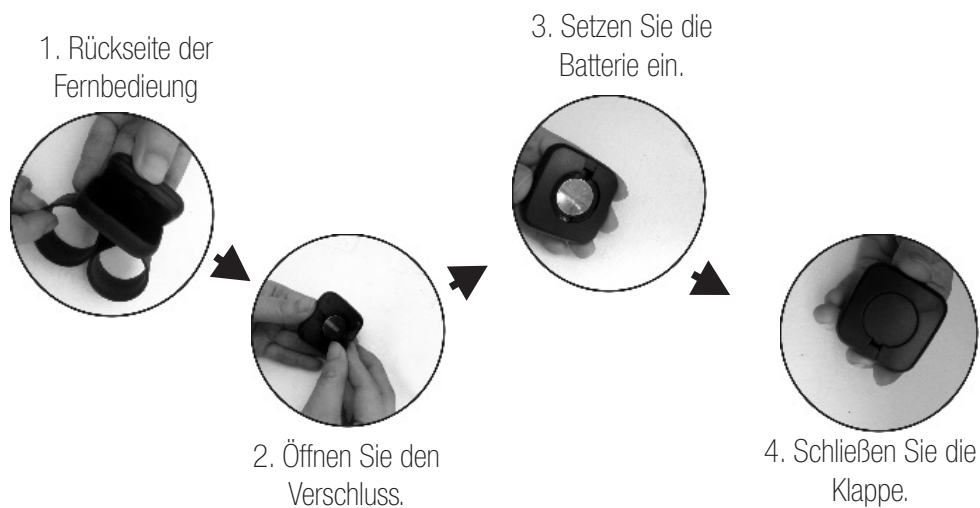
BEDIENUNG DER FERNBEDIENUNG



1. **Programmtaste:** Schalten Sie durch die voreingestellten Programme: P1, P2, P3.
2. **Power-Taste:** Schalten Sie das Gerät an und aus.
3. **+/- Zeittasten:** Wählen Sie im Standby den manuellen Modus aus. Nutzen Sie die Tasten, um eine Zeitdauer für Ihr benutzerdefiniertes Training einzustellen.
4. **Handbetriebstaste:** Wählen Sie zwischen drei Trainingsmodi, um Ihr benutzerdefiniertes Training zu erstellen.
5. **Sperrtaste:** Sperren oder entsperren Sie die Anzeigetasten.
6. **Sound-Taste:** Schalten Sie die Systemtöne an oder aus.
7. **+/- Geschwindigkeitstasten:** Wenn Sie Ihr benutzerdefiniertes Training gestartet haben, können Sie die anhand der +/- Geschwindigkeitstasten Ihre Geschwindigkeit regulieren.
8. **Start- und Stopptaste:** Starten und stoppen Sie Ihr voreingestelltes Programm im Programmmodus oder Ihr benutzerdefiniertes Training im manuellen Modus.



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



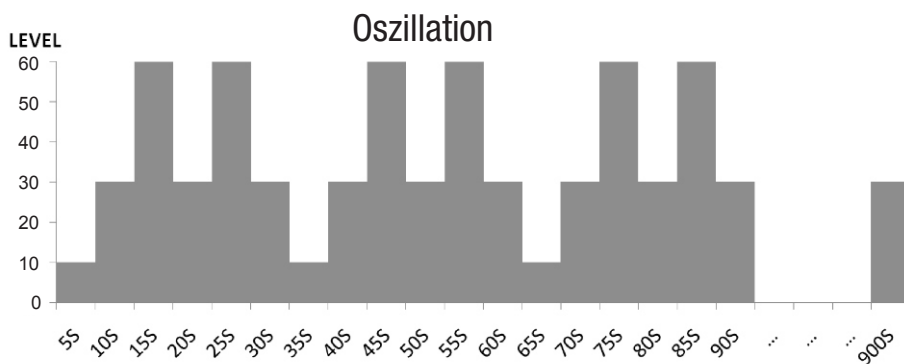
AUTOMATISCHES PROGRAMM

P1

Die Geschwindigkeit verläuft zirkular: 10,30,60,30,60,30...10
5 Sekunden Intervall zwischen jeder Geschwindigkeit
Insgesamt 15 Minuten Oszillation

Ziel:

Lockerung, Verbesserung der Koordination, Förderung der Durchblutung

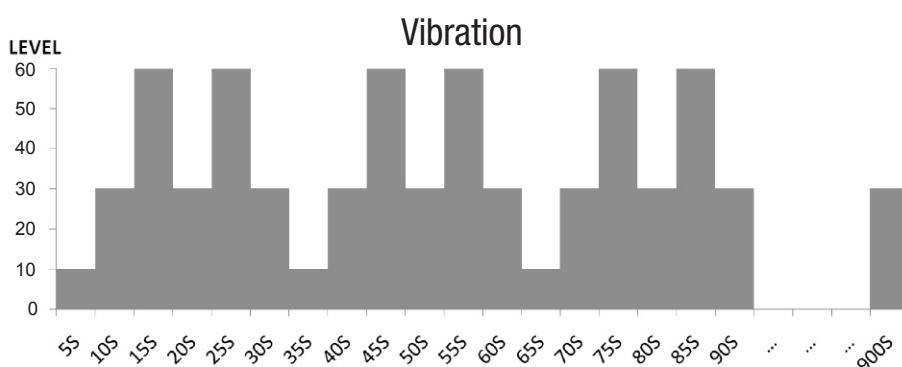


P2

Zirkulare Geschwindigkeitsveränderung 10,30,60,30,60,30...10
5 Sekunden Intervall zwischen jeder Geschwindigkeit
Insgesamt 15 Minuten Vibration

Ziel:

Förderung der Durchblutung, Dehnung, Knochenwachstum, Muskelaufbau, Massage



P3:

Zunächst ab 10,30,60 durch Vibration

Eine Kombination aus Oszillation und Vibration:

Vibration: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

Oscillation: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

Ziel:

Mobilisation, Förderung der Durchblutung, Dehnung, Knochenwachstum, Muskelaufbau, Massage

Dann nur Oszillation: 10, 30,60

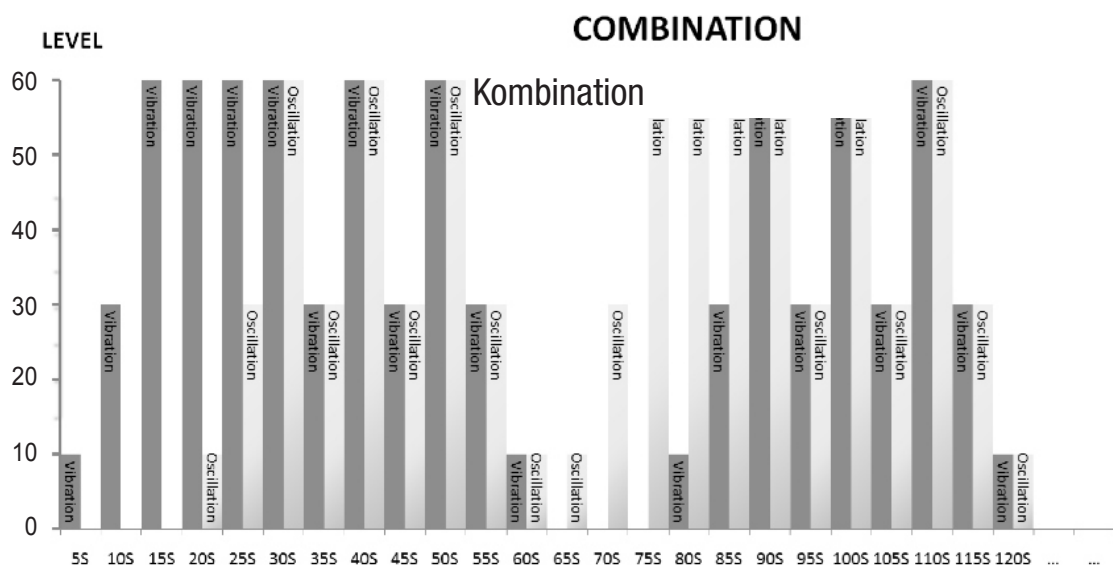
Und in Kombination von Oszillation und Vibration:

Vibration: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

Oszillation: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

5 Sekunden Intervall zwischen jeder Geschwindigkeit

Insgesamt 15 Minuten



Weiterführende Informationen zu diesem Abschnitt finden Sie im Abschnitt 11.



TECHNISCHE DETAILS

Vibrationsplatte VP400:

Produkt-Maße (LxBxH)	78 x 46 x 18,5 cm
Nettogewicht	17 kg
Nennleistung	200 W
Stromversorgung	220V - 240V AC (50 Hz)
Oszillations-Frequenz	7-12 Hz Oszillation / 25-40 Hz horizontal
Vibrations-Frequenz	1 - 40 Hz
Oszillations-Amplitude	0~10 mm Oszillation / 1 mm horizontal
Maximales Nutzergewicht	130 kg

Motor:

Elektromotor	2 (Oszillation und linear vertikale Vibration)
Motorleistung	240 W

Fernbedienung:

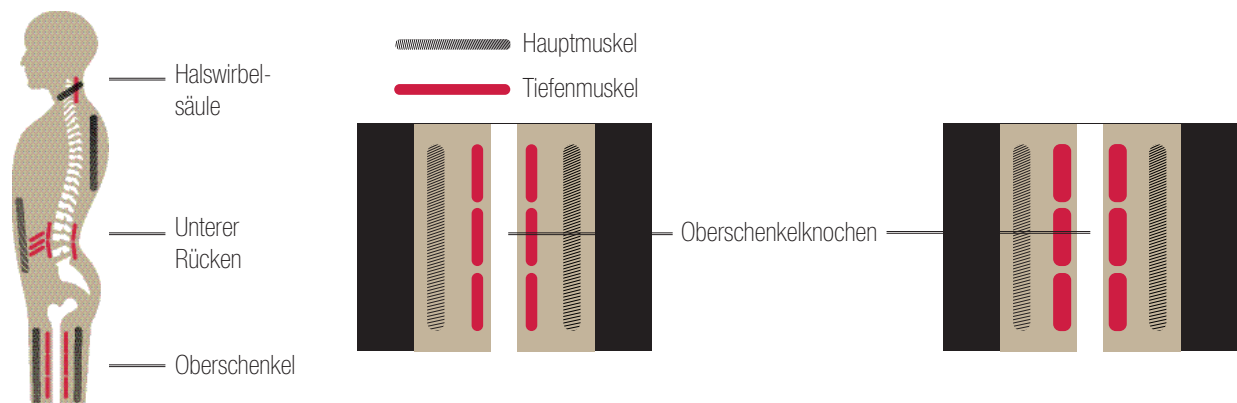
Übertragung	kabellos
Batterie	Lithium Batterie Typ CR2032
Bandlänge	95 cm + 5c m Haken
Bandfarbe	schwarz

ERKLÄRUNG DER VIBRATION

Funktionsweise

Die Belastung der Muskeln richtet sich bei traditionellem Krafttraining nach dem Gewicht, das gehoben wird. Nutzen Sie eine Vibrationsplatte, wird eine bestimmte Frequenz (zwischen 5 bis 50 Hz) eingestellt. Je nach Stärke der Schwingungen werden diese dann auf die Körperglieder übertragen. Durch die Vibrationen stimulieren Sie ein reflexartiges Zusammenziehen der Muskeln, was zu einem hohen Maß an Aktivität und Anstrengung führt.

Die Stimulation durch ein Training mit der Vibrationsplatte ist wesentlich größer als die eines herkömmlichem Trainings. Tatsächlich können durch den hohen Frequenzbereich der VP400 bis zu 95% der verschiedenen Muskeln des Körpers gleichzeitig beansprucht werden, was sehr effektiv für Ihr Ganzkörper-Training ist. Einfache Widerstandsübungen hingegen erreichen lediglich 40-60%. Ein weiterer Vorteil des Vibrationstrainings ist, dass auch die nicht bewusst steuerbare Tiefenmuskulatur angesprochen wird. So haben Sie die Möglichkeit, das komplette Skelett zu stabilisieren.



Ihre Vorteile im Überblick:

Für Ihre Fitness!

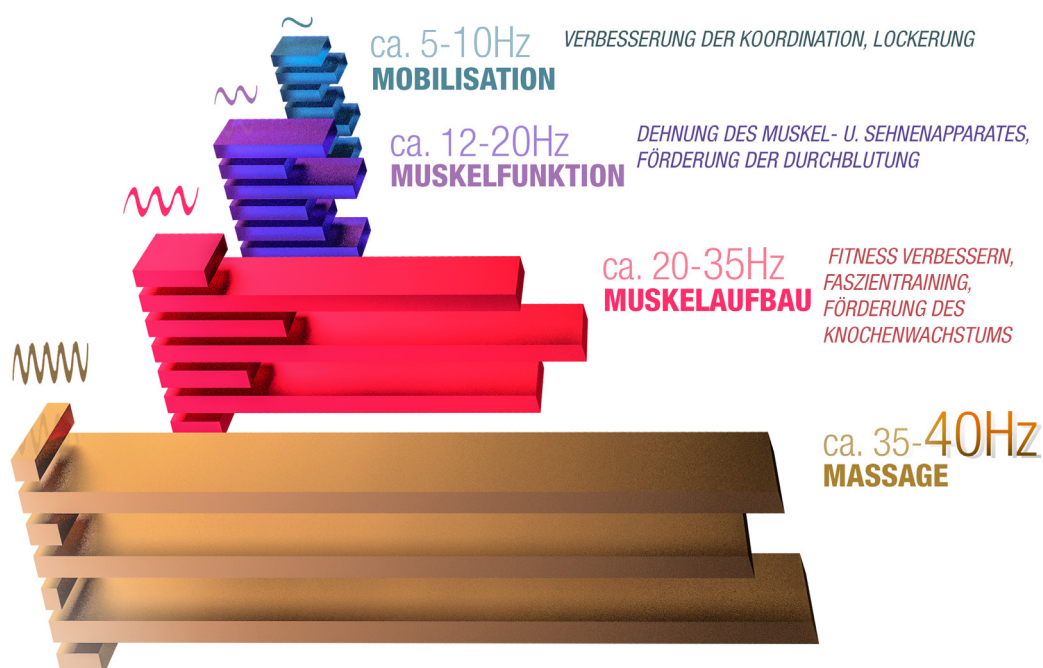
- Höhere Trainingsqualität und mehr Effektivität
- Verbesserte Körperfettverbrennung
- Unterstützt die Beweglichkeit
- Schnelle Erholung nach dem Training fördert den Stoffwechsel

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

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

P2: Vibration

Level	Hz	Level	Hz
1	22,4	31	31,4
2	22,7	32	31,7
4	23,3	34	32,3
6	23,9	36	32,9
8	24,5	38	33,5
10	25,1	40	34,1
12	25,7	42	34,7
14	26,3	44	35,3
16	26,9	46	35,9
18	27,5	48	36,5
20	28,1	50	37,1
22	28,7	52	37,7
24	29,3	54	38,3
26	29,9	56	38,9
28	30,5	58	39,5
30	31,1	60	40,1

P3: 4D Modus (Kombination Osz. + Vibr.)

Level	4D (Hz)	Level	4D (Hz)
1	12	31	24
2	12,4	32	24,4
4	13,2	34	25,2
6	14	36	26
8	14,8	38	26,8
10	15,6	40	27,6
12	16,4	42	28,4
14	17,2	44	29,2
16	18	46	30
18	18,8	48	30,8
20	19,6	50	31,6
22	20,4	52	32,4
24	21,2	54	33,2
26	22	56	34
28	22,8	58	34,8
30	23,6	60	35,6

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.

Ein dynamisches Training oder ein Aerobic-Workout auf der Vibrationsplatte verbrennt im Allgemeinen mehr Kalorien und baut mehr Muskeln auf, als wenn Sie nur auf der Platte sitzen oder stehen.

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
30 Minuten	~ 290 Kalorien

Es handelt sich hierbei nur um geschätzte Werte.

Trainieren Sie nach folgendem Prinzip:

„Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten.“

Stehende Grundhaltung auf der Vibrationplatte

- Die Füße stehen parallel zueinander (gegebenenfalls zeigen die Fußspitzen leicht nach außen, entsprechend der gewählten Fußposition zur Wahl der Intensität)
- Halten Sie die Beine leicht gebeugt
- Halten Sie im Bereich des unteren Rückens ein leichtes Hohlkreuz
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an
- Positionieren Sie die Hände an der Hüfte
- Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

TRAINING MIT DER VIBRATIONSPLATTE

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 den 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.



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.

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.



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.

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.



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.



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.



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.

DEHNUNG UND MASSAGE

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 Außenseite & Po

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, sodass Ihre Arme längs aufliegen, dann strecken Sie Ihren Körper maximal. Dabei sollten Sie eine Dehnung im Rücken- und Schulterbereich verspüren.



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 Elektroaltgeräte 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

- 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



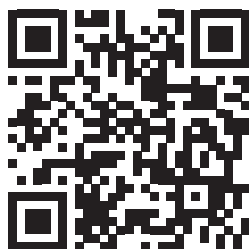
Link to the videos:

<https://sportstech.link/support/>

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	30
2.	Vibration plate offers the following benefits	32
3.	Maintenance and Care	32
4.	What you will find in the box	32
5.	Exploded drawing / Spare parts list	33
6.	Fastening of the resistance bands brackets	34
7.	Functions and operation of the device	36
8.	Using the remote control	37
9.	Automatic program.....	38
10.	Technical Details	40
11.	Explanation of vibration.....	41
12.	Training with the Vibration plate.....	43
13.	Stretching and massage.....	46
14.	Disposal.....	48
15.	Declaration of Conformity	137



SAFETY INFORMATION



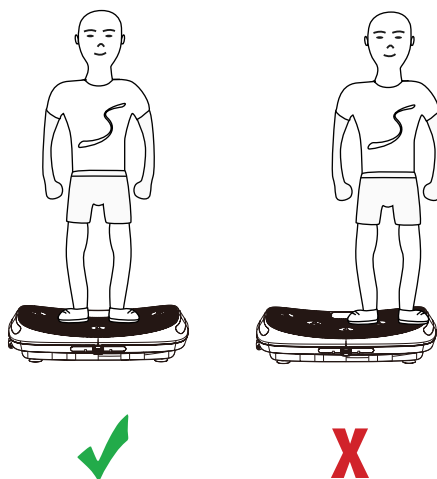
WARNING:

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 15 min at a time.

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.

Please note that the vibration plate bases are not suitable for varnished parquet floors.

SAFETY NOTICE - WARNING

1. The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
2. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.



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:

- To achieve the desired results, the device must be used regularly.
- Regular training will help you achieve your desired goal faster. In addition to training, a balanced diet is essential to ensure you achieve the desired results.
- Please wear shoes such as sports shoes when using the vibration plate, especially when standing on the vibration plate.
- Do not use the device on a full stomach or after drinking alcohol.
- The vibrations will make you feel uncomfortable. Always start training on the device at the lowest setting and only increase the intensity as you progress through your workout. This will help you achieve better training results.

MAINTENANCE AND CARE

Before you clean the device, ensure that the power switch is turned off, and the plug is pulled out of the socket. The rubber pedal and covers can be cleaned with a wet cloth containing detergent, and the detergent should be removed with a cloth



Do not clean the product with corrosive detergent such as benzene or thinner, as it may cause fading, corrosion or crack on the product.

Do not splash water into the product to avoid short circuit.

As wet cloth may cause malfunction of the controller, only dry cloth can be used.

Keep the device away from places with high temperature or high humidity.

If the Product is not in use for along period, make sure you prevent the entry of dust.

WHAT YOU WILL FIND IN THE BOX

- | | | |
|------------------------------|------------------------|-------------------|
| • Vibration plate unit VP400 | • 2 x resistance bands | • Exercise poster |
| • Remote control | • Instruction manual | • Allen bolt x4 |
| • Power cord | • Floor protection mat | • Allen key |

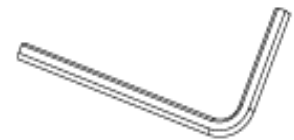
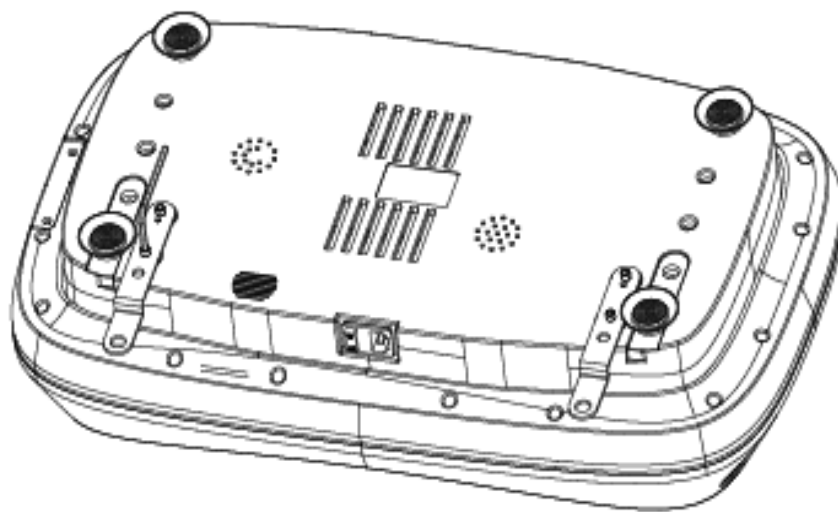
At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

[https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/
vp400_spareparts.pdf](https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/vp400_spareparts.pdf)



FASTENING OF THE RESISTANCE BANDS BRACKETS

1. Mount the two resistance bands holders with 4x M6x10 Allen screws at the bottom of the vibration plate as shown in the picture.
2. Then the resistance bands can be attached to the brackets.



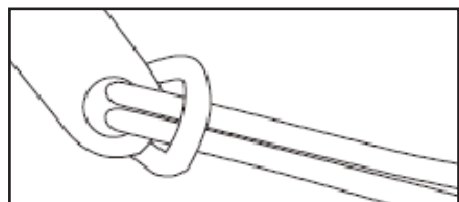
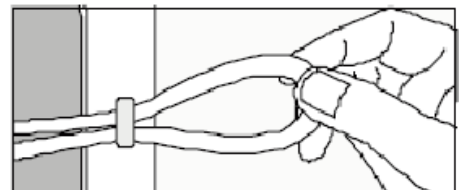
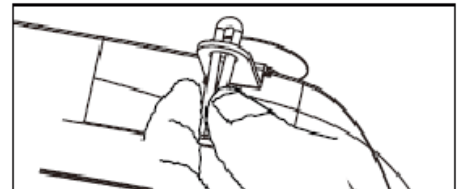
M5X31X126
1PC



M6x10
4 pcs

Attaching the practice ropes supplied, (power ropes), to the vibration plate.

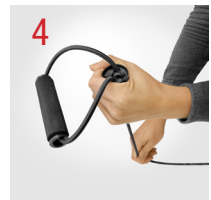
1. Put the loop at the end of a power rope through the eyelet of the brackets.
2. Pull the loop through far enough that the loop can be opened further.
3. Take the handle of the power rope and put it through the opened loop.
4. Pull the handle until the loop on the holder has tightened.



Adjusting the Supplied Training Ropes (Power Ropes)

Extending the Power Ropes

1. Take the rope in your left hand and use your right hand to push a piece of rope of the desired length from bottom to top through the opening in the middle (see Figure 1).
2. Grasp the rope at the opening below and pull out the required amount of rope (see Figure 2).
3. Tighten the rope at the lower end (see Figure 4) and align the handle before your workout.

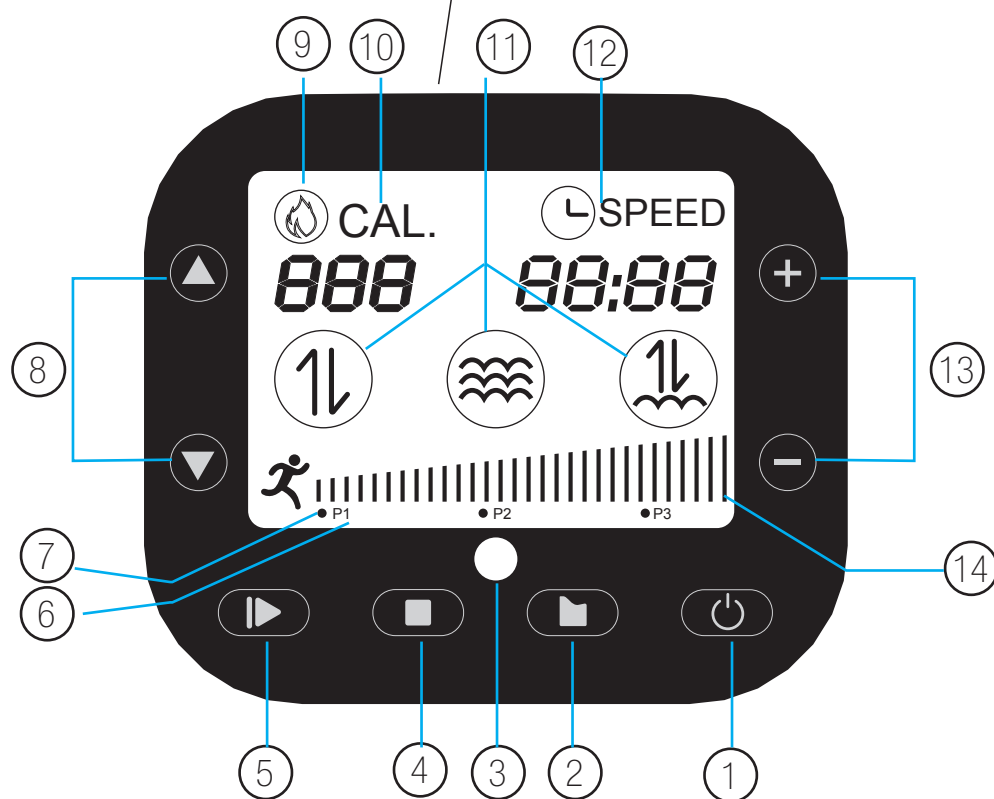
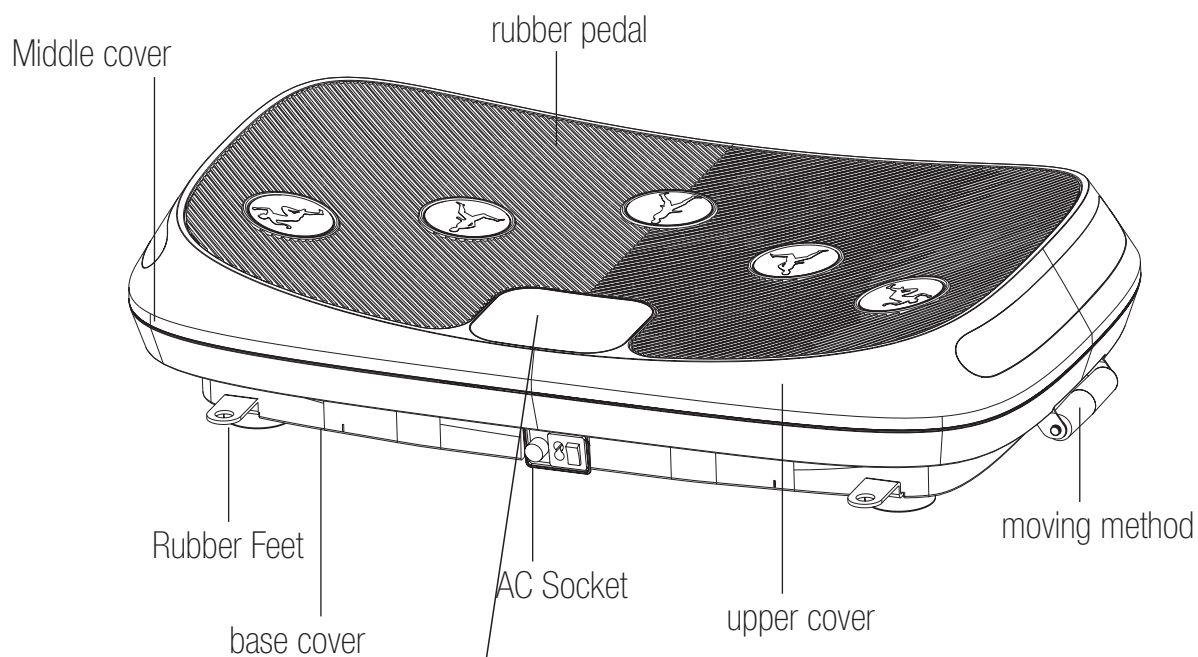


Shortening the Power Ropes

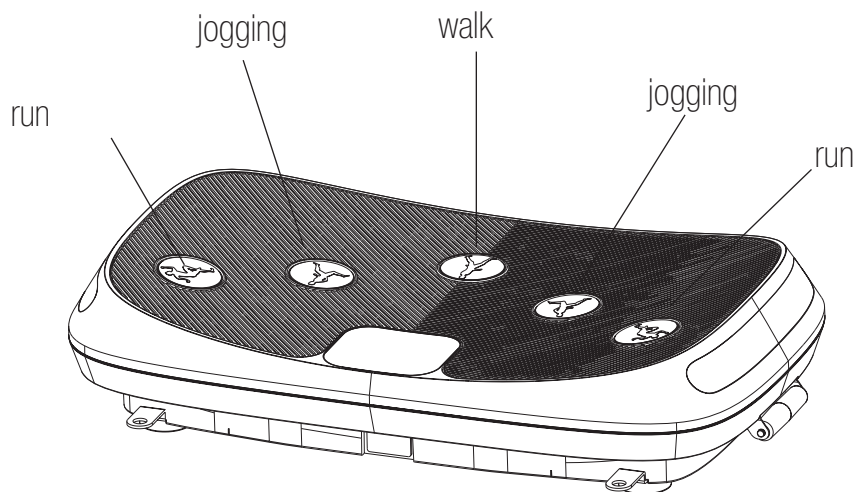
1. Take the rope in your left hand and use your right hand to push a piece of rope of the desired length from bottom to top through the opening in the middle (see Figure 1).
2. Tighten the rope at the right of the top three openings (see Figure 3) and align the handle before your workout.

Tip: Repeat these steps until the rope is the length you want.

FUNCTIONS AND OPERATION OF THE DEVICE

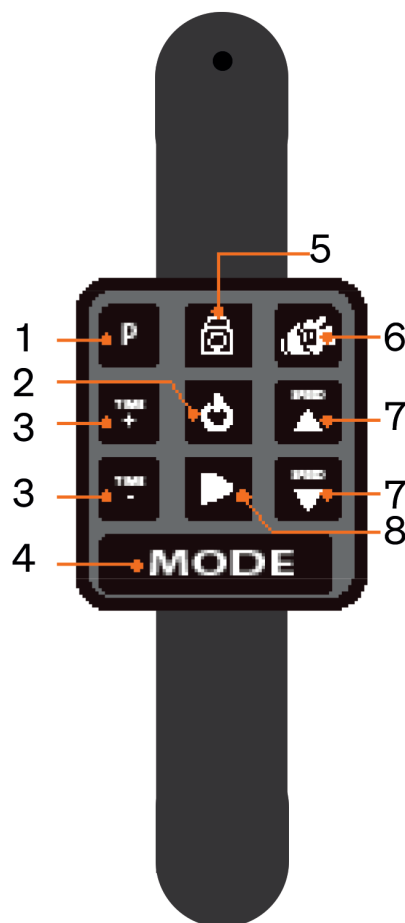


- | | | |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| ① Power Button | ⑥ Program Indicator | ⑪ Training Mode Indicator |
| ② Program Mode Button | ⑦ Lock Indicator | ⑫ Time/Speed Indicator |
| ③ Remote | ⑧ Set Speed Buttons | ⑬ Set Time Buttons |
| ④ Manual Mode Button | ⑨ Sound Indicator | ⑭ Workout Intensity Graph |
| ⑤ Start/Stop Button | ⑩ Calorie Indicator | |

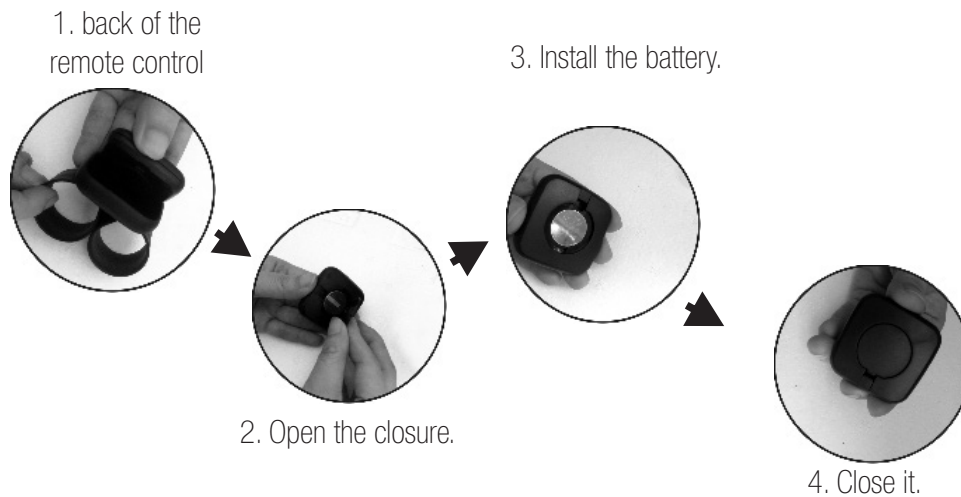


USING THE REMOTE CONTROL

1. **Program Mode Button:** Toggle through the preset programs: P1, P2, P3
2. **Power Button:** Power on and off.
3. **Time +/- Buttons:** In standby, with Manual Mode selected: use the buttons to set a time duration for your custom workout.
4. **Manual Mode Button:** Toggle through the 3 training modes to create a custom workout.
5. **Lock Button:** Lock/unlock the display buttons.
6. **Sound Button:** Turn system sounds on/off.
7. **Speed Buttons:** Once the custom workout has begun, press the Speed +/- buttons to adjust the speed.
8. **Start/Stop Button:** Start/stop the selected preset program in program mode or a custom workout in manual mode.



**The effective range of the remote control is approx. 2 meters. The Bluetooth transmitter on the remote control should point directly at the receiver on the unit.



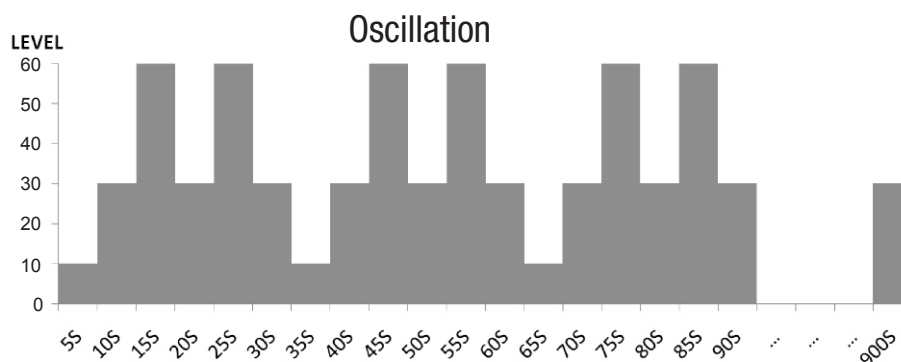
AUTOMATIC PROGRAM

P1

The speed is circular: 10,30,60,30,60,30...10
5 seconds interval between each speed
15 minutes of oscillation in total

Aim:

Improvement of coordination,
loosening up, promotion of
blood circulation

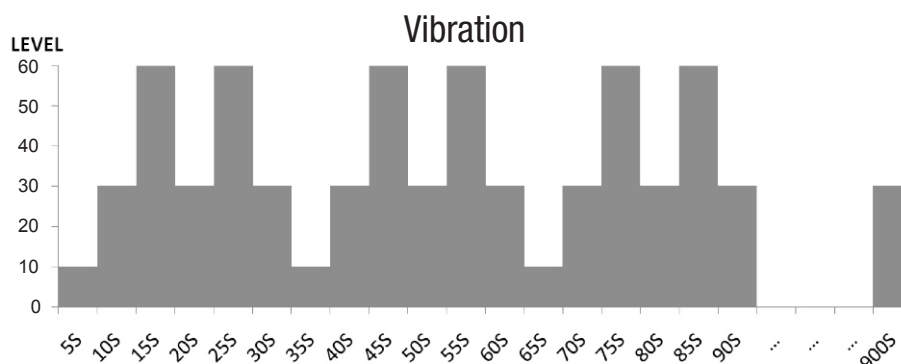


P2

Circular speed change 10,30,60,30,60,30...10
5 seconds interval between each speed
15 minutes of vibration in total

Aim:

Promotion of blood circu-
lation Stretching, Promote
bone growth, Muscle buildup,
Massage



P3:

Initially from 10,30,60 by vibration

A combination of oscillation and vibration:

Vibration: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

Oscillation: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

Then oscillation only: 10, 30,60

And in combination of oscillation and vibration:

Vibration: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

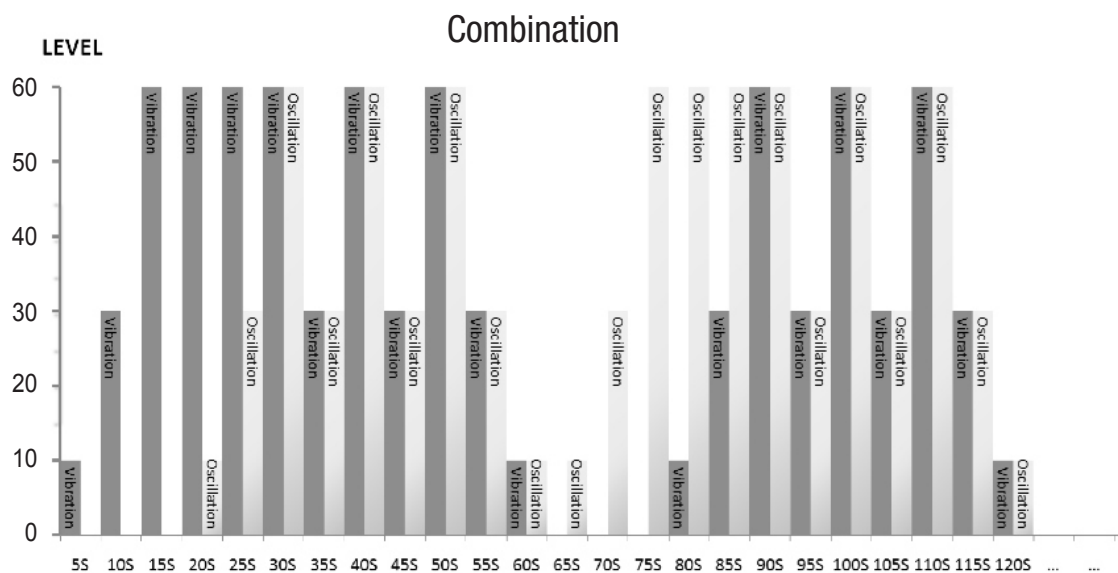
Oscillation: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

5 seconds interval between each speed

15 minutes in total

Aim:

Mobilisation, Promotion of blood circulation, Stretching, Promote bone growth, Muscle buildup, Massage



For more information about this section, see section 11.



TECHNICAL DETAILS

Vibration plate VP400:

Product dimensions (LxWxH)	78 x 46 x 18.5 CM
Weight	17 kg
Nominal Power	200 W
Power supply	220V - 240V AC (50 Hz)
Oscillation frequency	7-12Hz Oscillations / 25-40 Hz horizontally
Vibration frequency	1 - 40 Hz
Oscillation amplitude	0~10mm Oscillation / 1mm horizontally
Max. user weight	130kg

Engine:

Electrical engines:	2 (Oscillation and linear vertical vibration)
Engine power:	240 W

Remote:

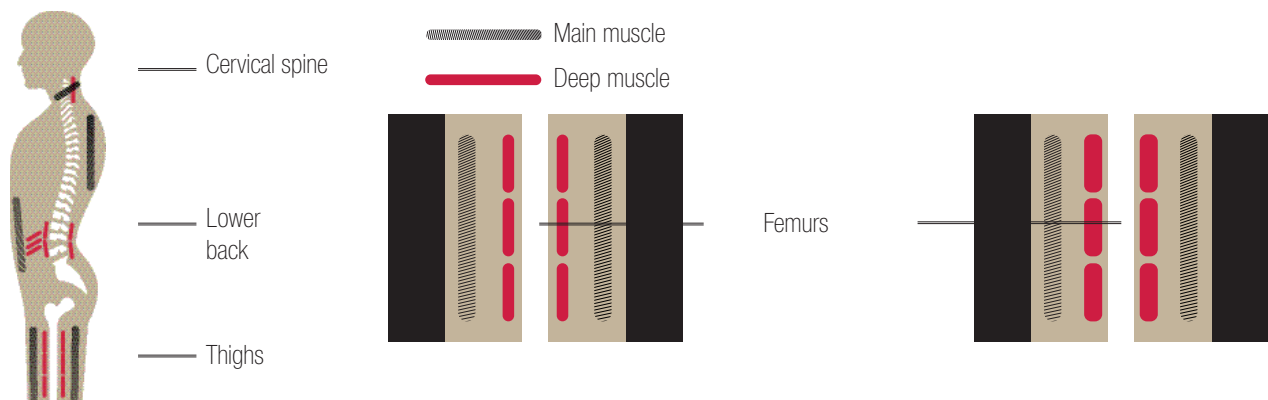
Remote transmission:	wireless
Remote battery:	Lithium Battery Type CR2032
Resistance band lenght:	95cm+5cm hook
Resistance Band Colour:	black

EXPLANATION OF VIBRATION

Function

In traditional strength training, the load on the muscles is determined by the weight that is lifted. If you use a vibration plate, a certain frequency (between 5 and 50 Hz) is set. Depending on the strength of the vibrations, these are then transmitted to the limbs of the body. The vibrations stimulate a reflex contraction of the muscles, which leads to a high level of activity and effort.

The stimulation through training with the vibration plate is substantially greater than that of a conventional training. In fact, the VP400's high frequency range allows up to 95% of the body's different muscles to be used simultaneously, which is very effective for your whole body workout. Simple resistance exercises on the other hand reach only 40-60%. A further advantage of vibration training is that it also addresses deep muscles that are not consciously controllable. So you have the possibility to stabilise the complete skeleton.



Your benefits at a glance:

For your fitness!

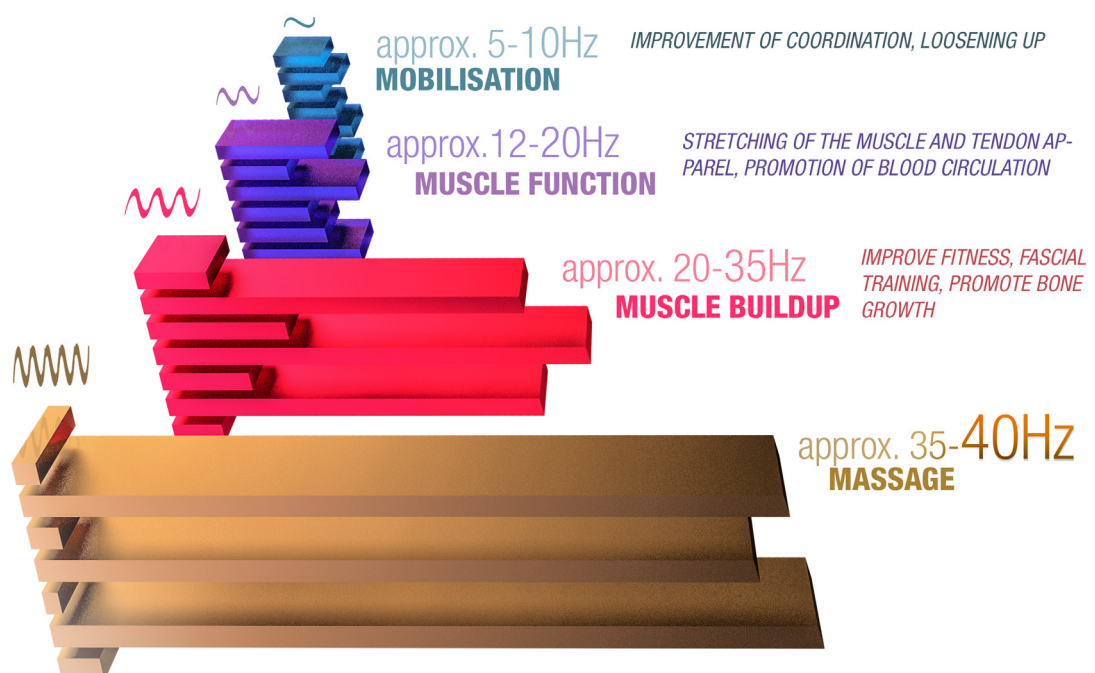
- Higher training quality and more effectiveness
- Improved body fat burning
- Supports mobility
- Fast recovery after training promotes metabolism

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

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

P2: Vibration

Level	Hz	Level	Hz
1	22,4	31	31,4
2	22,7	32	31,7
4	23,3	34	32,3
6	23,9	36	32,9
8	24,5	38	33,5
10	25,1	40	34,1
12	25,7	42	34,7
14	26,3	44	35,3
16	26,9	46	35,9
18	27,5	48	36,5
20	28,1	50	37,1
22	28,7	52	37,7
24	29,3	54	38,3
26	29,9	56	38,9
28	30,5	58	39,5
30	31,1	60	40,1

P3: 4D Mode (combination oscillation + vibration)

Level	4D (Hz)	Level	4D (Hz)
1	12	31	24
2	12,4	32	24,4
4	13,2	34	25,2
6	14	36	26
8	14,8	38	26,8
10	15,6	40	27,6
12	16,4	42	28,4
14	17,2	44	29,2
16	18	46	30
18	18,8	48	30,8
20	19,6	50	31,6
22	20,4	52	32,4
24	21,2	54	33,2
26	22	56	34
28	22,8	58	34,8
30	23,6	60	35,6

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 dynamic workout or aerobic workout on the vibration plate will generally burn more calories and build more muscle than just sitting or standing on the plate.

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
30 Minutes	~ 290 Calories

These are only estimated values.

Train according to the following principle:

„From light to heavy, from simple to complex and from known to unknown.“

Standing basic position on the vibration plate

- The feet are parallel to each other (if necessary the toes point slightly outwards, according to the chosen foot position to choose the intensity).
- Keep your legs slightly flexed
- Hold a light hollow back in the area of the lower back.
- Tighten your abdominal muscles
- Position your hands on your hips.
- Keep your head in extension of the spine

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

Place the front upper thigh on the plate. Support your upper body by placing your forearms on the floor. Do not place your lower body and your belly on the vibration plate.



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.



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.**



Este manual representa el estado en la fecha de publicación. Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



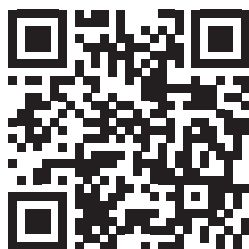
Enlace a los videos:

<https://sportstech.link/support/>

¡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	52
2.	La plataforma vibratoria ofrece los siguientes beneficios	54
3.	Manutenzione y cura.....	54
4.	La caja incluye.....	54
5.	Dibujo de explosión / Lista de repuestos	55
6.	Fijación de las abrazaderas del cable de resistencia.....	56
7.	Funciones y servicio del aparato	58
8.	Operación del control remoto.....	59
9.	Programa automático.....	60
10.	Datos técnicos	62
11.	Más informaciones sobre la Vibración	63
12.	Formación con Placa de vibraciones	65
13.	Elongación y masaje	68
14.	Desecho	70
15.	Declaration of Conformity	137



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

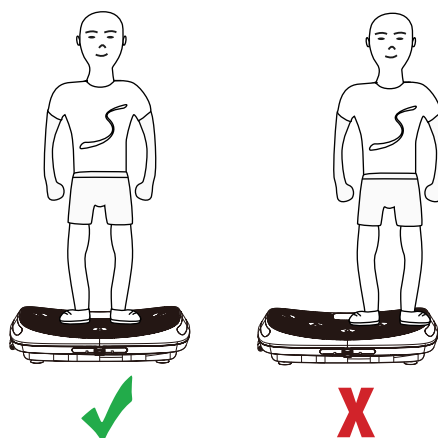


ADVERTENCIA:

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 15 minutos a la vez.

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.

TEN EN CUENTA QUE LAS BASES DE LAS PLACAS VIBRATORIAS NO SON ADECUADAS PARA SUELOS DE PARQUET BARNIZADOS.



ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD - ATENCIÓN

1. El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
2. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

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 obtener los resultados deseados, el aparato debe utilizarse con regularidad.
- El entrenamiento regular permite alcanzar el objetivo deseado más rápidamente. Para obtener los resultados deseados, además del entrenamiento, es imprescindible seguir una dieta equilibrada.
- Lleve calzado resistente, por ejemplo deportivo, cuando utilice la placa vibratoria, especialmente cuando se ponga de pie sobre ella.
- No utilice el aparato con el estómago lleno o después de haber bebido.
- Las vibraciones le harán sentir incómodo. Asegúrese siempre de comenzar el entrenamiento en el aparato en el nivel más bajo y aumente la intensidad a medida que avanza el entrenamiento. De este modo, logrará un mejor efecto de entrenamiento.

MANUTENZIONE Y CURA

Antes de limpiar el dispositivo, asegúrese primero de que el dispositivo esté apagado y que el enchufe esté desenchufado. Los pedales de goma y las cubiertas se pueden limpiar con un paño húmedo con detergente. Los restos de limpieza se deben quitar con un paño.



No limpie el producto con agentes de limpieza corrosivos, tales como gasolina o similares, ya que podrían causar decoloración, corrosión o agrietamiento. No rocíe agua en la unidad para evitar un cortocircuito.

Use únicamente paños secos para limpiar el control remoto, ya que un paño mojado puede causar el mal funcionamiento del control remoto.

Mantenga el dispositivo alejado de lugares con alta humedad y alta temperatura. Si no va a utilizar el dispositivo durante un tiempo prolongado, asegúrese de que no haya polvo en el dispositivo.

LA CAJA INCLUYE

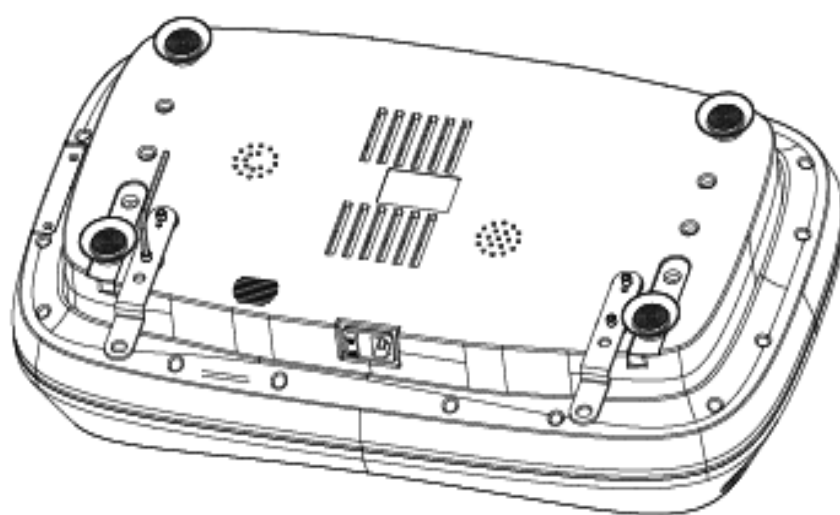
- Plataforma vibratoria VP400
- 2 bandas elásticas de resistencia
- Manual de uso
- Control remoto
- Cable eléctrico
- Alfombrilla
- cartel ejercicio
- llave allen
- allen x4

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:
[https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/
vp400_spareparts.pdf](https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/vp400_spareparts.pdf)



FIJACIÓN DE LAS ABRAZADERAS DEL CABLE DE RESISTENCIA

1. Monte los dos soportes de cables de la resistencia con 4 tornillos de cabeza cilíndrica M6x10 en la parte inferior de la plataforma vibratoria, como se muestra en la imagen.
2. A continuación, los cables de la resistencia se pueden fijar a los soportes.



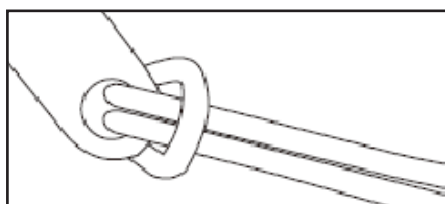
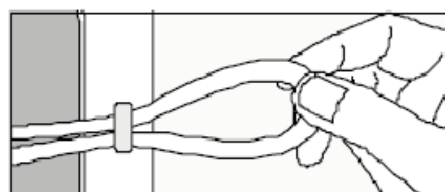
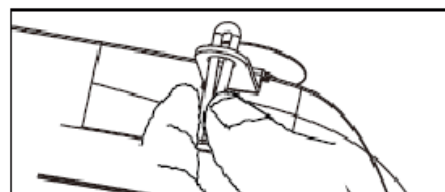
M5X31X126
1PC



M6x10
4 pcs

Fijación de las cuerdas de fuerza a la plataforma vibratoria.

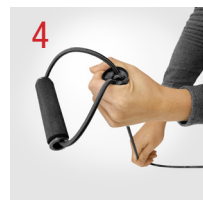
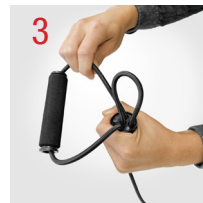
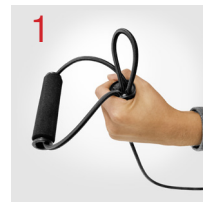
1. Pase la abertura del extremo de una cuerda por el ojal de los soportes.
2. Tire de la abertura hasta que ésta pueda abrirse más.
3. Coja el asa de la cuerda y pásela por la abertura.
4. Tire del asa hasta que la abertura se quede bien apretada.



Ajuste de las cuerdas de ejercicio incluidas (cuerdas de fuerza)

Alargar las cuerdas de fuerza

1. Tome la cuerda con la mano izquierda y con la derecha empuje un segmento de cuerda de la longitud deseada de abajo a arriba a través de la abertura central (ver imagen 1).
2. Agarre la cuerda que sale por la abertura de abajo y saque la cantidad de cuerda deseada (ver imagen 2).
3. Apriete la cuerda en el extremo inferior (ver imagen 4) y coloque bien el mango antes de comenzar a entrenar.

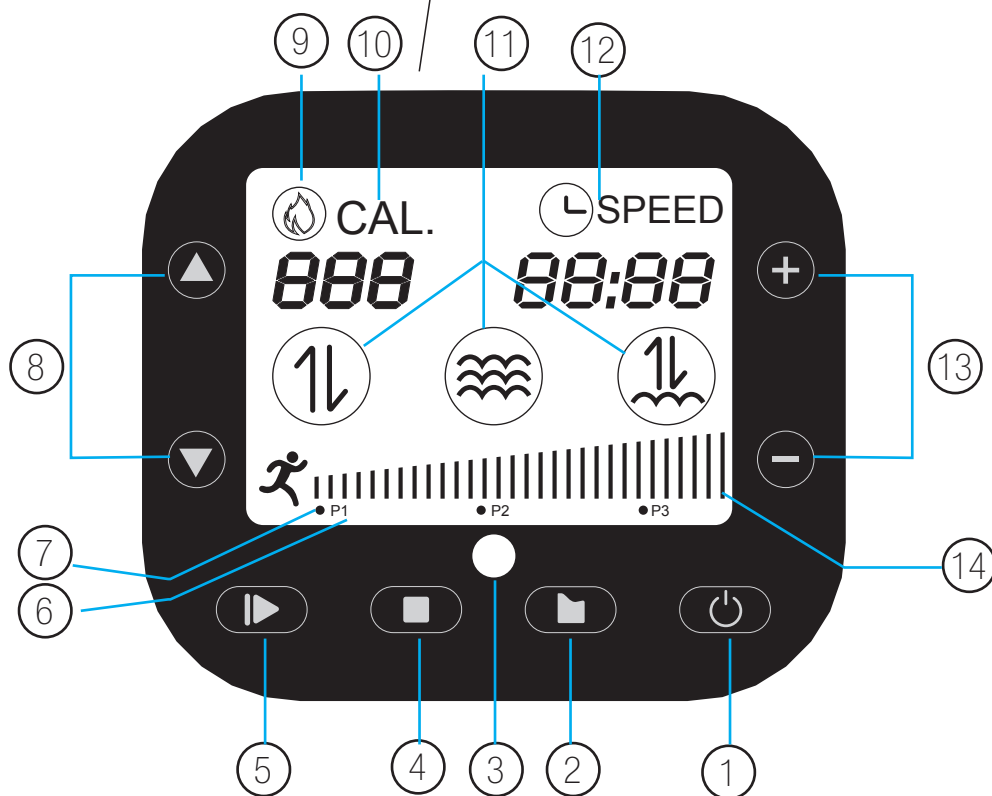
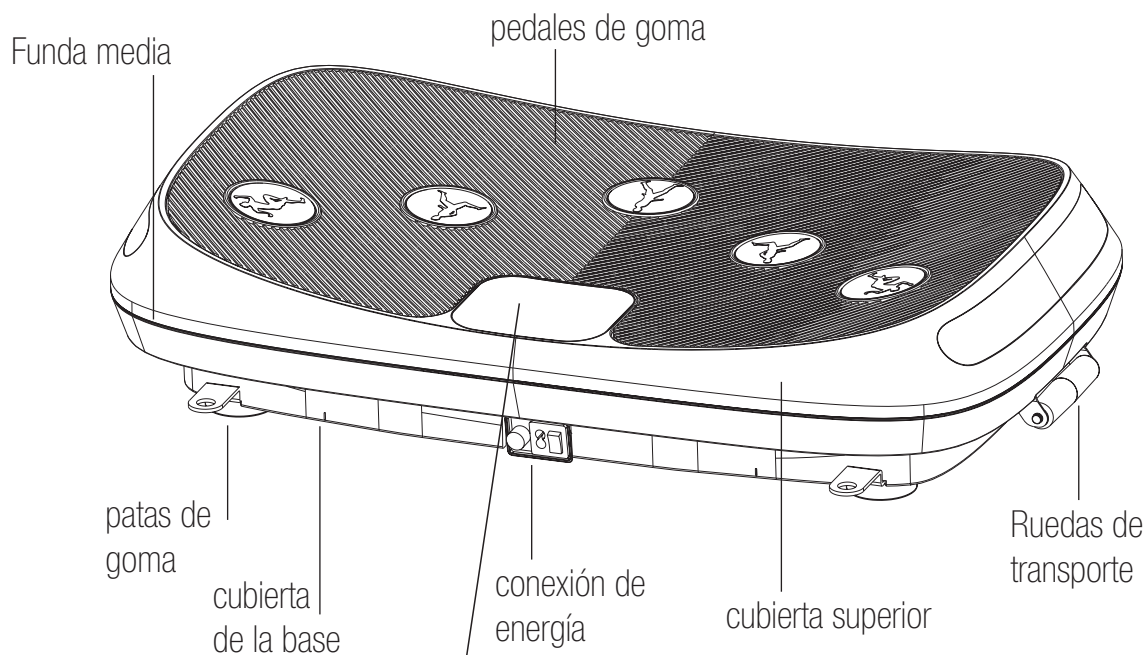


Acortar las cuerdas de fuerza

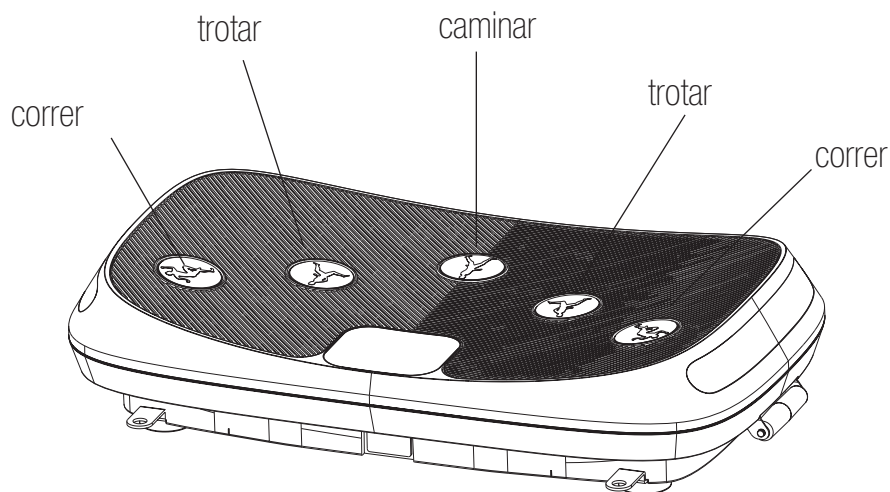
1. Tome la cuerda con la mano izquierda y con la derecha empuje un segmento de cuerda de la longitud deseada de abajo a arriba a través de la abertura central (ver imagen 1).
2. Apriete la cuerda a la derecha de las tres aberturas superiores (ver imagen 3) y coloque bien el mango antes de comenzar a entrenar.

Consejo: Repita estos pasos hasta que la cuerda tenga la longitud deseada.

FUNCIONES Y SERVICIO DEL APARATO

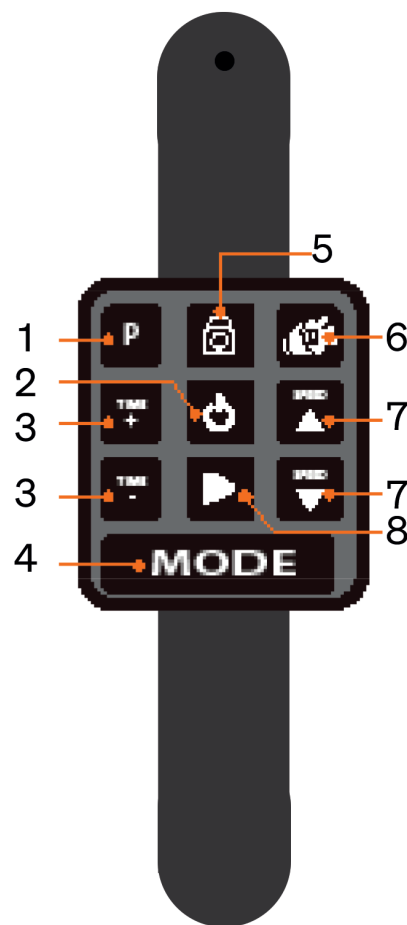


- | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| ① Tecla de encendido | ⑥ Indicador de programa | ⑪ Indicador de modo de entrenamiento |
| ② Tecla de programa | ⑦ Indicador de bloqueo | ⑫ Indicador de tiempo y velocidad |
| ③ Remoto | ⑧ Tecla de ajuste de velocidad | ⑬ Tecla de ajuste de tiempo |
| ④ Tecla de control manual | ⑨ Indicador de sonido | ⑭ intensidad del entrenamiento |
| ⑤ Tecla inicio y parada | ⑩ Indicador de caloría | |



OPERACIÓN DEL CONTROL REMOTO

1. **Tecla de programa:** cambie entre los programas preconfigurados P1, P2 y P3.
2. **Tecla de encendido:** encienda y apague el equipo.
3. **Tecla de tiempo +/-:** elija en standby el modo manual. Utilice las teclas para configurar la duración del entrenamiento según sus prioridades.
4. **Tecla de control manual:** elija entre tres modos de entrenamiento para crear su entrenamiento personalizado.
5. **Tecla de bloqueo:** bloquee o desbloquee las teclas de la pantalla.
6. **Tecla de sonido:** apague o encienda el sonido del sistema.
7. **Tecla de velocidad +/-:** cuando inicie su entrenamiento personalizado, puede regular la velocidad con las teclas +/-.
8. **Tecla inicio y parada:** inicie o pare su programa predefinido del modo de programa o su entrenamiento personalizado del modo manual.



** El alcance efectivo del control remoto es de aproximadamente 2 metros. El transmisor de Bluetooth del control remoto debe apuntar directamente al receptor en el dispositivo.



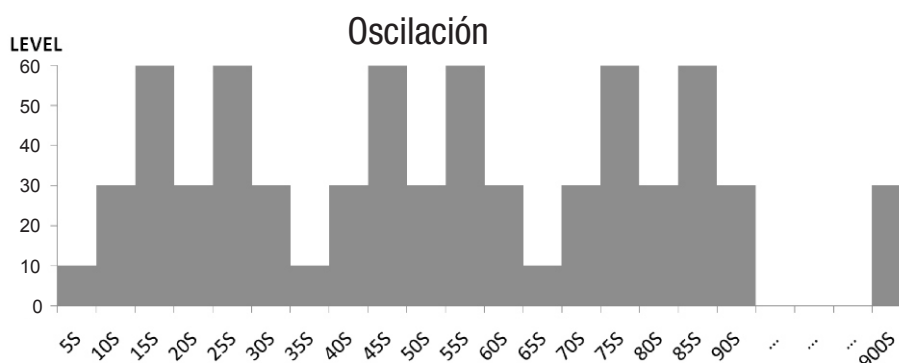
PROGRAMA AUTOMÁTICO

P1

La velocidad es circular: 10,30,60,30,60,30...10
5 segundos de intervalo entre cada velocidad
Un total de 15 minutos de oscilación

Objetivo:

Flexibilidad., Mejora de la coordinación, Favorecimiento de la circulación sanguínea

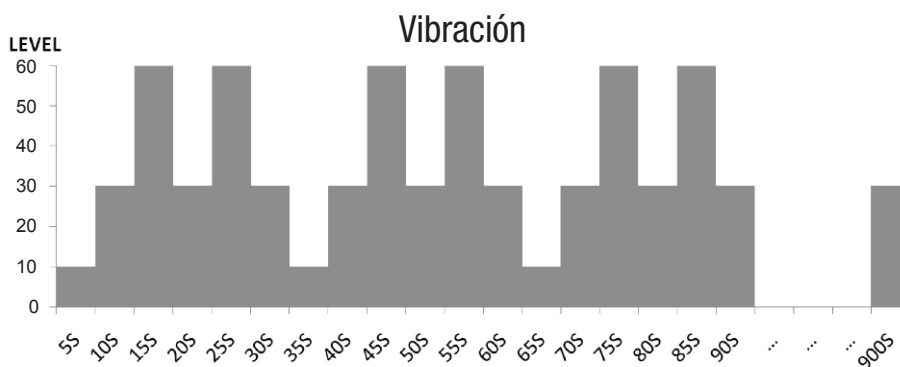


P2

Cambio de velocidad circular: 10,30,60,30,60,30...10
5 segundos de intervalo entre cada velocidad
Un total de 15 minutos de vibración

Objetivo:

Favorecimiento de la circulación sanguínea, Elongación, crecimiento óseo, Desarrollo muscular, Masaje



P3:

Primero desde 10,30,60 por vibración

Una combinación de oscilación y vibración:

Vibración: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

Oscilación: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

Después, solo oscilación: 10, 30,60

Y en combinación de oscilación y vibración:

Vibración: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

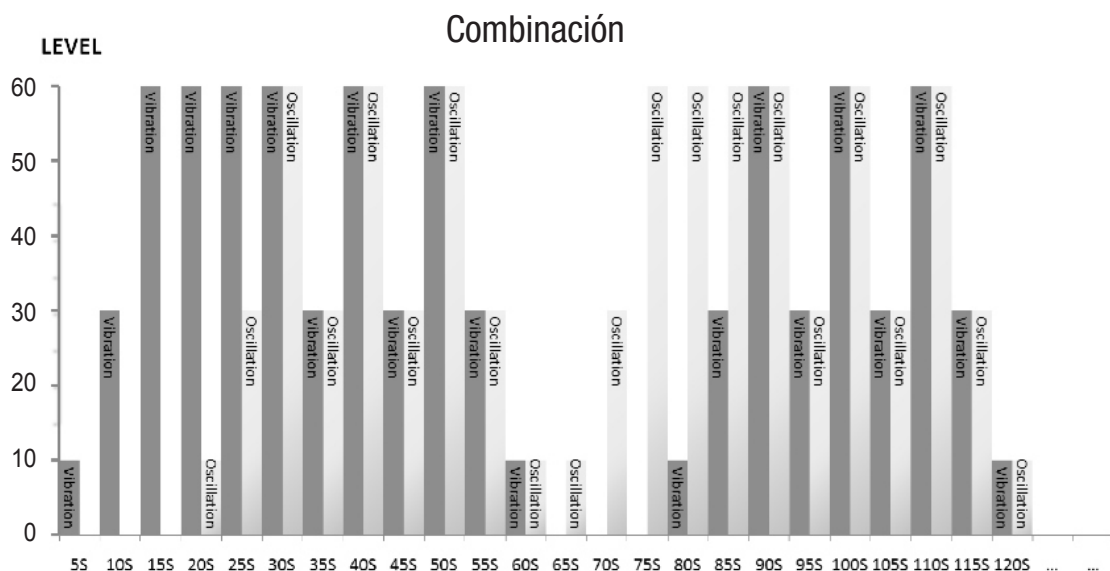
Oscilación: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

5 segundos de intervalo entre cada velocidad

Total 15 minutos

Objetivo:

Movilización, Favorecimiento de la circulación sanguínea, Elongación, fomento del crecimiento óseo, Desarrollo muscular, Masaje



Consulte la sección 11 para conseguir más información sobre esta sección.



DATOS TÉCNICOS

Placa de vibración

VP400:

Dimensiones del producto (LxWxH)	78 x 46 x 18,5 cm
Peso	17 kg
Potencia nominal	200 W
Fuente de alimentación	220V - 240V AC (50 Hz)
Frecuencia de oscilación	7-12Hz oscilación / 25-40 Hz horizontal
Frecuencia de vibración	1 - 40 Hz
Amplitud de oscilación	0~10mm oscilación / 1mm horizontal
Peso máximo del usuario	130kg

Motor:

Motor eléctrico:	2 (oscilación y vibración vertical lineal)
Potencia del motor:	240 W

Control remoto:

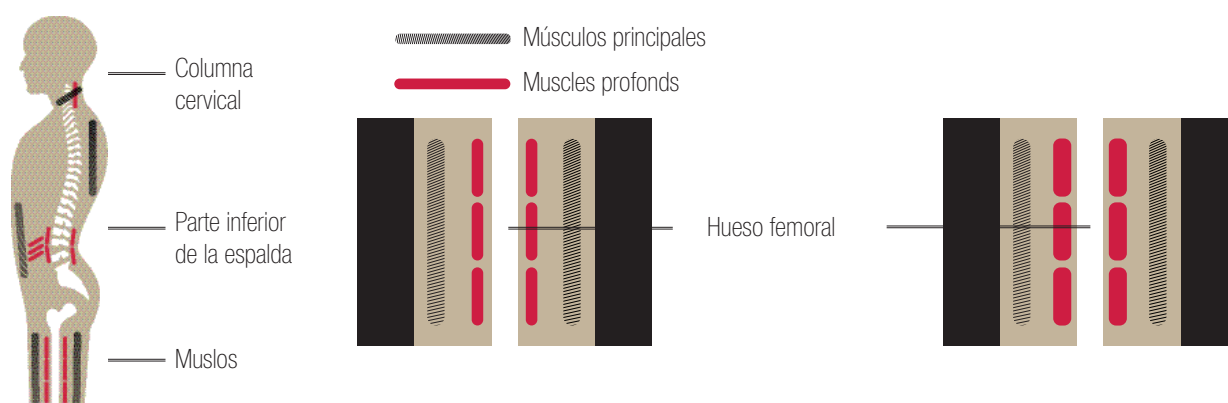
Transmisión:	inalámbrica
Batería:	batería de litio tipo CR2032
Longitud de la banda:	gancho de los 95cm + 5cm
Color de la cinta:	negro

MÁS INFORMACIONES SOBRE LA VIBRACIÓN

Funcionamiento

La tensión en los músculos se debe al entrenamiento tradicional después de levantar pesas. Aprovecha la placa de vibración con buena frecuencia (entre 5 a 50 Hz). La fuerza de las vibraciones determina la intensidad de transmisión de estas. Las vibraciones estimulan una contracción refleja de los músculos, dando así origen a un alto nivel de actividad y esfuerzo.

La estimulación a través del entrenamiento con la placa de vibración es sustancialmente mayor que durante un entrenamiento convencional. De hecho, la gama de frecuencia alta de la VP400 puede entrenar simultáneamente hasta el 95% de los músculos, siendo muy eficaz para su entrenamiento completo. Normalmente, los ejercicios de resistencia hechos por si mismos llegan a entrenar solamente un 40-60% de los músculos. Además, entrenando con la placa de vibración se llega a entrenar también los músculos más profundos. De esa forma, tiene posibilidad de estabilizar todo el esqueleto.



Principales beneficios:

¡Para un mejor estado físico!

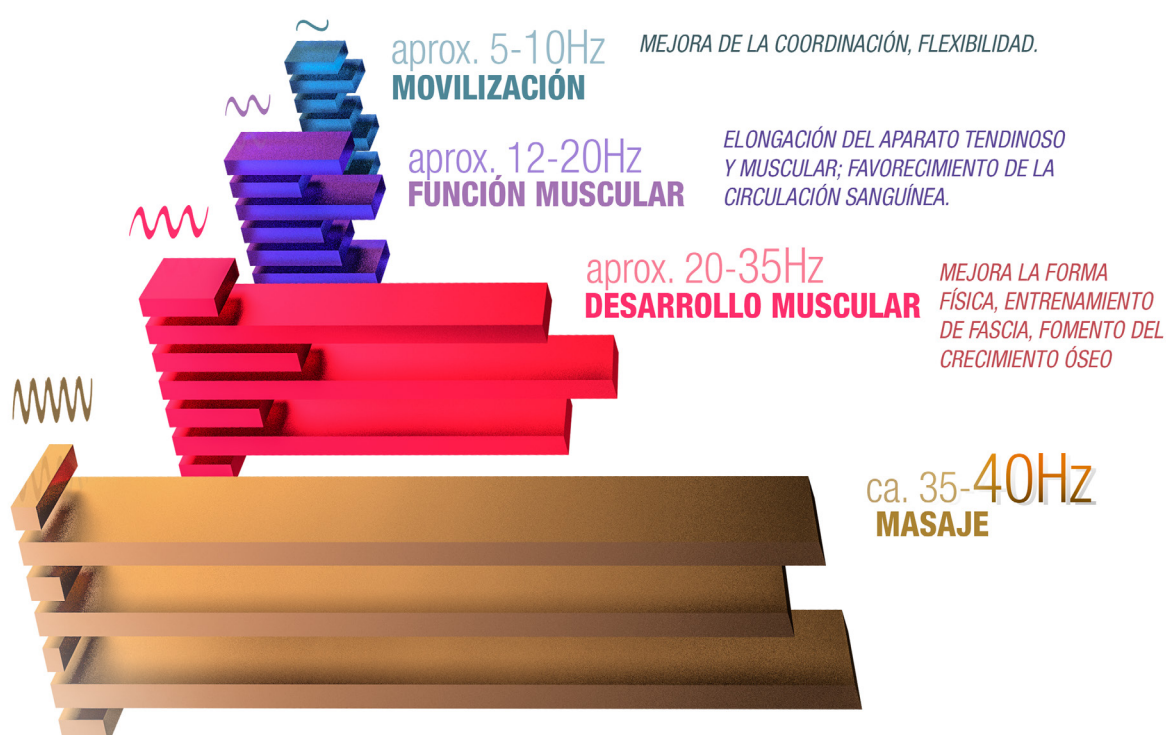
- Mayor calidad de entrenamiento y más efectividad
- mejora el proceso de quema de grasa
- Aumenta la agilidad
- La rápida recuperación después del ejercicio favorece el metabolismo

¡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

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

P2: Vibración

Nivel	Hz	Nivel	Hz
1	22,4	31	31,4
2	22,7	32	31,7
4	23,3	34	32,3
6	23,9	36	32,9
8	24,5	38	33,5
10	25,1	40	34,1
12	25,7	42	34,7
14	26,3	44	35,3
16	26,9	46	35,9
18	27,5	48	36,5
20	28,1	50	37,1
22	28,7	52	37,7
24	29,3	54	38,3
26	29,9	56	38,9
28	30,5	58	39,5
30	31,1	60	40,1

P3: 4D Modi (Combinación de osc. + vibr.)

Nivel	4D (Hz)	Nivel	4D (Hz)
1	12	31	24
2	12,4	32	24,4
4	13,2	34	25,2
6	14	36	26
8	14,8	38	26,8
10	15,6	40	27,6
12	16,4	42	28,4
14	17,2	44	29,2
16	18	46	30
18	18,8	48	30,8
20	19,6	50	31,6
22	20,4	52	32,4
24	21,2	54	33,2
26	22	56	34
28	22,8	58	34,8
30	23,6	60	35,6

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.

Un entrenamiento dinámico o un entrenamiento aeróbico con la placa vibratoria quema más calorías y desarrolla más músculo que solamente estando sentados o parados sobre la placa.

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
30 Minutos	~ 290 Calorías

Estos son solo valores estimados.

Entrenar de acuerdo con el siguiente principio:

„De lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo y de lo conocido a lo desconocido.“

Posición de los pies sobre la placa vibratoria.

- Posicionar los pies paralelos entre sí (si es necesario, con los dedos apuntando ligeramente hacia afuera, según la posición e intensidad seleccionada)
- Mantener las piernas ligeramente dobladas
- Mantener la espalda derecha
- Esforzar los músculos abdominales
- Colocar las manos sobre las caderas
- Mantener la cabeza en línea con la columna vertebral

FORMACIÓN CON PLACA DE VIBRACIONES

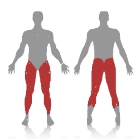
Posición en cuclillas

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.



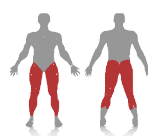
Estocadas

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

Colocar 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.



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 masejar 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.



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://sportstech.link/support/>

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	74
2.	La plaque vibrante offre les avantages suivants	76
3.	Nettoyage et entretien	76
4.	Ce que vous trouverez dans la boîte.....	76
5.	Tdessin éclaté / Liste des pièces de rechange.....	77
6.	Fixation des supports de câbles de résistance.....	78
7.	Fonction et fonctionnement de l'appareil	80
8.	Fonctionnement de la télécommande	81
9.	Programme automatique	82
10.	Données techniques	84
11.	Plus d'informations sur les vibrations	85
12.	Entrainement pour plate-forme vibrante	87
13.	Étirements et massage.....	90
14.	Mise au rebut	92
15.	Declaration of Conformity	137



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

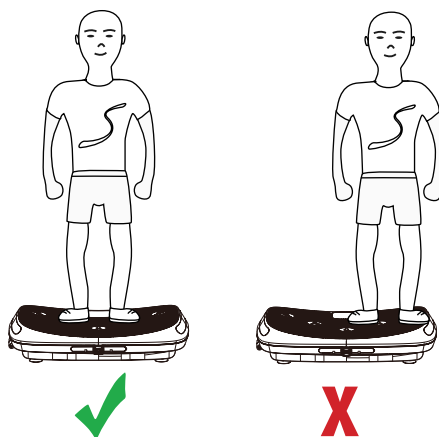


AVERTISSEMENT:

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 15 minutes durant la même session.

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 ÉQUIPEMENT 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.

Veillez noter que le support de la plaque vibrante n'est pas adapté aux parquets vernis.



CONSEILS DE SÉCURITÉ - ATTENTION

1. L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
2. Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

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:

- Pour obtenir les résultats souhaités, l'appareil doit être utilisé régulièrement.
- Un entraînement régulier permet d'atteindre plus rapidement l'objectif souhaité. Afin d'obtenir les résultats escomptés, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré en plus de l'entraînement.
- Veuillez porter des chaussures solides comme des chaussures de sport lorsque vous utilisez la plaque vibrante, en particulier lorsque vous êtes debout sur la plaque vibrante.
- N'utilisez pas l'appareil si vous avez l'estomac plein ou si vous avez bu.
- Les vibrations vous mettraient mal à l'aise. Veuillez toujours à commencer l'entraînement sur l'appareil au niveau le plus bas et n'augmentez l'intensité qu'au cours de l'entraînement. Vous obtiendrez ainsi un meilleur effet d'entraînement.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous d'abord qu'il est éteint et que l'alimentation est débranchée. Les pédales en caoutchouc et les couvercles peuvent être nettoyés avec un chiffon humide et un détergent. Le reste doit se faire avec un chiffon.



Ne pas nettoyer l'appareil avec un produit de nettoyage corrosif, tel que de l'essence ou un diluant, car cela pourrait provoquer une décoloration, une corrosion ou des fissures. Ne pulvérisez pas d'eau dans l'appareil pour éviter un court-circuit.

Utilisez uniquement des chiffons secs pour nettoyer la télécommande, car un chiffon humide peut provoquer son dysfonctionnement.

Tenez l'appareil éloigné des endroits très humides et des températures élevées. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, assurez-vous qu'il n'y a pas de poussière dedans.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS LA BOÎTE

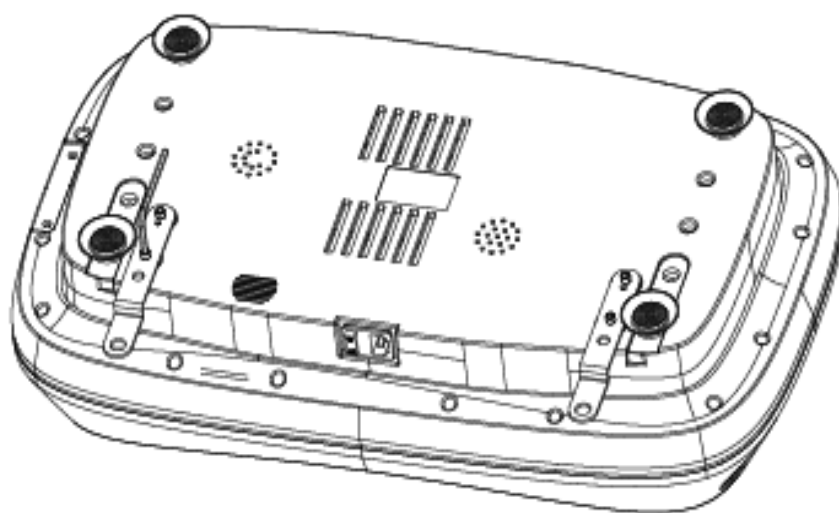
- | | | |
|----------------------------------|-------------------------|----------------------|
| • Unité de plaque vibrante VP400 | • Télécommande | • Affiche d'exercice |
| • 2 X bandes de résistance | • Cordon d'alimentation | • clé allen |
| • Manuel d'instructions | • Tapis de sol | • Allen boulon |

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :
[https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/
vp400_spareparts.pdf](https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/vp400_spareparts.pdf)



FIXATION DES SUPPORTS DE CÂBLES DE RÉSISTANCE

1. Monter les deux porte-câbles à résistance avec 4x vis à tête cylindrique M6x10 au bas de la plaque vibrante comme indiqué sur l'image.
2. Ensuite, les câbles de résistance peuvent être attachés aux supports.



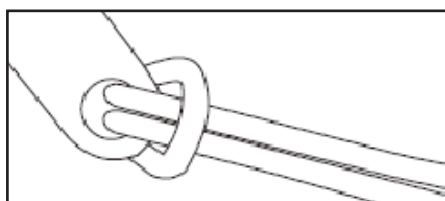
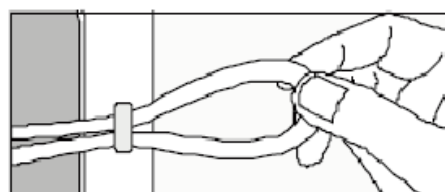
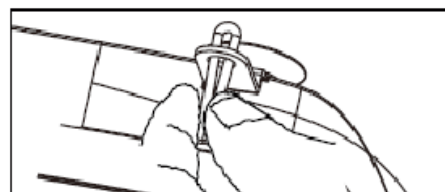
M5X31X126
1PC



M6x10
4 pcs

Fixation des sangles de suspension (power ropes) incluses à la livraison, à votre plateforme vibrante.

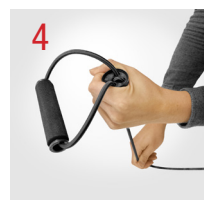
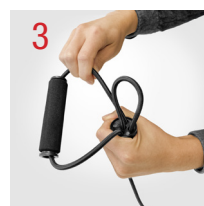
1. Passez la boucle à l'extrémité d'une des sangles de suspension à travers l'œillet de fixation.
2. Tirez et faites passer la boucle jusqu'à ce que vous puissiez ouvrir celle-ci.
3. Prenez la poignée de la power rope et faites la passer dans la boucle ouverte.
4. Tirez sur la poignée jusqu'à ce que la boucle se soit resserrée autour de la fixation.



Réglage des cordes d'exercice fournies (power ropes)

Allongement des power ropes

1. Prenez la corde dans la main gauche et avec votre main droite, passez un bout de corde de la longueur souhaitée, de bas vers le haut, à travers l'ouverture centrale (voir figure 1).
2. Saisissez la corde par l'ouverture située en dessous et tirez la quantité de corde souhaitée (voir figure 2).
3. Tirez la corde par l'extrémité inférieure (voir figure 4) et ajustez la poignée avant de débuter votre entraînement.

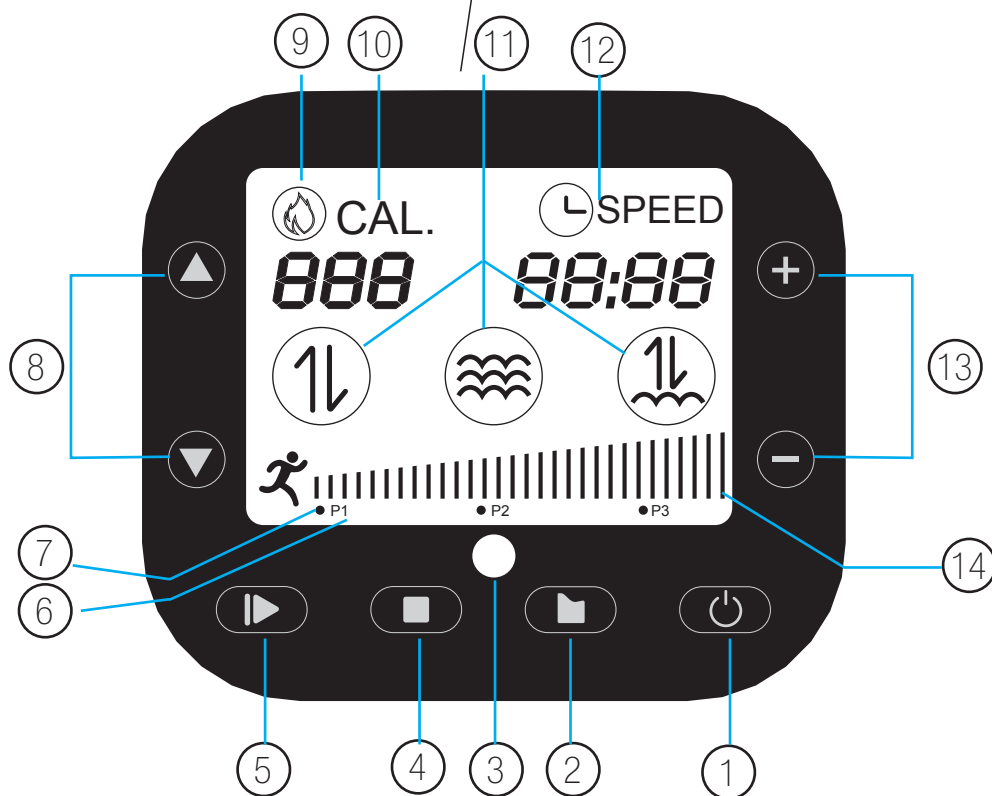
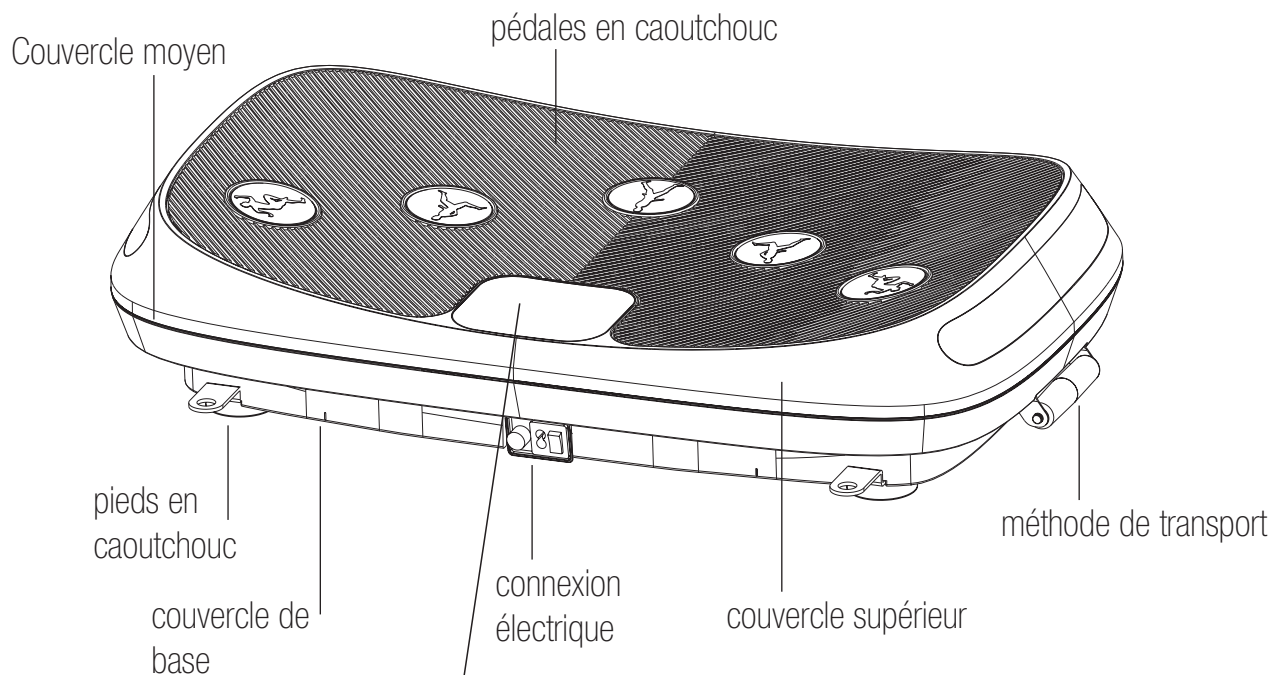


Raccourcissement des power ropes

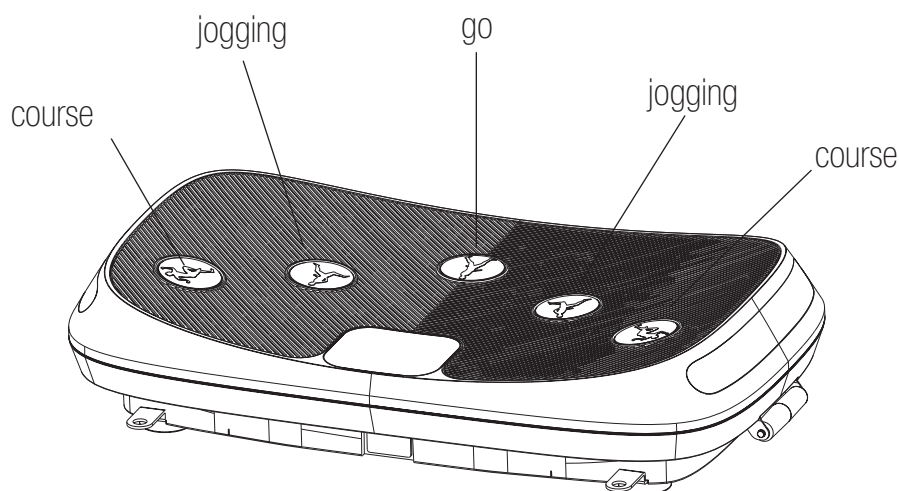
1. Prenez la corde dans la main gauche et avec votre main droite, passez un bout de corde de la longueur souhaitée, de bas vers le haut, à travers l'ouverture centrale (voir figure 1).
2. Tirez la corde par l'ouverture de droite des trois ouvertures supérieures (voir figure 3) et ajustez la poignée avant de débuter votre entraînement.

Conseil : Répétez ces étapes jusqu'à ce que la corde ait la longueur souhaitée.

FONCTION ET FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL

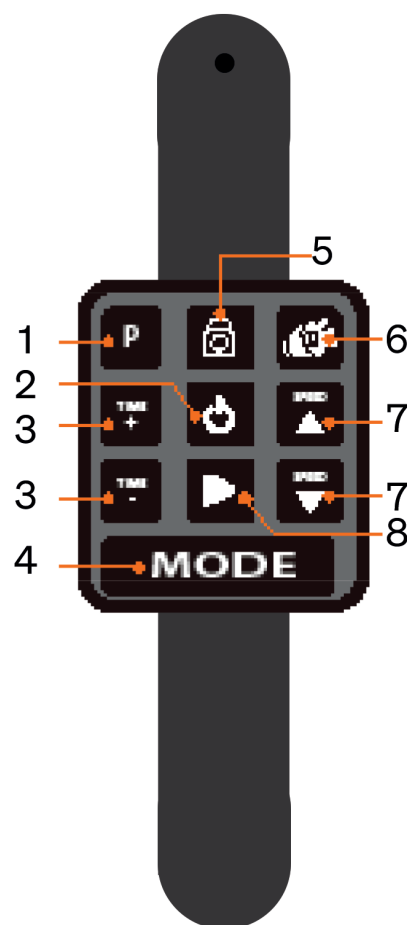


- | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|----------------------------|---|---------------------------------|
| ① | Bouton marche | ⑥ | Indicateur de programme | ⑪ | Indicateur de mode entraînement |
| ② | Touch programme | ⑦ | Indicateur de verrouillage | ⑫ | Indicateur de temps et vitesse |
| ③ | Télécommande | ⑧ | Touche vitesse | ⑬ | Bouton de réglage de l'heure |
| ④ | Bouton de commande manuelle | ⑨ | Indicateur de son | ⑭ | Intensité de l'entraînement |
| ⑤ | Bouton marche et arrêt | ⑩ | Indicateur de calories | | |

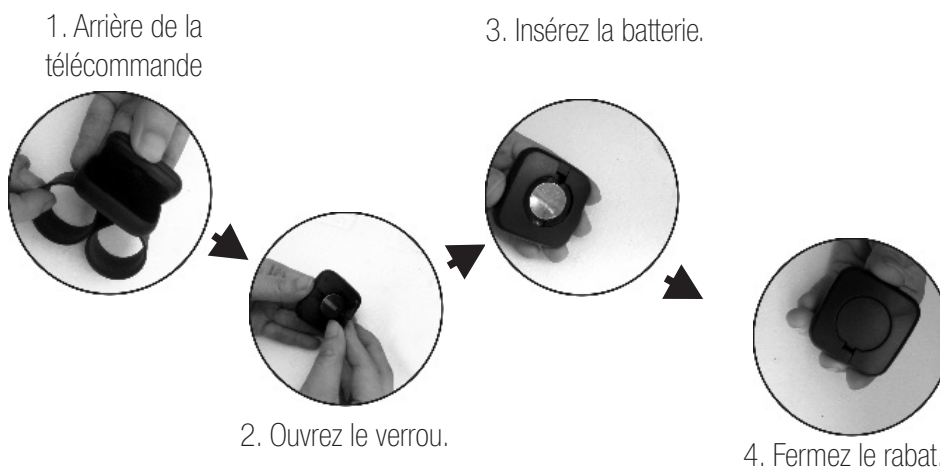


FONCTIONNEMENT DE LA TÉLÉCOMMANDE

1. **Touche programme:** passez d'un programme pré réglé à l'autre: P1, P2, P3.
2. **Bouton d'alimentation:** allumez et éteignez l'appareil.
3. **Bouton de temps +/-:** en étant en veille, sélectionnez le mode manuel. Utilisez les touches pour définir la durée de votre entraînement personnalisé.
4. **Bouton de commande manuelle:** choisissez parmi trois modes de training pour créer votre entraînement personnalisé.
5. **Touche verrouillage:** verrouillez ou déverrouillez les boutons d'affichage.
6. **Touche son:** activez ou désactivez les sons du système.
7. **Touche vitesse +/-:** lorsque vous avez démarré votre entraînement personnalisé, vous pouvez ajuster votre vitesse à l'aide des touches de vitesse +/-.
8. **Bouton marche / arrêt:** démarrez et arrêtez votre programme pré réglé en mode programme ou votre entraînement personnalisé en mode manuel.



** La portée effective de la télécommande est d'environ 2 mètres. L'émetteur Bluetooth de la télécommande doit pointer directement sur le récepteur de l'appareil.



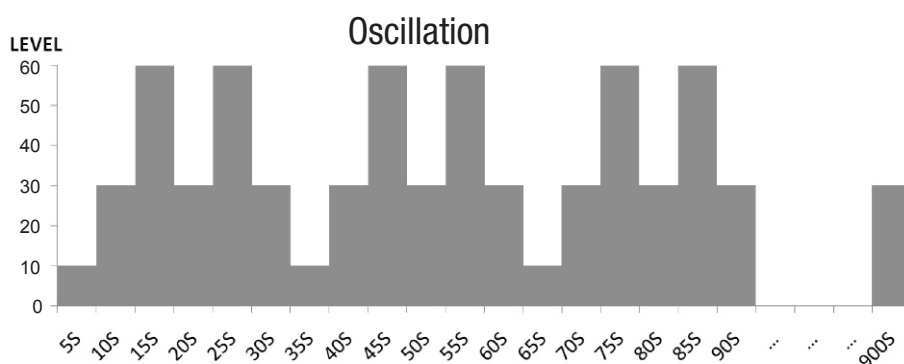
PROGRAMME AUTOMATIQUE

P1

La vitesse est circulaire: 10,30,60,30,60,30...10
 Intervalle de 5 secondes entre chaque vitesse
 Un total de 15 minutes d'oscillation

Objectif:

Flexibilité, Amélioration de la coordination, Augmentation de la circulation sanguine

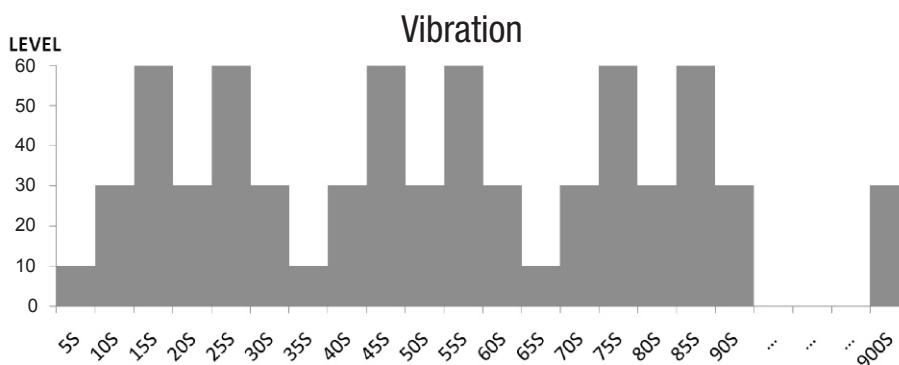


P2

Changement de vitesse circulaire 10,30,60,30,60,30...10
 Intervalle de 5 secondes entre chaque vitesse
 Un total de 15 minutes de vibration

Objectif:

Augmentation de la circulation sanguine, Allongement, croissance osseuse, Développement musculaire, Massages



P3:

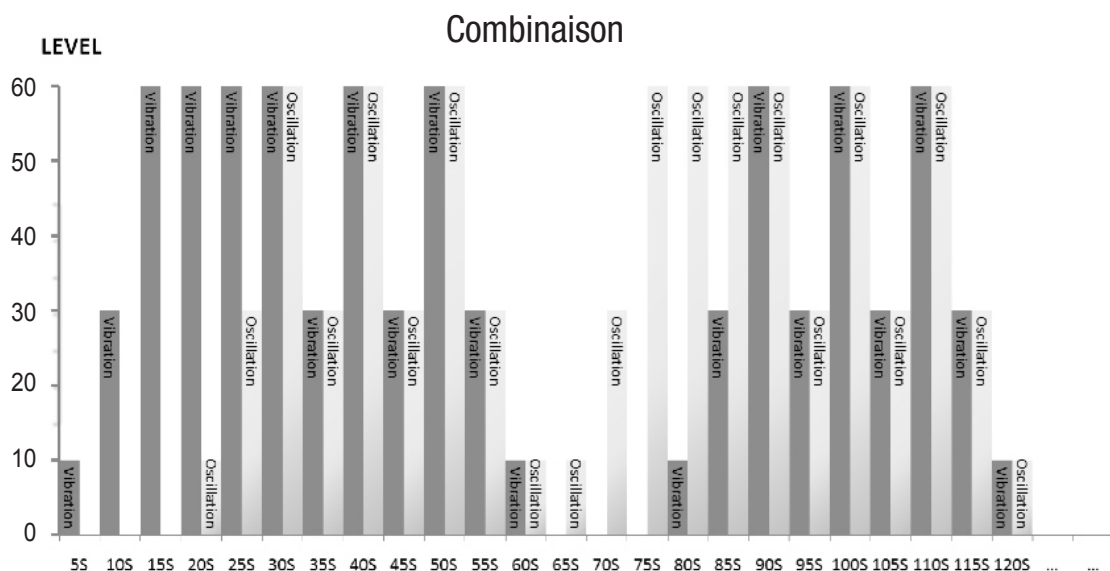
Premier à partir de 10, 30, 60 par vibration
Une combinaison d'oscillation et de vibration:
Vibrations: 60,60,60,30,60,30,60,30,10
Oscillation: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

Uniquement l'oscillation: 10, 30,60
Combinaison d'oscillation et de vibration:
Vibrations: 10,30,60,30,60,30,60,30,10
Oscillation: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

Intervalle de 5 secondes entre chaque vitesse
Total de 15 minutes

Objectif:

Mobilisation, Augmentation de la circulation sanguine, Allongement, Croissance osseuse, Développement musculaire, Massages



Pour plus d'informations, reportez-vous à la section 11.



DONNÉES TECHNIQUES

Plaque vibrante:

VP400:

Dimensions du produit (LxlxH)	78 x 46 x 18,5 CM
Poids	17 kg
Puissance nominale	200 W
Source d'alimentation	220V - 240V AC (50 Hz)
Fréquence d'oscillation	7-12Hz oscillation / 25-40 Hz horizontal
Fréquence de vibration	1 - 40 Hz
Amplitude des oscillations	0~10mm oscillation / 1mm horizontal
Poids max de l'utilisateur	130kg

Moteur::

Moteur électrique:	2 (oscillation et vibration verticale linéaire)
Puissance du moteur:	240 W

Contrôle à distance:

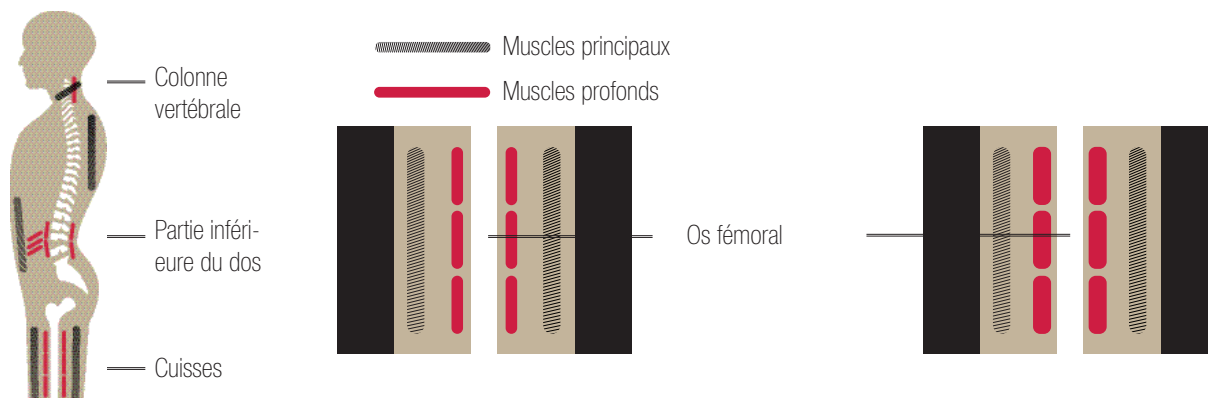
Transmission:	sans fil
Batterie:	Batterie au lithium type CR2032
Longueur de la bande:	95cm+5cm crochet
Couleur de la bande:	noir

PLUS D'INFORMATIONS SUR LES VIBRATIONS

Fonctionnement

La tension dans les muscles est due à l'entraînement sportif, tirant, ainsi, parti de la plaque de vibration avec une fréquence adéquate (entre 5 et 50 Hz), les vibrations stimulent la contraction musculaire et permettent d'augmenter le niveau d'activité physique et des efforts.

La stimulation des muscles par un entraînement avec une plaque vibrante est plus grande que celle faite par un entraînement classique. En fait, les hautes fréquences du VP400 peuvent stimuler jusqu'à 95% des muscles, ce qui s'avère très bénéfique pour les entraînements. En condition normale, les exercices d'endurance ne permettent de toucher que 40 à 60% des muscles. De plus, l'entraînement avec la plaque vibrante permet également de former les muscles les plus profonds, ce qui est très bon pour tout le corps.



Principaux avantages:

Une meilleure condition physique!

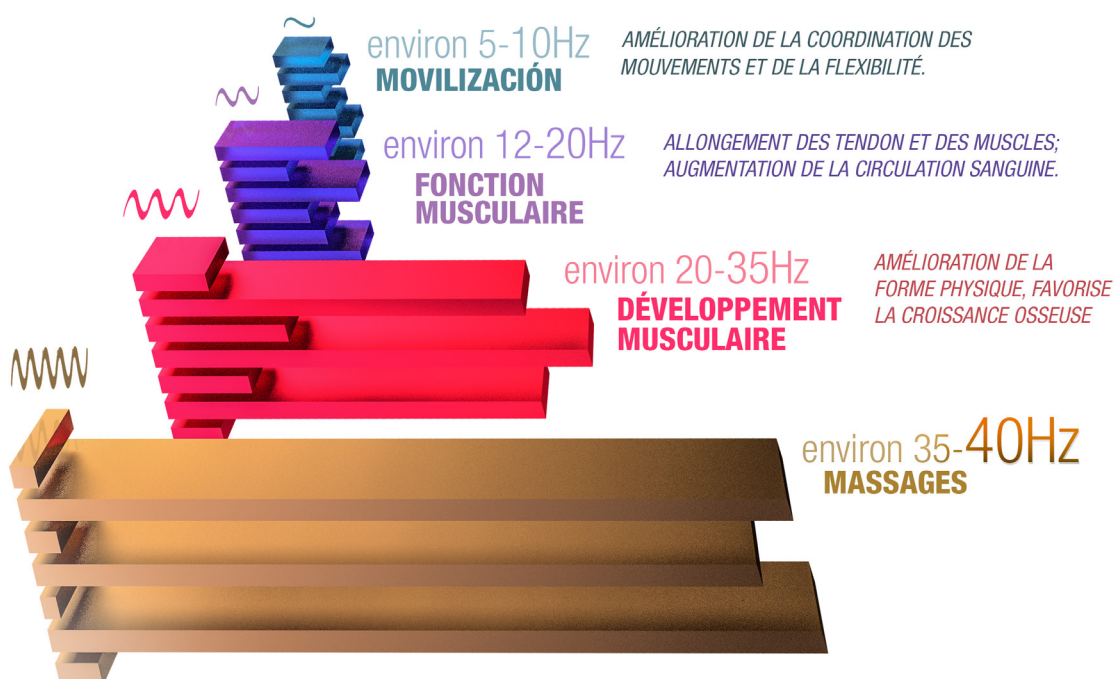
- Qualité et efficacité de l'entraînement augmentées
- améliore le processus de combustion des graisses
- Augmentation de l'agilité
- La récupération rapide après l'effort favorise la rapidité du métabolisme

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

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

P2: Vibrations

Niveau	Hz	Niveau	Hz
1	22,4	31	31,4
2	22,7	32	31,7
4	23,3	34	32,3
6	23,9	36	32,9
8	24,5	38	33,5
10	25,1	40	34,1
12	25,7	42	34,7
14	26,3	44	35,3
16	26,9	46	35,9
18	27,5	48	36,5
20	28,1	50	37,1
22	28,7	52	37,7
24	29,3	54	38,3
26	29,9	56	38,9
28	30,5	58	39,5
30	31,1	60	40,1

P3: 4D Mode
(Combinaison d'oscillation et vibration)

Niveau	4D (Hz)	Niveau	4D (Hz)
1	12	31	24
2	12,4	32	24,4
4	13,2	34	25,2
6	14	36	26
8	14,8	38	26,8
10	15,6	40	27,6
12	16,4	42	28,4
14	17,2	44	29,2
16	18	46	30
18	18,8	48	30,8
20	19,6	50	31,6
22	20,4	52	32,4
24	21,2	54	33,2
26	22	56	34
28	22,8	58	34,8
30	23,6	60	35,6

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'aérobic 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
30 Minutes	~ 290 Calories

Valeurs estimées.

Entraînez-vous selon le principe suivant:

„Du facile au difficile, du simple au complexe et du connu à l'inconnu.“

Position des pieds sur la plaque vibrante

- Positionnez les pieds parallèlement l'un à l'autre (si nécessaire, avec les orteils légèrement orientés vers l'extérieur, en fonction de la position et de l'intensité sélectionnées)
- Gardez les jambes légèrement pliées
- Gardez le dos droit
- Contractez les muscles abdominaux
- Placez vos mains sur vos hanches
- Gardez la tête alignée avec la colonne vertébrale

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 dos

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'extérieur 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 remonte 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 des fesses

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.



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://sportstech.link/support/>

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	96
2.	La pedana vibrante offre i seguenti vantaggi	98
3.	Manutenzione e cura	98
4.	Cosa si troverete nella scatola	98
5.	Disegno esploso / Lista dei pezzi di ricambio	99
6.	Fissaggio dei supporti della fune di resistenza	100
7.	Funzionamento dell'apparecchio	102
8.	Utilizzo del telecomando	103
9.	Programma automatico	104
10.	Data Tecnici	106
11.	Spiegazione della vibrazione	107
12.	Allenamento con la pedana vibrante	109
13.	Distensione e massaggio	112
14.	Smaltimento	114
15.	Declaration of Conformity	137



INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA



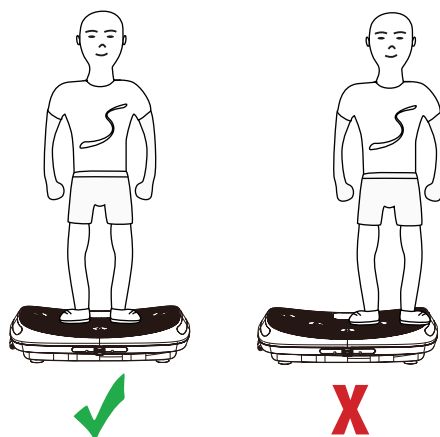
ATTENZIONE:

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 15 minuti alla volta.

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.

SI PREGA DI TENER CONTO CHE I PIEDINI ALLA BASE DELLA PEDANA VIBRANTE NON SONO ADATTI A PAVIMENTI IN PARQUET LACCATO.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA - ATTENZIONE

- 1. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.**
- 2. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.**



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:

- Per ottenere i risultati desiderati, è necessario utilizzare l'attrezzo regolarmente.
- Un allenamento regolare consente di raggiungere più rapidamente l'obiettivo desiderato. Per ottenere i risultati sperati, oltre all'allenamento è indispensabile seguire una dieta equilibrata.
- Quando si utilizza la piastra vibrante, indossare scarpe robuste, ad esempio scarpe sportive, soprattutto quando si sta in piedi sulla piastra vibrante.
- Non utilizzare l'attrezzo a stomaco pieno o dopo aver bevuto.
- Le vibrazioni potrebbero causare fastidio. Assicurarsi sempre di iniziare l'allenamento sull'attrezzo al livello più basso e aumentare l'intensità solo nel corso dell'allenamento. In questo modo si otterrà un effetto di allenamento migliore.

MANUTENZIONE E CURA

Prima di pulire l'apparecchio, assicuratevi che sia spento e che la spina sia disinserita dalla presa. I pedali in gomma e le varie coperture possono essere pulite con un panno umido. Eventuali resti di detergente devono essere rimossi con un panno.



Non pulite l'apparecchio con detergenti corrosivi quali benzina o diluenti perché il colore potrebbe sbiadire, il rischio di corrosione sarebbe inevitabile causando la rottura dell'apparecchio. Non spruzzare acqua sull'apparecchio per evitare cortocircuiti.

Per pulire il telecomando, si prega di utilizzare solo panni asciutti. Un panno bagnato potrebbe minare la funzionalità dell'apparecchio.

Tenere l'apparecchio lontano da luoghi umidi o con un'elevata temperatura. Nel caso in cui non utilizzate l'apparecchio per molto tempo, assicuratevi che la polvere non si accumuli.

COSA SI TROVERETE NELLA SCATOLA

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| • Unità pedana vibrante VP400 | • Telecomando | • Poster di esercizi |
| • 2 x bande di resistenza | • Cavo di alimentazione | • chiave a brugola |
| • Manuale d'istruzioni | • Materasso per protezione pavimento | • vite a brugola x4 |

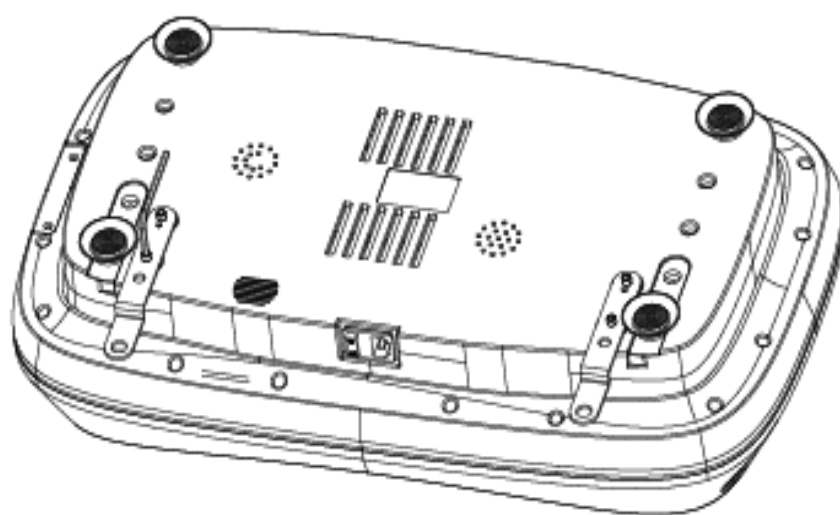
Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

[https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/
vp400_spareparts.pdf](https://sportstech.link/wp-content/uploads/2020/02/vp400_spareparts.pdf)



FISSAGGIO DEI SUPPORTI DELLA FUNE DI RESISTENZA

1. Montare i due portacavi con 4 viti a brugola M6x10 nella parte inferiore della piastra di vibrazione come mostrato in figura.
2. Successivamente, i cavi delle resistenze possono essere fissati alle staffe.



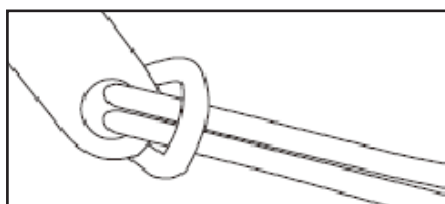
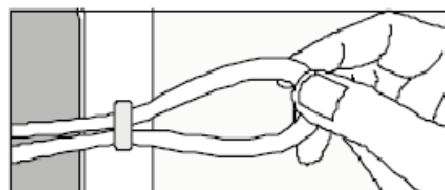
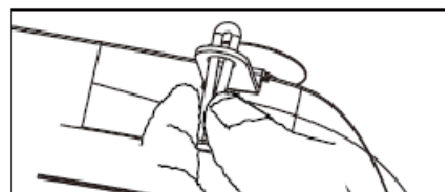
M5X31X126
1PC



M6x10
4 pcs

Fissare le corde di esercizio in dotazione (Power Ropes) alla pedana vibrante.

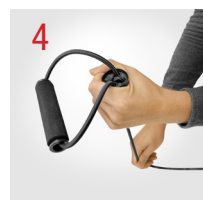
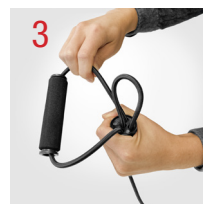
1. Mettete il passante all'estremità di una corda, passando attraverso l'occhiello situato sulle staffe.
2. Tirare il passante fino a quando può essere aperto di nuovo.
3. Afferrate la presa delle corde e infilatela attraverso il passante aperto.
4. Tirare la presa fino a stringere saldamente il passante al supporto.



Regolazione delle corde di allenamento (corde di potenza)

Allungamento delle corde di potenza

1. Afferrare la corda con la mano sinistra e usare la mano destra per inserire un pezzo di corda della lunghezza desiderata dal basso verso l'alto attraverso l'apertura al centro (vedi Figura 1).
2. Afferrare la corda all'altezza dell'apertura sottostante ed estrarre la quantità di corda desiderata (vedere la Figura 2).
3. Stringere la corda all'estremità inferiore (vedere la Figura 4) e allineare la presa prima dell'allenamento.

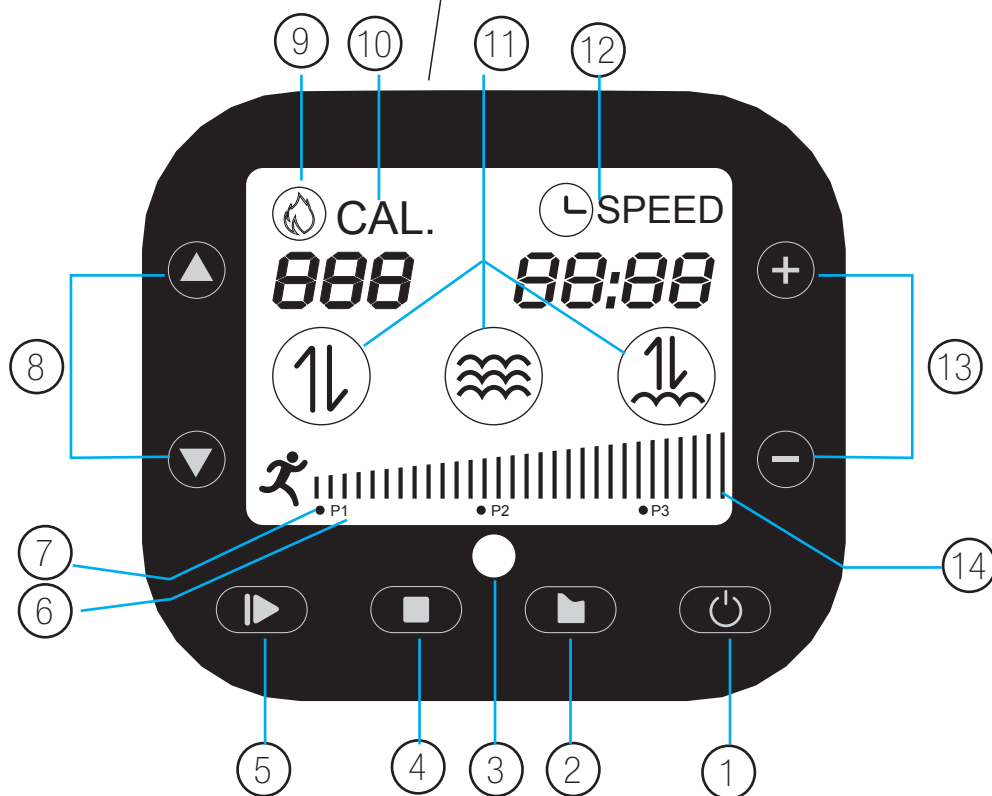
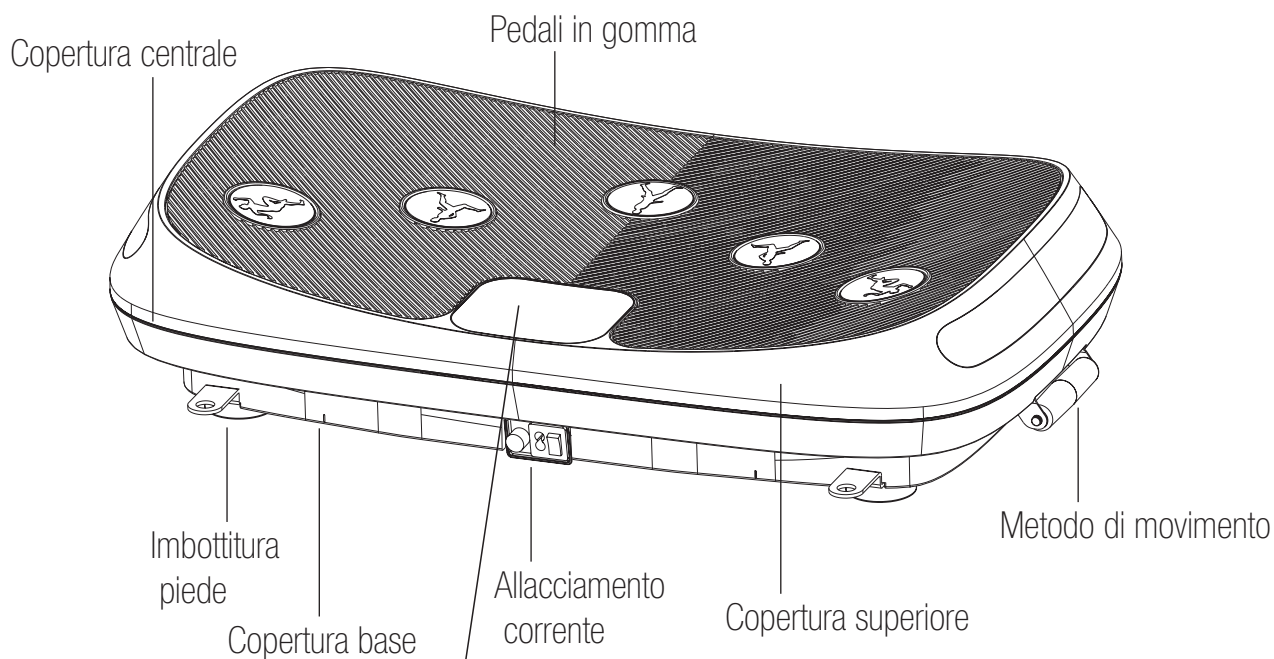


Accorcia le corde

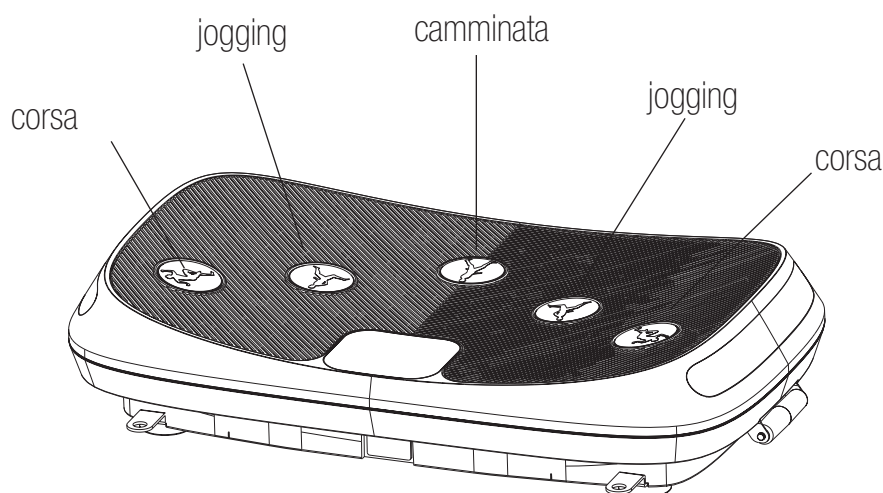
1. Prendi la corda con la mano sinistra e usa la mano destra per inserire un pezzo di corda della lunghezza desiderata dal basso verso l'alto attraverso l'apertura al centro (vedi Figura 1).
2. Stringere la corda alla terza delle aperture presenti sul lato destro (vedere la Figura 3) e allineare la presa prima di cominciare l'allenamento.

Suggerimento Ripeti questi passaggi fino a quando la corda non raggiunge la lunghezza desiderata.

FUNZIONAMENTO DELL'APPARECCHIO

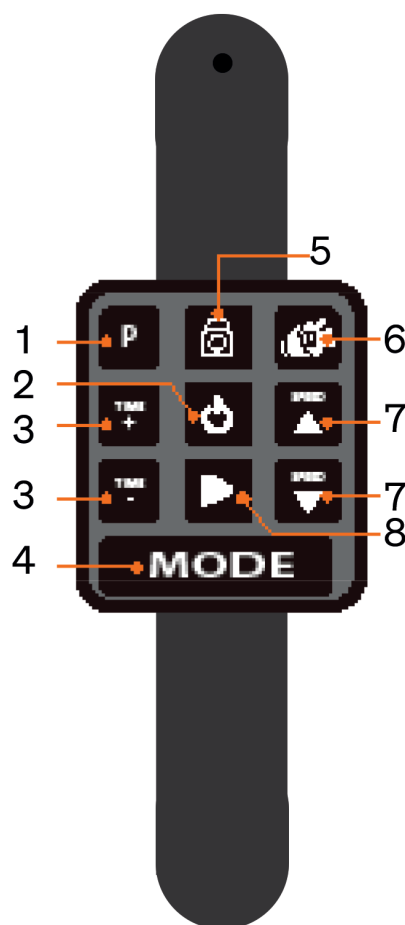


- | | | |
|--------------------------|---|--|
| ① Pulsante di accensione | ⑥ Indicatore „programma“ | ⑪ Indicator di modalità di allenamento |
| ② Pulsante „programma“ | ⑦ Indicatore di blocco | ⑫ Indicatore del tempo e velocità |
| ③ Telecomando | ⑧ Pulsante di impostazione della velocità | ⑬ Pulsante di impostazione dell'ora |
| ④ Tasti manuali | ⑨ Indicatore di suono | ⑭ intensità di allenamento |
| ⑤ Pulsante start e stop | ⑩ Indicatore di caloria | |



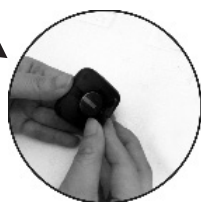
UTILIZZO DEL TELECOMANDO

1. **Pulsante „Programma“:** passare da un programma all'altro. Programmi preimpostati: P1, P2, P3.
2. **Pulsante di accensione:** accendere e spegnere.
3. **Tempo +/-:** selezionare la modalità manuale o standby. Usa i pulsanti per impostare una durata di tempo per il tuo allenamento personalizzato.
4. **Tasti manuali:** scegliere tra tre tipi di allenamento per definire il vostro programma di allenamento personalizzato.
5. **Pulsante di blocco:** bloccare o sbloccare. Pulsanti di visualizzazione.
6. **Sound button:** accendere o spegnere i suoni del sistema.
7. **Pulsanti di velocità +/-:** una volta iniziato l'allenamento personalizzato. Una volta che avete iniziato il vostro allenamento personalizzato, potete usare i pulsanti di velocità +/- per regolare la vostra velocità.
8. **Pulsante start e stop:** avvia e ferma il tuo programma preimpostato in modalità programma o il vostro allenamento personalizzato in modalità manuale.



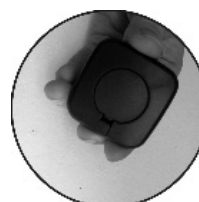
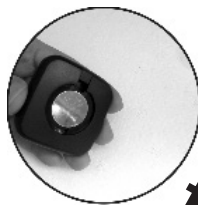
**La portata reale del telecomando è 2 metri. Il trasmettitore ad Bluetooth del telecomando deve essere diretto verso il ricevitore dell'apparecchio.

1. Retro del telecomando



2. Apritelo.

3. Inserire la batteria.



4. Chiudere il coperchio.

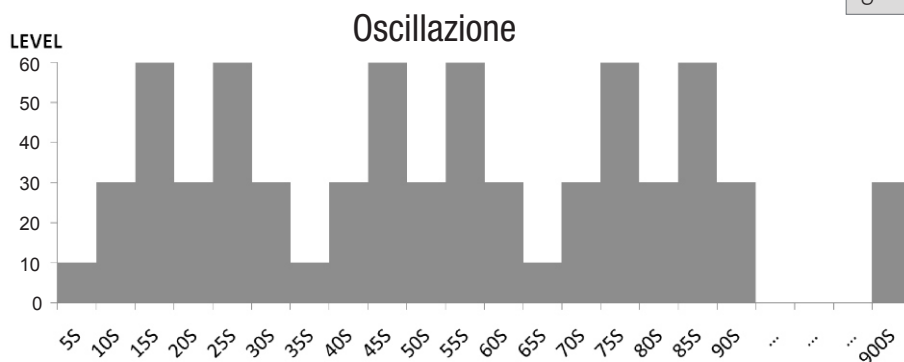
PROGRAMMA AUTOMATICO

P1

La velocità ad un ritmo continuo: 10,30,60,30,60,30...10
5 secondi di pausa tra ogni livello di velocità
in tutto 15 minuti di oscillazione

Obiettivo:

Rilassamento, Miglioramento della coordinazione, stimolazione della ircolazione sanguigna

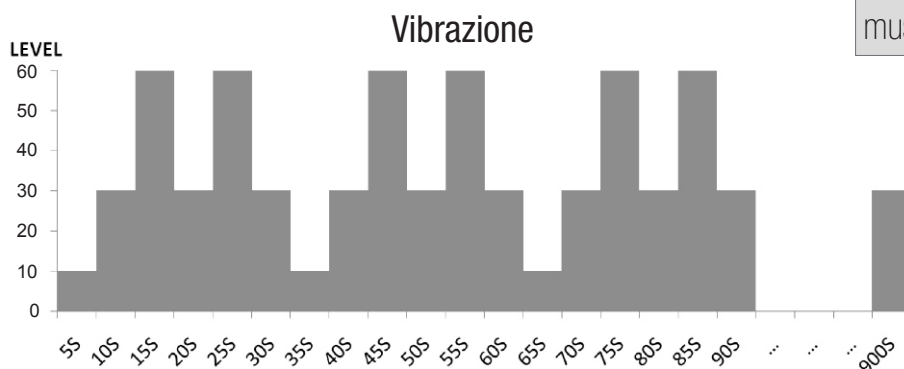


P2

Variazioni di velocità circolari: 10,30,60,30,60,30...10
5 secondi di riposo tra ogni livello di velocità
In tutto vibrazione per 15 minuti

Obiettivo:

Stimolazione della ircolazione sanguigna, Allungamento, crescita delle ossa, Costruzione muscolare, Costruzione muscolare



P3:

In primis a partire da 10, 30, 60 grazie alla vibrazione

Una combinazione di oscillazione e vibrazione:

Vibrazione: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

Oscillation: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

Dann nur Oszillation: 10, 30,60

Und in Kombination von Oszillation und Vibration:

Vibration: 10,30,60,30,60,30,60,30,10

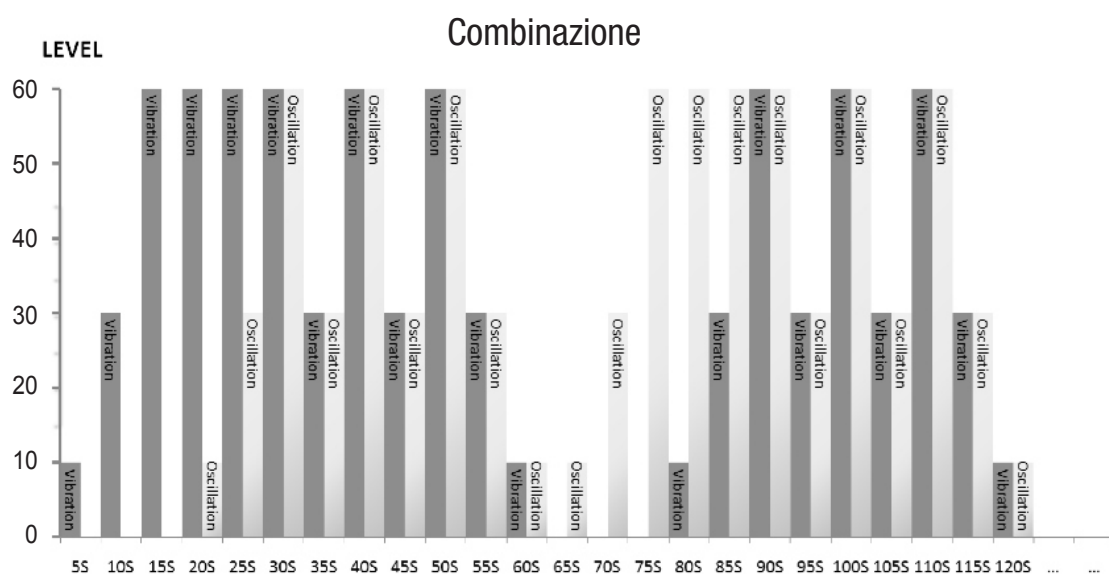
Oscillazione: 60,60,60,30,60,30,60,30,10

5 secondi di intervallo tra ogni livello di velocità

Totale 15 minuti

Obiettivo:

Mobilizzazione, stimolazione della circolazione sanguigna, Allungamento, crescita delle ossa, Costruzione muscolare, Massaggio



Informazioni aggiuntive a riguardo le trova al capitolo 11.



DATA TECNICI

Piastra di vibrazione

VP400:

Misure prodotto (LxWxH)	78 x 46 x 18,5 CM
Peso	17 kg
Potenza nominale	200 W
Alimentatore	220V - 240V AC (50 Hz)
Frequenza di oscillazione	7-12Hz oscillazione / 25-40 Hz orizzontale
Frequenza vibrazione	1 - 40 Hz
Ampiezza di oscillazione	0~10mm oscillazione / 1mm orizzontale
Max. peso utente	130kg

Motore:

Motore elettrico:	2 (Oscillazione e vibrazione verticale lineare)
Potenza del motore:	240 W

Telecomando:

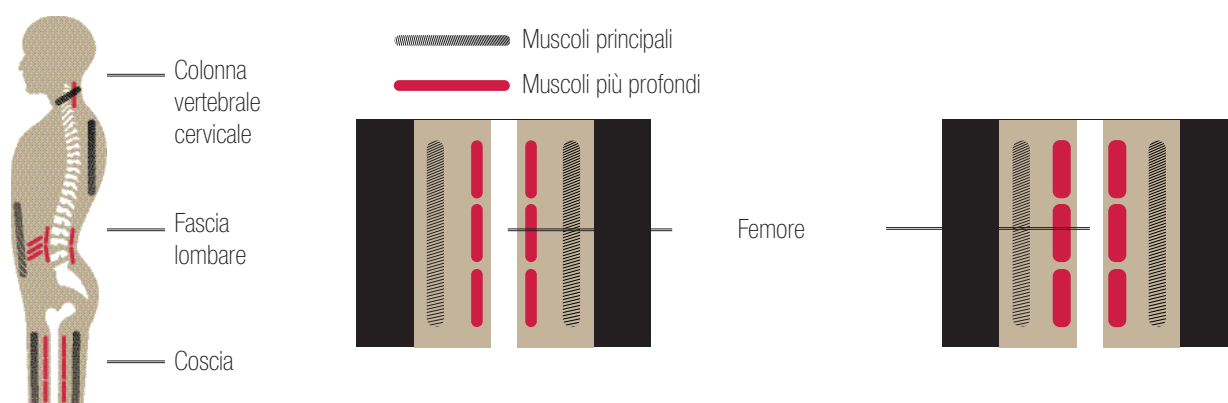
Trasmissione remota:	wireless
Batteria:	Batteria al litio tipo CR2032
Bandlänge:	95cm+5cm gancio
Colore nastro:	nero

SPIEGAZIONE DELLA VIBRAZIONE

Funzionamento

Il carico sui muscoli nell'allenamento tradizionale dipende dal peso che viene sollevato. Se si utilizza una pedana vibrante, viene impostata una determinata frequenza (tra 5 e 50 Hz). A seconda della loro potenza, le vibrazioni vengono trasferite alle altre parti del corpo. Tramite le vibrazioni attiverete la contrazione riflessa dei muscoli. In questo modo il grado di sforzo e di attività muscolare saranno notevoli.

La stimolazione tramite l'allenamento con la pedana vibrante è molto maggiore rispetto a quella di un allenamento convenzionale. Infatti, le alte frequenze del VP400 consentono di utilizzare contemporaneamente fino al 95% dei vari muscoli del corpo, un efficace esercizio per tutto il corpo. Gli esercizi di resistenza semplici invece stimolano solo il 40-60% del vostro corpo. Un altro vantaggio dell'allenamento vibratorio è che vengono lavorati anche i muscoli profondi non intenzionalmente controllabili. Hai quindi l'opportunità di migliorare l'intera struttura muscolare.



Ihre Vorteile im Überblick:

I tuoi vantaggi:

- Qualità della formazione superiore e maggiore efficacia
- Miglioramento della combustione del grasso corporeo
- Sostenere l'agilità
- Recupero veloce dopo l'allenamento per accelerare il metabolismo

Per la tua salute!

- Stimolazione del metabolismo
- Eliminazione dello stress
- Allenamento senza gravare sulle articolazioni
- Stimolazione del drenaggio linfatico
- Miglioramento della densità minerale ossea
- Miglioramento dell'equilibrio

Per la vostra bellezza!

- Rassodamento del tessuto connettivo
- Miglioramento della qualità della pelle
- Equilibrio tra corpo e spirito
- Miglioramento della coordinazione



Oltre ai possibili obiettivi di allenamento, nelle seguenti tabelle puoi visualizzare l'intervallo di frequenza a seconda del livello di esercizio:

P1: Oscillazione

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

P2: Vibrazione

Livello	Hz	Livello	Hz
1	22,4	31	31,4
2	22,7	32	31,7
4	23,3	34	32,3
6	23,9	36	32,9
8	24,5	38	33,5
10	25,1	40	34,1
12	25,7	42	34,7
14	26,3	44	35,3
16	26,9	46	35,9
18	27,5	48	36,5
20	28,1	50	37,1
22	28,7	52	37,7
24	29,3	54	38,3
26	29,9	56	38,9
28	30,5	58	39,5
30	31,1	60	40,1

P3: 4D Modo(Combinazione oscillazione + vibrazione)

Livello	4D (Hz)	Livello	4D (Hz)
1	12	31	24
2	12,4	32	24,4
4	13,2	34	25,2
6	14	36	26
8	14,8	38	26,8
10	15,6	40	27,6
12	16,4	42	28,4
14	17,2	44	29,2
16	18	46	30
18	18,8	48	30,8
20	19,6	50	31,6
22	20,4	52	32,4
24	21,2	54	33,2
26	22	56	34
28	22,8	58	34,8
30	23,6	60	35,6

Si tratta solo di valori indicativi

Consumo di calorie

Il dispendio calorico che si verifica durante l'allenamento con la pedana vibrante dipende da una grande varietà di fattori. Fattori come ad es. sesso, età, massa muscolare, corporatura e altri fattori genetici o ambientali che possono influenzare significativamente il consumo calorico effettivo, ma anche la forma degli esercizi che viene effettuata durante l'esercizio fisico ha un impatto significativo.

Un allenamento dinamico o aerobico sulla pedana fa bruciare più calorie e costruisce più muscoli rispetto a stare seduti o in piedi sulla pedana.

Una persona che pesa 70 kg che svolge attività aerobica può considerare seguenti linee guida:

Durata della sessione di allenamento	Consumo di calorie
5 Minuti	~ 50 Calorie
10 Minuti	~ 100 Calorie
15 Minuti	~ 150 Calorie
30 Minuti	~ 290 Calorie

Si tratta solo di valori indicativi.

Allenatevi sulla base del seguente principio:

„Dall'esercizio più leggero al più pesante, da più facile al più complesso, da quello conosciuto a quello sconosciuto.“

In piedi sulla pedana

- I piedi sono paralleli tra loro (se necessario, rivolgere le dita dei piedi leggermente verso l'esterno, in base alla posizione del piede selezionata per scegliere l'intensità)
- Tieni le gambe leggermente piegate
- Inarca leggermente la schiena
- Contrai i muscoli addominali
- Appoggia le mani sui fianchi
- Tieni la testa per allungare la colonna vertebrale

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 alternativamente 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 dritte 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 appoggiali 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 appoggiali 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

Sdraiati su un fianco sulla pedana. Sostieniti 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 sostieniti 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 sostieniti 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.



SMALTIMENTO

Cari clienti,

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.

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 VP400

Handelsmarke: „Sportstech“

Modell: VP400

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
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany



+49 30 23 59 600



www.sportstech.de