



Heimsport-Trainingsgerät

VIBRO 3000

**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1970

GB

Monterings- og øvingsinstruksjoner for
Bestillingsnr. 1970

F

Notice de montage et d'utilisation du
Nr. De commande 1970

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1970

CZ

Návod k montáži a použití pro
objednací číslo 1970

PL

Instrukcja instalacji i obsługi dla
Zamówienie nr. 1970

SK

Návod na montáž a použitie pre
objednávacie číslo 1970



**innhold**

1. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinformasjon	Side	9
2. Monteringsinstruksjoner, hovedtilkobling, Hvordan operere	Side	10
3. Datamaskininstruksjoner	Side	11
4. Introduksjon	Side	12
5. Treningsinstruksjoner	Side	1. 3
6. Deleliste	Side	14 - 15
7. Sammendrag av deler	Side	51

Kjære kunde,

Vi gratulerer med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av det. Vær oppmerksom på vedlagte notater og instruksjoner og følg dem nøye når det gjelder montering og bruk.

Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du har spørsmål.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og sikkerhet

Bruksanvisning

Produktene våre er testet og representerer derfor de høyeste gjeldende sikkerhetsstandarder. Dette faktum gjør det imidlertid ikke unødvendig å overholde følgende prinsipper strengt.

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i monteringsanvisningen, og bruk bare de vedlagte, spesifikke delene av maskinen. Før montering må du bekrefte leveransens fullstendighet mot leveringsvarselet og kartongens fullstendighet mot monteringsstrinnene i installasjons- og bruksanvisningen.
2. Kontroller fastmontering av alle skruer, muttere og andre tilkoblinger før du bruker maskinen for første gang og med jevne mellomrom (hver 1-2 måned) for å sikre at treneren er i sikker tilstand. Bytt ut defekte komponenter øyeblikkelig og / eller hold utstyret brukt til det er reparert.
3. Sett opp maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av gulvet må kompenseres med passende tiltak og med de medfølgende justerbare delene av maskinen hvis slike er installert. Forsikre deg om at det ikke oppstår kontakt med fuktighet eller vann.
4. Plasser en passende base (f.eks. Gummimatte, treplate etc.) under maskinen hvis maskinens område må være spesielt beskyttet mot innrykk, skitt osv.
5. Fjern alle gjenstandene innen en radius på 2 meter fra maskinen før du begynner å trene.
6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen og bruk bare de medfølgende verktøyene eller egnede verktøy du kan bruke til å sette sammen maskinen og for nødvendige reparasjoner. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter endt trening.
7. **ADVARSEL!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være upresise. Overdreven trening kan føre til alvorlige helseskader eller til dødsfallet. Konsulter lege før du begynner et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) Som du kan utsette deg for og kan gi deg presis informasjon om riktig holdning under trening, målene for treningen din og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider.
8. Tog bare på maskinen når den er i riktig stand. Bruk originale reservedeler bare til nødvendige reparasjoner. **ADVARSEL:** Bytt ut ormedelene øyeblikkelig og hold utstyret ute av bruk til det er reparert.
9. Når du innstiller de justerbare delene, må du observere riktig posisjon og de markerte, maksimale innstillingsposisjonene og sørge for at den nylig justerte posisjonen er korrekt sikret. Fjern verktøyene du trenger for å justere etter at du har justert en ny posisjon.
10. Med mindre annet er beskrevet i instruksjonene, må maskinen bare brukes til trening av en person om gangen. Treningstiden skal ikke overgå 3 x 10 min./daglig.

11. Bruk treningsklær og sko som er egnet for kondisjonstrening med maskinen. Klærne dine må være slik at de ikke kan ta trening på grunn av sin form (f.eks. Lengde). Treningsskoene dine skal være passende for treneren, må støtte føttene dine solid og må ha sklisikre såler.

12. **ADVARSEL!** Hvis du merker en følelse av svimmelhet, sykdom, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og oppsøke lege.

13. Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor bare brukes i henhold til deres formål og av passende informerte og instruerte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede skal bare bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd. Ta passende tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.

15. Forsikre deg om at personen som trener og andre mennesker aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.

16. På slutten av levetiden har dette produktet ikke lov til å kaste det vanlige husholdningsavfallet, men det må gis til et samlingssted for gjenvinning av elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finne symbolet på produktet, på instruksjonene eller på pakningen.

Materialene kan brukes på nytt i samsvar med deres merke. Med gjenbruk, materialutnyttelse eller miljøbeskyttelse. Be den lokale administrasjonen om det ansvarlige deponeringsstedet.

17. For å beskytte miljøet må du ikke kaste emballasjen eller maskinens deler som husholdningsavfall. Legg disse i passende oppsamlingsbinger, eller ta dem med til et passende oppsamlingssted.

18. Før du bruker de elastiske tauene, må du sjekke tauendenes ende med hensyn til en sikkerhetsforbindelse og ingen skader. Også Vibro 3000 må sikre seg med kroppsvekt, slik at den ikke kan løfte seg under trening med tau. Der

bør være nok plass (ca. 2m²) for din individuelle treningsøkt, hvis du bruker de elastiske tauene. Ikke bøy de elastiske tauene mer enn 1,50 meter.

19. Hvis tilkoblingskabelen til dette elementet er skadet, må denne byttes ut av produsenten eller kundeservicen eller med en elektrisk sertifisert person.

20. Maksimal tillatt belastning (= kroppsvekt) er spesifisert som 120 kg. Evaluer kroppsvekten din før du starter øvelsen. Datamaskinens datamaskin tilsvarer de grunnleggende kravene i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU Lavspenningsdirektiv 2014/35 EU.

21. Monterings- og brukerveiledningen er en del av produktet. Ved salg eller videreføring til en annen person må dokumentasjonen leveres med produktet.

Monteringsinstruksjoner:

Fjern alle separate deler fra emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller at alle er der på grunnlag av instruksjonene for montering og bruk.

1. Vibrasjonsmaskin
2. Fjernkontroll
3. 2x elastiske tau med karbinkroker
4. AC-tilkoblingsledning

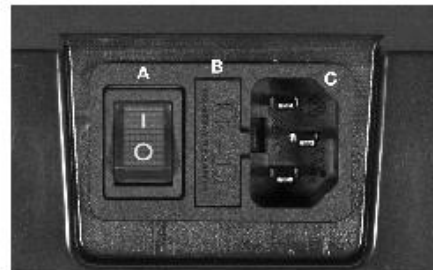
Koble de elastiske tauene med sikkerhetskrokene foran Vibro 3000. Forsikre deg om at de elastiske tauene er sikre før hver trening. Ikke bøy de elastiske tauene mer enn 1,50 meter. Under bruk av de elastiske tauene er det nødvendig å fikse Vibro 3000 med kroppsvekt for å holde gulvkontakt.

Ta fjernkontrollen ut av emballasjen og sett batteriene (type "AAA" -1,5 V-penneceller) på baksiden inn i batterirommet ved å se etter riktig polaritet. (Batterier for fjernkontrollen er ikke inkludert i denne varen. Kjøp dem på det lokale markedet.)



Mainconnection:

- A) Hovedbryter = Slår maskinen av og på
- B) Sikring = Sikring (5x20mm) T4A / 250Volt beskytter for overbelastning
- C) AC-kontakt = Socket for AC-kabel



Slik fungerer du:

1. Koble strømtilkoblingsledningen til vekselstrømuttaket på Vibro 3000, og sett deretter inn i en passende og spar installert veggkontakt (230V ~ 50Hz). Trykk på ON / OFF-hovedbryteren for å komme i stilling.
2. Trykk på „⏻“-tasten, og produktet starter med hastighetsnivå 1 i 10 minutter.
3. Trykk på Speed + -tasten, intensitetene vil være høyere, til det høyeste nivået 20.
4. Trykk på Speed- tasten, intensitetene vil være lavere, til det laveste nivået 1.
5. Trykk på „⏻“-tasten igjen for å fullføre treningen.
6. Slå av hovedbryteren ON / OFF hvis produktet ikke er i bruk.

Når produktet ikke er i bruk, skal det kobles fra.



10

Datainstruksjon Vibro 3000

Fjernkontroll:



Viktige funksjoner :



Slår det valgte programmet av / på. Uten program / tidsvalg starter det manuelle programmet med 10 minutter. treningstid.



Øker farten til maks. nivå 20 under manuelt program (P1).



Senker farten til min. nivå 1 under manuelt program (P1).



Med denne knappen kan du legge inn tiden med +/- tastene til maks. 20 minutter for manuelt program. Øvingsprogrammene P2-P4 er forhåndsinnstilt med 10 minutter.



Velg visning av tid, hastighet og kalorier

Valg av treningsprogrammer P1-P4 og manuelt program P1.

Tid (minutter)	Hastighet / nivå		
	program 2	program 3	program 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	10
4-3	14	14	4
3-2	16	10	10
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

Akustisk signal:

Hver trykk piper.
Et pip lyder etter fullført program

Vise:

Tid

Viser treningstiden i løpet av minutter. Er et tidsinnstilt (maks. 20min.) Teller displayet minuttene tilbake til null.

Program

Dette displayet indikerer hvilket program de befinner seg. (P1 = manuelt program / P2-P4 = treningsprogrammer)

Hastighet

Viser hastighetsnivået på vibrasjonen.

kalorier

Viser omkring kalorier i KCAL.

Viktige funksjoner:

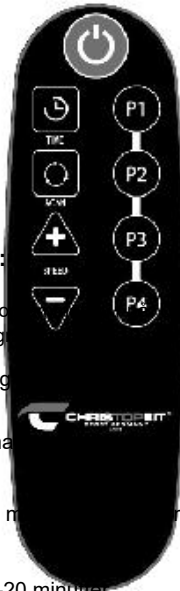
Slår det valgte programmet av / på. Uten program / tidsvalg starter det manuelle programmet med 10 minutter. treningstid.

Velg visning av tid, hastighet og kalorier

Øker farten til maks. nivå 20 under manuelt program (P1).

Senker farten til min. nivå 1 under manuelt program (P1).

Øker tiden på 1-20 minutter.



Vibro 3000 følger prinsippet om biomekanisk stimulering, og i Sport Space brukes som en treningsområdet metode. Gjennom målrettet kontrollert vibrasjonsakselerasjonsstimuli er det på muskulært overføringssystem, hvorved muskelen avhengig av applikasjonen kan aktiveres eller implementeres eller lempes. Metabolismen kan stimuleres av kroppens hormoner, som brenner fett og bygger muskler stimulerer og bevegelse øker. De enhetlige svingningene kan være av føttene spredt og gjenkjennes over ryggraden opp til fingertuppene og de indre organene. Dette gjør at blodsirkulasjonen og lymfestrømmen stimuleres, blokkeringer og kramper løses og følelser av spenning reduseres.

Ytterligere sikkerhetsinstruksjoner:

Les nøye før første gang du bruker instruksjonene. Ellers vil du bli skadet under bruk eller skade Vibro 3000 kan.

- Plasser enheten på jevnt underlag. Når enheten vil bruke på et teppe, må du sørge for at luftehullet som er plassert på undersiden, forblir fritt.
- Sett opp enheten slik at den tilgjengelige strømkabelen ligger. Fra all ekstern rengjøring, koble strømpluggen fra veggkontakten vær. Bruk apparatet under noen omstendigheter hvis strømledningen er skadet.
- Ikke hopp hvis du gjør det på Vibro 3000. Likevel, er alle garantikrav sloknet.
- Le formateur de vibration est pour un fonctionnement de courte durée (maks. 20 minutter) et conçu ne convient pas pour un fonction cement continu. Entre la phase de formation d'une phase de refroidissement min doit. 5-10 minutter etter at de har vært på bekostning av dematurer som skal produseres og produsere en langvarig operasjon av garantien.
- Beskyttelsesbeskyttelse contre la surcharge thermique supplémentaire protège le dispositif et commute en cas de surcharge de la fonction. Après un temps de refroidissement suffisant de l'ordre de 30 min. l'appareil passe automatiquement à nouveau prêt à démarrer.
- **Etter hver bruk, plugg ut støpelet fra veggstrøm.**

Helsemessige merknader

I utgangspunktet anbefales det sterkt å snakke med lege før du bruker Vibro 3000. Spesielt hvis du lider av infeksjoner, ryggproblemer eller visse sykdommer som leukemi, hemofili, uremi, diabetes eller lider av kreft.

Personer i dårlig forfatning eller med feber eller som blir frisk av hjernesykdom bør ikke bruke den på lenge.

For de over en lengre periode i en hormonbehandling kan det etter bruk av Vibro 3000 til sterke reaksjoner komme.

All bruk av enheten er sterkt forbudt: under graviditet og under menstruasjonsperioden for kvinner; når metalliske implantater som skinner, pacemakere, etc. slitasje; under røyking eller spising; direkte etter å ha spist; for barn under 12 år.

Hvordan å bruke

Regelmessig trening kan forbedre din fysiske til en konstitusjonell virksomhet. Hvis du får plager i kroppen eller fysisk som kvalme, smerter, hodepine under treningen, bør du stoppe opplæringen umiddelbart. For å øke stoffskiftet oppmuntres, drikk et glass vann før du begynner på treningen.

Før du bruker de elastiske tauene, må du sjekke tauendenes ende med hensyn til en sikkerhetsforbindelse og ingen skader. Benken må også sikre seg med kroppsvekt, slik at den ikke kan løftes under trening. Det skal være god plass til din individuelle treningsøkt, hvis du bruker de elastiske tauene og hantlene.

Vær oppmerksom på at du kan justere intensiteten på øvelser ved å endre fotposisjonen på fotmatten. For mindre intensitet, stå på fotmatte i smal fotstilling. Eventuell ytterligere fotposisjon lenger utover blir mer intens.

Bevegelsen er omtrent delt inn i tre kategorier og kan ha følgende forbedringer:

- lave nivåer = blodstrøm, balanse, leddmobilitet, muskelavslapping
- mellomnivåer = muskelstyrke og koordinasjon
- høyere nivåer = blodstrøm, balanse, muskelstyrke og koordinasjon

Følgende øvelser er bare noen få eksempler. For å utføre en måltrening trenger du en individuell treningsplan, som definerer din faktiske kroppssituasjon og gir deg riktig instruksjon i hvordan du trener og om treningslengde.

Vi anbefaler å konsultere og diskutere med lege eller fysiologer.

1. Stå med lett bøyde knær på fotmatten og støtte hendene i livet.

5. Stå med bøyde knær på fotmatten, og trekk de elastiske stroppene til siden med de forlengede armene.



(Liten trening av rygg, hofter og ben)

2. Stå vekselvis med det ene benet vinklet på fotmatten og støtt hendene i midjen. (Midt trening av rygg, hofter og ben)



3. Stå med bøyde knær på fotmatten, støtt hendene i livet og bøy deg litt fremover. (Intensiv trening i rygg, hofter og ben)



4. Slå med lett bøyde knær på fotmatten og trekk de elastiske stroppene fremover med bøyde armer. (Liten trening av rygg, hofter og ben)



(Intensiv trening i rygg, hofter og ben)



6. Plasser hendene på fotmatten og gå i startposisjon til lavt liggende stilling. (Midt trening av skuldre, arm- og overkroppsmuskler samt leggmuskler.)



7. Plasser hendene på fotmatten og gå i en lav liggende stilling. (Intensiv trening av skuldre, arm- og overkroppsmuskler samt leggmuskler.)



8. Legg deg foran Vibro 3000 på baksiden, sett føttene på fotmatten og løft hoftene. (Midt trening av ben, lår og hoftemusklene.)



9. Vend tilbake til Vibro 3000 og ta belønning med lavt liggende med hendene på fotmatten. (Intensiv trening av skuldre, armer og overkroppsmuskler samt leggmuskler.)



1. 3

Delliste / reservedelsliste til Vibro 3000 Art.-nr. 1970

Tekniske data: Utgave: 01. 09. 2019

Stor effekt med liten innsats

- 100% ferdig montert og på et sekund klar til bruk!
- Super plassbesparende, passer i alle husholdninger
- Transporter hjul og uttrekkbart håndtak for en liten plassering

Kontakt oss hvis komponenter mangler eller mangler, eller hvis du trenger noen reservedeler eller utskiftninger i fremtiden:

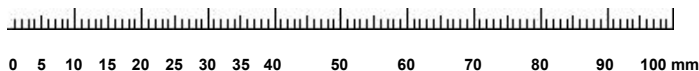
Datasbase for Internett-tjenester og reservedeler:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

- Inkluderende to elastiske tau for trening av armer og overkroppsmuskler
- Sidevekslende / oscillerende bevegelsessekvens
- Kraftig motor
- Sidevekslende sprettbevegelse
- Treningsfrekvens 3-8Hz
- Fotplate 0-7mm (amplitude 5mm)
- 20 hastighetsnivåer
- 3 lagrede treningsprogrammer
- 1 manuelt program
- 4 fot for vibrasjonsdemping og sikkerhetsstøtte på bakken
- Antislip 3-sone baseplate for ulik intensitet (Turgåing / jogging / løping)
- LED-display for hastighetsnivå og treningstid
- Inkluderende fjernkontroll
- Elektriske data: 220-240V / 50Hz / 300 Watt
- Last inn maks. 120 kg (kroppsvekt)

Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
 e-post: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

Denne Vibro 3000 er laget bare for privat hjemmesportaktivitet og ikke tillatt oss i et kommersielt eller profesjonelt område. Hjemmesport bruker klasse H / C



Produktvekt ca. 12 kg

Plassbehov ca. : L 68 x B 38 x H 15 cm

Illustrasjon Nei.	De signering	D imens mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
1	Utstillingsvindu		1	4	36-1970-04-BT
2	Matte		1	4	36-1970-06-BT
3	Unbrakon bolt	M5x15	16	4,7 + 36	36-9329712-BT
4	Øvre omslag		1	7	36-1970-01-BT
5	Datamaskin		1	4	36-1970-03-BT
6	Selvskruende skrue	3x10	20	5,18,26,29 + 33	39-10127
7	Hovedramme		1	25	33-1970-01-SI
8	Unbrakon bolt	M8x40	3	23 + 25	39-10132
9	vaskemaskin	8 // 16	3	8	39-9962-CR
10	Vårvasker	for M8	1	8	39-9864
11	Nylon mutter	M8	4	8 + 12	39-9918-CR
12	Unbrakon bolt	M8x50	1	14	39-10016
1.3	Plastforing	8	6	8 + 12	36-1970-10-BT
14	Belte remskive		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motorbeskyttelse		1	15 + 25	36-1970-12-BT
17	Motorkontrollbord		1	18	36-1970-07-BT
18	Elektrisk reguleringsbrakett		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastforing	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Tverrhode bolt	M6x10	2	15 + 25	36-9329714-BT
21	Motorbelte		2	14,15 + 23	36-1970-15-BT
22	Unbrakon bolt	M6x25	2	23 + 25	39-9945
23	Eksentrisk enhet		1	25	36-1790-14-BT
24	Metallplate		2	23	36-1790-15-BT
25	Grunnramme		1	7	33-1790-02-SI
26	Tauholder for gym		2	25 + 32	33-1970-03-SI
27	Strømbryteren		1	32	36-1970-09-BT
28	Choke brakett		1	29	36-1970-16-BT
29	Kvele		2	25	36-1970-17-BT
30	vaskemaskin	6 // 12	2	31	39-1007-CR
31	Unbrakon bolt	M6x20	2	25 + 26	39-9920
32	Bunndeksel		1	25	36-1970-02-BT
33	Transport hjulaksel		2	32	33-1970-05-SI
34	Transporthjul		2	33	36-1970-08-BT
35	Fotpute		4	25 + 32	36-1770-10-BT

14

Illustrasjon Nei.	De signering	D imens mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
36	Bærehåndtak		1	32	33-1970-02-SI
37	Bærehåndtak skum		1	36	36-1970-18-BT
38	AC-kabel		1	27	36-98036113-BT
39	Gymtau		2	40	36-9862202-BT
40	Karbinkrok		2	26 + 39	36-9862209-BT
41	Fjernkontroll		1		36-1970-05-BT
42	Monterings- og øvingsinstruks		1		36-1970-20-BT

