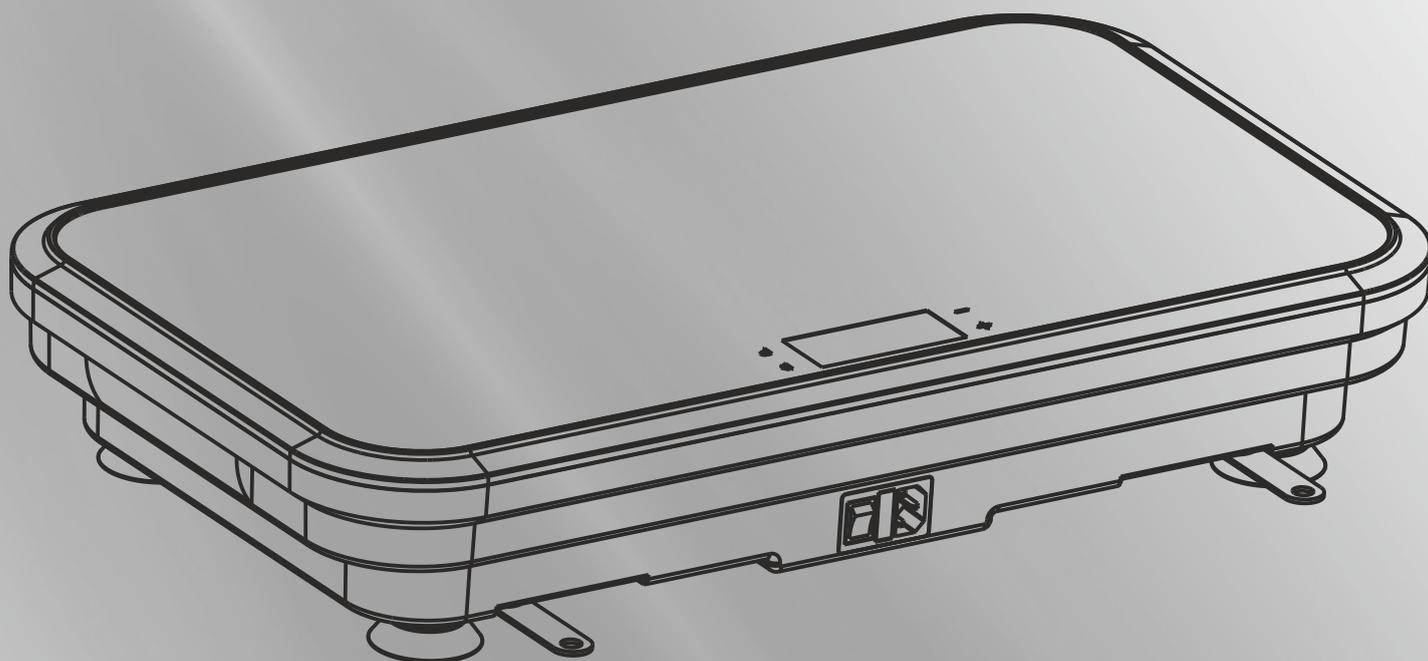


LIFEPLATE[®] 2.0



D - Benutzerhandbuch

UK - User Guide

F - Utilisateur

HS - Usuario

I - Utente

LIFEPLATE[®]
vibration technology

Index

Index	2
Allgemeine Informationen & Warnhinweise	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Netzanschluss	5
Befestigung der Trainingsgurte	5
Empfohlenes Zubehör	5
Bedienung	7 - 8
Training	9 - 10
Technische Informationen	11
Reinigung & Wartung	11
Standort / Lagerung	11
Technische Details	12
Fehlermeldung	12
Entsorgung	12
Explosionszeichnung & Teileliste	13
Gewährleistung	14
Schadensmeldung / Reparaturauftrag	15

Allgemeine Informationen & Warnhinweise

Bei dem Training mit einer Vibrationsplatte handelt es sich um eine sehr umfassende Trainingsmethode, die neben dem Effekt auf die Muskulatur auch auf den restlichen Körper Auswirkungen hat. Zum Beispiel wird die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel verbessert. Schon seit einigen Jahren greifen Profi- und Spitzensportler auf das Training mit Vibrationsgeräten für intensive und effektive sportliche aber auch therapeutische Zwecke zurück.

Auch in Fitnessstudios sind Vibrationsplatten immer häufiger anzutreffen und erfreuen sich bei immer mehr Nutzern großer Beliebtheit. Aufgrund des schonenden aber zu gleich auch höchst effektiven Trainings mit Vibrationsplatten, nutzen viele Physiopraxen diese Geräte im Bereich des Muskelaufbaus nach Verletzungen oder für die Rehabilitation. Mit der entsprechenden professionellen Betreuung durch Ihren Therapeuten, können Sie im Bedarfsfall diese therapeutische Nutzung von Vibrationsplatten nun auch zu Hause durchführen. In erster Linie werden Vibrationsplatten im Heimbereich aber für sportliche Zwecke verwendet.

Bitte bedenken Sie bei Ihrer Trainingsplanung, dass das Training mit einer Vibrationsplatte, obwohl sehr schonend für den Körper, dennoch sehr intensive ist. Gönnen Sie daher Ihrem Körper also genug Ruhephasen zwischen den einzelnen Trainings. Neben einem intensiven und effektiven Training der Muskulatur, hat die Nutzung einer Vibrationsplatte aber auch noch andere, sehr positive Auswirkungen auf den Körper.

So hat dieses Training zum Beispiel einen großen Einfluss auf die Knochendichte. Der Stoffwechsel wird durch die Vibrationen optimal angeregt, was sich positiv auf den Fettabbau auswirken kann.

Wenn bei Ihnen nachfolgende Punkte zutreffen, sollten Sie in jedem Fall vorab mit Ihrem Arzt abklären, ob und wie das Training mit einer Vibrationsplatte sinnvoll ist:

- ↻ Herzschrittmacher
- ↻ Tumore
- ↻ Epilepsie
- ↻ Akute Wunden
- ↻ Frisch eingesetzte Spirale
- ↻ Akute Entzündungen
- ↻ Implantate auf Metall- oder Kunststoffbasis
- ↻ Nieren-, Gallen- und/oder Blasensteine
- ↻ Diabetes
- ↻ Bandscheibendegeneration
- ↻ Thrombosen
- ↻ Metastasen
- ↻ Frisch ausgeführte Operationen
- ↻ Schwangerschaft
- ↻ Akute Knochenbrüche
- ↻ Akute Infektionen, z. B. ein grippaler Infekt (Zahnimplantate)
- ↻ Herz- und Gefäßkrankheiten
- ↻ Muskel- und Gelenkrankheiten
- ↻ Fehlstellung von Knochen und/oder Gelenken

Sollten bei Ihnen Krankheitsbilder, Einschränkungen oder Beschwerden vorliegen, die hier nicht genannt werden, so besprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten, ob und wie Sie Ihr Training absolvieren sollten.

Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden. Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 150 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 150 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS® Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

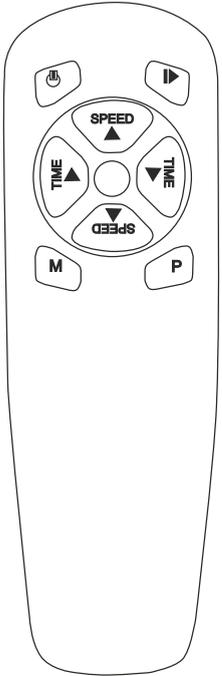
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z. B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihre Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unsere Serviceabteilung ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in das Gehäuse bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet. Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen die Vibrationsplatte benutzen. Kinder über 12 Jahren dürfen die Vibrationsplatte nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand von mindestens 3 Metern einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Geräteübersicht



Fernbedienung

- Power Taste** Taste zum Ein- und Ausschalten der Vibrationsplatte.
- Play Taste** Taste zum Starten bzw. Beenden des Trainings.
- TIME ▼** Die Standardzeiteinstellung beträgt 10:00 Minuten. Durch Drücken dieser Taste können Sie die Trainingszeit für das manuelle Training reduzieren.
- TIME ▲** Durch Drücken dieser Taste können Sie die Trainingszeit für das manuelle Training auf maximal 10:00 Minuten erhöhen.
- SPEED ▲** Durch Drücken dieser Taste können Sie das Trainingslevel während des manuellen Trainings von 1 bis 60 und somit die Frequenz der Platte erhöhen.
- SPEED ▼** Durch Drücken dieser Taste können Sie das Trainingslevel während des manuellen Trainings reduzieren.
- M-Taste** Schnellwahltaste. Durch Drücken dieser Taste können Sie die Level 30, 60 und 90 direkt auswählen.
- P-Taste** Auswahltaste für die Programme P1 bis P5.

Display & Displaytastatur

Das LCD Display der Vibrationsplatte informiert Sie während des Trainings im Wechsel über das aktuelle Trainingslevel und die Trainingszeit.

+/- Tasten

Vor dem Training: Vorgabe der Trainingszeit
Während dem Training: Veränderung des Trainingslevels

Play Taste

Startet bzw. beendet das Training

P-Taste

Taste zur Auswahl der Trainingsprogramme P1 bis P5



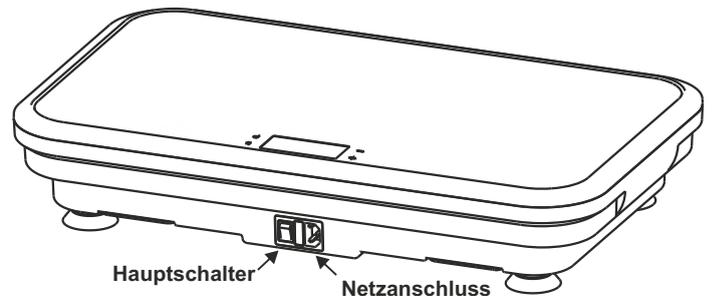
Hauptschalter & Netzanschluss

Hauptschalter

Schalter zum Ein- Ausschalten der Vibrationsplatte.
Position „I“ - Gerät ist eingeschaltet
Position „0“ - Gerät ist ausgeschaltet

Netzanschluss

Schließen Sie hier das im Lieferumfang enthaltene Netzkabel an.



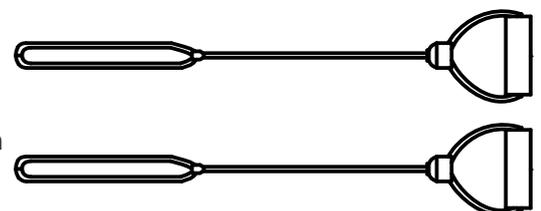
ACHTUNG: Ziehen Sie niemals das Netzkabel aus dem Gerät bzw. schließen Sie niemals das Netzkabel am Gerät an, wenn der Netzstecker dieses Kabels mit einer Steckdose verbunden ist.

Trennen Sie das Netzkabel immer erst von der Steckdose und entfernen Sie dann das Netzkabel vom Gerät, bzw. schließen Sie es am Gerät an.

Trainingsgurte

Die im Lieferumfang enthaltenen Trainingsgurte werden mit Karabinerhaken an den entsprechenden Ösen an der Vibrationsplatte eingehängt.

Die Ösen befinden sich rechts und links auf der Rückseite des Gerätes. Heben Sie die Vibrationsplatte leicht an und klappen Sie die Ösenhalter nach außen. Bei Nichtgebrauch der Trainingsgurte, entfernen Sie diese von den Ösen und klappen die Ösenhalter wieder ein.



Netzanschluss

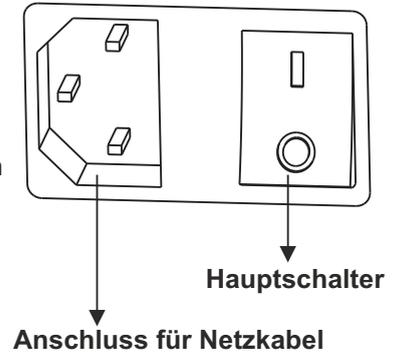
Netzkabel

Verwenden Sie für den Betrieb Ihres Trainingsgerätes ausschließlich das im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel. Verbinden Sie zuerst den Anschluss des Stromkabels mit der, auf der IRückseite des Gerätes angebrachten Netzanschlussbuchse. Erst dann verbinden Sie den Netzstecker des Stromkabels mit einer Steckdose. Wenn Sie das Stromkabel entfernen wollen, so ziehen Sie zuerst den Netzstecker aus der Steckdose, bevor Sie das Stromkabel vom Trainingsgerät trennen.

⚠ ACHTUNG

Schließen Sie Ihr Trainingsgerät ausschließlich an eine vom Elektriker angeschlossene und geerdete Steckdose an.

Verzichten Sie auf die Verwendung von Steckdosenleisten und Kabelrollen.



Hauptschalter

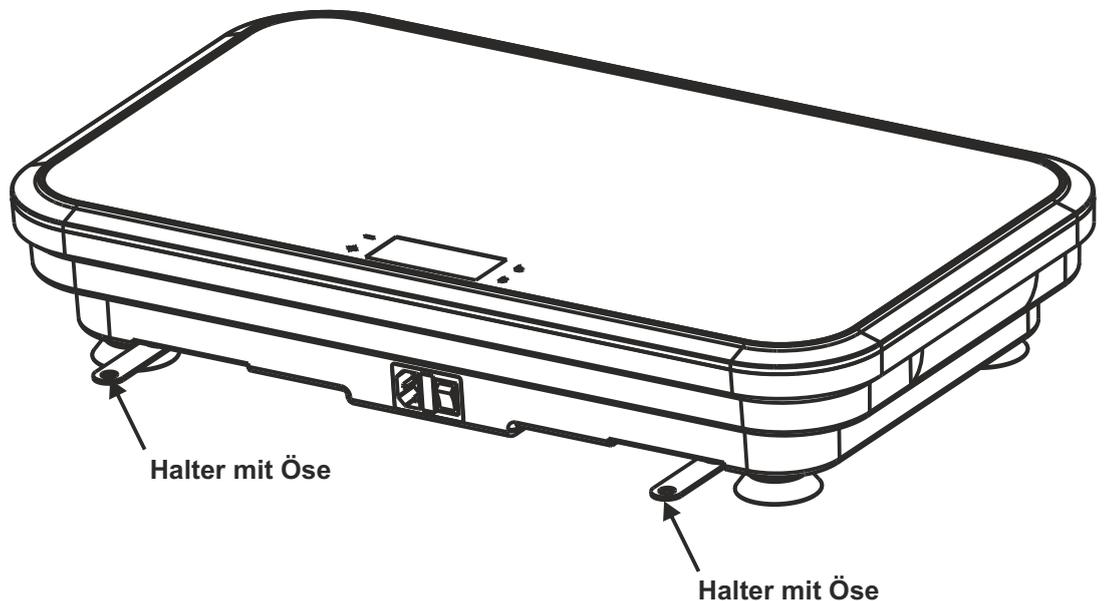
Nachdem ordnungsgemäßen Anschluss des Stromkabels können Sie Ihr Trainingsgerät über den Hauptschalter an- und abschalten. Um das Trainingsgerät einzuschalten bringen Sie den Schalter in die Position „I“. Um das Gerät wieder abzuschalten, bringen Sie den Schalter in die Position „0“.

Befestigung der Trainingsgurte

An den Enden der beiden Trainingsgurte mit Handgriff befinden sich jeweils ein Karabinerhaken.

Um die Trainingsgurte an der Vibrationsplatte zu befestigen, befinden sich je ein entsprechender Halter mit Ösen rechts und links an der Unterseite der Rückseite der Vibrationsplatte. Heben Sie die Vibrationsplatte an der Rückseite soweit an, dass Sie die beiden Halter heraus klappen können. Hängen Sie nun je einen Trainingsgurte mit dem Karabinerhaken am rechten und linken Halter ein.

Wenn Sie die Trainingsgurte nicht verwenden, so entfernen Sie diese von den Haltern und klappen die Halter wieder ein.



Empfohlenes Zubehör



MAXXUS® Vibration Plate - Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von **1,2 cm** dieser Bodenschutzmatte dämpft sie optimal die Schwingungen und Geräusche einer Vibrationsplatte während des Trainings. Zusätzlich schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß.

Maße: 100 x 100 cm

Bedienung

Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise und Instruktionen dieser Anleitung sorgfältig vor dem Gebrauch und sorgen Sie dafür, dass Dritte vor der Nutzung des Gerätes sich ebenfalls mit den Sicherheitshinweisen und Instruktionen dieser Anleitung vertraut machen.

Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät bevor Sie das Netzkabel an einer Steckdose anschließen. Schalten Sie das Trainingsgerät dann über den Hauptschalter ein. Bevor Sie das Trainingsgerät vom Stromnetz trennen, schalten Sie es über den Hauptschalter aus und trennen dann das Netzkabel von der Steckdose. Erst dann entfernen Sie - bei Bedarf - das Netzkabel vom Trainingsgerät.

Vor der ersten Nutzung und allgemeine Hinweise zur Nutzung

1. Packen Sie die Vibrationsplatte aus.
2. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf einen geeigneten Untergrund. Ideal hierfür sind fest Böden, wie Beton, Fliesen, etc.. Die Nutzung auf einem lose verlegten Untergrund, wie z. B. Laminat oder Parkett kann zu Übertragung von Vibrationen führen. Hier sollten Sie in jedem Fall eine geeignete, mindestens 1,2 cm starke Bodenschutzmatte unterlegen.
Vollkommen ungeeignet als Untergrund ist eine Holzdecke. Das Trainingsgerät sollte ausschließlich auf befestigten Decken, z. B. aus Beton genutzt werden.
Da diese Vibrationsplatte in den oberen Trainingslevel ein sehr intensives Training bietet, empfiehlt es sich grundsätzlich eine mindestens 1,2 cm starke Bodenschutzmatte zu verwenden.
3. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Trainingsfläche der Vibrationsplatte.
3. Schließen Sie das Netzkabel erst an der Vibrationsplatte an und dann an einer geeigneten Steckdose.
4. Schalten Sie die Vibrationsplatte am Hauptschalter auf der Rückseite des Gerätes ein.
5. Prüfen Sie ob die Batterien in der Fernbedienung korrekt eingelegt wurden.
6. Drücken Sie die Taste  an der Fernbedienung um das Display der Vibrationsplatte einzuschalten
7. Beginnen Sie mit Ihrem Training
8. Um das Display auszuschalten und die Vibrationsplatte in den Standby-Modus zu versetzen drücken Sie bei eingeschaltetem Display die Taste  der Fernbedienung.
9. Um die Vibrationsplatte vollständig auszuschalten, stellen Sie den Hauptschalter auf der Rückseite des Gerätes auf die Position „0“

Hinweis zur Nutzung der Fernbedienung:

Bitte beachten Sie, dass die maximale Reichweite der Fernbedienung 200 cm beträgt (bei vollgeladenen Batterien). Das Signal der Fernbedienung muss immer in Richtung Empfangsfeld auf dem Display der Vibrationsplatte gerichtet sein und es dürfen keine Hindernisse zwischen Sender und Empfänger sein.

Prüfen Sie regelmäßig den Ladezustand der Batterien und tauschen Sie diese aus, sobald das Signal schwächer wird oder beim Druck auf eine der Tasten der Fernbedienung die rote LED-Lampe nicht mehr aufleuchtet.

Manuelles Training

Schritt 1: Einschalten des Gerätes

Schalten Sie die Vibrationsplatte über den Hauptschalter ein.

Schritt 2: Einschalten des Displays

Drücken Sie dann die POWER-Taste der Fernbedienung um das Display einzuschalten.

Schritt 3: Vorgabe der Gesamt-Trainingszeit

Im Display erscheint nach dem Einschalten die maximale Trainingszeit von 10:00 Minuten

Durch Drücken der Taste **TIME ▼** können Sie die Zeit in 1-Minuten-Schritten reduzieren.

Um die Zeit wieder auf maximal 10:00 Minuten zu erhöhen drücken Sie die Taste **TIME ▲**.

Schritt 4: Trainingsbeginn

Drücken Sie zum Starten des Trainings die **START/STOP-Taste**.

Nach einem optischen und akkustischen Count-Down beginnt die Vibrationsplatte mit dem Training.

Schritt 5: Einstellen und Verändern des Trainingslevels

Durch Drücken der Tasten **SPEED ▲** und **SPEED ▼** geben Sie das gewünschte Trainingslevel von 1 bis 60 ein. Das aktuell gewählte Level kann jederzeit während des Trainings verändert werden.

Durch Drücken der Schnellwahltaste M können die fest voreingestellten Stufen 20, 40 und 60 direkt angewählt werden.

Schritt 6:

Wenn Sie das Training vorzeitig beenden wollen, so drücken Sie die START/STOP-Taste.

Ansonsten endet das Training automatisch nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit.

Trainingsprogramme P1 - P5

Schritt 1: Einschalten des Gerätes

Schalten Sie die Vibrationsplatte über den Hauptschalter ein.

Schritt 2: Einschalten des Displays

Drücken Sie dann die POWER-Taste der Fernbedienung um das Display einzuschalten.

Schritt 3: Auswahl des Trainingsprogramms

Im Display erscheint nach dem Einschalten die Trainingszeit von 10:00 Minuten.

Durch Drücken der Taste **P** können Sie nun das gewünschte Trainingsprogramm P1 bis P5 auswählen.

Schritt 4: Trainingsbeginn

Drücken Sie zum Starten des Trainings die **START/STOP-Taste**.

Nach einem optischen und akkustischen Count-Down beginnt die Vibrationsplatte mit dem Training.

Schritt 5: Schritt 6: Trainingsende

Wenn Sie das Training vorzeitig beenden wollen, so drücken Sie die START/STOP-Taste.

Ansonsten endet das Training automatisch nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit.

Hinweis:

Bei den Trainingsprogrammen P1 und P5 handelt es sich um fest vorgegebene Programme, bei denen die Trainingszeit von 10:00 Minuten sowie die Frequenzen nicht verändert werden können. Die Programme sind in 10 Segmente unterteilt, welche jeweils eine Dauer von 1 Minute haben. Dies gibt den Benutzer die Möglichkeit seine Übungen auszuführen, ohne dass die Platte für jede Übung neu eingestellt werden muss.

P	S1		S2		S3		S4		S5		S6		S7		S8		S9		S10	
	Level	Hz																		
P1	16	18,83	18	19,34	28	21,89	38	24,44	48	26,99	58	29,54	48	26,99	38	24,44	28	21,89	18	19,34
P2	20	19,85	40	24,95	60	30,04	80	35,15	99	40,00	40	24,95	99	40,00	40	24,95	99	40,00	40	24,95
P3	10	15,00	44	25,97	99	40,00	33	23,16	99	40,00	22	20,36	99	40,00	11	17,55	99	40,00	44	25,97
P4	40	24,95	26	21,38	80	35,15	99	40,00	55	28,77	75	33,87	99	40,00	11	17,55	99	40,00	70	32,59
P5	10	15,00	40	24,95	50	27,50	99	40,00	50	27,50	40	24,95	10	15,00	40	24,95	50	27,50	10	17,30

Bedienung

Level	Hz	Level	Hz	Level	HZ
1	15,00	34	23,42	67	31,83
2	15,26	35	23,67	68	32,08
3	15,51	36	23,93	69	32,34
4	15,77	37	24,18	70	32,59
5	16,02	38	24,44	71	32,85
6	16,28	39	24,69	72	33,11
7	16,53	40	24,95	73	33,36
8	16,79	41	25,20	74	33,62
9	17,04	42	25,46	75	33,87
10	17,30	43	25,71	76	34,13
11	17,55	44	25,97	77	34,38
12	17,81	45	26,22	78	34,64
13	18,06	46	26,48	79	34,89
14	18,32	47	26,73	80	35,15
15	18,57	48	26,99	81	35,40
16	18,83	49	27,24	82	35,66
17	19,08	50	27,50	83	35,91
18	19,34	51	27,75	84	36,17
19	19,59	52	28,01	85	36,42
20	19,85	53	28,26	86	36,68
21	20,10	54	28,52	87	36,93
22	20,36	55	28,77	88	37,19
23	20,61	56	29,03	89	37,44
24	20,87	57	29,28	90	37,70
25	21,12	58	29,54	91	37,95
26	21,38	59	29,79	92	38,21
27	21,63	60	30,04	93	38,46
28	21,89	61	30,30	94	38,72
29	22,14	62	30,55	95	38,97
30	22,40	63	30,81	96	39,23
31	22,65	64	31,06	97	39,48
32	22,91	65	31,32	98	39,74
33	23,16	66	31,57	99	40,00

Training

Allgemeine Informationen

Es ist nicht ratsam, die Vibrationsplatte mit durchgestreckten Gelenken, wie z. B. Knie- oder Armgelenke zu benutzen. Beugen Sie die Gelenke immer, auch wenn Sie mit niedrigen Trainingslevel arbeiten.

Die maximale Trainingszeit (ohne Pausenzeiten) sollte zwischen 5 bis 10 Minuten liegen. Die einzelnen Übungen sollten maximal 60 Sekunden, besser aber nur 30 bis 45 Sekunden dauern. Die Pausenzeit zwischen den einzelnen Übungen sollte mindestens 30 bis 60 Sekunden betragen.

Trainieren Sie nicht häufiger als 1x pro Tag.

Bitte beachten Sie, dass Muskeln zur Stärkung Erholung benötigen. Somit sollten Sie Ihrer Muskulatur mindestens 48 Stunden Erholungszeit vor dem nächsten Training gönnen.

Bei Übungen zum Muskelaufbau muss der entsprechende Muskel bzw. die Muskelgruppe über den gesamten Trainingszeitraum angespannt werden. Dies erreichen Sie, in dem Sie den Muskel in eine statische Anspannung bringen.

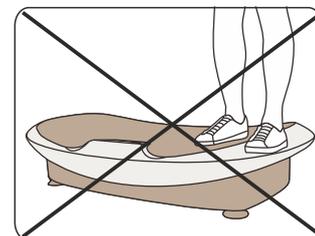
Beispiel Kniebeuge:

Wenn Sie mit völlig durchgestreckten Beinen auf der Vibrationsplatte stehen, dann gehen die Vibrationen ungebremst durch Ihren Körper bis in den Kopf. Wenn Sie nun die Kniebeugen und somit Ihre Muskeln anspannen, konzentrieren sich die Vibrationen auf diesen Bereich. Je weiter Sie in die Anspannung gehen um so intensiver werden die angespannten Muskeln durch die Vibrationen aktiviert. Dieses Prinzip gilt für alle Muskeln bzw. Muskelgruppen.

Wenn Sie die Vibrationsplatte bei niedrigen Trainingslevel zur Massage nutzen, sollten Sie auch hier die Gelenke immer leicht anwinkeln.

ACHTUNG:

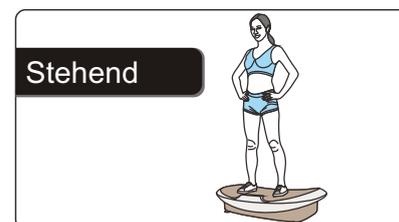
Stellen Sie sich niemals mit beiden Beinen nur auf eine Seite der Stellfläche. Dies kann zu Störungen im Ablauf und im schlimmsten Fall zu Beschädigungen der Platte führen. Auch besteht hier eine Sturz- und somit Verletzungsgefahr für den Benutzer.



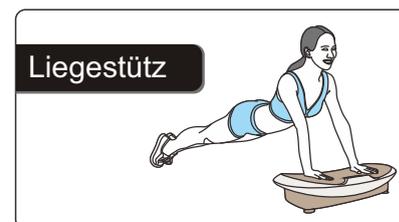
Übungsübersicht

Neben den Übungsbeispielen des Trainingsposters sind nachfolgende Übungen ideal für das Training bzw. Entspannung verschiedener Muskelgruppen:

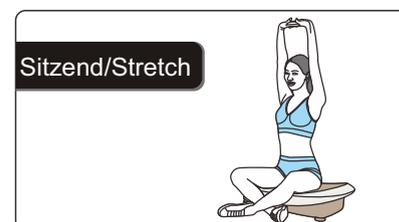
- **Stehend** lockert und entspannt die Muskulatur, regt die Blutzirkulation an



- **Liegestütz** lockert und entspannt die Muskulatur, trainiert intensive die Oberkörpermuskulatur, sorgt für optimale Körperspannung



- **Sitzend/Stretch** lockert und entspannt die Muskulatur im Oberkörper und Hüftbereich, trainiert die Oberkörper- und Bauchmuskulatur, sorgt für optimale Körperspannung



Training

- **Relax/ Oberkörper** lockert und entspannt die Muskulatur im Schulterbereich, sowie im Hals-/Nackenbereich.
Leichtes Training der Bauchmuskulatur

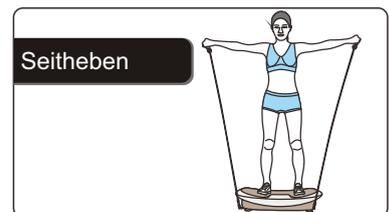


- **Relax/ Unterkörper** lockert und entspannt die gesamte Beinmuskulatur und den Hüftbereich.
Ideal für ältere Benutzer mit Bewegungseinschränkungen

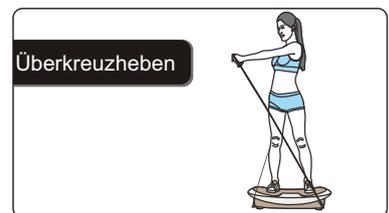


Dynamische Übungen mit Trainingsgurten

Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte und heben Sie beide Arme im gestreckten Zustand gleichzeitig an bis in die Waagerechte an.
Senken Sie dann die Arme wieder ab bis Sie gerade herunterhängen.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.



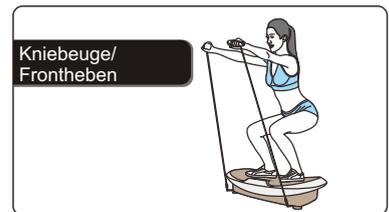
Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte und heben Sie abwechselnd den linken und rechten Arm in die entgegengesetzte Richtung bis auf Schulterhöhe an.
Drehen Sie hierbei den Oberkörper mit.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.



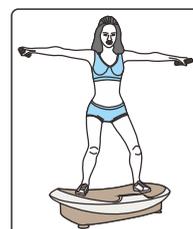
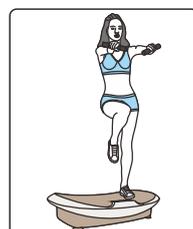
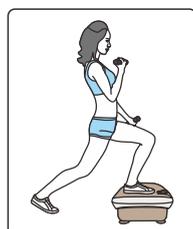
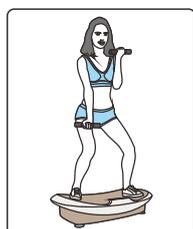
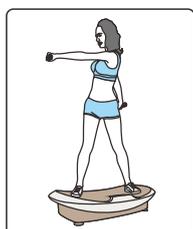
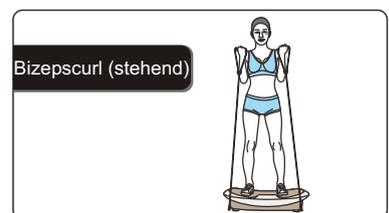
Stellen Sie einen Fuß auf die Platte (Position des Fußes und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte. Während Sie das Knie des Beines, das auf dem Boden steht beugen, heben Sie die Hände bis an Kinnhöhe an. Die Oberarme bleiben hierbei am Körper. Während Sie sich wieder Aufrichten, senken Sie die Arme nach unten ab. Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.
Wechseln Sie nach der Hälfte der gewünschten Trainingszeit die Beinposition.



Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte. Während Sie die Kniebeugen, heben Sie beide Arme im ausgestreckten Zustand gerade nach vorne bis auf Kinnhöhe an.
Während Sie sich wieder Aufrichten, senken Sie die Arme nach unten ab.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.



Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte. Beugen Sie nun die Unterarme soweit nach oben, dass die Hände auf Schulterhöhe sind. Die Oberarme liegen hierbei eng am Körper an. Senken Sie die Unterarme dann wieder soweit ab, dass die Arme gestreckt nach unten zeigen.
Alternativ können Sie diese Übung auch mit einer Kniebeuge ergänzen.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.



Alternativ können Sie einzelne Übungen anstatt mit den Trainingsgurten auch mit Gewichten, wie z. B. Kurzhanteln, gefüllten Wasserflaschen etc. ausführen (Zubehör nicht im Lieferumfang enthalten)

Technische Informationen

Batteriewechsel der Fernbedienung

1. Entfernen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite der Fernbedienung. Legen Sie hierzu den Daumen auf die schraffierte und leicht vertiefte Markierung an der Oberseite des Batteriefachdeckels und schieben Sie diesen dann unter leichten Druck des Daumens nach unten.
2. Tauschen Sie die Batterie aus. Die Fernbedienung benötigt 2 Stück Batterien vom Typ AAA Micro 1,5V.
3. Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder ein.

Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel. Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz des Befestigungsmaterials, wie z. B. Schrauben, Muttern, etc. und sichern bzw. befestigen Sie diese, falls notwendig, wieder.

Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.

An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen.

Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.

Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, **absolut ebene** und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Der Standort der Platte sollte während des Trainings einen Abstand zu Wänden oder Möbelstücken von mindestens 1 Meter haben.

Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.

Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor, ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen. Sollten Sie das Produkt längere Zeit an einem kalten Lagerort aufbewahren oder aus anderem Grund es längere Zeit an einem nichttemperierten Ort lagern, warten Sie mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur bevor Sie das Gerät wieder einschalten.

Technische Details

LCD-Display

Anzeige von:

- ♦ Zeit
- ♦ Trainingslevel
- ♦ Programm

Technische Details

Trainingslevel:	60 Level
Zeitbereich:	maximal 10 Minuten
Zeitverstellung:	in 1-Minuten-Schritten verstellbar
Motorart:	DC-Motor
Leistung:	50,0 Watt
Trainingsfläche:	ca. 59 x 32,5 cm
Aufstellmaße (BxTxH):	ca. 62,5 x 37 x 12 cm
Gesamtgewicht:	ca. 13,5kg
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Werteverstellung:	über Tastatur oder Fernbedienung
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Batterie (Fernbedienung):	2x AAA Micro 1,5V Batterie
Geräusentwicklung:	≤57dB

Einsatzgebiet: Heimbereich

Fehlermeldung

Fehler	Fehlerbehebung
Die Vibrationsplatte lässt sich nicht einschalten	Prüfen Sie ob das Netzkabel korrekt an der Vibrationsplatte und an der Steckdose angeschlossen ist. Prüfen Sie ob das Netzkabel beschädigt ist.
Keine Funktion der Fernbedienung	Überprüfen Sie den Ladezustand der Batterien. Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingesetzt sind. Prüfen Sie, ob die maximale Reichweite von 2 Metern überschritten wurde, oder ob sich Hindernisse zwischen der Fernbedienung und dem Empfangsteil des Displays befinden. Prüfen Sie, ob Sie die Fernbedienung direkt auf das Empfangsteil richten,
Vibrationsplatte reagiert nicht mehr auf Befehle.	Schalten Sie das Gerät aus und nach ca. 20 Sekunden wieder ein.

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

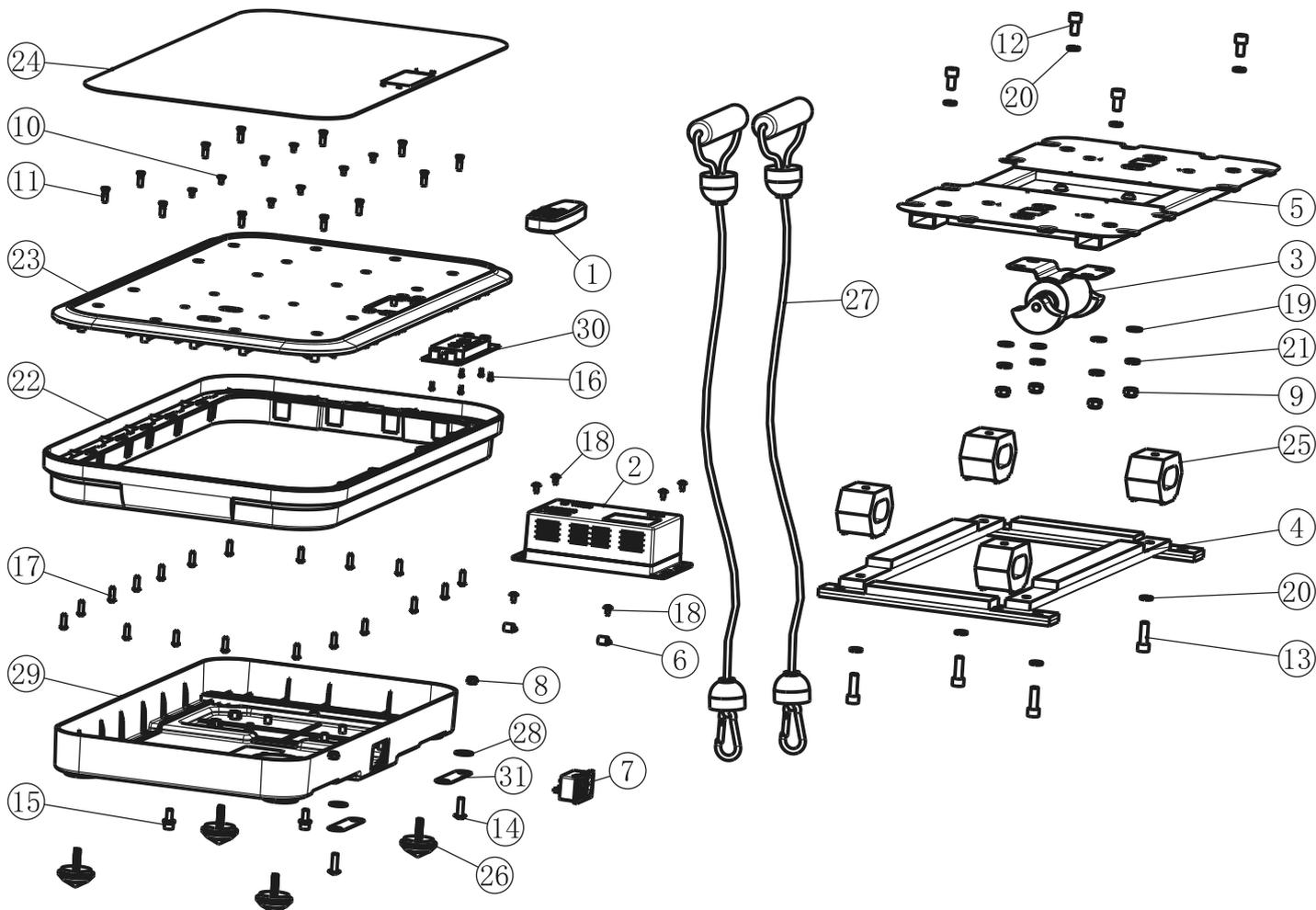
Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Explosionszeichnung & Teileliste



Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Fernbedienung	1 St.	17	Linsenkopfschraube ST5x16	19 St.
2	Steuereinheit 100-240V	1 Set	18	Linsenkopfschraube ST4x10	6 St.
3	Motoreinheit	1 Set	19	Unterlegscheibe Ø8,4xØ16,0xT1,5	4 St.
4	Stahlrahmen, unten	1 St.	20	Federscheibe Ø8,4xØ13,5xT2,5	8 St.
5	Stahlrahmen, oben	1 St.	21	Distanzscheibe Ø8,4xØ15xT2,5	4 St.
6	Kabelhalter, 5/16"	2 St.	22	Gehäuse (Mitte)	1 St.
7	Hauptschalter/Netzanschluss	1 Set	23	Gehäuse (oben)	1 St.
8	Sicherungsmutter M6	2 St.	24	Trittfläche	1 St.
9	Sicherungsmutter M8	4 St.	25	Dämpfungselement	4 St.
10	Senkkopfschraube M4x8	8 St.	26	Standfuß	4 St.
11	Senkkopfschraube M5x12	12 St.	27	Trainingsgurt mit Griff	2 St.
12	Innensechskantschraube M8x15	4 St.	28	Distanzscheibe Ø20xØ10,5xT1,5	2 St.
13	Innensechskantschraube M8x25	4 St.	29	Gehäuse (unten)	1 St.
14	Kreuzschlitzschraube M6x20	2 St.	30	Display	1 St.
15	Sechskant-Kombischraube M6x16	2 St.	31	Halter für Trainingsgurt	2 St.
16	Linsenkopfschraube ST3x8	5 St.			

Gewährleistung*

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses an uns per Post oder Fax ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung

Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.

Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!

Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.

Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Eine ausschließlich private Nutzung und damit eine Gewährleistungsdauer von 2 Jahren setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.

In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

kundendienst@maxxus.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.

LIFEPLATE® Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: **LifePlate 2.0** Produktgruppe: Vibrationsplatte
Seriennummer: _____ Rechnungsnummer: _____
Kaufdatum: _____ Wo gekauft: _____
Zubehör: _____

Nutzungsart

Private Nutzung Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma: _____ Ansprechpartner: _____
Vorname: _____ Nachname: _____
Straße: _____ Hausnummer.: _____
PLZ/Ort: _____ Land: _____
E-Mail: _____ Tel.-Nr.: _____
Fax-Nr.*: _____ Handy-Nr.*: _____

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(z. B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

- Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigelegt.
 Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS Group GmbH & Co. KG an.

Hiermit beauftrage ich die MAXXUS Group GmbH & Co. KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen.
Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt.
Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

_____ _____ _____
Datum **Ort** **Unterschrift**

Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per:

...Post* an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Service Abteilung, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

...Fax an: +49 (0) 6151 39735 400

...E-Mail an: service@maxxus.de

Gerne können Sie auch unseren Online-Serviceantrag verwenden. Diesen finden Sie unter www.maxxus.com im Bereich „SERVICE“.

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

LIFEPLATE®

vibration technology

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2 ♦ D-64331 Weiterstadt
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de