



Heimsport-Trainingsgerät **VIBRO 3000**

**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1970

GB

Monterings- och övningsinstruktioner för
Order nr 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





Innehåll

1. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida 9
2. Monteringsanvisningar, huvudanslutning, Hur man arbetar	Sida 10
3. Datorinstruktioner	Sida 11
4. Introduktion	Sida 12
5. Utbildningsinstruktioner	Sida 13
6. Dellista	Sida 14 - 15
7. Sammanfattning av delar	Sida 51

Kära kund,

Vi gratulerar till ditt köp av denna idrottsenhet för hemträning och hoppas att vi kommer att ha mycket glädje av det. Se till de bifogade anteckningarna och anvisningarna och följ dem noggrant när det gäller montering och användning.

Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Viktiga rekommendationer och säkerhet Instruktioner

Våra produkter är alla testade och representerar därför de högsta nuvarande säkerhetsstandarderna. Men detta faktum gör det inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsinstruktionerna och använd endast de medföljande, specifika delarna av maskinen. Innan montering ska du kontrollera att leveransen är fullständig mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.

2. Kontrollera den fasta sätten av alla skruvar, muttrar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och med jämna mellanrum (var 1-2 månader) för att säkerställa att tränare är i ett säkert tillstånd. Byt ut defekta komponenter omedelbart och / eller förvara utrustningen som används förrän den repareras.

3. Ställ in maskinen på ett torrt, jämnt ställe och skydda den mot fukt och vatten. Ojämna delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana installeras. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.

4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träplatta etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas särskilt mot fördjupningar, smuts etc.

5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen.

6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller egna verktyg för att montera maskinen och vid nödvändiga reparationer. Ta bort svettdroppar från maskinen omedelbart efter avslutad träning.

7. **WARNING!** System för övervakning av hjärtfrekvensen kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Rådgör med en läkare innan du börjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig själv och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.

8. Träna endast på maskinen när den är i rätt skick. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. **WARNING:** Byt omedelbart maskdelarna och förvara utrustningen ur användning tills den har reparerats.

9. När du ställer in de justerbara delarna, observera rätt position och de markerade, maximala inställningspositionerna och se till att det nyinställda läget är korrekt säkrat. Ta bort verktygen du behöver för att justera efter att du har justerat en ny position.

10. Om inte annat anges i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte köra 3 x 10 min / dagligen.

11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan få träning på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor ska vara lämpliga för tränaren, måste stödja fötterna ordentligt och måste ha halkfria sulor.

12. **WARNING!** Om du märker en känsla av yrsel, sjukdom, bröstsmärta eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta läkare.

13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De får därför endast användas enligt deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Människor som barn, funktionshindrade och funktionshindrade personer bör bara använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan övervakning.

15. Se till att den som utför träning och andra människor aldrig rör sig eller håller några delar av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kasta bort det vanliga hushållsavfallet, men det måste ges till en monteringsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, i instruktionerna eller på förpackningen.

Materialen kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med återanvändning, materialanvändning eller skydd av vår miljö. Be den lokala administrationen om den ansvariga bortskaftningsplatsen.

17. För att skydda miljön får du inte kasta förpackningsmaterial eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. Innan du använder de elastiska repen måste du kontrollera repens ändrar med avseende på en säkerhetsanslutning och inga skador. Vibro 3000 måste också säkerställas med kroppsvikt, så att den inte lyfter under träning med rep. där

borde vara tillräckligt med utrymme (ca 2m²) för din individuella träningspass om du använder de elastiska linorna. Böj inte de elastiska linorna mer än 1,50 meter.

19. Om anslutningskabeln för detta objekt är skadad måste den bytas ut av tillverkaren eller kundservicen eller med en elektriskt certifierad person.

20. Den maximala tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 120 kg. Utvärdera din kroppsvikt innan du börjar träningen. Datorns dator motsvarar de grundläggande kraven i EMV-direktivet från 2014 / 30EU lågspänningsdirektiv 2014/35 EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Vid försäljning eller vidarebefordran till en annan person måste dokumentationen förses med produkten.

Monteringsanvisningar:

Ta bort alla separata delar från förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera att alla finns där med hjälp av instruktionerna för

montering och användning.

1. Vibrationsmaskin
2. Fjärrkontroll
3. 2x elastiska rep med karbinkrokar
4. AC-anslutningskabel

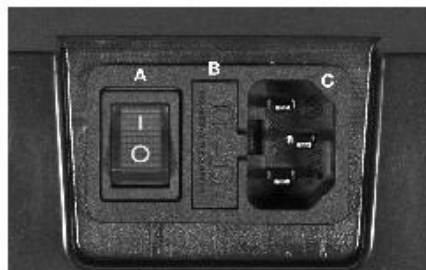
Anslut de elastiska linorna med säkerhetskrokar framför Vibro 3000. Se till att de elastiska linorna är säkra före varje träning. Böj inte de elastiska linorna mer än 1,50 meter. Vid användning av elastiska rep är det nödvändigt att fixera Vibro 3000 med kroppsvikt för att hålla golvkontakt.



Ta bort fjärrkontrollen ur förpackningen och sätt in batterierna (typ "AAA" -1,5 V-penceller) på baksidan i batterifacket genom att se efter rätt polaritet. (Batterier för fjärrkontrollen ingår inte i denna artikel. Köp dem på din lokala marknad.)

Mainconnection:

- A) Huvudströmbrytare = Slår på och stänger av maskinen
- B) Säkring = Säkring (5x20mm) T4A / 250Volt skyddar för överbelastning
- C) AC-kontakt = Socket för AC-kabel



Så här fungerar du:

1. Anslut nätanslutningskabeln till AC-uttaget på Vibro 3000 och sätt sedan in en lämplig och spara installerad vägguttag (230V ~ 50Hz). Tryck på ON / OFF-huvudströmbrytaren för att komma i läge ON.
2. Tryck på „⏻“-knappen så kommer produkten att starta med hastighetsnivå 1 under 10 minuter.
3. Tryck på Speed + -knappen, intensiteterna kommer att vara högre, till den högsta nivån 20.
4. Tryck på hastighetsknappen , intensiteterna kommer att vara lägre, till den lägsta nivån 1.
5. Tryck på „⏻ “ -knappen igen för att avsluta träningen.
6. Stäng av huvudströmbrytaren PÅ / AV om produkten inte används.

När produkten inte används bör den kopplas ur.





Viktiga funktioner :



Slår på / stänger av det valda programmet. Utan program- / tidsval startar det manuella programmet med 10 min. träningsdags.



Ökar hastigheten till max. nivå 20 under manuellt program (P1).



Minskar hastigheten till min. nivå 1 under manuellt program (P1).



Med denna knapp kan du ange tiden med +/- knapparna i max. 20 minuter för manuellt programmering. Övningsprogrammen P2-P4 är förinställda med 10 minuter.



Välj visning av tid, hastighet och kalorier

Val av träningsprogram P1-P4 och manuellt program P1.

Tid (minuter)	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:

Varje tryck piper.
Ett pip hörs efter avslutat program

Visa:

Tid

Visar träningstiden på några minuter. Är en tidsinställd (max. 20min.) Räknar displayen minuterna tillbaka till noll.

Program

Den här displayen visar vilket program de finns. (P1 = manuellt program / P2-P4 = träningsprogram)

Hastighet

Visar hastighetsnivån för vibrationer.

kalorier

Visar bournd ca kalorier i KCAL.

Viktiga funktioner:

Slår på / stänger av det valda programmet. Utan program / tidsval startar det manuella programmet med 10 min. träningsdags.

Välj visning av tid, hastighet och kalorier

Ökar hastigheten till max. nivå 20 under manuellt program (P1).

Minskar hastigheten till min. nivå 1 under manuellt program (P1).

Ökar tiden med 1-20 minuter.



Välj visning av tid, hastighet och kalorier



Introduktion

Vibro 3000 följer principen om biomekanisk stimulering och används i Sport Space som ett träningsområde. Genom målinriktad kontrollerad vibrationsacceleration finns stimuli på muskelöverföringssystemet, varvid musklerna beroende på applikationen kan aktiveras eller implementeras

Utbildningsinstruktioner

Innan du använder de elastiska repen måste du kontrollera repens ändrar med avseende på en säkerhetsanslutning och inga skador. Bänken måste också säkras med kroppsvikt, så att den inte kan lyfta upp under

eller avslappnas. Metabolismen kan stimuleras av kroppens hormoner, som förbränner fett och bygger muskler stimulerar och rörlighet ökar. De enhetliga svängningarna kan vara av fötter spridda och känna igen över ryggraden upp till fingertopparna och de inre organen. Detta gör att blodcirkulationen och lymflödet stimuleras, blockader och kramper löses och spännskänslan reduceras.

Ytterligare säkerhetsinstruktioner:

Läs igenom noggrant innan du använder den första gången, instruktionerna genom annars kommer du att skadas vid användning eller skada Vibro 3000 kan.

- Placera enheten på jämnt underlag. När enheten vill användas på en matta måste du se till att ventilationshålet som ligger på undersidan förblir fritt.
- Ställ in enheten så att den åtkomliga strömkabeln ligger. Från all extern rengöring, koppla bort nätkontakten från väggpol-vi är. Använd apparaten under inga omständigheter om nätsladden är skadad.
- Hoppa inte om du gör det på Vibro 3000. ändå är alla garantikrav släckta.
- Le formateur de vibration est pour un fonctionnement de courte durée (max 20 minuter) och conçu ne convient pas pour un fonctionnement continu. Entre la phase de formation d'une phase de refroidissement min doit. 5-10 minuter insérer avin d'éviter des dommages prématurés peuvent se produire et une longue opération de l'unité est garantie.
- Une-skydd 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.
- **Koppla ut stickkontakten från väggströmmen efter varje användning.**

Hälsoanteckningar

I grund och botten rekommenderas starkt att du pratar med en läkare innan du använder Vibro 3000. Speciellt om du lider av infektioner, ryggproblem eller vissa sjukdomar som leukemi, hemofili, uremi, diabetes eller lider av cancer.

Personer i dåligt skick eller med feber eller som återhämtar sig från hjärtsjukdom ska inte använda den under lång tid.

För dem över en lång tid i en hormonbehandling kan det efter att ha använt Vibro 3000 till starka reaktioner komma.

All användning av enheten är starkt förbjuden: under graviditet och under perioden menstruationsperioden för kvinnor; när metalliska implantat som skenor, pacemaker etc. slitage; under rökning eller ätande; direkt efter att ha ätit; för barn under 12 år.

Hur man använder

Regelbunden träning kan förbättra din fysiska till en konstitutionell karriär. Om du får kropps- eller fysiska klagomål som illamående, sötande, huvudvärk under ditt träningspass, bör du stoppa träningen omedelbart. För att öka din ämnesomsättning, dricka ett glas vatten innan du börjar träna.

vibro 3000

träning med rep. Det bör finnas tillräckligt med utrymme för din individuella träningspass om du använder elastiska rep och hantlar.

Observera att du kan justera intensiteten på övningarna genom att ändra fotpositionen på fotmattan. För mindre intensitet, stå på fotmattan i smal fotläge. Ytterligare fotposition längre utåt blir mer intensiv.

Rörelsen är grovt uppdelad i tre kategorier och kan ha följande förbättringar:

- låga nivåer = blodflöde, balans, ledrörlighet, muskelavslappning
- mitten nivåer = muskelstyrka och koordination
- högre nivåer = blodflöde, balans, muskelstyrka och samordning

Följande övningar är bara några exempel. För att utföra en målträning behöver du en individuell träningsplan som definierar din faktiska kroppssituation och ger dig korrekt instruktion om hur du tränar och om träningslängd.

Vi rekommenderar att du konsulterar och diskuterar med läkare eller fysiologer.

1.
Stå med något böjda knän på fotmattan och stöd händerna i midjan.

5.
Stå med böjda knän på fotmattan och dra de elastiska remmarna åt sidan med de utsträckta armarna.
(Intensivt träning i rygg, höft och ben)



(Lätt träning i rygg, höft och ben)

2. Ställ växelvis med ett ben vinklat på fotmattan och stöd händerna i midjan. (Mellan träning av rygg, höft och ben)



3. Stå med böjda knän på fotmattan, stöd händerna i midjan och böj något framåt. (Intensivt träning i rygg, höft och ben)



4. Stå med något böjda knän på fotmattan och dra i de elastiska remmen framåt med böjda armar. (Lätt träning i rygg, höft och ben)



6. Placera händerna på fotmattan och gå i utgångsläget med lågt liggande läge. (Mellan träning av axlar, arm- och överkroppsmuskler samt benmuskler.)



7. Placera händerna på fotmattan och gå till ett lågt läge. (Intensivt träning av axlar, arm- och överkroppsmuskler samt benmuskler.)



8. Lägg framför Vibro 3000 på baksidan, sätt dina fötter på fotmattan och lyft höfterna. (Mellan träning av ben, lår och höftmuskler.)



9. Vänd tillbaka till Vibro 3000 och ta belöning lågt liggande läge med händerna på fotmattan. (Intensivt träning av skodon, armar och överkroppsmuskler samt benmuskler.)



Dellista / reservdelarlista för Vibro 3000 Art.-nr. 1970

Tekniska data: Utgåva: 01. 09. 2019

Stor effekt med liten ansträngning

- 100% förmonterad och på en sekund redo att användas!
- Super platsbesparande, passar i alla hushåll
- Transporthjul och utdragbart handtag för en liten byte av plats
- Inklusive 2 elastiska linor för träning av armar och muskler i överkroppen
- Sidesväxlande / oscillerande rörelsesekvens
- Kraftfull motor
- Sidomväxlande studsryrelse
- Träningsfrekvens 3-8Hz

Kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknas, eller om du behöver reservdelar eller utbyten i framtiden:

Databas för Internet-tjänster och reservdelar:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

- Fotplatta för rörlig väg 0-15mm (amplitud 5mm)
 - 20 hastighetsnivåer
 - 3 lagrade träningsprogram
 - 1 manuellt program
 - 4 fot för vibrationsdämpning och säkerhetsstöd på marken
 - Halkskyddad 3- zons basplatta för olika intensitet (Walking / Jogging / Running)
 - LED-display för hastighetsnivå och träningsstid
 - Inkluderande fjärrkontroll
 - Elektriska data: 220-240V / 50Hz / 300 Watt
 - Ladda max. 120 kg (kroppsvikt)
- Produktvikt ca. 12 kg
Utrymme behov: L 68 x B 38 x H 15 cm

Denna Vibro 3000 skapas endast för privat hemsportaktivitet och är inte tillåtet för oss inom ett kommersiellt eller professionellt område.
Hemsport använder klass H / C

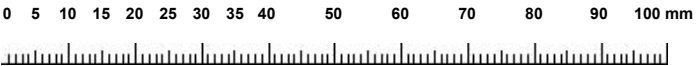


Illustration Nej.	D e signation	D imensions mm	Kvantitet	Fäst till illustration nr	ET-nummer
1	Skyltfönster		1	4	36-1970-04-BT
2	Matta		1	4	36-1970-06-BT
3	Insexbult	M5x15	16	4,7 + 36	36-9329712-BT
4	Övre lock		1	7	36-1970-01-BT
5	Dator		1	4	36-1970-03-BT
6	Självtagande skruv	3x10	20	5,18,26,29 + 33	39-10127
7	Huvudram		1	25	33-1970-01-SI
8	Insexbult	M8x40	3	23 + 25	39-10132
9	bricka	8 // 16	3	8	39-9962-CR
10	Vårbricka	för M8	1	8	39-9864
11	Nylonmutter	M8	4	8 + 12	39-9918-CR
12	Insexbult	M8x50	1	14	39-10016
13	Plastbussning	8	6	8 + 12	36-1970-10-BT
14	Bälteskiva		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motorskydd		1	15 + 25	36-1970-12-BT
17	Motorns styrkort		1	18	36-1970-07-BT
18	Elektrisk regulatorkonsol		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastbussning	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Tvärhuvudbult	M6x10	2	15 + 25	36-9329714-BT
21	Motorrem		2	14,15 + 23	36-1970-15-BT
22	Insexbult	M6x25	2	23 + 25	39-9945
23	Excentrisk enhet		1	25	36-1790-14-BT
24	Metallplatta		2	23	36-1790-15-BT
25	Basram		1	7	33-1790-02-SI
26	Rope hållare		2	25 + 32	33-1970-03-SI
27	Strömbrytare		1	32	36-1970-09-BT
28	Choke-konsol		1	29	36-1970-16-BT
29	Sätta i halsen		2	25	36-1970-17-BT
30	bricka	6 // 12	2	31	39-1007-CR
31	Insexbult	M6x20	2	25 + 26	39-9920
32	Nedre locket		1	25	36-1970-02-BT
33	Transporthjulaxel		2	32	33-1970-05-SI
34	Transporthjul		2	33	36-1970-08-BT
35	Fotdyna		4	25 + 32	36-1770-10-BT

Illustration Nej.	D e signation	D imensions mm	Kvantitet	Fäst till illustration nr	ET-nummer
36	Bärhandtag		1	32	33-1970-02-SI
37	Bärhandtagskum		1	36	36-1970-18-BT
38	AC-kabel		1	27	36-98036113-BT
39	Gym rep		2	40	36-9862202-BT
40	Karbinhake		2	26 + 39	36-9862209-BT
41	Fjärrkontroll		1		36-1970-05-BT
42	Monterings- och övningsinstruktion		1		36-1970-20-BT

