



08468

DE

Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

EN

Operating Instructions

starting on page 14

FR

Mode d'emploi

à partir de la page 25

NL

Gebruikershandleiding

vanaf pagina 36

Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	7
Geräteübersicht	7
Vor dem ersten Gebrauch	8
Batterien in die Fernbedienung einlegen / wechseln	8
Gerät für die Benutzung vorbereiten	8
Gerät benutzen	10
Nach dem Training	11
Gerät reinigen und aufbewahren	12
Fehlerbehebung	12
Technische Daten	13
Entsorgung	13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für diesen Vibrationstrainer entschieden haben.

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes.

Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Sollten Sie Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktieren Sie den Kundendienst über unsere Website: www.dspro.de/kundenservice

Erklärung der Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen Verletzungsgefahren (z. B. durch Strom oder Feuer) an. Die dazugehörenden Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten.



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen Verletzungsgefahren (z. B. durch Strom oder Feuer) an. Die dazugehörenden Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten.



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen Verletzungsgefahren (z. B. durch Strom oder Feuer) an. Die dazugehörenden Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten.



Gebrauchsanleitung vor Gebrauch lesen.



Schaltzeichen für Gleichspannung



Schutzklasse II

Erklärung der Signalwörter

GEFAHR warnt vor schweren Verletzungen und Lebensgefahr

WARNUNG warnt vor *möglichen* schweren Verletzungen und Lebensgefahr

VORSICHT warnt vor leichten bis mittelschweren Verletzungen

HINWEIS warnt vor Sachschäden

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Training der Muskulatur durch Vibrationen (Auf- und Abbewegung) vorgesehen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Das zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt **maximal 120 kg**.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bilder und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, lesen. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

- Dieses Gerät kann von **Kindern** ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- **Kinder** dürfen **nicht** mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und **Benutzer-Wartung** dürfen nicht von **Kindern** ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- **Kinder** jünger als 8 Jahre und Tiere sind vom Gerät und Netzkabel fernzuhalten.
- Das Gerät ist bei Nichtbenutzung und vor dem Zusammenbau, dem Auseinandernehmen oder Reinigen stets vom Netz zu trennen.
- Das Gerät und Zubehör vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen überprüfen. Wenn das Gerät, die Anschlussleitung oder die Fernbedienung sichtbare Schäden aufweisen, darf das Gerät nicht benutzt werden.

- Die Expanderbänder dürfen ausschließlich mit diesem Gerät verwendet werden. Sie dürfen nicht an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen befestigt werden.
- **WARNUNG** – Die größtmögliche Strecklänge der Expanderbänder beträgt 180 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!
- Die Expanderbänder immer vor Sonneneinstrahlung schützen, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.
- Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder seinem Kundendienst erhältlich ist.
- Keine Veränderungen am Gerät vornehmen. Wenn das Gerät beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder Kundenservice oder eine ähnlich qualifizierte Person (z. B. Fachwerkstatt) ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.



GEFAHR – Stromschlaggefahr

- Das Gerät nur in geschlossenen Räumen verwenden.
- Das Gerät nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit verwenden.
- Das Gerät, die Fernbedienung, die Anschlussleitung niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen und sicherstellen, dass diese Komponenten nicht ins Wasser fallen oder nass werden können.
- Sollte das Gerät ins Wasser fallen, sofort die Stromzufuhr unterbrechen. Nicht versuchen, das Gerät aus dem Wasser zu ziehen, während es an das Stromnetz angeschlossen ist!
- Das Gerät und die Anschlussleitung niemals mit feuchten Händen berühren, wenn diese Komponenten an das Stromnetz angeschlossen sind.



WARNUNG – Brandgefahr

- Das Gerät nicht in Räumen benutzen, in denen sich leichtentzündliche oder explosive Substanzen befinden. Das Gerät nie in der Nähe einer Gasquelle betreiben.
- Das Gerät nicht in der Nähe von brennbarem Material betreiben.
- Das Gerät während des Betriebs nicht abdecken, um einen Gerätebrand zu vermeiden.
- Nichts in die Lüftungsöffnungen des Gerätes stecken und darauf achten, dass diese nicht verstopft sind.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- **Erstickungsgefahr!** Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten.
- Bei frischen Knochenbrüchen oder noch nicht verheilten Operationsnarben darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Gerät nicht verwenden bei Venenentzündungen, Thrombosen, Geschwülsten oder akuten Entzündungen. Den zuständigen Arzt befragen, ob die Benutzung des Gerätes unbedenklich ist.
- Sollte man in Bezug auf die Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Gleichgewichts-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Das Trainingsprogramm sollte ggf. mit ihm abgesprochen werden.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!
 - Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterien und Fernbedienung für Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
 - Sollte eine Batterie auslaufen, Körperkontakt mit der Batteriesäure vermeiden. Schutzhandschuhe tragen. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.
- **Sturzgefahr!** Darauf achten, dass die Anschlussleitung keine Stolpergefahr darstellt.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät ausschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen, wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt, oder vor einem Gewitter.
- Beim Herausziehen aus der Steckdose immer am Netzstecker und nie am Netzkabel ziehen! Das Gerät niemals an der Anschlussleitung ziehen oder tragen.
- Die maximale Belastbarkeit des Gerätes nicht überschreiten, um das Gerät nicht zu beschädigen.
- Nur Original-Zubehörteile verwenden, um die Funktionsweise nicht zu beeinträchtigen und Schäden zu verhindern.
- Das Gerät vor Hitze, offenem Feuer, Minustemperaturen, lang anhaltender Feuchtigkeit, Nässe, direkter Sonneneinstrahlung und Stößen schützen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden durch Batterien

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.
- Immer alle Batterien ersetzen. Keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität verwenden.
- Die Batterien aus der Fernbedienung herausnehmen, wenn diese verbraucht sind oder das Gerät nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Eine ausgelaufene Batterie sofort aus der Fernbedienung nehmen.

Lieferumfang



- a Vibrationstrainer (1 x)
- b Expanderbänder mit Griffen (2 x)
- c Fernbedienung (1 x)
- d Netzkabel (1 x)

Nicht abgebildet:

- Batterien (1,5V, Typ AAA) (2 x)
- Poster mit Übungsvorschlägen (1 x)
- Gebrauchsanleitung

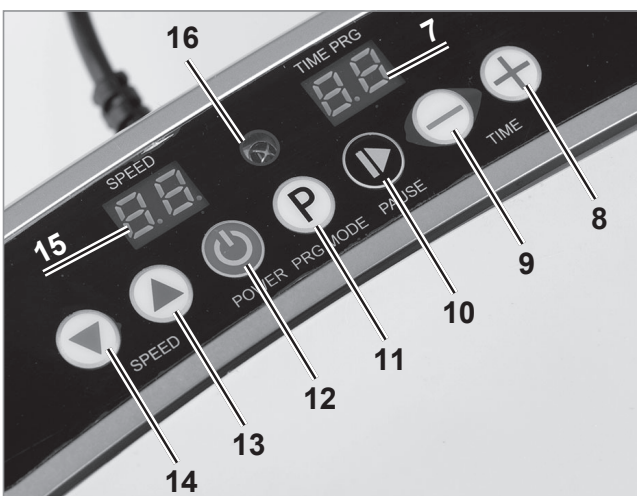
Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Geräteübersicht



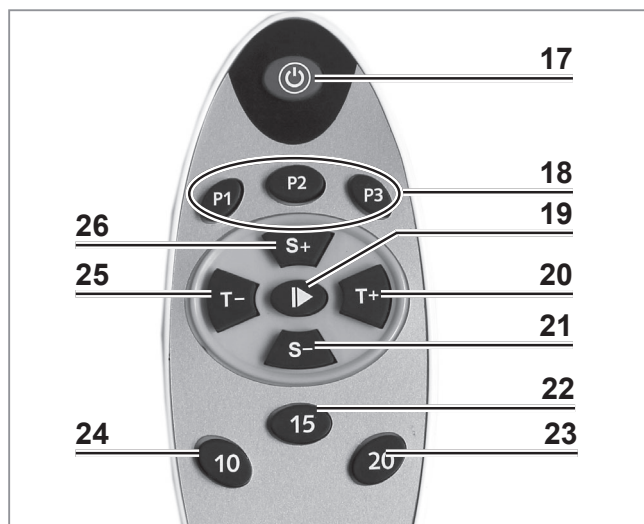
- 1 Vibrationsplatte mit 3 Zonen:
WALKING leichtere Vibrationen
JOGGING mittlere Vibrationen
RUNNING starke Vibrationen
- 2 Fuß
- 3 Platte mit Öse zum Anbringen des Expanderbands
- 4 I/O Hauptschalter
- 5 Buchse für das Netzkabel
- 6 Bedienfeld

Bedienfeld



- 7 **TIME PRO** Anzeige: verbleibende Zeit in Minuten, aktives Programm
- 8 + Taste: Trainingsdauer erhöhen
- 9 - Taste: Trainingsdauer verringern
- 10 **▶** Taste: Start/Stopp
- 11 **P** Taste: Programmwahl
- 12 **⏻** Taste: Stand-by ein/aus
- 13 **▲** Taste: Vibrationsstufe erhöhen
- 14 **▼** Taste: Vibrationsstufe verringern
- 15 **SPEED** Anzeige: Vibrationsstufe
- 16 Empfänger (Fernbedienung)

Fernbedienung



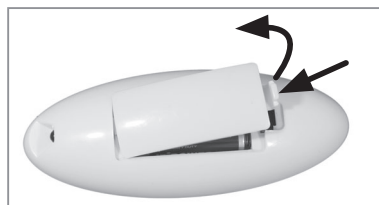
- 17 Stand-by ein/aus
- 18 Programmwahltasten
- 19 Start/Stop
- 20 T+ Trainingsdauer erhöhen
- 21 S- Vibrationsstufe verringern
- 22 15 Vibrationsstufe 15 einstellen
- 23 20 Vibrationsstufe 20 einstellen
- 24 10 Vibrationsstufe 10 einstellen
- 25 T- Trainingsdauer verringern
- 26 S+ Vibrationsstufe erhöhen

Vor dem ersten Gebrauch

1. Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen. **Niemals das Typenschild oder eventuelle Warnhinweise entfernen.**
2. Batterien in die Fernbedienung einlegen (siehe „Batterien in die Fernbedienung einlegen / wechseln“).

Batterien in die Fernbedienung einlegen / wechseln

Vor dem Einlegen der Batterien prüfen, ob die Kontakte in der Fernbedienung und an den Batterien sauber sind, und diese gegebenenfalls reinigen.



1. Das Batteriefach auf der Rückseite der Fernbedienung öffnen: Die Verriegelung zum Batteriefachdeckel drücken und diesen abnehmen.
2. Zwei Batterien (1,5 V, Typ AAA) in das Batteriefach einlegen. Dabei auf die richtige Polarität (+ / -) achten.

Beachten: Immer alle Batterien ersetzen. Keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität verwenden.

3. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zuklappen.

Bei nachlassender Leistung der Fernbedienung die Batterien ersetzen.

Gerät für die Benutzung vorbereiten



BEACHTEN!

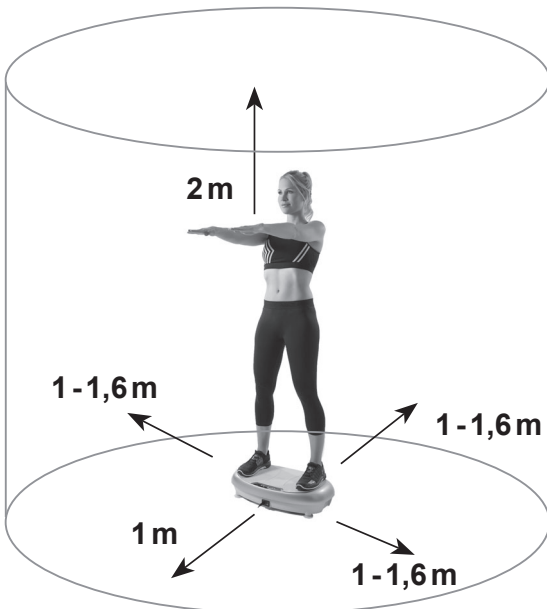
- Das Gerät nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose, die mit den technischen Daten des Gerätes übereinstimmt, anschließen. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein, damit die Netzverbindung schnell getrennt werden kann.

- Die Anschlussleitung so verlegen, dass sie nicht gequetscht oder geknickt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.

1. Das Gerät auf einen trockenen, ebenen und festen Untergrund stellen. Wenn das Gerät auf einem Teppich verwendet wird, sicherstellen, dass die Lüftungsöffnungen auf der Unterseite des Gerätes frei bleiben.



Empfindliche Bodenbeläge, auf denen das Gerät steht, ggf. mit einer Unterlage schützen.



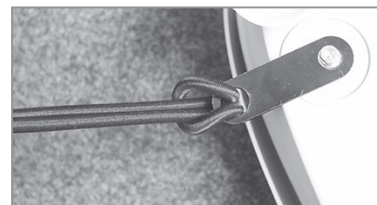
Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

2. Die Anschlussleitung zuerst an der Buchse des Gerätes und danach an eine vorschriftsmäßig installierte, gut zugängliche Steckdose anschließen.

Expanderbänder anbringen



1. Das Gerät umdrehen, sodass die Unterseite nach oben gerichtet ist. Neben den Füßen des Gerätes befinden sich 2 Platten mit Ösen.



2. Die Schlaufen der Expanderbänder durch die Ösen ziehen, die Expanderbänder durchstecken und festziehen.
3. Das Gerät danach wieder auf seine Füße stellen.

Gerät benutzen



BEACHTEN!

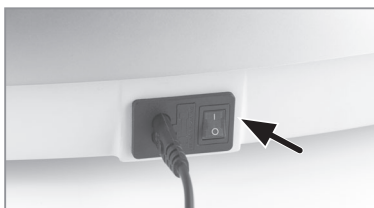
- Die Anwendung sofort unterbrechen, wenn ein Schwächegefühl oder Schwindel auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.
- VORSICHT – Quetschgefahr! Während das Gerät in Betrieb ist, die Hände und Füße niemals zwischen Rahmen und Vibrationsplatte stecken.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen.
- Mit der langsamsten Vibrationsstufe beginnen und nach und nach die Intensität steigern. **Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßiger Anwendung Gesundheitsschäden möglich sind.**
- Nicht auf der Vibrationsplatte knien, stampfen oder springen, um Verletzungen und Beschädigungen des Gerätes zu vermeiden.
- Nicht nur auf eine Seite der Vibrationsplatte stellen. Dadurch würde das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren und könnte umkippen.

Grundlegende Benutzung des Gerätes

Im Folgenden wird lediglich die grundlegende Benutzung des Gerätes beschrieben. Die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten und Übungen werden auf dem mitgelieferten Poster erläutert.

Das Gerät kann sowohl mit als auch ohne Fernbedienung gesteuert werden. Für eine bequemere Handhabung empfehlen wir die Fernbedienung zu benutzen. Diese auf den Empfänger des Gerätes richten.

Im Gerät sind 3 automatische **Trainingsprogramme** gespeichert. Jedes Programm hat eine andere Abfolge von unterschiedlichen Vibrationsstärken. Für ein abwechslungsreiches Training empfehlen wir ein Trainingsprogramm zu wählen.



1. Den **I / 0** Hauptschalter auf Position **I** kippen. Er leuchtet auf und das Gerät wird mit Strom versorgt.
Befinden sich auf beiden Anzeigen Balken, ist das Gerät im Stand-by-Modus. Mit der **⏻** Taste auf dem Bedienfeld kann der Stand-by-Modus ein- und ausgeschaltet werden.
2. Die Fernbedienung oder die Expanderbänder in die Hand nehmen.
3. Auf die Vibrationsplatte stellen. Bei der ersten Benutzung mit beiden Füßen auf die innere Zone **WALKING** stellen. Hier sind die Vibrationen am schwächsten. Später können nach Bedarf die mittleren Zonen (**JOGGING**) bzw. äußeren Zonen (**RUNNING**) genutzt werden, wo die Vibrationen stärker sind. Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen.
4. Die **⏻** Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

5. Training mit Trainingsprogramm:

- Mit der entsprechenden Taste auf der Fernbedienung oder durch wiederholtes Drücken der **P** Taste auf dem Gerät eines der 3 Programme wählen.

Training ohne Trainingsprogramm:

- Nach dem Aktivieren des Gerätes wird automatisch eine Trainingsdauer von 10 Minuten voreingestellt. Diese kann mit der **T**- Taste (Fernbedienung) bzw. der **-** Taste (Gerät) verringert werden.

6. Zum **Starten** des Gerätes die **▶** Taste drücken. Daraufhin beginnt das Gerät zu vibrieren. Auf der **TIME PRO** Anzeige erscheinen im Wechsel die verbleibende Trainingsdauer in Minuten und das aktive Programm.
7. Ist kein Trainingsprogramm aktiviert, kann die Vibrationsstufe mit den entsprechenden Tasten verändert werden.
8. Sie haben die Möglichkeit, das Training mit der **▶** Taste für maximal 5 Minuten zu unterbrechen und wieder fortzufahren. Nach mehr als 5-minütiger Unterbrechung geht das Gerät in den Stand-by-Modus über und alle Einstellungen werden gelöscht.
9. Nach Ablauf der voreingestellten Zeit stoppt das Gerät automatisch. Von der Vibrationsplatte absteigen, den **I / 0** Hauptschalter auf Position **0** kippen und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
10. Das Gerät wegräumen, damit es keine Stolpergefahr darstellt.
11. Wir empfehlen, anschließend ein paar Lockerungsübungen zu machen.

Nach dem Training

Um den Kreislauf wieder langsam auf normales Niveau zu bringen, empfehlen wir, immer ein paar Dehnübungen zu machen:

Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Oberkörper geht leicht mit. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel. Auf den Boden setzen, Knie nach Außen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken durchstrecken. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten.

Rücken: Flach auf den Rücken legen, rechtes Bein anwinkeln und über das linke Bein legen, Hüfte dreht sich, beide Schultern bleiben auf dem Boden. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Schultern / Rücken: Schneidersitz, gerader Rücken, Hände falten / umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Gerät reinigen und aufbewahren



BEACHTEN!

- Zum Reinigen des Gerätes keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Gerät und Zubehör mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. etwas mildem Reinigungsmittel abwischen. Anschließend gründlich nachtrocknen.
- Das Gerät an einem frostfreien, trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten und für Kinder sowie Tiere unzugänglichen Ort aufbewahren.

Fehlerbehebung

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, zunächst überprüfen, ob ein Problem selbst behoben werden kann. Lässt sich mit den nachfolgenden Schritten das Problem nicht lösen, den Kundenservice kontaktieren.



Nicht versuchen, ein elektrisches Gerät eigenständig zu reparieren!

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Gerät funktioniert nicht, der I / 0 Hauptschalter leuchtet nicht.	Die Anschlussleitung ist nicht korrekt mit dem Gerät und / oder der Steckdose verbunden.	Den korrekten Sitz der beiden Stecker überprüfen.
	Die Steckdose ist defekt.	Eine andere Steckdose ausprobieren.
	Es ist keine Netzspannung vorhanden.	Die Sicherung des Netzanschlusses überprüfen.
Das Gerät schaltet sich aus, bevor die eingestellte Trainingsdauer abgelaufen ist.	Das Gerät wurde überlastet.	Den I / 0 Hauptschalter auf Position 0 kippen. Einen Moment warten, bevor es wieder eingeschaltet wird.
Das Gerät macht ungewohnte Geräusche bzw. vibriert nicht richtig.	Das Gewicht auf der Vibrationsplatte ist ungleichmäßig verteilt bzw. es wird nur eine Geräteseite belastet.	Das Gewicht auf beiden Gerätehälften muss ausgeglichen sein, damit das Gerät ordnungsgemäß funktionieren kann.
	Maximale Belastbarkeit wurde überschritten.	Beachten, dass das Gerät bis max. 120 kg belastbar ist.

Technische Daten

Artikelnummer:	08468
Modellnummer:	FS-B-10II
Klasse:	HC (Heimgebrauch)
Strecklänge:	110 – 180 cm
Kraft:	27,6 N ± 5 N (bei Strecklänge von 180 cm)
Spannungsversorgung:	
Gerät:	220 – 240 V ~ 50 / 60 Hz
Fernbedienung:	3 V DC (2 x 1,5 V-Batterie, AAA)
Leistung:	200 W
Schutzklasse:	II
Max. Belastbarkeit:	120 kg
Gerätemaße:	68 x 35 x 15 cm
Gerätegewicht:	8,8 kg
Kabellänge:	1,5 m
Vibrationsstufen:	30
Programme:	3 Autoprogramme
ID Anleitung:	Z 08468 M DS V3 1019



Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1; DIN 32935 und DIN EN 60335-1

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien sind vor der Entsorgung aus der Fernbedienung zu entnehmen und getrennt vom Gerät an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



Das Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Das Gerät nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.

Kundenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 38851 314650*

(Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif Ihres Anbieters.)

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Intended Use _____	15
Safety Notices _____	15
Items Supplied _____	18
Device Overview _____	18
Before Initial Use _____	19
Inserting / Changing Batteries in the Remote Control _____	19
Preparing the Device for Use _____	20
Using the Device _____	21
After Training _____	22
Cleaning and Storing the Device _____	23
Troubleshooting _____	23
Technical Data _____	24
Disposal _____	24

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen this vibrating trainer.

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

If you have any questions about the device and about spare parts / accessories, please contact the customer service department via our website:

www.dspro.de/kundenservice

Explanation of the Symbols



Danger symbols: These symbols indicate risks of injury (e. g. from electricity or fire). Read through the associated safety instructions carefully and follow them.



Read operating instructions before use.



Circuit symbol for DC voltage



Protection class II

Explanation of the Signal Words

DANGER

warns of serious injuries and danger to life

WARNING

warns of *possible* serious injuries and danger to life

CAUTION

warns of slight to moderate injuries

NOTICE

warns of damage to property

Intended Use

- This device is intended to be used for a workout of the muscles through vibrations (up and down movement).
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- The permissible body weight of the user is **no more than 120 kg**.
- The device may only be used by one person at a time.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The device should only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Notices

 **WARNING: Read all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device.**

Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and / or injuries.

- This device may be used by **children** aged 8 and over and by people with reduced physical, sensory or mental abilities or a lack of experience and / or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and understand the dangers resulting from this.
- **Children** must **not** play with the device.
- Cleaning and **user maintenance** may not be carried out by **children** without supervision.
- **Children** younger than 8 years of age and animals must be kept away from the device and the connection.
- The device must always be disconnected from the mains power when it is not being used and before assembling, disassembling or cleaning the device.
- Always check the device and accessories for damage before putting them into operation. If the device, the connection or the remote control shows visible signs of damage, the device must not be used.
- The expander bands may only be used with this device. They must not be attached to doors, windows or other objects.
- **WARNING** – The maximum possible stretch length of the expander bands is 180 cm. Do not over-extend this stretch length!

- Always protect the expander bands from sunlight in order to avoid discolouration and damage to the material.
- If the connection for this device is damaged, it must be replaced with a special connection which is available from the manufacturer or its customer service department.
- Do not make any modifications to the device. If the device is damaged, it must be replaced by the manufacturer or customer service department or a similarly qualified person (e. g. specialist workshop) in order to avoid any hazards.



DANGER – Danger of Electric Shock

- Use the device only in closed rooms.
- Do not use the device in rooms with high humidity.
- Never immerse the device, the remote control, or the connection in water or other liquids and ensure that these components cannot fall into water or become wet.
- Should the device fall into water, switch off the power supply immediately. Do not attempt to pull the device out of the water while it is still connected to the mains power!
- Never touch the device or the connection with wet hands when these components are connected to the mains power.



WARNING – Danger of Fire

- Do not use the device in rooms containing easily ignitable or explosive substances. Never operate the device in the vicinity of a gas source.
- Do not operate the device in the vicinity of combustible material.
- Do not cover the device during operation in order to prevent it from catching fire.
- Do not insert anything into the ventilation openings of the device and make sure that these do not become clogged.



WARNING – Danger of Injury

- **Danger of suffocation!** Keep children and animals away from the packaging material.
- The device must not be used if you have recently fractured a bone or have operation scars that have not yet healed.
- Do not use the device if you have vein inflammation, thromboses, swellings or acute inflammation. Ask the relevant doctor whether it is safe for you to use the device.
- Please consult a doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have problems with your balance or cardiovascular system or orthopaedic problems. If necessary, the training programme should be agreed with the doctor.
- Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.

- **Danger of burns from battery acid!**
 - Batteries can be deadly if swallowed. Batteries and the remote control should be kept out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought.
 - If a battery leaks, avoid physical contact with the battery acid. Wear protective gloves. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately.
- **Danger of tripping!** Make sure that the connecting cable does not present a trip hazard.



WARNING – Danger of Fire

- Do not use the device in rooms containing easily ignitable or explosive substances. Never operate the device in the vicinity of a gas source.
- Do not operate the device in the vicinity of combustible material.
- Do not cover the device during operation in order to prevent it from catching fire.
- Do not insert anything into the ventilation openings of the device and make sure that these do not become clogged.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Switch off the device and pull the mains plug out of the plug socket if an error occurs during operation, or before a thunderstorm.
- When you pull it out of the plug socket, always pull on the mains plug and never the mains cable! Never pull or carry the device by the connecting cable.
- Do not exceed the maximum loading capacity for the device so that the device is not damaged.
- Use only original accessories in order to guarantee that there is no interference that may prevent the device from working and to avoid possible damage.
- Protect the device from heat, naked flames, sub-zero temperatures, persistent moisture, wet conditions, direct sunlight and impacts.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property from Batteries

- Use only the battery type specified in the technical data.
- Always replace all batteries together. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities.
- Take the batteries out of the remote control when they are dead or the device is not being used. This will prevent any damage caused by leaks.
- Remove a dead battery from the remote control immediately.

Items Supplied



- a Vibrating training device (1 x)
- b Expander bands with grips (2 x)
- c Remote control (1 x)
- d Mains cable (1 x)

Not shown:

- Batteries (1.5V, AAA type) (2 x)
- Poster with suggested exercises (1 x)
- Operating instructions

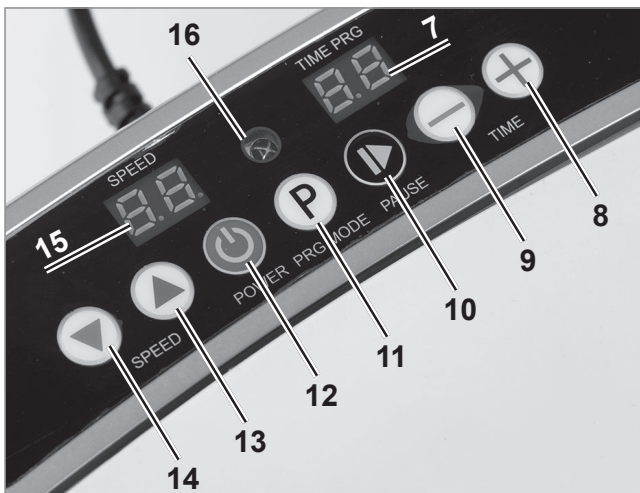
Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If there is any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Device Overview



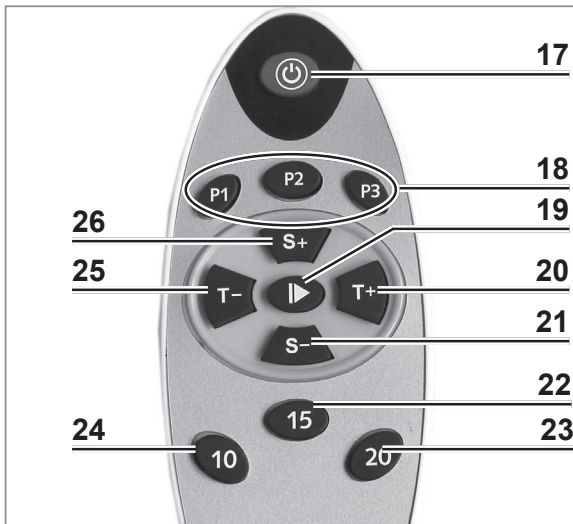
- 1 Vibrating plate with 3 zones:
WALKING lighter vibrations
JOGGING medium vibrations
RUNNING strong vibrations
- 2 Base
- 3 Plate with eyelet for attaching the expander band
- 4 I/O main power switch
- 5 Socket for the mains cable
- 6 Control panel

Control Panel



- 7 **TIME PRO** display: remaining time in minutes, active programme
- 8 + button: Increase workout time
- 9 - button: Reduce workout time
- 10 **▶** button: Start/stop
- 11 **P** button: Choose programme
- 12 **⏻** button: Stand-by on/off
- 13 **▲** button: increase vibration level
- 14 **▼** button: decrease vibration level
- 15 **SPEED** display: Vibration level
- 16 Receiver (remote control)

Remote Control



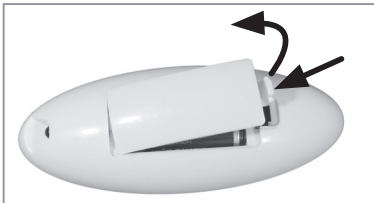
- 17 Stand-by on/off
- 18 Programme selection buttons
- 19 Start/stop
- 20 **T+** increase workout time
- 21 **S-** decrease vibration level
- 22 **15** set vibration level 15
- 23 **20** set vibration level 20
- 24 **10** set vibration level 10
- 25 **T-** reduce workout time
- 26 **S+** increase vibration level

Before Initial Use

1. Remove any possible films, stickers or transport protection from the device. **Never remove the rating plate or any possible warnings.**
2. Insert batteries into the remote control (see “Inserting / Changing Batteries in the Remote Control”).

Inserting / Changing Batteries in the Remote Control

Before inserting the batteries, check whether the contacts in the remote control and on the batteries are clean, and clean them if necessary.



1. Open the battery compartment on the back of the remote control: Press the locking catch on the battery compartment cover and remove it.
2. Insert two batteries (1.5 V, AAA type) into the battery compartment. Pay attention to the correct polarity (+ / -).

Please Note: Always replace all batteries together. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities.

3. Insert the battery compartment cover and flip it shut.
- Replace the batteries when the power of the remote control starts to wane.

Preparing the Device for Use



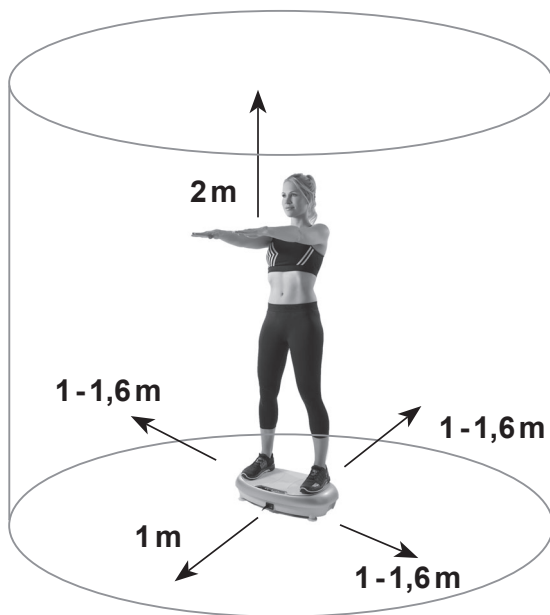
PLEASE NOTE!

- Only connect the device to a plug socket that is properly installed and matches the technical data of the device. The plug socket must also be readily accessible after connection so that the connection to the mains can quickly be isolated.
- Lay the connecting cable in such a way that it does not become squashed or bent and does not come into contact with hot surfaces.

1. Place the device on a dry, even and firm surface. If the device is used on a carpet, make sure that the ventilation openings on the bottom of the device remain clear.



Protect sensitive floor coverings on which the device is placed with a mat if necessary.



Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above) so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

2. First connect the connecting cable to the socket of the device and then to a properly installed, easily accessible plug socket.

Attaching Expander Bands



1. Turn over the device so that the bottom is pointing upwards. Next to the feet of the device there are two plates with eyelets.



2. Pull the loops of the expander bands through the eyelets, push through the expander bands and pull them tight
3. Then place the device back on its feet.

Using the Device



PLEASE NOTE!

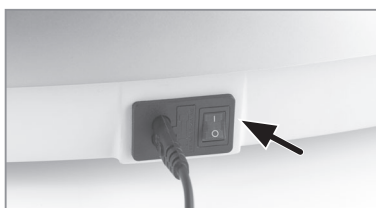
- **Stop using the device immediately if you start to feel weak or dizzy. If you feel sick, have a pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.**
- **CAUTION – Danger of Crushing!** Never place your hands and feet between the frame and vibrating plate while the device is in operation.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
- Start with the slowest vibration level and gradually increase the level of intensity. **We explicitly point out that improper use of the device and excessive use can be detrimental to your health.**
- Do not kneel, stamp or jump on the vibrating plate to prevent injuries and damage to the device.
- Do not stand on just one side of the vibrating plate. This would cause the device not to work properly and it could tip over.

Basic Use of the Device

Only basic use of the device is described below. The various possible applications and exercises are explained on the poster supplied with the device.

The device can be controlled both with and without the remote control. To make it easier to operate, we recommend using the remote control. Direct it towards the receiver of the device.

3 automatic **training programmes** are stored in the device. Each programme has a different sequence of different vibration strengths. For a varied workout, we recommend that you choose a training programme.



1. Flip the **I/O** main power switch to position **I**. It lights up and the device is supplied with power.
If there are bars on both displays, the device is in stand-by mode. You can use the **U** button on the control panel to switch stand-by mode on and off.
2. Pick up the remote control or the expander bands.
3. Stand on the vibrating plate. When you first use it, stand with both feet on the inner zone (**WALKING**). This is where the vibrations are weakest. Subsequently you can if you wish stand on the middle zones (**JOGGING**) or outer zones (**RUNNING**) where the vibrations are stronger. Distribute your weight evenly on both feet.
4. Press the **U** button to activate the device.
5. Training with a training programme
 - Select one of the three programmes using the appropriate button on the remote control or by repeatedly pressing the **P** button on the device.

Training without a training programme

- After the device is activated, a training time of 10 minutes is automatically preset. This can be lowered with the **T-** button (remote control) or the **-** button (device).
- 6. To **start** the device, press the **▶** button. The device then begins to vibrate. On the **TIME PRO** display you will see alternately the remaining training time in minutes and the active programme.
- 7. If no training programme is activated, the vibration level can be changed using the appropriate buttons.
- 8. You have the option of pausing the training with the **▶** button for a maximum of 5 minutes and then resuming it. After a pause of more than 5-minutes, the device reverts to stand-by mode and all settings are cancelled.
- 9. The device stops automatically after the preset time has elapsed. Step off the vibrating plate, flip the **I/O** main power switch to position **0** and pull the mains plug from the plug socket.
- 10. Clear away the device so that it does not present a trip hazard.
- 11. We recommend that you then do a few loosening-up exercises.

After Training

We recommend always performing a few stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level:

Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.

Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.

Thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for around 5 – 20 seconds. Change sides.

Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight. Stay in this position for around 5 – 20 seconds.

Back: Lie down flat on your back, bend your right leg and place it over your left leg, your hip twists but both shoulders remain on the floor. Stay in this position for around 5 – 20 seconds. Change sides.

Shoulders / back: Sit down cross-legged with a straight back, fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for around 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storing the Device



PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These could damage the surfaces.
-
- Wipe the device and accessories with a damp, soft cloth and a little mild cleaning agent if required. Then thoroughly dry it off.
 - Store the device in a dry place that is protected from frost and direct sunlight and is not accessible to children and animals.

Troubleshooting

If the device does not work properly, first check whether you are able to rectify the problem yourself. If the problem cannot be solved with the steps below, contact the customer service department.



Do not attempt to repair an electrical device yourself!

Problem	Possible cause	Solution
The device does not work, the I/O main power switch does not light up.	The connecting cable is not connected to the device and / or the plug socket correctly.	Check that the two plug connectors fit correctly.
	The plug socket is defective.	Try another plug socket.
	There is no mains voltage.	Check the fuse of the mains connection.
The device switches off before the set workout time has elapsed.	The device has been overloaded.	Flip the I/O main power switch to position 0. Wait a moment before it is switched back on.
The device makes unusual noises or does not vibrate correctly.	The weight on the vibrating plate is distributed unevenly or only one side of the device has a load on it.	The weight on both halves of the device must be balanced for the device to be able to work properly.
	Maximum load capacity has been exceeded.	Please note that the device can hold a max. load of 120 kg.

Technical Data

Article number:	08468
Model number:	FS-B-10II
Class:	HC (home use)
Stretch length:	110 – 180 cm
Force:	27.6 N ± 5 N (with a stretch length of 180 cm)
Voltage supply:	
Device:	220 – 240 V ~ 50 / 60 Hz
Remote control:	3 V DC (2 x 1.5 V battery, AAA)
Power:	200 W
Protection class:	II
Max. loading capacity:	120 kg
Device dimensions:	68 x 35 x 15 cm
Device weight:	8.8 kg
Cable length:	1.5 m
Vibration levels:	30
Programmes:	3 auto programmes
Manual ID:	Z 08468 M DS V3 1019



The training device conforms to EN ISO 20957-1; DIN 32935 and DIN EN 60335-1

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



Batteries should be removed from the remote control prior to disposal and disposed of separately from the device at suitable collection points.



The device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of the device as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Germany

Tel.: +49 38851 314650 (Calls to German landlines are subject to your provider's charges.)

All rights reserved.

Contenu

Utilisation conforme _____	26
Consignes de sécurité _____	26
Composition _____	29
Vue générale de l'appareil _____	29
Avant la première utilisation _____	30
Insertion / remplacement des piles dans la télécommande _____	30
Préparation de l'appareil pour son utilisation _____	31
Utilisation de l'appareil _____	32
Après l'entraînement _____	33
Nettoyage et rangement de l'appareil _____	34
Dépannage _____	34
Caractéristiques techniques _____	35
Mise au rebut _____	35

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet appareil d'entraînement vibrant.

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

Pour toute question concernant l'appareil et ses pièces de rechange et accessoires, vous pouvez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.dspro.de/kundenservice

Explication des symboles



Mention de danger : ces symboles signalent des risques de blessure (par ex. par l'électricité ou par le feu). Lisez et observez attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Consultez le mode d'emploi avant utilisation.



Signe de commutation pour le courant continu



Classe de protection II

Explication des mentions d'avertissement

DANGER

Vous avertit d'un risque de blessures graves et mortelles

AVERTISSEMENT

Vous avertit d'un risque *potentiel* de blessures graves et mortelles

ATTENTION

Vous avertit d'un risque de blessures bénignes ou de moyenne gravité

AVIS

Vous avertit d'un risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- L'appareil sert au renforcement des muscles par les vibrations (mouvement de va-et-vient).
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Le poids corporel maximal admissible de l'utilisateur est de **120 kg**.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT : veuillez lire l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil. Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et / ou des blessures.

- Cet appareil peut être utilisé par les **enfants** à partir de 8 ans et plus et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont amoindries et / ou manquant d'expérience et de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les risques en découlant.
- Les **enfants** ne doivent **pas** jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et la **maintenance de l'utilisateur** ne doivent pas être réalisés par des **enfants** sans surveillance.
- Tenez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des animaux et des **enfants** de moins de 8 ans.
- L'appareil doit toujours être débranché du secteur lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'être assemblé, démonté ou nettoyé.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil et ses accessoires ne présentent pas de dommage. L'appareil ne doit pas être utilisé si le cordon de raccordement, la télécommande ou l'appareil lui-même présente des dommages apparents.
- Les bandes extensibles doivent être utilisées exclusivement avec cet appareil. Elles ne doivent pas être fixées à des montants de portes, de fenêtres ou à d'autres objets.

- **AVERTISSEMENT** – Les bandes extensibles ne s'étirent pas à plus de 180 cm. N'allez pas au-delà de cette longueur d'étirement !
- Protégez toujours les bandes extensibles contre les rayonnements du soleil afin d'éviter des décolorations et des endommagements du matériau.
- Lorsque le cordon de raccordement au secteur de cet appareil est endommagé, il convient de le remplacer par un cordon spécial disponible auprès du fabricant ou de son service après-vente.
- Ne procédez à aucune modification sur l'appareil. Si l'appareil est endommagé, c'est au fabricant, au service après-vente ou à toute personne aux qualifications similaires (par ex. un atelier spécialisé) qu'il revient de le réparer afin d'éviter tout danger.



DANGER – Risque d'électrocution

- Utilisez l'appareil uniquement à l'intérieur.
- N'utilisez pas l'appareil dans des pièces à fort taux d'humidité.
- Ne plongez jamais l'appareil, le cordon de raccordement et la télécommande dans l'eau ou tout autre liquide et assurez-vous que ces composants ne risquent pas de tomber dans l'eau ou d'être mouillés.
- Si l'appareil devait tomber à l'eau, coupez immédiatement l'alimentation électrique. N'essayez pas d'extraire l'appareil de l'eau tant qu'il est encore raccordé au réseau électrique !
- Ne saisissez jamais l'appareil ni le cordon de raccordement à mains humides lorsque ces composants sont raccordés au réseau électrique.



AVERTISSEMENT – Risque d'incendie

- N'utilisez pas l'appareil dans des locaux renfermant des substances facilement inflammables ou explosives. N'utilisez pas l'appareil à proximité d'une source de gaz.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité de matériaux combustibles.
- Afin d'éviter tout risque d'incendie de l'appareil, ne le couvrez pas lorsqu'il est en cours de fonctionnement.
- N'introduisez aucun objet dans les orifices d'aération de l'appareil et assurez-vous que ces derniers ne sont pas obstrués.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures

- **Risque de suffocation !** Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux.
- N'utilisez pas l'appareil en présence de fractures récentes ou de cicatrices post-opératoires pas encore refermées.

- N'utilisez pas l'appareil en cas d'inflammations veineuses, de thrombose, de tumeurs ou d'autres inflammations aiguës. Questionnez un médecin pour savoir si l'utilisation de l'appareil est sans danger.
- En cas d'appartenance à un groupe à risque, du point de vue santé, ou de problèmes cardiovasculaires, orthopédiques ou d'équilibre, consultez un médecin avant d'utiliser cet appareil pour éventuellement convenir avec lui du programme d'entraînement à suivre.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- **Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !**
 - L'ingestion de piles peut être mortelle. Conservez la télécommande et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
 - Si une pile a coulé, évitez tout contact corporel avec l'électrolyte. Portez des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faites appel sans attendre aux secours médicaux.
- **Risque de chute !** Veillez à ce que le cordon de raccordement ne soit pas susceptible de provoquer des chutes.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Arrêtez l'appareil et retirez la fiche de la prise de courant si un dysfonctionnement survient en cours d'utilisation ou en cas d'orage.
- Pour débrancher l'appareil, tirez toujours sur la fiche, jamais sur le cordon d'alimentation ! Ne tirez pas et ne portez pas l'appareil par son cordon de raccordement.
- Ne dépassez pas la capacité de charge max. de l'appareil pour ne pas risquer de l'endommager.
- Utilisez uniquement des accessoires d'origine afin de ne pas entraver le bon fonctionnement de l'appareil et d'éviter tout éventuel dommage.
- Veillez à ce que l'appareil ne soit pas soumis à des chocs ; protégez-le de la chaleur, maintenez-le éloigné de toute flamme, ne l'exposez pas à des températures négatives, aux rayonnements directs du soleil, ni trop longtemps à l'humidité et ne le mouillez pas.

AVIS – Risque de dégâts matériels causés par les piles

- Utilisez uniquement le type de piles indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Remplacez toujours toutes les piles en même temps. N'utilisez pas de piles de différents types, marques ou capacités.
- Retirez les piles de la télécommande lorsqu'elles sont usagées ou que vous n'utilisez plus l'appareil. Vous éviterez ainsi les dommages dus aux fuites.
- Retirez immédiatement de la télécommande toute pile qui fuit.
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démonstrées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

Composition



- a Appareil d'entraînement vibrant (1 x)
- b Bandes extensibles avec poignées (2 x)
- c Télécommande (1 x)
- d Cordon d'alimentation (1 x)

Non illustrés :

- Piles (1,5V, type AAA) (2 x)
- Poster avec propositions d'exercices (1 x)
- Mode d'emploi

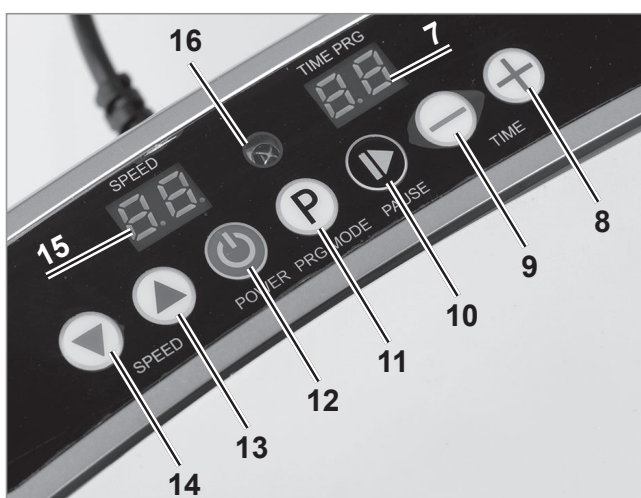
Assurez-vous que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, n'utilisez pas l'appareil et contactez le service après-vente.

Vue générale de l'appareil



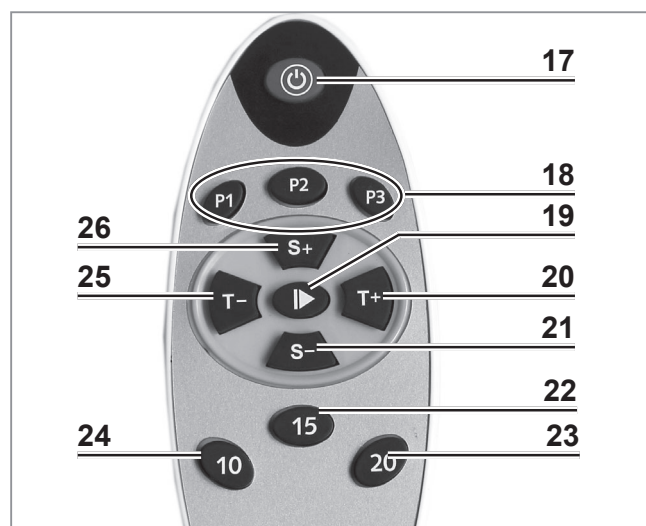
- 1 Plaque vibrante à 3 zones :
WALKING vibrations légères
JOGGING vibrations moyennes
RUNNING vibrations fortes
- 2 Pied
- 3 Plaque avec œillet pour la fixation d'une bande extensible
- 4 Interrupteur principal I/O
- 5 Douille pour le cordon d'alimentation
- 6 Panneau de contrôle

Panneau de contrôle



- 7 Affichage **TIME PRO** : temps restant en minutes, programme actif
- 8 Touche + : augmentation de la durée d'entraînement
- 9 Touche - : réduction de la durée d'entraînement
- 10 Touche **▶** : démarrage/arrêt
- 11 Touche **P** : sélection du programme
- 12 Touche **⏻** : veille marche/arrêt
- 13 Touche **▲** : augmentation du niveau de vibration
- 14 Touche **▼** : réduction du niveau de vibration
- 15 Affichage **SPEED** : niveau de vibration
- 16 Récepteur (télécommande)

Télécommande



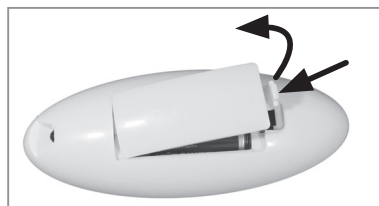
- 17 Veille marche / arrêt
- 18 Touches de sélection du programme
- 19 Démarrage / arrêt
- 20 T+ Augmentation de la durée d'entraînement
- 21 S- Réduction du niveau de vibration
- 22 15 Réglage du niveau de vibration sur 15
- 23 20 Réglage du niveau de vibration sur 20
- 24 10 Réglage du niveau de vibration sur 10
- 25 T- Réduction de la durée d'entraînement
- 26 S+ Augmentation du niveau de vibration

Avant la première utilisation

1. Enlevez de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **N'ôtez jamais la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**
2. Insérez les piles dans la télécommande (voir « Insertion / remplacement des piles dans la télécommande »).

Insertion / remplacement des piles dans la télécommande

Avant de mettre les piles en place, vérifiez si les contacts dans la télécommande et au niveau des piles sont propres ; nettoyez-les le cas échéant.



1. Ouvrez le compartiment à piles au dos de la télécommande : appuyez sur le verrouillage du cache du compartiment pour le retirer.
2. Insérez deux piles (1,5 V de type AAA) dans le compartiment à piles. Veuillez respecter la polarité (+ / -).

À noter : remplacez toujours toutes les piles en même temps. N'utilisez pas de piles de type, de marque ou de capacité différents.

3. Remettez le couvercle du compartiment à piles en place et refermez-le.

Lorsque vous constatez une perte de puissance de la télécommande, remplacez les piles.

Préparation de l'appareil pour son utilisation



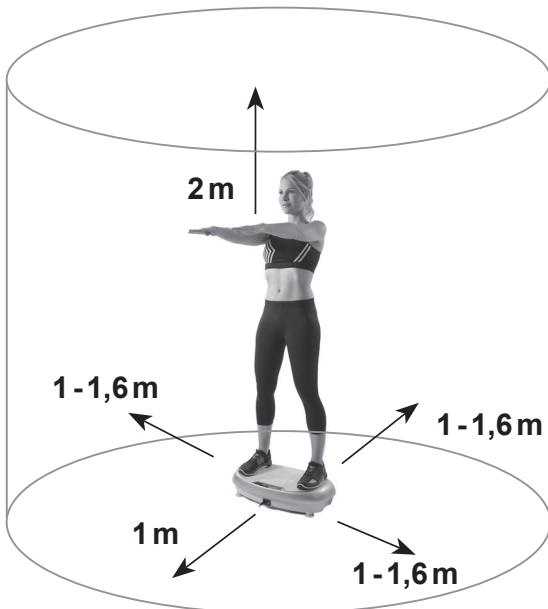
À OBSERVER !

- Branchez l'appareil uniquement sur une prise de courant correctement installée et mise à la terre, et dont les caractéristiques techniques correspondent à celles de l'appareil. La prise doit rester facilement accessible même après le branchement de sorte à pouvoir couper rapidement l'alimentation de l'appareil.
- Faites cheminer le cordon de raccordement de sorte qu'il ne soit ni pincé, ni coincé et qu'il n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes.

1. Placez l'appareil sur une surface sèche, plane et solide. Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, assurez-vous que les orifices d'aération en dessous de l'appareil restent dégagés.



- Protégez au moyen d'un support les revêtements de sol fragiles sur lesquels l'appareil est posé.



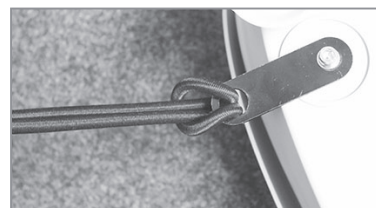
En fonction de votre taille, laissez suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle vous accédez à l'appareil d'entraînement doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés à proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

2. Branchez le cordon de raccordement dans un premier temps à la douille de l'appareil puis sur une prise installée de façon réglementaire et aisément accessible.

Fixation des bandes extensibles



1. Retournez l'appareil de sorte que sa face inférieure soit orientée vers le haut. À côté des pieds de l'appareil se trouvent 2 plaques à œillets.



2. Passez les poignées des bandes extensibles dans les œillets puis faites coulisser les bandes pour finir par les serrer.
3. Remettez ensuite l'appareil en place sur ses pieds.

Utilisation de l'appareil



À OBSERVER !

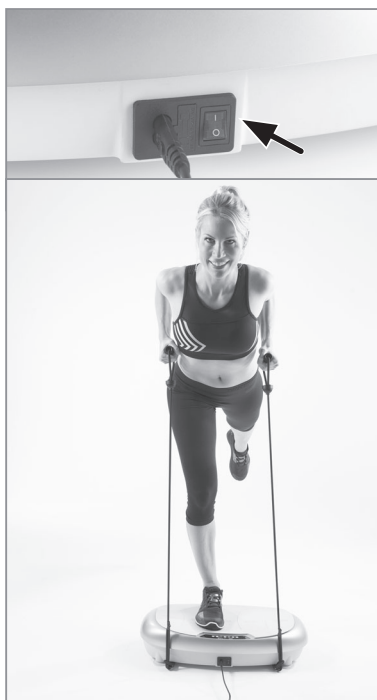
- **Interrompez immédiatement l'utilisation en cas d'affaiblissement ou de vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, sollicitez immédiatement une aide médicale.**
- **ATTENTION – Risque d'écrasement !** Lorsque l'appareil est en marche, n'engagez jamais les mains et les pieds entre le châssis et la plaque vibrante.
- Pour réaliser les exercices, portez des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes.
- Commencez par le niveau de vibration le plus lent et augmentez peu à peu l'intensité. **Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et une application excessive peuvent nuire à la santé.**
- Ne vous agenouillez pas sur la plaque vibrante, ne tapez pas du pied et ne sautez pas dessus non plus pour éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil.
- Ne vous postez pas sur un seul côté de la plaque sans quoi l'appareil ne fonctionnerait pas correctement et pourrait basculer.



Utilisation standard de l'appareil

Le descriptif suivant porte uniquement sur l'utilisation standard de l'appareil. Le poster fourni illustre les différents exercices et possibilités d'application.

L'appareil peut fonctionner avec ou sans télécommande. Pour une manipulation plus aisée, nous recommandons d'utiliser la télécommande. Orientez celle-ci vers le récepteur de l'appareil.

3 **programmes automatiques d'entraînement** sont préenregistrés dans l'appareil. Chaque programme a son propre déroulement aux intensités vibratoires variables. Pour exécuter un entraînement varié, nous vous recommandons de sélectionner un programme d'entraînement.



1. Basculez l'interrupteur principal I/O sur la position I. Il s'allume et l'appareil est alimenté en courant.
Si les deux affichages indiquent des barres, l'appareil est en mode veille. La touche  sur le panneau de commande vous permet de passer au mode veille et d'en sortir.
2. Prenez en main la télécommande ou les bandes extensibles.
3. Postez-vous sur la plaque vibrante. Pour la première utilisation, positionnez vos deux pieds sur la zone intérieure **WALKING**. Les vibrations y sont moins puissantes. Vous pourrez ultérieurement utiliser les zones médianes (**JOGGING**) ou externes (**RUNNING**) où les vibrations sont plus fortes. Répartissez votre poids uniformément sur les deux pieds.
4. Appuyez sur la touche  pour activer l'appareil.

5. Séance avec programme d'entraînement :

- Sélectionnez l'un des 3 programmes à l'aide de la touche correspondante sur la télécommande ou en pressant plusieurs fois la touche **P** sur l'appareil.

Séance sans programme d'entraînement :

- Une fois l'appareil activé, une durée d'entraînement de 10 minutes est automatiquement programmée. Celle-ci peut être diminuée à l'aide de la touche **T-** (télécommande) ou de la touche **-** (appareil).
6. Pour **démarrer** l'appareil, appuyez sur la touche **▶**. L'appareil commence à vibrer. Sur l'affichage **TIME PRO** apparaissent alternativement la durée d'entraînement restante en minutes et le programme actif.
7. Lorsqu'aucun programme d'entraînement n'est activé, le niveau de vibrations peut être modifié à l'aide des touches correspondantes.
8. Vous avez la possibilité d'interrompre l'entraînement pour une durée maximale de 5 minutes à l'aide de la touche **▶** puis de le poursuivre. À l'issue d'une interruption de plus de 5 minutes, l'appareil passe en mode veille et tous les réglages sont effacés.
9. Une fois la durée programmée écoulée, l'appareil s'arrête automatiquement. Descendez de la plaque vibrante, basculez l'interrupteur principal **I/O** en position **0** et débranchez la fiche de la prise.
10. Afin que personne ne risque de trébucher, rangez l'appareil.
11. Nous recommandons d'exécuter quelques étirements pour finir.

Après l'entraînement

Pour ramener doucement votre pouls au niveau normal, nous recommandons de toujours effectuer quelques étirements :

Torse : tenez-vous debout, levez les bras au-dessus de la tête et tirez de la main droite le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.

Mollets : tenez-vous debout, appuyé. Avancez la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyez le talon gauche au sol. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.

Cuisses : debout sur une jambe, fléchissez l'autre et saisissez le pied d'une main en le plaquant contre la fesse, maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté.

Asseyez-vous au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyez légèrement des coudes sur les genoux. Gardez le dos bien droit. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes.

Dos : allongez-vous à plat sur le dos. Pliez la jambe droite et croisez-la par dessus la jambe gauche. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté.

Épaules / dos : asseyez-vous en tailleur, dos droit. Tenez-vous les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Étirez votre dos. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement de l'appareil



À OBSERVER !

- Pour nettoyer l'appareil, n'utilisez aucun produit corrosif ou abrasif ni de tampon à récurer. Ceux-ci risquent d'endommager les surfaces.
- Essuyez l'appareil et ses accessoires avec un chiffon doux humidifié et éventuellement un peu de produit nettoyant doux. Frottez ensuite au chiffon pour bien le sécher.
- Rangez l'appareil hors gel dans un endroit sec à l'abri du rayonnement direct du soleil, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Dépannage

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, examinez tout d'abord le problème pour constater si vous pouvez y remédier vous-même. Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème selon les indications suivantes, veuillez vous adresser à notre service après-vente.



N'essayez pas de réparer vous-même un appareil électrique !

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne fonctionne pas, l'interrupteur principal I / 0 ne s'allume pas.	Le cordon de raccordement n'est pas correctement enfiché à l'appareil et / ou à la prise.	Vérifiez si le cordon est correctement enfiché des deux côtés.
	La prise est défectueuse.	Essayez le branchement sur une autre prise.
	Il n'y a pas de tension secteur.	Contrôlez le fusible du secteur.
L'appareil s'éteint avant que la durée programmée de l'entraînement ne soit écoulée.	L'appareil s'est trouvé en surcharge.	Basculez l'interrupteur principal I / 0 sur la position 0. Patientez un moment avant de l'enclencher à nouveau.
L'appareil produit des bruits inhabituels ou ne vibre pas correctement.	Le poids sur la plaque vibrante n'est pas uniformément réparti ou est appliqué sur un seul côté de l'appareil.	Le poids doit être réparti de façon uniforme sur les deux côtés de l'appareil pour que l'appareil puisse fonctionner correctement.
	La capacité de charge maximale a été dépassée.	Notez que la charge max. de l'appareil est de 120 kg.

Caractéristiques techniques

Référence article :	08468
N° de modèle :	FS-B-10II
Classe :	HC (utilisation domestique)
Longueur d'étirement :	110 – 180 cm
Force :	27,6 N \pm 5 N (pour une longueur d'étirement de 180 cm)
Tension d'alimentation :	
Appareil :	220 – 240 V ~ 50 / 60 Hz
Télécommande :	3 V cc (2 piles de 1,5 V, AAA)
Puissance :	200 W
Classe de protection :	II
Capacité de charge max. :	120 kg
Dimensions de l'appareil :	68 x 35 x 15 cm
Poids de l'appareil :	8,8 kg
Longueur du cordon :	1,5 m
Niveaux de vibration :	30
Programmes :	3 programmes automatiques
ID mode d'emploi :	Z 08468 M DS V3 1019



L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1; DIN 32935 et DIN EN 60335-1

Mise au rebut



Débarrassez-vous des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Avant la mise au rebut, il faut retirer les piles de la télécommande et remettre séparément l'appareil et les piles aux points de collecte appropriés.



L'appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). L'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères et doit être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Service après-vente / importateur :

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne

Tél. : +49 38851 314650

(Prix d'un appel vers le réseau fixe allemand au tarif de votre fournisseur.)

Tous droits réservés.

Inhoud

Doelmatig gebruik _____	37
Veiligheidsaanwijzingen _____	37
Leveringsomvang _____	40
Apparaatoverzicht _____	40
Vóór het eerste gebruik _____	41
Batterijen in de afstandsbediening plaatsen / vervangen _____	41
Apparaat voorbereiden voor het gebruik _____	42
Apparaat gebruiken _____	43
Na de training _____	44
Apparaat reinigen en opbergen _____	45
Storingen verhelpen _____	45
Technische gegevens _____	46
Afvoeren _____	46

Geachte klant,

het verheugt ons dat u heeft besloten tot de aankoop van deze vibratietrainer.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruikershandleiding zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat.

Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze gebruikershandleiding niet in acht wordt genomen.

Neem bij vragen over het apparaat en over reserveonderdelen / toebehoren via onze website contact op met de klantenservice: www.dspro.de/kundenservice

Uitleg van de symbolen



Gevaarsymbolen: deze symbolen wijzen op gevaar van letsel (bijv. door stroom of vuur). Lees de bijhorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig door en volg deze.



Gebruikershandleiding vóór gebruik lezen.



Symbool voor gelijkspanning



Beschermingsklasse II

Uitleg van de signaalwoorden

GEVAAR

waarschuwt voor ernstig letsel en levensgevaar

WAARSCHUWING

waarschuwt voor *mogelijk* ernstig letsel en levensgevaar

VOORZICHTIG

waarschuwt voor licht tot gemiddeld letsel

LET OP

waarschuwt voor materiële schade

Doelmatig gebruik

- Het apparaat is bedoeld voor de training van de spieren door vibraties (op- en neerwaartse beweging).
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Het toegestane lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt **maximaal 120 kg**.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon worden gebruikt.
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de gebruikershandleiding. Elk ander gebruik geldt als ondoelmatig.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen



- WAARSCHUWING:** alle veiligheidsaanwijzingen, instructies, afbeeldingen en technische gegevens die zijn aangebracht op dit apparaat, lezen. Nalatigheid bij het naleven van de veiligheidsaanwijzingen en instructies kan een elektrische schok, brand en / of letsel tot gevolg hebben.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door **kinderen** vanaf 8 jaar alsook door personen met beperkte lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of onvoldoende ervaring en / of kennis, wanneer zij onder toezicht staan en instructies hebben gekregen over hoe het apparaat op veilige wijze kan worden gebruikt en wanneer zij de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen.
 - **Kinderen** mogen **niet** met het apparaat spelen.
 - Reiniging en **gebruikersonderhoud** mogen zonder toezicht niet worden uitgevoerd door **kinderen**.
 - **Kinderen** jonger dan 8 jaar en dieren moeten uit de buurt worden gehouden van het apparaat en het netsnoer.
 - De stroomtoevoer naar het apparaat moet altijd worden onderbroken als het niet wordt gebruikt en voordat het wordt gemonteerd, gedemonteerd of gereinigd.
 - Controleer het apparaat en het toebehoren vóór elke ingebruikname op beschadigingen. Wanneer het apparaat, het netsnoer of de afstandsbediening zichtbare schade vertonen, mag het niet worden gebruikt.
 - De expanderbanden mogen uitsluitend worden gebruikt met dit apparaat. Ze mogen niet worden bevestigd aan deuren, ramen of andere voorwerpen.

- **WAARSCHUWING** – De grootst mogelijke rek lengte van de expanderbanden bedraagt 180 cm. Deze rek lengte niet overschrijden!
- De expanderbanden altijd beschermen tegen zonlicht, om verkleuring en schade van het materiaal te voorkomen.
- Wanneer de netaansluiting van dit apparaat wordt beschadigd, moet deze door een speciaal aansluitsnoer worden vervangen dat verkrijgbaar is bij de fabrikant of diens klantenservice.
- Voer geen veranderingen uit aan het apparaat. Wanneer het apparaat is beschadigd, dan moet dit door de fabrikant of klantenservice of een soortgelijk gekwalificeerde persoon (bijv. gespecialiseerde werkplaats) worden vervangen, om gevaren te voorkomen.



GEVAAR – Gevaar van een elektrische schok

- Gebruik het apparaat uitsluitend in gesloten ruimten.
- Gebruik het apparaat niet in ruimten met een hoge luchtvochtigheid.
- Dompel het apparaat, de afstandbediening en het aansluitsnoer nooit in water of andere vloeistoffen, en zorg ervoor dat deze componenten niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden.
- Onderbreek onmiddellijk de stroomtoevoer als het apparaat in het water valt. Probeer niet om het apparaat uit het water te trekken, terwijl het is aangesloten op het stroomnet!
- Raak het apparaat en het netsnoer nooit aan met vochtige handen als deze onderdelen zijn aangesloten op het stroomnet.



WAARSCHUWING – Brandgevaar

- Gebruik het apparaat niet in ruimten met licht ontvlambare of explosieve stoffen. Gebruik het apparaat nooit in de buurt van een gasbron.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van brandbaar materiaal.
- Dek het apparaat tijdens de werking niet af, om ontbranden van het apparaat te voorkomen.
- Niets in de ventilatieopeningen van het apparaat steken en erop letten dat deze niet zijn verstopt.



WAARSCHUWING – Gevaar voor letsel

- **Verstikkingsgevaar!** Het verpakkingsmateriaal buiten bereik houden van kinderen en dieren.
- Bij recente fracturen of nog niet genezen littekens van operaties mag het apparaat niet worden gebruikt.
- Gebruik het apparaat niet bij aderontstekingen, trombose, gezwellen of acute ontstekingen. Vraag aan de verantwoordelijke arts of het gebruik van het apparaat zonder bezwaren mogelijk is.
- Wanneer u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u evenwichts-, circulatie- of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Het trainingsprogramma moet evt. met hem worden afgestemd.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- **Gevaar van verwondingen door bijtende werking van batterijzuur!**
 - Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Batterijen en afstandsbediening op een plaats bewaren buiten bereik van kinderen en dieren. Schakel onmiddellijk medische hulp in als een batterij werd ingeslikt.
 - Mocht een batterij lekken, lichaamscontact met het batterijzuur vermijden. Veiligheidshandschoenen dragen. Bij contact met batterijzuur moet u de betreffende plaatsen direct met veel schoon water spoelen en onmiddellijk medische hulp inroepen.
- **Valgevaar!** Erop letten dat het aansluitsnoer geen gevaar oplevert voor struikelen.

LET OP – Risico op materiële schade

- Schakel het apparaat uit en trek de netstekker uit de contactdoos, wanneer tijdens het gebruik een storing optreedt of vóór een onweersbui.
- Bij het eruit trekken uit de contactdoos altijd aan de netstekker en nooit aan het snoer trekken! Het apparaat nooit aan het aansluitsnoer trekken of dragen.
- De maximale belastbaarheid van het apparaat niet overschrijden, om het niet te beschadigen.
- Alleen originele toebehoren van de fabrikant gebruiken, om de werking niet te benadelen en om schade te voorkomen.
- Bescherm het apparaat tegen hitte, open vuur, temperatuur onder nul, lang aanhoudend vocht, natheid, direct zonlicht en schokken.

LET OP – Risico op materiële schade door batterijen

- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat vermeld staat in de technische gegevens.
- Vervang altijd alle batterijen. Gebruik geen verschillende types of merken batterijen of batterijen met een verschillende capaciteit.
- De batterijen uit de afstandsbediening nemen wanneer deze leeg zijn of wanneer het apparaat niet wordt gebruikt. Zo voorkomt u schade door lekken.
- Verwijder een lekkende batterij direct uit de afstandsbediening.

Leveringsomvang



- a Vibratietrainer (1 x)
- b Expanderbanden met grepen (2 x)
- c Afstandsbediening (1 x)
- d Netsnoer (1 x)

Niet afgebeeld:

- Batterijen (1,5V, type AAA) (2 x)
- Poster met suggesties voor oefeningen (1 x)
- Gebruikershandleiding

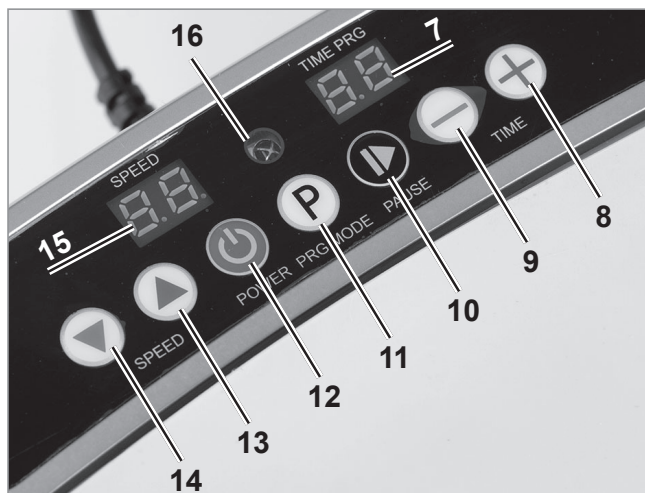
Controleer of de levering volledig is en of de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Bij beschadiging niet gebruiken maar contact opnemen met de klantenservice.

Apparaatoverzicht



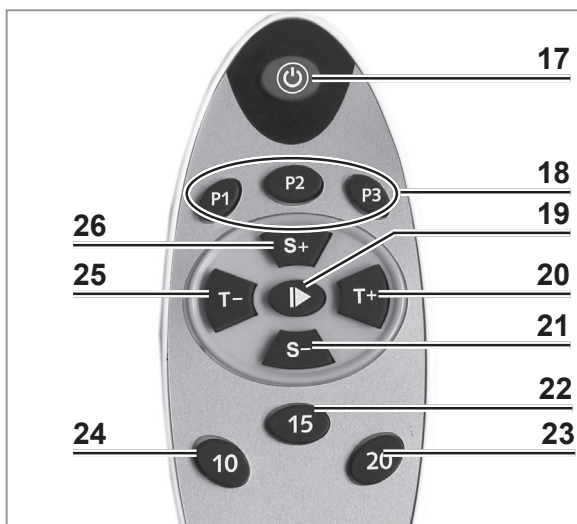
- 1 Vibratieplaat met 3 zones:
WALKING lichtere vibraties
JOGGING gemiddelde vibraties
RUNNING sterke vibraties
- 2 Voet
- 3 Plaat met ogen om de expanderband aan te brengen
- 4 I/O Hoofdschakelaar
- 5 Connector voor het netsnoer
- 6 Bedieningspaneel

Bedieningspaneel



- 7 **TIME PRG** weergave: resterende tijd in minuten, actief programma
- 8 + toets: trainingsduur verhogen
- 9 - toets: trainingsduur verlagen
- 10 **▶** toets: Start/Stop
- 11 **P** toets: programmakeuze
- 12 **⏻** toets: standby aan/uit
- 13 **▲** toets: vibratiestand verhogen
- 14 **▼** toets: vibratiestand verlagen
- 15 **SPEED** weergave: vibratieniveau
- 16 Ontvanger (afstandsbediening)

Afstandsbediening



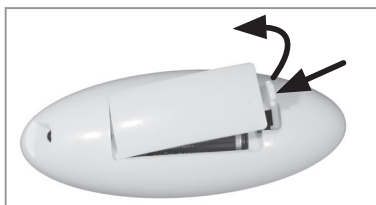
- 17 Standby aan/uit
- 18 Toetsen voor programmakeuze
- 19 Start/ Stop
- 20 **T+** Trainingsduur verhogen
- 21 **S-** Vibratiestand verlagen
- 22 **15** Vibratiestand 15 instellen
- 23 **20** Vibratiestand 20 instellen
- 24 **10** Vibratiestand 10 instellen
- 25 **T-** Trainingsduur verlagen
- 26 **S+** Vibratiestand verhogen

Vóór het eerste gebruik

1. Eventuele folie, stickers of transportbeveiliging van het apparaat verwijderen. **Verwijder nooit het typeplaatje of eventuele waarschuwingen.**
2. Batterijen in de afstandsbediening plaatsen (zie “Batterijen in de afstandsbediening plaatsen / vervangen”).

Batterijen in de afstandsbediening plaatsen / vervangen

Controleer vóór het plaatsen van de batterijen of de contacten in de afstandsbediening en aan de batterijen schoon zijn en reinig deze indien nodig.



1. Het batterijvak aan de achterkant van de afstandsbediening openen: druk op de vergrendeling van het batterijvakdeksel en haal dit eraf.
2. Twee batterijen (1,5 V, type AAA) in het batterijvak plaatsen. Let daarbij op de juiste polariteit (+/-).

Let op: Altijd alle batterijen vervangen. Gebruik geen verschillende types of merken batterijen of batterijen met een verschillende capaciteit.

3. Het batterijvakdeksel plaatsen en dichtklappen.
Vervang de batterijen wanneer de prestatie van de afstandsbediening minder wordt.

Apparaat voorbereiden voor het gebruik



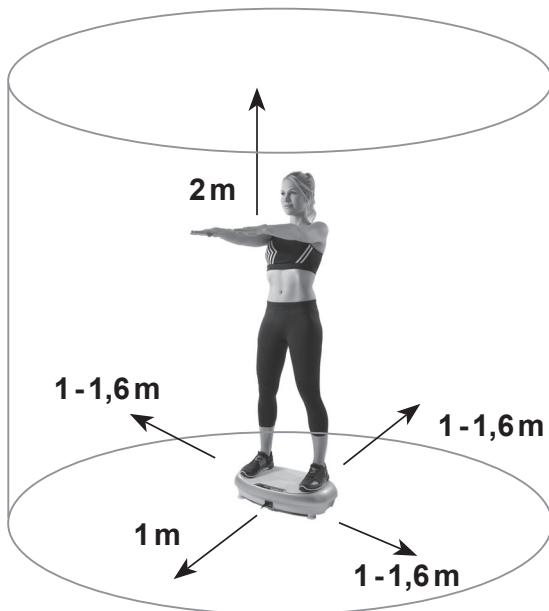
OPGELET!

- Het apparaat alleen aansluiten op een contactdoos die is geïnstalleerd volgens de voorschriften en die overeenstemt met de technische gegevens van het apparaat. De contactdoos moet ook na het aansluiten goed toegankelijk zijn, zodat de verbinding met het stroomnet snel kan worden verbroken.
- Leg het aansluitsnoer zo, dat het niet bekneld zit of geknikt wordt en niet in aanraking komt met hete oppervlakken.

1. Zet het apparaat op een droge, vlakke en vaste ondergrond. Wanneer u het apparaat op een tapijt gebruikt, dient u te verzekeren dat de ventilatieopeningen aan de onderkant van het apparaat vrij blijven.



Bescherm gevoelige vloeren waarop het apparaat staat eventueel met een onderlaag.



Afhankelijk van de lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle kanten van het trainingsapparaat (minimaal 1 meter naar de zijkanten, 2 meter naar boven) laten, zodat tijdens de training voldoende speelruimte beschikbaar is. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de toegang tot het trainingsapparaat plaatsvindt, minimaal 0,6 m groter zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, kunnen ze een vrij gedeelte delen.

2. Sluit het aansluitsnoer eerst aan op de bus (1) van het apparaat en dan op een volgens de voorschriften geïnstalleerde, goed toegankelijke contactdoos.

Expanderbanden aanbrengen



1. Draai het apparaat om, zodat de onderkant naar boven is gericht. Naast de voeten van het apparaat zitten 2 platen met ogen.



2. Trek de lussen van de expanderbanden door de ogen, steek de expanderbanden erdoor en trek ze vast.
3. Zet het apparaat daarna weer op zijn voeten.

Apparaat gebruiken



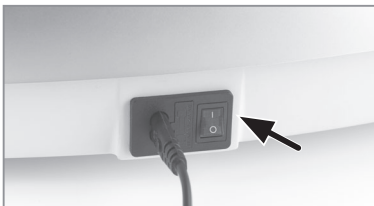
OPGELET!

- De training direct staken, wanneer er een gevoel van zwakte of duizeligheid optreedt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen direct medische hulp inroepen.
- **VOORZICHTIG – Beknellingsgevaar!** Terwijl het apparaat in bedrijf is, de handen en voeten nooit tussen frame en trilplaat steken.
- Bij de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen dragen.
- Begin met de langzaamste vibratiestand en voer de intensiteit geleidelijk op. **Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training schadelijk kan zijn voor de gezondheid.**
- Niet op de vibratieplaat knielen, stampen of springen, om letsel en beschadigingen van het apparaat te vermijden.
- Niet op één zijde van de trilplaat gaan staan. Daardoor zou het apparaat niet correct werken en zou het kunnen omkantelen.

Basisgebruik van het apparaat

Onderstaand wordt alleen het basisgebruik van het apparaat beschreven. De diverse toepassingsmogelijkheden en oefeningen worden uitgelegd op de meegeleverde poster. Het apparaat kan zowel met als zonder afstandsbediening worden bestuurd. Voor een eenvoudigere hantering adviseren wij om de afstandsbediening te gebruiken. Richt deze op de ontvanger van het apparaat.

In het apparaat zijn 3 automatische **trainingsprogramma's** opgeslagen. Elk programma heeft een andere opeenvolging van diverse vibratiesterkten. Voor een afwisselende training adviseren wij om een trainingsprogramma te kiezen.



1. Kantel de I/O hoofdschakelaar in stand I. Deze licht op en het apparaat wordt gevoed met stroom.
Als op beide displays balken staan, dan is het apparaat in de standby modus. Met de  toets op het bedieningsveld kan de standby modus in- en uitgeschakeld worden.
2. Neem eventueel de afstandsbediening en de expanderbanden in de hand.
3. Ga op de vibratieplaat staan. Ga bij het eerste gebruik met beide voeten staan op de binnenste zone **WALKING**. Hier zijn de vibraties het zwakst. Later kunt u naar behoefte gaan staan op de middelste zones (**JOGGING**) resp. buitenste zones (**RUNNING**), waar de vibraties sterker zijn. Verdeel uw gewicht gelijkmatig op beide voeten.
4. De  toets indrukken om het apparaat te activeren.
5. Training met trainingsprogramma:
 - Met een toets op de afstandsbediening of door de **P** toets op het apparaat meermaals in te drukken een van de 3 programma's kiezen.

Training zonder trainingsprogramma:

- Na activeren van het apparaat wordt automatisch een trainingsduur van 10 minuten ingesteld. Deze kan met de **T-** toets (afstandsbediening) resp. de **-** toets (apparaat) worden verkort.
- 6. Om het apparaat te **starten** de **▶** toets indrukken. Vervolgens begint het apparaat te vibreren. Op de **TIME PRO** indicatie verschijnen afwisselend de resterende trainingsduur in minuten en het actieve programma.
- 7. Als geen trainingsprogramma is geactiveerd, dan kan het vibratieniveau met de betreffende toetsen worden veranderd.
- 8. U heeft de mogelijkheid om de training met de **▶** toets maximaal 5 minuten te onderbreken en weer te hervatten. Na een onderbreking langer dan 5 minuten gaat het apparaat over in de standby modus en worden alle instellingen verwijderd.
- 9. Na afloop van de vooraf ingestelde tijd stopt het apparaat automatisch. Stap van de vibratieplaat af, kantel de **I/0** hoofdschakelaar in stand **0** en trek de netstekker uit de contactdoos.
- 10. Berg het apparaat op, zodat niemand erover kan struikelen.
- 11. Wij adviseren u om vervolgens een paar stretchoefeningen te doen.

Na de training

Om de bloedsomloop weer langzaam op een normaal niveau te brengen, adviseren wij altijd een paar strekoefeningen te doen:

Bovenlichaam: rechtop gaan staan, armen kruiselings boven het hoofd leggen en met de rechterhand de linker elleboog naar rechts trekken. Bovenlichaam gaat iets mee. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Kuiten: gaan staan. Het rechterbeen naar voren plaatsen en licht in een hoek plaatsen terwijl het linkerbeen gestrekt blijft. De linker hiel op de grond drukken. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Dijbenen: op één been gaan staan, het andere in een hoek brengen en met de hand de voet beetpakken. Naar uw billen trekken en ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Op de grond gaan zitten, knieën naar buiten, voetzolen samenbrengen en naar het lichaam trekken. Handen om de enkels leggen en de knieën met de ellebogen iets naar de grond drukken. De rug doorstrekken. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden.

Rug: plat op de rug gaan liggen, rechterbeen in een hoek brengen en over het linkerbeen leggen, heup gaat draaien, beide schouders blijven op de grond. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Schouders / rug: kleermakerszit, rechte rug, handen vouwen / omsluiten en armen over het hoofd uitstrekken. Rug strekken. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden.

Apparaat reinigen en opbergen



OPGELET!

- Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen of reinigingspads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.
- Veeg het apparaat en de toebehoren af met een vochtige, zachte doek en evt. een beetje mild reinigingsmiddel. Vervolgens grondig droogvegen.
- Bewaar het apparaat op een vorstvrije, droge, tegen direct zonlicht beschermde en voor kinderen en dieren onbereikbare plaats.

Storingen verhelpen

Wanneer het apparaat niet op de juiste wijze functioneert, controleer dan eerst of een probleem zelf kan worden opgelost. Neem contact op met de klantenservice als het probleem met de onderstaand genoemde stappen niet kan worden opgelost.



Probeer niet om een elektrisch apparaat zelf te repareren!

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het apparaat werkt niet, de I/O hoofdschakelaar brandt niet.	Het aansluitsnoer is niet correct verbonden met het apparaat en/of de contactdoos.	Controleren of beide stekkers goed in de contactdoos zitten.
	De contactdoos is defect.	Probeer een andere contactdoos.
	Er is geen netspanning voorhanden.	Controleer de zekering van de netaansluiting.
Het apparaat wordt uitgeschakeld voordat de ingestelde trainingsduur is afgelopen.	Het apparaat werd overbelast.	Kantel de I/O hoofdschakelaar in stand 0. Wacht een moment alvorens het weer in te schakelen.
Het apparaat maakt ongewone geluiden resp. vibreert niet juist.	Het gewicht op de trilplaat is ongelijkmatig verdeeld resp. er wordt slechts één zijde van het apparaat belast.	Het gewicht op beide apparaathelften moet in balans zijn zodat het apparaat correct kan functioneren.
	Maximale belastbaarheid werd overschreden.	Houd er rekening mee dat het apparaat tot max. 120 kg belastbaar is.

Technische gegevens

Artikelnummer:	08468
Modelnummer:	FS-B-10II
Klasse:	HC (thuisgebruik)
Reklengte:	110 – 180 cm
Kracht:	27,6 N ± 5 N (bij reclengte van 180 cm)
Spanning:	
Apparaat:	220 – 240 V ~ 50 / 60 Hz
Afstandsbediening:	3 V DC (2 x 1,5 V batterij, AAA)
Vermogen:	200 W
Veiligheidsklasse:	II
Max. belastbaarheid:	120 kg
Afmetingen van het apparaat:	68 x 35 x 15 cm
Gewicht van het apparaat:	8,8 kg
Snoerlengte:	1,5 m
Vibratieniveaus:	30
Programma's:	3 automatische programma's
ID gebruikershandleiding:	Z 08468 M DS V3 1019



Afvoeren



Verwerk het verpakkingsmateriaal op milieuvriendelijke wijze en breng dit naar een recyclepunt.



Batterijen moeten vóór het afvoeren uit de afstandsbediening worden verwijderd en gescheiden van het apparaat op de desbetreffende verzamelpunten worden afgedankt.



Het apparaat valt onder de Europese richtlijn 2012/19/EU voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (Waste Electrical and Electronical Equipment – WEEE). Het apparaat mag niet bij het normale huisafval worden gedaan, maar dient milieuvriendelijk verwerkt te worden door een erkend afvalverwerkingsbedrijf.

Klantenservice / importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650 *

(Bellen naar het Duitse vaste netwerk tegen het tarief van uw provider.)

Alle rechten voorbehouden.

