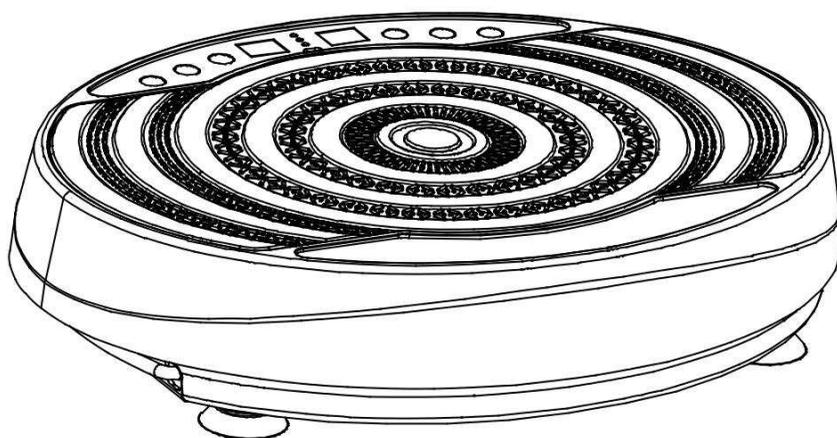


VIBRATIONSPLATTE

HSM-08VK1



Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf.

WARNUNG!

Um das Verletzungsrisiko zu reduzieren, muss diese Bedienungsanleitung vor Gebrauch gelesen und verstanden werden. Das Gerät ist ausschließlich für den Haushaltsgebrauch bestimmt und darf nur gemäß den Anweisungen dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Nicht für Kinder und Schwangere geeignet!
- Nur für den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Nur im Innenbereich und in einer trockenen Umgebung verwenden.
- Nicht verwenden, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Nicht auf die Platte oder das Gerät springen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene und feuchtigkeitsbeständige Fläche.
- Nach dem Gebrauch muss das Gerät ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt werden.
- Machen Sie einige Aufwärmübungen, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Erhöhen Sie Geschwindigkeit und Trainingsdauer schrittweise.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Wenden Sie sich umgehend an einen Arzt, wenn Sie sich krank fühlen, Gelenks- oder andere Schmerzen verspüren, bei einem unregelmäßigen Herzschlag oder jeglichen anderen abnormalen Symptomen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung des Geräts einen Arzt, wenn Sie längere Zeit keinen Sport betrieben haben, oder wenn Sie an Herzproblemen, neurologischen oder orthopädischen Erkrankungen oder Durchblutungsstörungen leiden.

- Beenden Sie das Training bei Erschöpfung, Unwohlsein oder Schwindel sofort.
- Verwenden Sie das Gerät nicht länger als 10 Minuten am Stück.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, es sei denn sie werden beaufsichtigt oder wurden bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person unterwiesen.

WARNUNG: Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist für Personen mit Vorerkrankungen besonders wichtig. Der Verkäufer übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch das Gerät oder durch den Gebrauch des Geräts entstanden sind.

MEDIZINISCHE EMPFEHLUNGEN: Dieses Gerät DARF NICHT ohne die Zustimmung Ihres Arztes verwendet werden, wenn Sie:

- schwanger sind
- sich kürzlich einer Behandlung oder Operation unterzogen haben
- Knie-, Schulter-, Rücken- oder Nackenverletzungen haben
- eine Netzhauterkrankung haben

Wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft, ist es ausdrücklich empfohlen, das Gerät erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt zu verwenden:

- Herzleiden oder kardiovaskuläre Erkrankung
- Bluthochdruck
- Akute Thrombose
- Akute Hernie
- Schwere Diabetes
- Epilepsie
- Starke Migräne
- Bösartiger Tumor
- Herzschrittmacher, Metallimplantat, künstliches Gelenk oder Prothese, Stents oder IUDs, Metallplatten oder -stifte
- Jegliche kürzliche Erkrankung oder Infektion
- Tiefe Venenthrombose
- Krebs

PRODUKTDDETAILS

Max. Benutzergewicht:	120 kg
Abmessungen:	533 x 414 x 120 mm
Versandgewicht:	12 kg
Nettogewicht:	9,5 kg
Strombedarf:	220-240 V
Nennfrequenz:	50/60 Hz
Leistung:	300 W



AUFBAUANLEITUNG

SCHRITT 1

- Wählen Sie einen geeigneten Ort für Ihr Gerät. Um Verletzungen zu vermeiden, muss ein Sicherheitsabstand von mindestens 1 Meter um das Gerät herum eingehalten werden. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche mit einem geeigneten Schutz für Ihren Boden oder Teppich.
- Setzen Sie 2 AAA-Batterien in die Fernbedienung ein.

SCHRITT 2

Rolle

- Von oben gesehen befindet sich eine Rolle auf der rechten unteren Seite des Geräts. Halten Sie die linke Seite des Geräts in einem Winkel von 45° nach oben. Verwenden Sie nun die Rolle, um das Gerät optimal zu positionieren.

SCHRITT 3

Widerstandsbänder

- Um die Widerstandsbänder anzubringen, muss der Metallarm auf der Unterseite des Geräts eingerichtet werden. Bewegen Sie den Arm nach außen, sodass er aus der Unterseite des Geräts hervor steht. Lockern Sie bei Bedarf den Karabinerhaken am Ende des Widerstandsbandes, klemmen Sie ihn in das Loch am Ende der Metallstange und schrauben Sie den Verschluss am Karabinerhaken zu.
Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Karabinerhaken korrekt geschlossen ist, um sicherzugehen, dass er sich während des Gebrauchs nicht lockert.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Fernbedienung

Bedienfeld



Funktionsbeschreibung

1. Verbinden Sie das Gerät mit dem Stromnetz und betätigen Sie den roten Schalter auf der hinteren Seite des Geräts. Auf dem Bedienfeld erscheint einen Moment lang Programmcode, daraufhin leuchtet das komplette Bedienfeld auf. Ein Signalton zeigt anschließend an, dass sich das Bedienfeld im Standby-Modus befindet. Auf dem Bedienfeld ist nun „----“ ersichtlich.
2. Betätigen Sie den Ein-/Ausschalter auf der Fernbedienung, wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet. Alternativ kann die Start-Taste auf dem Bedienfeld betätigt werden. Das Gerät ist nun eingeschaltet und befindet sich standardmäßig im manuellen Modus und ist auf eine Trainingsdauer von 10 Minuten auf Stufe 1 eingestellt.
3. Drücken Sie in eingeschaltetem Zustand den Ein-/Ausschalter auf der Fernbedienung oder die Stopp-Taste auf dem Bedienfeld, um das Gerät zu stoppen und in den Standby-Modus zu wechseln.
4. Drücken Sie in eingeschaltetem Zustand die P-Taste (Programm) auf dem Bedienfeld, um die einzelnen Programme (P1, P2, P3 und Auto-Modus) auszuwählen. Wenn Sie das Programm wechseln, ist die Standard-Zeit auf 10 Minuten eingestellt.
5. Drücken Sie im manuellen Modus die Zeit-Taste, um Sie die Trainingsdauer von 1-20 Minuten einzustellen. Sie können die Geschwindigkeit anpassen, indem Sie die „+/-“ Taste von 1-20 einstellen. Die Tasten LOW (niedrig), MID

(mittel), HIGH (hoch) auf dem Bedienfeld entsprechen den Geschwindigkeitsstufen 5,10 und 15.

6. Im Auto-Modus kann die Geschwindigkeit nicht mithilfe der Fernbedienung, der „+/-“ Taste, oder der LOW, MID und HIGH-Tasten angepasst werden.

Auto-Modi P1, P2, P3

ZEIT (in Minuten)	P1 (Geschwindigkeit)	P2 (Geschwindigkeit)	P3 (Geschwindigkeit)
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	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

REINIGUNG UND INSTANDHALTUNG

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker ausgesteckt ist, bevor Sie es reinigen oder Instandhaltungsarbeiten durchführen.

Reinigung

Reinigen Sie das Gerät umgehend nach jedem Gebrauch ausschließlich mit einem feuchten Tuch und milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie eine schwache Lösung von einem antibakteriellen Spülmittel in warmem Wasser und ein Mikrofaser Tuch. Achten Sie darauf, das Tuch gut auszuwringen bis es nur noch feucht ist.

Aufbewahrung

Überprüfen Sie Netzstecker- und -kabel regelmäßig auf Schäden, bevor Sie das Gerät verstauen. Sollten Sie jegliche Beschädigung feststellen, darf das Netzkabel AUSSCHLIESSLICH durch ein Kabel des selben Typs und der selben technischen Daten ersetzt werden. Ziehen Sie niemals am Netzkabel, um das Gerät vom Stromnetz zu trennen. Halten Sie dazu stets den Netzstecker fest und ziehen Sie diesen aus der Steckdose. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht in Verwendung ist und lagern Sie das Gerät stets auf den Füßen stehend.

Störungsbehebung

– Keine Lampen leuchten; das Gerät reagiert nicht auf das Bedienfeld oder die Fernbedienung.

Überprüfen Sie, ob das Gerät mit dem Stromnetz verbunden ist.

Überprüfen Sie mit einem anderen elektrischen Gerät, ob die Steckdose funktioniert. Tauschen Sie die Sicherung aus.

– Das Gerät reagiert nicht auf die Fernbedienung; auf das Bedienfeld reagiert es jedoch.

Richten Sie die Fernbedienung direkt auf den Sensor des Bedienfelds.

Tauschen Sie die Batterien in der Fernbedienung (benötigt 2 AAA-Batterien) aus.

– Die Geschwindigkeit ist zu hoch!

Passen Sie die Geschwindigkeit an, indem Sie die Tasten auf der Fernbedienung oder auf dem Bedienfeld betätigen.

