



# VIBROSHAPER

## BEDIENUNGS- UND ÜBUNGSANLEITUNG

OPERATING AND EXERCISE MANUAL  
ISTRUZIONI PER L'USO E L'ALLENAMENTO  
INSTRUCTIONS DE MISE EN SERVICE ET D'UTILISATION  
GEBRUIKS- EN TRAININGSINSTRUCTIES

**BITTE VOR VERWENDUNG DIESER GERÄTES ALLE  
ANLEITUNGEN LESEN UND DIESE BEDIENUNGS-  
ANLEITUNG ZUM NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

PLEASE READ ALL THE INSTRUCTIONS IN THIS GUIDE BEFORE USING THE  
DEVICE AND KEEP THE GUIDE TO REFER TO.

SI PREGA DI LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE  
QUEST'APPARECCHIO E DI CONSERVARE QUESTO MANUALE  
PER POTERLO SEMPRE REPERIRE IN UN SECONDO MOMENTO.

VEUILLEZ LIRE L'INTÉGRALITÉ DES INSTRUCTIONS AVANT LA MISE EN  
SERVICE ET CONSERVER LE PRÉSENT MODE D'EMPLOI POUR LE CONSULTER  
PLUS TARD.

LEES VOOR HET GEBRUIK VAN DIT APPARAAT DE VOLLEDIGE GEBRUIKSA-  
ANWIJZING. BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR LATER GEBRUIK.





**DE**

**Lieferumfang:** 1 x Vibrationsplatte, 1 x Widerstandsbänder, 1 x Fernbedienung, 1 x Gebrauchsanweisung inklusive Trainingsplan, 1 x Ernährungsplan

**EN**

**Includes:** 1 x vibration plate, 1 x resistance bands, 1 x remote control, 1 x operating and exercise manual, 1 x diet plan

**IT**

**Contenuto della confezione:** 1 x piattaforma vibrante, 1 x fascia di resistenza 1 x telecomando, 1 x istruzioni per l'uso comprensive di piano di allenamento, 1 x piano nutrizionale

**FR**

**Volume de livraison:** 1 x Plaque vibrante, 1 x Bandes de résistance, 1 x Télécommande, 1 x Instructions de mise en service incluant une programmation de l'entraînement, 1 x Planification de l'alimentation

**NL**

**Inhoud van de verpakking:** 1 x vibratieplaat, 1 x weerstandsbanden, 1 x afstandsbediening, 1 x gebruiksaanwijzing inclusief trainingsschema, 1 x voedingsschema

**DE**

VORWORT .....	04
SICHERHEITSHINWEISE .....	04
ERSTE VERWENDUNG .....	05
VIBROSHAPER - TEILE & BUTTONS .....	05
FERNBEDIENUNG .....	05
BETRIEBSMODI .....	05
WARTUNG UND REINIGUNG .....	07
FEHLERBEHEBUNG .....	07
TRAINIEREN. ....	07
GEHEN, JOGGEN UND LAUFEN. ....	07
DEHNÜBUNGEN .....	08
ERGÄNZENDE ÜBUNGEN. ....	11

**EN**

FOREWORD .....	14
SAFETY INFORMATION .....	14
USING YOUR VIBROSHAPER FOR THE FIRST TIME. ....	15
VIBROSHAPER PARTS AND BUTTONS .....	15
REMOTE CONTROL .....	16
OPERATING MODES .....	16
CLEANING AND MAINTENANCE .....	17
TROUBLESHOOTING .....	17
TRAINING .....	18
WALKING, JOGGING AND RUNNING .....	18
STRETCHING EXERCISES. ....	18
ADDITIONAL EXERCISES. ....	21

**IT**

PREMESSA .....	24
AVVISI DI SICUREZZA .....	24
PRIMO UTILIZZO .....	25
VIBROSHAPER - PARTI E PULSANTI .....	25
TELECOMANDO .....	26
MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO .....	26
MANUTENZIONE E PULIZIA .....	27
SOLUZIONE DEI PROBLEMI .....	27
ALLENAMENTO .....	27
CAMMINATA, JOGGING E CORSA .....	27
STRETCHING .....	28
ESERCIZI COMPLEMENTARI .....	31

**FR**

AVANT-PROPOS .....	34
CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	34
PREMIÈRE UTILISATION .....	35
VIBROSHAPER - PIÈCES & TOUCHES .....	35
TÉLÉCOMMANDE .....	36
MODES DE FONCTIONNEMENT .....	36
MAINTENANCE ET NETTOYAGE .....	37
PROCÉDURE DE TRAITEMENT DES DYSFONCTIONNEMENTS .....	37
ENTRAÎNEMENT .....	38
MARCHER, FAIRE DU JOGGING ET COURSE .....	38
EXERCICES D'ÉTIREMENT .....	38
EXERCICES COMPLÉMENTAIRES .....	41

**NL**

VOORWOORD .....	44
VEILIGHEIDSAADVIEZEN .....	44
EERSTE GEBRUIK .....	45
VIBROSHAPER - ONDERDELEN & TOETSEN .....	45
AFSTANDSBEDIENING .....	46
BEDRIJFSMODI .....	46
ONDERHOUD EN REINIGING .....	47
VERHELPEN VAN STORINGEN .....	47
TRAINEN .....	48
WANDELEN, JOGGEN EN HARDLOPEN .....	48
REKOEFFENINGEN .....	48
AANVULLENDE OEFENINGEN .....	51

## VORWORT VIBROSHAPER

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres Vibroshaper das zeitsparende Trainingssystem, welches die Kräftigung des Körpers und die Fettverbrennung fördert, ohne dabei eine ermüdende Wirkung zu haben oder übermäßig körperlich anstrengend zu sein. Der Vibroshaper erzeugt horizontal schwingende und rhythmische Vibrationen, die auf den ganzen Körper wirken und die Muskeln aktivieren und anspannen. Indem man in unterschiedlichen Positionen auf der Bodenplatte steht, kann Gehen, Joggen und Laufen simuliert werden und dabei befindet man sich ganz gemütlich zuhause auf dem Vibroshaper. Es empfiehlt sich, den Vibroshaper drei Mal in der Woche für 10 Minuten zu verwenden. Zusätzlich empfehlen wir auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten.

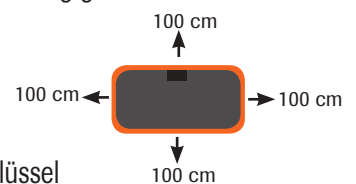
Gehen, Joggen oder Laufen bewirkt:

- Schnellere Gewichtsreduzierung
- Abbau von Körperfett
- Stärkung und Kräftigung der Muskeln
- Verbesserung der Knochendichte
- Stimulierung des Verdauungsapparats
- Entspannung verkrampfter Muskeln
- Besserer und erholsamer Schlaf
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Verbesserung der physischen Belastbarkeit
- Linderung von Depressionen, Stress und Schlafstörungen und anderen Beschwerden

## SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte diese Anleitung vor der Verwendung Ihres Vibroshaper genau durch, um Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.

- **Die Höchstlast des Geräts beträgt 100kg.**
- Bei unsachgemäßen oder übermäßigen Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Wenn Sie bereits längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Personen mit Bluthochdruck, Bronchitis, Hautkrankheiten, Diabetes, körperlichen Einschränkungen oder sonstigen Leide dürfen dieses Gerät nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- Die Verwendung des Vibroshaper empfiehlt sich nicht für Personen mit Osteoporose, Krebs, Herzkrankheiten, Schrittmachern, Prothesen oder anderen implantierten medizinischen Geräten.
- Ältere Menschen sollen dieses Gerät sachgemäß und unter Aufsicht verwenden.
- Die Verwendung des Geräts empfiehlt sich nicht in der Schwangerschaft oder während der Menstruation.
- Kinder dürfen dieses Gerät nicht als Spielzeug verwenden.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (auch Kinder) gedacht, deren sensorische, körperliche oder mentale Fähigkeiten herabgesetzt oder eingeschränkt sind oder denen es an Erfahrung oder Knowhow mangelt, wenn sie nicht von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder über die Funktionsweise des Geräts aufgeklärt werden.
- Finger oder Fremdkörper dürfen nicht in den Zwischenraum zwischen mittlerer und unterer Abdeckung gesteckt werden.
- Nicht nach Alkoholgenuß verwenden.
- Nach dem Essen mindestens eine Stunde vor Verwendung warten.
- Das Gerät vor Gebrauch auf eine flache, stabile und ebene Unterlage stellen.
- Einen Abstand von mindestens 100 cm von der Wand oder anderen Gegenständen lassen.
- Bitte nehmen Sie vor Gebrauch Schmuck, Mobiltelefon oder sonstige Wertgegenstände bzw. Schlüssel oder andere scharfe Gegenstände ab, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Um Verletzungen zu vermeiden, nicht springen oder auf das Gerät hinknien, während das Gerät läuft.
- Es darf stets nur eine Person auf dem Gerät stehen.
- Wegen Kippgefahr das Gerät nicht einseitig belasten.
- Keine anderen Geräte oder Gegenstände zusätzlich zum eigenen Gewicht auf das Gerät stellen.
- Bei Schwankungen der Stromversorgung das Gerät nicht verwenden und sofort abstecken.
- Das Gerät von feuchten Stellen und direkter Sonneneinstrahlung fernhalten; nicht im Freien stehen lassen.
- Das Gerät stets von Kontakt mit Flüssigkeiten fernhalten. Nicht mit feuchten Händen berühren, nicht ruckartig bewegen und keinesfalls bei der Verwendung rauchen.
- Bei Problemen mit dem Stromschalter, berühren Sie das Gerät nicht, um einen Stromschlag zu vermeiden.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn die Raumtemperatur über 40°C liegt.
- Das Gerät nur an eine den Angaben entsprechenden Stromversorgung anschließen.

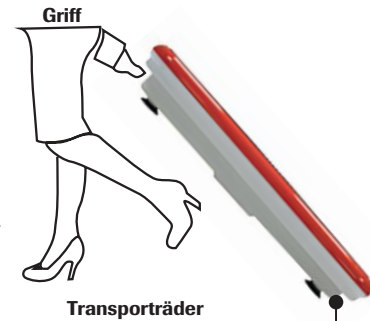




- Den Stromschalter vorsichtig betätigen.
- Das Kabel weder knicken noch mit nassen Händen berühren.
- Die Verwendung des Geräts beenden, wenn es draußen gewittert oder stürmt; bei Unwetter das Gerät sofort ausstecken.
- Keine Geräte mit hohem Strombedarf an dieselbe Steckdose wie das Gerät anschließen, um elektrische Störungen zu vermeiden.
- Das Gerät nur so wie in der Beschreibung abgebildet transportieren.
- Keinesfalls entflammbare Substanzen nahe dem Gerät lagern.
- Nicht neue mit alten Batterien oder Batterien unterschiedlicher Marken in der Fernbedienung mischen.
- Dieses Gerät erfüllt die EN ISO 20957-1 Klasse HB (H=Heimbereich, B=Mittlere Genauigkeit).

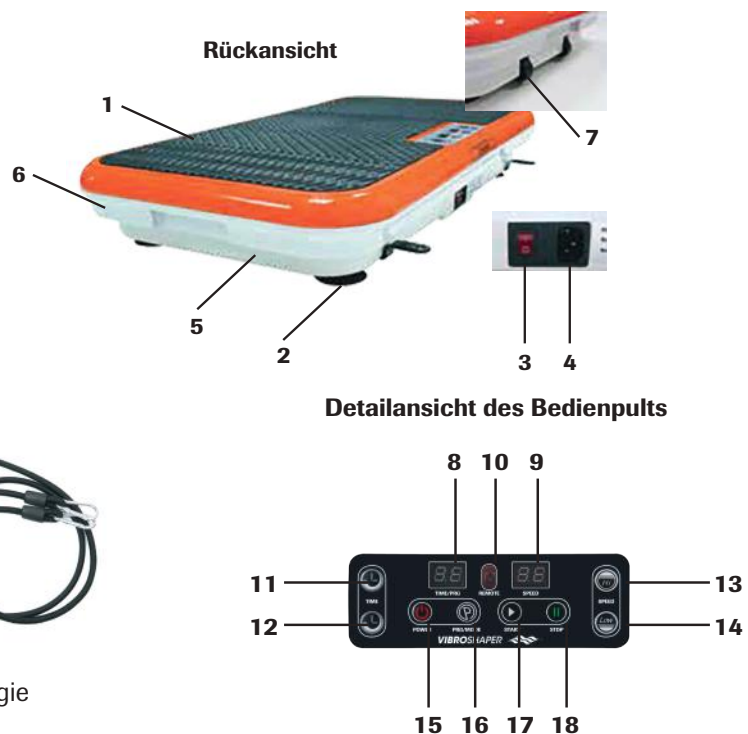
## ERSTE VERWENDUNG

- Zum Transport des Vibroshaper den Griff an der rechten Seite des Geräts verwenden und es so neigen, dass seine Räder den Boden berühren, dann ziehen, um es behutsam zu verschieben.
- Sichergehen, dass das Gerät auf einer flachen, stabilen und ebenen Unterlage zu stehen kommt, mit mindestens 100cm Abstand von Wänden oder Gegenständen.
- Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, sollten Sie sich auf einen Stuhl setzen und die Füße auf das Gerät stellen. Jetzt das Gerät einschalten, um die Intensität der Bewegungen zu testen; so können Sie sich an die Schwingungen und den gewählten Betriebsmodus gewöhnen.
- Beim Trainieren unbedingt bequemes Gewand und Schuhwerk tragen.



## VIBROSHAPER - TEILE & BUTTONS

1. Rutschfeste obere Abdeckung
2. Rutschfeste Gummiauflagen
3. Stromschalter
4. Stromanschluss
5. Untere Abdeckung
6. Zwischenabdeckung
7. Transportrollen
8. Zeit-/Programmanzeige
9. Tempo-/Programmanzeige
10. Infrarot-Empfänger für die Fernbedienung
11. Zeit verlängern
12. Zeit verkürzen
13. Tempo erhöhen
14. Tempo senken
15. ON/OFF
16. Programmwahl
17. Übungsstart
18. Übungsstopp
19. Elastische Bänder mit Fit TENSOR Technologie



## FERNBEDIENUNG

1. ON/OFF
2. Start/Stopp
3. Tempo erhöhen
4. Tempo senken
5. Zeit verlängern
6. Zeit verkürzen
7. Zu Tempostufe 90, 60 und 30 springen
8. Programmwahl











Die Fernbedienung läuft mit zwei 1,5V-AAA-Batterien (nicht mitgeliefert). Gehen Sie sicher, dass die Batterien mit der richtigen Polarität im Batteriefach an der Rückseite der Fernbedienung eingesetzt sind. Wenn Sie die Fernbedienung verwenden, richten Sie sie zum Infrarot-Empfänger (10) oder zum Bedienpult.



## BETRIEBSMODI

Der Vibroshaper stellt Ihnen zwei Betriebsmodi zur Auswahl: den manuellen und den automatischen Modus. In beiden Modi können Sie die elastischen Bänder (19) verwenden. Zur Verwendung der elastischen Bänder den Sicherheitshaken in die dafür vorgesehenen Öffnungen an der Rückseite der Plattform stecken, wie hier abgebildet.


**Manueller Modus:** Der Benutzer kann Dauer und Tempo der Übung einstellen, um sie an seine Bedürfnisse anzupassen. Bei Verwendung dieses Modus folgende Anleitung befolgen:

1. Gerät an die Steckdose anschließen. Stromschalter (3) einschalten.
2. Den „ON“-Button am Bedienpult (15) oder den  Button (1) an der Fernbedienung betätigen.
3. Zuerst die Übungsdauer wählen, sie kann zwischen 1 und 10 Minuten liegen. Zur minutenweisen Verlängerung betätigt man den (11) Button am Bedienpult oder den entsprechenden  Button an der Fernbedienung. Zum Verkürzen der Zeit betätigt man den Button am Bedienpult (12) oder den entsprechenden  Button an der Fernbedienung. In der Zeitanzeige (8) erscheint die verbleibende Übungsdauer.
4. **Beginnen Sie die Übung durch Betätigen des Buttons (17) am Bedienpult oder des  Buttons an der Fernbedienung.**
5. Jetzt können Sie das Tempo der Vibration wählen. Die Tempostufen reichen von 1 bis 99. Um das Tempo auf die gewünschte Stufe zu stellen, betätigt man den Button (13) am Bedienpult oder den entsprechenden  Button an der Fernbedienung. Zum Herabsetzen des Tempos betätigt man den Button (14) am Bedienpult oder den entsprechenden  Button an der Fernbedienung.
6. Sie können auch eine Schnellwahl des Tempos mit dem M-Button an der Fernbedienung vornehmen, dabei können Sie zu den Stufen 90, 60 und 30 springen.
7. Zum jederzeitigen Beenden der Übung betätigt man den Button (18) am Bedienpult oder den entsprechenden  Button an der Fernbedienung. Ist man mit der Übung fertig, schaltet man anschließend das Gerät durch Betätigung des Buttons (15) am Bedienpult oder des  Buttons (1) an der Fernbedienung ab.

Anbei finden Sie eine Tabelle mit Empfehlung für Ihr manuelles Training. Sie können natürlich jederzeit auch Ihre ganz individuelle Tempo-Einstellung wählen.

ZEIT (Minuten)	TEMPO FÜR JEDE STUFE		
	ANFÄNGER	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE	FORTGESCHRITTENE
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

**Automatischer Modus:** Das Gerät folgt einem voreingestellten Übungsprogramm, lässt dabei aber manuelles Einstellen von Tempo und Zeit zu. Beim Verwenden dieses Modus folge man folgenden Anleitungen:

1. Gerät an die Steckdose anschließen. Stromschalter (3) einschalten.
2. Den „On“-Button am Bedienpult (15) oder den  Button an der Fernbedienung betätigen.
3. Es stehen 3 unterschiedliche Übungsprogramme (P1, P2, P3) zur Auswahl; am Bedienpult wiederholt den Button (16) oder an der Fernbedienung wiederholt den **P** Button betätigen, bis in der Programmanzeige (8) das gewünschte Programm erscheint.
4. Die nächste Tabelle zeigt das Übungstempo jedes Programms je nach Dauer:

ZEIT (Minuten)	TEMPO FÜR JEDES PROGRAMM		
	P1	P1	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	ANFÄNGER	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE	FORTGESCHRITTENE

5. **Haben Sie das gewünschte Programm gewählt, beginnen Sie die Übung durch Betätigen von (17) am Bedienpult oder ► an der Fernbedienung.**
6. Zum jederzeitigen Anhalten des Geräts am Bedienpult den Button (18) oder an der Fernbedienung den entsprechenden ► Button betätigen. Wenn Sie die Übung beenden, schalten Sie anschließend das Gerät durch Betätigen von (15) am Bedienpult oder des entsprechenden ⏻ Button an der Fernbedienung aus.

## WARTUNG UND REINIGUNG

- Vor dem Reinigen des Geräts müssen Sie sichergehen, dass der Stromschalter auf OFF geschaltet und das Stromkabel aus der Steckdose gezogen ist.
- Sie können einen sauberen und trockenen Besen oder eine Bürste verwenden, um Staub vom Gerät zu entfernen.
- Die Trittfläche kann mit einem feuchteten Tuch gereinigt werden.
- Das Gerät nicht mit ätzenden Mitteln reinigen – Beschädigungsgefahr.
- Die Fernbedienung mit einem sauberen Tuch reinigen.
- Bleibt das Gerät längere Zeit außer Betrieb, stelle man es in den Verpackungskarton und bewahre es an einem kühlen und trockenen Ort auf. Man nehme auch die Batterien aus der Fernbedienung.
- Weist der Vibroshaper einen Defekt auf, folgen Sie den Anleitungen im Abschnitt „Fehlerbehebung“. Bleibt das Problem bestehen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

## FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	URSACHE	BEHEBUNG
Das Gerät läuft nicht	Stromkabel ist nicht an die Steckdose angeschlossen	Stromkabel an die Steckdose anschließen
	Stromschalter ist auf OFF	Stromschalter auf ON stellen
Fernbedienung funktioniert nicht	Batterien schwach	Batterien auswechseln
	Fernbedienung zu weit vom Infrarot-Sensor des Geräts entfernt	Die Reichweite des Infrarot-Signals beträgt 2 Meter
Gerät ist plötzlich stehengeblieben	Programmierte Übungszeit zu Ende	Reset Übungszeit
Das Gerät rührt sich nicht	Dem Gerät wurden zu viele Befehle gegeben und es kann nicht alle erfüllen	Gerät ausschalten, eine Minute warten und wieder einschalten
Gerät lässt sich während dem Betrieb über die Fernbedienung nicht anhalten.	Batterie schwach	Batterien auswechseln
	Den Knopf „On-Off“ ⏻ betätigt	Den Knopf „Start-Stopp“ ► betätigen

## TRAINIEREN

### GEHEN, JOGGEN UND LAUFEN

Der Vibroshaper ist eine vibrierende Plattform, die Gehen, Joggen oder Laufen durch ihre horizontal oszillierenden Bewegungen simuliert, je nachdem wie Ihre Füße auf der Bodenfläche des Geräts stehen: größerer Abstand zwischen den Beinen bedeutet mehr Aktivität des Körpers. Drei Übungen an einem einzigen Ort.

Mit dem Vibroshaper simulieren Sie das Gehen, eine sachte und konstante Übung, die sich für Menschen jedes Alters eignet; Joggen stärkt die Gelenke und das Immunsystem und es macht Spaß; Laufen hält Sie in Schwung, hebt Ihre Laune und schenkt den Muskeln Kraft.

Sie müssen sich nicht mehr dem Schlechtwetter draußen oder den möglichen Gefahren unsicherer und stark befahrener Straßen aussetzen. Jetzt können Sie diese Nutzen aus den genannten sportlichen Aktivitäten ziehen, ohne das Haus zu verlassen.

Die folgende Tabelle zeigt die Positionen, die Ihre Füße für die drei Übungen einnehmen müssen:

	POSITION DER FÜSSE	BESCHREIBUNG	VORTEILE
 <b>Gehen</b>	Füße in der Mitte	Gehen ist eine der einfachsten und gesündesten Übungen, um in Form zu kommen und sich gesund und ausgeglichen zu fühlen. Es erfordert keine übermäßige Anstrengung und ist einfach.	Hilft die Muskeln zu aktivieren und zu entspannen, die physische Belastbarkeit und die Atemleistung zu verbessern.
 <b>Joggen</b>	Füße leicht auseinander	Joggen ist eine Übung, die dem Körper mehr abverlangt und schneller Erfolge bringt, weil sie 70% der Muskeln aktiviert.	Stimuliert das Herz-Kreislauf-System und den Verdauungsapparat, stärkt Knochen und Gelenke und verhilft auch zu einem besseren Schlaf.
 <b>Laufen</b>	Füße weiter auseinander bis an den Rand der Trittfläche	Laufen ist eine komplette und anspruchsvolle Übung, die für beste Erfolge sorgt. Laufen aktiviert praktisch den ganzen Körper und wirkt ganz natürlich.	Trägt zur Belebung und Kräftigung der Muskeln, zur Körperfettreduzierung, zur Erhöhung der Widerstandskraft und zur Erhaltung körperlicher Gesundheit bei. Zusätzlich lindert es Stress und Niedergeschlagenheit.

## DEHNÜBUNGEN

Wir empfehlen vor Beginn jedes Trainings mit diesem Gerät Streckübungen zu machen, um Flexibilität zu gewinnen und Muskelschmerzen zu lindern.

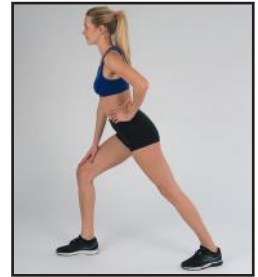
Dehnübungen sind langsam und behutsam anzugehen, ohne schnelle Bewegungen oder Sprünge. So lange üben, bis Sie eine leichte und nicht schmerzhaft Spannung spüren. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang halten. Sie müssen langsam, rhythmisch und natürlich atmen, um Ihren Körper vollständig mit Sauerstoff zu versorgen.

**Anm.: Orientieren Sie sich an den Abbildungen mit der jeweiligen Anleitung.**



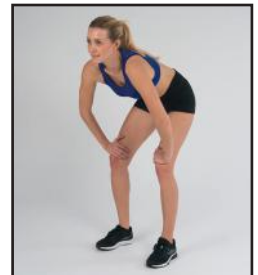
## QUADRIZEPS-DEHNÜBUNG

Bei geradem Rücken den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß hinter den Rumpf stellen, rechte Hand bleibt am Bein. Strecken Sie die linke Seite unter Beibehaltung einer aufrechten Position. 20 bis 30 Sekunden so bleiben und mit dem anderen Bein wiederholen.



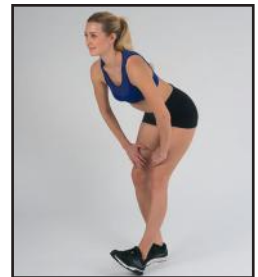
## RÜCKEN-DEHNÜBUNG

Die Füße schulterbreit stellen. Nach vorne beugen und die Hände zur Stütze auf die Schenkel legen. Den unteren Rücken „hochrollen“ und 20 bis 30 Sekunden so bleiben. Dann den Rücken strecken und die Übung wiederholen.



## SEHNEN-DEHNÜBUNG

Füße eng beisammen und nach vorne gerichtet positionieren. Dehnen Sie den rechten Fuß, indem Sie mit der Ferse am Boden bleiben und die Zehenspitzen nach oben ziehen, dabei das linke Bein etwas beugen. Den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen auf den Schenkeln abstützen. In dieser Position 20 bis 30 Sekunden verharren und mit dem anderen Bein wiederholen.



## DEHNÜBUNG FÜR DIE WADENMUSKULATUR

Zehenspitzen nach vorne gerichtet, rechten Fuß ein bis zwei Schrittlängen nach vorne stellen. Vorbeugen und dabei das linke Knie beugen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Linkes Bein gestreckt und die Ferse am Boden lassen, 20 bis 30 Sekunden so bleiben und dann lösen. Wiederholen Sie die Übung, mit dem anderen Bein.



## DEHNÜBUNG FÜR WADEN UND HÜFTEN

Zehenspitzen nach vorne gerichtet, rechten Fuß ein bis zwei Schrittlängen nach vorne stellen. Vorbeugen und dabei das rechte Knie beugen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Das linke Bein gerade halten, mit der Ferse auf dem Boden. Drehen Sie den Rumpf und bringen Sie die Hüfte vor, um sie zu dehnen. 20 bis 30 Sekunden in dieser Position bleiben und dann langsam lösen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.



## SCHULTER-DEHNÜBUNG

Aufrecht, mit geschlossenen Beinen stehen. Den rechten Arm vor dem Körper zur anderen Körperseite bringen. Den Arm mit der linken Hand halten und heranziehen. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang beibehalten. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.



### **DEHNÜBUNG FÜR DIE INNENSCHENKEL**

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen hin. Nach vorne beugen und gleichzeitig das rechte Knie beugen, aber nicht über die Fußspitze hinaus. Die Hände auf die Schenkel legen, um eine Stütze zu haben. 20 bis 30 Sekunden lang in dieser Stellung bleiben. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.



### **DEHNÜBUNG FÜR DIE SCHRÄGEN BAUCHMUSKELN**

Beine leicht geöffnet und die Füße nach vorne richten. Den rechten Arm schräg über den Kopf strecken und so weit wie möglich in die andere Richtung nach oben ziehen. 20 bis 30 Sekunden lang so bleiben und mit dem linken Arm wiederholen.



### **DEHNÜBUNG FÜR GESÄSS, HÜFTEN UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN**

Auf dem Boden sitzend, ein Bein über das andere legen. Den Körper in aufrechte Position bringen, die Hand gegen die Außenseite des Schenkels legen, um ihn näher an den Körper heranzuführen. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.



### **DEHNÜBUNG FÜR DEN TRIZEPS**

Beide Arme über den Kopf strecken. Den linken Arm beugen und die Hand senken, um den Rücken zu berühren. Den linken Ellbogen mit der rechten Hand fassen und hinunterdrücken. Diese Position 20 bis 30 Sekunden beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite.



### **DEHNÜBUNG FÜR ARME UND GESÄSS**

Auf das Gerät steigen, den Oberkörper senken, dabei leicht die Knie beugen. Rücken und Beine so weit wie möglich durchstrecken. Ein paar Sekunden warten und dann zurück in die ursprüngliche Position.



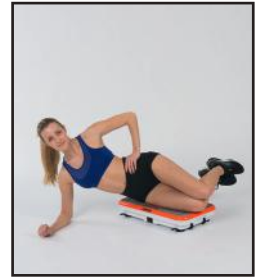
### **DEHNÜBUNG FÜR RÜCKEN UND SCHENKEL**

Auf das Gerät setzen, die Beine auseinander, die Fußsohlen bleiben am Boden. Mit rundem Rücken vorbeugen, um die Fußspitzen mit den Händen zu berühren.



## DEHNÜBUNG FÜR BAUCH UND HÜFTEN

Seitlich mit der Hüfte am Gerät liegen, die Beine heben, halten Sie sich mit nur einem Arm am Boden fest und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Seiten wechseln und wiederholen.



## DEHNÜBUNG FÜR WADEN UND BEINE

Stellen Sie sich vor das Gerät und stemmen Sie die Hände in die Hüfte. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt über das Gerät und beugen Sie das linke Bein so weit, dass es die Plattform berührt; diese Position ein paar Sekunden lang halten, dann zurück in die Startposition und das Bein wechseln.



## ERGÄNZENDE ÜBUNGEN

*Es empfiehlt sich die folgenden Übungen (Fußposition Joggen) bei geringer Geschwindigkeit zu starten und diese langsam zu erhöhen.*

Auf das Gerät stellen, Beine leicht geöffnet, damit sie in einer Linie mit den Schultern sind. Die elastischen Bänder mit den Händen greifen. Führen Sie nun die Hände von der Außenseite der Oberschenkel bis in einen 90°-Winkel zur Schulter, mit stets gestrecktem Ellbogen. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf, bis das Schwingen des Geräts endet.

**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Bizeps und Arme.**

In derselben Position wie bei der vorigen Übung, mit beiden Armen an der Körperseite die elastischen Bänder fassen und die rechte Hand bei gestrecktem Ellbogen auf Brusthöhe heben. Die rechte Hand senken und die linke Hand heben. Abwechseln, bis die Schwingbewegung endet.

**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Arme, Rücken und Bizeps.**



In derselben Position wie in den vorigen Übungen die elastischen Bänder halten und die Arme mit den Handflächen nach oben ausstrecken; den linken Arm mit gebogenem Ellbogen heben, wie wenn man etwas nach oben drückt. Arme abwechseln und bis zum Ende der Schwingbewegung fortsetzen.

**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Arme, Rücken und Bizeps.**



Beine leicht geöffnet und auf gleicher Linie mit den Schultern stehen. Mit leicht gebeugten Knien aufs Gerät stellen. Die Arme kreuzen und die Handflächen auf den jeweils anderen Arm legen, um das Gleichgewicht zu halten.

**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Trizeps und Gesäß.**



Beine schulterbreit, auf das Gerät steigen. Dann die Hände in den Nacken legen und ganz langsam in die Hocke gehen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Trizeps, Gesäß und Rücken.**



Die Ferse eines Fußes aufs Gerät stellen, die Beine beugen, ohne die Ferse vom anderen Fuß vom Boden zu heben, und den Rücken gerade halten.

**Trainiert: Waden, Schenkel und Gesäß.**



Seitlich stehend einen Fuß aufs Gerät und den anderen auf den Boden stellen, Bein bleibt gestreckt. So weit wie möglich mit der Hand zur Ferse dehnen, dabei den anderen Arm schräg nach oben strecken.

**Trainiert: Hüften, Waden und Adduktoren.**



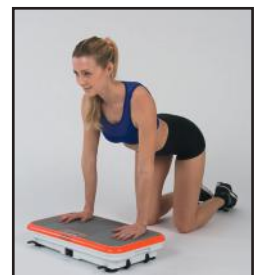
Beide Hände aufs Gerät legen und mit leicht abgewinkelten Armen das Körpergewicht halten; Ellbogen gerade und die Bauchmuskeln angespannt halten.

**Trainiert: Trizeps, Bizeps, Bauchmuskeln, Unterarm, Rückenmuskeln, Rücken, Schultern und Brustmuskeln.**



Auf den Boden knien, beide Hände auf dem Gerät platzieren, Armedurchstrecken, dabei den Rücken etwas beugen.

**Trainiert: Rücken, Hüften, Schultern, Vorderarme, Bizeps und Trizeps.**



Auf den Boden setzen und die Waden aufs Gerät legen, die Handflächen am Boden. Rücken gerade halten.

**Trainiert: Waden, Schenkelmuskeln und Quadrizeps.**



Im Lotussitz mit geradem Rücken auf dem Gerät sitzen. Bauchmuskeln angespannt halten.

**Trainiert: Hüften, Bauchmuskeln, Gesäß und Rücken.**



Unterarme aufs Gerät und auf den Zehenspitzen. Den ganzen Körper gespannt halten; Bauchmuskeln und Gesäß anspannen.

**Trainiert: Arme, Rücken, Bauchmuskeln, Gesäß, Schenkel, Waden und Schultern, hilft auch den Nacken stärken.**



Handflächen am Gerät, auf den Zehenspitzen. Den ganzen Körper gespannt halten, Bauchmuskeln und Gesäß anspannen.

**Trainiert: Arme, Rücken, Bauchmuskeln, Gesäß, Schenkel, Waden und Schultern, hilft auch den Nacken stärken.**



Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Fußsohlen auf dem Gerät; Becken anheben, den unteren Rücken vom Boden hochrollen; Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Ein paar Sekunden lang so halten, dann zurück in die Startposition und die Übung wiederholen.

**Trainiert: Waden, Schenkel, Gesäß, Bauchmuskeln und Rücken.**



Seitlich auf den Boden legen, den Unterarm am Gerät und das ganze Gewicht darauf stützen. Die Beine geschlossen halten. Den Körper gespannt halten.

**Trainiert: Unterarm, Bizeps, Trizeps, Schultern, Rücken, Gesäß und Bauchmuskeln, hilft auch den Nacken stärken.**



Mit den Händen im Nacken oder über der Brust gekreuzten Händen aufs Gerät setzen. Leicht nach hinten neigen, dabei den Rücken etwas wölben. Beide Beine mit leicht gebeugten Knien anheben.

**Trainiert: Bauchmuskeln, Gesäß und Beine.**





Den linken Fuß aufs Gerät und den anderen mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden stellen.  
Rücken gerade halten.

**Trainiert: Waden und Schenkel.**



Den Körper in eine Push-up-Position bringen, dann mit den Zehenspitzen aufs Gerät steigen, die Handflächen bleiben am Boden. Den Rücken gerade halten.

**Trainiert: Rücken, Brust, Schultern, Gesäß und Waden.**



## EN

### FOREWORD VIBROSHAPER

Congratulations on the purchase of your Vibroshaper, the time-saving training system that helps the body to get stronger and burn fat without tiring it out or being excessively exhausting physically.

The Vibroshaper produces rhythmic vibrations that oscillate horizontally, affecting the whole body and activating and tensing the muscles. If you stand in different positions on the platform, which simply rests on the floor, walking, jogging and running can be simulated – in the comfort of your own home. It is advisable to use the Vibroshaper for 10 minutes three times a week. We also recommend making sure your diet is healthy and balanced.

Walking, jogging or running will result in the following:

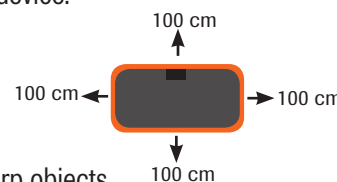
- Faster weight loss
- The breakdown of body fat
- Stronger muscles
- Improved bone density
- Stimulation of the digestive system
- Relaxation of tense muscles
- Better and more restful sleep
- Lower cholesterol
- Improved physical resilience
- The relief of depression, stress, sleep disorders and other complaints

### SAFETY INFORMATION

Please read this user guide through carefully before using your Vibroshaper to prevent injuries and damage to the device.

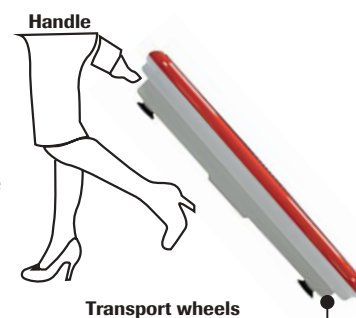
- **The maximum weight for the device is 100kg.**
- Damage to health is possible when overdoing the training activity or training improperly or incorrectly with the device.
- When users have not practised sport for some time, or have heart, circulation or orthopaedic problems, they should consult their doctor before using the device.
- People with high blood pressure, bronchitis, skin diseases, diabetes, physical limitations or other ailments may only use this device under the supervision of a doctor.
- The Vibroshaper is not suitable for people with osteoporosis, cancer, heart problems, a pacemaker, a prosthesis or another implanted medical device.
- Older people should use this device properly and under supervision.
- The device is not suitable for women who are pregnant or menstruating.
- Children must not be allowed to use this device as a toy.
- This device is not designed to be used by adults or children whose sensory, physical or mental capacity is reduced or restricted, or who have a lack experience or knowledge, unless they are shown how the device works or are supervised by someone who is responsible for their safety.

- Do not poke fingers or foreign bodies into the space between the middle and bottom panels of the device.
- Do not use the device after consuming alcohol.
- Wait at least one hour after eating before using the device.
- Before using your Vibroshaper, place it on a flat, stable and even floor or mat and ensure it is positioned at least 100 cm from the wall and any other objects nearby.
- Before using the device, remove jewellery, your mobile phone and any other valuables, keys and sharp objects from your person to avoid damage or injuries.
- To avoid injuries, do not jump or kneel down on the device while it is running.
- Only one person at a time may ever stand on the device.
- To prevent the device from tipping over, do not rest more weight on one side than on the other.
- Do not place any other devices or objects on your Vibroshaper in addition to your own weight.
- If there are fluctuations in your electricity supply, do not use the device and unplug it immediately.
- Keep the device away from damp areas and direct sunlight, and do not leave it outside.
- Always keep the device away from liquids. Do not touch it with wet hands, move it suddenly or jerkily, and never smoke when using it.
- If there are problems with the power switch, do not touch the device; if you do, you could get an electric shock.
- Do not use the device if the room temperature exceeds 40 °C.
- Only connect your Vibroshaper to an electricity supply that is compatible with the device's technical data and complies with the instructions.
- Be careful when pressing the power switch.
- Do not kink the cable or touch it with wet hands.
- Stop using the device and unplug it immediately if a thunderstorm starts outside.
- To avoid any electrical interference, do not plug any other devices with a high power demand into the same socket as your Vibroshaper.
- Only transport the device as per the diagram and the instructions regarding this.
- Never store inflammable substances near the device.
- Do not use new and old batteries or batteries of different brands together in the remote control.
- This equipment complies with EN ISO 20957-1 class H (H = domestic use)



## USING YOUR VIBROSHAPER FOR THE FIRST TIME

- To transport your Vibroshaper, grip the handle on the right-hand side of the device and tilt the device until its wheels touch the floor. Then pull the handle to move the device carefully.
- Ensure that the Vibroshaper is standing on a flat, stable and even floor or mat and that the device is positioned at least 100 cm from walls and other objects when you stop.
- When using your Vibroshaper for the first time, you should sit on a chair and place your feet on the device. Now turn on the device to test the intensity of the movements. This allows you to get used to the oscillations and your chosen operating mode.
- Always wear comfortable clothing and footwear when training.



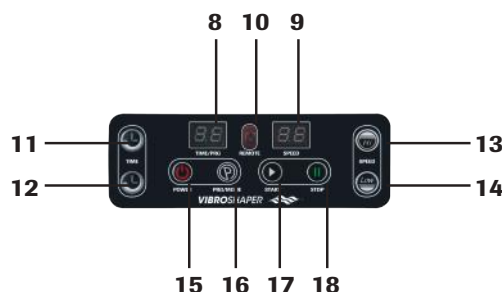
## VIBROSHAPER PARTS AND BUTTONS

1. Non-slip top panel
2. Non-slip rubber supports
3. Power switch
4. Power connection point
5. Bottom panel
6. Middle panel
7. Wheels to transport the device
8. Time and programme display
9. Tempo and programme display
10. Infrared receiver for the remote control



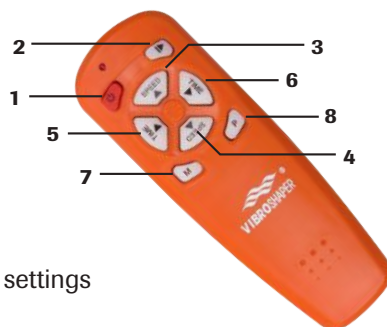
Detailed view of the control panel

11. Extends the time
12. Shortens the time
13. Increases the tempo
14. Decreases the tempo
15. ON/OFF
16. Used to select a programme
17. Starts an exercise
18. Stops an exercise
19. Elastic bands with Fit TENSOR technology



## REMOTE CONTROL

1. ON/OFF
2. Start/Stop
3. Increases the tempo
4. Decreases the tempo
5. Extends the time
6. Shortens the time
7. Used to jump to the tempo 90, 60, and 30 settings
8. Used to select a programme











The remote control runs on two 1.5V AAA batteries (not included). Make sure the battery poles are the right way round when the batteries are inserted into the battery compartment on the back of the remote control. If you use the remote control, point it at the infrared receiver (10) or the control panel.

## OPERATING MODES

The Vibroshaper has two operating modes to choose from: a manual mode and an automatic mode. The elastic bands (19) can be used in both modes. To use them, slip the safety hooks through the openings specially designed for them on the back of the platform, as shown here.




**Manual mode:** Here, the user can set the length and tempo of their exercise, so that it's tailored to their needs. When using manual mode, follow these instructions:




1. Plug the Vibroshaper into a power socket and press the power switch (3) so that it is in the ON position.
2. Press the "ON" button on the control panel (15) or the  button (1) on the remote control.
3. Next, select the length of your exercise. It can be between one and 10 minutes. To increase the number of minutes, press the button (11) on the control panel or the  button on the remote control. To shorten the time, press the button on the control panel (12) or the  button on the remote control. The amount of time left in the exercise appears in the time display (8).
4. **Start the exercise by pressing the button (17) on the control panel or the  button on the remote control.**
5. You can now select the tempo of the vibration. The tempo settings range from 1 to 99. To select your desired tempo setting, press the button (13) on the control panel or the  button on the remote control. To reduce the tempo, press the button (14) on the control panel or the  button on the remote control.
6. You can also select certain tempos quickly using the M button on the remote control. The M button allows you to jump to 90, 60 or 30.
7. To end the exercise at any time, press the button (18) on the control panel or the  button on the remote control. Once you've finished the exercise, turn off the device by pressing the button (15) on the control panel or the  button (1) on the remote control. The chart below provides you with recommendations for manual training. You can, of course, select your own tempo setting that suits you individually as well, however.

TIME (minutes)	TEMPOS FOR ALL LEVELS		
	BEGINNERS	MODERATELY ADVANCED	ADVANCED
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

**Automatic mode:** Here, the device follows a predefined exercise programme, but still allows the tempo and length to be set manually. When using automatic mode, follow these instructions:

1. Plug the Vibroshaper into a power socket and press the power switch (3) so that it is in the ON position.
2. Press the “ON” button on the control panel (15) or the  button on the remote control.
3. There are three different exercise programmes (P1, P2 and P3) available. Press button (16) on the control panel repeatedly or the **P** button on the remote control repeatedly until the programme you want appears on the programme display (8).
4. The next chart shows the exercise tempo of each programme depending on the length:



TIME (minutes)	TEMPO FOR EVERY PROGRAMME		
	P1	P1	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	BEGINNERS	MODERATELY ADVANCED	ADVANCED

5. **Once you’ve selected your chosen programme, start the exercise by pressing (17) on the control panel or  on the remote control.**
6. To stop the device at any time, press the button (18) on the control panel or the  button on the remote control. Once you’ve completed the exercise, turn the device off by pressing (15) on the control panel or the button  on the remote control.

## CLEANING AND MAINTENANCE

- Before cleaning your Vibroshaper, you must make sure that the power switch is in the OFF position and that the cable has been unplugged from the power socket.
- You can use a clean, dry broom or brush to remove dust from the device.
- The standing area can be cleaned with a damp cloth.
- Do not use corrosive agents to clean the device, because these could damage it.
- Clean the remote control with clean cloth.
- If the device is not being used for an extended period of time, put it back in its box and store it in a cool, dry place. You should also take the batteries out of the remote control.
- If the device appears to have a defect, follow the instructions in the Troubleshooting section. If the problem persists, please contact our customer service team.

## TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
The device is not running.	The cable is not plugged into a socket.	Plug the cable into a socket.
	The power switch is in the OFF position.	Put the power switch in the ON position.
The remote control is not working.	The batteries are weak.	Change the batteries.
	The remote control is too far away from the device's infrared sensor.	The infrared signal's range is two metres.
The device suddenly stopped running.	The end of the programmed exercise period has been reached.	Reset the exercise period.
The device isn't moving.	The device has been given too many commands and is not able to fulfil them all.	Turn off the device, wait one minute and turn it on again.
The remote control can't be used to stop the device while the device is running.	The batteries are weak.	Change the batteries.
	The On/Off  button has been pressed.	Press the Start/Stop  button.




## TRAINING

### WALKING, JOGGING AND RUNNING

Vibroshaper is a vibrating platform that, through its horizontal oscillations, simulates walking, jogging or running, depending on the position of your feet on its surface: The greater the distance between your legs, the more activity your body will be engaging in. So the Vibroshaper enables you to do three exercises in one single place.

If you simulate walking, you will be simulating a gentle and constant exercise that is suitable for people of any age. Jogging is fun and will fortify your joints and immune system, while running will keep you fit, lift your mood and strengthen your muscles. You no longer have to brave bad weather outside or the dangers of busy roads to reap the benefits of these sporting activities. You can now obtain them without your leaving your home.

The chart below shows the positions your feet need to be in for the three exercises:

	FEET POSITION	DESCRIPTION	BENEFITS
 <b>Walking</b>	Feet together in the centre	Walking is one of the simplest and healthiest exercises you can do to get in shape and feel healthy and balanced. It is not excessively strenuous and is simple.	Will help to activate and relax your muscles and to improve physical and breathing capacity.
 <b>Jogging</b>	Feet slightly apart	Jogging is an exercise that demands more from the body and leads to success more quickly, because it activates 70% of the body's muscles.	Will stimulate your circulatory and digestive system, strengthen your bones and joints, and also help to improve your sleep.
 <b>Running</b>	Feet further apart so that they are flush with the edge of the standing area	Running is a complete and demanding exercise that offers excellent results. Running practically activates the whole body and works very naturally.	Will help to stimulate and strengthen your muscles, to reduce your body fat, to increase your body's resistance and to maintain your physical health. Running will also alleviate stress or depression.

### STRETCHING EXERCISES

We recommend doing stretching exercises before every training session with your Vibroshaper to become more flexible and alleviate muscle pain.

Stretching exercises should be done slowly and carefully and should not involve fast movements or jumps. With each exercise, stretch until you feel a slight tension that's not painful. Hold the position for 20 to 30 seconds.

You need to breathe slowly, rhythmically and naturally, so that your body is completely supplied with oxygen.

**NB: For each stretching exercise, refer to the diagram accompanying the instructions.**



## QUADRICEPS STRETCHING EXERCISE

With a straight back, take a step forward with your right foot and position your left foot behind your trunk. Keep your right hand on your right leg and then stretch your left side while maintaining an upright position. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the stretch with the other leg.



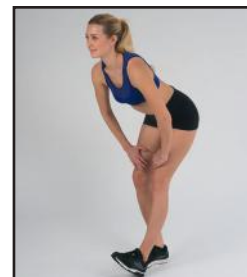
## BACK STRETCHING EXERCISE

Stand with your feet shoulder-width apart. Bend forward and place your hands on your thighs for support. Arch your lower back and hold the position for 20 to 30 seconds before stretching your and repeating the exercise.



## TENDON STRETCHING EXERCISE

Position your feet together and point them straight ahead. Stretch your right foot by raising your toes up in the air while keeping your heel on the floor. Bend your left leg a little while doing this. Bend your upper body forward, placing your hands on your right thigh for support. Maintain this position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other leg.



## STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALF MUSCLES

Point your toes straight ahead and position your right foot one to two step lengths in front. Lean forward and bend your right knee as you do so, making sure your knee does not jut out beyond your toes. Ensure your heel remains on the floor as your left leg is stretched. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other leg.



## STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALVES AND HIPS

Point your toes straight ahead and position your right foot one to two step lengths in front. Lean forward and bend your right knee as you do so, making sure your knee does not jut out beyond your toes. Keep your left leg straight, ensuring your heel doesn't leave the floor. Rotate your trunk and bring your hip forward to stretch it. Maintain the position for 20 to 30 seconds before releasing it slowly. Repeat the exercise with the other leg.



## SHOULDER STRETCHING EXERCISE

Stand up straight with your legs together. Bring your right arm across the front of your body to the other side. Grip the arm with your left hand and pull it up. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other arm.



### **STRETCHING EXERCISE FOR YOUR INNER THIGHS**

Stand with your legs apart. Bend forward and bend your right knee at the same time, making sure the knee does not jut out beyond your toes. Place your hands on your thighs for support and hold this position for 20 to 30 seconds. Repeat the exercise with the other leg.



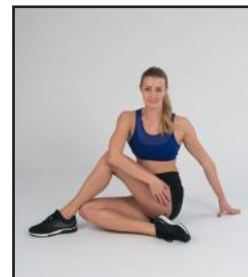
### **STRETCHING EXERCISE FOR YOUR OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES**

Stand with your legs apart and point your feet straight ahead. Stretch your right arm diagonally above your head and over towards your left side as far as you can. Hold the position for 20 to 30 seconds and then repeat the exercise with your left arm.



### **STRETCHING EXERCISE FOR YOUR BUTTOCKS, HIPS AND OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES**

Sitting on the floor, place one leg over the other. Bring your upper body into an upright position and place your hand on the outside of the opposite thigh to pull it closer to your upper body. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other leg.



### **STRETCHING EXERCISE FOR YOUR TRICEPS**

Stretch both arms above your head. Bend your left arm and lower your left hand to touch your back. Touch your left elbow with your right hand and press it down. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other side.



### **STRETCHING EXERCISE FOR YOUR ARMS AND BUTTOCKS**

Step onto your Vibroshaper and bend your knees slightly. Stretch your back and legs as far as possible. Wait a couple of seconds and then return to the starting position.



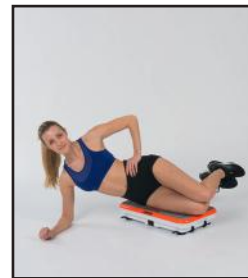
### **STRETCHING EXERCISE FOR YOUR BACK AND THIGHS**

Sit on the Vibroshaper with your legs apart and the soles of your feet resting on the floor. Lean forward with a rounded back and touch your toes with your hands.



## STRETCHING EXERCISE FOR YOUR ABDOMEN AND HIPS

Lie on your side with your hip on the Vibroshaper. Raise your legs up off the floor, so that your body is being supported with just one arm on the floor and your abdominal muscles are tensed. Switch sides and repeat the exercise.



## STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALVES AND LEGS

Stand in front of the Vibroshaper and put your hands on your hips. Do a lunge over the device with your right leg and bend your left leg until it touches the platform. Hold this position for a couple of seconds before returning to the starting position and switching legs.



## ADDITIONAL EXERCISES

*It is advisable to start the following exercises (jogging feet position) at a low speed and to gradually increase the speed.*

Stand on the Vibroshaper with your feet slightly apart, so that they are in line with your shoulders. Grip the elastic bands with your hands. Now move your hands 90° from the outside of your thighs until they are level with your shoulders, keeping your elbows straight as you do so. Repeat the exercise until the device stops vibrating.

**Will train your abdominal muscles, thighs, biceps and arms.**

Adopt the same starting position as the one used in the previous exercise. Grasp the elastic bands with your arms at your sides and then raise your right hand to chest level, keeping your elbow straight. Next, lower your right hand and raise your left hand. Continue to alternate between hands until the vibrating stops.

**Will train your abdominal muscles, thighs, arms, back and biceps.**

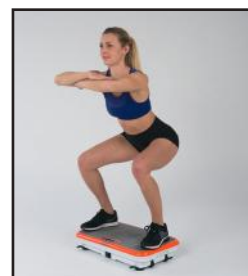
In the same position as the one used in previous two exercises, hold the elastic bands and stretch out your arms with your palms facing up. Raise your left arm with your elbow bent, as you would do if you were to push something upwards. Switch arms and continue to do this until the Vibroshaper stops vibrating.

**Will train your abdominal muscles, thighs, arms, back and biceps.**



Stand with your feet slightly apart, so that they are in line with your shoulders. Step onto the Vibroshaper with your knees slightly bent. Cross your arms and rest each palm on the opposite arm to maintain your balance.

**Will train your abdominal muscles, thighs, triceps and buttocks.**



Stand on the device with your feet shoulder-width apart. Place your hands on the back of your neck and then squat, moving very slowly as you do so so that you don't lose your balance.

**Will train your abdominal muscles, thighs, triceps, buttocks and back.**



Place the heel of one foot on the Vibroshaper, bend your legs without lifting the heel of the other foot off the floor and keep your back straight.

**Will train your calves, thighs and buttocks.**



Stand to one side of the Vibroshaper and then place one foot on the device, keeping your leg straight. Next, stretch your hand down as far possible towards the heel of this leg while stretching the other arm up diagonally above your head.

**Will train your hips, calves and adductor muscles.**



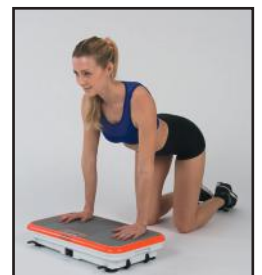
Place both hands on the device and support your body with slightly bent arms. Keep your elbows straight and your abdominal muscles tense.

**Will train your triceps, biceps, abdominal muscles, forearms, back muscles, back, shoulders and pectoral muscles.**



Kneel on the floor and place both hands on the Vibroshaper while straightening your arms and bending your back a little.

**Will train your back, hips, shoulders, forearms, biceps and triceps.**



Sit on the floor, resting your calves on the Vibroshaper and your palms on the floor. At the same time, keep your back straight.

**Will train your calves, thigh muscles and quadriceps.**



Sit on the device in the lotus position with a straight back and keep your abdominal muscles tensed.

**Will train your hips, abdominal muscles, buttocks and back.**



Place your forearms on the device and raise your body so that only the tips of your toes are on the floor. Stretch your whole body and hold it in that position, tensing your abdominal muscles and buttocks at the same time.

**Will train your arms, back, abdominal muscles, buttocks, thighs, calves and shoulders, and will also help to strengthen your neck.**



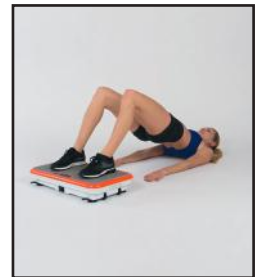
Place your palms on the device and raise your body so that only the tips of your toes are on the floor. Stretch your whole body and hold it in that position, tensing your abdominal muscles and buttocks at the same time.

**Will train your arms, back, abdominal muscles, buttocks, thighs, calves and shoulders, and will also help to strengthen your neck.**



Lie on the floor on your back with the soles of your feet on the device. Raise your pelvis and arch your lower back up off the floor. Tense your abdominal muscles and buttocks. Hold the position for a couple of seconds and then return to the starting position and repeat the exercise.

**Will train your calves, thighs buttocks, abdominal muscles and back.**



Lie on the floor on your side and place your forearm on the Vibroshaper so that that arm is supporting all your weight. Keep your legs together and hold your body in the stretched position.

**Will train your forearm, biceps, triceps, shoulders, back, buttocks and abdominal muscles, and will also help to strengthen your neck.**



Sit on the device with your hands on your neck or crossed over your chest. Lean back slightly, bending your back a little, and raise both legs up off the floor with your knees slightly bent.

**Will train your abdominal muscles, buttocks and legs.**





Place your left foot on the Vibroshaper and the other foot on the floor, bending the knee of that leg slightly. At the same time, keep your back straight.

**Will train your calves and thighs.**



Adopt a press-up position and then place the tips of your toes on the device, keeping your palms on the floor. At the same time, keep your back straight.

**Will train your back, chest, shoulders, buttocks and calves.**



IT

## PREMESSA VIBROSHAPER

Congratulazioni per il vostro acquisto del Vibroshaper, il sistema di allenamento che vi fa risparmiare tempo e favorisce il rinforzo del corpo e la combustione dei grassi, senza tuttavia stancarvi troppo e risultare eccessivamente faticoso.

Il Vibroshaper produce delle vibrazioni oscillatorie orizzontali ritmiche, che hanno effetti su tutto il corpo e attivano i muscoli mettendoli in tensione. Assumendo diverse posizioni sulla pedana, è possibile simulare camminata, jogging e corsa stando comodamente a casa sul vostro Vibroshaper. Si consiglia di utilizzare il Vibroshaper 3 volte a settimana per 10 minuti, unitamente a un'alimentazione sana ed equilibrata.

Camminata, jogging e corsa garantiscono:

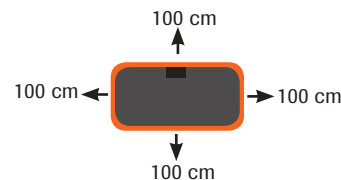
- Perdita di peso più rapida
- Riduzione del grasso corporeo
- Rinforzamento e potenziamento dei muscoli
- Miglioramento della densità ossea
- Stimolazione dell'apparato digerente
- Scioglimento delle contratture muscolari
- Sonno più riposante e di migliore qualità
- Abbassamento del colesterolo
- Miglioramento della resistenza fisica
- Sollievo per depressione, stress, disturbi del sonno e altri problemi

## AVVISI DI SICUREZZA

Si prega di leggere queste istruzioni per l'uso prima di utilizzare il Vibroshaper per evitare possibili infortuni o danni all'apparecchio.

- **La portata massima dell'apparecchio è di 100kg.**
- Un allenamento non conforme o eccessivamente prolungato può essere causa di danni alla salute.
- In caso di prolungata inattività o di problemi cardiocircolatori, si raccomanda di consultare il proprio medico prima di utilizzare l'attrezzo.
- Le persone che soffrono di alta pressione, bronchite, malattie della pelle, diabete, handicap fisici o altre patologie possono utilizzare quest'apparecchio unicamente sotto la supervisione di un medico.
- L'uso del Vibroshaper è sconsigliato per le persone affette da osteoporosi, cancro, malattie cardiache, nonché per i portatori di pacemaker, protesi e altri apparecchi medici impiantati.
- Le persone anziane devono utilizzare quest'apparecchio in modo conforme alle istruzioni e sotto la supervisione di un adulto.
- L'uso dell'apparecchio è sconsigliato durante la gravidanza o il ciclo mestruale.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- Quest'apparecchio non è concepito per l'uso da parte di persone (anche bambini) con capacità sensoriali, fisiche o mentali ridotte o limitate o che non hanno la necessaria esperienza di questo attrezzo, se non sono monitorate da una persona responsabile della loro sicurezza o se non sono state prima istruite sulla modalità di funzionamento dell'apparecchio.
- Non inserire dita o corpi estranei nelle intercedine o sotto la copertura centrale o inferiore dell'apparecchio.
- Non utilizzare l'apparecchio se si è sotto l'effetto dell'alcool.

- Dopo i pasti, attendere almeno un'ora prima di utilizzare l'apparecchio.
- Prima dell'uso, collocare l'apparecchio su una superficie orizzontale, piana e stabile, a una distanza di almeno 100 cm dalla parete o da altri oggetti.
- Prima dell'uso, si prega di riporre gioielli, cellulari o altri oggetti di valore, chiavi e oggetti appuntiti, onde evitare il pericolo di ferite o danneggiamento.
- Per evitare ferite e infortuni, non saltare o inginocchiarsi sull'apparecchio mentre è in funzione.
- Sull'apparecchio può salire una sola persona alla volta.
- Per scongiurare eventuali ribaltamenti, non posizionarsi mai su un solo lato dell'apparecchio.
- Non collocare altri attrezzi o oggetti sull'apparecchio in aggiunta al proprio peso.
- In caso di abbassamenti di corrente, non utilizzare l'apparecchio e staccarlo subito dalla corrente.
- Tenere l'apparecchio lontano dall'umidità e dalla luce solare diretta; non utilizzarlo all'aperto.
- Tenere lontano l'apparecchio dai liquidi. Non toccare l'apparecchio con le mani bagnate, evitare di muoversi all'indietro e non fumare in nessun caso durante l'uso.
- In caso di problemi con l'interruttore, non toccare l'apparecchio onde evitare eventuali folgorazioni.
- Non utilizzare l'apparecchio se la temperatura ambiente è superiore ai 40°C.
- Collegare l'apparecchio esclusivamente a una presa di corrente conforme ai dati tecnici riportati sull'apparecchio.
- Azionare l'interruttore con cautela.
- Non toccare il cavo con mani bagnate e non piegarlo.
- Spegner l'apparecchio in caso di temporali; in caso di maltempo, scollegare subito l'apparecchio dalla corrente.
- Non collegare apparecchi ad elevato consumo di corrente alla stessa presa a cui è collegato l'apparecchio, onde evitare eventuali problemi elettrici.
- Trasportare l'apparecchio esclusivamente nella modalità illustrata in queste istruzioni.
- Non conservare mai sostanze infiammabili in prossimità dell'apparecchio.
- Non mischiare mai batterie vecchie e nuove o batterie di marche diverse nel telecomando.
- Questo attrezzo è conforme alla norma EN ISO 20957, parte 1, classe H (H= uso domestico)



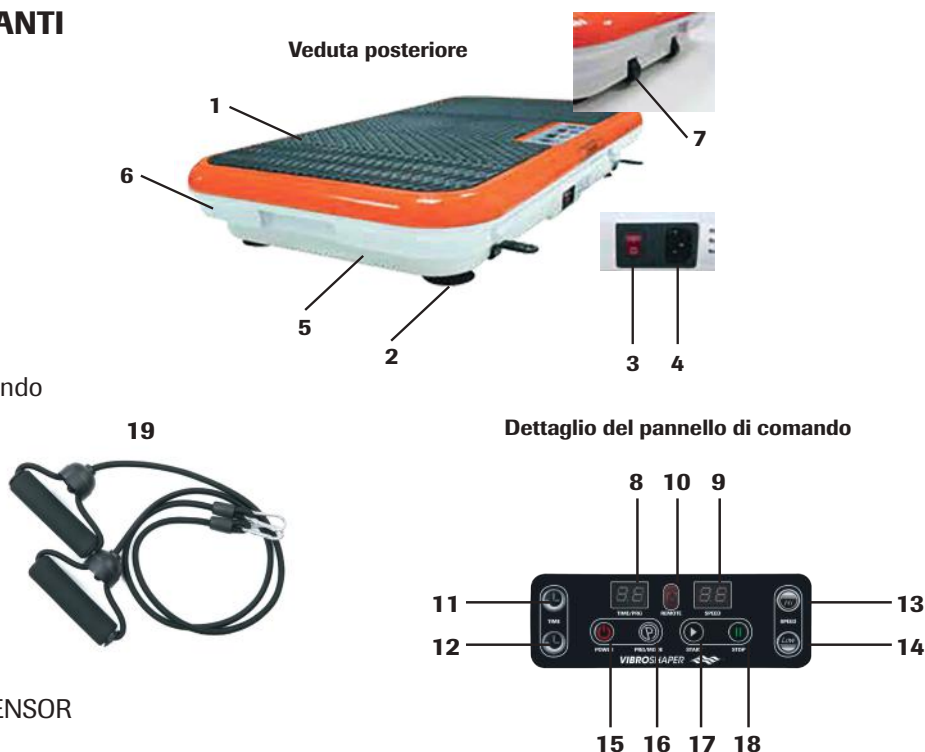
## PRIMO UTILIZZO

- Per trasportare il Vibroshaper, utilizzare l'impugnatura presente sul lato destro dell'apparecchio e inclinarlo fino a far toccare le ruote sul pavimento, quindi tirarlo delicatamente per spostarlo.
- Assicurarsi che l'apparecchio sia collocato su una superficie orizzontale, piana e stabile, a una distanza di almeno 100 cm dalle pareti o da altri eventuali oggetti.
- Quando si utilizza l'apparecchio per la prima volta, si consiglia di sedersi su una sedia e mettere i piedi sull'apparecchio. Accendere l'apparecchio per testare l'intensità del movimento; in tal modo, sarà possibile abituarsi alle oscillazioni e alla modalità di funzionamento selezionata.
- Durante l'allenamento, si raccomanda di indossare abbigliamento e scarpe comodi.



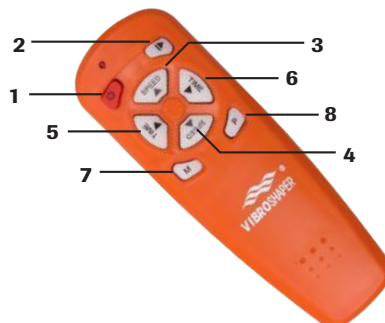
## VIBROSHAPER - PARTI E PULSANTI

1. Copertura superiore antiscivolo
2. Piedini in gomma antiscivolo
3. Interruttore
4. Presa di corrente
5. Copertura inferiore
6. Copertura intermedia
7. Rulli per trasporto
8. Indicatore tempo/programma
9. Indicatore ritmo/programma
10. Ricevitore a infrarossi per il telecomando
11. Prolungare la durata
12. Accorciare la durata
13. Aumentare la velocità
14. Diminuire la velocità
15. ON/OFF
16. Selezione del programma
17. Avviare l'esercizio
18. Interrompere l'esercizio
19. Fasce elastiche con tecnologia FIT TENSOR



## TELECOMANDO

1. ON/OFF
2. Start/Stop
3. Aumentare la velocità
4. Diminuire la velocità
5. Prolungare la durata
6. Accorciare la durata
7. Saltare ai livelli di velocità 90, 60 e 30
8. Selezione del programma



Il telecomando funziona con due batterie AAA da 1,5V (non incluse). Assicurarsi che le batterie siano collocate correttamente nell'apposito vano sul lato posteriore del telecomando. Quando si utilizza il telecomando, orientarlo in direzione del ricevitore a infrarossi (10) o del pannello di comando.

## MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Il Vibroshaper offre due modalità di funzionamento: automatica e manuale. Tuttavia, potrete utilizzare le fasce elastiche (19) con entrambe le modalità di funzionamento. Per utilizzare le fasce elastiche, agganciare i ganci di sicurezza alle apposite aperture apposte sui lati della piattaforma, come mostrato in figura.



**Modalità manuale:** l'utente può impostare durata e velocità per adattare alle sue necessità. In caso di utilizzo con questa modalità, si prega di osservare le seguenti istruzioni:

1. Collegare l'apparecchio alla presa di corrente. Accendere l'interruttore (3).
2. Azionare il pulsante ON sul pannello di controllo (15) o sul telecomando (1).
3. Selezionare prima la durata dell'esercizio (1 - 10 minuti). Per prolungare l'esercizio di ulteriori minuti, azionare il pulsante (11) presente sul pannello di controllo o sul telecomando. Per ridurre la durata dell'esercizio, azionare il pulsante (12) presente sul pannello di controllo o sul telecomando. Nell'indicatore della durata (8) viene mostrato il tempo rimanente.
- 4. Iniziare l'esercizio premendo il pulsante (17) presente sul pannello di controllo o sul telecomando.**
5. Adesso è possibile selezionare la velocità della vibrazione. I livelli di velocità vanno da 1 a 99. Per impostare la velocità sul livello desiderato, premere il pulsante (13) sul pannello di controllo o il pulsante corrispondente sul telecomando. Per diminuire la velocità, azionare il pulsante (14) presente sul pannello di controllo o sul telecomando.
6. Potrete anche optare per la selezione rapida della velocità premendo il pulsante M presente sul telecomando, saltando ai livelli di velocità 90, 60 e 30.
7. È possibile terminare l'esercizio in qualsiasi momento premendo il pulsante (18) sul pannello di controllo o sul telecomando. Una volta terminato l'esercizio, spegnere l'apparecchio premendo il tasto (15) sul pannello di controllo o il tasto (1) sul telecomando. In allegato troverete una tabella contenente consigli e suggerimenti per il vostro allenamento manuale. Naturalmente, sarà sempre possibile impostare una velocità personalizzata.

DURATA (minuti)	VELOCITÀ PER OGNI LIVELLO		
	PRINCIPIANTE	MEDIO-AVANZATO	AVANZATO
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

**Modalità automatica:** l'apparecchio segue un programma di esercizio preimpostato, ma consente di impostare manualmente durata e velocità. In caso di utilizzo in modalità automatica, si prega di osservare le seguenti istruzioni:

1. Collegare l'apparecchio alla presa di corrente. Accendere l'interruttore (3).
2. Azionare il pulsante ON sul pannello di controllo (15) o sul telecomando.
3. Sono disponibili 3 diversi programmi di esercizio (P1, P2 e P3); sul pannello di controllo, premere ripetutamente il tasto (16) oppure il tasto **P** sul telecomando, finché nell'indicatore del programma non (8) non appare il programma desiderato.
4. La tabella seguente mostra la velocità dell'esercizio di ogni programma in base alla durata:

DURATA (minuti)	VELOCITÀ PER OGNI PROGRAMMA		
	P1	P1	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	PRINCIPIANTE	MEDIO-AVANZATO	AVANZATO

5. Una volta selezionato il programma desiderato, iniziare l'esercizio premendo il pulsante (17) presente sul pannello di controllo o ► sul telecomando.
6. Per fermare l'apparecchio in qualsiasi momento, premere il tasto (18) sul pannello di controllo o ► il tasto corrispondente sul telecomando. Una volta terminato l'esercizio, spegnere l'apparecchio premendo il tasto (15) presente sul pannello di controllo o il tasto ☺ corrispondente sul telecomando.

## MANUTENZIONE E PULIZIA

- Prima di effettuare la pulizia dell'apparecchio, assicurarsi che l'interruttore sia posizionato su OFF e che la spina non sia ancora inserita nella presa.
- Per rimuovere la polvere dall'apparecchio, utilizzare una scopa pulita e asciutta o una spazzola.
- Pulire la pedana con un panno umido.
- Non pulire l'apparecchio con un detergente corrosivo: pericolo di danneggiamento.
- Pulire il telecomando con un panno pulito.
- In caso di prolungato inutilizzo, ricollocare l'apparecchio nel suo imballaggio e conservarlo in un luogo fresco e asciutto. Rimuovere anche le batterie dal telecomando.
- Qualora il Vibroshaper denoti dei malfunzionamenti, si prega di osservare le istruzioni contenute nella sezione "Soluzione dei problemi". Se il problema persiste, si prega di contattare il servizio di assistenza clienti.

## SOLUZIONE DEI PROBLEMI




PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
L'apparecchio non si accende.	Il cavo di corrente non è collegato alla presa.	Collegare l'apparecchio alla presa di corrente.
	L'interruttore è su OFF.	Posizionare l'interruttore su ON.
Il telecomando non funziona	Batterie scariche.	Sostituire le batterie.
	Il telecomando è troppo lontano dal sensore a infrarossi dell'apparecchio.	La portata massima del segnale a infrarossi è di 2 metri.
L'apparecchio si è fermato improvvisamente.	La durata dell'esercizio è terminata.	Resetare la durata dell'esercizio.
L'apparecchio non si muove.	Sono stati dati troppi comandi all'apparecchio e non riesce ad eseguirli tutti.	Spegnere l'apparecchio, attendere un minuto e riaccenderlo.
Non è possibile fermare l'apparecchio con il telecomando quando è in funzione.	Batterie scariche.	Sostituire le batterie.
	Azionare il tasto "ON-OFF" ☺.	Azionare il tasto "Start-Stop" ►

## ALLENAMENTO CAMMINATA, JOGGING E CORSA

Il Vibroshaper è una piattaforma vibrante che simula camminata, jogging e corsa grazie a dei movimenti oscillatori orizzontali, a seconda di come si poggiano i piedi sulla superficie dell'apparecchio: una distanza maggiore tra le gambe comporta una maggiore attività del corpo. Tre esercizi diversi con un unico attrezzo. Con il Vibroshaper, simulerete la camminata, un esercizio costante e leggero, adatto per le persone di tutte le età; lo jogging, che rinforza le articolazioni e il sistema immunitario, e garantisce tanto divertimento; la corsa, che vi dà slancio, fa bene all'umore e dona forza ai muscoli.

Non dovrete più allenarvi fuori col maltempo o su strade insicure, molto trafficate e potenzialmente pericolose. Adesso potrete praticare queste attività sportive senza dover uscire di casa.

La tabella seguente mostra la posizione da assumere con i piedi per eseguire i tre esercizi:

	POSIZIONE DEI PIEDI	DESCRIZIONE	VANTAGGI
 <b>Camminata</b>	Piedi al centro.	La camminata è uno degli esercizi più semplici e salutari per rimettersi in forma e sentirsi sani e in armonia. Non richiede sforzi eccessivi ed è molto semplice.	Aiuta ad attivare e rilassare i muscoli e aumenta la resistenza fisica e la capacità respiratoria.
 <b>Jogging</b>	Piedi leggermente distanziati.	Lo jogging è un esercizio che esige di più dal corpo e porta a risultati più rapidi, poiché attiva il 70% dei muscoli.	Stimola il sistema cardiocircolatorio e l'apparato digerente, rinforza le ossa e le articolazioni e favorisce un sonno di migliore qualità.
 <b>Corsa</b>	Piedi distanziati fino ai margini della pedana.	La corsa è un esercizio completo ed esigente, che garantisce migliori risultati. La corsa attiva praticamente tutto il corpo ed ha un effetto del tutto naturale.	Garantisce il rinforzamento dei muscoli, una riduzione del grasso corporeo, un aumento della resistenza e il mantenimento della salute fisica. Inoltre, elimina lo stress e lo scoraggiamento.

## STRETCHING

Prima di iniziare qualsiasi allenamento con questo apparecchio, vi consigliamo di eseguire degli esercizi di stretching per acquisire flessibilità e alleviare i dolori muscolari.

Gli esercizi di stretching vanno eseguiti lentamente e con cautela, evitando movimenti bruschi o salti. Tenere i muscoli in estensione finché non si avverte una lieve tensione non dolorosa. Tenere questa posizione per 20-30 secondi. Si raccomanda di respirare lentamente e in modo ritmico e naturale, onde poter ossigenare completamente il corpo.

**Nota: si raccomanda di osservare le illustrazioni e le relative istruzioni.**

## STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con la schiena dritta, portiamo il piede destro avanti e il piede sinistro dietro al tronco, la mano destra resta poggiata sulla coscia. Stendere il lato sinistro mantenendo una posizione eretta. Restare in posizione per 20-30 secondi e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



## STRETCHING PER LA SCHIENA

Divaricare i piedi all'altezza delle spalle. Piegarsi in avanti e sostenersi con le mani appoggiandole sulle cosce. Scendere con la schiena e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Quindi, stendere la schiena e ripetere l'esercizio.



## STRETCHING PER I TENDINI

Unire i piedi e posizzarli con le punte in avanti. Piegare il piede destro, facendo in modo che il tallone resti poggiato sul pavimento e che le punte delle dita siano rivolte verso l'alto, piegando leggermente la gamba sinistra. Piegare il tronco in avanti, sostenendosi poggiando le mani sulle cosce. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e successivamente ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



## STRETCHING PER I POLPACCI

Con le punte dei piedi rivolte in avanti, portare il piede destro avanti di due passi. Inclinarsi in avanti piegando il ginocchio sinistro. Il ginocchio non deve superare la punta del piede. Con la gamba sinistra in estensione e il tallone ben poggiato a terra, tenere la posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



## STRETCHING PER POLPACCI E FIANCHI

Con le punte dei piedi rivolte in avanti, portare il piede destro avanti di due passi. Inclinarsi in avanti piegando il ginocchio destro. Il ginocchio non deve superare la punta del piede. Tenere la gamba sinistra dritta, con il tallone poggiato a terra. Ruotare il tronco e portare i fianchi avanti per ruotarli. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare lentamente. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



## STRETCHING PER LE SPALLE

Posizione eretta, gambe chiuse. Stendere il braccio destro in direzione della spalla sinistra. Tenere fermo il braccio con la mano sinistra e tirarlo a sé. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi ripetere l'esercizio con l'altro braccio.





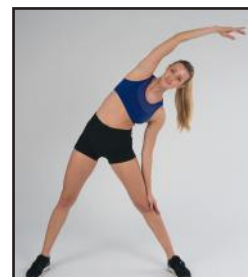
## STRETCHING PER I MUSCOLI DELL'INTERNOCOSCIA

Gambe leggermente divaricate. Inclinarsi in avanti piegando contemporaneamente il ginocchio destro, senza che superi la punta del piede. Mettere le mani sulle cosce per sostenersi in questa posizione. Tenere questa posizione per 20-30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



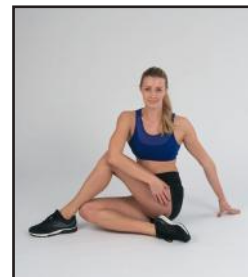
## STRETCHING PER GLI ADDOMINALI OBLIQUI

Gambe leggermente divaricate, piedi puntanti in avanti. Stendere il braccio destro obliquamente al di sopra del capo e spingerlo quanto più possibile nell'altra direzione in alto. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi ripetere l'esercizio con il braccio destro.



## STRETCHING PER GLUTEI, FIANCHI E ADDOMINALI OBLIQUI

Sedersi a terra e portare una gamba al di sopra dell'altra. Con il tronco in posizione eretta, afferrare con una mano la gamba piegata per il lato esterno della coscia. Portare il corpo in avanti verso la coscia. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



## STRETCHING PER I TRICIPITI

Stendere entrambe le braccia al di sopra della testa. Piegare il braccio sinistro e portare la mano giù fino a toccare la schiena. Afferrare il gomito sinistro con la mano destra e spingere verso il basso. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio dall'altro lato.



## STRETCHING PER BRACCIA E GLUTEI

Salire sull'apparecchio, abbassare il tronco piegando leggermente le ginocchia. Stendere la schiena e le gambe il più possibile. Attendere un paio di secondi e poi tornare nella posizione originaria.



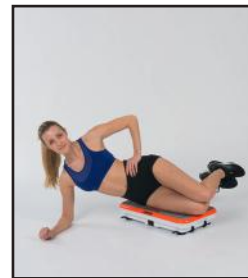
## STRETCHING PER SCHIENA E COSCE

Sedersi sull'apparecchio con le gambe divaricate e le soles ben poggiate a terra. Piegandosi in avanti, toccare le punte dei piedi.



## STRETCHING PER ADDOMINALI E FIANCHI

Posizionarsi lateralmente sull'apparecchio col fianco poggiato alla pedana, sollevare le gambe, poggiare un solo braccio a terra per sostenersi e tendere i muscoli addominali. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.



## STRETCHING PER POLPACCI E GAMBE

Mettersi di fronte all'apparecchio e portare le mani ai fianchi. Fare un passo in avanti con la gamba destra oltre l'apparecchio, e piegare la gamba sinistra in modo tale da arrivare a toccare la piattaforma; tenere questa posizione per un paio di secondi, quindi tornare nella posizione di partenza e cambiare gamba.



## ESERCIZI COMPLEMENTARI

*Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi (posizione dei piedi: jogging) prima a velocità ridotta e poi di aumentarla lentamente.*

Salire sull'apparecchio, gambe leggermente divaricate in linea con le spalle. Afferrare le fasce elastiche con le mani. Adesso, portare la mano dal lato esterno della coscia alla spalla tracciando un angolo di 90°, tenendo i gomiti sempre ben distesi. Ripetere il movimento finché l'apparecchio non si ferma.

**Allena: addominali, cosce, bicipiti e braccia.**

Nella stessa posizione dell'esercizio precedente, co entrambe le mani ai lati del corpo, afferrare le fasce elastiche e sollevare la mano destra con il gomito ben disteso all'altezza del petto. Abbassare la mano destra e sollevare la mano sinistra. Cambiare mano finché il movimento oscillatorio dell'apparecchio non finisce.

**Allena: addominali, coscia, braccia, schiena e bicipiti.**



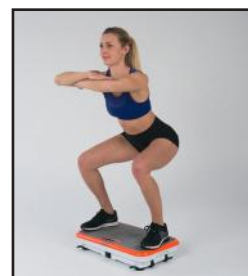
Nella stessa posizione degli esercizi precedente, afferrare le fasce elastiche e stendere le braccia con i palmi verso l'alto; sollevare il braccio destro con il gomito piegato, come quando si spinge verso l'alto. Cambiare braccio e continuare finché l'apparecchio non smette di oscillare.

**Allena: addominali, coscia, braccia, schiena e bicipiti.**



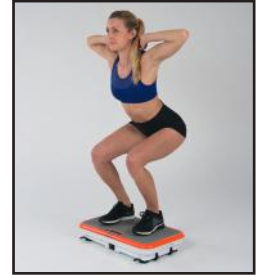
Gambe leggermente divaricate e in linea con le spalle. Con le ginocchia leggermente piegate, salire sulla pedana. Incrociare le braccia e poggiare i palmi delle mani sul braccio opposto per mantenere l'equilibrio.

**Allena: addominali, cosce, tricipiti e glutei.**



Salire sulla pedana, gambe divaricate all'altezza delle spalle. Quindi, portare le mani alla nuca e accovacciarsi lentamente, senza perdere l'equilibrio.

**Allena: addominali, cosce, tricipiti, glutei e schiena.**



Poggiare un tallone sull'apparecchio, piegare le gambe, sollevarsi dal pavimento senza utilizzare l'altro tallone, tenendo la schiena dritta.

**Allena: polpacci, cosce e glutei.**



Mettendosi in posizione laterale rispetto all'apparecchio, poggiare un piede sulla pedana e l'altro a terra, tenendo la gamba distesa. Portare una mano verso il tallone quanto più in basso possibile e stendere l'altra obliquamente verso l'alto.

**Allena: fianchi, polpacci e adduttori.**



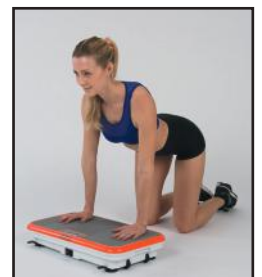
Poggiare entrambe le mani sull'apparecchio e tenere l'equilibrio con le braccia leggermente inclinate ad angolo; tenere i gomiti dritti e gli addominali in tensione.

**Allena: tricipiti, bicipiti, addominali, braccia, muscoli della schiena, schiena, spalle e pettorali.**



Inginocchiarsi, poggiare entrambe le mani sull'apparecchio, stendere le braccia, piegare leggermente la schiena.

**Allena: schiena, fianchi, spalle, braccia, bicipiti e tricipiti.**



Sedersi a terra e poggiare i polpacci sull'apparecchio, palmi a terra. Tenere la schiena dritta.

**Allena: polpacci, muscoli della coscia e quadricipiti.**



Sedersi sull'apparecchio nella posizione del loto, con la schiena dritta. Tenere gli addominali in tensione.

**Allena: fianchi, addominali, glutei e schiena.**



Poggiare gli avambracci sull'apparecchio e sollevarsi sulle punte dei piedi. Tenere tutto il corpo in tensione, in particolar modo addominali e glutei.

**Allena: braccia, schiena, addominali, glutei, cosce e polpacci, e rinforza anche i muscoli del collo.**



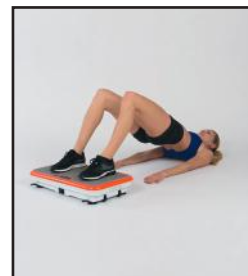
Poggiare i palmi delle mani sull'apparecchio e sollevarsi sulle punte dei piedi. Tenere tutto il corpo in tensione, in particolar modo addominali e glutei.

**Allena: Braccia, schiena, addominali, glutei, cosce e polpacci, e rinforza anche i muscoli del collo.**



Stendersi a terra sulla schiena con le piante dei piedi sull'apparecchio; sollevare il bacino alzando la zona dorsale da terra con un movimento rotatorio; tendere addominali e glutei. Tenere questa posizione per un paio di secondi e poi tornare nella posizione di partenza; quindi, stendere la schiena e ripetere l'esercizio.

**Allena: polpacci, cosce, glutei, addominali e schiena.**



Stendersi di fianco sul pavimento, poggiare l'avambraccio sull'apparecchio e sostenere tutto il peso del corpo. Tenere le gambe chiuse. Mantenere tutto il corpo in tensione.

**Allena: avambracci, bicipiti, tricipiti, schiena, glutei e addominali, e rinforza anche i muscoli del collo.**



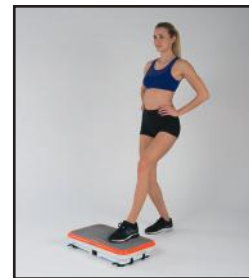
Sedersi sull'apparecchio con le mani incrociate alla nuca o sul petto. Piegarsi leggermente all'indietro, inarcando lievemente la schiena. Sollevare le gambe con le ginocchia leggermente piegate.

**Allena: addominali, glutei e gambe.**



Poggiare un piede sulla pedana e l'altro a terra col ginocchio leggermente piegato. Tenere la schiena dritta.

**Allena: polpacci e cosce.**



Posizionare il corpo in posizione da flessioni, quindi salire sull'apparecchio con le punte dei piedi; i palmi delle mani restano sul pavimento. Tenere la schiena dritta.

**Allena: schiena, pettorali, spalle, glutei e polpacci.**



FR

## AVANT-PROPOS VIBROSHAPER

Nous vous félicitons de l'achat de votre système d'entraînement, Vibroshaper, qui vous fera gagner du temps tout en fortifiant votre corps et en et vous permettant de brûler les graisses sans pour cela comporter des risques de fatigue, ni trop solliciter votre corps de manière exagérée.

Le Vibroshaper génère des vibrations horizontales oscillatoires et rythmiques agissant sur le corps dans son intégralité tout en activant et en contractant les muscles. Du fait de son propre positionnement sur la plaque de base dans diverses postures, la marche, le jogging et la course sont simulées et, ainsi, vous prendrez du plaisir à utiliser confortablement chez vous, confortablement le Vibroshaper. Il est recommandé d'utiliser le Vibroshaper trois fois par semaine durant 10 minutes. Il est d'autre part également recommandé de veiller à une alimentation saine et équilibrée.

Marche, jogging et course ont pour effet notoires:

- Une accélération de la perte de poids
- Une élimination des graisses
- Un renforcement et une consolidation des muscles
- Une amélioration de la densité osseuse
- Une stimulation de l'appareil digestif
- Une action de décontraction musculaire
- Une amélioration de la récupération pendant le sommeil, ainsi que de la qualité du sommeil
- Une réduction du taux de cholestérol sanguin
- Une amélioration de la condition physique générale
- Une atténuation des symptômes liés à la dépression, au stress et aux troubles du sommeil, ainsi que d'autres troubles plus généraux

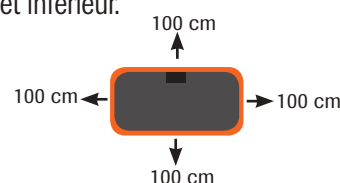
## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez attentivement consulter les présentes instructions de sécurité avant l'utilisation de votre Vibroshaper afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil.

- **La capacité maximum de l'appareil s'élève à 100 kg.**
- Des dommages de santé sont possibles en cas d'entraînement non conforme ou excessif.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil si vous n'avez pas pratiqué de sport pendant une longue période ou avez des problèmes cardio-vasculaires ou orthopédiques.
- Les personnes souffrant d'hypertension, de bronchite, de dermatose, de diabète, physiquement diminuées ou atteintes de toute autre maladie ne sont autorisées à utiliser cet appareil que sous stricte surveillance médicale.
- L'utilisation du Vibroshaper n'est pas recommandée aux personnes souffrant d'ostéoporose, de cancer, de maladies cardio-vasculaires, portant un stimulateur cardiaque, des prothèses ou tout autre dispositif médical implanté.
- Les personnes d'un certain âge doivent utiliser cet appareil uniquement conformément à l'usage prévu et sous surveillance médicale.
- L'utilisation de l'appareil n'est pas à conseiller en cas de grossesse, ni pendant les menstruations.
- Les enfants ne doivent pas se servir de cet appareil comme d'un jouet.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (ou des enfants) dont les facultés sensorielles, physiques ou mentales

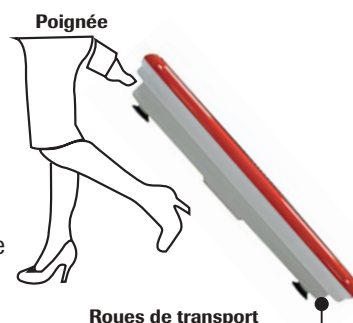
sont diminuées ou réduites ou par toute personne dénuée d'expérience ou de savoir-faire si elle n'a pas été prise en main par une personne responsable de sa sécurité ou si le fonctionnement de l'appareil ne lui a pas été expliqué.

- Il est interdit de glisser les doigts ou tout corps étranger dans l'interstice situé sous le couvercle médian et inférieur.
- Ne pas utiliser après avoir bu de l'alcool.
- Après un repas, attendre au minimum une heure avant de l'utiliser.
- Avant de l'utiliser, placer l'appareil sur une base plane, stable et plate et laisser un espace libre d'au minimum 100 cm entre l'appareil et le mur à proximité ou de tout autre objet.
- Avant d'utiliser cet appareil, veuillez retirer tout bijou, téléphone cellulaire ou autre objet de valeur, comme des clés ou autres objets contondants afin de vous épargner la moindre blessure ou tout dommage autre.
- Afin d'éviter toute blessure, ne jamais sauter ou vous mettre à genoux sur l'appareil pendant que ce dernier est en fonctionnement.
- Seule une personne à la fois est susceptible de se tenir debout sur l'appareil.
- Afin d'éviter tout risque de basculement de l'appareil, ne pas le surcharger d'un seul côté.
- Ne jamais placer sur l'appareil d'autres appareillages, ni d'objets, en sus de votre propre poids.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de perturbations de l'alimentation de type électrique et le débrancher immédiatement.
- Éloigner l'appareil des endroits humides, ainsi que d'un ensoleillement direct ; ne pas le laisser en extérieur.
- Toujours tenir l'appareil éloigné de tout liquide. Ne jamais entrer en contact avec cette machine si vos mains sont humides, ne pas secouer l'appareil brutalement et surtout ne jamais fumer en l'utilisant.
- En cas de problèmes avec l'interrupteur électrique, ne touchez pas l'appareil afin d'éviter tout risque d'électrocution.
- Ne jamais utiliser cet appareil si la température ambiante est supérieure à 40° C.
- Ne brancher l'appareil qu'à une alimentation électrique conforme aux informations fournies.
- Manipuler le commutateur électrique avec prudence.
- Ne pas plier le câble, ni entrer en contact avec ce câble si vos mains sont humides.
- Éteindre l'appareil par temps d'orage ou de grand vent ; en cas d'intempéries, immédiatement débrancher l'appareil.
- Ne pas brancher des appareils nécessitant une forte consommation électrique à la même prise de courant que l'appareil afin de ne pas susciter de pannes de secteur.
- Ne transporter l'appareil qu'en respectant les illustrations décrites.
- N'entreposer aucune substance inflammable à proximité de l'appareil.
- Ne pas mettre dans la télécommande des piles anciennes avec de nouvelles piles ou faire un mix de piles de différentes marques.
- Cet appareil satisfait la norme EN ISO 20957-1 Classe H (H = usage domestique)



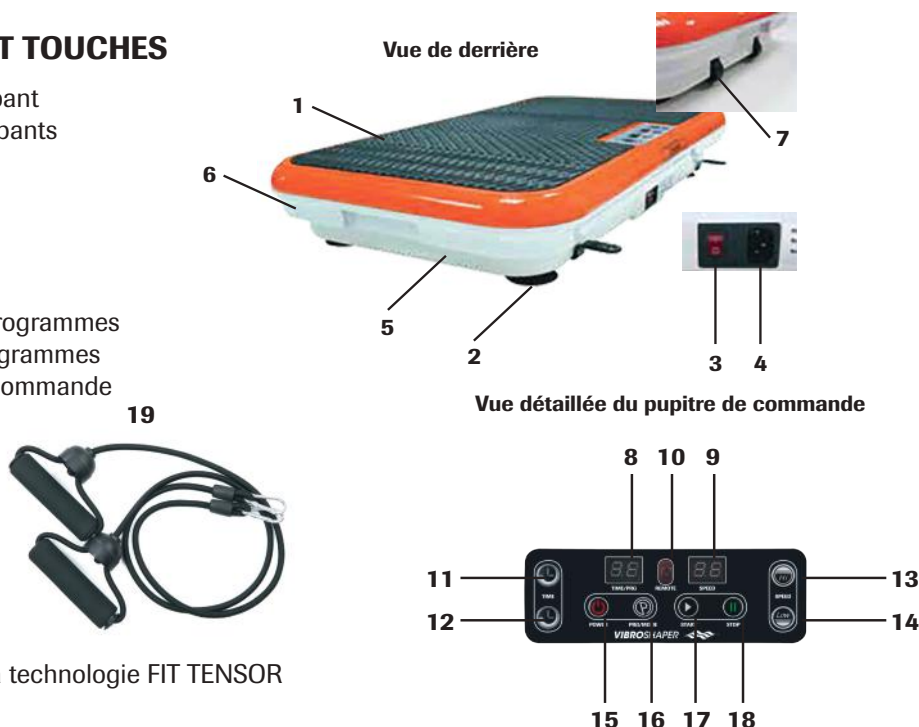
## PREMIÈRE UTILISATION

- Utiliser la poignée située sur le côté droit de l'appareil pour transporter le Vibroshaper et incliner l'appareil pour le faire rouler sur ses roues, puis tirer, pour le déplacer avec précaution.
- S'assurer d'un emplacement sur une base plane, stable et plate pour l'appareil, avec un espacement minimum de 100 cm des murs ou des objets les plus proches.
- Si vous utilisez l'appareil pour la première fois, asseyez vous sur une chaise et placez vos pieds sur l'appareil. Allumez ensuite l'appareil pour tester l'intensité des mouvements ; vous serez ainsi en mesure de vous habituer aux vibrations et au mode de fonctionnement sélectionné.
- Portez impérativement des vêtements, ainsi que des chaussures de sport, qui soient confortables.



## VIBROSHAPER – PIÈCES ET TOUCHES

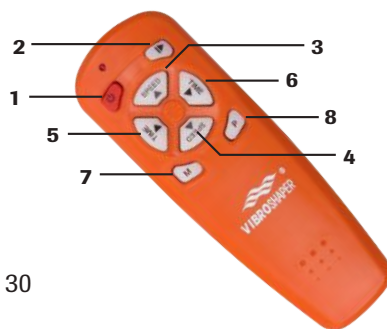
1. Couvercle supérieur anti-dérapant
2. Tapis en caoutchouc anti-dérapants
3. Commutateur électrique
4. Prise de courant
5. Cache inférieur
6. Cache intermédiaire
7. Roulettes de transport
8. Affichage de la durée et des programmes
9. Affichage du tempo et des programmes
10. Capteur infra-rouge de la télécommande
11. Augmentation de la durée
12. Réduction de la durée
13. Augmentation du tempo
14. Diminution du tempo
15. MARCHE/ARRÊT
16. Sélection de programme
17. Démarrage de l'exercice
18. Arrêt de l'exercice
19. Bandes élastiques dotées de la technologie FIT TENSOR





## TÉLÉCOMMANDE

1. MARCHE/ARRÊT
2. Démarrage/Arrêt
3. Augmenter le tempo
4. Diminuer le tempo
5. Augmenter la durée
6. Réduire la durée
7. Passer à la vitesse de tempo 90, 60 et 30
8. Sélection du programme



La télécommande fonctionne avec deux piles AAA de 1,5 V (non fournies). Assurez-vous que les piles sont placées dans le logement des piles au revers de la télécommande en respectant la polarité des piles.

Lorsque vous utilisez la télécommande, dirigez-la en direction du capteur infra-rouge (10) ou du pupitre de commande.

## MODES DE FONCTIONNEMENT








Le Vibroshaper vous permet deux modes de fonctionnement distincts :

Le mode manuel et le mode automatique. Vous pouvez utiliser les bandes élastiques (19) dans les deux modes.

Insérer le crochet à linguet de sécurité dans les ouvertures prévues à cet effet du revers de la plateforme, comme décrit ci-après.




**Mode manuel:** l'utilisateur peut régler la durée et le tempo de l'exercice pour l'adapter à ses propres besoins. En cas de recours à ce mode, respecter les instructions suivantes :




1. Brancher l'appareil à la prise de courant électrique. Mettre le commutateur électrique (3) sous tension.
2. Actionner la touche « MARCHE » du pupitre de commande (15) ou la touche  (1) de la télécommande.
3. Sélectionner d'abord la durée de l'exercice qui peut aller de 1 à 10 minutes. Afin de prolonger le nombre de minutes, il faut actionner la touche (11) du pupitre de commande ou la touche  correspondante de la télécommande.  
Pour réduire la durée, il faut actionner la touche (12) du pupitre de commande ou la touche  correspondante de la télécommande.  
Le temps restant de l'exercice s'affiche à l'affichage de la durée (8).
4. **Débutez l'exercice en actionnant la touche (17) du pupitre de commande ou la touche  de la télécommande.**
5. Vous pouvez maintenant sélectionner le tempo des vibrations. Les niveaux de tempo varient de 1 à 99. Afin de régler le tempo au niveau souhaité, faire au moyen de la touche (13, 14) du pupitre de commande ou avec la touche  correspondante de la télécommande.
6. Vous pouvez également procéder à une sélection rapide du tempo en utilisant la touche M de la télécommande, vous pouvez ce faisant passer successivement des tempos 90, 60 à 30.
7. Afin de pouvoir à tout moment mettre fin à l'exercice, il faut actionner le bouton (18) du pupitre de commande ou la touche correspondante  de la télécommande. Si on en a fini avec l'exercice, on éteint alors l'appareil en actionnant la touche (15) au pupitre de commande ou la touche  (1) de la télécommande. Vous trouverez à cet effet un tableau avec des conseils destinés à votre entraînement manuellement. Vous pouvez évidemment sélectionner votre réglage de tempo entièrement personnalisé.

TEMPO DE LA DURÉE (en minutes)	DE CHAQUE NIVEAU		
	DÉBUTANT	NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ	NIVEAU EXPERT
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

**Mode automatique:** l'appareil suit un programme d'exercices pré-réglés tout en autorisant néanmoins le réglage manuel du tempo et de la durée. S'il était fait recours à ce mode, il faudrait alors suivre les instructions comme suit:

1. Brancher l'appareil à une prise électrique. Actionner le commutateur électrique (3).
2. Actionner la touche « MARCHE » du pupitre de commande (15) ou la touche  de la télécommande.
3. Une sélection de 3 programmes différents d'exercices est proposée (P1, P2, P3) ; actionner de manière répétée la touche (16) ou la touche **P** jusqu'à l'affichage du programme souhaité de l'affichage des programmes (8).
4. Le tableau qui suit affiche le tempo de l'exercice de chacun des programmes selon la durée :



DURÉE (minutes)	TEMPO DE CHAQUE PROGRAMME		
	P1	P1	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	DÉBUTANT	NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ	NIVEAU EXPERT

5. Lorsque vous avez sélectionné le programme souhaité, débutez l'exercice en actionnant la touche (17) du pupitre de commande ou  sur la télécommande.
6. Actionner la touche correspondante du pupitre de commande (18) ou  de la télécommande pour stopper à tout moment l'appareil. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, éteignez ensuite l'appareil en actionnant la touche (15) du pupitre de commande ou de la touche correspondante  de la télécommande.

## MAINTENANCE ET NETTOYAGE

- Avant de procéder au nettoyage de l'appareil, i lest impératif de vous assurer que le commutateur électrique est positionné sur ARRÊT et que le câble électrique est débranché de la prise de courant.
- Vous pouvez utiliser pour ce faire un balai ou une brosse propre et sèche afin d'éliminer toute trace de poussière sur l'appareil. La surface d'appui peut être nettoyée au moyen d'un chiffon humide.
- Ne pas nettoyer l'appareil en ayant recours à des détergents agressifs – pour cause de risques d'endommagements.
- Nettoyez la télécommande avec un chiffon propre.
- Si l'appareil reste hors-fonction un certain temps, veillez à le placer dans le carton d'emballage et entreposez le dans un endroit frais et sec. Il serait également judicieux de retirer les piles de la télécommande.
- Si le Vibroshaper s'avérait défectueux, suivez alors les instructions de la section « Procédure de traitement des dysfonctionnements ». Si le problème persiste, veuillez alors dans ce ca vous adresser au service après-vente.

## PROCÉDURE DE TRAITEMENT DES DYSFONCTIONNEMENTS

PROBLÈME	CAUSE	RÉSOLUTION
L'appareil ne fonctionne pas.	Le câble électrique n'est pas relié à la prise de courant.	Relier le câble électrique à la prise de courant.
	Le commutateur électrique est sur la position ARRÊT.	Positionner le commutateur électrique sur MARCHE.
La télécommande ne fonctionne pas.	Piles usées.	Remplacer les piles.
	Télécommande trop éloignée du capteur infra-rouge de l'appareil.	La portée du signal infra-rouge est de 2 mètres.
L'appareil est soudainement tombé en panne.	Durée du programme arrivée à son terme.	Réinitialisation de la durée de l'exercice.
L'appareil ne bouge absolument pas.	L'appareil a reçu trop d'instructions et se retrouve alors dans l'incapacité de les appliquer dans leur intégralité.	Débrancher l'appareil, attendre une minute et rebrancher ensuite l'appareil.
Au cours de son fonctionnement, l'appareil ne réagit pas aux impulsions de la télécommande.	Piles usées.	Remplacement des piles usagées.
	Actionne la touche  « MARCHE-ARRÊT »	Actionner la touche  « Démarra-ge-Arrêt »

## ENTRAÎNEMENT




### MARCHE, JOGGING ET COURSE

Le Vibroshaper est une plateforme en vibration, simulant la marche, le jogging ou la course via ses mouvements oscillatoires horizontaux, selon le positionnement de vos pieds sur la surface du sol de l'appareil : un espacement plus important des jambes signifie davantage d'activité physique. Trois exercices en un seul et unique endroit.

Le Vibroshaper vous aide à simuler la marche, un exercice doux et constant, convenant à des personnes de tout âge ; le jogging renforce les articulations et le système immunitaire, tout en procurant beaucoup de plaisir ; la course vous maintient en forme, vous donne le moral et garantit à vos muscles davantage de puissance.

Vous n'êtes donc plus soumis aux aléas du mauvais temps extérieur ou exposé aux dangers rémanents des rues à trafic intense. Vous êtes donc désormais en mesure de tirer profit des activités dites sportives, sans même devoir quitter votre domicile.

Le tableau suivant affiche les positions que doivent prendre vos pieds pour chacun des trois exercices:

	POSITION DES PIEDS	DESCRIPTION	AVANTAGES
 <p><b>Marche</b></p>	Pieds au centre.	La marche est un des exercices les plus simples et les plus sains pour rester en forme et se sentir en parfaite santé et équilibré. Elle ne nécessite aucun effort démesuré et le processus reste simple.	Elle aide à activer les muscles et à se détendre, à aussi améliorer la résistance physique et les capacités respiratoires.
 <p><b>Le jogging</b></p>	Faire du jogging avec les pieds légèrement écartés	Le jogging est un exercice plus exigeant pour le corps et apportant plus rapidement des succès car il active 70 % de la masse musculaire.	Il stimule le système cardio-vasculaire et l'appareil digestif, renforce l'ossature et les articulations et participe également aux facteurs conduisant à un sommeil plus profond.
 <p><b>La course</b></p>	Positionner les pieds encore de manière plus écartée que précédemment jusqu'au bord de la surface d'appui du corps sur l'appareil.	La course est un exercice complet et exigeant garantissant les succès les plus fulgurants. La course active pratiquement l'intégralité du corps et s'avère efficace de manière très naturelle.	Elle participe à la dynamisation et au renforcement des muscles, à la réduction de la masse adipeuse du corps, augmente la capacité de résistance et maintient les conditions intrinsèques de l'état dit de santé. En sus, elle apaise le stress et sa sensation d'abattement connexe.

## EXERCICES D'ÉTIREMENT

Nous conseillons de faire des exercices d'étirement avant de débiter toute séance d'entraînement avec cet appareil pour gagner en souplesse et apaiser les douleurs musculaires.

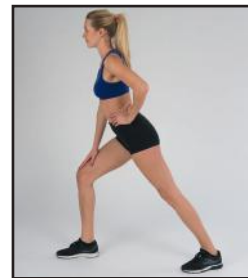
Il faut aborder les exercices d'étirement progressivement et prudemment sans procéder à des mouvements rapides brusques, ni à des sauts. Pratiquer cet exercice jusqu'au moment où vous allez ressentir une tension légère et non douloureuse. Maintenir cette position durant 20 à 30 secondes.

Vous devez respirer lentement, rythmiquement et naturellement afin d'aller chercher pour votre corps la quantité nécessaire d'oxygène dont il a besoin pour ces exercices.

**Remarque : s'inspirer des illustrations concernant les instructions respectives.**

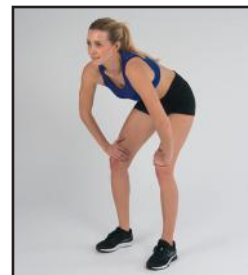
## EXERCICE D'EXTENSION DES QUADRICEPS

En gardant le dos bien rectiligne, placer le pied droit vers l'avant et le pied gauche en arrière du tronc, la main droite restant, quant à elle, posée sur la jambe. Étirez le côté droit en veillant à garder une position bien droite.  
Rester dans cette position pendant 20 à 30 secondes et répéter cet exercice avec l'autre jambe.



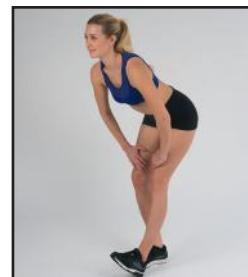
## EXERCICE D'EXTENSION DU DOS

Écarter les pieds à hauteur de la largeur de vos épaules. Se pencher vers l'avant tout en positionnant les mains sur les cuisses pour vous maintenir en équilibre.  
« Relever » la partie basse de votre dos et rester dans cette position durant 20 à 30 secondes.  
Puis « étendre » votre dos et répéter l'exercice.



## EXERCICE D'ÉTIREMENT DES TENDONS

Positionner les pieds les uns serrés contre les autres et dirigés vers l'avant. Étirez le pied droit en pointant les orteils vers le haut, mais en gardant les talons au sol, pour ce faire, fléchir légèrement la jambe gauche. Pencher la partie supérieure de votre corps vers l'avant, en gardant vos mains appuyées sur les cuisses. Maintenir cette position 20 à 30 secondes et répéter cet exercice avec l'autre jambe.



## EXERCICE D'ÉTIREMENT DES MUSCLES DES MOLLETS

Pointe des orteils dirigés vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher en avant et pour ce faire plier le genou gauche. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tournez le tronc et amenez les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position puis lentement relâcher la position. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.



## EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR MOLLETS ET HANCHES

Pointe des orteils dirigés vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher en avant et pour ce faire plier le genou droit. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tournez le tronc et amenez les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position puis lentement relâcher la position. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.



## EXERCICE D'ÉTIREMENT DES ÉPAULES

Se tenir debout avec les jambes l'une contre l'autre. Amener le bras droit devant le corps à l'autre côté du corps. Tenir le bras avec la main gauche et tirer vers soi. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre bras.



### EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Tenez-vous avec les jambes légèrement écartées l'une de l'autre. Vous pencher vers l'avant et plier simultanément le genou droit mais sans dépasser la pointe des pieds. Placer les mains sur les cuisses, afin d'y trouver un point d'appui. Rester 20 à 30 secondes dans cette position. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.



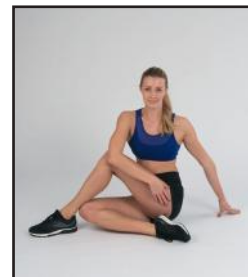
### EXERCICE D'ÉTIREMENT DESTINÉ AUX MUSCLES VENTRAUX APPELÉS « OBLIQUES »

Jambes légèrement ouvertes et pieds dirigés vers l'avant. Étendre le bras droit en diagonale au-dessus de la tête et tirer aussi loin que possible dans l'autre direction vers le haut. Rester ainsi 20 à 30 secondes et répéter l'opération avec le bras gauche.



### EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE FESSIER LES HANCHES ET LES MUSCLES VENTRAUX OBLIQUES

Tout en restant assis sur le sol, placer une jambe sur l'autre. Amener le corps en position debout, en plaçant la main contre le côté extérieur de la cuisse pour l'amener plus près du corps. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.



### EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE TRICEPS

Étendre les deux bras au-dessus de la tête. Plier le bras gauche et baisser la main jusqu'à toucher le dos. Saisir le coude gauche avec la main droite et appuyer vers le bas. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répétez cet exercice avec l'autre côté.



### EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LES BRAS ET LE FESSIER

Monter sur l'appareil, pencher la partie supérieure du corps, en pliant ce faisant légèrement le genou. Étendre dos et jambes aussi loin que possible. Attendre quelques secondes, puis retour à la position de départ.



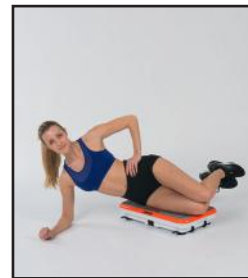
### EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE DOS ET LES CUISSES

S'asseoir sur l'appareil avec les jambes écartées en gardant la plante des pieds au sol. Se pencher vers l'avant en faisant le dos rond afin de prendre les pointes des orteils avec les mains.



## EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE DOS ET LES HANCHES

S'allonger sur le côté et avec l hanche appliquée contre l'appareil, lever les jambes, maintenez-vous fermement au sol avec un seul bras et rentrez les muscles du ventre. Changer de côté et répéter.



## EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LES MOLLETS ET LES JAMBES

Placez-vous devant l'appareil et placez les mains sur les hanches. Faites un grand pas de côté de la jambe droite au dessus de l'appareil et pliez la jambe gauche aussi loin jusqu'à toucher la plateforme; maintenir cette position quelques secondes, puis revenir à la position de départ et changer de jambe.



## EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

*Il est recommandé de démarrer les exercices suivant (Position du pied Jogging) à vitesse réduite et de les augmenter progressivement.*

Se mettre debout sur l'appareil, jambe légèrement ouvertes, pour les aligner sur la même ligne que les épaules. Saisir les bandes élastiques avec les mains. Menez maintenant les mains depuis l'extérieur des cuisses en faisant un angle droit de 90° avec l'épaule avec le coude toujours tendu. Répétez le déroulement du mouvement jusqu'au terme de l'oscillation de l'appareil.

**Exercice: les muscles du ventre, des cuisses, les biceps et les bras**

Avec la même position que pour l'exercice précédent, avec les deux bras sur le côté du corps, saisir les bandes élastiques et lever la main droite à hauteur de la poitrine avec le coude étendu. Baisser la main droite et lever la main gauche. Alternativement, jusqu'à ce que le mouvement oscillatoire se termine.

**Exerce: muscles ventraux, cuisses, bras, dos et biceps.**



Avec la même position que pour les exercices précédents, tenir les bandes élastiques et étendre les bras avec la paume des mains vers le haut ; lever le bras gauche avec coude replié, comme lorsque l'on pousse quelque chose vers le haut. Poursuivre avec les bras alternativementIn jusqu'à l'arrêt du mouvement oscillatoire.

**Exerce: muscles ventraux, cuisses, bras, dos et biceps.**



Jambes légèrement ouvertes et se tenir debout sur la même ligne que la ligne des épaules. Se tenir sur l'appareil, genoux légèrement pliés. Coiiser les bras et placer les paumes des mains respectivement sur l'autre bras pour ne pas perdre l'équilibre.

**Exerce : muscles ventraux, cuisses, triceps et fessier.**





Monter sur l'appareil avec les jambes écartées de la largeur des épaules. Placer ensuite les mains sur la nuque et descendre très lentement en position accroupie, afin de ne pas perdre l'équilibre.

**Exerce : muscles ventraux, cuisses, triceps, fessier et dos.**



Placer le talon d'un pied sur l'appareil, pencher les jambes, sans pour autant soulever du sol le talon de l'autre pied, et en maintenant le dos bien droit.

**Exerce : mollets, cuisses et fesses.**



En se tenant de côté, avec un pied sur l'appareil et l'autre sur le sol, la jambe reste tendue. Aller chercher le plus loin possible le talon avec sa main et, pour ce faire, étendre l'autre bras en diagonale vers le haut.

**Exerce : hanches, mollets et adducteurs.**



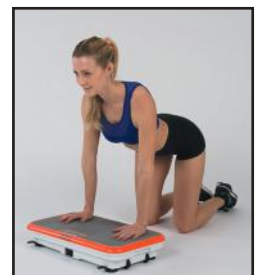
Placer les deux mains sur l'appareil et garder l'équilibre du corps avec les bras légèrement inclinés; cou-de-droits et muscles ventraux tendus.

**Exerce : triceps, biceps, muscles ventraux, l'avant-bras, les muscles du dos, les épaules, et les muscles de la poitrine.**



S'agenouiller sur le sol, en plaçant les deux mains sur l'appareil, étendre les bras, en inclinant, pour ce faire, quelque peu le dos.

**Exerce : dos, hanches, épaules, avant-bras, biceps et triceps.**



S'asseoir à même le sol et placer les mollets sur l'appareil, la paume des mains sur le sol. Tenir le dos droit.

**Exerce : mollets, muscles des cuisses et quadriceps.**



Assis en position du lotus avec le dos droit sur l'appareil. Garder les muscles du ventre tendus.

**Exerce : hanches, muscles ventraux, fessier et dos.**



Avant-bras sur l'appareil et sur la pointe des pieds sur l'appareil. Garder l'intégralité du corps tendue; tendre les muscles ventraux et ceux du fessier.

**Exerce : bras, dos, muscles ventraux, fessier, cuisses, mollets et épaules, aide également au renforcement de la nuque.**



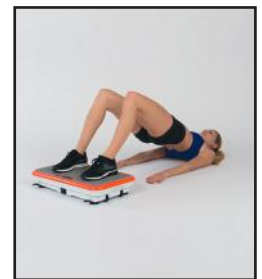
Paumes des mains sur l'appareil, sur la pointe des pieds. Garder tout le corps tendu, tendre les muscles ventraux et du fessier.

**Exerce : bras, dos, muscles ventraux, fessier, cuisses, mollets et aide également à renforcer la nuque.**



S'étendre sur le sol, le dos au sol, la plante des pieds sur l'appareil; lever le bassin, enrrouler la partie inférieure du corps en partant du sol et donc vers le haut; tendre les muscles ventraux et ceux du fessier. Rester quelques secondes dans cette position, puis revenir à la position de départ et répéter l'exercice.

**Exerce : mollets, cuisses, fessier, muscles du ventre et dos.**



Se coucher latéralement sur le sol, avec l'avant-bras sur l'appareil et s'y appuyer avec l'intégralité du poids du corps. Maintenir une position de jambes fermées. Maintenir la tension des muscles du corps.

**Exerce : avant-bras, biceps, triceps, épaules, dos, fessier et aide également à renforcer la nuque.**



Avec mains placées sur la nuque, ou croisées sur la poitrine, s'asseoir sur l'appareil.

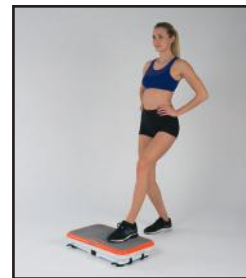
Se pencher légèrement en arrière, en courbant légèrement le dos. Lever les deux jambes avec les genoux légèrement pliés.

**Exerce : muscles du ventre, fessier et jambes.**



Mettre le pied gauche sur l'appareil et placer l'autre en pliant légèrement le genou sur le sol.  
Garder le dos droit.

**Exerce : mollets et cuisses.**



Placer le corps en position dite Push-Up, puis monter avec la pointe des pieds sur l'appareil, les paumes des mains restent au sol. Garder le dos droit.

**Exerce : dos, poitrine, épaules, fessier et mollets.**



NL

## VOORWOORD VIBROSHAPER

Wij feliciteren u met de aankoop van uw Vibroshaper, het tijdbesparende trainingssysteem dat het sterker worden van het lichaam en de vetverbranding stimuleert, zonder dat u er moe van wordt en zonder dat het lichamelijk zeer inspannend is.

De Vibroshaper zorgt voor horizontale trillende en ritmische vibraties, die op het hele lichaam inwerken en de spieren activeren en aanspannen. Door op verschillende posities op de bodemplaat te gaan staan kunnen wandelen, joggen en hardlopen worden gesimuleerd en dat heel relaxed thuis op de Vibroshaper. Aanbevolen gebruik van de Vibroshaper is drie keer per week 10 minuten. Bovendien adviseren wij om op een gezonde en gebalanceerde voeding te letten.

Wandelen, joggen of hardlopen zorgen voor:

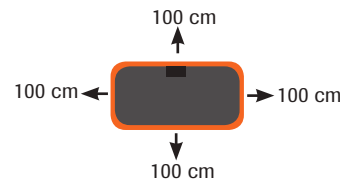
- sneller gewichtsverlies
- afbraak van lichaamsvet
- versterken en krachtiger maken van de spieren
- verbetering van de botdichtheid
- stimulering van de spijsvertering
- ontspanning van verkrampte spieren
- beter en gezonder slapen
- verlaging van cholesterolgehalte in het bloed
- beter bestand tegen fysieke belasting
- vermindering van depressie, stress, slaapstoornissen en andere klachten

## VEILIGHEIDSADVIEZEN

Ter voorkoming van verwondingen en schade aan het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig doorlezen voordat u de Vibroshaper gaat gebruiken.

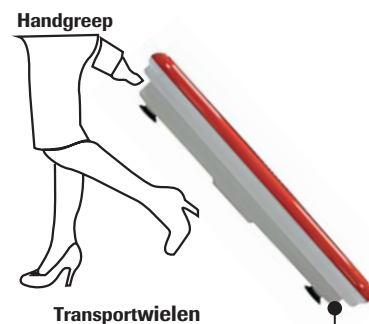
- **De maximale belasting van het apparaat bedraagt 100 kg.**
- Onjuist gebruik of overmatig trainen kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Als u al langere tijd geen sport meer bedreven heeft of hart- en vaatproblemen of orthopedische problemen heeft, raadpleeg dan eerst een arts voordat u het toestel gaat gebruiken.
- Personen met een hoge bloeddruk, bronchitis, huidaandoeningen, diabetes, lichamelijke beperkingen of andere klachten mogen dit apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een arts.
- Het gebruik van de Vibroshaper wordt afgeraden voor personen met osteoporose, kanker, hartaandoeningen, pacemakers, protheses of andere medische implantaten.
- Oudere mensen dienen het apparaat op de juiste wijze en onder toezicht te gebruiken.
- Het gebruik van het apparaat wordt afgeraden tijdens zwangerschap of menstruatie.
- Het apparaat mag niet door kinderen als speelgoed worden gebruikt.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor het gebruik door personen (ook kinderen) met verminderde sensorische, lichamelijke of mentale vaardigheden, dan wel met beperkingen op dit vlak of met onvoldoende kennis en ervaring, tenzij onder toezicht van verantwoordelijke personen of wanneer ze over het functioneren van het apparaat op de hoogte zijn gesteld.

- Steek geen vingers of ander vreemde objecten in de tussenruimte tussen de middelste en onderste afdekplaat.
- Niet gebruiken nadat men alcohol heeft gedronken.
- Wacht na het eten minstens 1 uur voordat u het apparaat gaat gebruiken.
- Plaats het apparaat voor gebruik op een vlakke, stevige en egale ondergrond en bewaar een afstand van minimaal 100 cm tot de muur en andere objecten.
- Ter voorkoming van schade en verwondingen sieraden, mobiele telefoons en andere waardevolle voorwerpen, alsmede sleutels en andere scherpe objecten uit de buurt van het apparaat houden.
- Ter voorkoming van verwondingen niet op het apparaat springen of knielen wanneer het apparaat aan staat.
- Het is verboden om met meer dan 1 persoon op het apparaat te staan.
- Ter voorkoming van omkiepen, het apparaat niet aan slechts aan één kant belasten.
- Plaats geen extra apparaten of voorwerpen op het apparaat.
- Gebruik het apparaat niet bij schommelingen in de stroomvoorziening en haal direct de stekker uit het stopcontact.
- Houd het apparaat uit de buurt van vochtige plaatsen en direct zonlicht en laat het niet buiten staan.
- Vermijd contact met vloeistoffen. Niet met vochtige handen aanraken, geen plotselinge bewegingen maken en niet roken tijdens het gebruik.
- Ter voorkoming van elektrische schokken, het apparaat niet aanraken wanneer er problemen zijn met de aan-uitschakelaar.
- Het apparaat niet gebruiken wanneer de kamertemperatuur hoger is dan 40°C.
- Sluit het apparaat uitsluitend aan op de voorgeschreven stroomvoorziening.
- Ga voorzichtig om met de aan-uitschakelaar.
- De kabel niet knikken of met natte handen aanraken.
- Stop met het gebruik van het apparaat wanneer het buiten onweert of stormt en haal bij onweer direct de stekker uit het stopcontact.
- Ter voorkoming van elektrische storingen, geen apparaten die veel stroom nodig hebben op hetzelfde stopcontact aansluiten.
- Het apparaat uitsluitend verplaatsen zoals in de beschrijving wordt afgebeeld.
- Bewaar geen ontvlambare stoffen in de buurt van het apparaat.
- Gebruik geen combinatie van nieuwe en oude batterijen of batterijen van verschillende merken in de afstandsbediening.
- Dit toestel voldoet aan EN ISO 20957-1, Klasse H (H = thuisgebruik).



## EERSTE GEBRUIK

- Gebruik voor het verplaatsen van de Vibroshaper de handgreep aan de rechterkant van het apparaat en kantel het apparaat zo dat de wielen de grond raken. Trek daarna om het behoedzaam te verschuiven.
- Controleer of het apparaat op een vlakke, stevige, en egale ondergrond komt te staan, met minimaal 100 cm afstand tot muren of andere objecten.
- Ga voor het eerste gebruik van het apparaat op een stoel zitten en plaats uw voeten op het apparaat. Schakel nu het apparaat in om de intensiteit van de bewegingen te testen. Zo kunt u wennen aan de trillingen en de gekozen bedrijfsmodus.
- Draag tijdens de training gemakkelijke kleding en schoenen.

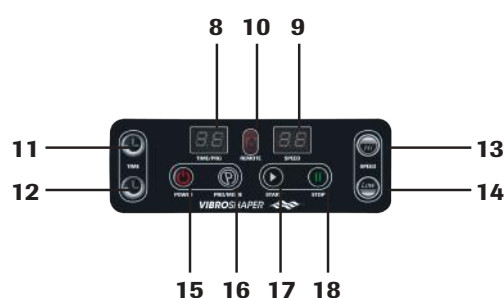


## VIBROSHAPER - ONDERDELEN & TOET-

1. Antislip bovenste afdekplaat
2. Antislip rubberen voeten
3. Aan-uitschakelaar
4. Stroomaansluiting
5. Onderste afdekplaat
6. Tussen afdekplaat
7. Transportwielen
8. Weergave van tijd/programma
9. Weergave van tempo/programma
10. Infrarood ontvanger voor de afstandsbediening
11. Tijd verlengen
12. Tijd inkorten
13. Tempo verhogen
14. Tempo verlagen
15. ON/OFF
16. Programmeerkeuze
17. Start training
18. Stop training
19. Elastische banden met Fit Tensor technologie

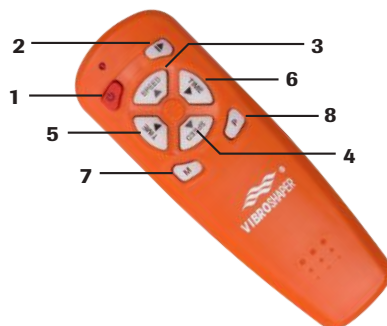


Detailaanzicht van het bedieningspaneel



## AFSTANDSBEDIENING

1. ON/OFF
2. Start/stop
3. Tempo verhogen
4. Tempo verlagen
5. Tijd verlengen
6. Tijd inkorten
7. Naar amplitude 90, 60 en 30 springen
8. Programmakeuze



De afstandsbediening heeft twee 1,5V-AAA-batterijen nodig (niet meegeleverd). Controleer of de batterijen op de juiste manier in het batterijvak aan de achterkant van de afstandsbediening zijn geplaatst.

Wanneer u de afstandsbediening gebruikt richt dan op de infrarood ontvanger (10) of het bedieningspaneel.

## BEDRIJFSMODI

De Vibroshaper biedt de keuze uit 2 bedrijfsmodi:

de handmatige en de automatische modus. In beide modi kunt u de elastische banden (19) gebruiken.

Wanneer u de elastische banden wilt gebruiken, steek dan de veiligheidshaken zoals afgebeeld in de daarvoor bestemde openingen aan de achterkant van het platform.




**Handmatige modus:** De gebruiker kan de duur en het tempo van de training instellen om deze aan zijn of haar behoeften aan te passen. Ga voor het gebruik van deze modus als volgt te werk:

1. Sluit het apparaat aan op het stopcontact. Schakel het apparaat aan met de aan-uitschakelaar (3).
2. Druk op de „ON“-toets (15) op het bedieningspaneel of op toets (1) op de afstandsbediening.
3. Kies als eerste de trainingsduur, die kan variëren van 1 tot 10 minuten. Om deze met 1 of meerder minuten te verlengen drukt u op de toets (11) op het bedieningspaneel of op de betreffende toets op de afstandsbediening. Ter verkorting van de tijd drukt u op toets (12) op het bedieningspaneel of op de betreffende toets op de afstandsbediening. De resterende trainingsduur verschijnt bij de tijdsweergave (8).
4. **Start de training door op toets (17) op het bedieningspaneel of op de toets op de afstandsbediening te drukken.**
5. Nu kunt u het tempo van de vibratie kiezen. De amplitudes variëren van 1 tot 99. Druk op toets (13) op het bedieningspaneel of de betreffende toets op de afstandsbediening om het tempo op de gewenste stand in te stellen. Druk op toets 14 op het bedieningspaneel of de betreffende toets op de afstandsbediening om het tempo te verlagen.
6. Ook kunt u gebruik maken van snelkeuzetoets M op de afstandsbediening, waarbij u naar stand 90, 60 en 30 kunt springen.
7. Druk op toets (18) op het bedieningspaneel of op de betreffende knop op de afstandsbediening om de training op elk gewenst moment te beëindigen. Bent u klaar met de training, schakel dan het apparaat uit door op toets (15) van het bedieningspaneel te drukken of op toets (1) op de afstandsbediening. Bijgaand vindt u een tabel met aanbevelingen voor uw handmatige training. Natuurlijk kunt u ook zelf uw persoonlijke tempo-instelling kiezen.

TIJD (minuten)	TEMPO VOOR ELKE STAND		
	BEGINNER	LICHT GEVORDERD	GEVORDERD
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

**Automatische modus:** Het apparaat volgt een vooraf ingesteld trainingsprogramma, waarbij het nog steeds mogelijk is om handmatig de tijd en het tempo in te stellen. Ga voor het gebruik van deze modus als volgt te werk:

1. Sluit het apparaat aan op het stopcontact. Schakel het apparaat aan met de aan-uitschakelaar (3).
2. Druk op de „ON“-toets (15) op het bedieningspaneel of op de toets  op de afstandsbediening.
3. Er kan gekozen worden uit (3) verschillende trainingsprogramma's (P1, P2, P3). Druk hiervoor meerdere keren op toets (16) op het bedieningspaneel of op toets **P** op de afstandsbediening, totdat het gewenste programma op het display (8) verschijnt.
4. De volgende tabel laat het trainingstempo van elk programma zien, afhankelijk van de tijd:

TIJD (minuten)	TEMPO VOOR ELK PROGRAMMA		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	BEGINNER	LICHT GEVORDERD	GEVORDERD

5. Wanneer u een keuze heeft gemaakt start u de training door op toets (17) van het bedieningspaneel te drukken of  op de afstandsbediening.
6. Druk op toets (18) op het bedieningspaneel of op de betreffende knop  op de afstandsbediening om het apparaat op elk gewenst moment te laten stoppen. Om de training te beëindigen schakelt u vervolgens het apparaat uit door het indrukken van toets 15 op het bedieningspaneel of de betreffende toets  op de afstandsbediening.

## ONDERHOUD EN REINIGING

- Controleer voor het reinigen van het apparaat of de aan-uitschakelaar op OFF staat en of de stekker uit het stopcontact is.
- Voor het verwijderen van stof van het apparaat kunt u gebruik maken van een schone en droge bezem of borstel.
- Het stavlak kan met een vochtige doek worden gereinigd.
- Ter voorkoming van beschadiging aan het apparaat geen gebruik maken van bijtende schoonmaakmiddelen.
- Reinig de afstandsbediening met een schone doek.
- Doe het apparaat in de doos en bewaar het op een koele en droge plaats wanneer het apparaat langere tijd niet gebruikt wordt. Haal de batterijen uit de afstandsbediening.
- Volg de aanwijzingen in het hoofdstuk „Verhelpen van storingen“ wanneer de Vibroshaper een defect vertoont. Neem contact op met de klantenservice wanneer het probleem blijft bestaan.

## VERHELPEN VAN STORINGEN

STORING	OORZAAK	OPLOSSING
Het apparaat doet niets	De stekker zit niet in het stopcontact	Sluit het apparaat aan op het stopcontact
	Aan-uitschakelaar staat op OFF	Zet de aan-uitschakelaar op ON
Afstandsbediening doet het niet	Batterijen zwak	Vervang de batterijen
	De afstandsbediening is te ver verwijderd van de infrarood-sensor van het apparaat	De reikwijdte van het infrarood-signaal bedraagt 2 meter
Het apparaat is plotseling gestopt	Geprogrammeerde trainingstijd is afgelopen	Reset trainingstijd
Het apparaat beweegt niet	Het apparaat heeft teveel bevelen ontvangen en kan niet alle bevelen uitvoeren	Schakel het apparaat uit, wacht een minuut en schakel het weer in
Het apparaat kan tijdens het gebruik niet met de afstandsbediening worden gestopt	Batterijen zwak	Vervang de batterijen
	De toets „On-Off“  is ingedrukt	Druk op de „start-stop“ toets 



## TRAINEN




### WANDELEN, JOGGEN EN HARDLOPEN

De Vibroshaper is een vibrerend platform, dat wandelen, joggen of hardlopen simuleert door horizontaal oscillerende bewegingen te maken. Dit is afhankelijk van de stand van uw voeten op de bodemplaat van het apparaat: hoe groter de afstand tussen uw benen hoe intensiever de training is. Drie trainingen op één enkele plaats.

Met de Vibroshaper simuleert u wandelen, een zachte en constante training, die geschikt is voor mensen van elke leeftijd. Joggen versterkt de gewrichten en het immuunsysteem en is leuk, hardlopen houdt u in beweging, zorgt voor een goed humeur en geeft uw spieren kracht.

U hoeft met slecht weer niet meer naar buiten noch u bloot te stellen aan de mogelijke gevaren van onveilige en drukke verkeerswegen. Nu kunt u de vruchten plukken van de genoemde sportieve activiteiten zonder dat u hiervoor het huis hoeft te verlaten.

De volgende tabel laat zien welke stand uw voeten aan moeten nemen voor de drie trainingen:

	STAND VAN DE VOETEN	BESCHRIJVING	VOORDELEN
 <b>Wandelen</b>	Voeten in het midden	Wandelen is één van de eenvoudigste en meest gezonde trainingen om in vorm te komen en zich gezond en in balans te voelen. Er is geen grote inspanning voor nodig en is eenvoudig.	Het helpt om de spieren te activeren en te ontspannen, de fysieke belastbaarheid en het ademvermogen te verbeteren.
 <b>Joggen</b>	Voeten iets uit elkaar	Joggen is een training, die wat meer vergt van het lichaam en sneller resultaat oplevert, omdat hierdoor 70% van de spieren wordt geactiveerd.	Stimuleert het hart- en vaatstelsel en de spijsvertering, maakt botten en gewrichten sterker en zorgt ook voor een betere nachtrust.
 <b>Hardlopen</b>	Voeten verder uit elkaar zetten tot aan de rand van het stavlak	Hardlopen is een complete en intensieve training, die voor de beste resultaten zorgt. Hardlopen activeert nagenoeg het hele lichaam en werkt heel natuurlijk.	Draagt bij aan het bevorderen en versterken van de spieren, zorgt voor afname van het lichaamsvet, verhoging van de weerstand en het behoud van de lichamelijke gezondheid. Daarnaast verminderd het stress en neerslachtigheid.

## REKOEFFENINGEN

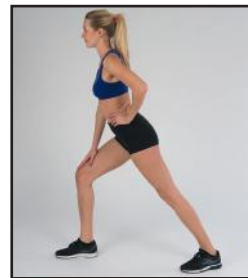
Wij adviseren om voor elke training met dit apparaat strekoefeningen te doen om flexibeler te worden en spierpijn te verminderen.

Rekoefeningen dienen langzaam en behoedzaam te worden uitgevoerd, zonder snelle bewegingen of sprongen. Rek zover tot u een lichte en niet pijnlijke spanning voelt. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Om uw lichaam volledig van zuurstof te voorzien, dient u langzaam, ritmisch en op een natuurlijke manier te ademen.

**Opm.: Richt u op de afbeelding met de betreffende instructie.**

## REKOEFFENING QUADRICEPS

Zet met een rechte rug uw rechter voet naar voren en uw linker voet naar achteren. Laat uw rechterhand op uw been liggen. Strek uw linkerkant terwijl u rechtop blijft staan. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en herhaal met het andere been.



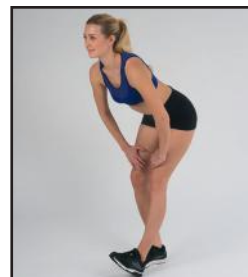
## REKOEFFENING RUG

Zet uw voeten op schouderbreedte. Buig naar voren en leg uw handen ter ondersteuning op uw bovenbenen. „Rol“ uw onderrug omhoog en houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Strek daarna uw rug en herhaal de oefening.



## REKOEFFENING PEZEN

Plaats de voeten dicht naast elkaar en met de tenen naar voren. Rek de rechter voet, door met de hiel op de grond te blijven en de tenen naar boven te trekken, waarbij u het linkerbeen iets buigt. Buig het bovenlichaam naar voren en steun met de handen op uw bovenbenen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en herhaal met het andere been.



## REKOEFFENING VOOR KUITSPIEREN

Met de tenen naar voren de rechtervoet één of twee stappen naar voren zetten. Buig naar voren terwijl u uw linker knie buigt. Uw knie mag niet verder komen dan uw tenen. Houd uw linkerbeen gestrekt en laat de hiel op de grond, blijf 20 tot 30 seconden zo staan en laat dan los. Herhaal deze oefening met het andere been.



## REKOEFFENING VOOR KUITEN EN HEUPEN

Met de tenen naar voren de rechtervoet één of twee stappen naar voren zetten. Buig voorover en buig hierbij uw rechter knie. Uw knie mag niet verder komen dan uw tenen. Houd uw linkerbeen recht, met de hiel op de grond. Draai dan uw romp en breng uw heup naar voren om deze te rekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan langzaam los. Herhaal deze oefening met uw andere been.



## REKOEFFENING SCHOUDER

Ga rechtop staan, met gesloten benen. Breng uw rechterarm voor het lichaam langs naar de andere kant van uw lichaam. Houd uw arm met uw linkerhand vast en trek uw arm naar u toe. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Herhaal deze oefening met uw andere arm.



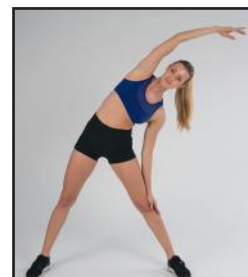
### REKOEFFENING VOOR BINNENKANT VAN BOVENBEEN

Ga staan met de voeten iets uit elkaar. Buig naar voren en buig tegelijkertijd uw rechterknie, maar niet verder dan uw tenen. Leg ter ondersteuning uw handen op uw bovenbenen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Herhaal deze oefening met uw andere been.



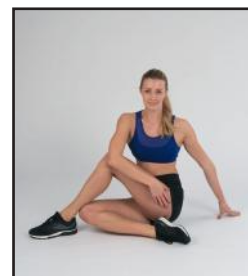
### REKOEFFENING VOOR SCHUINE BUIKSPIEREN

Ga staan met de voeten iets uit elkaar en de tenen naar voren. Steek uw rechterarm schuin over uw hoofd en strek deze zo ver mogelijk in tegenovergestelde richting naar boven uit. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en herhaal met uw linkerarm.



### REKOEFFENING VOOR BILLEN, HEUPEN EN SCHUINE BUIKSPIEREN

Leg zittend op de grond uw ene been over het andere. Ga rechtop zitten, leg een hand tegen de buitenkant van uw bovenbeen om deze dicht naar u toe te trekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan los. Herhaal deze oefening met uw andere been.



### REKOEFFENING VOOR TRICEPS

Strek beide armen boven uw hoofd uit. Buig uw linkerarm en laat uw hand zover zakken dat u uw rug aan kunt raken. Pak uw linker elleboog met uw rechterhand vast en druk deze naar onderen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan los. Herhaal deze oefening met de andere kant.



### REKOEFFENING VOOR ARMEN EN BILLEN

Ga op het apparaat staan en buig uw bovenlichaam naar voren terwijl u uw knieën licht buigt. Houd uw rug en benen zo veel mogelijk gestrekt. Wacht een paar seconden en ga dan weer terug naar de oorspronkelijke positie.



### REKOEFFENING VOOR RUG EN BOVENBENEN

Ga op het apparaat zitten met de benen uit elkaar, de voetzolen blijven op de grond. Buig met ronde rug voorover en raak uw tenen met uw handen aan.



## REKOEFFENING VOOR BUIK EN HEUPEN

Ga op uw zij met uw heupen op het apparaat liggen, trek uw knieën op, waarbij u maar met één arm op de grond steunt en span uw buikspieren aan. Wissel van kant en herhaal.



## REKOEFFENING VOOR KUITEN EN BENEN

Ga voor het apparaat staan met uw handen in uw zij. Maak met uw rechterbeen een uitvalspas boven het apparaat en buig uw been zover dat deze het platform aanraakt. Houd deze positie een paar seconden vast en keer dan terug naar de startpositie en wissel van been.



## AANVULLENDE OEFENINGEN

*Wij adviseren om de volgende oefeningen (voetstand joggen) met geringe snelheid te starten om deze daarna langzaam te verhogen.*

Ga op het apparaat staan, de voeten iets uit elkaar zodat ze 1 lijn vormen met uw schouders. Pak de elastische banden met uw handen vast. Beweeg nu uw handen vanaf de buitenkant van uw bovenbenen in een hoek van 90 graden naar uw schouder, waarbij u uw arm gestrekt houdt. Herhaal de oefening totdat het apparaat stopt met trillen.

**Traint: buikspieren, bovenbenen, biceps en armen.**

In dezelfde positie als de vorige oefening, met beide armen langs het lichaam de elastische banden vastpakken en de rechterhand met gestrekte arm tot borsthoogte omhoog bewegen. Laat uw rechterhand weer zakken en beweeg uw linkerhand omhoog. Afwisselen totdat het trillen stopt.

**Traint: buikspieren, bovenbenen, armen, rug en biceps.**



Houd de elastische banden op dezelfde manier vast als bij de vorige oefening en strek uw armen met de handpalmen naar boven uit, beweeg uw linkerarm met gebogen arm naar boven, alsof men iets naar boven duwt. Wissel van arm en ga door totdat het trillen stopt.

**Traint: buikspieren, bovenbenen, armen, rug en biceps.**



Ga staan met uw voeten zover uit elkaar dat ze op 1 lijn met uw schouders staan. Ga met licht gebogen knieën op het apparaat staan. Kruis uw armen en leg uw handpalmen op de andere arm om uw evenwicht te bewaren.

**Traint: buikspieren, bovenbenen, triceps en billen.**



Ga met uw benen op schouderbreedte op het apparaat staan. Leg dan uw handen in uw nek en ga heel langzaam (om niet uw evenwicht te verliezen) op uw hurken zitten.

**Traint: buikspieren, bovenbenen, triceps, billen en rug.**



Zet een hiel op het apparaat en buig uw benen zonder de hiel van het andere been van de grond op te tillen en hou uw rug hierbij recht.

**Traint: kuiten, bovenbenen, billen.**



Ga zijwaarts met één voet op het apparaat staan en zet uw andere voet op de grond. Het been blijft gestrekt. Strek uw arm zo ver mogelijk uit naar uw hiel, waarbij u uw andere arm schuin naar boven uitstrekt.

**Traint: heupen, kuiten en adductoren.**



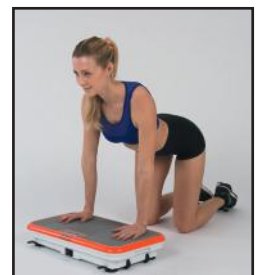
Plaats beide handen op het apparaat en til met licht gebogen armen uw lichaam op en hou hierbij uw buikspieren aangespannen.

**Traint: triceps, biceps, buikspieren, onderarm, rugspieren, rug, schouders en borstspieren.**



Ga op uw knieën zitten en zet beide handen op het apparaat. Strek uw armen uit, waarbij u uw rug iets buigt.

**Traint: rug, heupen, schouders, bovenarm, biceps en triceps.**



Ga op de grond zitten en leg uw kuiten op het apparaat met uw handpalmen op de grond. Houd uw rug recht.

**Traint: kuiten, bovenbeenspieren en quadriceps.**



Ga in lotushouding met rechte rug op het apparaat zitten. Houd hierbij uw buikspieren aangespannen.

**Traint: heupen, buikspieren, billen en rug.**



Leg uw onderarmen op het apparaat en kom omhoog op uw tenen. Houd het hele lichaam aangespannen, span uw buikspieren en billen aan.

**Traint: armen, rug, buikspieren, billen, bovenbenen, kuiten en schouders, helpt ook om de nek sterker te maken.**



Leg uw handpalmen op het apparaat en kom omhoog op uw tenen. Houd het hele lichaam aangespannen, span uw buikspieren en billen aan.

**Traint: armen, rug, buikspieren, billen, bovenbenen, kuiten en schouders, helpt ook om uw nek sterker te maken.**



Ga op uw rug op de grond liggen met uw voetzolen op het apparaat, til uw bekken op en rol uw onderrug van de grond omhoog, span uw buikspieren en billen aan. Wacht een paar seconden en ga dan weer terug naar de startpositie en herhaal de oefening

**Traint: kuiten, bovenbenen, billen, buikspieren en rug.**



Ga zijdelings op de grond liggen, leg uw onderarm op het apparaat en laat uw hele gewicht daarop steunen. Houd uw benen bij elkaar. Houd het hele lichaam aangespannen.

**Traint: onderarm, biceps, triceps, schouders, rug, billen en buikspieren, helpt ook om de nek sterker te maken.**



Met uw handen in uw nek of over uw borst gekruist op het apparaat gaan zitten. Iets naar achteren buigen, waarbij uw rug iets bol gemaakt wordt. Til beide benen met licht gebogen knieën op.

**Traint: buikspieren, billen en benen.**





Plaats uw linkervoet op het apparaat en zet uw andere been met licht gebogen knie op de grond. Houd uw rug recht.

**Traint: kuiten en bovenbenen.**



Breng uw lichaam in push-up positie en plaats dan uw tenen op het apparaat. Hierbij blijven uw handpalmen op de grond. Houd uw rug recht.

**Traint: rug, borst, schouders, billen en kuiten.**





Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer deshalb nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Do not dispose this product at the end of its service life through normal domestic waste. It has to be disposed through a collection agency that recycles electric and electronic devices. This is pointed out by the symbol on the product, in the instruction manual, and on the packaging. Please inquire about local collection agencies that may be operated by your distributor or your municipal administration. By recycling, making use of the materials, or other forms of recycling old units you are making an important contribution to protecting our environment.

Ne jetez pas le produit aux déchets ménagers à la fin de sa durée de vie. Apportez-le à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Cela est indiqué par le symbole présent sur le produit, le mode d'emploi et l'emballage. Informez-vous des points de collecte mis à disposition par votre commerçant ou l'autorité locale. La réutilisation et le recyclage des appareils usagés sont une contribution importante à la protection de notre environnement.

Al termine della sua durata della vita, il prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Si prega di portarlo in un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Tale procedura è segnalata anche da questo simbolo presente sul prodotto, nelle istruzioni per l'uso e sulla confezione dello stesso. Si prega di informarsi sui centri di raccolta gestiti dal proprio rivenditore o dalle autorità locali. La riutilizzazione e il riciclaggio di vecchi apparecchi costituiscono un contributo importante per la tutela dell'ambiente.

Werp het product aan het eind van zijn levensduur daarom niet bij het normale huisvuil. Breng het naar een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. Dit wordt aangegeven door het symbool op het product in de gebruiksaanwijzing en op de verpakking. Informeer naar verzamelpunten die door uw dealer of uw gemeente bedreven worden. Het hergebruik en de recycling van oude apparaten levert een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu.



Nur zur Verwendung in Innenräumen.

For indoor use only

Uniquement pour utilisation dans des pièces intérieures

Solo per uso interno

Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.



Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.

This product complies with the European directives.

Ce produit satisfait aux normes européennes.

Questo prodotto è conforme alle normative europee.

Dit product voldoet aan de Europese richtlijnen.



# **VIBROSHAPER**

**MODELL E380**

Spannungsversorgung | Power supply | Alimentazione di tensione  
Alimentation électrique | Stroomvoorziening  
220V ~ 50/60 Hz 200 W



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur**

**CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

**EU:** MediaShop Holding GmbH | Schwarzottstraße 2a | 2620 Neunkirchen | Austria

**office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv**

**DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline**

**ROW: +423 388 18 00**

M11820

