

HOME VIBRATION PLATE 300



AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

VORWORT

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Die Qualität jedes einzelnen Produkts wird bestmöglich geprüft und doch können gelegentliche Fehler nicht komplett ausgeschlossen werden. Sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt in irgendeiner Art fehlerhaft ist oder dass ein Teil fehlt, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Händler auf. Bitte lesen Sie diese Sicherheitshinweise gründlich durch, um das Gerät immer richtig und effizient bedienen und nutzen zu können.

1. Die Stromversorgung muss den Vorgaben für das Gerät entsprechen (220 V - 240 V / 50 Hz).
2. Das Gerät enthält keinen Transformator, deshalb muss die genutzte Steckdose eine Belastung von 6 Ampere aushalten können. Das Gerät nicht zusammen mit anderen Geräten anschließen, vor allem dann nicht, wenn diese geerdet sind (Schutzleiter).
3. Das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche aufstellen.
4. Das Gerät darf von Kindern nicht ohne die Beaufsichtigung durch Erwachsene genutzt werden und sollte während des Betriebs nicht in Reichweite von Kindern stehen.
5. Bei unregelmäßigen oder ungewöhnlichem Verhalten des Geräts, insbesondere bei Problemen am Stromkabel, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.
6. Wasser vom Gerät fernhalten. Bei der Reinigung nur einen leicht feuchten Lappen benutzen.
7. Das Gerät nie mit nassen Händen berühren.
8. Das laufende Gerät nicht umsetzen oder transportieren.
9. Wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schalten Sie es ab und ziehen Sie den Stecker. In Betrieb gehaltene Elektroartikel sind ständige Risiken für Kurzschlüsse und Feuer.
10. Stecken Sie keine Fremdkörper in die Öffnungen des Geräts.
11. Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg dürfen dieses Produkt nicht benutzen.
12. Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
13. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie Atemgeräte oder einen Inhalator benutzen.
14. Sie sollten vorher Flüssigkeit zu sich nehmen und nicht nüchtern mit dem Training beginnen.
15. Personen mit Verletzungen oder Gebrechen dürfen das Gerät nicht benutzen.
16. Personen mit Diabetes, Krebs oder anderen Erkrankungen müssen vor der Benutzung des Geräts die Zustimmung eines Arztes einholen und dessen Anweisungen befolgen.
17. Nach der Einnahme von Alkohol dürfen am Gerät keine Übungen durchgeführt werden.
18. Behinderte sollten bei Übungen am Gerät immer die Hilfe Dritter in Anspruch nehmen.
19. Das Gerät ist ausschließlich für die private Nutzung im Haus ausgelegt. Wir können deshalb keine Haftung für den kommerziellen Einsatz übernehmen.
20. Das Gerät darf nur von dafür fachlich ausgebildeten Personen zur Reparatur geöffnet werden.
21. Bitte wenden Sie sich an den Händler, wenn Sie Fragen zum Gerät haben. Er wird Ihre Fragen schnellstmöglich beantworten.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Einleitung..... | 4 |
| Lieferumfang..... | 5 |
| Bedienung | 6 |
| Programme..... | 7 |
| Wirkungsweise | 8 |
| Kontraindikationen..... | 8 |
| Trainingsanweisungen..... | 8 |
| Gleichgewichtsübungen | 9 |
| Grundhaltung auf der Platte | 10 |
| Basic-Trainingsübungen..... | 10 |
| Übergang vom Basic- zum Advanced-Training | 13 |
| Advanced-Trainingsübungen..... | 14 |
| Explosionszeichnung..... | 17 |
| Schaltplan..... | 18 |
| Sicherheitshinweise..... | 19 |
| Reinigung | 19 |
| Fehlerbehebung | 19 |

Besuchen Sie auch
unsere Webseite
www.skandika.de



EINLEITUNG

Willkommen bei der Home Vibration Plate 300!

Eine Vibrationsplatte, die eine hochwertige Bauart mit elegantem Design kombiniert - zu einem erschwinglichen Preis!

Willkommen bei einer neuen Reihe Vibrationstrainingsgeräte!

Unter Verwendung der besten verfügbaren Komponenten und der neusten Designsoftware bietet Ihnen diese Platte alles, was Sie von einem Vibrationsgerät erwarten, zu einem erschwinglichen Preis.

Was macht die Home Vibration Plate 300 so besonders?

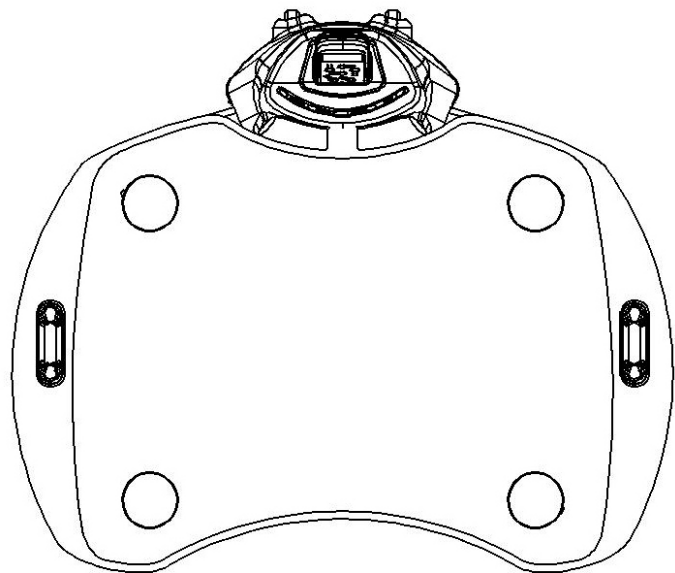
Das spezialangefertigte Doppelstoßdämpfungssystem ermöglicht eine dreidimensionale Vibration, während das schwere Design der Platte für absolute Stabilität sorgt, bis hin zu den soft grip Griffen.

Holen Sie das Beste einer Profi-Vibrationsplatte zu sich nach Hause. Eine Platte mit echtem kommerziellen Feeling, Qualität und Design, zu einem erschwinglichen Preis.

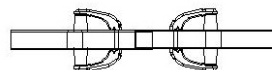
Die Home Vibration Plate 300 - Die coolste kleine Vibrationsplatte, die es jemals gab! Diese „Kleine“ kann alles, was größere Geräte auch können, im kompakten und einfach unterzubringenden Design - perfekt wenn Platz beschränkt ist aber Qualität und Stil dennoch wichtig sind. Mit dem Vorteil einer Fernbedienung für Sie oder Ihren Persönlichen Trainer.

LIEFERUMFANG

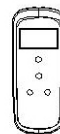
Teile-Übersicht



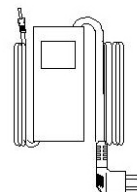
Platte



Gurte

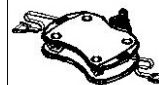


Fernbedienung



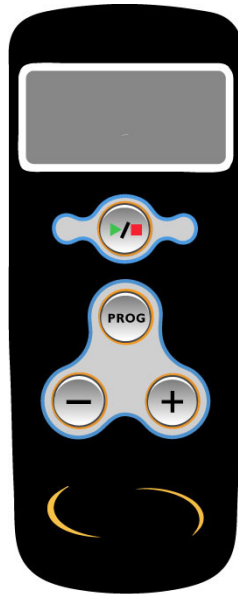
Netzteil
mit Kabel

Handbuch







BEDIENUNG


Bedienung der Konsole




Das Vibration Plate lässt sich im manuellen Modus oder mit einem der 3 vorprogrammierten Trainingsprogramme (P1, P2, P3) betreiben. Im manuellen Modus ist die Frequenz in 4 Stufen wählbar. Die gewählte Stufe wird im Display der Fernbedienung und durch farbige LED am Gerät angezeigt:

Low: 35 Hz (blau), 40 Hz (grün) | High: 45 Hz (orange), 50 Hz (rot)

Wenn das Gerät am Netz angeschlossen ist, leuchtet die Power-LED am Gerät. Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Schale und aktivieren Sie sie durch das Drücken einer beliebigen Taste. Im LCD-Display wird 0 angezeigt. Sie befinden sich im manuellen Modus. Durch Drücken der -Taste starten Sie das Gerät. Durch erneutes Drücken der -Taste stoppen Sie das Gerät. Mit der -Taste erhöhen Sie die Frequenz um jeweils 5 Hz bis maximal 50 Hz. Mit der -Taste verringern Sie die Frequenz um jeweils 5 Hz bis 35 Hz. Die Frequenzänderung ist auch im laufenden manuellen Betrieb möglich. Wenn Sie das Gerät im manuellen Modus gestartet haben, startet der Timer im Display der Fernbedienung. Nach 180 Sekunden beendet sich der manuelle Modus automatisch.

Durch (wiederholtes) Drücken der -Taste können Sie zwischen dem manuellen Modus und den Trainingsprogrammen P1, P2 und P3 umschalten. Das gewählte Programm wird im LCD-Display der Fernbedienung und durch eine farbige LED neben dem AUTO-Schriftzug am Gerät dargestellt:

P1: grün | P2: rot | P3: blau

Innerhalb der Trainingsprogramme kann die Frequenz nicht manuell geändert werden. Sie laufen automatisch wie in nebenstehender Tabelle dargestellt ab. Sie können das Trainingsprogramm jederzeit durch Drücken der -Taste stoppen. Wenn das Gerät angehalten wird, kehrt es automatisch in den manuellen Modus zurück.

PROGRAMME

| P1 | Übung Nr. | Frequenz [Hz] | Zeit [s] | Pause [s] |
|-----------|-----------|---------------|----------|-----------|
| | 1 | 35 | 30 | 30 |
| | 2 | 35 | 30 | 30 |
| | 3 | 40 | 30 | 30 |
| | 4 | 40 | 30 | 240 |
| | 5 | 45 | 30 | 30 |
| | 6 | 45 | 30 | 30 |
| | 7 | 50 | 30 | 30 |
| | 8 | 50 | 30 | |

| P2 | Übung Nr. | Frequenz [Hz] | Zeit [s] | Pause [s] |
|-----------|-----------|---------------|----------|-----------|
| | 1 | 50 | 30 | 30 |
| | 2 | 50 | 30 | 30 |
| | 3 | 45 | 30 | 30 |
| | 4 | 45 | 30 | 240 |
| | 5 | 40 | 30 | 30 |
| | 6 | 40 | 30 | 30 |
| | 7 | 35 | 30 | 30 |
| | 8 | 35 | 30 | |

| P3 | Übung Nr. | Frequenz [Hz] | Zeit [s] | Pause [s] |
|-----------|-----------|---|----------|-----------|
| | 1 | 35 (5 Sekunden) - 40 (5 Sekunden) - 45 (5 Sekunden) - 50 (5 Sekunden) 3 mal wiederholen ohne Pause | 60 | 60 |
| | 2 | dito | 60 | 60 |
| | 3 | dito | 60 | 240 |
| | 4 | dito | 60 | 60 |
| | 5 | dito | 60 | 60 |
| | 6 | 35 (5 Sekunden) - 40 (5 Sekunden) - 45 (5 Sekunden) - 50 (5 Sekunden) 4 mal wiederholen ohne Pause | 60 | |

Je nach persönlichen Vorlieben können Sie bei den Programmen 1 und 2 nach jeder Pause eine andere Übungsposition einnehmen oder auch eine Übung über die gesamte Zeit durchführen. Durch die auf- und absteigenden Frequenzen (Intensität) der Programme 1 und 2 ergibt sich ein Training der Kraft und der Stärkung der Muskeln.

WIRKUNGSWEISE & ANWEISUNGEN

Wirkungsweise

1. Kraft
2. Kraftausdauer
3. Flexibilität
4. Koordination
5. Dehnung/Massage

Kontraindikationen

Bakterielle Erkrankungen, Migräne:

Parallel zum Training können Erreger zum Herz gelangen und zu schweren Herzfehlern führen.

Thrombose:

Das Blutgerinnsel kann sich lösen und zum Herz/Gehirn wandern und da zu einem Verschluss des Gefäßes führen.

Herzschrittmacher / Hirnschrittmacher:

Es können Störungen im Schrittmacher auftreten.

By-Pass:

Es liegen keine Erfahrungswerte vor.

Fremdkörper (Schrauben, Platten etc.):

Diese können sich in den ersten 8 Wochen durch die Vibrationen lösen.

Spirale:

Die Spirale sollte mindestens 8 Wochen im Körper und verwachsen sein.

Künstliche Gelenke, Schwangerschaft, Tumore, Epilepsie:

Rücksprache mit dem Arzt, da es keine Untersuchungen dazu gibt.

Trainingsanweisungen

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings, 1 Glas Wasser zu trinken.
2. Stecken Sie das Netzkabel in den Netzanschluss des Geräts.
3. Nehmen Sie die gewünschte Position auf dem Gerät ein, wie auf den Abbildungen gezeigt.
4. Drücken Sie den Start-Knopf, um das Programm zu starten.
5. Trainieren Sie mit dem Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Wir empfehlen das Training 3-4 mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.

GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

Gleichgewichtsübungen

1. Fußgelenk, Kniegelenk, Hüfte in eine gerade Beinachse bringen. So bekommen Sie Stabilität.
2. Ein Bein abwinkeln, Arme ausbreiten und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
3. Sollten Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie das Gerät vor eine Wand, damit Sie sich notfalls an der Wand abstützen können, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.
4. Variieren Sie die Übung mit dem anderen Bein.
5. Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit benutzen Sie Hanteln (oder alternativ Wasserflaschen). Halten Sie diese an den ausgestreckten Armen und führen Sie sie dynamisch nach oben und unten, vor und zurück.



BASIC TRAININGSÜBUNGEN

Grundhaltung auf der Platte

1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

ACHTUNG:

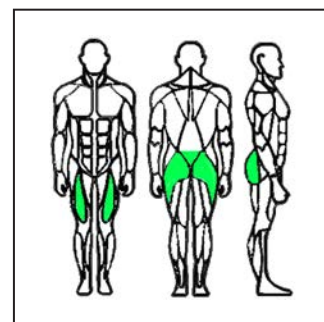
Niemals mit ausgestreckten Gelenken trainieren!

K: Kraft-Übung S: Stretch-Übung M: Massage-Übung



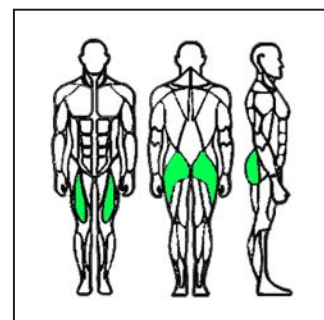
K | 01: HOCKE

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Gehen Sie tiefer in die Hocke. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren.



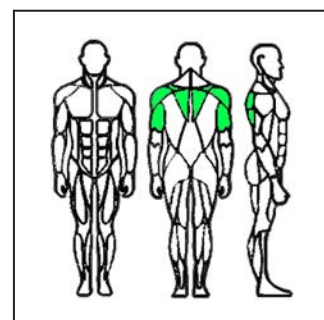
K | 02: AUSFALLSCHRITT

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung in den hinteren Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln spüren.



K | 03: TRIZEPS DIP

Drehen Sie sich vom Gerät weg, die Hände fest auf dem Gerät und drücken Sie sich hoch. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper ab, die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten eine Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Variation: Beine strecken.

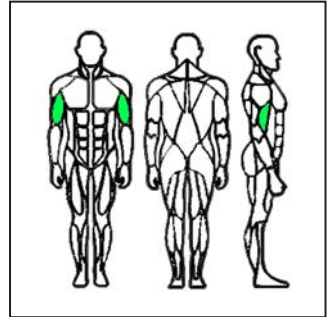


BASIC TRAININGSÜBUNGEN



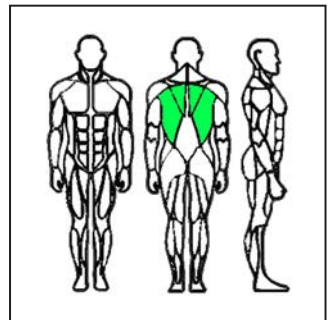
K | 04: BIZEPSCURLS (ARMBEUGER)

Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie den Unterarm und ziehen Sie die Bänder fest nach oben. Sie sollten eine Spannung im Bizeps spüren.



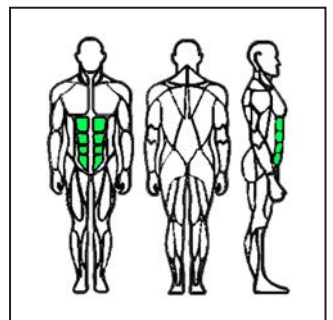
K | 05: GEBEUGTER ZUG (RÜCKEN)

Stellen Sie sich vor das Gerät. Ziehen Sie die Bänder nach oben neben Ihren Körper. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und die Brust nach vorne. Ziehen Sie die Arme gleichmäßig nach hinten, um Spannung im oberen Rücken und im Schulterbereich zu spüren. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



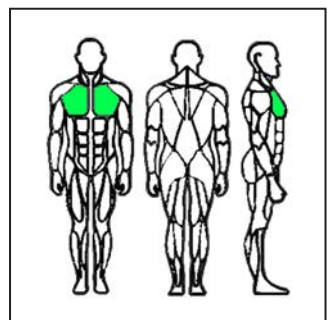
K | 06: BAUCHMUSKELCRUNCH

Legen Sie die Füße auf einen Stuhl und drücken Sie die Handballen an die Oberschenkel unterhalb der Knie und rollen den Oberkörper leicht vor. Halten Sie die Spannung. Zur Unterstützung können Sie sich ein Kissen unter Ihren Steiß legen.



K | 07: LIEGESTÜTZ BRUST

Knien Sie vor der Platte, legen Sie die Hände schulterbreit auf diese, drehen Sie die Fingerspitzen leicht nach innen und drücken Sie die Hände fest auf die Platte und beugen Sie die Ellenbogen nach außen. Bauchspannung halten.

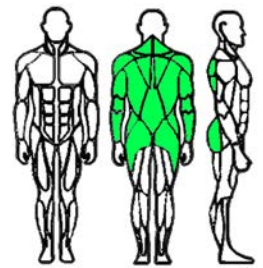


BASIC TRAININGSÜBUNGEN



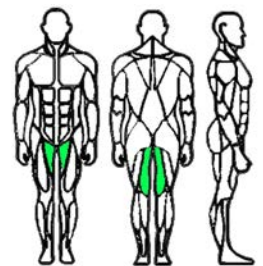
S | 08: GESAMTER OBERKÖRPER

Greifen Sie vorn an die Platte, legen Sie die Arme lang auf und ziehen Sie sich ganz lang. Sie spüren eine Dehnung der Schulter und des Rückens.



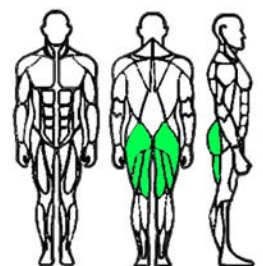
M | 09: OBERSCHENKEL INNEN

Liegen Sie seitwärts dem Gerät zugewandt. Beugen Sie ein Bein leicht und legen sie es auf die Platte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper das Gerät nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage mit dem anderen Bein.



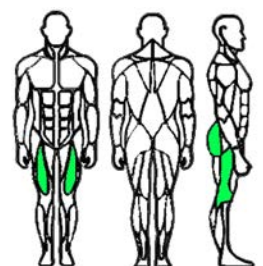
M | 10: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE, PO

Beinrückseite auf die Platte legen. Po kann mit abgelegt werden.



M | 12: OBERSCHENKEL-AUSSEN, PO

Seitlich auf die Platte legen, den Oberkörper über die Platte herausragen lassen. Seite wechseln.

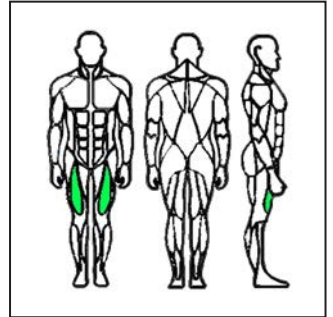


BASIC TRAININGSÜBUNGEN



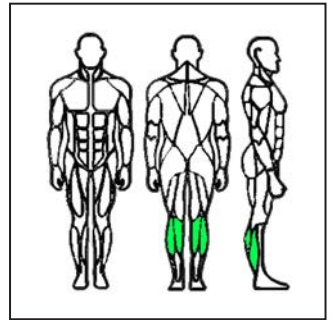
M | 13: OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Oberschenkel-Vorderseite auf die Platte legen, auf die Unterarme stützen. Bauch immer frei bleibend. Nicht auf die Platte legen.



M | 16: WADEN

Waden locker auf die Platte legen.



Übergang vom Basic- zum Advanced-Training

Wenn Sie die Basic-Übungen nach diesen Vorgaben erfolgreich absolviert und dabei regelmäßig (2 bis 3 Mal die Woche) trainiert haben, können Sie mit den Advanced-Übungen beginnen.

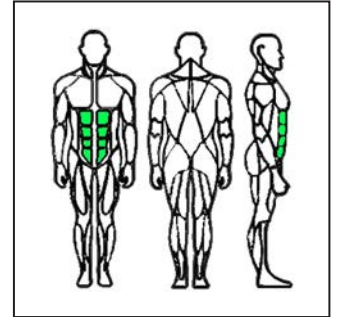
ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN



K | 01: GERADER BAUCHMUSKEL

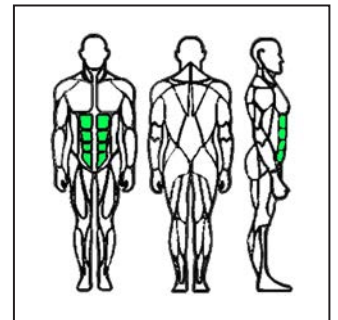
Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten und gerade leicht nach hinten lehnen. Die Beine im rechten Winkel anheben, die Hände von der Platte lösen und nach vorne strecken. Körperspannung halten.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.



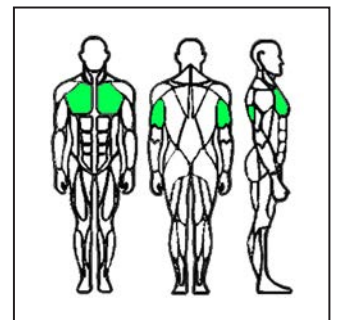
K | 02: GERADER BAUCHMUSKEL

Alternative mit Kissen:
Kissen auf die Platte legen, mit dem unteren/mittleren Rücken auf das Kissen legen, die Beine im rechten Winkel anheben und den Oberkörper aufrollen.
Den Oberkörper langsam vor und zurück bewegen.



K | 03: LIEGESTÜTZ

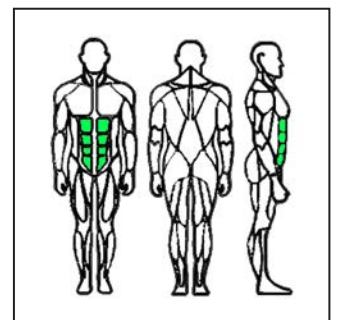
Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Platte, strecken Sie die Beine längs aus, gehen Sie mit dem Oberkörper so über die Platte, dass Ellbogen und Schultergelenke in einer Linie sind und senken Sie den gesamten Oberkörper ab.



K | 04: SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, leicht zurücklehnen, ein Bein in Richtung Oberkörper ziehen, das andere strecken. Den Oberkörper diagonal drehen, die Spannung halten und die Hand gegen das angewinkelte Bein drücken.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.

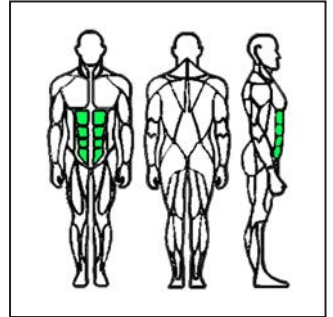


ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN



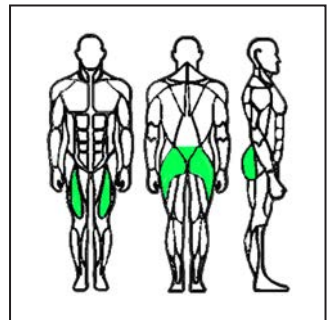
K | 05: SEITHEBER, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Seitlich auf die Platte legen, mit einer Hand am Boden und mit der anderen auf der Platte abstützen, beide Beine lang strecken, die Füße aufeinander legen, dann beide Beine gleichmäßig so weit es geht nach oben ziehen. Spannung halten.



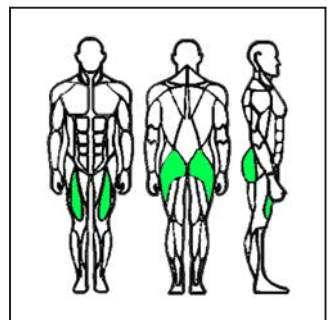
K | 06: HOCHE MIT BÄNDERN

Benutzen Sie die Bänder, um besser das Gleichgewicht halten zu können. Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren. Variante: Tiefer in die Hocke, Bänder kürzen.



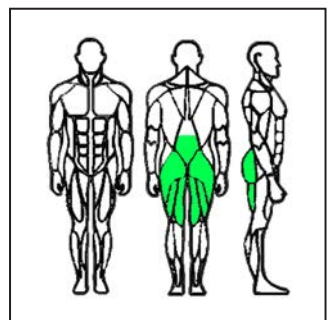
K | 07: AUSFALLSCHRITT, OBERSCHENKEL, PO

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein weit angewinkelt nach hinten ausstrecken. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Führen Sie die Übung dynamisch aus: langsam tief und hoch.



K | 08: BRÜCKE, UNTERER RÜCKEN, BEINRÜCKSEITE

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, stellen Sie die Füße auf die Platte, winkeln Sie die Beine an, drücken Sie das Gesäß nach oben bis zu einer Geraden. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie die Füße in Richtung Gesäß.

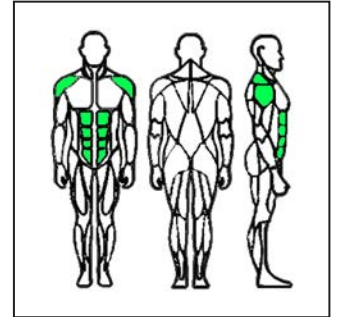


ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN



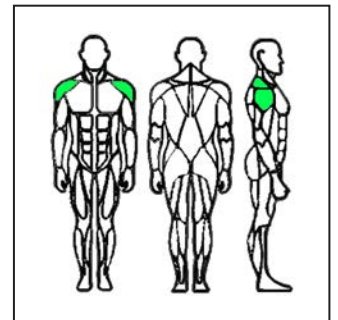
K | 09: SEITSTÜTZ, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Stützen Sie einen Arm auf die Platte, strecken Sie die Beine ganz lang, drücken Sie den Rumpf nach oben, strecken Sie den anderen Arm nach oben und halten Sie die Spannung. Schultern und Arm müssen in einer Linie sein. Den Oberkörper nicht durchhängen lassen.



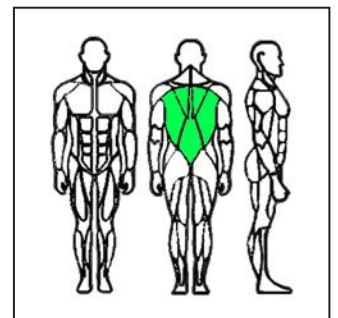
K | 10: SCHULTER VORNE

Stellen Sie sich vor die Platte, einen Fuß auf die Platte. Die Bänder so einstellen, dass bei leicht gebeugten Armen die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Handgelenke gerade lassen und die Bänder fest nach oben ziehen.
Variante: Bänder verlängern, Arme höhe auf Schulterhöhe bringen.



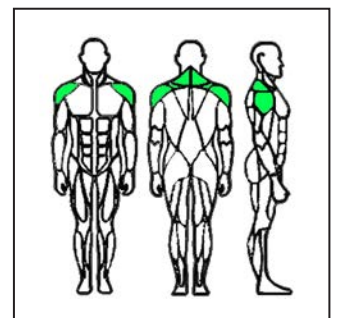
K | 11: RÜCKEN

Stellen Sie sich auf die Platte, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Bauchmuskeln anspannen. Die Griffe der Bänder so halten, dass die Daumen nach außen zeigen. Jetzt die Ellbogen Richtung Decke ziehen.
Variante: Den Oberkörper mehr nach vorn beugen (fast bis waagrecht), Ellbogen in Richtung Decke ziehen.

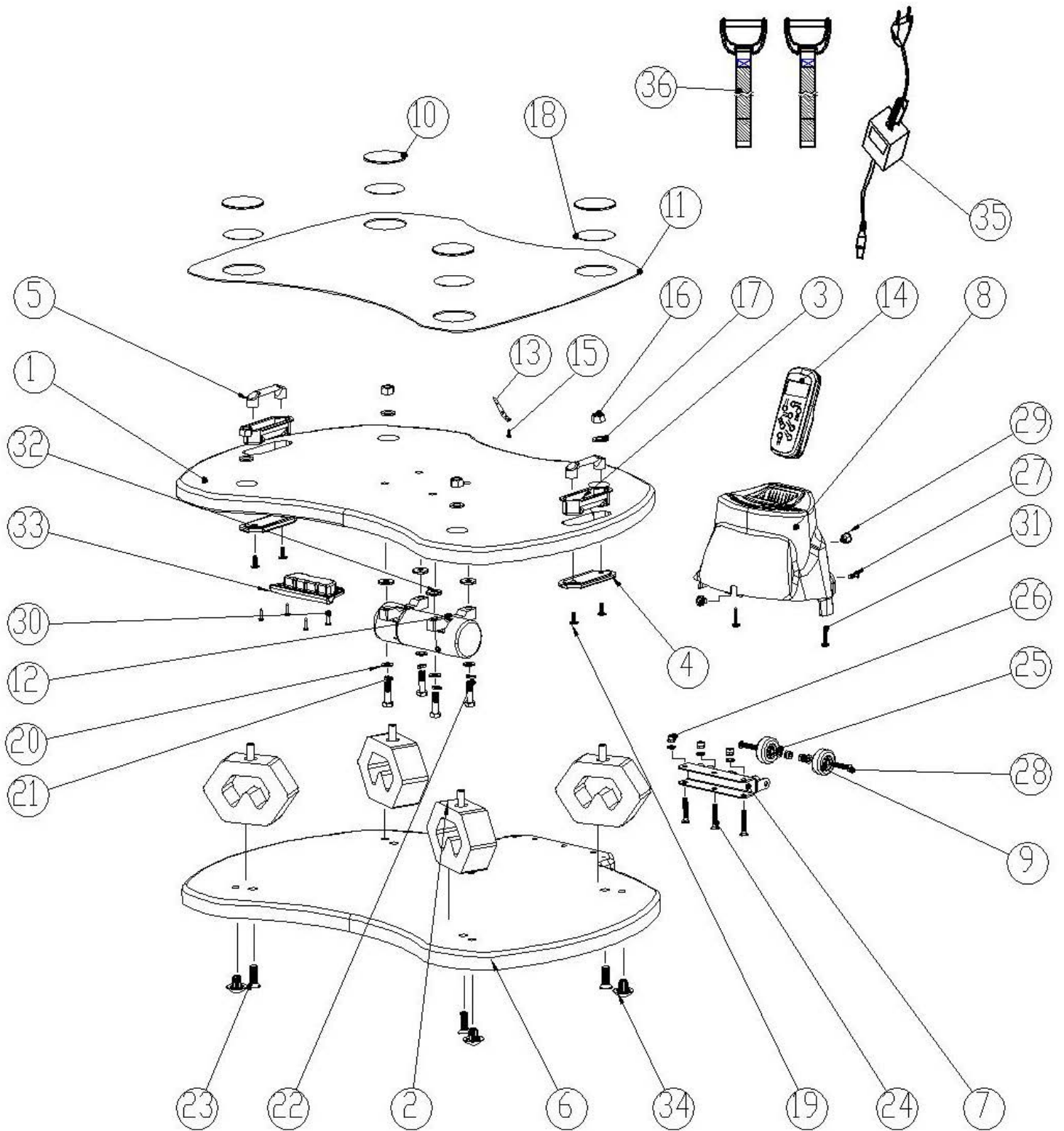


K | 12: KOMPLETTER SCHULTERGÜRTEL

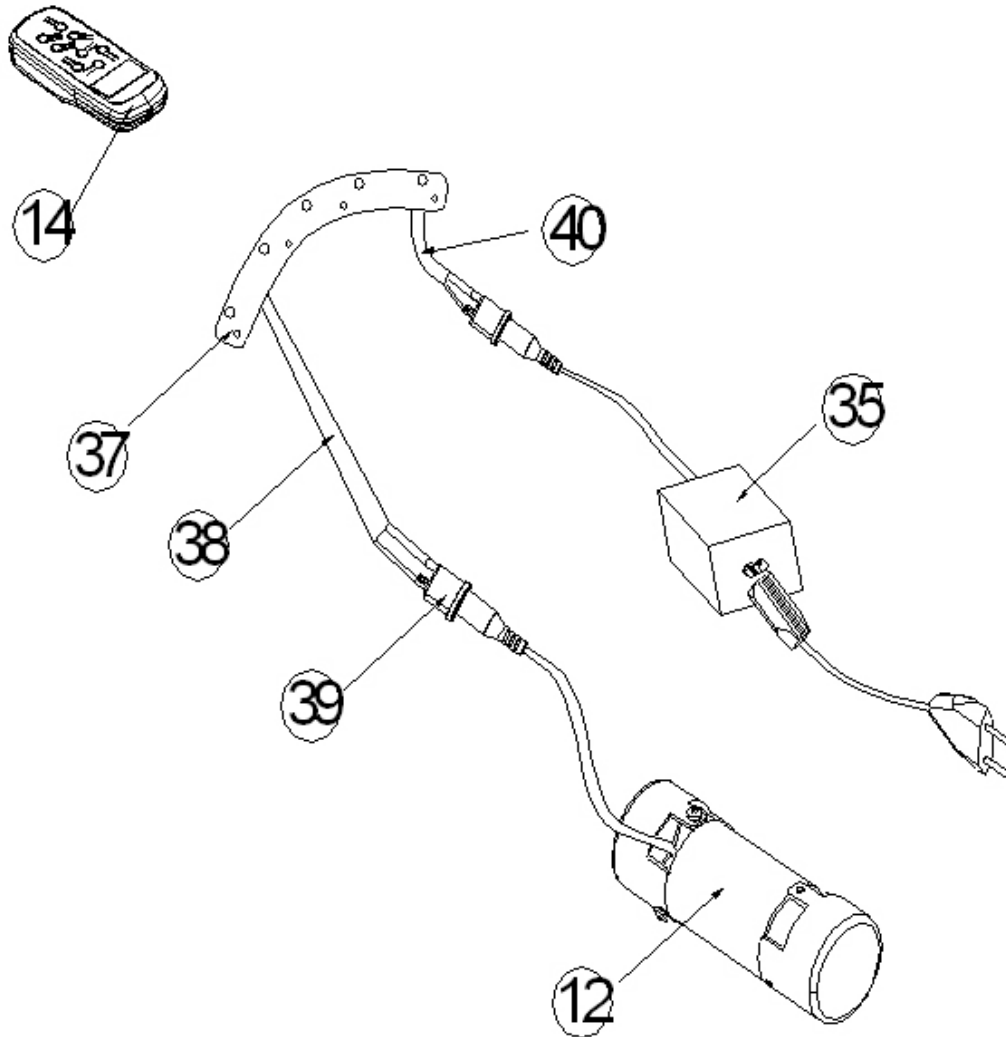
Vor die Platte stellen, die Bänder überkreuz greifen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Rücken gerade halten, die Bänder nach links und rechts auseinander ziehen, Bauchspannung halten. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



EXPLOSIONSZEICHNUNG



SCHALTPLAN



- 12 - Motor
- 39 - Verbindungsstecker
- 38 - Verbindungskabel 1
- 37 - Schalttafel
- 14 - Fernbedienung
- 40 - Verbindungskabel 2
- 35 - Netzteil

HINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

Hinweise, Pflege und Wartung

Während der Benutzung des Gerätes

- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.

Aufstellung

Stellen Sie das Gerät nicht auf:

- In der Nähe einer Hitzequelle oder offener Flamme.
- Im direkten Sonnenlicht für längere Zeit.
- In Räumen mit gesundheitsschädigenden Gasen und Stäuben.

Klimakonditionen:

- Nutzungs-Temperatur: 0 - 35°C
- Lager-Temperatur: 5 - 50°C
- Feuchtigkeit: unter 40 - 80%

Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.

Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

Schutz des Gerätes

- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Benutzen Sie es nicht, wenn in der Umgebung zuviel Staub, Öl, Rauch oder beißende Gase sind.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

Reinigung

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.

Die regelmäßige Kontrolle und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen. Überprüfen Sie alle 2 Monate die Schraubverbindungen des Gerätes und ziehen Sie diese bei Bedarf nach. Das Gerät nach der Benutzung mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.

Fehlerbehebung

Gerät klappert: Schrauben anziehen, Gerät eben ausrichten.

Anzeige vorhanden, aber Motor läuft nicht: Spannung prüfen, eventuell zu niedrig.

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

22122011