

Heimsport-Trainingsgerät  
**VIBRO 3000**



**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für  
Bestell-Nr. 1970

**GB**

Assembly and exercise instructions for  
Order No. 1970

**F**

Notice de montage et d'utilisation du  
No. de commande 1970

**NL**

Montage- en bedieningshandleiding voor  
Bestelnummer 1970

**CZ**

Návod k montáži a použití pro  
objednací číslo 1970

**PL**

Instrukcja instalacji i obsługi dla  
Zamówienie nr. 1970

**SK**

Návod na montáž a použitie pre  
objednávacie číslo 1970



**D****Inhaltsübersicht**

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite	2
2. Montageanleitung	Seite	3
3. Inbetriebnahme und Benutzung, Computeranleitung	Seite	4
4. Einleitung, Sicherheitshinweise Gesundheitshinweise, Hinweise zum Gebrauch	Seite	5
5. Garantiebestimmungen	Seite	5
6. Übungen auf dem Vibro 3000	Seite	6
7. Stückliste	Seite	7- 8
8. Montage- und Explosionsdarstellung	Seite	51

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimspport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

**GB**

Contents Page 9

**F**

Sommaire Page 16

**NL**

Inhoudsopgave Pagina 23

**CZ**

Obsah Strana 29

**PL**

Spis treści Strona 37

**SK**

Obsah Strana 44



**Achtung:**  
Vor Benutzung  
Bedienungsan-  
leitung lesen!



## Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht, die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

**1.** Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

**2.** Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

**3.** Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

**4.** Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

**5.** Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

**6.** Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

**7. ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

**8.** Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

**9.** Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.

**10.** Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte 3x 10 Minuten/tägl. nicht überschreiten.

**11.** Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum


Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

**12. ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

**13.** Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

**14.** Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

**15.** Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

**16.**  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

**17.** Die Verpackungsmaterialien, und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

**18.** Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäß eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das Vibro 3000 durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m<sup>2</sup>) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen vorhanden sein. Die Elastikzüge sollten nicht mehr als max. 1,50m gezogen werden.

**19.** Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

**20.** Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU und Niederspannungsrichtlinie 2014/35EU.

**21.** Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

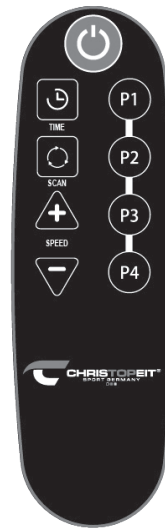
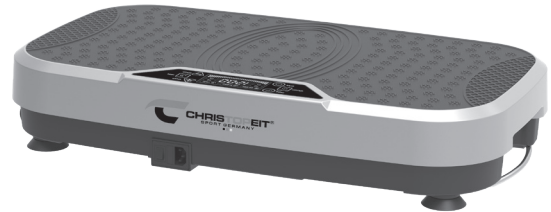
## Montageanleitung:

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Montage- und Bedienungsanleitung.

1. Vibrationsgerät
2. Fernbedienung
3. 2x Elastikzüge mit Karabinerhaken
4. Netzanschlusskabel

Montieren Sie die Elastikzüge mittels der Karabinerhaken an die Elastikzughalterungen vorne am Vibro 3000. Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Elastikzüge fest sind. Die Elastikzüge sollten nicht länger als 1,50m gezogen werden.

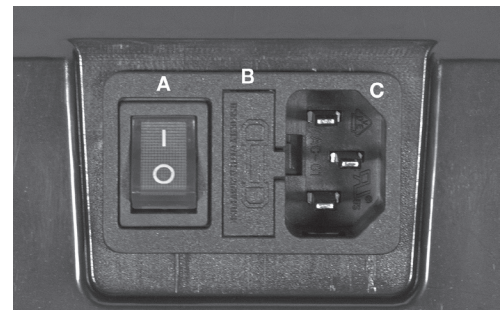
Bei Übungen mit den Elastikzügen muss das VIBRO 3000 auf dem Boden durch eigenes Körpergewicht gesichert werden, damit das Gerät beim Training vom Boden nicht abheben kann



Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite in das Batteriefach ein. (Batterien für die Fernbedienung liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)

## Hauptanschluss:

- A) Hauptschalter = Schaltet das Gerät Ein und Aus
- B) Überlastsicherung = Feinsicherung (5x20mm) T4A/250Volt
- C) Netzanschlussbuchse = Anschluss für Netzanschlusskabel



## Inbetriebnahme und Benutzung:

1. Stecken Sie das Netzkabel in die Geräteanschlussbuchse vom Vibro 3000 ein und den Netzstecker in eine vorschriftmäßig installierte Steckdose und schalten Sie den Hauptschalter ein.
2. Drücken Sie die -Taste einmal um das Vibrationsgerät in der Geschwindigkeitsstufe 1 für 10 min. zu starten.
3. Drücken Sie die +Taste um die Geschwindigkeit und damit die Intensität zu erhöhen.
4. Drücken Sie die -Taste um die Geschwindigkeit und damit die Intensität zu verringern.
5. Drücken Sie die -Taste, sodass sich das Gerät ausschaltet.
6. Schalten Sie den Hauptschalter nach Benutzung aus.

Wenn das Gerät nicht benutzt wird ziehen Sie den Netzstecker.





**Tastenfunktionen:**

**ON/OFF** Schaltet das gewählte Programm Ein/Aus. Ohne Programm-/Zeitauswahl wird das manuelle Programm mit 10 Minuten Trainingszeit eingestellt.

**SPEED (+)** Erhöht die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 20 im manuellen Programm (P1).

**SPEED (-)** Verringert die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 1 im manuellen Programm (P1).

**TIME** Mit dieser Taste können Sie die Zeit anwählen (1 - 20) und eine Trainingszeit im manuellen Programm einstellen. Bei den Trainingsprogrammen P2-P4 ist eine Zeit von 10 Minuten fest eingestellt.

**SCAN** Anzeigenauswahl der Zeit, Geschwindigkeit und Kalorien

**PROG** Auswahl der Trainingsprogramme P1-P4.

Zeit (Minuten) ↓	Geschwindigkeit / Stufe		
	Programm 2	Programm 3	Programm 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

**Akustisches Signal:**

Mit jedem Tastendruck ertönt ein Signalton. Ein Signalton ertönt nach Beendigung des Programms.

**Anzeigen:**

**Zeit (TIME)**

1. Die Trainingszeit (max.20) wird in Minuten angegeben. Ist eine Zeit vorgegeben zählt die Anzeige die Minuten rückwärts bis auf Null.

**Programm (P1 - P4)**

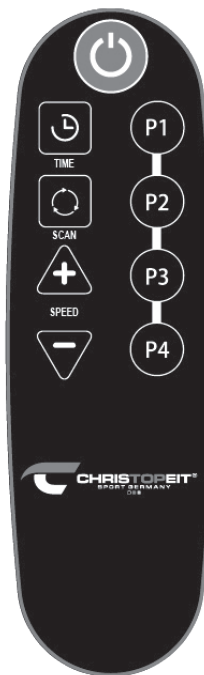
2. Die Programmanzeige gibt Auskunft in welchem Programm sie sich befinden. P1= Manuell /P2-P4 = Trainingsprogramme)

**Geschwindigkeit (SPEED)**

Zeigt die aktuell eingestellte Schnelligkeitsstufe der Vibration an.

**Kalorien (CALORIES)**

Zeigt einen ca. Kalorienverbrauch in KCAL an.



**Tastenfunktionen:**

**Power** Schaltet das gewählte Programm Ein/Aus. Ohne Programm-/ Zeitauswahl wird das manuelle Programm mit 10 Minuten Trainingszeit eingestellt.

**P1 P2 P3 P4** Auswahl der Trainingsprogramme P1-P4.

**SPEED (+)** Erhöht die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 20 im manuellen Programm (P1).

**SPEED (-)** Verringert die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 1 im manuellen Programm (P1).

**TIME** verändert die Zeitvorgabe von bis 1 - 20 Minuten.

**SCAN** Anzeigenauswahl der Zeit, Geschwindigkeit und Kalorien.

## Einleitung

Der **Vibro 3000** folgt dem Prinzip der biomechanischen Anregung, die in Sport- und Raumfahrtbereich als Übungsmethode angewendet wird. Durch gezielt kontrollierte Vibration werden Beschleunigungsreize auf das muskuläre System übertragen, wodurch der Muskel je nach Anwendungsbereich oder Durchführung aktiviert oder entspannt werden kann. Der Stoffwechsel kann, durch die körpereigene Hormonausschüttung stimuliert werden, was die Fettverbrennung und den Muskelaufbau anregt und die Beweglichkeit steigert. Die gleichmäßigen Schwingungen können sich von den Füßen über die Wirbelsäule bis zu den Fingerspitzen ausbreiten und erfassen auch die inneren Organe. Dadurch können Blutzirkulation und Lymphfluss stimuliert, Blockaden und Verkrampfungen gelöst und Spannungsgefühle abgebaut werden.

## Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte, vor dem ersten Gebrauch, die Anleitung sorgfältig durch, da Sie sich sonst beim Gebrauch verletzen oder den **Vibro 3000** beschädigen können.

- Stellen Sie das Gerät nur auf ebenem Grund auf. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen wollen, müssen Sie darauf achten, dass das Entlüftungsloch das sich auf der Unterseite befindet, frei bleibt.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass das Stromkabel frei zugänglich liegt. Vor jeder äußeren Säuberung, müssen Sie den Netzstecker ziehen. Benutzen Sie das Gerät auf keinen Fall wenn das Stromkabel beschädigt ist.
- Springen Sie nicht auf den **Vibro 3000**. Sollte Sie es trotzdem tun, sind jegliche Garantie Ansprüche somit erloschen.
- Der Vibrationstrainer ist für Kurzzeitbetrieb (max. 20 Min.) gedacht und nicht für Dauerbetrieb geeignet. Zwischen den Trainingsphasen sollte eine Abkühlphase von min. 5-10 Minuten eingelegt werden, damit keine vorzeitigen Beschädigungen auftreten und eine lange Funktion des Gerätes gewährleistet ist.
- Ein zusätzlicher thermischer Überlastungsschutz schützt das Gerät und schaltet bei Überlast die Funktion ab. Nach einer ausreichenden Abkühlzeit von ca. 30Min. schaltet sich das Gerät wieder automatisch startbereit ein.
- **Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Stecker aus der Steckdose.**

## Gesundheitshinweise

Grundsätzlich wird es ausdrücklich empfohlen mit einem Arzt zu sprechen bevor Sie den **Vibro 3000** benutzen. Insbesondere wenn Sie an Infektionen, Rückenprobleme oder bestimmten Krankheiten wie z.B. Leukämie, Hämophilie, Urämie, Diabetes oder Krebskrankheiten leiden.

Personen mit schwacher Kondition, Fieber oder die sich von einer schweren Krankheit erholen, sollten das Gerät nicht für längere Zeit benutzen.

Bei Personen, die sich über eine längere Zeit in einer Hormon-Behandlung befinden, kann es nach der Verwendung des **Vibro 3000** zu starken Reaktionen kommen.

Eine Benutzung des Gerätes wird dringend untersagt: bei Schwangerschaft und während der Menstruationsperiode für Frauen; wenn Sie metallische Implantate wie z.B. Schienen, Herzschrittmacher, usw. tragen; während des Rauchens oder des Essens; direkt nach dem Essen; für Kinder unterhalb des 12 Lebensjahres.

## Hinweise zum Gebrauch

Ein regelmäßiges Training kann zu einer Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung führen. Wenn Sie, während Ihres Trainings, körperlich oder physisch Beschwerden bekommen wie z.B. Übelkeit, Schweißausbruch, Kopfschmerzen, sollten Sie den Training sofort abbrechen. Um Ihren Stoffwechsel anzuregen, trinken Sie ein Glas Wasser vor Beginn des Trainings.

## Übungsanleitung

Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäß eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das die Bank durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m<sup>2</sup>) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen und Gymnastik Hanteln vorhanden sein.

Bitte beachten Sie, dass Sie jede Übungen durch Veränderung der Fußposition auf der Standplatte intensivieren können. Dabei gilt für eine engere Fußposition eine geringe Übungsbelastung und mit jeder Fußposition weiter nach außen wird diese intensiver.

Die Bewegung unterscheidet sich grob in 3 Kategorien und kann folgende Verbesserungen herbeiführen:

geringe Stufen = Durchblutung, Balance, Gelenkbeweglichkeit, Muskelentspannung

mittlere Stufen = Muskelkraft und Koordination

höhere Stufen = Durchblutung, Balance, Muskelkraft und Koordination

Bei den folgenden Übungen handelt es sich lediglich um einige Anwendungsbeispiele. Um ein gezieltes Training durchzuführen benötigt man einen individuellen Trainingsplan, der die Körpersituation berücksichtigt und mit fachkundigen Anweisungen die Übungsdurchführung und Übungsdauer definiert. Hierzu empfehlen wir mit einem Arzt oder Physiotherapeuten zu sprechen.

## Garantiebestimmungen

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsporngeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

### Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



1. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf die Standplatte. Stützen Sie die Hände in der Taille ab. (leichtes Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



2. Stellen Sie sich abwechselnd mit einem Bein angewinkelt auf die Standplatte und stützen Sie die Hände in der Taille ab. (mittleres Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



3. Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte, stützen Sie die Hände in der Taille ab und beugen Sie sich etwas nach vorn. (intensives Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



4. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf die Standplatte und ziehen Sie die Elastikzüge mit angewinkelten Armen nach vorne leicht unter Spannung. (leichtes Training von Rücken, Hüfte und Beinen)

5. Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte, und ziehen Sie die Elastikzüge seitlich mit gestreckten Armen unter Spannung. (intensives Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



6. Legen Sie die Hände auf die Standplatte und gehen Sie in die Ausgangsposition der Liegestützposition. (mittleres Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskeln.)



7. Legen Sie die Hände auf die Standplatte und gehen Sie in eine tiefe Liegestützposition. (intensives Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskeln.)



8. Legen Sie sich vor dem Vibro 3000 auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf die Standplatte und heben Sie die Hüfte an. (mittleres Training von Beine, Oberschenkel und Hüftmuskulatur.)



9. Wenden Sie sich rückwärts zum Vibro 3000 und nehmen Sie die rückwärtige Liegestützposition ein. (intensives Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskeln.)



# Stückliste - Ersatzteilliste

## Vibro 3000 Best.-Nr. 1970

Technische Daten: Stand: 19.04.2021

### Vibrationstrainer mit Wippbewegung

Große Wirkung bei kleinem Aufwand

Das Vibro Training deckt grundsätzlich vier Bereiche ab: Kraft, Stretching, Massage und Entspannung. Durch die intensive Vibration können die Muskelreflexe des gesamten Körpers gefördert werden.

- 100% vormontiert und sofort benutzbar
- Super Platz sparend, passt in jeden Haushalt
- Transportrollen und ein ausziehbarer Griff für einen leichten Standortwechsel
- Inklusive Trainingsbänder für das Training von Arm- und Oberkörpermuskulatur
- Leistungsstarker Motor
- Seitenalternierender / Oszillierender Bewegungsverlauf
- Bewegungsfrequenz 3-8Hz
- Bewegung der Standplatte 0-15mm (Amplitude 5mm)
- 20 Geschwindigkeitsstufen
- 3 vorgegebene Trainingsprogramme
- 1 manuelles Programm
- 4 Füße zur Vibrationsdämpfung und sicheren Gerätestand
- Rutschfeste 3-Zonen Standplatte für unterschiedliche Intensität (Walking/Jogging/Running)
- LED Anzeigefenster von Geschwindigkeitsstufe / Trainingszeit / ca. Kalorienverbrauch
- Inklusive Fernbedienung
- Elektrische Daten: 220-240V/50Hz/300 Watt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von maximal 120 kg

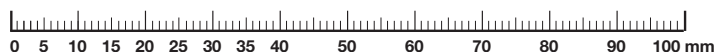
Gerätengewicht: 12 Kg

Stellmaße: ca. L 68 x B 38 x H 15 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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

**Das Vibro 3000 ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. HeimSPORTnutzung Klasse H/C**



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Bedienfeld		1	4	36-1970-04-BT
2	Fußmatte		1	4	36-1970-06-BT
3	Innensechskantschraube	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Oberes Gehäuse		1	7	36-1970-01-BT
5	Computer		1	4	36-1970-03-BT
6	Schraube	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Standrahmen		1	25	33-1970-01-SI
8	Innensechskantschraube	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Unterlegscheibe	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Federring	für M8	1	8	39-9864
11	Selbstsichernde Mutter	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Innensechskantschraube	M8x50	1	14	39-10016
13	Kunststofflager	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Riemenrad		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motorunterlage		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Steuerung		1	18	36-1970-07-BT
18	Steuerungsklappe		1	32	36-1970-13-BT
19	Kunststofflager	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Kreuzschlitzschraube	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Flachriemen		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Innensechskantschraube	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Exzentereinheit		1	25	36-1790-14-BT
24	Metallplatte		2	23	36-1790-15-BT
25	Grundrahmen		1	7	33-1790-02-SI
26	Elastikzughalterung		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Hauptschalter		1	32	36-1970-09-BT
28	Spulenunterlage		1	29	36-1970-16-BT
29	Spule		2	25	36-1970-17-BT





1. Important Recommendations and Safety Information	Page 9
2. Assembly Instructions, Mainconnection, How to Operate	Page 10
3. Computer instructions	Page 11
4. Introduction	Page 12
5. Training Instructions	Page 13
6. Parts List	Page 14 - 15
7. Summary of Parts	Page 51

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING:** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the Tools you need to adjust after adjusting a new position.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 3 x 10 min./daily.


11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.

The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the Vibro 3000 has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space (approx. 2m<sup>2</sup>) for your individual training session, if you use the elastic ropes. Don't bend the elastic ropes more than 1,50m.

19. If the connecting cable of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU Low Voltage Directive 2014/35 EU.

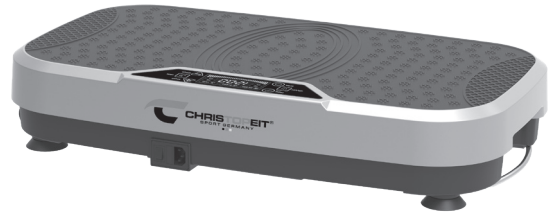
21. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

## Assembly Instructions:

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the instructions for assembly and use.

1. Vibrationmaschine
2. Remote control
3. 2x elastic ropes with carabine hooks
4. AC connection cable

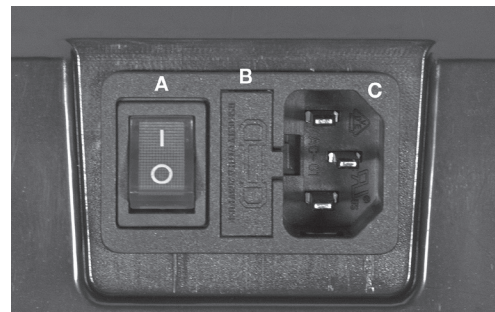
Connect the elastic ropes with safety hooks in front of Vibro 3000. Ensure before each training, that the elastic ropes are secure. Don't bend the elastic ropes more than 1,50m. During using the elastic ropes it is necessary to fix the Vibro 3000 with body weight to keep floor contact.



Take the remote control out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) on the back side into the battery compartment by watching for the right polarity. (Batteries for the remote control are not included in this item. Please buy them at your located market.)

## Mainconnection:

- A) Mainswitch = Switches the machine On and Off
- B) Fuse = Fuse (5x20mm) T4A/250Volt protects for overload
- C) AC connector = Socket for AC cable



## How To Operate:







1. Plug in the AC connection cable into the AC socket of Vibro 3000 and then insert to a suitable and save installed jack of wall power (230V~50Hz). Press ON/OFF main switch to get ON position.
2. Press the „⏻“-key and the product will start with speed level 1 for 10 Minutes.
3. Press the Speed +key, the intensities will be higher, till to the highest level 20.
4. Press the Speed -key, the intensities will be lower, till to the lowest level 1.
5. Press the „⏻“-key again to finish the workout.
6. Turn off the main switch ON/OFF if the product is not in use.

When the product is not in use, it should be unplugged.





**Key Functions:**

-  Switches the selected program On/Off. Without program/time selection the manually program starts with 10 Min. exercise time.
-  Increases the speed to max. level 20 during manually program (P1).
-  Decreases the speed to min. level 1 during manually program (P1).
-  With this button you can enter the time into max. 20 minutes for manually program. The exercise programs P2-P4 are preset with 10 minutes.
-  Select the display of Time, Speed and Calories
-  Selection of exercise programs P1-P4 and manually program P1.

Time (Minutes) ↓	Speed / Level		
	program 2	program 3	program 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

**Acoustic signal:**

Each press will beep.  
A beep sounds after completing the program

**Display:**

**Time**

Shows the training time in minutes. Is a time set (max. 20min.) the display counts the minutes back to zero.

**Program**

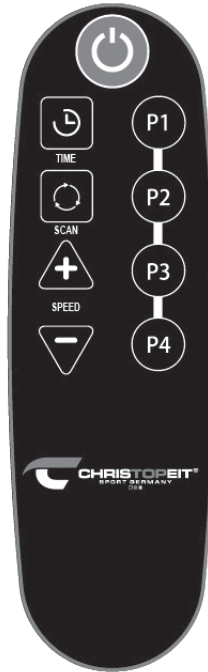
This display indicates which program they are located.  
(P1= manually program / P2-P4 = exercise programs)

**Speed**







Shows the speed level of vibration.

**Calories**

Shows the bound approx calories in KCAL.



**Key Functions:**

-  Switches the selected program On/Off. Without program/time selection the manually program starts with 10 Min. exercise time.
-  Select button for exercise programs P1-P4.
-  Increases the speed to max. level 20 during manually program (P1).
-  Decreases the speed to min. level 1 during manually program (P1).
-  Increases the time of 1-20 minutes.
-  Select the display of Time, Speed and Calories

## Introduction

The Vibro 3000 follow the principle of biomechanical stimulation, and in the Sport Space are used as an exercise area method. Through targeted controlled vibration acceleration stimuli are on the muscular Transfer system, whereby the muscle depending on the application can be enabled or implementation or relaxed. The metabolism can be stimulated by the body's hormones, which burning fat and building muscle stimulates and motility increases. The uniform oscillations can be of the feet spread and recognized over the spine up to the fingertips and the internal organs. This allows blood circulation and lymph flow stimulated, blockades and cramps solved and feelings of tension be reduced.

### Further Safety instructions:

Please read carefully before first use, the instructions through otherwise you will get injured during use or damage the Vibro 3000 can.

- Place the unit on level ground. When the device want to use on a carpet, you must make sure that the vent hole that is located on the bottom side, remains free.
- Set up the device so that the power cable accessible lies. From all external cleaning, disconnect the power plug from wall power. Use the appliance under any circumstances if the power cord is damaged.
- Do not jump if you do it on the Vibro 3000. nevertheless, are all warranty claims will thus extinguished.
- Le formateur de vibration est pour un fonctionnement de courte durée (20 minutes max.) et conçu ne convient pas pour un fonctionnement continu. Entre la phase de formation d'une phase de refroidissement min doit. 5-10 minutes insérer afin d'éviter des dommages prématurés peuvent se produire et une longue opération de l'unité est garantie.
- Une protection contre la surcharge thermique supplémentaire protège le dispositif et commute en cas de surcharge de la fonction. Après un temps de refroidissement suffisant de l'ordre de 30 min. l'appareil passe automatiquement à nouveau prêt à démarrer.
- **After each use, plug out the power plug from wall power.**

### Health Notes

Basically, it is strongly recommended to talk with a doctor before using the Vibro 3000. Especially if you suffer from infections, back problems or certain diseases such as, Leukemia, hemophilia, Uremia, diabetes or suffer cancer.

Persons in poor condition or with fever or who recovers from heavy disease should not use it for long time.

For those over a long period of time in a hormone-treatment are, it can after using the Vibro 3000 to strong reactions come.

Any use of the device is strongly prohibited: in pregnancy and during the period of menstruation for women; when metallic Implants such as Rails, pacemakers, etc. wear; during the smoking or eating; directly after eating; for children below of 12 years of age.

### How to Use

Regular exercise can improve your physical to a constitutional carry. If you get body or physically complaints such as nausea, sweating, headache, during your workout, you should stop the training immediately. To increase your metabolism encourage, drink a glass of water before beginning your workout.

## Training instructions

Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the bench has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space for your individual training session, if you use the elastic ropes and dumbbells.

Please note that you can adjust the intensity of exercises by changing the foot position on the foot mat. For less intensity stand on foot mat in narrow foot position. Any further foot position further outwards becomes more intense.

The movement is roughly divided into three categories and can have following improvements:

- low levels = blood flow, balance, joint mobility, muscle relaxation
- mid levels = muscle strength and coordination
- higher levels = blood flow, balance, muscle strength and coordination

The following exercises are only a few examples. To perform a target training you need an individual exercise plan, which define your actually body situation and give you proper instruction of how to exercise and about exercise length.

We recommend to consult and discuss with a doctor or physiotherapists.



1. Stand with slightly bent knees on the foot mat and support hands in the waist. (Light workout of back, hip and legs)



2. Alternately stand with one leg angled on the foot mat and support the hands in the waist. (Middle workout of back, hip and legs)



3. Stand with bent knees on the foot mat, support the hands in the waist and bend slightly forward. (Intensive workout of the back, hip and legs)



4. Stand with slightly bent knees on the foot mat and pull the elastic straps forward with bended arms. (Light workout of back, hip and legs)

5. Stand with bent knees on the foot mat, and pull the elastic straps to the side with the extended arms. (Intensive workout of the back, hip and legs)



6. Place your hands on the foot mat and go into starting position of low lying position. (Middle workout of shoulders, arm and upper body muscles as well as leg muscles.)



7. Place your hands on the foot mat and go into a low lying position. (Intensive workout of shoulders, arm and upper body muscles as well as leg muscles.)



8. Lay in front of the Vibro 3000 on the back, put your feet on the foot mat and lift your hips. (Middle workout of legs, thighs and hip muscles).



9. Turn back to the Vibro 3000 and take reward low lying position with hands on foot mat. (Intensive workout of shoulders, arms and upper body muscles as well as leg muscles.)



## Part list/spare part list for Vibro 3000 Art.-No. 1970

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

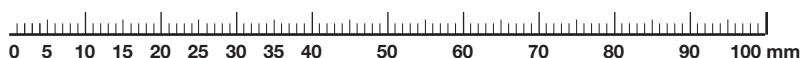
Technical data: Issue: 19.04.2021

### Great effect with little effort

- 100% pre-assembled and in a second ready to use!
- Super space-saving, fits in every household
- Transport wheels and extendable handle for a slight change of location
- Inclusive 2 elastic-ropes for the training of arms and upper body muscles
- Side alternating / oscillating motion sequence
- Powerful engine
- Side alternating bounce movement
- Training frequency 3-8Hz
- Moving way footplate 0-15mm (amplitude 5mm)
- 20 Speed levels
- 3 stored training programs
- 1 manual program
- 4 feet for vibration damping and safety support on the ground
- Anti-slip 3-zone base plate for different intensity (Walking / Jogging / Running)
- LED display for speed level and exercise time
- Inclusive remote control
- Electrical data: 220-240V/50Hz/300 Watt
- Load max. 120 kg (body weight)

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

**This Vibro 3000 is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.  
Home Sport use class H/C**



Product weight approx. 12 kg

Space requirement approx.: L 68 x W 38 x H 15 cm

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Display window		1	4	36-1970-04-BT
2	Mat		1	4	36-1970-06-BT
3	Allen bolt	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Upper cover		1	7	36-1970-01-BT
5	Computer		1	4	36-1970-03-BT
6	Self-tapping screw	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Main frame		1	25	33-1970-01-SI
8	Allen bolt	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Washer	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Spring washer	for M8	1	8	39-9864
11	Nylon nut	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Allen bolt	M8x50	1	14	39-10016
13	Plastic Bushing	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Belt pulley		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motor protection		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Motor controller board		1	18	36-1970-07-BT
18	Electric controller bracket		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastic Bushing	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Cross head bolt	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Motor belt		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Allen bolt	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Eccentric unit		1	25	36-1790-14-BT
24	Metal plate		2	23	36-1790-15-BT
25	Base frame		1	7	33-1790-02-SI
26	Gym rope holder		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Power switch		1	32	36-1970-09-BT
28	Choke bracket		1	29	36-1970-16-BT
29	Choke		2	25	36-1970-17-BT
30	Washer	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Allen bolt	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Bottom cover		1	25	36-1970-02-BT
33	Transportation wheel axle		2	32	33-1970-05-SI
34	Transportation wheel		2	33	36-1970-08-BT
35	Foot pad		4	25+32	36-1770-10-BT



1. Recommandations importantes et consignes de sécurité	Page 16
2. Instructions de montage, connexion principale Mise en service	Page 17
3. Mode d'emploi de l'ordinateur	Page 18
4. Introduction, Consignes de Sécurité Consignes de Santé, Consignes d'Utilisation	Page 19
5. Description des exercices	Page 20
6. Nomenclature-Caractéristiques techniques	Page 21 - 22
7. Aperçu des pièces/ Liste des pièces	Page 51

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. **RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer des dommages de santé sérieux ou mènent vers la mort  
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.
8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales.
9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 3x10 Min./ chaque jour.
11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher


pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Assurez vous avant chaque formation que les bandes d'extension sont fixés correctement et bon état. À exercices avec les bandes d'extension a le Vibro 3000 sur la rez sont garanties par le poids du corps, de sorte que le dispositif pendant la formation de la terre ne peut pas se tenir debout. Il devrait y avoir suffisamment d'espace (environ 2 m²) pour votre séance de formation individuelle, si vous utilisez les bandes d'extension. Les bandes d'extension doivent être prises au plus 1.50m.

19. Si la direction de correspondance de cet appareil est endommagée, celui-ci doit être remplacé par le fabricant ou le service de client ou par une personne électriquement qualifiée.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids total admissible. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU Directive basse tension 2014/35 EU.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

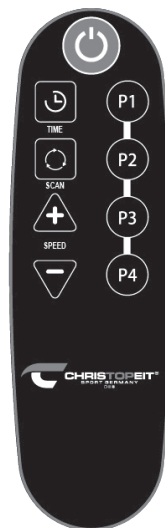
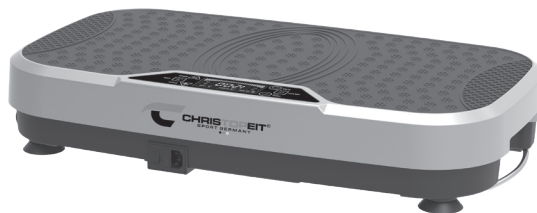


## Instructions de montage:

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage.

1. Appareil de vibration
2. Distance de contrôle
3. 2x bandes D'extension avec mousqueton
4. AC câble

Assembler les bandes d'extension au moyen de mousquetons sur les supports de bandes d'extension avant du Vibro 3000. Assurez-vous avant chaque formation que les bandes d'extension sont fixés. Les bandes d'extension doivent être prises au plus 1.50m. À exercices avec les bandes d'extension à le Vibro 3000 sur la rez sont garanties par le poids du corps, de sorte que le dispositif pendant la formation de la terre ne peut pas se tenir debout.



Sortez le contrôle à distance fourni de son emballage et installez les piles (Type "AAA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de contrôle à distance. (Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.)

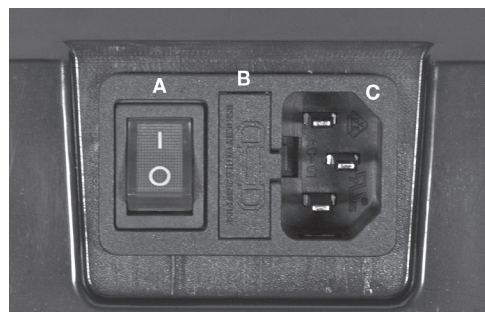
## Connexion principale:

- A) Interrupteur principal = Le dispositif en marche et hors
- B) Fusible = Fusible (5x20mm) T4A/250Volt protège contre la surcharge
- C) Connecteur AC = Connexion du cordon d'alimentation

## Mise en service:







1. Insérez la fiche d'AC câble dans le Vibro 3000, insérez la fiche d'alimentation dans une installation correcte la prise d'alimentation et activez l'interrupteur principal.
2. Appuyez sur la touche „⏻”, Marche / Arrêt une fois autour de l'appareil de massage en vitesse 1 pendant 10 min. pour commencer.
3. Appuyez sur la touche + pour contrôler la vitesse et donc la pour augmenter l'intensité. (Max Niveau 20)
4. Appuyez sur la touche - pour contrôler la vitesse et donc la pour réduire l'intensité. (Min. Niveau 1)
5. Appuyez sur la touche „⏻”,-Marche / Arrêt pour l'appareil s'éteint.
6. Mettez l'interrupteur principal d'alimentation après utilisation off.

Si l'appareil n'est pas utilisé, débranchez le cordon d'alimentation.





### Touches à fonction:

-  Le programme/formation commence ou s'arrête. Sans sélection programme / temps le temps de formation est programmer manuellement 20 minutes.
-  Augmente de vitesse à l'étape 20 dans le programme manuel (P1).
-  Réduit de vitesse à l'étape 1 dans le programme manuel (P1).
-  Avec ce bouton, vous pouvez sélectionner le temps et en définirez un temps de formation dans le programme manuel. Dans les programmes de formation P2-P4 est une durée de 10 minutes fixe.
-  Choix de programme formation P1-P4.
-  Choix de fonction temps (TIME), vitesse (SPEED) et consommation de calories

Temps (Minutes) ↓	vitesse / niveau		
	programme 2	programme 3	programme 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

### Signal acoustique:

Chaque fois que vous appuyez sur un signal sonore retentit. Un signal sonore retentit après avoir terminé le programme.

### Affichage:

#### temps (TIME)

Le temps d'exercice (max 20) est en minutes. Est-ce un temps régler l'affichage compte les minutes à zéro.

#### programme (P1-P4)

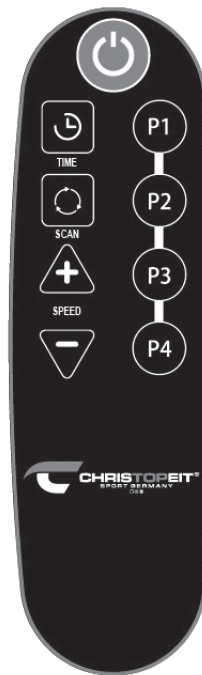
L'affichage du programme indique quel programme ils sont situés. P1 = Manuel / P2-P4 = programmes de formation)

#### niveau de vitesse (SPEED)







Affiche le niveau de vitesse de vibration actuellement.

#### calories

Affiche le consommation de calories à Kcal.



### Touches à fonction:

-  Le programme/formation commence ou s'arrête. Sans sélection programme / temps le temps de formation est programmer manuellement 20 minutes.
-  Choix de programme formation P1-P4.
-  Augmente de vitesse à l'étape 20 dans le programme manuel (P1).
-  Réduit de vitesse à l'étape 1 dans le programme manuel (P1).
-  Augmente le temps de 1-20 minutes.
-  **scan** = Choix de fonction temps (TIME), vitesse (SPEED) et consommation de calories

## Introduction

La **Vibro 3000** applique le principe de la stimulation biomechanique qui a fait ses preuves au cours de certains entrainements dans les domaines du sport et de l'aerospacial. Les vibrations controlees agissent sur les muscles qui, selon l'intensite des vibrations, se contractent ou se detendent sr. Le metabolisme est stimule par une production d'hormone, ce qui qui entraine une diminution des graisses adipeuses, un renforcement du system musculaire et accroit l'agilite. Le mouvement oscillatoire regulier est diffuse des pieds jusqu'a l'extremite de vos doigts, agissant sur la colonne vertebrale et les organes internes. La circulation sanguine et les glandes lymphatiques sont ainsi activees et contribuent a l'elimination toute sensation de tension extreme.

## Consignes de Securite

Veillez lire attentivement les consignes de securite avant utilisation. Ceci pour eviter de vous blesser ou d'endommager votre **Vibro 3000**.

- L'appareil doit etre pose sur un sol plat. Si vous le posez sur un tapis, veillez a ne pas obstruer les trous d'aeration qui se trouvent sous l'appareil.
- Ne deplacer votre Vibro 3000 a l'aide du chassis extensible.
- Veillez a ce que les cables electriques soit bien degages. Debrancher la prise de courant avant de proceder a l'entretien de la machine sr. Ne pas utiliser l'appareil si le cable electrique est endommage.
- Ne pas sauter sur la Vibro 3000. Aucune garantie sera emise en ce cas.
- Assurez d'avoir suffisamment d'espace lors de l'utilisation de votre appareil pour eviter de vous heurter contre un mur ou des meubles.
- La Vibro 3000 ne doit etre utilise qu'a l'interieur. Il est imperativement deconseille d'utiliser l'appareil a l'exterieur. Evitez tout contact avec un liquide.  
La garantie sera nul, si vous ne suivez pas ces instruction.
- The vibration device is intended for short-term operation (max. 20 min.) and is not suitable for continuous operation. Between the training phases, a cooling phase of min. 5-10 minutes is necessary, so that no premature damage occurs and a long function of the device is guaranteed.
- An additional thermal overload protection protects the device and switches off the function if there is an overload. After a sufficient cooling time of about approx. 30min. the device will automatically return for start.
- **Veillez à débrancher la prise secteur de l'appareil après chaque utilisation !**

## Consignes de Sante

Les personnes reconvalescentes, de faible condition ou souffrant de fièvre ne doivent utiliser l'appareil que pour de courtes durees. Les personnes se trouvant sous traitement hormonal peuvent eventuellement ressentir des effets secondaires apres l'utilisation de la Vibro 3000. Les personnes suivantes ne doivent en aucun cas utiliser la Vibro 3000: Femmes enceintes ou en cours de menstruation; personnes porteuses d'implant metallique; enfants de moins de 12 ans. Il est egalement vivement deconseille d'utiliser l'appareil pendant ou apres les repas, ou en fumant.

## Consignes d'Utilisation

Commencez vos exercices a petite vitesse - niveau 1 sur le boitier de commande -. Selon votre condition physique vous pourrez alors progressivement augmenter la vitesse d'utilisation. Votre entrainement ne doit pas dépasser les 15 minutes. Un exercice regulier vous assurera une bonne condition physique. Neanmoins, interrompez immediatement votre entrainement si vous ressentez des vertiges, nausees, douleurs dans la poitrine ou tout autres symptomes. Consultez alors votre medecin ! Buvez un verre d'eau avant l'exercice pour activer votre metabolisme .

## Description des exercices

S'il vous plaît noter, par changeant la position du pied sur la plaque de support que les exercices peut intensifier. Là applique à une position plus étroite du pied un petit chargement d'exercice et à chaque position de pied davantage vers l'extérieur, ce qui est plus intense.

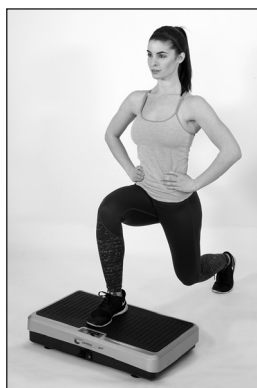
Les mouvements diffèrent largement divisés en trois catégories et pouvez les améliorations suivantes peuvent apporter.

Niveaux bas	=	circulation sanguine, l'équilibre, la mobilité articulaire, la relaxation musculaire
étapes intermédiaires	=	force musculaire et de la coordination
Niveaux supérieurs	=	circulation sanguine, l'équilibre, la force musculaire et de la coordination

Les exercices suivants ne sont que quelques exemples d'application. Par une formation spécifique à effectuer vous avez besoin d'un plan de formation individuel. Ce la doit tenir compte de la situation du corps. Ce la définir l'exercice de longueur et avec l'instruction expert de l'exécution de l'exercice. Ici recommande parler à un médecin ou un kinésithérapeute.



1. Tenez-vous avec vos genoux légèrement pliés sur plaque mobile. Soutenir les mains à la taille. (Entraînement léger du dos, les hanches et les jambes.)



2. Tenez-vous en alternance avec une jambe pliée sur plaque mobile. Soutenir les mains à la taille. (Entraînement moyenne de dos, les hanches et les jambes.)

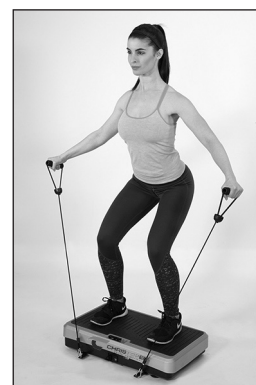


3. Tenez-vous avec vos genoux pliés sur plaque mobile. Soutenir les mains à la taille et vers l'avant légèrement. (Entraînement intensive du dos, les hanches et les jambes.)



4. Tenez-vous avec vos genoux légèrement pliés sur plaque mobile. Tirez les bandes d'extension avec bras coudé vers l'avant légèrement tension sous. (Entraînement léger du dos, les hanches et les jambes.)

5. Tenez-vous avec vos genoux pliés sur plaque mobile. Tirez les bande d'extension avec les bras étendus le côté les sous tendus. (Entraînement intensive du dos, les hanches et les jambes.)



6. Mettez vos mains sur la plaque mobile. Aller dans la position de départ de la position inclinée de support. (Entraînement moyenne des épaules, les bras et les muscles du haut du corps et les muscles de la jambe).



7. Mettez vos mains sur la plaque mobile. Aller dans la position de départ de la position. Allez dans profonde la position inclinée de support. (Entraînement intensive des épaules, les bras et les muscles du haut du corps et les muscles de la jambe).



8. Lieu vous avant à le Vibro 3000 sur le dos, réglez les pieds sur la plaque mobile et soulevez les hanches. (Entraînement moyenne des jambes, les cuisses et les muscles de la hanche.)



9. Reportez-vous à Vibro 3000 et prendre l'arrière position inclinée de support. (Entraînement intensive de les épaules, les bras et les muscles du haut du corps et les muscles des jambes.)



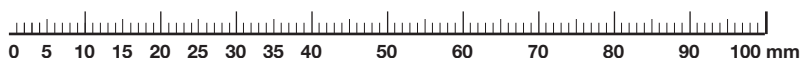
# Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Vibro 3000 N° de commande 1970

Caractéristiques techniques : Version du : 19.04.2021

## Grand effet de petit effort

- 100% préassemblé et peut être utilisé immédiatement
- Super encombrant, convient à tous les ménages
- Roues de transport et une poignée extensible pour un léger changement de lieu
- Comprend 2 bandes d'extension pour l'entraînement des bras et les muscles du haut du corps
- Moteur puissant
- Page alternance mouvement /oscillants
- Fréquence Mouvement 3-8Hz
- Mouvement de la plaque de base 0-15mm (Amplitude 5mm)
- Vitesse réglable entre 20 étapes
- 3 programmes d'entraînement avec programmation de la vitesse
- 1 programme manuel
- 4 Pieds pour l'amortissement des vibrations et de l'état de l'appareil sécurisé
- Plaque de base antidérapante à 3 zones pour différentes intensités (Marche / Jogging / Course à pied)
- LED affichages du niveau de vitesse et le temps de formation
- Comprend une télécommande
- Caractéristiques techniques 220-240Volt~/50-60Hz/300Watt
- Charge max. 120 kg

Dimensions approximatives : L 68 x l 38 x H 15 cm  
Poids d'appareils : 12 Kg



Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH

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

**Ce Vibro 3000 à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C**

Français

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Panneau de commande		1	4	36-1970-04-BT
2	Tapis de caoutchouc		1	4	36-1970-06-BT
3	Vis à six pans creux	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Revêtement supérieur		1	7	36-1970-01-BT
5	Ordinateur		1	4	36-1970-03-BT
6	Vis	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Cadres à bascule		1	25	33-1970-01-SI
8	Vis à six pans creux	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Rondelle	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Rondelle élastique bombée	pour M8	1	8	39-9864
11	Ecrou autobloquant	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Vis à six pans creux	M8x50	1	14	39-10016
13	Roulements en plastique	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Ceinture polie		1	25	36-1970-11-BT
15	Moteur		1	25	33-1970-04-SI
16	Moteur feuille de séparation		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Contrôle		1	18	36-1970-07-BT
18	Clapet de contrôle		1	32	36-1970-13-BT
19	Roulements en plastique	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Vis à tête cruciforme	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Courroies plates		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Vis à six pans creux	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Unité excentrique		1	25	36-1790-14-BT
24	Plaque métallique		2	23	36-1790-15-BT
25	Cadre de base		1	7	33-1790-02-SI
26	Support de bandes d'extension		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Interrupteur principal		1	32	36-1970-09-BT
28	Base de bobine		1	29	36-1970-16-BT
29	Bobine		2	25	36-1970-17-BT
30	Rondelle	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Vis à six pans creux	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Revêtement inférieur		1	25	36-1970-02-BT
33	Axe de rouleau de transport		2	32	33-1970-05-SI
34	Rouleau de transport		2	33	36-1970-08-BT
35	Pied ventouse		4	25+32	36-1770-10-BT



1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 23
2. Montagehandleiding, Hoofdaansluit Inbedrijfstelling en gebruik	pagina 24
3. Computerhandleiding	pagina 25
4. Inleiding, Veiligheidsvoorschriften Gezondheidsvoorschriften, Gebruiksaanwijzingen	pagina 26
5. Trainingsmogelijkheden	pagina 27
6. Stuklijst-reserveonderdelenlijst Technische specificatie	pagina 28 - 29
7. Stuklijst - Onderdelenlijst	pagina 51

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

- 1.1.** Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montage steps van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.
- Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.
- Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.
- Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.
- Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.
- Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.
- 7. Waarschuwing!** Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.
- Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.
- Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.
- Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitvoering tijd mag niet hoger dan 3x10 min. /dagelijks.
- Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een


fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

**12.** Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

**13.** Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

**14.** Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

**15.** Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

**16.**  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.

De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

**17.** Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

**18.** Voor de training met de rekbanden controleren dat deze correct gemonteerd en onbeschadigd. Bij oefeningen met de rekbanden de Vibro 3000 op de grond worden verzekerd door eigen gewicht, zodat de inrichting tijdens de training van de grond kan het niet uitstaan. Er moet voldoende ruimte (ong. 2m<sup>2</sup>) voor uw individuele trainingssessie, als je het elastiek touwen te gebruiken. De rekbanden mag niet meer dan 1,50 m worden genomen.

**19.** Als de verbinding lijn van deze apparatuur is beschadigd, moet worden geleverd door de fabrikant of de dienst of worden vervangen door een elektrisch gekwalificeerd persoon.

**20.** De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Verzeker, vooraleer met de training te beginnen, dat het toegelaten totale gewicht niet overschreden wordt. Dit toestel werd gecertificeerd en is in overeenstemming met het EG-richtlijn 2014/30EU, Laagspanningsrichtlijn 2014/35 EU.

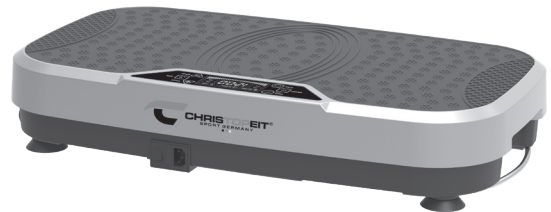
**21.** De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het produkt beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het produkt.

## Montagehandleiding:

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen of alle onderdelen aanwezig zijn.

1. Trilplaat
2. Afstandsbediening
3. 2x rekbanden met Snaphaken
4. Stroomkabel

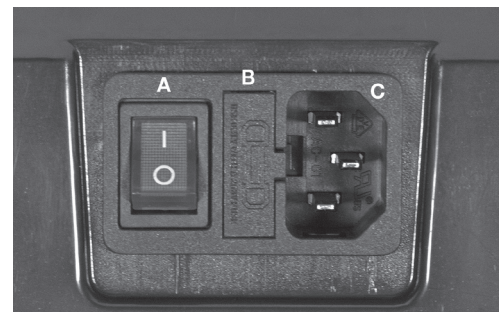
Monteer de rekbanden door middel van snap haken op de rekbanden houder. Zorg ervoor dat voor elke opleiding de rekbanden zijn bevestigd. De rekbanden mag niet meer dan 1,50 m worden genomen. Bij oefeningen met de rekbanden de Vibro 3000 op de grond worden verzekerd door eigen gewicht, zodat de inrichting tijdens de training van de grond kan het niet uitstaan.



Neem de bijgeleverde afstandsbediening uit de verpakking en plaats de batterijen (Type „AAA“ penlite - 1,5 V) in het batterijvak aan de achterzijde van de afstandsbediening. Let daarbij op de goede polen. (Batterijen voor de afstandsbediening ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.)

## Hoofdaansluit:

- A) Hoofdschakelaar = Het apparaat in- en uitschakelen
- B) Zekering = Micro-zekering (5x20mm) T4A / 250Volt overbelastingbeveiliging
- C) Vermogen jack = Connector voor het netsaansluitkabel



## Inbedrijfstelling en gebruik:

1. Steek de stekker in een correct geïnstalleerd contactdoos (230V ~ 50Hz) en zet de aan / uit hoofdschakelaar een.
2. Druk op de „⏻“, -knop eenmaal om de vibratie in Speed 1 voor 10 minuten. om te beginnen.
3. Druk op de + knop om de snelheid en dus de controle te verhogen intensiteit. (Max level 20)
4. Druk op de - knop om de snelheid en dus de controle te verminderen intensiteit. (Min. level 1)
5. Druk op de aan / uit-knop, zodat het apparaat uitgeschakeld.
6. Schakel de hoofdschakelaar uit na gebruik.







Als het apparaat niet in gebruik is stekker uit het stopcontact.







**Toetsenfunctie:**

-  Schakeld het selecteerde programma aan / uit. Zonder programma / tijd selectie, de training tijd in de handmatig programma is tot 20 minuten.
-  Verhoogt de snelheid level tot max. level 20 in de handmatig programma (P1).
-  Verlagen de snelheid level tot min. level 1 in de handmatig programma (P1).
-  Met deze knop kunt u de tijd selecteren stel een trainingstijd in de handmatig programma. De trainingsprogrammas P2-P4 is een tijd van 10 minuten ingesteld.
-  Selecteerd de functie tijd, snelheid en calorieën.
-  Door drukken kan tussen trainingsprogrammas P1-P4 worden gewisseld.

Tijd (Minute) ↓	snelheid / niveau		
	programma 2	programma 3	programma 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

**Akoestiek weergave:**  
Telkens u druk op een knop, een pieptoon klinkt. Een pieptoon klinkt nadat einde van het programma.

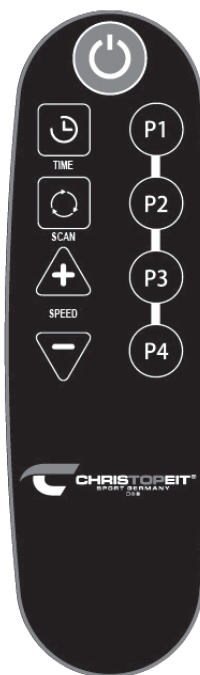
**Weergave**

**Tijd (TIME)**  
De trainingstijd in enkele minuten(max 20). Is de tijd ingesteld, de display telt de minuten terug naar nul.







**Programmas (P1-P4)**  
Het programma aanduiding welk programma zij zich bevinden. P1 = handmatig / P2-P4 = trainingsprogrammas

**Snelheidslevel (SPEED)**  
Toont de momenteel ingestelde snelheid niveau van den vibratie aan.

**Calorieën (CAORIEES)** Toont de momenteel Calorieënverbruik in KCal aan.



**Toetsenfunctie:**

-  Schakeld het selecteerde programma aan / uit. Zonder programma / tijd selectie, de training tijd in de handmatig programma is tot 20 minuten.
-  Door drukken kan tussen trainingsprogrammas P1-P4 worden gewisseld.
-  Verhoogt de snelheid level tot max. level 20 in de handmatig programma (P1).
-  Verlagen de snelheid level tot min. level 1 in de handmatig programma (P1).
-  Verhoogt de tijd tot 1-20 minuten mogelijk.
-  Selecteerd de functie tijd, snelheid en calorieën.

## **Inleiding**

De Vibro 3000 volgt het principe van biomechanisme, bloed en energie circulatie, die in de sport en ruimtevaart reeds als oefeningsmethode aangewend is. Gecontroleerde vibraties worden versneld op het musculaire systeem overgedragen waardoor de spier na elke prikkel geactiveerd of ontspannen wordt. De stofwisseling wordt door lichaamseigen hormoonhuishouding gestimuleerd, wat de vetverbranding en spieropbouw stimuleert. De gelijkmatige bewegingen breiden zich van de voeten tot aan de vingertoppen uit en bereiken ook de binnenste organen. Daardoor wordt de bloedcirculatie en energie gestimuleerd, blokkades en verkrampingen opgelost en het spanningsgevoel afgebouwd.

## **Veiligheidsvoorschriften**

Leest u voor het eerste gebruik eerst de handleiding zorgvuldig door, anders zou u zich kunnen bezeren tijdens het gebruik van de Vibro 3000.

- Stelt u het apparaat alleen op een vlakke vloer op. Wanneer u het apparaat op een vloerbekleding wilt gebruiken, dient u daarbij te letten dat het ontluichtingsgat aan de onderzijde vrij blijft.
- Stelt u het apparaat zo op dat de stroomkabel vrij toegankelijk ligt. Voor elke schoonmaak of onderhoud dient u de stekker eruit te halen. Bedient u in geen geval het apparaat wanneer de stroomkabel beschadigd is.
- Springt u niet op de Vibro 3000
- De vibratie trainer is voor kortstondig bedrijf (max. 20 min.) bestemd en niet geschikt voor continu gebruik. Tussen de trainingsfase moet een afkoelfase van min 5-10 minuten ten einde om een lange werking van het apparaat gewaarborgd en voortijdige schade te voorkomen kan optreden .
- Een extra thermische beveiliging beschermt het apparaat en schakelt overbelasting van de functie. Na een voldoende koeling van ongeveer 30 minuten, het toestel schakelt automatisch weer klaar om te beginnen.
- **Na gebruik altijd de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact halen**

## **Gezondheidsvoorschriften**

Het wordt nadrukkelijk aanbevolen eerst een arts te raadplegen voordat u de Vibro 3000 gebruikt. Vooral als u aan de ziektes leukemie, diabetes etc leidt

Personen met een zwakke conditie, koorts, griep, of herstellende zijn, dienen het apparaat niet te lang te gebruiken

Bij personen die een lange tijd aan een hormonen behandeling zitten, kunnen na gebruik van de Vibro 3000 sterke reactie voorkomen

Gebruik van het apparaat wordt verboden geacht bij zwangerschap, tijdens menstruatie periodes, of als u metalen implantaten heeft, direct na het eten en voor kinderen onder de 12 jaar.

## **Gebruiksaanwijzingen**

Een regelmatige training zorgt voor een verbetering van uw lichamelijke conditie. Wanneer u gedurende uw training op lichamelijke of geestelijke weerstanden stuit zoals koppijnen etc, dient u meteen te stoppen met de training.

Om uw stofwisseling te activeren drinkt u dan een glas water voor aanvang training.

## **Trainingsmogelijkheden**

Houdt u er rekening mee dat alle oefeningen door het veranderen de voet positie kan versterken op de stand plaat. Er geldt voor een smallere voetpositie een kleine oefening en elke voet positie verder naar buiten, dit is intenser.

De beweging verschillen grofweg in three categorieën en kunnen de volgende verbeteringen brengen:

lage niveaus	= bloed circulatie, balans, beweeglijkheid van het gewricht, ontspanning van de spieren
middenfasen	= spierkracht en coördinatie
hogere niveaus	= bloed circulatie, balans, spierkracht en coördinatie

De volgende oefeningen zijn slechts een paar voorbeelden van toepassingen. Voor een specifieke opleiding u een individueel opleidingsplan nodig, het lichaam situatie, beschouwd en met deskundige instructie van de uitoefening en uitoefening lengte gedefinieerd. Hier raden we naar, u een arts of fysiotherapeuten sprekende.



1. Staan met je knieën licht gebogen aan de voetmat en ondersteunen van de handen in de taille.  
(Licht training van de rug, heupen en benen)



2. Staan afwisselend met één been gebogen op de voetmat en ondersteunen van de handen in de taille.  
(Gemiddelde training van de rug, heupen en benen)



3. Staan met de knieën gebogen op de voetmat ondersteunen van de handen in de taille, en boog uit iets naar voren.  
(Intensief training van de rug, heupen en benen)



4. Staan met je knieën licht gebogen op de voetmat en trek de elastische rekbanden met armen voorovergebogen gemakkelijk onder spanning.  
(Licht training van de rug, heupen en benen)

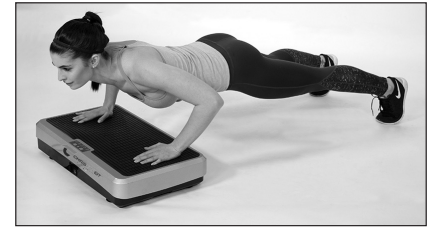
5. Staan met je knieën gebogen op de voetmat, en trek de elastische rekbanden zijwaarts met armen verlengd onder spanning.  
(Intensief training van de rug, heupen en benen)



6. Leg je handen op de voetmat en ga in de uitgangspositie van de pushup positie. (gemiddelde training van de schouders, armen en bovenlichaam spieren en beenspieren.)



7. Leg je handen op de voetmat en ga in een diepe pushup positie. (Intensief trainen van schouders, armen en bovenlichaam spieren en beenspieren.)



8. Ga liggen voordat Vibro 3000 op de rug, zet de voeten op de voetmat en til de heupen. (Gemiddelde training van de benen, dijnen en heupspijeren.)



9. Terug te verwijzen naar Vibro 3000 en nemen de achterste push-up positie. (Intensief trainen van schouders, armen en bovenlichaam spieren en beenspieren.)



# Stuklijst - reserveonderdelenlijst Vibro 3000 best.nr. 1970

Technische specificatie: Stand: 19.04.2021

## Geweldig effect met weinig moeite

- 100% voorgemonteerd en kan onmiddellijk worden toegepast
- Super ruimtebesparend, past in elk huishouden
- Transportwielen en een uitschuifbare handgreep voor eenvoudige verplaatsing
- Inclusief 2 Rekbanden voor de training van arm en Bovenlichaam spieren
- Krachtige motor
- Side afwisselende / oscillerende bewegingsgeschiedenis
- Bewegingsfrequentie 3-8Hz
- Beweging van de basisplaat 0-15 mm (amplitude 5 mm)
- Snelheidsregelaar in 20 stappen
- 3 trainingsprogramma's met voorgeprogrammeerde snelheidsregulering
- 1 manueel programma
- 4 voeten voor trillingsdemping en veilig apparaatstatus
- Antislip 3-zone basisplaat voor verschillende intensiteit (Walking / Joggen / hardlopen)
- LED-display van de snelheid niveau en trainingstijd
- Inclusief afstandsbediening
- Technische specificatie 220-240Volt~/50-60Hz/300Watt
- Geeigend voor een lichaamsgewicht tot maximaal 120 kg.

Apparaat gewicht: 12 Kg

Afmeting ca. L 68 x B 38 x H 15 cm

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

## Adresse:

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

**Deze Vibro 3000 alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / C**



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Steunpaneel		1	4	36-1970-04-BT
2	Voet mat		1	4	36-1970-06-BT
3	Binnenzeskantschroev	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Bekleding boven		1	7	36-1970-01-BT
5	Computer		1	4	36-1970-03-BT
6	Schroef	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Staanframe		1	25	33-1970-01-SI
8	Binnenzeskantschroev	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Onderlegplaatje	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Veerring	voor M8	1	8	39-9864
11	Zelfborgene moer	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Binnenzeskantschroev	M8x50	1	14	39-10016
13	Plastic lagere	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Riemschijf		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motorsteun		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Regelaar		1	18	36-1970-07-BT
18	Regelaar draagplaat		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastic lagere	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Phillips schroev	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Flakke riem		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Binnenzeskantschroev	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Excentriek eenheid		1	25	36-1790-14-BT
24	Metaalplaat		2	23	36-1790-15-BT
25	Hoofdframe		1	7	33-1790-02-SI
26	Rekbanden houder		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Hoofdschakelaar		1	32	36-1970-09-BT
28	Spoelonderlaag		1	29	36-1970-16-BT
29	Spoel		2	25	36-1970-17-BT
30	Onderlegplaatje	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Binnenzeskantschroev	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Bekleding lager		1	25	36-1970-02-BT
33	Transportrolen as		2	32	33-1970-05-SI
34	Transportrol		2	33	36-1970-08-BT
35	Rubberenvoet		4	25+32	36-1770-10-BT
36	Transport greep		1	32	33-1970-02-SI
37	Plastic handvat		1	36	36-1970-18-BT
38	Electriciteitskabel		1	27	36-98036113-BT



1. Důležitá doporučení a bezpečnostní informace	Strana 30
2. Pokyny k montáži, připojení k elektrické síti, Způsob provozování	Strana 31
3. Pokyny počítače	Strana 32
4. Úvod	Strana 33
5. Pokyny k tréninku	Strana 34
6. Seznam dílů	Strana 35 - 36
7. Souhrn dílů	Strana 51

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Váš Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Veškeré naše produkty jsou testovány, a proto představují nejvyšší aktuální bezpečnostní standardy. Avšak tato skutečnost nevyklučuje nezbytnost přísného dodržování následujících zásad.

1. Stroj sestavte přesně podle popisu v pokynech k instalaci a používejte pouze přiložené konkrétní díly stroje. Před montáží ověřte úplnost dodávky oproti oznámení o dodávce a úplnost krabice oproti montážním krokům v pokynech k instalaci a provozu.

2. Před prvním použitím stroje a v pravidelných intervalech (každé 1–2 měsíce) kontrolujte pevné usazení všech šroubů, matic a dalších propojení, abyste zajistili, že je trenažér v bezpečném stavu. Vadné součásti okamžitě nahraďte a/nebo zařízení nepoužívejte do doby opravy.

3. Stroj umístěte na suché, rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou. Nerovné části podlahy musí být vyrovnány vhodnými opatřeními a poskytnutými nastavitelnými díly stroje, pokud jsou nainstalovány. Zajistěte, aby nedošlo k žádnému kontaktu s vlhkostí nebo vodou.

4. Pod stroj umístěte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou desku atd.), pokud musí být oblast stroje speciálně chráněna proti vrubům, nečistotám atd.

5. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů od stroje.

6. K čištění stroje nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a k montáži stroje a k jakýmkoli nezbytným opravám používejte pouze dodané nástroje nebo vaše vlastní vhodné nástroje. Okamžitě po dokončení tréninku odstraňte kapky potu ze stroje.

7. **VAROVÁNÍ!** Systému dohledu nad srdeční frekvencí mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo ke smrti. Před zahájením plánovaného tréninkového programu se obraťte na lékaře. Ten může definovat maximální námahu (puls, vaty, délku trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace ohledně správného držení těla během tréninku, cílů vašeho tréninku a vaší stravy. Nikdy netrénujte po konzumaci velkých jídel.

8. Trénujte na stroji pouze tehdy, když je ve správném funkčním stavu. Používejte originální náhradní díly pouze k jakýmkoli nezbytným opravám. **VAROVÁNÍ:** Opatřované části okamžitě vyměňte a toto zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování nastavitelných dílů sledujete správnou polohu a označené maximální polohy nastavení a zajistěte, aby byla nově nastavená poloha správně zajištěna. Odstraňte prosím nástroje, které potřebujete k nastavování, po nastavení nové polohy.

10. Pokud nebude popsáno jinak v pokynech, stroj smí být používán k tréninku současně pouze jednou osobou. Doby cvičení by neměla přesáhnout 3 x 10 min./den.


11. Noste sportovní oděv a obuv, které jsou vhodné pro fitness cvičení se strojem. Váš oděv musí být takový, aby se nemohl zachytit během tréninku kvůli svému tvaru (např. délce). Vaše sportovní obuv by měla být vhodná pro trenažér, musí pevně podporovat vaše chodidla a musí mít neklouzavé podrážky.

12. **VAROVÁNÍ!** Pokud si všimnete pocitu závratě, nevolnosti, bolesti na hrudi nebo jiných abnormálních příznaků, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Nikdy nezapomínejte, že sportovní stroje nejsou hračky. Musí být proto používány podle svého účelu a vhodně informovanými a instruovanými osobami.

14. Lidé jako děti, invalidé a hendikepované osoby smí stroj používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která může poskytnout pomoc a radu. Učiňte vhodná opatření, aby děti nemohly přístroj nikdy používat bez dohledu.

15. Zajistěte, aby osoba provádějící trénink a další osoby nikdy nepohybovali ani neponechávali jakékoli části svého těla v blízkosti pohybujících se částí.

16.  Na konci životnosti tohoto produktu není povolena likvidace v běžném domovním odpadu, ale musí být předán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na produktu, na pokynech nebo na balení.

Materiály jsou opětovně použitelné v souladu se svým označením. Opětovným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. K ochraně životního prostředí nelikvidujte obalové materiály nebo díly stroje jako domovní odpad. Vhodte je do příslušných sběrných nádob nebo je přineste na vhodný sběrný bod.

18. Před použitím elastických popruhů musíte zkontrolovat konce popruhů s ohledem na bezpečné připojení a žádné poškození. Stroj Vibro 3000 musí být rovněž zajištěn tělesnou hmotností, aby se nemohl během cvičení s popruhy zdvihnout. Ke své individuální tréninkové lekci musíte mít dostatek prostoru (přibl. 2 m<sup>2</sup>), pokud chcete používat elastické popruhy. Neuvazujte elastické popruhy na více než 1,50 m.

19. Pokud je připojovací kabel tohoto zařízení poškozen, musí být nahrazen výrobcem nebo zákaznickým servisem nebo elektricky certifikovanou osobou.

20. Maximální povolené zatížení (= tělesná hmotnost) je určena jako 120 kg. Před započetím cvičení zkontrolujte svou tělesnou hmotnost. Počítač tohoto zařízení odpovídá základním požadavkům EMV směrnice 2014/30EU, Směrnice o nízkém napětí 2014/35 EU.

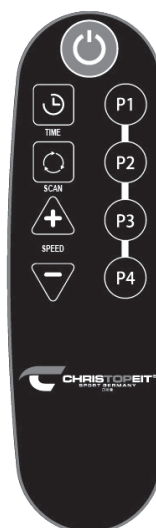
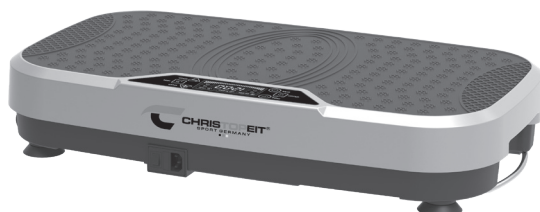
21. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážít. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

## Pokyny k montáži:

Z balení vyjměte veškeré oddělené díly, položte je na podlahu a zkontrolujte, že máte všechny, podle pokynů k montáži a použití.

1. Vibrační stroj
2. Dálkové ovládání
3. 2x elastické popruhy s karabinovým háky
4. AC připojovací kabel

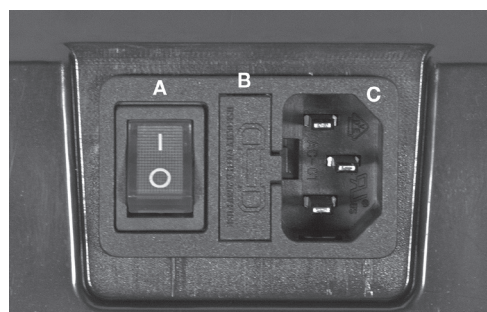
Připojte elastické popruhy bezpečnostními háky a držák na elastické popruhy umístěný před strojem Vibro 3000. Před každým tréninkem zajistěte, že jsou elastické háky bezpečné. Neuvažujte elastické popruhy na více než 1,50 m. Během používání elastických popruhů je nezbytné upevnit stroj Vibro 3000 tělesnou hmotností, aby si udržel kontakt s podlahou.



Vyjměte dálkové ovládání z balení a vložte baterie (typ „AAA“ – 1,5V tužkové články) do bateriové přihrádky na zadní straně, přitom sledujte správnou polaritu. (Baterie do dálkového ovládání nejsou zahrnuty u této položky. Kupte si je prosím na svém místním trhu.)

## Připojení k elektrické síti:

- A) Hlavní vypínač = zapíná a vypíná stroj
- B) Pojistka = pojistka (5 x 20 mm) T4A/250 V chrání před přetížením
- C) AC konektor = zásuvka pro AC kabel









## Způsob provozování:

1. Zastrčte AC připojovací kabel do AC zásuvky stroje Vibro 3000 a poté vložte do vhodné a bezpečně nainstalované zásuvky ve zdi (230 V ~ 50 Hz). Stiskněte hlavní vypínač do polohy zapnuto.
2. Stiskněte klávesu „⏻“ a produkt se spustí s rychlostní úrovní 1 na dobu 10 minut.
3. Stiskněte klávesu Rychlost +, intenzita se bude zvyšovat až na nejvyšší úroveň 20.
4. Stiskněte klávesu Rychlost –, intenzita se bude snižovat až na nejnižší úroveň 1.
5. Znovu stiskněte klávesu „⏻“ k dokončení cvičení.
6. Vypněte hlavní vypínač, pokud se produkt nepoužívá. Když se produkt nepoužívá, měl by být odpojen.





### Funkce kláves:

-  zapne/vypne zvolený program. Bez výběru programu/ času se spustí manuální program s 20 min. doby cvičení.
-  zvyšuje rychlost na max. úroveň 20 během manuálního programu (P1).
-  snižuje rychlost na min. úroveň 1 během manuálního pro (P1).
-  tímto tlačítkem můžete zadat čas na max. 20 minut pro manuální program. Cvičební progra my P2–P4 jsou přednastaveny na 10 minut.
-  Vybere zobrazení funkcí Čas, Rychlost a Kalorie.
-  Vícebních programů P1–P4.

Čas (Minut) ↓	Rychlost/úroveň		
	program 2	program 3	program 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

### Zvukový signál:

Každé stisknutí pípe.  
Po dokončení programu zazní pípnutí.

### Zobrazení:

#### Čas (TIME)

Ukazuje dobu tréninku v minutách. Je-li čas nastaven (max. 15 min.), displej odpočítává minuty zpět k nule.

#### Program (P1-P4)

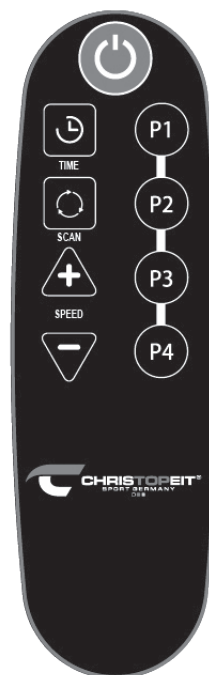
Tento displej ukazuje, který program je zvolen. (P1 = manuální program / P2–P4 = cvičební programy)

#### Rychlostní úroveň (SPEED)







Ukazuje rychlostní úroveň vibrací.

#### Kalorií (CALORIES)

Zobrazuje přibližnou spotřebu kalorií v kcal.



### Funkce kláves:

-  zapne/vypne zvolený program. Bez výběru programu/ času se spustí manuální program s 20 min. doby cvičení.
-  tlačítko výběru cvičebních programů P1–P4.
-  zvyšuje rychlost na max. úroveň 20 během manuálního programu (P1).
-  snižuje rychlost na min. úroveň 1 během manuálního programu (P1).
-  zvyšuje čas na 1-20 minut.
-  Vybere zobrazení funkcí Čas, Rychlost a Kalorie.



## Úvod

Stroj Vibro 3000 dodržuje princip biomechanické stimulace a ve sportovní oblasti se používá jako metoda pro procvičení oblastí. Prostřednictvím zacílených řízených vibrací se přenáší podněty ke zrychlení na svalový systém, čímž se sval po každém použití podle oblastí použití nebo provedení aktivuje nebo uvolňuje. Metabolismus může být stimulován hormony těla, čímž se stimuluje pálení tuků a tvorba svalů a zvyšuje se pohyblivost. Jednotné oscilace se mohou šířit od chodidel a přes páteř až ke konečkům prstů a vnitřním orgánům. To umožňuje cirkulaci krve a stimulaci toku lymfy, řeší zablokování a křeče a lze snížit pocity napětí.

## Další bezpečnostní pokyny

Před prvním použitím si prosím pečlivě přečtete pokyny, jinak byste se mohli během používání zranit nebo poškodit stroj Vibro 3000.

- Jednotku umístěte na rovnou zem. Když chcete přístroj používat na koberci, musíte zajistit, aby byl větrací otvor umístěný na spodní straně zůstal volný.
- Zařízení umístěte tak, aby napájecí kabel zůstal přístupný. Pro veškeré externí čištění odpojte napájecí zástrčku ze zásuvky ve zdi. Tento přístroj za žádných okolností nepoužívejte, pokud je napájecí kabel poškozený.
- Na stroji Vibro 3000 neskákejte, to by způsobilo zánik veškerých záručních nároků.
- Vibrační trenér je zamýšlený pro krátkodobé používání (max. 20 min.) a není vhodný pro trvalý provoz. Mezi tréninkovými fázemi byste měli vkládat časové prodlevy pro ochlazení v délce trvání min. 5–10 minut. Takto nebude docházet k předčasnému poškození a zajistíte dlouhodobou funkci přístroje.
- Přístroj chrání doplňková tepelná pojistka, která při přetížení přístroj odpojí. Po uplynutí dostatečně dlouhé doby ochlazení v délce trvání asi 30 min. se přístroj opět automaticky přepne do režimu připravenosti k provozu
- **Po každém použití vypojte napájecí zástrčku ze zásuvky ve zdi.**

## Poznámky týkající se zdraví

V zásadě se velmi doporučuje před použitím stroje Vibro 3000 si pohovořit s lékařem. Zvláště pokud trpíte infekcemi, potížemi se zády nebo určitými onemocněními, jako jsou leukémie, hemofilie, urémie, diabetes nebo rakovina.

Osoby ve špatném stavu nebo s horečkou nebo uzdravující se z obtížného onemocnění by jej neměli po dlouhou dobu používat.

Osoby podstupující dlouhodobou hormonální léčbu mohou po použití stroje Vibro 3000 zaznamenat silné reakce.

Jakékoli použití přístroje se přísně zakazuje – v těhotenství a během menstruace u žen, při nošení kovových implantátů, jako jsou dlahy, kardiostimulátory atd., během kouření nebo jedení, přímo po jídle, dětem mladším 12 let.

## Způsob používání

Pravidelné cvičení může zlepšit váš fyzický stav. Pokud během cvičení zaznamenáte tělesné nebo fyzické obtíže, jako jsou nevolnost, pocení, bolest hlavy, měli byste trénink okamžitě zastavit. K povzbuzení metabolismu vypijte před započetím cvičení sklenici vody.

## Pokyny k tréninku

Před použitím elastických popruhů musíte zkontrolovat konce popruhů s ohledem na bezpečné připojení a žádné poškození. Lavice musí být rovněž zajištěna tělesnou hmotností, aby se nemohla během cvičení s popruhy zdvihnout. Ke své individuální tréninkové lekci musíte mít dostatek prostoru, pokud chcete používat elastické popruhy a činky.

Vezměte prosím na vědomí, že intenzitu cvičení můžete upravit změnou polohy chodidel na podložce pro chodidla. Pro nižší intenzitu stůjte na podložce pro chodidla s rovnou polohou chodidel. Jakákoli další poloha chodidel dále směrem ven zvyšuje intenzitu.

Hnutí jsou zhruba rozděleny do tří kategorií a mohou způsobit následující zlepšení:

nízké úrovně = tok krve, rovnováha, pohyblivost kloubů, svalová relaxace

střední etapy = svalová síla a koordinace

vyšší úrovně = tok krve, rovnováha, svalová síla a koordinace

Následující cvičení je pouhých několik příkladů. K provádění cíleného tréninku potřebujete individuální cvičební plán, který definuje vaši aktuální tělesnou situaci a poskytne vám řádné pokyny ke způsobu cvičení a jeho délce.

Doporučujeme vám se obrátit na lékaře nebo fyzioterapeuta a prodiskutovat to s ním.



**1.** Stůjte s mírně pokrčenými koleny na podložce pro chodidla a opřete si ruce v pase. (Lehké cvičení zad, boků a nohou)



**2.** Alternativně stůjte s jednou nohou vytočenou na podložce pro chodidla a opřete si ruce v pase. (Střední cvičení zad, boků a nohou)



**3.** Stůjte s pokrčenými koleny na podložce pro chodidla, opřete si ruce v pase a mírně se nakloňte dopředu. (Intenzivní cvičení zad, boků a nohou)



**4.** Stůjte s pokrčenými koleny na podložce pro chodidla a vytáhněte elastické popruhy vpřed s pokrčenými rukama. (Lehké cvičení zad, boků a nohou)



**5.** Stůjte s pokrčenými koleny na podložce pro chodidla a vytáhněte elastické popruhy do stran pomocí natažených rukou. (Intenzivní cvičení zad, boků a nohou)



**6.** Položte ruce na podložku pro chodidla a přejděte do počáteční polohy vleže s oporou. (Střední cvičení ramen, paží a svalů horní části těla i svalů nohou.)



**7.** Umístěte své ruce na podložku pro chodidla a přejděte do polohy vleže s oporou. (Intenzivní cvičení ramen, paží a svalů horní části těla i svalů nohou.)



**8.** Lehněte si před stroj Vibro 3000 na záda, dejte chodidla na podložku pro chodidla a zdvihněte boky. (Střední cvičení nohou, steh a svalů boků)



**9.** Otočte se zády ke stroji Vibro 3000 a zaujměte zpětnou polohu vleže s rukama na podložce pro chodidla. (Intenzivní cvičení ramen, paží a svalů horní části těla i svalů nohou.)

## Seznam dílů – seznam náhradních dílů

### Vibro 3000 ref. č. 1970

Technické údaje: Stav k 19.04.2021

#### Vibrační trenážer s nárazy nahoru a dolů

- 100% předmontované a v sekundě připravené k použití!
- Super šetří místo, hodí se do každé domácnosti
- Transportní kola a výsuvná rukojeť pro jedno malá změna umístění
- Zahnuje tréninkové pásy (pár) pro výcvik zbraní a paží horní části těla svaly
- Silný motor
- Střídání / oscilace historie pohybu stránky
- Tréninková frekvence 3–8 Hz
- Pohyb základní desky 0-15mm (Rozkmit 5mm)
- 20 rychlostních úrovní
- 3 uložených tréninkových programů
- 1 manuální program
- 4 stopy pro tlumení vibrací a bezpečnostní oporu na zemi
- Protiskluzná 3-pásmová základní deska pro různé intenzity (Walking / Jogging / Running)
- LED displej pro rychlostní úroveň a dobu cvičení
- Včetně dálkového ovládání
- Elektrické údaje: 220–240 V / 50 Hz / 300 W
- Zatížení max.120 kg (tělesná hmotnost)

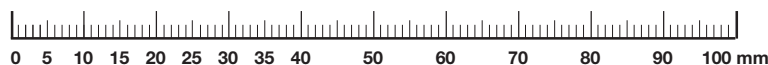
Požadavky na prostor přibl.: d 68 x š 38 x v 15 cm

Hmotnost produktu přibl. 12 kg

Kontaktujte nás prosím, pokud jsou jakékoli součásti vadné nebo chybí nebo pokud budete potřebovat v budoucnosti jakékoli náhradní díly nebo výměnu:

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067-0  
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744  
info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

**Tento stroj Vibro 3000 je vytvořen pouze k soukromé domácí sportovní aktivitě a není povolen v komerční nebo profesionální oblasti. Domácí sportovní užití třída H/C.**



Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k Ilustraci č.	Číslo ET
1	Ovládací panel		1	4	36-1970-04-BT
2	Gumová podložka		1	4	36-1970-06-BT
3	Vnitřní šestihřanné šrouby	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Horní kryt		1	7	36-1970-01-BT
5	Počítač		1	4	36-1970-03-BT
6	Šroub	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Pohyblivý rám		1	25	33-1970-01-SI
8	Vnitřní šestihřanné šrouby	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Podložka	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Pružinová podložka	pro M8	1	8	39-9864
11	Nylonová matice	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Vnitřní šestihřanné šrouby	M8x50	1	14	39-10016
13	Plastová ložiska	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Pásové kolo		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motor podložka		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Počítačový ovladač		1	18	36-1970-07-BT
18	Počítačový ovladač klapek		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastová ložiska	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Phillips šroub	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Pás		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Vnitřní šestihřanné šrouby	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Excentrická jednotka		1	25	36-1790-14-BT
24	Kovová deska		2	23	36-1790-15-BT
25	Hlavní rám		1	7	33-1790-02-SI
26	Držák popruhu		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Vypínač		1	32	36-1970-09-BT
28	Cívky podložka		1	29	36-1970-16-BT
29	Cívky		2	25	36-1970-17-BT
30	Podložka	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Vnitřní šestihřanné šrouby	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Spodní kryt		1	25	36-1970-02-BT
33	Osa dopravní váleček		2	32	33-1970-05-SI
34	Dopravní váleček		2	33	36-1970-08-BT
35	Přísavná stopa		4	25+32	36-1770-10-BT
36	Transport rukojeť		1	32	33-1970-02-SI
37	Plastová rukojeť		1	36	36-1970-18-BT



1. Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa	Strona 37
2. Instrukcje montażu	Strona 38
3. Uruchomienie i użytkowanie, Instrukcje komputera	Strona 39
4. Wskazówki dotyczące stanu zdrowia, instrukcje użytkowania	Strona 40
5. Instrukcje dotyczące treningu VIBRO3000	Strona 41
6. Lista części + lista części zamiennych	Strona 42 - 43
7. Montaż i widok w stanie rozłożonym	Strona 51

Gratulujemy zakupu domowego sprzętu treningowego i mamy nadzieję, że Ci się on spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i zaleceń zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



**Ostrzeżenie:**  
Przed użyciem  
instrukcja obsługi  
czytać!



## Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

Wszystkie nasze produkty są testowane i dlatego spełniają najwyższe aktualne standardy bezpieczeństwa. Jednak fakt ten nie zwalnia z przestrzegania poniższych zasad.


- Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
- Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępie czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia.
- Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.
- Umieść specjalną podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę, itp.) pod urządzeniem, jeżeli podłoga w tym miejscu powinna być chroniona przed uszkodzeniem, brudem, itd.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
- Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.
- OSTRZEŻENIE!** System monitorowania pracy serca może nie być dokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia lub śmierci. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on dopasować Ci odpowiedni wysiłek (puls, waty, czas trwania treningu, itd.) na jaki możesz sobie pozwolić oraz udzieli Ci wskazówek na temat odpowiedniej postawy ciała podczas treningu, celu treningu oraz diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużego posiłku.
- Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych.
- Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.
- Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas treningu nie powinien przekraczać 3x 10 minut.
- Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.

**12. OSTRZEŻENIE!** Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

**13.** Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.

**14.** Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.

**15.** Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.

**16.**  Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiał jest odzyskiwany a środowisko chronione. Zapytaj lokalne władze o miejsce utylizacji sprzętu.

**17.** Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.

**18.** Przed użyciem elastycznych ekspanderów należy upewnić się, że są one odpowiednio podwieszane i nieuszkodzone oraz że Vibro 3000 jest zabezpieczona własnym ciężarem, aby nie mogła unosić się nad podłogę. Należy zapewnić odpowiednio dużo miejsca (ok. 2m<sup>2</sup>) w celu wykonania swobodnego indywidualnego treningu z elastycznymi ekspanderami. Elastyczne ekspandery nie powinny być naciągane powyżej 1,50m.

**19.** Jeśli przewód zasilający tego urządzenia jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta lub obsługę klienta lub przez wykwalifikowanego elektryka.

**20.** Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 120 kg. Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że dopuszczalna masa całkowita nie została przekroczona. Ten produkt jest zgodny z zasadniczymi wymaganiami Dyrektywy EMC 2014 / 30EU oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2014 / 35EU.

**21.** Instrukcję montażu i obsługi należy traktować jako część produktu. Dokumentacja ta musi być przekazana wraz ze sprzedażą lub transferem produktu.

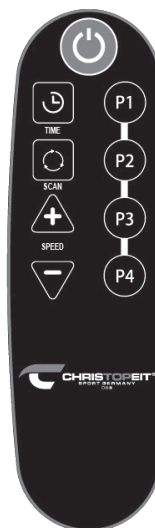
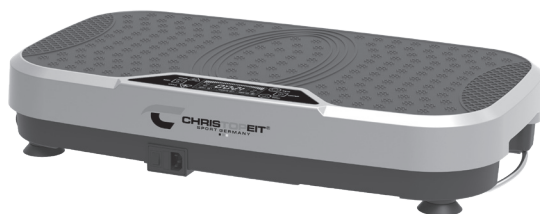
## Instrukcja montażu:

Należy wyjąć wszystkie części z opakowania, położyć je na podłodze i sprawdzić, zgodnie z instrukcją montażu i obsługi, czy są kompletne.

1. Urządzenie wibracyjne
2. Pilot zdalnego sterowania
3. 2x elastyczne kable z haczykami zatrzaskowymi
4. Kabel sieciowy

Należy zamontować elastyczne ekspandery do zaczepek elastycznych ekspanderów z przodu Vibro 3000 za pomocą karabińczyków. Przed każdym treningiem należy upewnić się, że ekspandery są stabilne. Elastyczne ekspandery nie powinny być naciągane powyżej 1,50m.

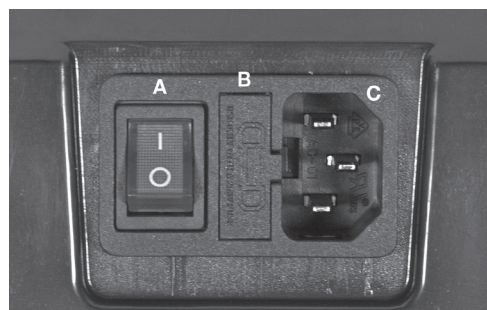
Podczas ćwiczeń z elastycznymi ekspanderami, VIBRO 3000 musi być zabezpieczona na podłożu za pomocą własnego ciężaru, aby urządzenie nie mogło unosić się ponad podłoże podczas treningu.



Należy wyjąć pilot zdalnego sterowania z opakowania i włożyć baterie (typu AAA – 1,5V) do komory baterii, zwracając uwagę na prawidłową biegunowość oznaczoną z tylnej strony. (Baterie nie są dołączone do pilota zdalnego sterowania. Należy dokonać ich zakupu.)

## Główna linia:

- A) Wyłącznik główny = włącza i wyłącza urządzenie
  - B) Zabezpieczenie przed przeciążeniem = Bezpiecznik (5x20mm) T4A/250Volt
  - C) Gniazdo przyłącza sieciowego = Przyłącze kabla sieciowego
- Uruchomienie i użytkowanie:



## Uruchomienie i użytkowanie:







1. Należy podłączyć przewód zasilający do gniazda zasilania Vibro 3000, a wtyczkę zasilania do prawidłowo zainstalowanego gniazdka ściennego i włączyć główny wyłącznik zasilania.
2. Należy raz nacisnąć przycisk, aby uruchomić urządzenie wibracyjne z poziomem prędkości 1 na 10 minut.
3. Należy nacisnąć przycisk +, aby zwiększyć prędkość i tym samym intensywność.
4. Należy nacisnąć przycisk -, aby zmniejszyć prędkość i tym samym intensywność.
5. Należy naciskać przycisk - aż do momentu, kiedy urządzenie się wyłączy.
6. Należy wyłączyć wyłącznik główny po zakończeniu użytkowania.

Gdy urządzenie nie jest używane, należy odłączyć je od gniazdka ściennego.





**Funkcje przycisków:**

-  Włącza/wyłącza wybrany program. Bez wyboru programu /czasu, program manualny jest ustawiony na 10 minutowy trening.
-  Zwiększa poziom prędkości do poziomu 20 w programie manualnym (P1).
-  Redukuje poziom prędkości do poziomu 1 w programie manualnym (P1).
-  Za pomocą tego przycisku można wybrać czas (1 - 20) i ustawić czas treningu w programie manualnym. Programy treningowe P2-P4 mają stały czas trwania - 10 minut.
-  Wyświetlacz wyboru czasu, prędkości i kalorii
-  Wybór programów ćwiczeń P1-P4

Czas (minuty) ↓	Prędkość / poziom		
	Program 2	Program 3	Program 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

**Sygnal akustyczny:**

Po każdym naciśnięciu przycisku emitowany jest sygnał dźwiękowy.  
Po zakończeniu programu emitowany jest sygnał dźwiękowy.

**Wskazania na wyświetlaczu:**

**Czas (TIME)**

1. Czas trwania treningu (maks. 20) podawany jest w minutach.  
Jeśli podano czas, na wyświetlaczu odliczane są minuty wstecz do zera.

**Program (P1 - P4)**

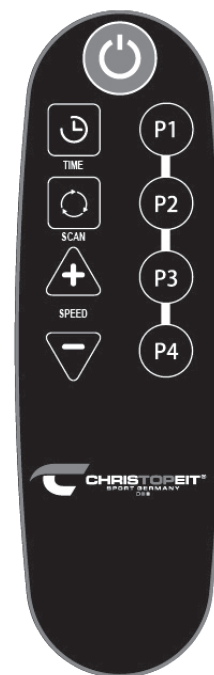
2. Wyświetlacz programu przekazuje informację, z którego programu Państwo korzystają. P1= manualny/P2-P4 = programy treningowe)

**Prędkość (SPEED)**







Wyświetla aktualnie ustawiony poziom prędkości drgań.

**Kalorie (CALORIES)**

Wyświetla przybliżone zużycie kalorii w KCAL.



**Funkcje przycisków:**

-  Włącza/wyłącza wybrany program. Bez wyboru programu / czasu, program manualny jest ustawiony na 10 minutowy trening.
-  Wybór programów ćwiczeń P1-P4.
-  Zwiększa poziom prędkości do poziomu 20 w programie manualnym (P1).
-  Redukuje poziom prędkości do poziomu 1 w programie manualnym (P1).
-  Zmienia ustawienie czasu od 1 do 20 minut.
-  Wyświetlacz wyboru czasu, prędkości i kalorii

## Wprowadzenie

Vibro 3000 działa zgodnie z zasadą impulsu biomechanicznego, która jest stosowana w sporcie i lotach kosmicznych jako metoda treningu. Dzięki celowo kontrolowanej wibracji, impulsy przyspieszenia są przekazywane do układu mięśniowego, dzięki czemu mięsień może być napinany lub rozluźniany w zależności od zakresu stosowania lub realizacji. Metabolizm może być stymulowany poprzez wydzielanie przez organizm własnych hormonów, co pobudza spalanie tłuszczu i budowę mięśni oraz zwiększa ruchliwość. Równomierne wibracje mogą rozprzestrzeniać się od stóp przez kręgosłup do opuszków palców, a także wpływać na organy wewnętrzne. Pobudza to krążenie krwi i przepływ limfy, łagodzi blokady i skurcze oraz redukuje uczucie napięcia.

## Instrukcje bezpieczeństwa

Przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję, w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia ciała lub uszkodzenia Vibro 3000 podczas użytkowania.

- Urządzenie należy ustawiać tylko na równej powierzchni. Jeśli chcecie Państwo używać urządzenia na dywanie, musicie upewnić się, że otwór wentylacyjny na spodzie, nie jest zastawiony.
- Należy ustawić urządzenie w taki sposób, aby umożliwić swobodny dostęp do przewodu zasilającego. Przed przystąpieniem do czyszczenia zewnętrznego należy odłączyć wtyczkę zasilania. Nigdy nie należy używać urządzenia, jeśli przewód zasilający jest uszkodzony.
- Nie należy skakać po Vibro 3000. Jeśli jednak uczynią to Państwo, wszelkie roszczenia gwarancyjne wygasają.
- Trener drgań jest przeznaczony do krótkotrwałej pracy (maks. 20 min.) i nie nadaje się do pracy ciągłej. Pomiędzy fazami treningu należy wprowadzić fazę chłodzenia, trwającą co najmniej 5-10 minut, aby zapobiec przedwczesnemu uszkodzeniu i zapewnić długotrwałe działanie urządzenia..
- Dodatkowe zabezpieczenie przed przeciążeniem termicznym chroni urządzenie i wyłącza funkcję w przypadku przeciążenia. Po wystarczającym czasie chłodzenia, wynoszącym ok. 30 minut, urządzenie automatycznie włącza się ponownie i jest gotowe do pracy.
- **Po każdym użyciu należy odłączyć wtyczkę zasilania.**

## Wskazówki dotyczące stanu zdrowia

Zdecydowanie zasadniczo zaleca się konsultację z lekarzem przed użyciem Vibro 3000. Szczególnie w przypadku infekcji, problemów z plecami lub niektórych chorób, takich jak białaczka, hemofilia, uremia, cukrzyca lub choroby nowotworowe.

Osoby o słabej kondycji, gorączkujące lub będące w okresie rekonwalescencji po poważnej chorobie nie powinny używać urządzenia przez dłuższy czas. U osób, leczonych hormonalnie przez dłuższy okres czasu, mogą wystąpić silne reakcje po zastosowaniu Vibro 3000.

Stosowanie urządzenia jest surowo zabronione: w czasie ciąży i podczas miesiączki u kobiet; w przypadku wszczepionych metalowych implantów, takich jak szyny, rozruszniki serca itp.; podczas palenia lub spożywania posiłków; bezpośrednio po posiłku; dla dzieci poniżej 12 roku życia.

## Instrukcje użytkowania

Regularny trening może poprawić Państwa kondycję fizyczną. Jeśli podczas treningu wystąpią u Państwa dolegliwości fizyczne, takie jak nudności, poćnienie się, bóle głowy, należy natychmiast przerwać trening. Aby pobudzić metabolizm, przed rozpoczęciem treningu, należy wypić szklankę wody.

## Instrukcja do ćwiczeń

Przed użyciem elastycznych ekspanderów należy upewnić się, że są one odpowiednio podwieszane i nieuszkodzone oraz że ławka jest zabezpieczona własnym ciężarem, aby nie mogła unosić się nad podłogę.

Należy zapewnić odpowiednio dużo miejsca (ok. 2m<sup>2</sup>) w celu wykonania swobodnego indywidualnego treningu z elastycznymi ekspanderami oraz hantlami gimnastycznymi.

Należy pamiętać, że każde ćwiczenie można zintensyfikować poprzez zmianę pozycji stopy na płycie podstawy. W przypadku węższej pozycji stopy, występuje małe obciążenie treningowe i z każdą pozycją stopy wysuwaną dalej na zewnątrz staje się ono bardziej intensywne.

Ruch rozróżnia zasadniczo 3 kategorie i może przyczynić się do poprawy:

niskie poziomy = krążenia krwi, równowagi, ruchliwości stawów, rozluźnienia mięśni,

średnie poziomy = siły mięśni i koordynacji,

wyższe poziomy = krążenia krwi, równowagi, siły mięśni i koordynacji.

Poniższe ćwiczenia to tylko kilka przykładów. Aby przeprowadzić trening dedykowany, niezbędny jest indywidualny plan treningowy, uwzględniający stan ciała oraz definiujący procedurę ćwiczeń jak również czas ich trwania wraz z instrukcjami eksperta. W tym celu zalecamy rozmowę z lekarzem lub fizjoterapeutą.





**1.** Należy stawać z lekko zgiętymi kolanami na płycie podstawy. Należy podparć się rękoma w pasie.  
(prosty trening pleców, bioder i nóg)



**2.** Należy stawiać naprzemiennie lekko ugiętą raz jedną raz drugą nogę na płycie podstawy i podparć się rękoma w pasie.  
(trening pleców, bioder i nóg o umiarkowanym stopniu)



**3.** Należy stawać z lekko zgiętymi kolanami na płycie podstawy, podparć się rękoma w pasie i pochylać się troszkę do przodu.  
(intensywny trening pleców, bioder i nóg)



**4.** Należy stawać z lekko zgiętymi kolanami na płycie podstawy i pociągać lekko zgiętymi ramionami elastyczne ekspandery do przodu, napinając je.  
(prosty trening pleców, bioder i nóg)

**5.** Należy stawać z lekko zgiętymi kolanami na płycie podstawy i rozciągać uniesionymi ramionami elastyczne ekspandery na boki, napinając je.  
(intensywny trening pleców, bioder i nóg)



**6.** Należy położyć ręce na płycie podstawy i przesunąć się do pozycji wyjściowej – podpór na dłoniach.



**7.** Należy położyć ręce na płycie podstawy i przesunąć się do pozycji – głęboki podpór na dłoniach.  
(intensywny trening barków, mięśni ramion, mięśni górnych partii ciała i mięśni nóg).



**8.** Należy położyć się na plecach przed Vibro 3000, położyć stopy na płycie podstawy i unosić biodra.  
(trening nóg, ud i mięśni bioder o umiarkowanym stopniu)



**9.** Należy obrócić się tyłem do Vibro 3000 i przyjąć tylną pozycję – podpór na dłoniach.  
(intensywny trening barków, mięśni ramion, mięśni górnych partii ciała i mięśni nóg).



## Lista części + lista części zamiennych Vibro 3000 numer zamówienia 1970

Dane techniczne: Wydanie: 19.04.2021

**Trener wibracji z ruchem kołysania. Duży efekt przy niewielkim wysiłku. Trening wibracyjny obejmuje zasadniczo cztery obszary: Siła, rozciąganie, masaż i relaks. Intensywne wibracje mogą wspomagać odruchy mięśniowe całego ciała.**

- w 100% wstępnie zmontowane i nadające się do natychmiastowego użycia
- Super oszczędność miejsca, pasuje do każdego domu
- Rollery i wysuwany uchwyt ułatwiają przenoszenie urządzenia
- W zestawie taśmy treningowe do ćwiczeń mięśni ramion i górnych partii ciała
- Silnik o dużej mocy
- Boczny ruch wahadłowy / ruch oscylacyjny
- Częstotliwość ruchu 3-8 Hz
- Ruch płyty podstawy 0-15 mm (amplituda 5 mm)
- 20 poziomów prędkości
- 3 wstępnie ustawione programy treningowe
- 1 program manualny
- 4 nóżki zapobiegające tłumieniu drgań i zapewniające bezpieczne ustawienie urządzenia
- Antypoślizgowa 3-strefowa płyta podstawy dla różnej intensywności (Walking/Jogging/Running)
- LED - owe okno wyświetlacza dla poszczególnych poziomów prędkości / czasu treningu / przypuszczalnego zużycia kalorii
- Pilot zdalnego sterowania w zestawie
- Dane elektryczne: 220-240V/50Hz/300 Watt
- Nadaje się do maksymalnej masy ciała do 120 kg

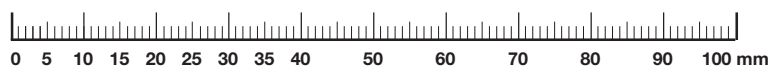
Waga ok. 12 Kg

Wymagana przestrzeń(LxSxH): ok. 68 x 38 x 15 cm

Po otwarciu opakowania sprawdź, czy wszystkie części znajdują się w środku zgodnie z poniższymi krokami montażu. Jeśli tak, możesz zacząć montaż sprzętu. Jeśli brakuje jakiegoś elementu lub jest uszkodzony lub jeśli potrzebujesz części zamiennych, skontaktuj się z:

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067-0  
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744  
info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

**Te Vibro 3000 jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego lub profesjonalnego. Klasa sportowa do użytku domowego H/C**



Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu ilustracji numer	Numer ET
1	Panel sterowania		1	4	36-1970-04-BT
2	Wycieraczka		1	4	36-1970-06-BT
3	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Górna obudowa		1	7	36-1970-01-BT
5	Górna pokrywa konsoli		1	4	36-1970-03-BT
6	Śruba	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Rama stojaka		1	25	33-1970-01-SI
8	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Podkładka	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Podkładka sprężysta	dla M8	1	8	39-9864
11	Nylon nakrętka	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M8x50	1	14	39-10016
13	Łożyska z tworzyw sztucznych	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Rzemień koło		1	25	36-1970-11-BT
15	Silnik DC		1	25	33-1970-04-SI
16	Motor podkład		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Kontroler silnika		1	18	36-1970-07-BT
18	Kłapka kontrolna		1	32	36-1970-13-BT
19	Łożyska z tworzyw sztucznych	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Śruba krzyżowa	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Płaski pas		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Exzenter komponent		1	25	36-1790-14-BT
24	Metalowa płyta		2	23	36-1790-15-BT
25	Rama podłogowa		1	7	33-1790-02-SI
26	Posiadacz recepturka		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Główny włącznik		1	32	36-1970-09-BT
28	Induktor podkład		1	29	36-1970-16-BT
29	Induktor		2	25	36-1970-17-BT
30	Podkładka	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Wewnętrzna śruba sześciokątna	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Dolna obudowa		1	25	36-1970-02-BT
33	Kółka transportowe oś		2	32	33-1970-05-SI



1. Dôležité odporúčania a bezpečnostné opatrenia	Strana 44
2. Návod na montáž	Strana 45
3. Uvedenie do prevádzky a používanie, Sprievodca počítačom	Strana 46
4. Úvod, Bezpečnostné pokyny, Zdravotné pokyny, Pokyny na použitie	Strana 47
5. Cvičenie na prístroji VIBRO3000	Strana 48
6. Zoznam dielov	Strana 49 - 50
7. Návod na montáž s vyobrazením zloženia	Strana 51

## Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

gratulujeme vám ku kúpe tohto domáceho športového tréningového prístroja a prajeme vám, aby ste s ním zažili mnoho radosti. Dbajte prosím na upozornenia a nasledujte inštrukcie tohto návodu na montáž a použitie. Ak by ste mali akékoľvek otázky, môžete sa na nás samozrejme kedykoľvek obrátiť.

S priateľským pozdravom  
Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



**Varovanie:**  
Pred použitím  
návod na obsluhu  
čítať!



## Dôležité odporúčania a bezpečnostné opatrenia

- Prístroj zostavte presne podľa návodu na montáž a používajte iba špecifické diely, ktoré boli dodané za účelom zostavenia prístroja a ktoré sú uvedené v zozname dielov. Pred vlastným zostavením skontrolujte úplnosť dodávky podľa dodacieho listu a úplnosť balenia podľa zoznamu dielov v návode na montáž a použitie.
- Skontrolujte pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch pevné dotiahnutie všetkých skrutiek, matíc a iných spojov, aby bol vždy zaručený bezpečný prevádzkový stav vášho tréningového prístroja.
- Prístroj postavte na suché, rovné miesto a chráňte ho pred vodou a vlhkosťou. Nerovnosti podlahy je potrebné vyrovnať vhodnými opatreniami priamo na podlahe a ak je to pri tomto prístroji k dispozícii, potom aj pripravenými nastaviteľnými dielmi na prístroji. Je potrebné sa vyvarovať kontaktu s vlhkosťou a mokrom.
- Ak by ste chceli miesto inštalácie predovšetkým ochrániť proti odtlačkom, znečisteniu a pod., odporúčame vám podložiť prístroj vhodnou protišmykovou podložkou (napr. gumovou rohožou, drevenou doskou a pod.).
- Skôr, než začnete s tréningom, odstráňte všetky predmety v okruhu 2 metrov okolo prístroja.
- Na čistenie nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky a pri montáži a prípadných opravách používajte iba dodané, príp. vhodné vlastné náradie. Zvyšky potu na prístroji je potrebné hneď po skončení tréningu očistiť.
- POZOR!** Pri neodbornom alebo príliš namáhavom tréningu môže dôjsť ku škodám na zdraví. Pred začatím cieľeného tréningu je potrebné túto skutočnosť konzultovať s vaším lekárom, ktorý vám môže oznámiť, akému maximálnemu zaťaženiu (pulzy, watt, dĺžka tréningu) sa smiete vystaviť a ďalej podať informácie ohľadne správneho držania tela pri tréningu, cieľa vášho tréningu a správnej výživy. Nesmie sa trénovať po ťažkom jedle. Je nutné dbať na to, že prístroj nie je vhodný na terapeutické účely.
- Na prístroji trénujte iba vtedy, ak bezchybne funguje. Pre prípadnú opravu používajte iba originálne náhradné diely.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí dbajte na správnu pozíciu, resp. na označenú maximálnu pozíciu nastavenia a na riadne zaistenie novo nastavených pozícií.
- Ak nie je v návode uvedené inak, smie prístroj používať v jednom okamihu na tréning iba jedna osoba. Cvičenie by nemala prekročiť 3x 10 minút / deň.
- Vždy, keď na prístroji trénujete, noste vhodné športové tréningové oblečenie a obuv. Oblečenie musí byť prispôbené tak, aby nemohlo vďaka svojmu tvaru (napr. dĺžke) počas tréningu nikde uviaznuť. Zvoľte obuv vhodnú pre tréningový prístroj, teda pevnú obuv s protišmykovou podrážkou.
- POZOR!** Ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo iné nenormálne príznaky, prerušte tréning a obráťte sa na vášho lekára.

13. Zásadne platí, že športové prístroje nie sú hračky. Z tohto dôvodu smú byť používané iba v súlade so svojím účelom a príslušne informovanými a poučenými osobami.

14. Osoby, ako deti, invalidi a postihnutí, by mali prístroj používať iba v prítomnosti ďalšej osoby, ktorá môže v prípade potreby poskytnúť pomoc a inštrukcie. Je potrebné vhodnými opatreniami vylúčiť, aby tento prístroj mohli používať deti bez dozoru.

15. Dbajte na to, aby ste sa ani vy, ani iné osoby nikdy akýmkoľvek časťami tela nezdržovali v oblasti dosiah sa pohybujúcich častí prístroja.

16. Tento prístroj nesmie byť likvidovaný po ukončení svojej životnosti spolu s bežným domácim odpadom, ale musí byť odovzdaný za účelom recyklácie elektrických a elektronických prístrojov do príslušného zberného miesta. Na toto poukazuje symbol uvedený na výrobku, v návode na údržbu alebo na obale. Materiály, z ktorých je prístroj vyrobený, je možné podľa ich označenia opäť použiť. Ich opätovným použitím, zhodnotením alebo iným využitím starých prístrojov podstatne prispějete k ochrane nášho životného prostredia.

Vyžiadať si, prosím, u vášho obecného úradu informácie o vhodnom mieste na likvidáciu tohto odpadu.

17. Z hľadiska životného prostredia nelikvidujte obalové materiály a časti prístroja ako domový odpad, ale dajte ich do určených zberných nádob alebo ich odovzdajte na vhodné zberné miesta.

18. Pred použitím elastických pásov sa uistite, či sú správne upevnené a nepoškodené, a tiež či samotný Vibro 3000 je zaistený na telesnú hmotnosť, aby sa nemohol nadvihnúť z podlahy.

Má mať dostatok miesta (asi 2m<sup>2</sup>) pre voľné individuálne cvičenie s s elastickými pásmi. Elastické pásy sa majú natiahnuť na max. 1,5 m.

19. Ak je napájací kábel tohto prístroja poškodený, musí ho vymeniť výrobca alebo zákaznícky servis alebo osoba s elektrotechnickou kvalifikáciou.

20. Maximálne povolené zaťaženie (= telesná hmotnosť) bolo stanovené na 120 kg. Pred začatím cvičenia sa uistite, že nie je prekročená celková povolená hmotnosť. Tento počítač prístroja spĺňa základné požiadavky smernice EMC 2014/30EÚ a smernice o nízkom napätí 2014/35EÚ.

21. Dodržiavajte návod na montáž a obsluhu, ktorý je súčasťou výrobku. V prípade predaja alebo ďalšieho postúpenia výrobku, odovzdajte tiež túto dokumentáciu.

## Pokyny k montáži:

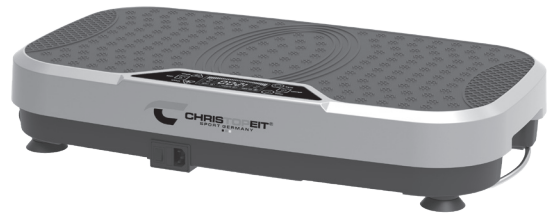
Odstráňte všetky časti balenia a položte ich na podlahu a skontrolujte úplnosť podľa návodu na montáž a obsluhu.

1. Vibračný prístroj
2. Diaľkové ovládanie
3. 2x elastické pásy s karabínami
4. Sieťový kábel

Upevnite elastické pásy pomocou karabín nana držiak vpredu na Vibro 3000.

Pred každým cvičením dbajte na to, aby elastické pásy boli pevné. Elastické pásy sa nemajú natiahnuť viac ako na 1,5 m.

Pri cvičeniach s elastickými pásmi musí byť VIBRO 3000 zaistený na podlahe vlastnou hmotnosťou, aby sa počas cvičenia nemohol nadvihnúť

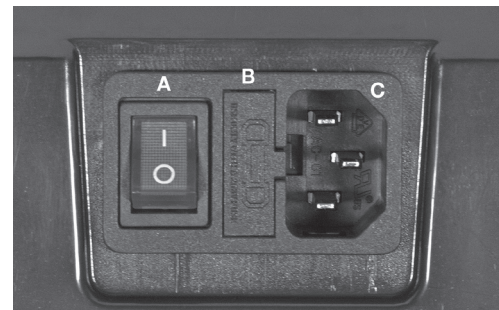


Vyberte diaľkové ovládanie z obalu a vložte batérie (typ AAA - 1,5 V) do priečinka na batérie, pričom dbajte na správnu polaritu (na zadnej strane priečinka na batérie).

(Batérie pre diaľkové ovládanie nie sú súčasťou balenia. Zakúpte si ich v obchode.)

## Hlavné pripojenie:

- A) Hlavný vypínač = zapína a vypína prístroj
- B) Poistka proti preťaženiu = poistka (5x20mm) T4A/250Volt
- C) Pripojovacia zásuvka = pripojenie pre sieťový kábel



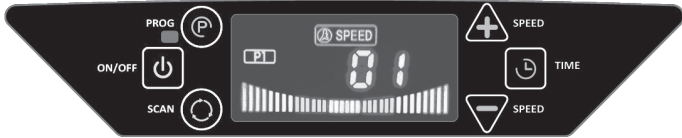
## Uvedenie do prevádzky a používanie:

1. Zastrčte sieťový kábel do prístrojovej zásuvky Vibro 3000 a sieťovú zástrčku do správne inštalovanej zásuvky a zapnite hlavný vypínač.
2. Stlačte raz tlačidlo, aby ste vibračný prístroj spustili na rýchlostnom stupni 1 na dobu 10 minút.
3. Stlačte tlačidlo +, aby ste zvýšili rýchlosť a tým aj intenzitu.
4. Stlačte tlačidlo -, aby ste znížili rýchlosť a tým aj intenzitu.
5. Stlačte tlačidlo, aby sa prístroj vypol.
6. Po použití hlavný vypínač vypnite.







Ak prístroj nepoužívate, vyťahnite sieťovú zástrčku



## Opis počítača Vibro 3000



### Funkcie tlačidiel:

-  Zapne/vypne zvolený program. Ak nie je zvolený program/čas, je nastavený manuálny program s dobou cvičenia 10 minút.
-  Zvyšuje rýchlostný stupeň až do 20 v manuálnom programe (P1).
-  Znižuje rýchlostný stupeň do 1 v manuálnom programe (P1).
-  S týmto tlačidlom môžete zvoliť čas (1 - 20) a čas cvičenia v manuálnom programe. Pre programy cvičenia P2-P4 je čas pevne nastavený na 10 minút.
-  Voľba zobrazenia času, rýchlosti a kalórií
-  Voľba programov cvičení P1-P4.

Čas (minúta) ↓	rýchlosť / úroveň		
	Program 2	Program 3	Program 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

### Akustický signál:

Každým stlačením tlačidla zaznie zvukový signál.  
Po dokončení programu zaznie zvukový signál.

### Zobrazenia:

#### Čas (TIME)

- Čas cvičenia (max.20) je uvedený v minútach. Ak je nastavený čas, na displeji sa minúty odpočítavajú až na nulu.

#### Program (P1-P4)

- Zobrazenie programu uvádza informáciu na ktorom programe sa nachádzate. P1= manuálne /P2-P4 = programy cvičenia)

#### Rýchlosť (SPEED)

Zobrazuje aktuálne nastavený rýchlostný stupeň vibračného prístroja.







#### Kalórie (CALORIES)

Zobrazuje približnú spotrebu kalórií v kcal.

## Diaľkové ovládanie:



### Funkcie tlačidiel:

-  Zapne/vypne zvolený program. Ak nie je zvolený program/čas, je nastavený manuálny program s dobou cvičenia 10 minút.
-  Voľba programov cvičení P1-P4.
-  Zvyšuje rýchlostný stupeň až do 20 v manuálnom programe (P1).
-  Znižuje rýchlostný stupeň do 1 v manuálnom programe (P1).
-  zmení zadanie času do 1 - 20 minút.
-  Voľba zobrazenia času, rýchlosti a kalórií

## Úvod

Vibro 3000 dodržiava princíp biomechanického povzbudenia, ktoré sa v športe a kozmonautike používa ako metóda cvičenia. Kontrolovanými vibráciami sa prenášajú akceleračné stimuly do svalového systému, čo umožňuje aktiváciu alebo uvoľnenie svalov v závislosti od oblasti použitia alebo výkonu. Metabolizmus môže byť stimulovaný vylučovaním hormónov v tele, ktoré stimulujú spaľovanie tukov a tvorbu svalov a zvyšujú pohyblivosť. Rovnomerné vibrácie sa môžu šíriť od nôh cez chrbticu po končeky prstov a tiež zahrnúť vnútorné orgány. V dôsledku toho je možné stimulovať krvný obeh a lymfatický tok, uvoľniť blokády a krčovitú zovretia a tiež znížiť pocit napätia.

## Bezpečnostné pokyny

Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod, inak by ste sa pri používaní mohli zraniť alebo poškodiť VIBRO 3000.

- Prístroj postavte len na rovnú plochu. Ak chcete prístroj používať na koberci, musíte dbať na to, aby vetrací otvor umiestnený na spodnej strane zostal voľný.
- Prístroj umiestnite tak, aby bol napájací kábel voľne prístupný. Pred každým vonkajším čistením musíte vytiahnuť sieťovú zástrčku. Nikdy nepoužívajte prístroj, ak je poškodený napájací kábel.
- Neskáčte na prístroji Vibro 3000. Ak tak urobíte, všetky nároky na záruku zaniknú.
- Vibračný tréner je určený na krátkodobú prevádzku (max. 20 minút) a nie je vhodný na nepretržitú prevádzku. Medzi fázami cvičenia má byť fáza ochladenia minimálne 5-10 minút, tak nedochádza k predčasnemu poškodeniu a je zaručená dlhá funkcia zariadenia.
- Ďalšia ochrana proti tepelnému preťaženiu chráni prístroj a v prípade preťaženia vypína funkciu. Po dostatočnom čase chladenia asi 30 minút prístroj sa automaticky opäť zapne a je pripravený na spustenie.
- **Po každom použití vytiahnite zástrčku zo zásuvky.**

## Zdravotné upozornenia

Všeobecne sa dôrazne odporúča, aby ste sa pred použitím Vibro 3000 poradili s lekárom. Najmä ak máte infekcie, problémy s chrbtom alebo určité choroby, ako napr. leukémiu, hemofíliu, urémiu, cukrovku alebo rakovinu. Ľudia so slabou fyzickou kondíciou, horúčkou alebo sa zotavujú zo závažného ochorenia nemajú prístroj používať dlhšiu dobu.

U osôb, ktoré sú dlhodobo hormonálne liečené, sa môžu po cvičení na Vibro 3000 vyskytnúť silné reakcie.

Používanie prístroja je prísne zakázané: počas tehotenstva a počas menštruácie u žien; ak máte kovové implantáty ako napr. dlahy, kardiostimulátory atď.; pri fajčení alebo jedení; hneď po jedle; pre deti do 12 rokov.

## Pokyny na použitie

Pravidelný tréning vedie ku zlepšeniu vašej telesnej kondície. Ak počas tréningu pocítite telesné alebo fyzické ťažkosti ako napr. nevoľnosť, intenzívne potenie, bolesti hlavy, mali by ste tréning okamžite ukončiť. Aby ste podporili vašu látkovú výmenu, vypite pred začiatkom tréningu pohár vody.

## Návod na cvičenie

Pred použitím elastických pásov sa uistite, že sú správne zavesené a nepoškodené, ako aj lavica je zaistená na telesnú hmotnosť, aby sa nemohla nadvihnúť z podlahy.

Má byť dostatok miesta (asi 2m<sup>2</sup>) pre voľné individuálne cvičenie s elastickými pásmi a gymnastickými činkami.

Upozorňujeme, že každé cvičenie môžete zintenzívniť zmenou polohy chodidla na základnej doske. Pritom platí pre užšiu polohu nôh menšie zaťaženie cvičením a pre každú širšiu polohu nôh sa stáva cvičenie intenzívnejšie.

Pohyb sa zhruba rozlišuje do 3 kategórií a môže priniesť tieto vylepšenia:

nížšie stupne = krvný obeh, rovnováha, pohyblivosť kĺbov, uvoľnenie kĺbov

stredné stupne = svalová sila a koordinácia

vyššie stupne = prekrvenie, rovnováha, svalová sila a koordinácia

Nasledujúce cvičenia sú len niekoľkými príkladmi. Aby ste vykonali cieľné cvičenie potrebujete individuálny plán cvičení, ktorý zohľadňuje telesný stav a definuje cvičenie a trvanie cvičenia pomocou odborných pokynov. Z tohto dôvodu odporúčame poradiť sa s lekárom alebo fyzioterapeutom.



**1.**  
Postavte sa s mierne ohnutými kolenami na základnú dosku. Podoprite si ruky v páse. (ľahké cvičenie chrbta, bokov a nôh)



**2.**  
Striedavo sa postavte s jednou nohou ohnutou na základnú dosku a podoprite si ruky v páse. (stredné cvičenie chrbta, bokov a nôh)



**3.**  
Postavte sa s ohnutými kolenami na základnú dosku, podoprite si ruky v páse a ohnite sa mierne dopredu. (intenzívne cvičenie chrbta, bokov a nôh)



**4.**  
Postavte sa s mierne ohnutými kolenami na základnú dosku a ťahajte elastické pásy s ohnutými ramenami smerom dopredu s miernym napätím. (ľahké cvičenie chrbta, bokov a nôh)



**5.**  
Postavte sa s ohnutými kolenami na základnú dosku a ťahajte elastické pásy s roztiahnutými ramenami s napnutím. (intenzívny precvičenie chrbta, bokov a nôh)



**6.**  
Položte ruky na základnú dosku a prejdite do počiatočnej polohy podpor poležiačky. (stredné precvičenie ramien, svalov rúk a horných častí tela ako aj svalov nôh.)



**7.**  
Položte ruky na základnú dosku a prejdite do hlbkej polohy podpor poležiačky. (intenzívne precvičenie ramien, ramenných svalov a svalov hornej časti tela ako aj svalov nôh.)



**8.**  
Ľahnite si pred Vibro 3000 na chrbát, položte nohy na základnú dosku a zdvíhajte boky. (stredné precvičenie nôh, stehien a bedrových svalov.)



**9.**  
Obráťte sa chrbtom k Vibro 3000 a zaujmite polohu ležmo na chrbte. (intenzívne precvičenie svalov rúk a horných častí tela ako aj svalov nôh.)



## Kusovník – zoznam náhradných dielov Vibro 3000 N° obj. č. 1970

Technické údaje. Stav: 19.04.2021

**Vibračný tréner s kývavým pohybom  
veľký účinok s malým úsilím**

**Cvičenie Vibro v podstate pokrýva štyri oblasti: silu, strečing, masáže a relaxovanie. Vďaka intenzívnym vibráciám sa môžu podporovať svalové reflexy celého tela.**

- 100% poskladaný a pripravený na použitie
- Super úspora miesta, zmestí sa do každej domácnosti
- Prepravné kolieska a výsuvná rukoväť pre ľahké premiestnenie
- Obsahuje cvičné pásy na tréning svalov ramien a homej časti tela
- Výkonný motor
- Bočne alternujúci /oscilujúci pohyb
- Frekvencia pohybu 3-8Hz
- Pohyb základnej dosky 0-15 mm (amplitúda 5mm)
- 20 rýchlostných stupňov
- 3 zadané programy cvičení
- 1 manuálny program
- 4 nohy na tlmenie vibrácií a bezpečné postavenie prístroja
- Protišmyková základná doska s 3 zónami s rôznou intenzitou (chôdza/jogging/beh)
- LED zobrazenie rýchlostného stupňa / čas cvičenia / približná spotreba kalórií
- Vráťane diaľkového ovládania
- Elektrické údaje: 220-240V/50Hz/300 Watt
- Vhodný pre maximálnu telesnú hmotnosť 120 kg

Hmotnosť výrobku: 12 Kg

Rozmery (Dx Šx V): cca 68 x 38 x 15 cm

Ak komponent nie je v poriadku alebo chýba, alebo ak v budúcnosti potrebujete náhradný diel, kontaktujte:

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

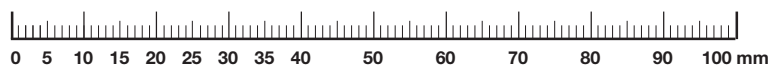
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067-0

Telefax: +49 (0) 20 51 -606744

info@christopeit-sport.com

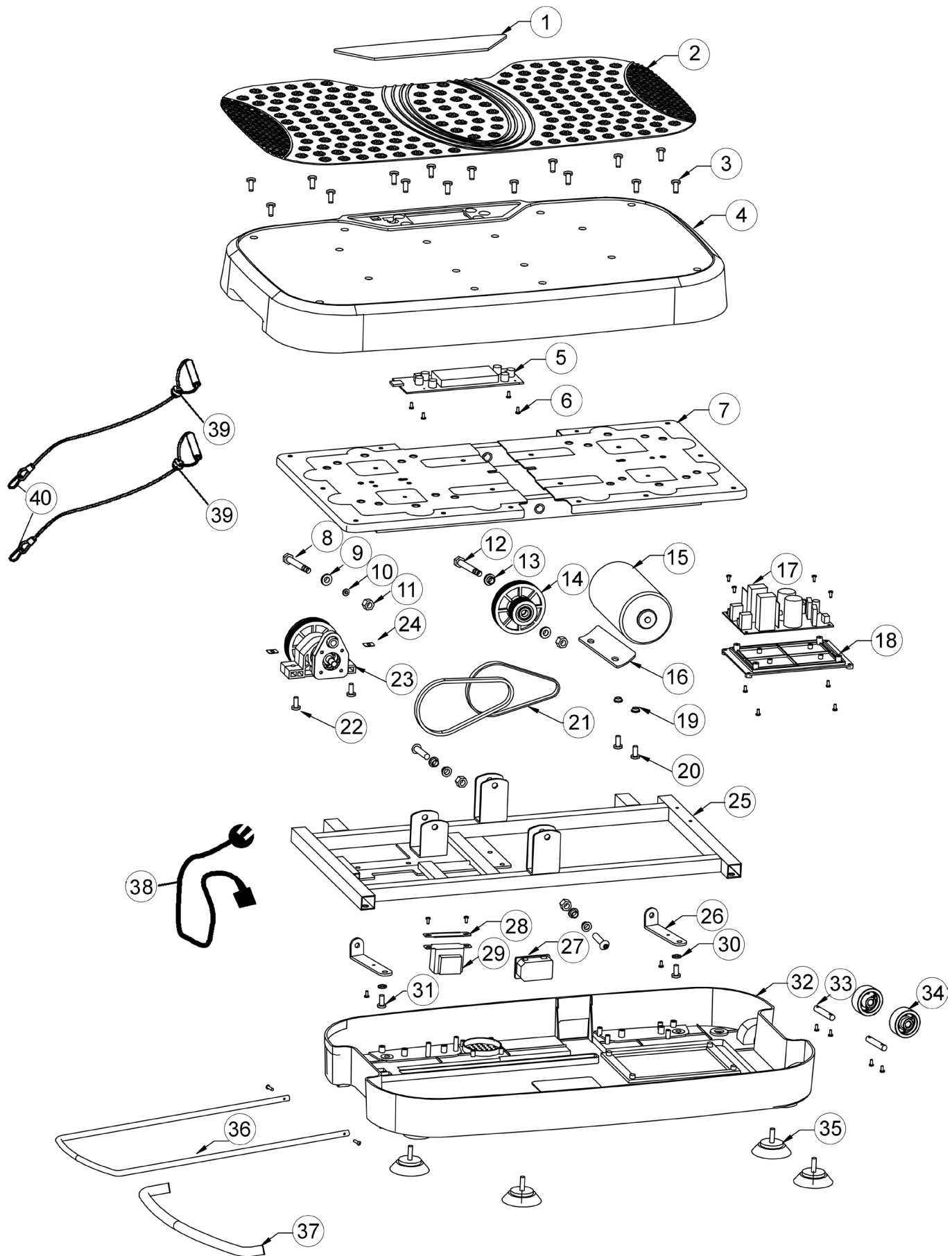
www.christopeit-sport.com

**Vibro 3000 je určený iba pre súkromné domáce použitie a nie je vhodný na priemyselné alebo komerčné využitie. Trieda domáceho použitia H/C**



Obr. č.	Názov dielu	Rozmery v mm	Počet kusov	Namontovať na obr. číslo	ET-Číslo
1	Ovládací panel		1	4	36-1970-04-BT
2	Rohož		1	4	36-1970-06-BT
3	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Vrchný Kryt		1	7	36-1970-01-BT
5	Počítač		1	4	36-1970-03-BT
6	Skrutka	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Rám stojana		1	25	33-1970-01-SI
8	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Podložka	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Perová podložka	pre M8	1	8	39-9864
11	Samoistiaca matica	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x50	1	14	39-10016
13	Plastický Ložiská	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Remenica		1	25	36-1970-11-BT
15	Elektromotor		1	25	33-1970-04-SI
16	Podložka motora		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Riadenie		1	18	36-1970-07-BT
18	Riadenie viečko		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastický Ložiská	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Skrutka Phillips	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Plochý remeň		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Excentrická jednotka		1	25	36-1790-14-BT
24	Kovová platňa		2	23	36-1790-15-BT
25	Základný rám		1	7	33-1790-02-SI
26	Držiak gymnastiky stuha		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Hlavný vypínač		1	32	36-1970-09-BT
28	Cievková podložka		1	29	36-1970-16-BT
29	Cievka		2	25	36-1970-17-BT
30	Podložka	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Spodné puzdro		1	25	36-1970-02-BT
33	Transportné valčeky os		2	32	33-1970-05-SI





## Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.



© by Top-Sports Gilles GmbH  
D-42551 Velbert (Germany)

### Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0  
Fax: +49 (0)2051/6067-44

### Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com  
<http://www.christopeit-sport.com>

