

Heimsport-Trainingsgerät
VIBRO 5000



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1972

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1972

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1972

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1972

CZ

Návod k montáži a použití pro
objednací číslo 1972



1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite	2
2. Montageanleitung	Seite	3
3. Inbetriebnahme und Benutzung, Computeranleitung	Seite	5
4. Einleitung, Sicherheitshinweise Gesundheitshinweise, Hinweise zum Gebrauch	Seite	6
5. Garantiebestimmungen	Seite	6
6. Übungen auf dem Vibro 5000	Seite	7
7. Stückliste	Seite	8- 9
8. Montage- und Explosionsdarstellung	Seite	42

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-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



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung 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. Bodunebenheiten 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 Malzeiten 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 und die Trainingsleistung sollte 3x 10Minuten/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 und 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 bewegendem 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 5000 durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) 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 grob anhand der Montageschritte dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

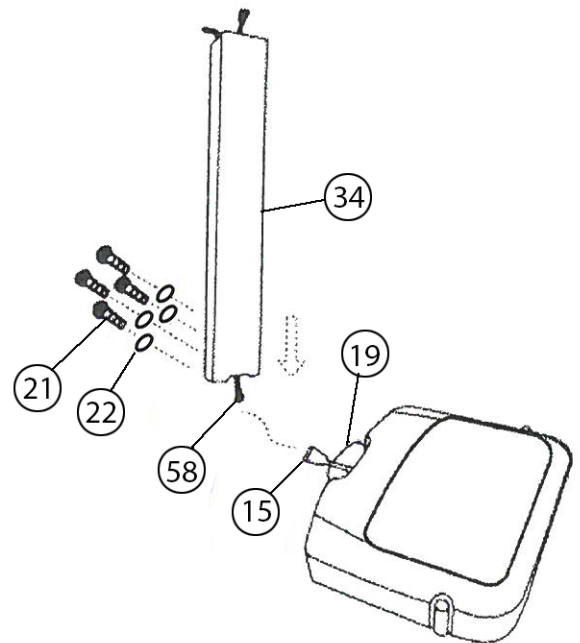
Montagezeit: ca. 25 min.

Schritt 1:

Montage des Stützrohres (34) am Grundrahmen (19).

Stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (21) je eine Unterlegscheibe (22) auf und legen Sie diese griffbereit neben den Grundrahmen (19). Legen Sie das Verbindungskabel (58) in entsprechender Richtung in das Stützrohr (34) ein. Führen Sie das Stützrohr (34) mit unterem Ende zur Aufnahme am Grundrahmen (19) und verbinden Sie das Verbindungskabel (58) aus dem Stützrohr kommend mit dem Kabel (15) aus dem Grundrahmen.

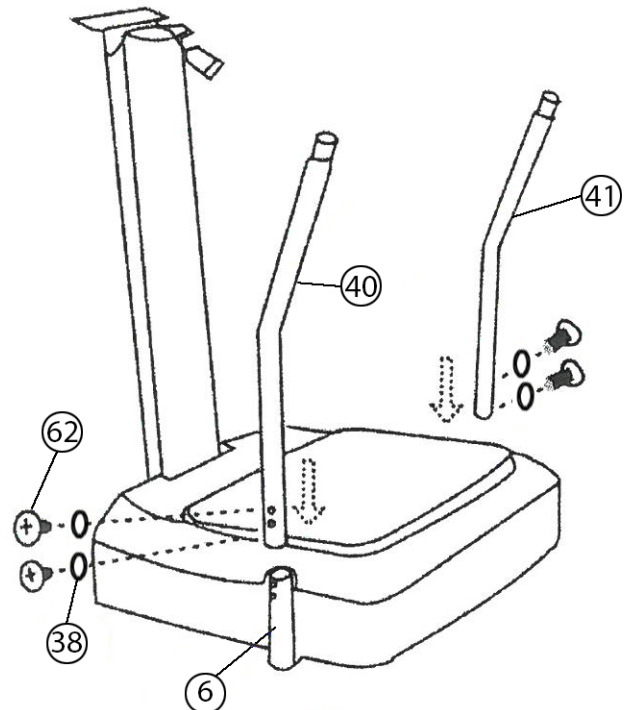
Stecken Sie das Stützrohr (34) in die Aufnahme am Grundrahmen (19) und schrauben Sie das Stützrohr (34) am Grundrahmen (19) mittels den Schrauben (21) fest, ohne das Kabel dabei einzuquetschen.



Schritt 2:

Montage der Verbindungsrohre Links und Rechts (40+41) an den Aufnahmen (6).

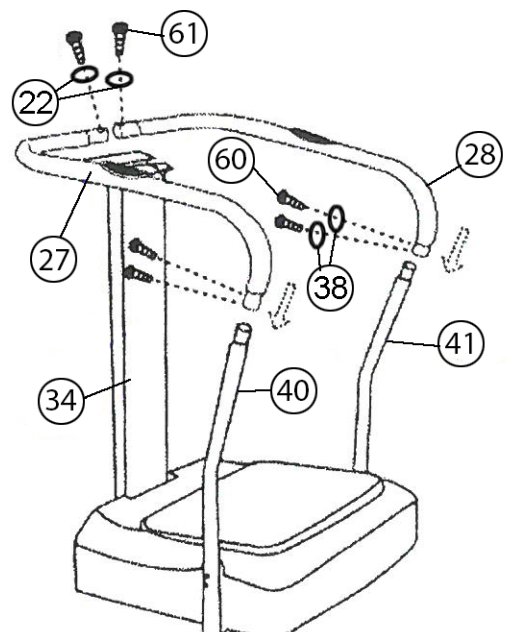
Stecken Sie auf vier Schrauben M5x15 (62) je eine Unterlegscheibe (38) und legen Sie diese griffbereit neben die Montagestelle. Stecken Sie das Verbindungsrohr Links (40) in die linke Aufnahme am Grundrahmen (6) und das Verbindungsrohr Rechts (41) in die rechte Aufnahme am Grundrahmen (6) und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (62) fest.



Schritt 3:

Montage der Griffrohre Links und Rechts (27+28).

Stecken Sie die Griffrohre Links und Rechts (27+28) mit dem unteren Ende auf die Verbindungsrohre Links und Rechts (40+41) auf und legen Sie die oberen Enden auf das Stützrohr (34) so auf, dass die Bohrungen fluchten. Schrauben Sie die Griffrohre Links und Rechts (27+28) am Stützrohr (34) mittels der Schrauben M8x40 (61) und Unterlegscheiben (22) fest und an den Verbindungsrohren Links und Rechts (27+28) mittels den Schrauben M5x15 (60) und Unterlegscheiben (38) fest.

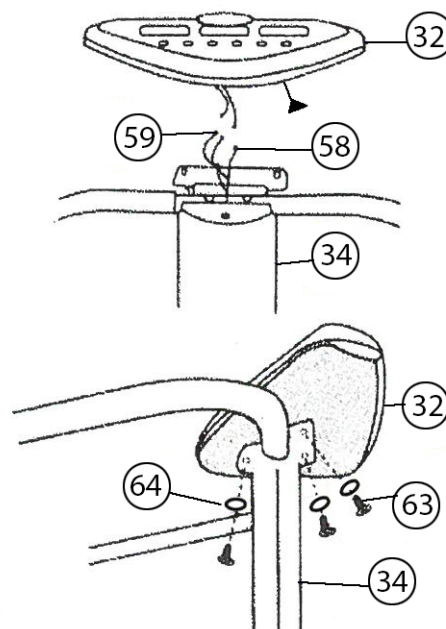


Schritt 4:

Montage des Computers (32).

Führen Sie den Computer (32) zur Computeraufnahme des Stützrohres (34) und verbinden Sie die Puls kabel (59) und das Verbindungskabel (58) mit dem Computer (32).

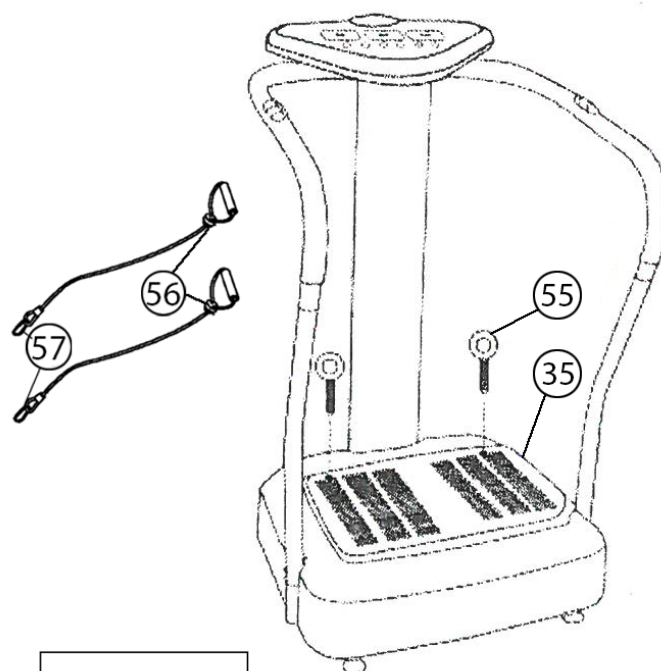
Legen Sie den Computer (32) auf das Stützrohr (34) ohne die Kabelverbindungen einzuquetschen und schrauben Sie ihn mittels der Schrauben M6x12 (63) und Unterlegscheiben (64) fest. Anschließend die evtl. vorhandene Schutzfolie von den Handpulssensoren entfernen.



Schritt 5:

Montage der Elastikzüge (56).

Drehen Sie die Augenschrauben M6x30 (55) in die dafür vorgesehenen Gewindelöcher auf der Standplatte (35). Verbinden Sie die Elastikzüge (56) mittels der Karabinerhaken (57) an den Augenschrauben (55). Achten Sie vor jedem Training mit den Elastikzügen darauf dass diese unbeschädigt und ordnungsgemäß sicher befestigt sind.



Schritt 5:

Kontrolle und Inbetriebnahme des Gerätes.

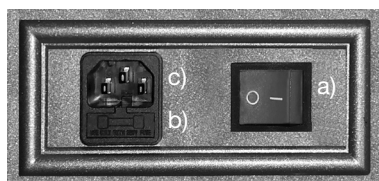
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet. Stecken Sie den entsprechenden Stecker des Netzkabels (65) in die Buchse am Grundgerät ein und dann in eine vorschriftsmäßig angeschlossenen Steckdose mit (230V~50Hz) ein. Schalten Sie den Hauptschalter (26) am Grundgerät ein.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.
3. Um das Gerät einfacher zu transportieren, kippen Sie das Gerät auf die Transportrollen und Schieben oder Ziehen Sie es an den Griffrohren zum entsprechenden Standort.



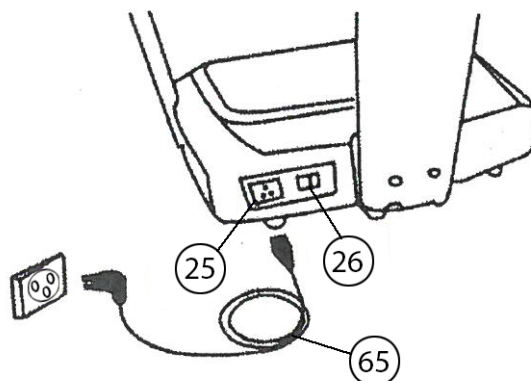
Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

Hauptanschluss:



- a) Hauptschalter = Schaltet das Gerät Ein und Aus
b) Überlastsicherung = Schützt das Gerät vor Überlastungsbetrieb.
c) Netzanschlussbuchse für das Netzanschlusskabel





Tastenfunktionen:

Stop/Pause Taste = Schaltet das Programm Aus.

Start Taste = Schaltet das Programm Ein

P - Taste = Auswahltaste für die Programme 88-P1-P2-P3-1

E - Taste = Mit dieser Taste können Sie die Zeit in Minutenschritten bis max. 10 Minuten eingeben. Bei der Körperfettanalyse wird durch diese Taste die Vorgaben Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht angewählt.

„+“ = Erhöht die Geschwindigkeit bei manuellem Betrieb. Bei Vorgaben werden die ausgewählten Werte durch Drücken diese Taste erhöht.

„-“ = Verringert die Geschwindigkeit bei manuellem Betrieb. Bei Vorgaben werden die ausgewählten Werte durch Drücken diese Taste verringert.

Programme:

88 = Manuelles Programm, hier können sie bevor Sie die Start-Taste drücken die Zeit vorgeben und nach Drücken der Start-Taste die Geschwindigkeit wählen.

P1-P2-P3 = automatische Programme mit folgendem Ablauf:

Zeit (Minuten) ↓	Geschwindigkeit / Stufe		
	Programm 1	Programm 2	Programm 3
10-9	5	3	10
9-8	10	5	25
8-7	15	8	10
7-6	20	10	25
6-5	25	13	10
5-4	30	15	40
4-3	35	35	10
3-2	40	25	40
2-1	25	20	10
1-0	15	15	25

1 = Programm zur Körperfettanalyse (BMI (Body Maß Index) Bestimmung)

Wählen Sie diese Programm aus und bestätigen Sie es mit der E-Taste und geben Sie anschließend Ihr Geschlecht (1= Männlich, 2= Weiblich), Alter, Körpergröße und Gewicht mittels der „+“ und „-“, Tasten ein.

Die Werte werden im Zeit-Display angezeigt. Bestätigen jede Eingabe mit der E-Taste. Nachdem Sie die Eingaben gemacht haben erscheint im Zeit- Display die Anzeige „---“, und sobald Sie dann die Sensoren an den Griffbügel umgreifen (evtl. 4 Sek.lang), wird im Zeit/BMI Display Ihr BMI angezeigt.

Allgemeine Tabelle BMI

Geschlecht	zu wenig	normal	zu viel
Weiblich	<19	19-24	>24
Männlich	<20	20-25	>25

Anzeigen:

Programm = Diese Anzeige gibt Auskunft in welchem Programm sie sich befinden.

Zeit/BMI = Die Trainingszeit wird in Minuten angegeben. Ist eine Zeit vorgegeben zählt die Anzeige die Minuten rückwärts bis auf Null.

Geschwindigkeit = Zeigt die Stufe der Schnelligkeit der Vibration an.

Akustisches Signal:

Mit jedem Tastendruck ertönt ein Signalton.

Ein Signalton ertönt nach Beendigung des Programms.

Einleitung

Der **Vibro 5000** 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 5000** 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 5000**. 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 5000** 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 5000** 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.

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.

Heimsportgeräte 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.

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. 2m²) 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 eine 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.

Entspannungsmassage auf dem Vibro 5000

Die Entspannungsmassage auf dem **Vibro 5000** bietet eine spürbare Regeneration. Sie können Ihre körperlichen und seelischen Zustände stark beeinflussen indem Sie beim Training eine Entspannungsmusik hören oder den Raum mit einem wohltuenden Duft ausfüllen.

Wählen Sie Klassische Klänge oder Entspannungsklänge, benutzen Sie beruhigende Aromaöle und erzeugen Sie eine Atmosphäre in der Sie Harmonie und Ausgeglichenheit finden.

Da Sie vor den Übungen viel trinken sollen, bietet sich vorher als entspannendes und hinterher als belebendes Getränk, ein Kräutertee an.

Der Hersteller sowie seine direkte oder indirekte Vertriebskette weisen strikt und unbedingt darauf hin, dass der Vibro 5000, von dem Endverbraucher mit Achtung benutzt werden soll. Garantieansprüche sind nur dann garantiert, wenn der Endverbraucher die Tipps und Vorschriften der Bedienungsanleitung strikt gefolgt hat. Wir weisen streng darauf hin, dass die Bedienungsanleitung IMMER mit dem Gerät aufbewahrt werden muß. Wir weisen nochmals darauf hin, daß nur die Personen erlaubt sind das Vibro 5000 zu benutzen die auch sinngemäß und präzise die Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Sollte dies nicht der Fall sein, verweigern wir jegliche Haftung.

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.

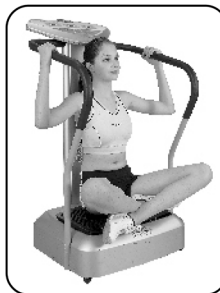
Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Übungen auf dem Vibro 5000



Übung 1
Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte und halten Sie sich mit den Händen an den Griffrohren fest.
(Training von Rücken, Hüften und Beinen)



Übung 2
Setzen Sie sich im „Schneidersitz“ auf die Standplatte und halten Sie sich mit den Händen an den Griffrohren fest.
(Training von Schulter, Bauch, Taille und Beinmuskel.)



Übung 3
Stellen Sie sich mit nur leicht gebeugten Knien auf die Standplatte mit angespannten Bauchmuskel und halten Sie sich mit den Händen am Griffbügel fest.
(Training der Rücken- und Armmuskel)



Übung 4
Setzen Sie sich seitlich auf die Standplatte mit ausgestreckten Beinen und halten Sie sich am linken Griffbügel fest.
(Training der Beinmuskel und Taille.)



Übung 5
Stellen Sie sich mit nur einem gestreckten Bein mittig auf die Standplatte und dem anderen Bein gestreckt auf den Boden und stützen Sie Ihre Hände in die Taille.
(Training der Taille, Bauchmuskel und Schenkel.)



Übung 6
Stellen Sie sich mit einem gebeugten Bein auf die Standplatte und einem gestreckten Bein auf den Boden und halten Sie sich vorne an den Griffbügeln fest.
(Training der Taille, Bauchmuskel und Beine.)



Übung 7
Stützen Sie sich mit einem Bein auf der Standplatte ab während sie eine „Brücken“-Übung wie dargestellt machen.
(Training der Beine, Schenkel und Hüftmuskeln.)



Übung 8
Knien Sie sich vor das Gerät und stützen Sie Ihren Oberkörper mit den Händen auf der Standplatte in leicht angewinkelter Armbeuge. (Damen-Liegestütz)
(Training der Schulter, Beinmuskel, Arm- und Oberkörpermuskel)



Übung 9
Stellen Sie Ihre Füße in Liegestützposition auf die Standplatte und halten sie die Balance während des Trainings.
(Training der Schulter, Brust, Arm und Oberkörpermuskel.)



Übung 10
Legen Sie sich in Bauchlage auf die Standplatte und stützen Sie sich mit den Füßen am Stützrohr und mit den Unterarmen auf dem Boden ab.
(Training der Bauch, Schenkel, Brust und Hüftmuskel.)



Übung 11
Knien Sie sich vor das Gerät und halten Sie eine Hand gestreckt auf die Standplatte und eine Hand gestreckt auf den Boden.
(Training der Arm- und Schultermuskel.)



Übung 12
Stützen Sie sich mit beiden Beinen auf der Standplatte ab während sie eine „Brücken“-Übung wie dargestellt machen.
(Training der Schenkel und Hüftmuskeln.)

Bitte beachten Sie, dass Übungen intensiviert werden können durch Erhöhen der Geschwindigkeit und entsprechender Positionierung auf der Standplatte.

Stückliste - Ersatzteilliste Vibro 5000 Best.-Nr. 1972

Technische Daten: Stand: 01. 09. 2019

Vibrationstrainer

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.

- Leistungsstarker Motor mit 0,5 kW
- Seitenalternierende Wipp Bewegung
- Inklusive Trainingsbänder
- Bewegungsfrequenz 4,2-14,6Hz
- Bewegung der Standplatte 0-10mm (Amplitude 5mm)
- 50 Geschwindigkeitsstufen
- 3 vorgegebene Trainingsprogramme
- 1 manuelles Programm (mit Vorgabe der Trainingszeit von 1 – 10 Minuten)
- 4 Füße zur Vibrationsdämpfung und sicheren Gerätestand
- Rutschfeste Standmatte
- LED Computer mit 3 Anzeigefenster von Geschwindigkeitsstufe, Trainingszeit und Körperfett Analyse
- Elektrische Daten: 220-240V/50Hz/500 Watt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von maximal 120 kg
- Transportrollen

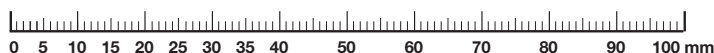
Stellmaße: ca. L 74 x B 68 x H 121 cm

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

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 5000 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	Gummifuss		4	9	36-1972-19-BT
2	Unterlage für Achshalterung		2	9	36-1972-11-BT
3	Sechskantschraube	M6x35	9	6,9+19	39-10085
4	Mutter	M6	9	3	39-9861-SW
5	Achshalterung		2	2	36-1972-12-BT
6	Verbindungsrohraufnahme		2	9+41	33-1972-07-SI
7	Kugellager	6204	2	51	36-1972-21-BT
8	Hauptachse		1	15	33-1972-08-SI
9	Grundplatte		1	1,6+19	36-1972-13-BT
10	Mutter	M12	2	51	39-9986-VC
11	Kugellager	6301	2	51	36-1972-22-BT
12	Sechskantschraube	M10x100	8	5+48	39-10453-CR
13	Kunststoffscheibe	8//20	4	9+14	36-1660-16-BT
14	Motor		1	9	33-1972-04-SI
15	Steuerplatine		1	9	36-1972-09-BT
16	Unterlegscheibe	8//20	4	17	39-9844-CR
17	Sechskantschraube	M8x30	4	9+14	39-9906-SW
18	Mutter	M8	4	17	39-9918--CR
19	Stützrohraufnahme		1	9+34	33-1972-10-SI
20	Transportrolle		2	19	36-9836125-BT
21	Innensechskantschraube	M8x30	4	19+34	39-10041
22	Unterlegscheibe	8//16	9	21, 37 +61	39-9962-CR
23	Verkleidung		1	9	36-1972-01-BT
24	Hauptschalterplatte		1	23	36-1972-05-BT
25	Anschlussdose		1	24	36-1972-06-BT
26	Hauptschalter		1	24	36-9836112-BT
27	Handgriff links		1	34+40	33-1972-05-SI
28	Handgriff rechts		1	34+41	33-1972-06-SI
29	Handsensoren		2	27+28	36-1972-07-BT

1. Important Recommendations and Safety Information	Page 10
2. Assembly Instructions, Mainconnection, How to Operate	Page 11 - 12
3. Computer instructions	Page 13
4. Introduction	Page 14
5. Training Instructions	Page 15
6. Parts List	Page 16 - 17
7. Summary of Parts	Page 42

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 worn 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 5000 has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space (approx. 2m²) 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 packing list in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

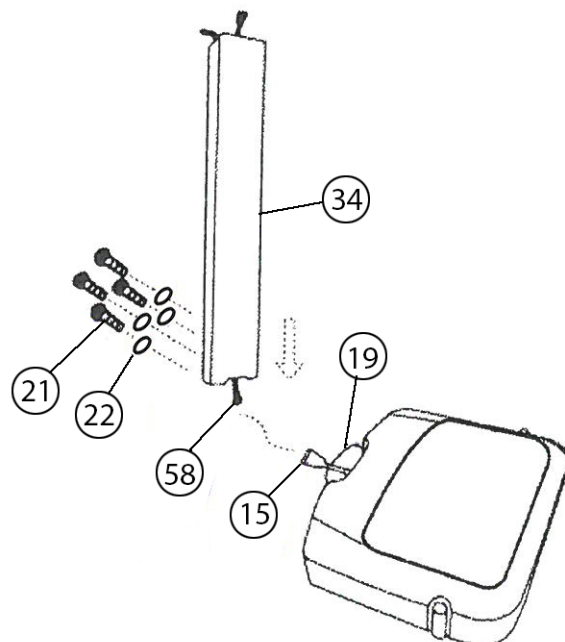
Assembly time: 25 min.

Step 1:

Assembly of support (34) at main frame (19).

Put on the screws M8x20 (21) one washer (22) and put them accessibly beside the main frame (19). Place the support (34) with bottom part to the holder of main frame (19) and connect the connectors of cables (15+58).

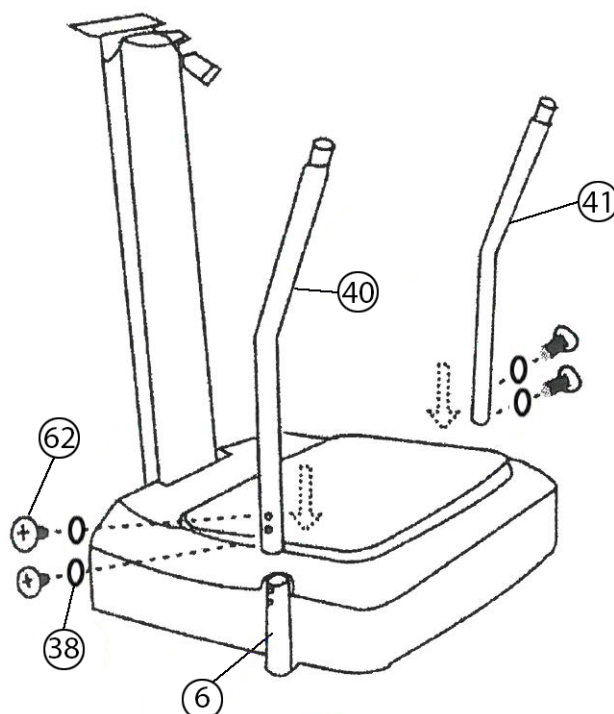
Insert the support (34) into the main frame (19) without squashing the cable, secure it with screws (21) and tighten support (34) firmly.



Step 2:

Assembly of left and right handrail tube (40+41).

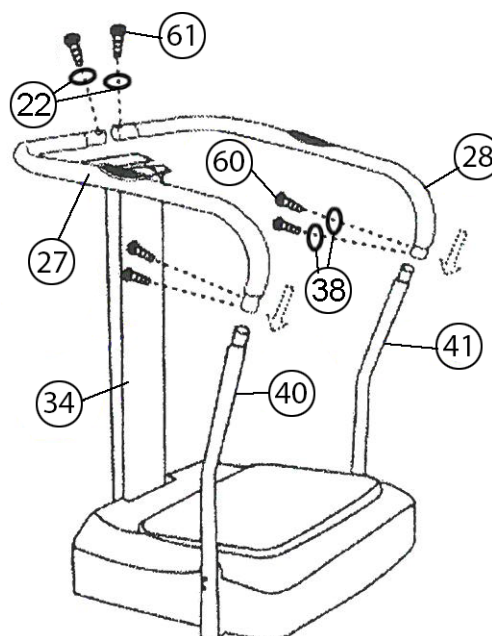
Put on each screw M5x15 (62) one washer (38). Place the left connection tube (40) into appropriate holder on left side and right connection tube (41) into right holder for connection tube (6) and screw them tightly by using screws (62).



Step 3:

Assembly of left and right handle bar (27+28).

Insert the left handle bar (27) with bottom part into the left hand rail tube (40) and with upper part onto the support (34) so that the holes are align. Screw tightly the left handle bar (27) bottom part with screws M5x15 (60) and Washer (38) at handrail tube (40). Screw tightly the left handle bar upper part with screw M8x40 (61) and Washer (22) at support (34). Insert the right handle bar (28) with bottom part into the right hand rail tube (41) and with upper part onto the support (34) so that the holes are align. Screw tightly the right handle bar (28) bottom part with screws M5x15 (60) at right handrail tube (41). Screw tightly the left handle bar upper part with screw M8x40 (61) at support (34).

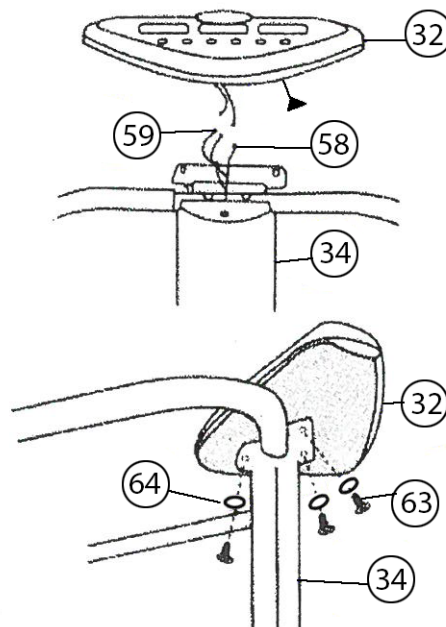


Step 4:

Assembly of computer (32) at support (34).

Put the computer (32) near the computer holder of support (34) and connect the pulse cables (59) and connection cable (58) with computer (32).

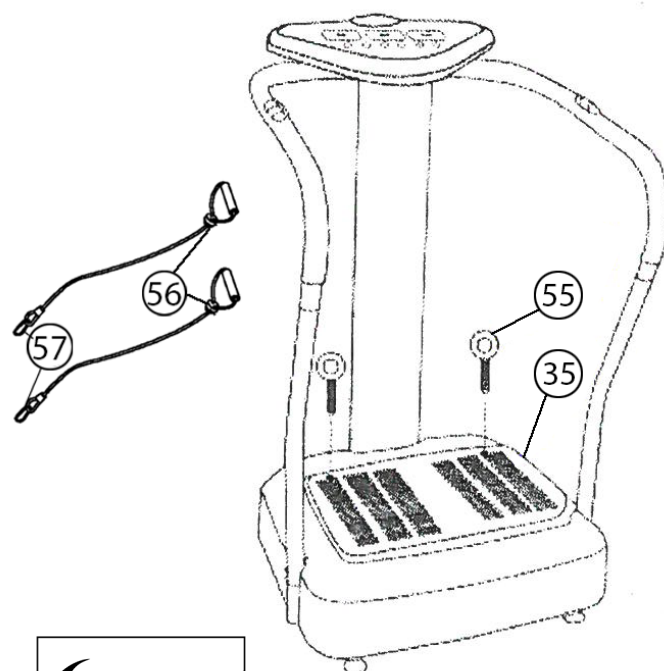
Place the computer (32) onto the support without squeezing the cables and secure with screws M6x12 (63) and washers (64).



Step 5:

Assembly of elastic ropes (56).

Turn the eye bolts M6x30 (55) into the threaded holes provided on the base plate (35). Connect the elastic ropes (56) to the eye bolts (55) using the snap hooks (57). Before each training with the elastic trains, make sure that they are undamaged and properly secured.



Step 6:

Checks and commissioning.

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

Put the net cable (65) into the socket of base frame and into wall power (230V~50Hz). Put the main power switch (26) into ON Position.

2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

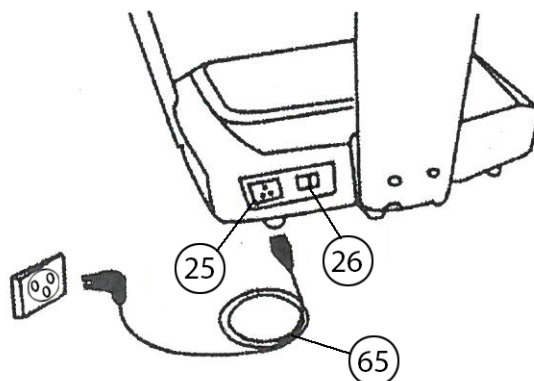
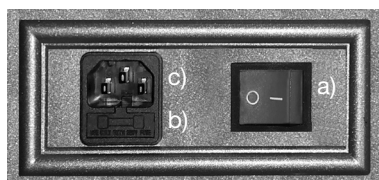
3. To move the machine easy to the place you need, put your hands at the handlebar an pull towards until you can move it on the transportation roller.

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



Mainconnection:

- a) Mainswitch = switches on and off the machine
- b) Overload fuse = Protects the machine from overload.
- c) AC Plug for AC Connection



Computer Instruction Vibro 5000



Key Functions:

Stop/Pause Key = Switches the program off.

Start key = Switches the program on

P - key = Select button for programs 88-P1-P2-P3-1

E - key = With this button you can set the time in minutes to max. Enter 10 minutes. For body fat analysis by these key specifications gender, age, body size and weight selected.

„+“ = Increases the speed at manual mode. If settings the values you selected by pressing this button increased.

„-“ = Decreases the speed at manual mode. at defaults are the values selected by pressing this key decreases.

Programs

88 = Manually program, here you can select a time before press start key

select speed after press Start key

P1-P2-P3 = automatic programs with the following sequence:

Time (Minutes) ↓	Speed / Level		
	program 1	program 2	program 3
10-9	5	3	10
9-8	10	5	25
8-7	15	8	10
7-6	20	10	25
6-5	25	13	10
5-4	30	15	40
4-3	35	35	10
3-2	40	25	40
2-1	25	20	10
1-0	15	15	25

1 = Program for body fat analysis (BMI (Body Mass Index) determination)

Select this program and confirm with the E-Key and then enter your gender (1 = Male, 2 = female), age, height and weight using the „+“ and „-“ keys.

The values is displayed in the time display. Confirm each input with the time button. Once you have made your entries the display „---“ appears in the time display and once you then the sensors on the handle brackets enclose (for 4 Sec.)

Your BMI is displayed in the time display.

Table BMI

Gender	too less	normal	Too much
Female	<19	19-24	>24
male	<20	20-25	>25

Display:

Programm = This display indicates which program they are located.
Zeit/BMI = The training time is specified in minutes. Is a time set the display counts the minutes back to zero.

Geschwindigkeit = Shows the level of rapidity of vibration at.

Acoustic signal:

Each press will beep.

A beep sounds after completing the program

Introduction

The Vibro 5000 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 5000 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 5000. 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 5000. 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 5000 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.

Relaxing massage on the Vibro 5000

The relaxation massage on the Vibro 5000 provides a noticeable regeneration.

You can make your physical and emotional states strongly influence by listening to relaxing music during training or fill the room with a soothing scent.

Choose a classical-music or relaxation sounds, use soothing Aroma oils and create an atmosphere in which you harmony and find balance.

Since you should drink plenty before the exercises, provides previously as a relaxing and afterwards as an invigorating beverage, a herbal tea to.

The manufacturer and its direct or indirect distribution chain have strictly and necessarily indicate that the Vibro 5000, by the end user with respect should be used. Warranty claims are only guaranteed if the end users the tips and rules the user manual has followed strictly. We have strict attention to the manual, the ALWAYS must be retained with the appliance. We have once again pointed out that the Vibro 5000 only persons allowed to use the well read and understood the operating instructions accordingly and precise have. If this is not the case, we deny any liability.

Trainings exercises



Motion1

Feet on the plate, hands hold the handlebar and being the state of knee-bend.

Mainly train the part of back, hips and legs.



Motion2

Sit on the plate, fold your legs, hands hold on the handlebar.

Mainly train the part of legs muscles, shoulder, waists muscles and stomach.



Motion3

Feet in the one side, balance on your toes. Knee only slightly bended. Stomach muscles flexed.

Mainly train muscles of back and of arms.



Motion4

Sit on the plate, hands hold on the handlebar, keep legs straight.

Mainly train the part of legs muscles and waists.



Motion5

Stay with one foot on the plate and another on ground; hands put on waists.

Mainly train the part of waists, stomach muscles and thigh.



Motion6

Stay with one foot on the plate and another on ground; hands hold on the handlebar

Mainly train the part of waists, stomach muscles and legs.



Motion7

Stay with one foot on the plate and another keeps straight, lay down your back on ground, hands put on the ground and keep straight.

Mainly train the part of legs, thigh and hips muscles.



Motion8

Squat down on the ground, hands put on the plate, body be the state of lying prone.

Mainly train the part of legs muscles, shoulder, arms and upper body muscles.



Motion9

Feet on the plate, hands put on ground, body be the state of lying prone and keep balance.

Mainly train the part of shoulder, chest, arms and upper body muscles.



Motion10

Body lay prone on the plate, put legs on the main support tube, hands put on ground.

Mainly train the part of thigh, chest, hips and all body muscles.



Motion11

Stay one hand on the plate and squat next to the item.

Mainly train the part of legs muscles, hands and shoulder.



Motion12

Feet on the plate, body lay on ground, hands put on ground.

Mainly train the part of thigh and hips muscles.

Part list/spare part list for Vibro 5000 Art.-No. 1972

Technical data: Issue: 01. 09. 2019

Great effect with little effort

- 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 with 0,5kW
- Training frequency 4,2-14,6Hz
- Moving way footplate 0-10mm (amplitude 5mm)
- 50 Speed levels
- 3 stored training programs
- 1 manual program
- 1 BMI calculator
- 4 feet for vibration damping and safety support on the ground
- Anti-slip 3-zone base plate for different intensity (Walking / Jogging / Running)
- 3 LED displays for speed level, exercise time and program
- Electrical data: 220-240V/50Hz/500 Watt
- Load max. 120 kg (body weight)
- Product weight approx. 26,5 kg

Space requirement approx.: L 74 x W 68 x H 121 cm

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

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 5000 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**

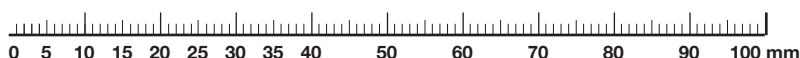


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Foot Pad		4	9	36-1972-19-BT
2	Bob axle support underlay		2	9	36-1972-11-BT
3	Hex bolt	M6x35	9	6,9+19	39-10085
4	Nut	M6	9	3	39-9861-SW
5	Bob axle support		2	2	36-1972-12-BT
6	Handrail support holder		2	9+41	33-1972-07-SI
7	Bearing	6204	2	51	36-1972-21-BT
8	Bob axle		1	15	33-1972-08-SI
9	Base board		1	1,6+19	36-1972-13-BT
10	Nut	M12	2	51	39-9986-VC
11	Bearing	6301	2	51	36-1972-22-BT
12	Hex bolt	M10x100	8	5+48	39-10453-CR
13	Plastic washer	8//20	4	9+14	36-1660-16-BT
14	Motor		1	9	33-1972-04-SI
15	Electric Controller		1	9	36-1972-09-BT
16	Washer	8//20	4	17	39-9844-CR
17	Hex screw	M8x30	4	9+14	39-9906-SW
18	Nut	M8	4	17	39-9918--CR
19	Front post support		1	9+34	33-1972-10-SI
20	Transportation wheel		2	19	36-9836125-BT
21	Allen bolt	M8x30	4	19+34	39-10041
22	Washer	8//16	7	21+37	39-9962-CR
23	Main cover		1	9	36-1972-01-BT
24	Power switch holder		1	23	36-1972-05-BT
25	AC socket with fuse		1	24	36-1972-06-BT
26	Power switch		1	24	36-9836112-BT
27	Hand rail left with foam		1	34+40	33-1972-05-SI
28	Hand rail right with foam		1	34+41	33-1972-06-SI
29	Hand sensor		2	27+28	36-1972-07-BT
30	Display		1	32	36-1972-08-BT
31	Computer cover rear side		1	32	36-1972-02-BT
32	Computer		1	34	36-1972-03-BT
33	Washer	6//12	3		39-1007-CR
34	Front post		1	19	33-1972-01-SI
35	Foot Mat		1	39	36-1972-04-BT

1. Recommandations importantes et consignes de sécurité	Page 18
2. Instructions de montage, connexion principale Mise en service	Page 19 - 20
3. Mode d'emploi de l'ordinateur	Page 21
4. Introduction, Consignes de Sécurité Consignes de Sante, Consignes d'Utilisation	Page 22
5. Description des exercices	Page 23
6. Nomenclature-Caractéristiques techniques	Page 24 - 25
7. Aperçu des pièces/ Liste des pièces	Page 42

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 de graves dommages à la santé 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 5000 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.

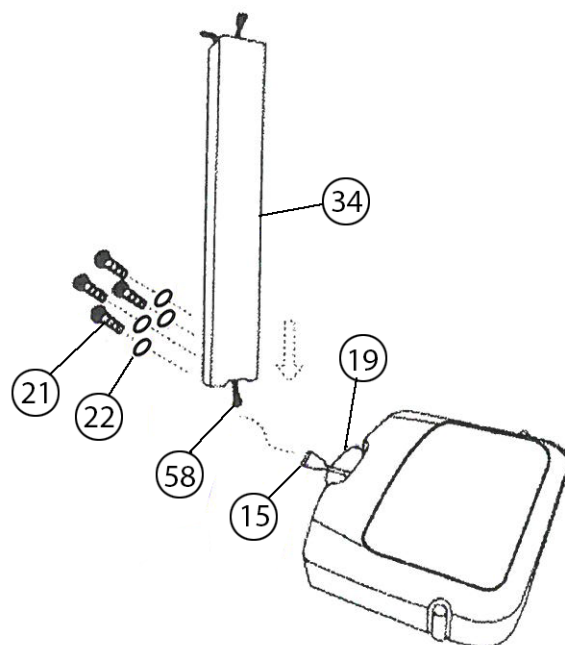
Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage étape de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de Montage: 25 min.

Étape 1:

Montage du tube support (34) sur le châssis de base (19).

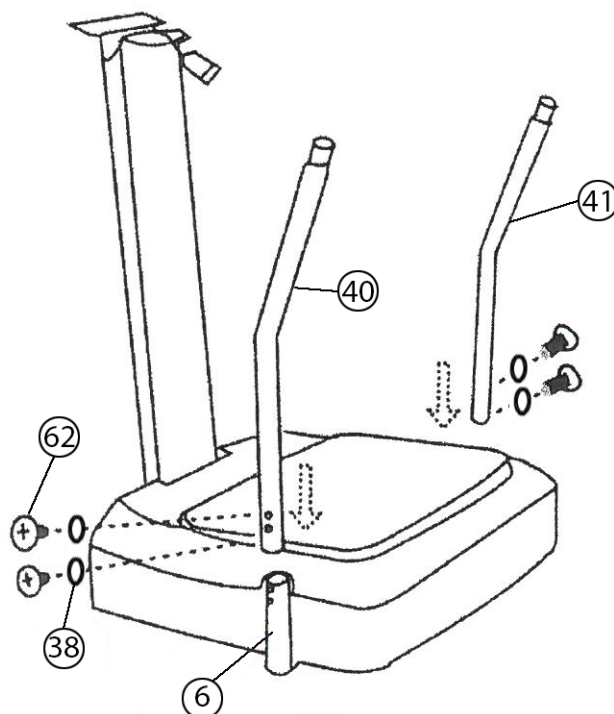
Placez une rondelle (22) sur chacune des vis M8x20 (21) et placez-les à côté du cadre de base (19). Insérez le câble de raccordement (58) dans le tube de support (34) dans la direction appropriée. Insérez le tube de support (34) avec son extrémité inférieure pour permettre la cadre de base (19) et raccordez le câble de raccordement (58) provenant du tube support au câble (15) du cadre de base. Insérez le tube de support (34) dans le réceptacle du cadre de base (19) et vissez le tube de support (34) au cadre de base (19) à l'aide des vis (21) sans pincer le câble.



Étape 2:

Montage des tubes de connexion gauche et droit (40+41) sur les récipients (6).

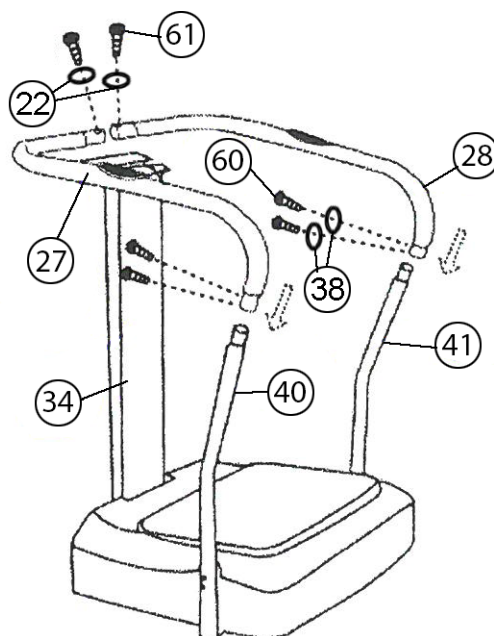
Poussez sur les vis M5x15 (62) une rondelle (38) à la fois, et placez-les près du point de montage. Insérez le tube de connexion gauche (40) dans le réceptacle gauche du cadre de base (6) et le tube de connexion droit (41) dans le réceptacle droit du cadre de base (6) et serrez-les à l'aide des vis (62).



Étape 3:

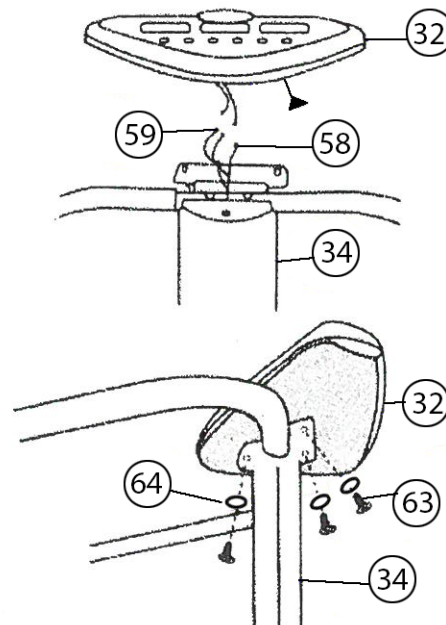
Montage des tubes de poignée à gauche et à droite (27+28).

Insérez les tubes de saisie gauche et droit (27+28) avec l'extrémité inférieure dans les tubes de liaison gauche et droit (40+41) et placez les extrémités supérieures sur le tube de support (34) de manière à aligner les trous. Vissez les tubes de poignée à gauche et à droite (27+28) sur le tube de support (34) à l'aide des vis M8x40 (61) et rondelle (22) et sur les tubes de connexion gauche et droit (27+28) à l'aide des vis M5x15 (60) et rondelle (38).



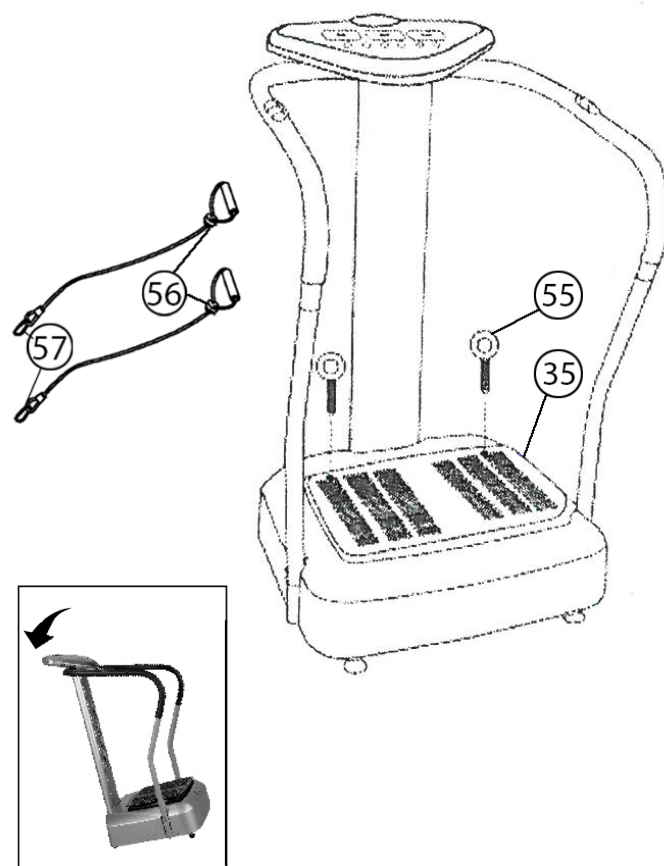
Étape 4:
Montage l'ordinateur (32).

Guidez l'ordinateur (32) vers le support d'ordinateur du tube de support (34) et connectez le câble d'impulsion (59) et le câble de connexion (58) à l'ordinateur (32). Placez l'ordinateur (32) sur le tube de support (34) sans pincer les connexions du câble et serrez-le à l'aide des vis M6x12 (63) et des rondelles (64). Ensuite, le film protecteur éventuellement existant du retirez les capteurs cardiaques.



Étape 5:
Montage de câbles élastiques (56).

Vissez les boulons à œil M6x30 (55) dans les trous filetés prévus sur la plaque de base (35). Reliez les câbles élastiques (56) aux boulons à œil (55) à l'aide des crochets à ressort (57). Avant chaque entraînement avec les trains élastiques, assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés et correctement fixés.



Etape n°6:
Contrôle et mettre l'appareil en marche.

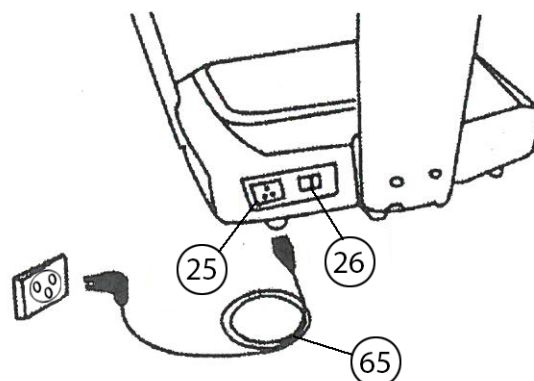
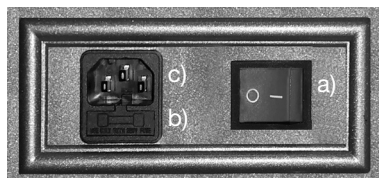
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé. Insérez la fiche appropriée du cordon d'alimentation (65) dans la prise de la base, puis dans une prise correctement branchée (230V ~ 50Hz). Activez l'interrupteur principal (26) sur l'unité de base.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.
3. Pour faciliter le transport de l'appareil, inclinez-le sur les rouleaux de transport et faites-le glisser ou tirez-le par les tubes de la poignée jusqu'à l'emplacement approprié.

Remarques:

Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

Connexion principale:

- a) Interrupteur principal = Le dispositif en marche et hors
- b) Fusible = Fusible (5x20mm) T5A/250Volt protège contre la surcharge
- c) Connecteur AC = Connexion du cordon d'alimentation





Fonctions touches:

Touche „Stop/Pause” = Arrête le programme.

Touche „Start” = Active le programme

Touche „P” de numérisation automatique / graisse (A) = bouton de sélection pour les programmes 88-P1-P2-P3-1

Touche „E” = Cette touche vous permet de régler le temps en incréments de minute jusqu'à max. Entrez 10 minutes. Pour l'analyse de BMI, ce bouton sélectionne le sexe, l'âge, la taille et le poids.

Touche „+” = Augmente la vitesse en mode manuel. Pour les pré-réglages, les valeurs sélectionnées sont augmentées en appuyant sur cette touche.

Touche „-” = Réduit la vitesse en mode manuel. Les pré-réglages réduisent les valeurs sélectionnées en appuyant sur cette touche.

Programmes:

88 = Programme manuel, vous pouvez touche „E” avant d'appuyer sur le bouton de démarrage et sélectionner la vitesse après avoir appuyé sur le bouton de démarrage.

P1-P2-P3 = programmes automatiques avec la procédure suivante :

Temps (Minutes) ↓	vitesse / niveau		
	programme 1	programme 2	programme 3
10-9	5	3	10
9-8	10	5	25
8-7	15	8	10
7-6	20	10	25
6-5	25	13	10
5-4	30	15	40
4-3	35	35	10
3-2	40	25	40
2-1	25	20	10
1-0	15	15	25

1 = programme d'analyse de BMI

Sélectionnez ce programme et confirmez-le avec le bouton „E”, puis entrez votre sexe (1 = homme, 2 = femme), votre âge, votre taille et votre poids à l'aide des boutons „+” et „-”. Les valeurs sont affichées dans l'affichage de l'heure. Confirmez chaque entrée avec la touche time. Une fois les entrées saisies, l'écran affiche „---” et dès que vous saisissez les capteurs sur la poignée (éventuellement pendant 4 secondes), le BMI s'affiche à temps/BMI affichage.

Tableau général BMI :

Gender	too less	normal	Too much
Female	<19	19-24	>24
male	<20	20-25	>25

Afficher:

Programm = Cet écran vous indique le programme dans lequel vous vous trouvez.

Zeit/BMI = Le temps de formation est donné en minutes. Si une heure est définie, l'affichage compte les minutes à zéro.

Geschwindigkeit = Indique le niveau de la vitesse de la vibration.

Signal acoustique:

Chaque pression sur le bouton émettra un bip.

Un bip sonore retentit après la fin du programme.

Introduction

La **Vibro 5000** applique le principe de la stimulation biomecanique qui a fait ses preuves au cours de certains entraînements dans les domaines du sport et de l'aérospatial. Les vibrations contrôlées agissent sur les muscles qui, selon l'intensité des vibrations, se contractent ou se détendent. Le métabolisme est stimulé par une production d'hormone, ce qui entraîne une diminution des graisses adipeuses, un renforcement du système musculaire et accroît l'agilité. Le mouvement oscillatoire régulier est diffusé des pieds jusqu'à l'extrémité de vos doigts, agissant sur la colonne vertébrale et les organes internes. La circulation sanguine et les glandes lymphatiques sont ainsi activées et contribuent à l'élimination toute sensation de tension extrême.

Consignes de Sécurité

Veuillez lire attentivement les consignes de sécurité avant utilisation. Ceci pour éviter de vous blesser ou d'endommager votre **Vibro 5000**.

- L'appareil doit être posé sur un sol plat. Si vous le posez sur un tapis, veillez à ne pas obstruer les trous d'aération qui se trouvent sous l'appareil.
- Ne déplacer votre Vibro 5000 à l'aide du châssis extensible.
- Veillez à ce que les câbles électriques soient bien dégagés. Débrancher la prise de courant avant de procéder à l'entretien de la machine. Ne pas utiliser l'appareil si le câble électrique est endommagé.
- Ne pas sauter sur la Vibro 5000. Aucune garantie sera émise en ce cas.
- Assurez d'avoir suffisamment d'espace lors de l'utilisation de votre appareil pour éviter de vous heurter contre un mur ou des meubles.
- La Vibro 5000 ne doit être utilisée qu'à l'intérieur. Il est impérativement déconseillé d'utiliser l'appareil à l'extérieur. Évitez tout contact avec un liquide. La garantie sera nulle, si vous ne suivez pas ces instructions.
- 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 Santé

Les personnes reconvalescentes, de faible condition ou souffrant de fièvre ne doivent utiliser l'appareil que pour de courtes durées. Les personnes se trouvant sous traitement hormonal peuvent éventuellement ressentir des effets secondaires après l'utilisation de la Vibro 5000. Les personnes suivantes ne doivent en aucun cas utiliser la Vibro 5000: Femmes enceintes ou en cours de menstruation; personnes porteuses d'implant métallique; enfants de moins de 12 ans. Il est également vivement déconseillé d'utiliser l'appareil pendant ou après les repas, ou en fumant.

Consignes d'Utilisation

Commencez vos exercices à petite vitesse - niveau 1 sur le boîtier de commande -. Selon votre condition physique vous pourrez alors progressivement augmenter la vitesse d'utilisation. Votre entraînement ne doit pas dépasser les 15 minutes. Un exercice régulier vous assurera une bonne condition physique. Néanmoins, interrompez immédiatement votre entraînement si vous ressentez des vertiges, nausées, douleurs dans la poitrine ou tout autres symptômes. Consultez alors votre médecin ! Buvez un verre d'eau avant l'exercice pour activer votre métabolisme .

Description des exercices

S'il vous plaît noter, par changeant la position du pied sur la plaque de support que les exercices peuvent 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.

Massage relaxant sur le Vibro 5000

Le massage de relaxation sur le Vibro 5000 offre une régénération notable. Vous pouvez grandement influencer votre état physique et émotionnel en écoutant de la musique relaxante pendant votre séance d'entraînement ou en inondant la pièce d'un parfum apaisant.

Choisissez des sons classiques ou des sons de relaxation, utilisez des huiles aromatiques apaisantes et créez une atmosphère dans laquelle vous trouverez harmonie et équilibre.

Puisque vous devriez boire beaucoup avant les exercices, proposez une tisane avant comme boisson relaxante et ensuite comme boisson revigorante.

Le fabricant, ainsi que sa chaîne de distribution directe ou indirecte, indiquent de manière forte et inconditionnelle que le Vibro 5000 doit être utilisé avec respect par l'utilisateur final. Les demandes de garantie ne sont garanties que si l'utilisateur final a strictement suivi les conseils et les instructions du mode d'emploi.

Nous rappelons strictement que le manuel d'utilisation toujours avec l'appareil doit être conservé. Nous rappelons une fois de plus que seules les personnes autorisées à utiliser le Vibro 5000 ont également lu et compris le manuel de manière explicite et précise. Si ce n'est pas le cas, nous déclinons toute responsabilité.

Exercice auf dem Vibro 5000



Exercice 1
Tenez-vous sur la base avec vos genoux pliés et tenez les tubes de préhension avec vos mains.
(Entraînement du dos, des hanches et des jambes)



Exercice 2
Asseyez-vous en tailleur sur la plaque de base et tenez les tubes de préhension avec vos mains.
(Entraînement des muscles de l'épaule, de l'abdomen, de la taille et de la jambe.)



Exercice 3
Tenez-vous debout avec les genoux légèrement pliés sur la plaque de base tendu muscle abdominal et maintenez avec vos mains sur la poignée.
(Entraînement des muscles du dos et des bras.)



Exercice 3
Tenez-vous debout avec les genoux légèrement pliés sur la plaque de base tendu muscle abdominal et maintenez avec vos mains sur la poignée.
(Entraînement des muscles du dos et des bras.)



Exercice 5
Tenez-vous debout avec une jambe droite centrée sur le piédestal et l'autre jambe tendue sur le sol et posez vos mains à la taille.
(Entraînement de la taille, du muscle abdominal et des cuisses.)



Exercice 6
Tenez-vous debout avec une jambe pliée sur la plaque de base et une jambe tendue au sol et tenez-vous à l'avant du guidon.
(Entraînement de la taille, des muscles abdominaux et des jambes.)



Exercice 7
Soutenez une jambe sur la base tout en faisant un exercice de „pont“, comme indiqué. (Entraînement des jambes, des cuisses et des muscles de la hanche.)



Exercice 8
Agenouillez-vous devant l'appareil et soutenez le haut de votre corps en plaçant vos mains sur la plaque de base dans un creux légèrement plié. (Push-up des femmes)
(Entraînement de l'épaule, du muscle de la jambe, du bras et du haut du corps.)



Exercice 9
Placez vos pieds sur le support dans une position de soulèvement et gardez votre équilibre pendant l'exercice.
(Entraînement des muscles de l'épaule, de la poitrine, des bras et du haut du corps.)



Exercice 10
Allongez-vous sur la base et appuyez-vous avec vos pieds sur le tube de soutien et vos avant-bras sur le sol.
(Entraînement de l'abdomen, des cuisses, des muscles de la poitrine et de la hanche.)



Exercice 11
Agenouillez-vous devant l'unité et tenez une main étendue sur la base et une main étendue sur le sol.
(Entraînement des muscles des bras et des épaules.)



Exercice 12
Soutenez-vous avec les deux jambes sur la plaque de base tout en faisant un exercice de „pont“, comme indiqué.
(Entraînement des cuisses et des muscles de la hanche.)

Veuillez noter que les exercices peuvent être intensifiés en augmentant la vitesse et le positionnement sur la plaque de base.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Vibro 5000 N° de commande 1972

Caractéristiques techniques :

Version du : 01/09/2019

Grand effet de petit effort

- Roues de transport 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 à 0,5kw
- Page alternance mouvement /oscillants
- Fréquence Mouvement 4,2-14,6Hz
- Mouvement de la plaque de base 0-10mm (Amplitude 5mm)
- Vitesse réglable entre 50 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)
- 3 LED affichages du niveau de vitesse, programme et temps de formation
- Caractéristiques techniques 220-240Volt~/50-60Hz/500Watt
- Charge max. 120 kg

Dimensions approximatives : L 74 x l 68 x H 121 cm

Poids d'appareils : 26,5Kg

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 :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de

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 5000 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

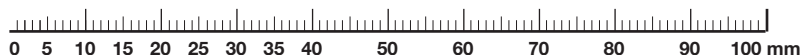


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Pied ventouse		4	9	36-1972-19-BT
2	Base pour support d'axe		2	9	36-1972-11-BT
3	Vis à six pans creux	M6x35	9	6,9+19	39-10085
4	Ecrou	M6	9	3	39-9861-SW
5	Support d'axe		2	2	36-1972-12-BT
6	Support de tube de jonction		2	9+41	33-1972-07-SI
7	Roulement à billes	6204	2	51	36-1972-21-BT
8	Axe de maintien		1	15	33-1972-08-SI
9	Plaque de base		1	1,6+19	36-1972-13-BT
10	Ecrou	M12	2	51	39-9986-VC
11	Roulement à billes	6301	2	51	36-1972-22-BT
12	Vis à six pans creux	M10x100	8	5+48	39-10453-CR
13	Rondelle en plastique	8//20	4	9+14	36-1660-16-BT
14	Moteur		1	9	33-1972-04-SI
15	Contrôle		1	9	36-1972-09-BT
16	Rondelle	8//20	4	17	39-9844-CR
17	Vis à six pans creux	M8x30	4	9+14	39-9906-SW
18	Ecrou	M8	4	17	39-9918--CR
19	Support de tube de support		1	9+34	33-1972-10-SI
20	Rouleau de transport		2	19	36-9836125-BT
21	Vis à six pans creux	M8x30	4	19+34	39-10041
22	Rondelle	8//16	7	21+37	39-9962-CR
23	Revêtement		1	9	36-1972-01-BT
24	Plaque de base de l'interrupteur principal		1	23	36-1972-05-BT
25	Prise secteur		1	24	36-1972-06-BT
26	Interrupteur principal		1	24	36-9836112-BT
27	Poignée gauche		1	34+40	33-1972-05-SI
28	Poignée droite		1	34+41	33-1972-06-SI
29	Palpeur		2	27+28	36-1972-07-BT
30	Afficher		1	32	36-1972-08-BT
31	Revêtement arrière de l'ordinateur		1	32	36-1972-02-BT
32	Ordinateur		1	34	36-1972-03-BT
33	Rondelle	6//12	3		39-1007-CR
34	Tube de support		1	19	33-1972-01-SI
35	Tapis de caoutchouc		1	39	36-1972-04-BT

1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 26
2. Montagehandleiding, Hoofdaansluit Inbedrijfstelling en gebruik	pagina 27 - 28
3. Computerhandleiding	pagina 29
4. Inleiding, Veiligheidsvoorschriften Gezondheidsvoorschriften, Gebruiksaanwijzingen	pagina 30
5. Trainingsmogelijkheden	pagina 31
6. Stuklijst-reserveonderdelenlijst Technische specificatie	pagina 32 - 33
7. Stuklijst - Onderdelenlijst	pagina 42

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. 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 stappen van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. 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.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. 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 uitoefening tijd mag niet hoger dan 3x10 min. /dagelijks.

11. 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 5000 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. 2m²) 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

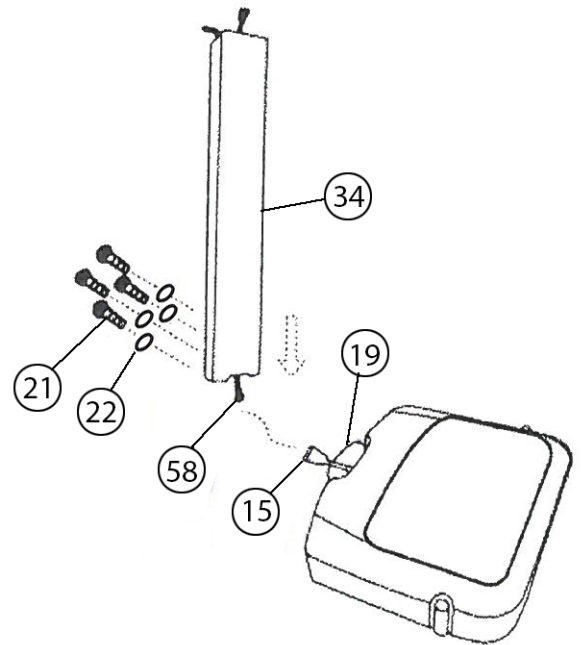
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage steps uit de montage en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.

Montage tijd: 25min.

Stap 1:

Montage van de steunbuis (34) op het basisframe (19).

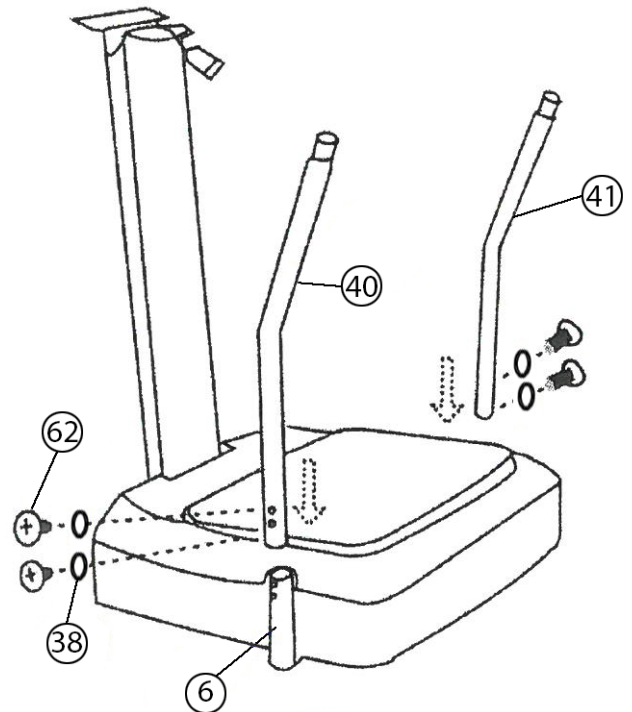
Plaats een sonderlegplaatje (22) op elk van de schroeven M8x20 (21) en plaats ze naast het basisframe (19). Steek de verbindingkabel (58) in de juiste richting in de steunbuis (34). Steek de steunbuis (34) met zijn onderende in voor de basisframe (19) en verbind de verbindingkabel (58) van de steunbuis met de kabel (15) van het basisframe. Steek de steunbuis (34) in de houder op het basisframe (19) en schroef de steunbuis (34) op het basisframe (19) met behulp van de schroeven (21) zonder in de kabel te knippen.



Stap 2:

Montage van verbindingsbuizen links en rechts (40+41) op de houders (6).

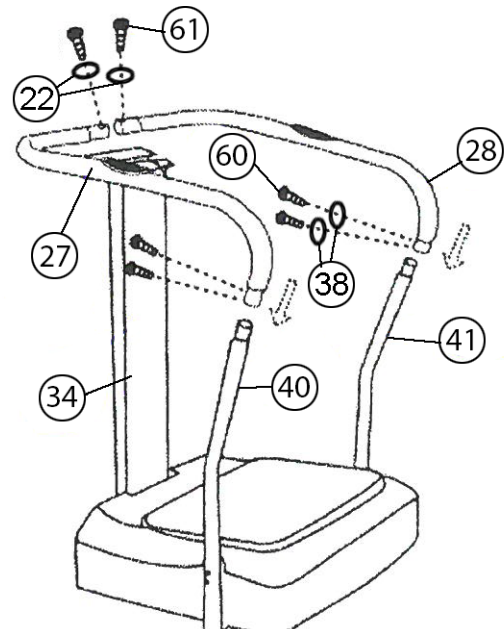
Plaats de onderlegplaatjes (38) en de schroeven M5x15 (62) naast het montagepunt. Steek de verbindingsbuis links (40) in de linker bus op het basisframe (6) en de verbindingsbuis rechts (41) in de rechter bus op het basisframe (6) en draai ze vast met de schroeven (62).



Stap 3:

Handgreepbuizen links en rechts monteren (27+28).

Steek de linker en rechter greepbuizen (27+28) met het onderste uiteinde op de verbindingsbuizen links en rechts (40+41) en plaats de bovenste uiteinden op de steunbuis (34) zodanig dat de gaten in lijn liggen. Schroef de handgreepbuizen links en rechts (27+28) op de steunbuis (34) met de schroeven M8x40 (61) en onderlegplaatjes (22) en op de linker en rechter verbindingsbuizen (27+28) met de schroeven M5x15 (60) en onderlegplaatjes vast.

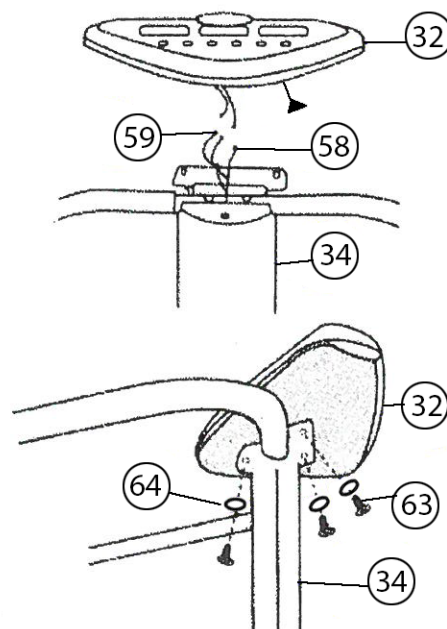


Stap 4:

Montage van de computer (32).

Leid de computer (32) naar de computerbevestiging van de ondersteuningsbuis (34) en sluit de pulskabel (59) en de verbindingkabel (58) aan op de computer (32).

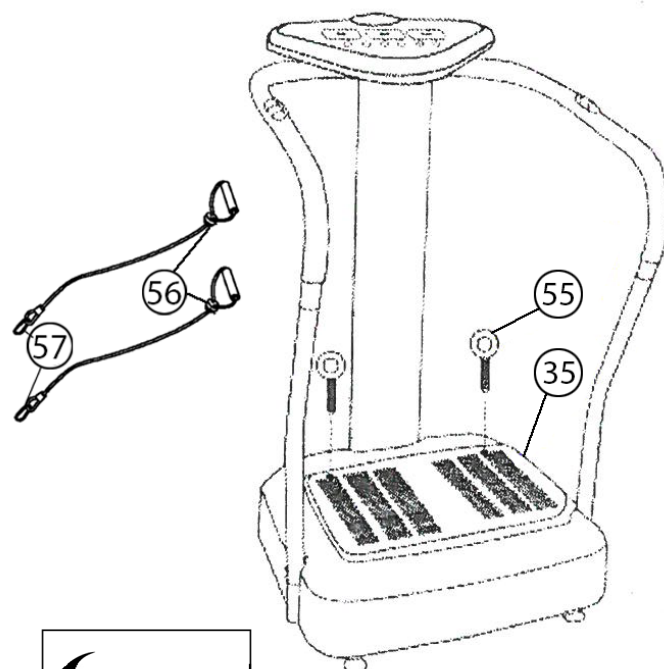
Plaats de computer (32) op de steunbuis (34) zonder de kabelverbindingen vast te knippen en draai deze vast met de schroeven M6x12 (63) en sluitringen (64). Dan is de mogelijk bestaande beschermende film van de verwijder handpols sensoren.



Stap 5:

Montage van de rekbanden (56).

Schroef oogschroeven M6x30 (55) in de gaten met schroefdraad op de basisplaat (35). Verbind de rekbanden (56) met de oogschroeven (55) met behulp van de karabijnhaken (57). Controleer vóór elke training met de rekbanden of deze onbeschadigd zijn en goed zijn vastgezet.



Stap 6:

Controle en inbedrijfstelling van het apparaat.

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd. Steek de juiste stekker van het netsnoer (65) in de aansluiting op het basisstation en vervolgens in een goed aangesloten aansluiting met (230V~50Hz). Schakel de hoofdschakelaar (26) op het basisapparaat in.

2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

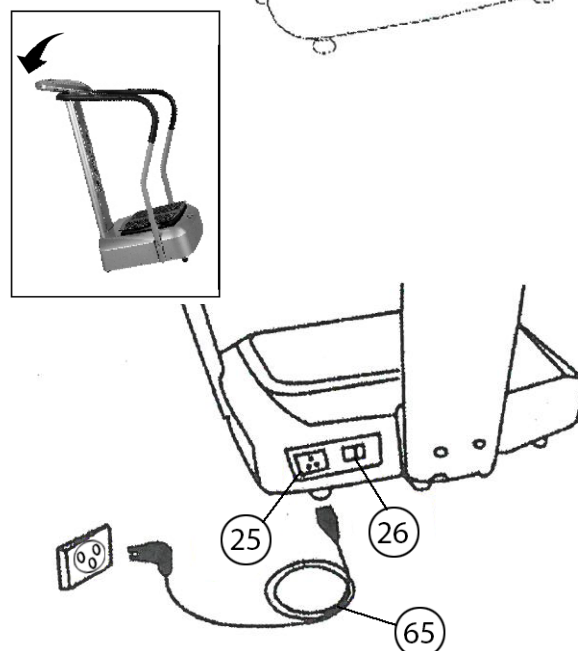
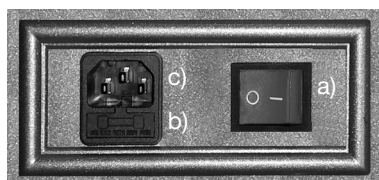
3. Om het apparaat gemakkelijker te transporteren, kantelt u het apparaat op de transportrollen en schuift of trekt u het door de handgreepbuizen naar de juiste locatie.

Opmerking:

De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

Hoofdaansluit:

- a) Hoofdschakelaar = Het apparaat in- en uitschakelen
- b) Zekering = Micro-zekering (5x20mm) T5A / 250Volt overbelastingsbeveiliging
- c) Vermogen jack = Connector voor het netsaansluitkabel





Toetsen functies:

“Stop/Pause” -toets = Schakelt het programma uit.

”Start” -toets = Schakelt het programma in.

“P” -toets = Selecteer knop voor programma’s 88-P1-P2-P3-1

“E” -toets = Met deze toets kunt u de tijd instellen in minuten tot max. Voer 10 minuten in. Voor BMI-analyse selecteert deze knop geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

„+“ -toets = Verhoogt de snelheid tijdens handmatige bediening. Voor presets worden de geselecteerde waarden verhoogd door op deze toets te drukken.

„-“ -toets = Verlaagt de snelheid tijdens handmatige bediening. Voorinstellingen verminderen de geselecteerde waarden door op deze toets te drukken.

programma’s:

88 = Handmatig programma, hier kunt u de tijd instellen voordat u op de startknop drukt en de snelheid selecteren nadat u op de startknop hebt gedrukt.

P1-P2-P3 = automatische programma’s met de volgende procedure:

1 = analyse van lichaamsvet (BMI (Body Mass Index) bepaling)
Selecteer dit programma en bevestig het met de tijdknop en voer vervolgens uw geslacht (1 = mannelijk, 2 = vrouwelijk), leeftijd, lengte en gewicht in met de knoppen „+“ en „-“.
De waarden worden weergegeven in de tijdweergave. Bevestig elke invoer met de “E” -toets. Nadat u de gegevens hebt ingevoerd, verschijnt op het display „---“ in de tijdweergave en zodra u de sensoren op de handgreep vasthoudt (mogelijk gedurende 4 seconden), wordt uw BMI weergegeven in de tijd/BMI weergave.

Tijd (Minute) ↓	snelheid / niveau		
	programma 1	programma 2	programma 3
10-9	5	3	10
9-8	10	5	25
8-7	15	8	10
7-6	20	10	25
6-5	25	13	10
5-4	30	15	40
4-3	35	35	10
3-2	40	25	40
2-1	25	20	10
1-0	15	15	25

Algemene tabel BMI:

Gender	too less	normal	Too much
Female	<19	19-24	>24
male	<20	20-25	>25

Display:

Programm = Dit display vertelt u in welk programma u zich bevindt.

Zeit/BMI = De trainingstijd wordt gegeven in minuten. Als een tijd is ingesteld, telt het display de minuten terug naar nul.

Geschwindigkeit = geeft het niveau van de trillingssnelheid aan.

Akoestisch signaal:

Bij elke druk op de knop klinkt een pieptoon.
Een pieptoon klinkt als het programma is afgelopen.

Inleiding

De Vibro 5000 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 5000.

- 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 ontluchtingsgat 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 5000
- 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 5000 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 5000 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.

Ontspannende massage op de Vibro 5000

De ontspanningsmassage op de Vibro 5000 biedt een merkbare regeneratie. Je kunt je fysieke en emotionele toestand enorm beïnvloeden door te luisteren naar ontspannende muziek tijdens je training of de kamer te vullen met een kalmerende geur.

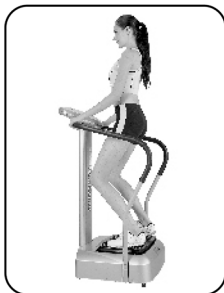
Kies klassieke geluiden of ontspanningsgeluiden, gebruik kalmerende aromatische oliën en creëer een sfeer waarin u harmonie en balans vindt.

Omdat je veel moet drinken voor de oefeningen, biedt kruidenthee eerder aan als een ontspannend en daarna als een verkwikkend drankje.

De fabrikant, evenals zijn directe of indirecte distributieketen, wijzen er sterk en onvoorwaardelijk op dat de Vibro 5000 met respect door de eindgebruiker moet worden gebruikt. Garantieclaims worden alleen gegarandeerd als de eindgebruiker de tips en instructies in de gebruiksaanwijzing strikt heeft opgevolgd.

We wijzen er strikt op dat de gebruikershandleiding altijd met het apparaat moet worden bewaard. We wijzen er nogmaals op dat alleen de personen de Vibro 5000 mogen gebruiken die de handleiding ook op een zinvolle en precieze manier hebben gelezen en begrepen. Als dit niet het geval is, wijzen wij elke aansprakelijkheid af.

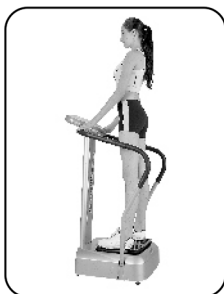
Oefening auf dem Vibro 5000



Oefening 1
Ga op de basis staan met je knieën gebogen en houd de handgreepbuisen vast met uw handen.
(Training van rug, heupen en benen.)



Oefening 2
Ga met gekruiste benen op de grondplaat zitten en houd vast. Houd de handgreepbuisen vast met uw handen.
(Training van schouder, buik, taille en beenspier.)



Oefening 3
Ga met slechts licht gebogen knieën op de grondplaat staan gespannen buikspier en houd met uw handen aan het handvat.
(Training van de rug- en armspiieren.)



Oefening 4
Ga zijwaarts op de standaard zitten met je benen uitgestrekt en houd je vast aan het linker stuur.
(Training van de beenspier en taille.)



Oefening 5
Ga staan met één recht been in het midden van het voetstuk en het andere been gestrekt op de vloer en laat uw handen in de taille rusten.
(Training van de taille, buikspieren en dijen.)



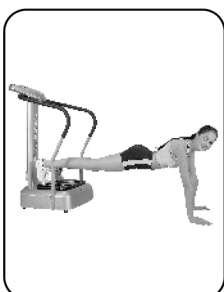
Oefening 6
Ga met een gebogen been op de grondplaat en een been gestrekt naar de grond staan en houd u vast aan de voorzijde van het stuur.
(Training van de taille, buikspieren en benen.)



Oefening 7
Ondersteun een been op de basis tijdens een „brug“-oefening zoals afgebeeld. (Training van benen, dijen en heupspieren.)



Oefening 8
Kniel voor het apparaat en steun uw bovenlichaam met uw handen op de basisplaat in een licht gebogen boef.
(Women's push-up)
(Training van de schouder, beenspier, arm en bovenlichaamsspier.)



Oefening 9
Plaats uw voeten op de standaard in een push-up positie en houd uw evenwicht tijdens het sporten.
(Training van de schouder, borst, arm en bovenlichaamsspier.)



Oefening 10
Ga op de basis liggen en steun jezelf met je voeten op de steunbuis en je onderarmen op de vloer.
(Training van de buik, dijen, borst en heupspier.)



Oefening 11
Kniel voor het apparaat en houd een hand uitgestrekt op de basis en een hand uitgestrekt op de vloer.
(Training van de arm- en schouderspieren.)



Oefening 12
Ondersteun uzelf met beide benen op de basisplaat terwijl u een „brug“-oefening doet zoals afgebeeld.
(Training van de dijen en heupspieren.)

Houd er rekening mee dat oefeningen kunnen worden geïntensiveerd door de snelheid en positionering op de basisplaat te verhogen

Stuklijst - reserveonderdelenlijst Vibro 5000 best.nr. 1972

Technische specificatie: Stand: 01. 09. 2019

Geweldig effect met weinig moeite

- Transportwielen voor eenvoudige verplaatsing
- Inclusief 2 Rekbanden voor de training van arm en Bovenlichaam spieren
- Krachtige motor met 0,5kw
- Side afwisselende / oscillerende bewegingsgeschiedenis
- Bewegingsfrequentie 4,2-14,6Hz
- Beweging van de basisplaat 0-10 mm (amplitude 5 mm)
- Snelheidsregelaar in 50 stappen
- 3 trainingsprogramma's met voorgeprogrammeerde snelheidsregulering
- 1 manueel programma
- 1BMI calculator
- 4 voeten voor trillingsdemping en veilig apparaatstatus
- Antislip 3-zone basisplaat voor verschillende intensiteit (Walking / Joggen / hardlopen)
- 3 LED-display van de snelheid niveau, programma en trainingstijd/BMI
- Technische specificatie 220-240Volt~/50-60Hz/500Watt
- Geeigend voor een lichaamsgewicht tot maximaal 120 kg.
- Apparaat gewicht: 26,5Kg

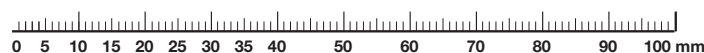
Afmeting ca. L 74 x B 68 x H 121 cm

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:

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

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

Deze Vibro 5000 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	Rubberenvoet		4	9	36-1972-19-BT
2	Basis voor asopname		2	9	36-1972-11-BT
3	Zeskantschroev	M6x35	9	6,9+19	39-10085
4	Moer	M6	9	3	39-9861-SW
5	As opname		2	2	36-1972-12-BT
6	Verbindingsbuis opname		2	9+41	33-1972-07-SI
7	Kogellager	6204	2	51	36-1972-21-BT
8	Hooflas		1	15	33-1972-08-SI
9	Basisplaat		1	1,6+19	36-1972-13-BT
10	Moer	M12	2	51	39-9986-VC
11	Kogellager	6301	2	51	36-1972-22-BT
12	Zeskantschroev	M10x100	8	5+48	39-10453-CR
13	Kunststoffen schijf	8//20	4	9+14	36-1660-16-BT
14	Motor		1	9	33-1972-04-SI
15	Regelaar		1	9	36-1972-09-BT
16	Onderlegplaatje	8//20	4	17	39-9844-CR
17	Zeskantschroev	M8x30	4	9+14	39-9906-SW
18	Moer	M8	4	17	39-9918--CR
19	Steunbuis opname		1	9+34	33-1972-10-SI
20	Transportrol		2	19	36-9836125-BT
21	Binnenzeskantschroev	M8x30	4	19+34	39-10041
22	Onderlegplaatje	8//16	7	21+37	39-9962-CR
23	Bekleding		1	9	36-1972-01-BT
24	Hoofschakelaarplaat		1	23	36-1972-05-BT
25	Netaansluitingdoos		1	24	36-1972-06-BT
26	Hoofdschakelaar		1	24	36-9836112-BT
27	Handgreep links		1	34+40	33-1972-05-SI
28	Handgreep rechts		1	34+41	33-1972-06-SI
29	Handsensor		2	27+28	36-1972-07-BT
30	Display		1	32	36-1972-08-BT
31	Computer achterkant		1	32	36-1972-02-BT
32	Computer		1	34	36-1972-03-BT
33	Onderlegplaatje	6//12	3		39-1007-CR
34	Steunbuis		1	19	33-1972-01-SI
35	Voet mat		1	39	36-1972-04-BT

[illegible]

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní informace	Strana 34
2. Pokyny k montáži, připojení k elektrické síti, Způsob provozování	Strana 35 - 36
3. Pokyny počítače	Strana 37
4. Úvod	Strana 38
5. Pokyny k tréninku	Strana 39
6. Seznam dílů	Strana 40 - 41
7. Souhrn dílů	Strana 42

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 nevylučuje 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 využívejte 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:** Opatřebované části okamžitě vyměňte a toto zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
9. Při nastavování nastavitelných dílů sledujte 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 5000 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 m²), pokud chcete používat elastické popruhy. Neuvažujte 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 zvážet. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány.

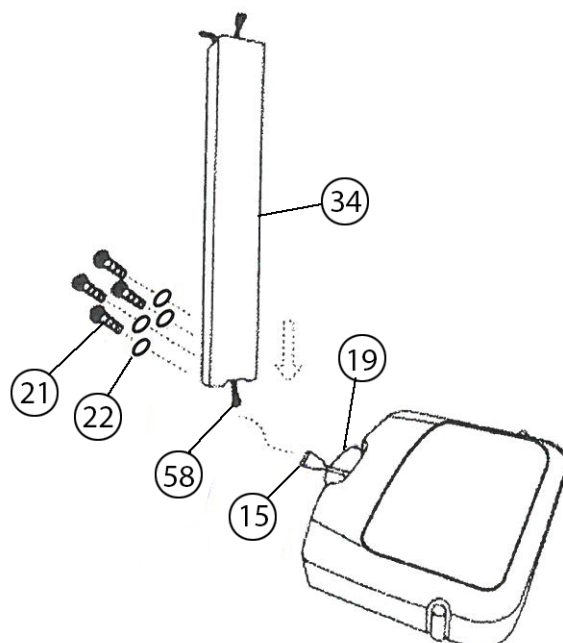
Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení.

Doba montáže: 25 min.

Krok 1:

Montáž podpěrné trubky řídítek (34) na základní rám (19).

Na jednotlivé šrouby M8x20 (21) navlékněte vždy a jednu běžnou podložku (22), a položte si je vedle základního rámu (19), abyste je měli po ruce. Spojovací kabel (58) vložte příslušným koncem do sloupku (34). Sloupek (34) dolním koncem nasadíte na úchyt na základním rámu (19) a spojovací kabel (58) umístěný ve sloupku spojte s kabelem (15) na základním rámu (19). Zasuňte sloupek (34) do úchytu na základním rámu (19) a přišroubujte jej tak, abyste přitom nepřiskřípli kabel.

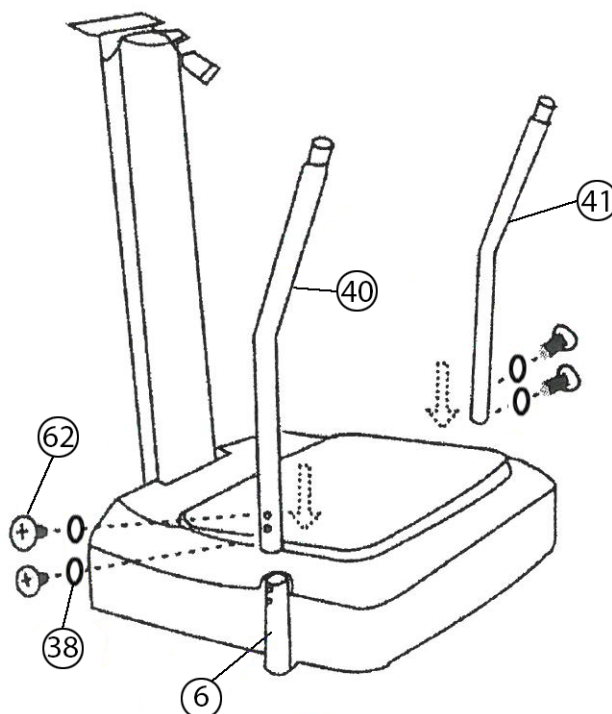


Krok 2:

Montáž levé a pravé spojovací trubky (40+41) na základní rám (6).

Na všechny čtyři šrouby M5x15 (62) navlékněte následně běžnou podložku (38), položte si šrouby s podložkami vedle základního rámu, abyste je měli po ruce (6).

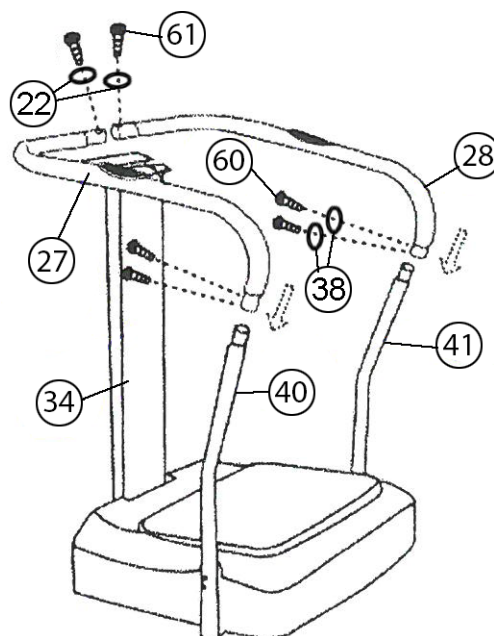
Levou spojovací trubku (40) zastrčte do levého úchytu (6) a pravou spojovací trubku (41) do pravého úchytu na držák připojovací trubice (6). Pomocí šroubů (62) je tamtéž řádně upevněte.



Krok 3:

Montáž levé a pravé přídržné tyče (27+28).

Vsadte obě rukojeti (27+28) dolním koncem do obou spojovacích trubek (40+41) a jejich horní konce položte na sloupek (34) tak, aby otvory lícovaly. Pomocí šroubů M8x40 (61) podložku (22) přišroubujte obě rukojeti (27+28) ke sloupku (34) a pomocí šroubů M5x15 (12) podložku (38) ke spojovacím trubkám (40+41).

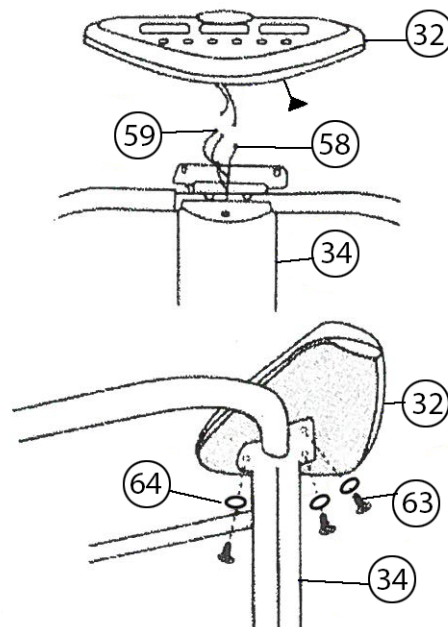


Krok 4:

Montáž počítače (32).

Přiložte počítač (32) k úchytu na sloupku (34) a pulzní snímačový kabel (59) a spojovací kabel (58) propojte s počítačem (32).

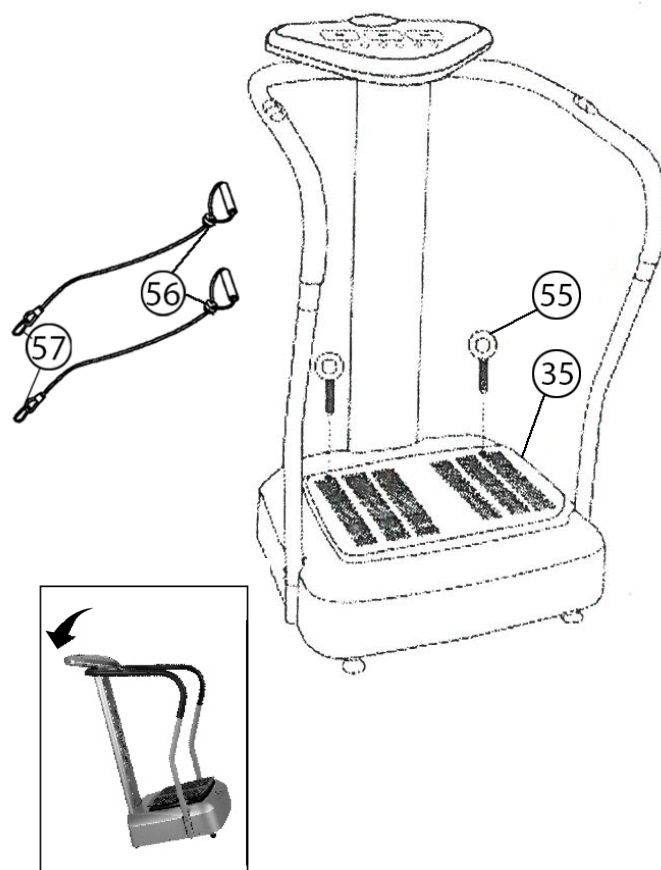
Počítač (32) položte na sloupek (34), aniž byste přitom kabely přiskřípli, přimontujte počítač ke sloupku pomocí šroubů M6x12 (63) a podložka (64). Následně případně odstraňte ochrannou folii z ručních snímačů tepové frekvence.



Krok 5:

Montáž elastických kabelů (56).

Zašroubujte šrouby M6x30 (55) do závitových otvorů na základní desce (35). Připojte elastické kabely (56) k okům (55) pomocí západek (57). Před každým tréninkem s elastickými vlaky se ujistěte, že jsou nepoškozené a řádně zajištěné.



Krok 6:

Kontrola a zprovoznění cvičebního zařízení.

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena. Konektor napájecího síťového kabelu (65) zasuňte do zdířky na základní jednotce zařízení a do v souladu s příslušnými předpisy zapojené zásuvky (230V~50Hz). Zapněte spínač (26) na základní jednotce.

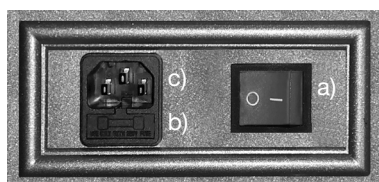
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

3. Za účelem jednoduššího přemístění zařízení, položte zařízení na transportní kolečka a tlačte či táhněte jej za rukojeti na místo určení.

Připomínka:

Uchovejte si, prosím, pečlivě sadu s náradím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.

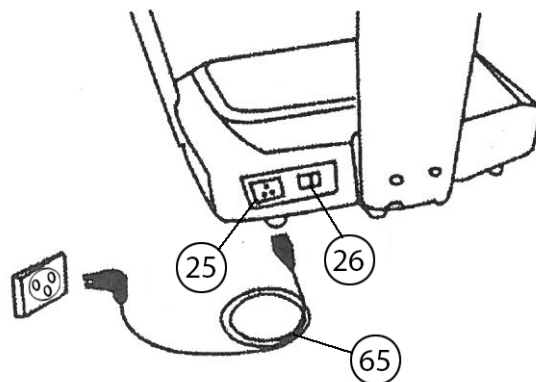
Hlavní spínač:



a) Hlavní spínač = zapne a vypne zařízení

b) Přepětový jistič = chrání zařízení před přetížením

c) Zdířka pro připojení napájecího síťového kabelu



Počítačové pokyny stroje Vibro 5000



Funkce kláves:

Stop/Pause = vypne program.

Start = zapne program.

P = tlačítko slouží k výběru z nabídky programů 88-P1-P2-P3-1

E = tímto tlačítkem lze zadávat časové údaje po minutách. Max. nastavitelný časový úsek je 10 minut. Při analýze tělesného tuku se prostřednictvím tohoto tlačítka navolují údaje o pohlaví, věku, tělesné výšce a váze.

„+“ = zvyšování rychlosti v manuálním provozním modu. Hodnoty zadaných údajů zvýšíme stisknutím tohoto tlačítka.

„-“ = snižování rychlosti v manuálním provozním modu. Hodnoty zadaných údajů snížíme stisknutím tohoto tlačítka.

Programy:

88 = manuální program v němž můžete před stisknutím tlačítka „Start“ zadat čas, a po stisknutí tlačítka „Start“ můžete navolit požadovanou rychlost.

P1-P2-P3 = automatické programy s následujícím průběhem:

Čas (Minut) ↓	Rychlost/úroveň		
	program 1	program 2	program 3
10-9	5	3	10
9-8	10	5	25
8-7	15	8	10
7-6	20	10	25
6-5	25	13	10
5-4	30	15	40
4-3	35	35	10
3-2	40	25	40
2-1	25	20	10
1-0	15	15	25

1 = Program analýzy tělesného tuku (Výpočet indexu tělesné hmotnosti tzv. BMI)

Zvolte si program a volbu potvrďte tlačítkem „E“. Následně zadejte pohlaví (1 = muž, 2 = žena), věk, tělesnou výšku a váhu pomocí tlačítek „+“ a „-“.

Zadané hodnoty se objeví na displeji. Každé zadání potvrdíte tlačítkem „Čas“. Poté, co jste zadali tyto údaje, objeví se na displeji ukazatele označeném „Čas“: „---“. Jakmile dlaněmi obejmete snímací čidla na rukojetích (až po dobu 4 vteřin), na displeji se BMI.

Obecná tabulka: BMI

Pohlaví	nedostatečný	normální	nadměrný
žena	<19	19-24	>24
muž	<20	20-25	>25

Ukazatele:

Programm = tento ukazatel udává v jakém programu se nacházíte.

Zeit/BMI = doba trvání tréninku je udávána v minutách. Po zadání časového limitu se spustí sestupné odpočítávání po minutách.

Geschwindigkeit = udává stupeň rychlosti vibrace

Zvukový signál:

Každé stisknutí pípe.

Po dokončení programu zazní pípnutí.

Úvod

Stroj Vibro 5000 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 oblasti 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 5000.

- 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 5000 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 5000 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 neměly po dlouhou dobu používat.

Osoby podstupující dlouhodobou hormonální léčbu mohou po použití stroje Vibro 5000 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.

Uvolňovací masáž na cvičebním zařízení Vibro 5000

Uvolňovací masáž na cvičebním zařízení Vibro 5000 lze využít k regeneraci. Svůj tělesný a duševní stav během tréninku můžete citelně ovlivnit poslechem relaxační hudby anebo rozšířením příjemné vůně v daném prostoru.

Zvolte klasické tóny anebo relaxační hudbu, aplikujte uklidňující aromatické oleje a vytvořte atmosféru, z níž budete moci čerpat vyrovnanost a harmonii.

Před cvičením byste měli přijmout větší množství tekutin. Před výkonem vás naladí a po výkonu zase vzpruží bylinkový čaj.

Výrobce, jeho přímý či nepřímý dodavatelský řetězec důrazně a bezpodmínečně upozorňují, že cvičení na zařízení Vibro 5000, se je třeba věnovat s plnou pozorností. Nezbytnou podmínkou pro uplatnění nároků vyplývajících ze záruky je bezpodmínečné dodržování doporučení a pokynů uvedených v tomto návodu k obsluze. Zdůrazňujeme, že je nezbytné, aby byl tento návod NEUSTÁLE uchovávan v bezprostředním dosahu zařízení. Ještě jednou bychom chtěli zdůraznit, že k užívání zařízení Vibro 5000 jsou oprávněny pouze ty osoby, které si návod důkladně přečetly a tomuto porozuměly. Není-li tomu tak, zřikáme se veškeré zodpovědnosti.

Pokyny k tréninku na Vibro 5000



Cvik 1

Postavte se s pokrčenými koleny na plošinku a pevně se chytte přídržných tyčí (trénink zad, boků a nohou)



Cvik 2

Posaďte se na plošinku, zkřížte nohy a rukama se pevně chytte přídržných tyčí (trénink svalstva ramen, břicha, pasu a nohou)



Cvik 3

Postavte se na plošinku s lehce pokrčenými koleny a napjatými břišními svaly, rukama pevně uchopte přídržné tyče (trénink svalstva zad a paží).



Cvik 4

Posaďte se bokem ke sloupku na plošinku a nataženými nohama. Chytte se levé přídržné tyče (trénink svalstva nohou a pasu).



Cvik 5

Postavte se kolmo, k zařízení, jednu nohu natáhněte a postavte do prostřed plošinky, druhou mějte nataženou, opřete o zem. Ruce dejte vbok (trénink svalstva v oblasti pasu, břicha a stehen).



Cvik 6

Jednu nohu pokrčte v kolenní a postavte na plošinku, druhou napněte a položte na zem, rukama se přitom držte přídržných tyčí (trénink svalstva, pasu, břicha a nohou.)



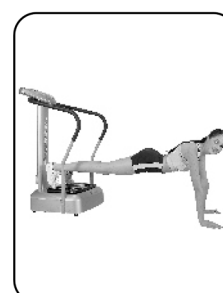
Cvik 7

Stojnou plochou jedné nohy se zapřete o plošinu a přitom provádějte cvik „most“ jak je znázorněno na obrázku (trénink svalstva nohou, stehen, a boků).



Cvik 8

Klekněte si před zařízení a zaujměte pozici „à la dámský klik“; v mírném předklonu s lehce pokrčenými rukama na plošince zapřete horní část trupu (trénink svalstva paží, nohou, ramen a horní části trupu).



Cvik 9

Zaujměte polohu jako u kliku. Nohy položte na plošinku a s rukama na zemi, a v průběhu tréninku udržujte rovnováhu (trénink svalstva ramen, prsou, paží a horní poloviny těla).



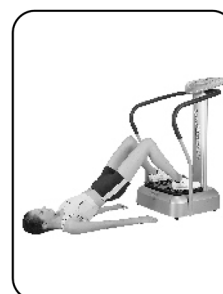
Cvik 10

Lehněte si břichem na plošinku. Nohama se zapřete o sloupek, a předloktím o zem (trénink svalstva břicha, stehen, prsou a boků).



Cvik 11

Klekněte si před zařízení, jednu ruku natáhněte a položte na plošinku, druhou natáhněte a opřete o zem (trénink svalstva paží a ramen).



Cvik 12

Stojnou plochou obou nohou se opřete o plošinku a provádějte cvik „most“ jak jej zachycuje obrázek. (trénink stehen a boků.)

Nezapomínejte prosím, že zvýšením rychlosti a příslušným polohováním na plošince lze intenzivitu cvičení zvýšit.

Seznam dílů – seznam náhradních dílů Vibro 5000 ref. č. 1972

Technické údaje: Stav k 01. 09. 2019

Vibrační trenažér s nárazy nahoru a dolů

- Transportní kola pro jedno malá změna umístění
- Zahmjuje tréninkové pásy (pár) pro výcvik zbraní a paží horní části těla svaly
- Silný motor
- Střídání / oscilace historie pohybu stránky
- Tréninková frekvence 4,2–14,6Hz
- Pohyb základní desky 0-10mm (Rozkmit 5mm)
- 50 rychlostních úrovní
- 3 uložených tréninkových programů
- 1 manuální program
- Kalkulačka BMI
- 4 stopy pro tlumení vibrací a bezpečnostní oporu na zemi
- Protiskluzná 3-pásmová základní deska pro různé intenzity (Chůze / jogging / závody)
- 3 LED displej pro rychlostní úroveň, programů a dobu cvičení
- Elektrické údaje: 220–240V / 50Hz / 500W
- Zatížení max. 120 kg (tělesná hmotnost)

Hmotnost produktu přibl. 26,5 kg

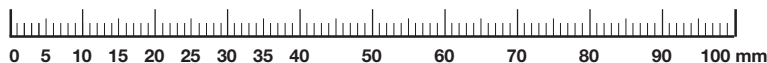
Požadavky na prostor přibl.: d 74 x š 68 x v 121 cm

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

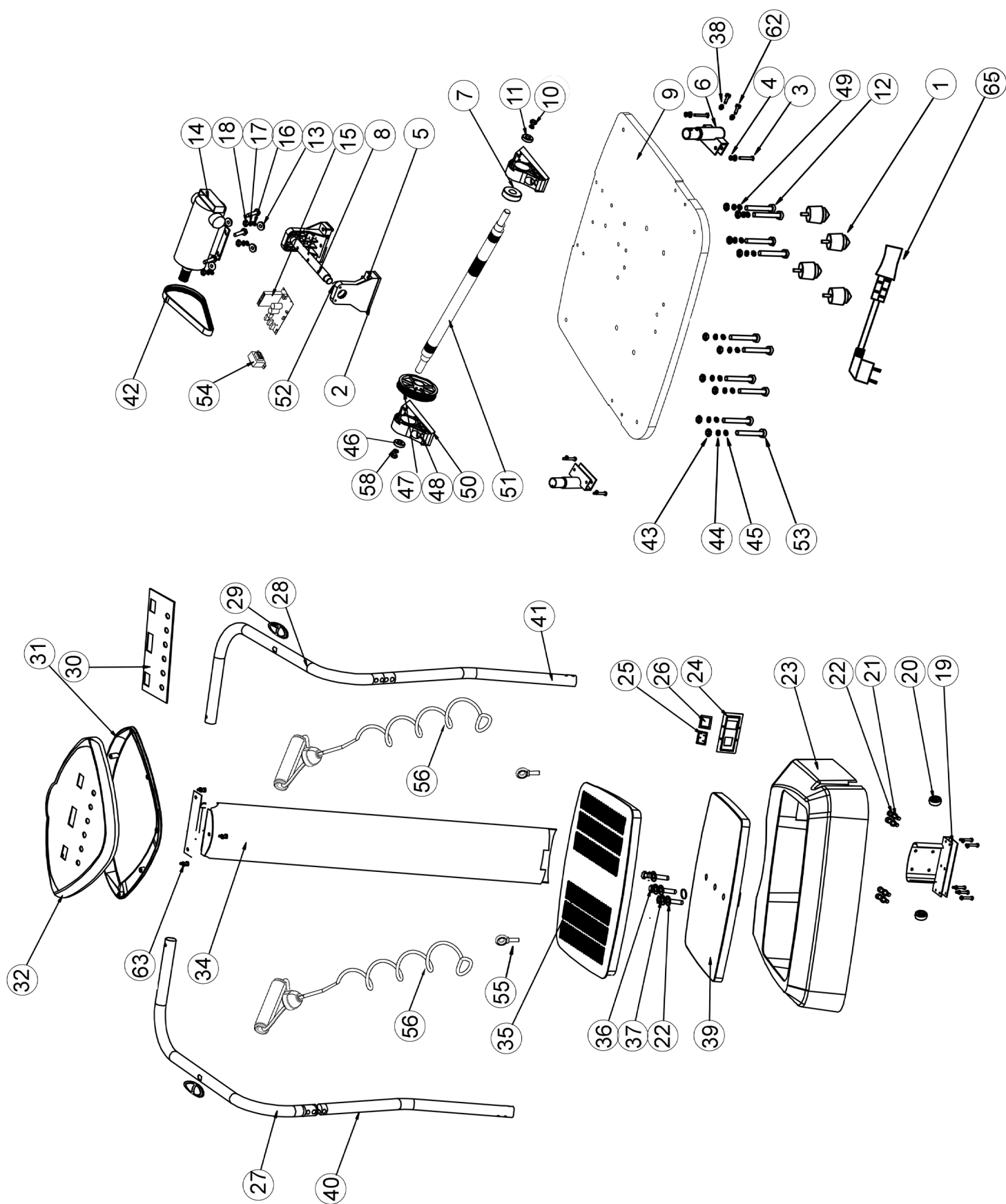
Internetový servis a databáze náhradních dílů:
www.christopeit-service.de

Adresa: 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

Tento výrobek je vytvořen pouze pro soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Třída domácího sportovního použití H/C.



Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k ilustraci č.	Číslo ET
1	Přísavná stopa		4	9	36-1972-19-BT
2	Podklad pro držák nápravy		2	9	36-1972-11-BT
3	Šestihranné šrouby	M6x35	9	6,9+19	39-10085
4	Matice	M6	9	3	39-9861-SW
5	Držák nápravy		2	2	36-1972-12-BT
6	Držák připojovací trubice		2	9+41	33-1972-07-SI
7	Kuličkové ložisko	6204	2	51	36-1972-21-BT
8	Hlavní osa		1	15	33-1972-08-SI
9	Základová deska		1	1,6+19	36-1972-13-BT
10	Matice	M12	2	51	39-9986-VC
11	Kuličkové ložisko	6301	2	51	36-1972-22-BT
12	Šestihranné šrouby	M10x100	8	5+48	39-10453-CR
13	Plastová podložka	8//20	4	9+14	36-1660-16-BT
14	Motor		1	9	33-1972-04-SI
15	Počítačový ovladač		1	9	36-1972-09-BT
16	Podložka	8//20	4	17	39-9844-CR
17	Šestihranné šrouby	M8x30	4	9+14	39-9906-SW
18	Matice	M8	4	17	39-9918--CR
19	Držák držáku trubky		1	9+34	33-1972-10-SI
20	Dopravní váleček		2	19	36-9836125-BT
21	Vnitřní šestihranné šrouby	M8x30	4	19+34	39-10041
22	Podložka	8//16	7	21+37	39-9962-CR
23	Kryt		1	9	36-1972-01-BT
24	Základní deska pro hlavní vypínač		1	23	36-1972-05-BT
25	AC připojovací krabice		1	24	36-1972-06-BT
26	Vypínač		1	24	36-9836112-BT
27	Rukojeť vlevo		1	34+40	33-1972-05-SI
28	Rukojeť vpravo		1	34+41	33-1972-06-SI
29	Senzor ruční		2	27+28	36-1972-07-BT
30	Displej		1	32	36-1972-08-BT
31	Počítač kryt zadní		1	32	36-1972-02-BT
32	Počítač		1	34	36-1972-03-BT
33	Podložka	6//12	3		39-1007-CR
34	Nosná trubka		1	19	33-1972-01-SI
35	Gumová podložka		1	39	36-1972-04-BT



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



© 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>

