



# VIBROSHAPER<sup>®</sup> Compact



## GEBRAUCHSANLEITUNG

USER INSTRUCTIONS | ISTRUZIONI PER L'USO |  
MODE D'EMPLOI | GEBRUIKSAANWIJZING | HASZNÁLATI  
UTASÍTÁS | NÁV OD K POUŽITÍ | NÁVOD NA POUŽITIE  
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE | INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

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

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

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

LEES VOOR HET GEBRUIK VAN DIT APPARAAT DE VOLLEDIGE GEBRUIKSAANWIJZING.  
BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR LATER GEBRUIK.

KÉRJÜK, HOGY A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST ÉS  
ŐRIZZE MEG EZT A KÉZIKÖNYVET KÉSŐBBI HIVATKOZÁS CÉLJÁBÓL.

PŘED POUŽITÍM TOHOTO PŘÍSTROJE SI PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY A TUTO PŘÍRUČKU  
SI ULOŽTE K POZDĚJŠÍMU NAHLÉDNUTÍ.

PROSÍM, PŘED POUŽITÍM TOHTO ZARIADENIA PREČÍTAŤ VŠETKY NÁVODY A USCHOVAŤ  
TENTO NÁVOD PRE MOŽNOSŤ NESKORŠIEHO NAHLIADNUTIA.

ÎNAINTE DE A UTILIZA APARATUL CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI ACEST  
MANUAL PENTRU CONSULTAREA VIITOARE.

PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE INSTRUKCJE, A NINIEJSZĄ  
INSTRUKCJĘ ZACHOWAĆ, ABY MÓC JĄ W KAŻDEJ CHWILI PRZECZYTAĆ.

AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL





**DE**

**Lieferumfang:** 1 x Vibrationsplatte, 2 x Widerstandsbänder, 1 x Fernbedienung, 1 x Gebrauchsanleitung, 1 x Trainingsplan, 1 x Ernährungsplan

**EN**

**Includes:** 1 x vibration plate, 2 x resistance bands, 1 x remote control, 1 x user instructions, 1 training plan, 1 x meal plan

**IT**

**Contenuto della confezione:** 1 x piattaforma vibrante, 2 x fascia di resistenza, 1 x telecomando, 1 x istruzioni per l'uso, 1 x piano di allenamento, 1 x programma alimentare

**FR**

**Volume de livraison:** 1 x plaque vibrante, 2 x bandes de résistance, 1 x télécommande, 1 x mode d'emploi, 1 x plan de l'entraînement, 1 x plan alimentaire

**NL**

**Inhoud van de verpakking:** 1 x vibratieplaat, 2 x weerstandsbanden, 1 x afstandsbediening, 1 x gebruiksaanwijzing, 1 x trainingsplan, 1 x voedingschema

**HU**

**Szállítási terjedelem:** 1 x rezgőlemez, 2 x erősítő szalag, 1 x távirányító, 1 x használati utasítás, 1 x edzéstervvel, 1 x táplálkozási tanácsadó

**CZ**

**Obsah balení:** 1 x vibrační deska, 2 x odporové pásy, 1 x dálkové ovládání, 1 x návod k použití, 1 x tréninkový plán, 1 x výživový plán

**SK**

**Obsah balenia:** 1 x vibračná platňa, 2 x odporové pásy, 1 x diaľkové ovládanie, 1 x návod na použitie, 1 x tréningový plán, 1 x stravovací plán

**RO**

**Inclus în livrare:** 1 x placă vibratoare, 2 x benzi de rezistență, 1 x telecomandă, 1 x instrucțiuni de utilizare, 1x plan de antrenament, 1 x plan de nutriție

**PL**

**Zawartość opakowania:** 1 x płyta wibrująca, 2 x taśmy, 1 x pilot, 1 x instrukcja obsługi, 1 x plan treningowy, 1 x plan diety



Abbildung 1 | Figure 1 | Image 1 | Figura 1 | Afbeelding 1 | Ábra 1 | Obrázek 1 |  
Obrázok 1 | Ilustrația 1 | Zdjęcie 1

<b>DE</b>	
VIBROSHAPER COMPACT - TEILE & BUTTONS .....	05
FERNBEDIENUNG .....	06
TABELLE 1: Manueller Modus .....	07
TABELLE 2: Automatischer Modus .....	07
SICHERHEITSHINWEISE .....	08
ERSTE VERWENDUNG .....	09
BETRIEBSMODI .....	09
WARTUNG UND REINIGUNG .....	09
FEHLERBEHEBUNG .....	09
TRAINIEREN .....	10
GEHEN, JOGGEN UND LAUFEN .....	10

<b>EN</b>	
VIBROSHAPER Compact PARTS AND BUTTONS .....	05
REMOTE CONTROL .....	06
CHART 1: Manual mode .....	07
CHART 2: Automatic mode .....	07
SAFETY INFORMATION .....	11
USING YOUR VIBROSHAPER Compact FOR THE FIRST TIME .....	12
OPERATING MODES .....	12
CLEANING AND MAINTENANCE .....	12
TROUBLESHOOTING .....	14
TRAINING .....	14
WALKING, JOGGING AND RUNNING .....	14

<b>IT</b>	
VIBROSHAPER Compact - PARTI E PULSANTI .....	05
TELECOMANDO .....	06
TABELLA 1: modalità manuale .....	07
TABELLA 2: modalità automatica .....	07
AVVISI DI SICUREZZA .....	14
PRIMO UTILIZZO .....	15
MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO .....	15
MANUTENZIONE E PULIZIA .....	15
SOLUZIONE DEI PROBLEMI .....	16
ALLENAMENTO .....	15
CAMMINATA, JOGGING E CORSA .....	15

<b>FR</b>	
VIBROSHAPER Compact - PIÈCES & TOUCHES .....	05
TÉLÉCOMMANDE .....	06
TABLEAU 1: mode manuel .....	07
TABLEAU 2: mode automatique .....	07
CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	17
PREMIÈRE UTILISATION .....	18
MODES DE FONCTIONNEMENT .....	18
MAINTENANCE ET NETTOYAGE .....	18
PROCÉDURE DE TRAITEMENT DES DYSFONCTIONNEMENTS .....	19
ENTRAÎNEMENT .....	19
MARCHER, FAIRE DU JOGGING ET COURSE .....	19

<b>NL</b>	
VIBROSHAPER Compact - ONDERDELEN & TOETSEN .....	05
AFSTANDBEDIENING .....	06
TABEL 1: handmatige modus .....	07
TABEL 2: Automatische modus .....	07
VEILIGHEIDSADVIEZEN .....	20
EERSTE GEBRUIK .....	21
BEDIJFSMODI .....	21
ONDERHOUD EN REINIGING .....	21
VERHELPE VAN STORINGEN .....	22
TRAINEN .....	22
WANDELEN, JOGGEN EN HARDLOPEN .....	22

<b>HU</b>	
VIBROSHAPER COMPACT - ALKATRÉSZEK ÉS GOMBOK .....	05
TÁVIRÁNYÍTÁS .....	06
1. TÁBLÁZAT: Kézi üzemmód .....	07
2. TÁBLÁZAT: Automatikus üzemmód .....	07
BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK .....	23
ELSŐ HASZNÁLAT .....	23
ÜZEMMÓDOK .....	24
KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS .....	24
HIBAEHÁRÍTÁS .....	25
EDZÉS .....	25
SÉTÁLÁS, KOCO GÁS ÉS FUTÁS .....	25

<b>CZ</b>	
VIBROSHAPER Compact - SOUČÁSTI A TLAČÍTKA .....	05
DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ .....	06
TABULKA 1: Ruční režim .....	07
TABULKA 2: Automatický režim .....	07
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	26
PRVNÍ POUŽITÍ .....	27
PROVOZNÍ REŽIMY .....	27
ÚDRŽBA A ČISTĚNÍ .....	27
ŘEŠENÍ PROBLÉMU .....	27
TRÉNINK .....	28
CHŮZE, JOGGING, BĚH .....	28

<b>SK</b>	
VIBROSHAPER COMPACT - DIELY & TLAČIDLÁ .....	05
DIALKOVÉ OVLÁDANIE .....	06
TABULKA 1: Manuálny mód .....	07
TABULKA 2: Automatický mód .....	07
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....	29
PRVÉ POUŽITIE .....	29
PREVÁDZKOVÉ MÓDY .....	30
ČISTENIE A ÚDRŽBA .....	30
ODSTRÁNENIE PORÚCH .....	31
TRÉNING .....	31
CHÔDZA, REKREAČNÝ BEH A BEH .....	31

<b>RO</b>	
VIBROSHAPER COMPACT - PIESE ȘI BUTOANE .....	05
TELECOMANDĂ .....	06
TABELUL 1: Modul manual .....	07
TABELUL 2: Modul automat .....	07
SIGURANȚĂ .....	32
PRIMA UTILIZARE .....	33
MODURI DE FUNCȚIONARE .....	33
ÎNȚREȚINERE ȘI CURĂȚARE .....	33
REMEDIEREA DEFECȚIUNILOR .....	34
ANTRENAMENTE .....	34
MERSUL PE JOS, JOGGING ȘI ALERGARE .....	34

<b>PL</b>	
VIBROSHAPER Compact - BUDOWA & PRZYCISKI .....	05
PILOT .....	06
TABELA 1: Tryb manualny .....	07
TABELA 2: Tryb automatyczny .....	07
WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA .....	35
PIERWSZE UŻYCIE .....	36
TRYBY PRACY .....	36
KONSERWACJA I CZYSZCZENIE .....	36
USUWANIE USTEREK .....	37
TRENING .....	37
CHÓD, JOGGING LUB BIEG .....	37



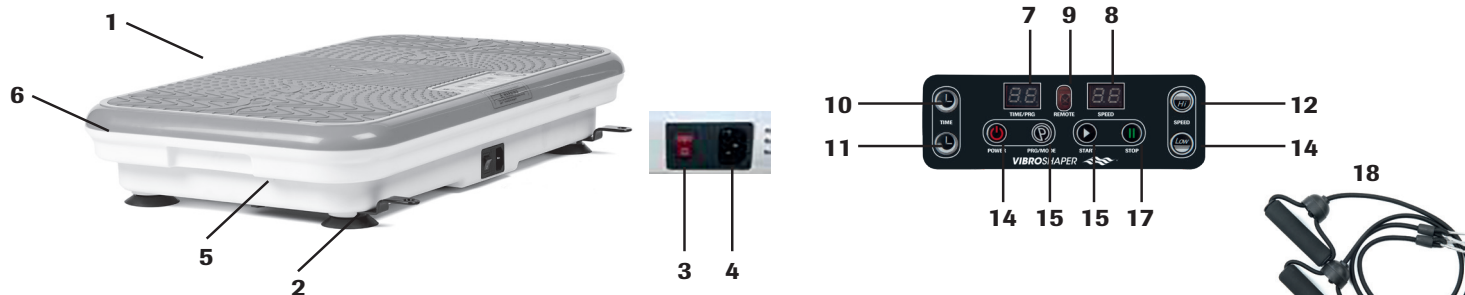


Abbildung 2 | Figure 2 | Image 2 | Figura 2 | Afbeelding 2 | Ábra 2 | Obrázek 2 |  
Obrázok 2 | Ilustrația 2 | Zdjęcie 2

## DE

### VibroShaper Compact - TEILE & BUTTONS

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

## EN

### VibroShaper Compact PARTS AND BUTTONS

1. Non-slip top panel
2. Non-slip rubber supports
3. Power switch
4. Power connection point
5. Bottom panel
6. Middle panel
7. Time and programme display
8. Tempo and programme display
9. Infrared receiver for the remote control
10. Extends the time
11. Shortens the time
12. Increases the tempo
13. Decreases the tempo
14. ON/OFF
15. Used to select a programme
16. Starts an exercise
17. Stops an exercise
18. Resistance bands with Fit TENSOR technology

## IT

### VibroShaper Compact - PARTI E PULSANTI

1. Copertura superiore antiscivolo
2. Piedini in gomma antiscivolo
3. Interruttore
4. Presa di corrente
5. Copertura inferiore
6. Copertura intermedia
7. Indicatore tempo/programma
8. Indicatore ritmo/programma
9. Ricevitore a infrarossi per il telecomando
10. Prolungare la durata
11. Accorciare la durata
12. Aumentare la velocità
13. Diminuire la velocità
14. ON/OFF

15. Selezione del programma

16. Avviare l'esercizio
17. Interrompere l'esercizio
18. Nastri elastici con resistenza e tecnologia FIT TENSOR

## FR

### VibroShaper Compact - PIÈCES ET TOUCHES

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

## NL

### VibroShaper Compact - ONDERDELEN & TOETSEN

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

## HU

### VibroShaper Compact - ALKATRÉSZEK ÉS GOMBOK

1. Csúszásmentes felső fedél
2. Csúszásmentes gumialátétek
3. Áramkapcsoló
4. Áramcsatlakozó
5. Alsó fedél
6. Köztes fedél

7. Idő-/programkijelző

8. Tempó/programkijelző
9. Infravörös vevő a távirányításhoz
10. Idő meghosszabbítás
11. Idő lerövidítése
12. Tempó növelése
13. Tempó csökkentése
14. ON/OFF (BE/KI)
15. Programválasztás
16. Gyakorlat indítása
17. Gyakorlat leállítás
18. Erősítő szalagok Fit TENSOR technológiával

## CZ

### VibroShaper Compact - SOUČÁSTI A TLAČÍTKA

1. Protiskluzový horní kryt
2. Protiskluzové gumové podložky
3. Vypínač
4. Proudová svorka
5. Spodní kryt
6. Přechodový kryt
7. Ukazatel času/programu
8. Ukazatel rychlosti/programu
9. Přijímač infračerveného záření pro dálkové ovládání
10. Prodloužit čas
11. Zkrátit čas
12. Zvýšit rychlost
13. Snížit rychlost
14. ZAP/VYP
15. Volba programu
16. Typ cvičení
17. Zastavení cvičení
18. Odporové pásy s technologií Fit TENSOR

## SK

### VibroShaper Compact - DIELY & TLAČIDLÁ

1. Protišmykový horný kryt
2. Protišmykové gumené nožičky
3. Hlavný vypínač
4. Prívod prúdu
5. Dolný kryt
6. Stredný kryt
7. Ukazovateľ času / programu
8. Ukazovateľ tempa / programu
9. Infračervený prijímač signálu z diaľkového ovládania
10. Predĺženie času
11. Skrátenie času
12. Zvýšenie tempa
13. Zníženie tempa
14. ON/OFF
15. Voľba programu
16. Štart cvičenia
17. Stop cvičenia
18. Odporové pásy s technológiou Fit TENSOR

## RO

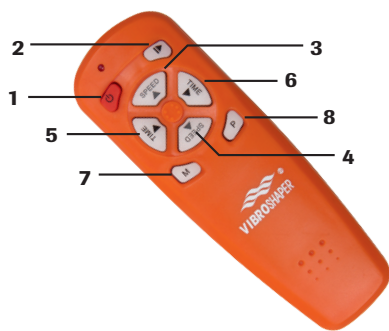
### VibroShaper Compact - PIESE ȘI BUTOANE

1. Acoperire superioară anti-alunecare
2. Suporturi de cauciuc anti-alunecare
3. Comutator de alimentare
4. Conexiune de alimentare electrică
5. Capac inferior
6. Capac intermediar
7. Afișaj timp/program
8. Afișaj ritm/program
9. Receptor cu infraroșii pentru telecomandă
10. Extinderea timpului
11. Reducerea timpului
12. Creșterea ritmului
13. Reducerea ritmului
14. ON/OFF
15. Selectare program
16. Pornirea exercițiului
17. Oprea exercițiului
18. Benzi de rezistență cu tehnologia Fit TENSOR

## PL

### VibroShaper Compact - BUDOWA & PRZYCISKI

1. Antypoślizgowa pokrywa wierzchnia
2. Antypoślizgowe podkładki gumowe
3. Włącznik prądu
4. Przyłącze do prądu
5. Pokrywa dolna
6. Pokrywa środkowa
7. Wyświetlacz czasu/ programów
8. Wyświetlacz tempa/ programów
9. Odbiornik podczerwieni do pilota
10. Przedłużenie czasu
11. Skrócenie czasu
12. Zwiększenie tempa
13. Zmniejszenie tempa
14. ON/OFF
15. Wybór programów
16. Start ćwiczeń
17. Stop ćwiczeń
18. Taśmy naciągające z technologią Fit TENSOR



**Abbildung 3 | Figure 3 | Image 3 | Figura 3 | Afbeelding 3 | Ábra 3 | Obrázek 3 | Obrázok 3 | Ilustrația 3 | Zdjęcie 3**

## DE

### FERNBEDIENUNG

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

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

## EN

### REMOTE CONTROL

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

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

## IT

### TELECOMANDO

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

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

## FR

### TÉLÉCOMMANDE

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

La télécommande fonctionne avec deux piles AAA de 1,5 V (non fournies). Assurez-vous que les piles sont placées dans le logement des piles au revers de la télécommande en respectant la polarité des piles. Lorsque vous utilisez la télécommande, dirigez-la en direction du capteur infra-rouge (10) ou du pupitre de commande.

## NL

### AFSTANDBEDIENING

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

De afstandsbediening heeft twee 1,5V-AAA-batterijen nodig (niet meegeleverd). Controleer of de batterijen op de juiste manier in het batterijvak aan de achterkant van de afstandsbediening zijn geplaatst. Wanneer u de afstandsbediening gebruikt richt dan op de infrarood ontvanger (10) of het bedieningspaneel.

## HU

### TÁVIRÁNYÍTÁS

1. ON/OFF (BE/KI)
2. Indítás/Leállítás
3. Tempó növelése
4. Tempó csökkentése
5. Idő meghosszabbítása
6. Idő lerövidítése
7. Ugrás a 90-es, 60-as és 30-as tempófokozatra
8. Programválasztás

A távirányító két 1,5-os AAA elemmel működik (nem tartozék). Győződjön meg arról, hogy az elemek a távirányító hátoldalán lévő elemrekeszben a megfelelő polaritással helyezkedjenek el. Ha a távirányítót használja, irányítsa az infravörös vevő (10) vagy a kezelőpult felé

## CZ

### DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ

1. ZAP/VYP
2. Start/Stop
3. Zvýšit rychlost
4. Snížit rychlost
5. Proloužit čas
6. Zkrátit čas
7. Přeskočit na stupeň rychlosti 90, 60 a 30
8. Volba programu

Dálkové ovládání je napájeno dvěma 1,5V bateriemi AAA (nejsou součástí dodávky). Zajistěte, aby byly baterie vloženy do oddílu na baterie na zadní straně dálkového ovládání se správnou polaritou. Když používáte dálkové ovládání, namířte je na přijímač infračerveného záření (10) nebo na ovládací pult.

## SK

### DIALKOVÉ OVLÁDANIE

1. ON/OFF
2. Štart/Stop
3. Zvýšenie tempa
4. Zníženie tempa
5. Predĺženie času
6. Skrátenie času
7. Preskočiť na stupeň tempa 90, 60 a 30
8. Voľba programu

Dialkové ovládanie je napájané dvomi batériami 1,5V-AAA (nie sú obsahom dodávky). Uistite sa, že sú batérie vložené do priehradky na zadnej strane diaľkového ovládania správnou polaritou. Keď používate diaľkové ovládanie, nasmerujte ho na infračervený prijímač signálu (10) alebo na obslužný panel.

## RO

### TELECOMANDĂ

1. ON/OFF
2. Start/Stop
3. Creșterea ritmului
4. Reducerea ritmului
5. Extinderea timpului
6. Reducerea timpului
7. Salt la nivelul de ritm 90, 60 și 30
8. Selectare program

Telecomanda funcționează cu două baterii AAA de 1,5V (nu sunt incluse). Asigurați-vă că bateriile sunt introduse cu polaritatea corectă în compartimentul pentru baterii de pe partea posterioară a telecomenzii. Când utilizați telecomanda, îndreptați-o către receptorul de infraroșii (10) sau spre panoul de comandă.

## PL

### PILOT

1. ON/OFF
2. Start/Stop
3. Zwiększenie tempa
4. Zmniejszenie tempa
5. Przedłużenie czasu
6. Skrócenie czasu
7. Przejście na poziom tempa 90, 60 i 30
8. Wybór programów

Pilot zasilany jest dwoma bateriami 1,5V-AAA (brak w zestawie). Proszę się upewnić, że baterie włożone są do kieszeni na spodniej stronie pilota zgodnie z oznaczeniami biegunów. Jeśli używacie Państwo pilota, proszę kierować go w stronę odbiornika podczerwieni (10) lub w kierunku pulpitu sterowniczego.

**Tabelle 1:** Manueller Modus - Trainingsempfehlung | **Chart 1:** Manual mode - training recommendations | **Tabella 1:** modalità manuale - consigli per l'allenamento | **Tableau 1:** mode manuel - conseil d'entraînement | **Tabel 1:** handmatige modus - trainingsadvies | **1. táblázat:** Kézi üzemmód - ajánlott edzés | **Tabulka 1:** Ruční režim - tréninková doporučení | **Tabulka 1:** Manuálny mód - odporúčaný tréning | **Tablelul 1:** Modul manual - Recomandare de antrenament | **Tabela 1:** Tryb manualny - zalecenia treningowe

minuten   minutes   mi- nuti   minutes minuten   perc   minuty   minúty   minu- te   minuty	TEMPO FÜR JEDE STUFE   TEMPOS FOR ALL LEVELS   VELOCITÀ PER OGNI LIVELLO   RYTHME DE LA DURÉE DE CHAQUE NIVEAU   TEMPO VOOR ELKE STAND   TEMPÓ MINDEGYIK FOKOZATHOZ   RYCHLOST PRO KAŽDÝ STUPEŇ   TEMPO PRE KAŽDÝ STUPEŇ   RITM PENTRU FIECARE TREAPTĂ   TEMPO DLA KAŽDEGO STOPNIA		
	ANFÄNGER   BEGINNERS   PRINCIPIANTE   DÉBUTANT   BEGINNER   KEZDŐ   ZAČÁTEČNÍK   ZAČIATOČNÍK   ÎNCEPĂTOR   POCZĄTKUJĄCY	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE   MODERATELY ADVANCED   MEDIO-AVANZATO   NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ   LICHT GEVORDERD   KÓZÉPHALADÓ   MÍRNĚ POKROČILÝ   MIERNE POKROČILÝ   AVANSAT MODERAT   ŚREDNIOZAAWANSOWANI	FORTGESCHRITTENE   ADVANCED   AVANZATO   NIVEAU EXPERT   GEVORDERD   HALADÓ   POKROČILÝ   POKROČILÝ   AVANSAT   ZAAWANSOWANI
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	15-19	53-55	88-91
5	14-15	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

Sie können natürlich jederzeit auch Ihre ganz individuelle Tempo-Einstellung wählen. | You can, of course, select your own tempo setting that suits you individually as well, however. | Naturalmente, sarà sempre possibile impostare una velocità personalizzata. | Vous pouvez évidemment sélectionner le réglage personnalisé de votre rythme. | Natuurlijk kunt u ook zelf uw persoonlijke tempo-instelling kiezen. | Természetesen bármikor választhat saját egyéni tempóbeállítást is. | Můžete si samozřejmě kdykoli zvolit i své zcela individuální nastavení rychlosti. | Samozřejmě, kedykoľvek môžete zvoliť aj vaše celkom individuálne tempo. | Bineînțeles că puteți selecta în orice moment și propria dvs. setare individuală a ritmului. | Naturalnie zawsze możecie Państwo wybrać zupełnie indywidualne ustawienia tempa.

**Tabelle 2:** Automatischer Modus - Trainingsempfehlung | **Chart 2:** Automatic mode - training recommendations | **Tabella 2:** modalità automatica - consigli per l'allenamento | **Tableau 2:** mode automatique - conseil d'entraînement | **Tabel 2:** Automatische modus - trainingsadvies | **2. táblázat:** Automatikus üzemmód - ajánlott edzés | **Tabulka 2:** Automatický režim - tréninková doporučení | **Tabulka 2:** Automatický mód - odporúčaný tréning | **Tablelul 2:** Modul automat - Recomandare de antrenament | **Tabela 2:** Tryb automatyczny - zalecenia treningowe

minuten   minutes   mi- nuti   minutes minuten   perc   minuty   minúty   minute   minuty	TEMPO FÜR JEDES PROGRAMM   TEMPO FOR EVERY PROGRAMME   VELOCITÀ PER OGNI PROGRAMMA   RYTHME DE CHAQUE PROGRAMME   TEMPO VOOR ELK PROGRAMMA   TEMPÓ MINDEGYIK PROGRAMHOZ   RYCHLOST PRO KAŽDÝ PROGRAM   TEMPO PRE KAŽDÝ STUPEŇ   RITM PENTRU FIECARE PROGRAM   TEMPO DLA KAŽDEGO PROGRAMU		
	P1	P2	P3
9	15	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	ANFÄNGER   BEGINNERS   PRINCIPIANTE   DÉBUTANT   BEGINNER   KEZDŐ   ZAČÁTEČNÍK   ZAČIATOČNÍK   ÎNCEPĂTOR   POCZĄTKUJĄCY	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE   MODERATELY ADVANCED   MEDIO-AVANZATO   NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ   LICHT GEVORDERD   KÓZÉPHALADÓ   MÍRNĚ POKROČILÝ   MIERNE POKROČILÝ   AVANSAT MODERAT   ŚREDNIOZAAWANSOWANI	FORTGESCHRITTENE   ADVANCED   AVANZATO   NIVEAU EXPERT   GEVORDERD   HALADÓ   POKROČILÝ   POKROČILÝ   AVANSAT   ZAAWANSOWANI

## SICHERHEITSHINWEISE

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

- **Die Höchstlast des Geräts beträgt 100kg.**
- Bei unsachgemäßen oder übermäßigen Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Wenn Sie bereits längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Personen mit Bluthochdruck, Bronchitis, Hautkrankheiten, Diabetes, körperlichen Einschränkungen oder sonstigen Leiden dürfen dieses Gerät nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- Die Verwendung des VibroShaper Compact empfiehlt sich nicht für Personen mit Osteoporose, Krebs, Herzkrankheiten, Schrittmachern, Prothesen oder anderen implantierten medizinischen Geräten.
- Ältere Menschen sollen dieses Gerät sachgemäß und unter Aufsicht verwenden.
- Die Verwendung des Geräts empfiehlt sich nicht in der Schwangerschaft oder während der Menstruation.
- Kinder dürfen dieses Gerät nicht als Spielzeug verwenden.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (auch Kinder) gedacht, deren sensorische, körperliche oder mentale Fähigkeiten herabgesetzt oder eingeschränkt sind oder denen es an Erfahrung oder Knowhow mangelt, wenn sie nicht von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder über die Funktionsweise des Geräts aufgeklärt werden.
- Finger oder Fremdkörper dürfen nicht in den Zwischenraum zwischen mittlerer und unterer Abdeckung gesteckt werden.
- Nicht nach Alkoholgenuß verwenden.
- Nach dem Essen mindestens eine Stunde vor Verwendung warten.
- Das Gerät vor Gebrauch auf eine flache, stabile und ebene Unterlage stellen.
- Einen Abstand von mindestens 100 cm von der Wand oder anderen Gegenständen lassen. (Abbildung 4.)
- Bitte nehmen Sie vor Gebrauch Schmuck, Mobiltelefon oder sonstige Wertgegenstände bzw. Schlüssel oder andere scharfe Gegenstände ab, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Um Verletzungen zu vermeiden, nicht springen oder auf das Gerät hinknien, während das Gerät läuft.
- Es darf stets nur eine Person auf dem Gerät stehen.
- Wegen Kippgefahr das Gerät nicht einseitig belasten.
- Keine anderen Geräte oder Gegenstände zusätzlich zum eigenen Gewicht auf das Gerät stellen.
- Bei Schwankungen der Stromversorgung das Gerät nicht verwenden und sofort abstecken.
- Das Gerät von feuchten Stellen und direkter Sonneneinstrahlung fernhalten; nicht im Freien stehen lassen.
- Das Gerät stets von Kontakt mit Flüssigkeiten fernhalten. Nicht mit feuchten Händen berühren, nicht ruckartig bewegen und keinesfalls bei der Verwendung rauchen.
- Bei Problemen mit dem Stromschalter, berühren Sie das Gerät nicht, um einen Stromschlag zu vermeiden.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn die Raumtemperatur über 40°C liegt.
- Das Gerät nur an eine den Angaben entsprechenden Stromversorgung anschließen.
- Den Stromschalter vorsichtig betätigen.
- Das Kabel weder knicken noch mit nassen Händen berühren.
- Die Verwendung des Geräts beenden, wenn es draußen gewittert oder stürmt; bei Unwetter das Gerät sofort ausstecken.
- Keine Geräte mit hohem Strombedarf an dieselbe Steckdose wie das Gerät anschließen, um elektrische Störungen zu vermeiden.
- Das Gerät nur so wie in der Beschreibung abgebildet transportieren.
- Keinesfalls entflammbare Substanzen nahe dem Gerät lagern.
- Nicht neue mit alten Batterien oder Batterien unterschiedlicher Marken in der Fernbedienung mischen.
- Dieses Gerät erfüllt die EN ISO 20957-1 Klasse HB (H=Heimbereich, B=Mittlere Genauigkeit).
- Decken Sie das Gerät nicht ab – Wärmestaugefahr könnte zu Bränden, elektrischen Schock oder Verletzungen führen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den hier beschriebenen Zweck. Verwenden Sie kein anderes Zubehör, als das in dieser Anleitung bzw. vom Hersteller empfohlene Zubehör.
- Verwenden Sie das Gerät nicht weiter, wenn das Kabel, der Stecker oder die Buchse beschädigt sind. Wenden Sie sich in diesen Fällen an unseren Kundendienst (Kontaktinformationen am Ende der Anleitung).
- Tragen Sie das Gerät nicht an seinem Kabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Blockieren Sie niemals die Luftöffnungen des Geräts. Halten Sie diese stets von Fusseln, Haaren und derartigem frei.
- Nicht für die Verwendung im Außenbereich geeignet.
- Um das Gerät auszuschalten, alle Funktionen auf OFF schalten und das Gerät vom Strom trennen.
- Das Widerstandsband darf bis maximal 8,5 kg bzw. 155 cm Ausdehnung belastet werden. Dies entspricht allen im Trainingsplan vorgeschriebenen Übungen.

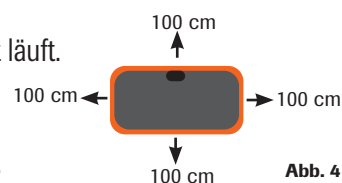


Abb. 4



## ERSTE VERWENDUNG

- Sichergehen, dass das Gerät auf einer flachen, stabilen und ebenen Unterlage zu stehen kommt, mit mindestens 100cm Abstand von Wänden oder Gegenständen.
- Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, sollten Sie sich auf einen Stuhl setzen und die Füße auf das Gerät stellen. Jetzt das Gerät einschalten, um die Intensität der Bewegungen zu testen; so können Sie sich an die Schwingungen und den gewählten Betriebsmodus gewöhnen.
- Beim Trainieren unbedingt bequemes Gewand und Schuhwerk tragen.

**ACHTUNG:** Bei empfindlichen Böden (z. B. Parkett) empfehlen wir, eine feste Matte oder einen entsprechenden Teppich unter das Gerät zu legen. Dies verhindert Beschädigungen und Verfärbungen Ihres Bodens.



Abb. 5

## BETRIEBSMODI

Der VibroShaper Compact stellt Ihnen zwei Betriebsmodi zur Auswahl: den manuellen und den automatischen Modus. In beiden Modi können Sie die Widerstandsbänder (18) verwenden. Zur Verwendung der Widerstandsbänder, klappen Sie die Halterungen auf der Stirnseite des Geräts hervor und hängen Sie die Sicherheitshaken in die Öffnungen wie in Abbildung 5 abgebildet.

**Manueller Modus:** Der Benutzer kann Dauer und Tempo der Übung einstellen, um sie an seine Bedürfnisse anzupassen.

Bei Verwendung dieses Modus folgende Anleitung befolgen:

1. Gerät an die Steckdose anschließen. Stromschalter (3) einschalten.
2. Den „ON“-Button am Bedienpult (14) oder den Button (1) an der Fernbedienung betätigen.
3. Zuerst die Übungsdauer wählen, sie kann zwischen 1 und 10 Minuten liegen. Zur minutenweisen Verlängerung betätigt man den (10) Button am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. Zum Verkürzen der Zeit betätigt man den Button am Bedienpult (11) oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. In der Zeitanzeige (7) erscheint die verbleibende Übungsdauer.
- 4. Beginnen Sie die Übung durch Betätigen des Buttons (16) am Bedienpult oder des Buttons an der Fernbedienung.**
5. Jetzt können Sie das Tempo der Vibration wählen. Die Tempostufen reichen von 1 bis 99. Um das Tempo auf die gewünschte Stufe zu stellen, betätigt man den Button (12) am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. Zum Herabsetzen des Tempos betätigt man den Button (14) am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung.
6. Sie können auch eine Schnellwahl des Tempos mit dem M-Button an der Fernbedienung vornehmen, dabei können Sie zu den Stufen 90, 60 und 30 springen.
7. Zum jederzeitigen Beenden der Übung betätigt man den Button (17) am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. Ist man mit der Übung fertig, schaltet man anschließend das Gerät durch Betätigung des Buttons (14) am Bedienpult oder des Buttons (1) an der Fernbedienung ab.

Tabelle 1 zeigt die Trainingsempfehlung für das manuelle Training.

**Automatischer Modus:** Das Gerät folgt einem voreingestellten Übungsprogramm, bei dem Geschwindigkeit und Zeit nicht veränderbar sind. Beim Verwenden dieses Modus folgende Anleitungen befolgen:

1. Gerät an die Steckdose anschließen. Stromschalter (3) einschalten.
2. Den „On“-Button am Bedienpult (14) oder den Button an der Fernbedienung betätigen.
3. Es stehen 3 unterschiedliche Übungsprogramme (P1, P2, P3) zur Auswahl; am Bedienpult wiederholt den Button (15) oder an der Fernbedienung wiederholt den Button betätigen, bis in der Programmanzeige (7) das gewünschte Programm erscheint.
4. Tabelle 2 zeigt das Übungstempo jedes Programms je nach Dauer.
- 5. Haben Sie das gewünschte Programm gewählt, beginnen Sie die Übung durch Betätigen von (16) am Bedienpult oder an der Fernbedienung.**
6. Zum jederzeitigen Anhalten des Geräts am Bedienpult den Button (17) oder an der Fernbedienung den entsprechenden Button betätigen. Wenn Sie die Übung beenden, schalten Sie anschließend das Gerät durch Betätigen von (14) am Bedienpult oder des entsprechenden Button an der Fernbedienung aus.



## WARTUNG UND REINIGUNG

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

Problem bestehen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Sollte ein Teil des Gerätes defekt sein, tauschen Sie diesen nicht selbst aus, sondern wenden Sie sich an unseren Kundendienst (Kontaktinformationen auf der Rückseite). Benutzen Sie das Gerät bis zu Instandsetzung nicht weiter. Insbesondere die Widerstandsbänder sollten auf Verschleiß geprüft werden.

## FEHLERBEHEBUNG

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




## TRAINIEREN

### GEHEN, JOGGEN UND LAUFEN

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

Tabelle 3 zeigt die Positionen, die Ihre Füße für die drei Übungen einnehmen müssen:

**Tabelle 3:** Position der Füße bei Gehen, Joggen, Laufen

POSITION DER FÜSSE	
 <p><b>Gehen</b></p>	Füße in der Mitte
 <p><b>Joggen</b></p>	Füße leicht auseinander
 <p><b>Laufen</b></p>	Füße weiter auseinander

## DEHNÜBUNGEN

Wir empfehlen vor Beginn jedes Trainings mit diesem Gerät Dehnübungen zu machen, um Ihre Muskeln aufzuwärmen.

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

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

**(siehe Trainingsplan)**

## SAFETY INFORMATION

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

- **The maximum weight for the device is 100kg.**
- Damage to health is possible when overdoing the training activity or training improperly or incorrectly with the device.
- When users have not practised sport for some time, or have heart, circulation or orthopaedic problems, they should consult their doctor before using the device.
- People with high blood pressure, bronchitis, skin diseases, diabetes, physical limitations or other ailments may only use this device under the supervision of a doctor.
- The VibroShaper Compact is not suitable for people with osteoporosis, cancer, heart problems, a pacemaker, a prosthesis or another implanted medical device.
- Older people should use this device properly and under supervision.
- The device is not suitable for women who are pregnant or menstruating.
- Children must not be allowed to use this device as a toy.
- This device is not designed to be used by adults or children whose sensory, physical or mental capacity is reduced or restricted, or who have a lack experience or knowledge, unless they are shown how the device works or are supervised by someone who is responsible for their safety.
- Do not poke fingers or foreign bodies into the space between the middle and bottom panels of the device.
- Do not use the device after consuming alcohol.
- Wait at least one hour after eating before using the device.
- Before using your VibroShaper Compact, place it on a flat, stable and even floor or mat.
- Ensure it is positioned at least 100 cm from the wall and any other objects nearby. (Figure 4)
- Before using the device, remove jewellery, your mobile phone and any other valuables, keys and sharp objects from your person to avoid damage or injuries.
- To avoid injuries, do not jump or kneel down on the device while it is running.
- Only one person at a time may ever stand on the device.
- To prevent the device from tipping over, do not rest more weight on one side than on the other.
- Do not place any other devices or objects on your VibroShaper Compact in addition to your own weight.
- If there are fluctuations in your electricity supply, do not use the device and unplug it immediately.
- Keep the device away from damp areas and direct sunlight, and do not leave it outside.
- Always keep the device away from liquids. Do not touch it with wet hands, move it suddenly or jerkily, and never smoke when using it.
- If there are problems with the power switch, do not touch the device; if you do, you could get an electric shock.
- Do not use the device if the room temperature exceeds 40 °C.
- Only connect your VibroShaper Compact an electricity supply that is compatible with the device's technical data and complies with the instructions.
- Be careful when pressing the power switch.
- Do not kink the cable or touch it with wet hands.
- Stop using the device and unplug it immediately if a thunderstorm starts outside.
- To avoid any electrical interference, do not plug any other devices with a high power demand into the same socket as your VibroShaper Compact.
- Only transport the device as per the diagram and the instructions regarding this.
- Never store inflammable substances near the device.
- Do not use new and old batteries or batteries of different brands together in the remote control.
- This equipment complies with EN ISO 20957-1 class HB (H = domestic use, B=medium precision).
- Do not cover the device - risk of heat build-up, which could result in fire, electric shock or injury.
- Only use the device for the purpose described here. Do not use any accessories other than those recommended in these instructions or by the manufacturer.
- Cease use of the device if the cable, plug or socket is damaged. If this has happened, please contact our customer service (contact information can be found at the end of the instructions).
- Do not carry the device by its cable or use the cable as a handle.
- Never block the air openings on the device. Always keep them free of lint, hair and similar materials.
- Not suitable for outdoor use.
- To switch off the device, switch all functions to OFF, and disconnect it from the power supply.
- Force may be exerted on the resistance band up to a maximum of 8.5 kg or 155 cm. All the exercises outlined in the training plan are below this maximum.

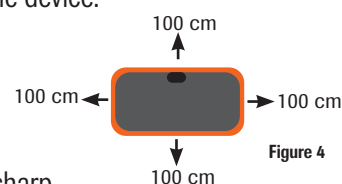


Figure 4

## USING YOUR VIBROSHAPER Compact FOR THE FIRST TIME

- Ensure that the VibroShaper Compact is standing on a flat, stable and even floor or mat and that the device is positioned at least 100 cm from walls and other objects when you stop.
- When using your VibroShaper Compact for the first time, you should sit on a chair and place your feet on the device. Now turn on the device to test the intensity of the movements. This allows you to get used to the oscillations and your chosen operating mode.
- Always wear comfortable clothing and footwear when training.

**WARNING:** For delicate floors (for example, parquet), we recommend the placing of a stable mat or a suitable carpet below the device. This prevents damage and discolouration to your floor.



figure 5

### OPERATING MODES

The VibroShaper Compact offers two operating modes to choose between: manual and automatic. You can use the resistance bands (18) in both modes.

To use the resistance bands, fold out the brackets on the front of the device, and hang the safety hooks in the openings as shown in Figure 5.

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













1. Plug the VibroShaper Compact into a power socket and press the power switch (3) so that it is in the ON position.
2. Press the "ON" button on the control panel (14) or the  button (1) on the remote control.
3. Next, select the length of your exercise. It can be between one and 10 minutes. To increase the number of minutes, press the button (10) on the control panel or the  button on the remote control. To shorten the time, press the button on the control panel (11) or the  button on the remote control. The amount of time left in the exercise appears in the time display (7).
- 4. Start the exercise by pressing the button (16) on the control panel or the  button on the remote control.**
5. You can now select the tempo of the vibration. The tempo settings range from 1 to 99. To select your desired tempo setting, press the button (12) on the control panel or the  button on the remote control. To reduce the tempo, press the button (14) on the control panel or the  button on the remote control.
6. You can also select certain tempos quickly using the M button on the remote control. The M button allows you to jump to 90, 60 or 30.
7. To end the exercise at any time, press the button (17) on the control panel or the  button on the remote control. Once you've finished the exercise, turn off the device by pressing the button (14) on the control panel or the  button (1) on the remote control.

Chart 1 shows our training recommendations for manual training.

**Automatic Mode:** The device follows a preset training programme, in which speed and time cannot be altered. When using this mode the following instructions should be followed:



1. Plug the VibroShaper Compact into a power socket and press the power switch (3) so that it is in the ON position.
2. Press the "ON" button on the control panel (14) or the  button on the remote control.
3. There are three different exercise programmes (P1, P2 and P3) available. Press button (15) on the control panel repeatedly or the **P** button on the remote control repeatedly until the programme you want appears on the programme display (7).
4. Chart 2 shows the exercise tempo of each programme depending on the length.
- 5. Once you've selected your chosen programme, start the exercise by pressing (16) on the control panel or  on the remote control.**
6. To stop the device at any time, press the appropriate button (17) on the control panel or the  button on the remote control. Once you've completed the exercise, turn the device off by pressing (14) on the control panel or the  button on the remote control.

### CLEANING AND MAINTENANCE

- Before cleaning your VibroShaper Compact, you must make sure that the power switch is in the OFF position and that the cable has been unplugged from the power socket.
- You can use a clean, dry broom or brush to remove dust from the device.
- The standing area can be cleaned with a damp cloth.
- Do not use corrosive agents to clean the device, because these could damage it.
- Clean the remote control with clean cloth.
- If the device is not being used for an extended period of time, put it back in its box and store it in a cool, dry place. You should also take the batteries out of the remote control.
- If the device appears to have a defect, follow the instructions in the Troubleshooting section. If the problem persists, please contact our customer service team.
- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. If any part of the device is defective, do not replace it yourself. Please contact our customer service (contact information on the back). Cease using the device until it has been repaired. In particular, the resistance bands should be checked for wear.



## TROUBLESHOOTING

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



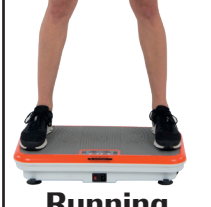
## TRAINING

### WALKING, JOGGING AND RUNNING

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

Chart 3 shows the positions your feet need to be in for the three exercises:

**CHART 3:** Feet positions for walking, jogging and running

FEET POSITION	
 <p><b>Walking</b></p>	Feet together in the centre
 <p><b>Jogging</b></p>	Feet slightly apart
 <p><b>Running</b></p>	Feet further apart

## STRETCHING EXERCISES

We recommend that you perform stretching exercises to warm up your muscles before starting any workout with this appliance. Stretching exercises should be done slowly and carefully and should not involve fast movements or jumps. With each exercise, stretch until you feel a slight tension that's not painful. Hold the position for 20 to 30 seconds. You need to breathe slowly, rhythmically and naturally, so that your body is completely supplied with oxygen.

**NB: For each stretching exercise, refer to the diagram accompanying the instructions. (see trainingplan)**

## AVVISI DI SICUREZZA

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

- **La portata massima dell'apparecchio è di 100kg.**
- Un allenamento non conforme o eccessivamente prolungato può essere causa di danni alla salute.
- In caso di prolungata inattività o di problemi cardiocircolatori, si raccomanda di consultare il proprio medico prima di utilizzare l'attrezzo.
- Le persone che soffrono di alta pressione, bronchite, malattie della pelle, diabete, handicap fisici o altre patologie possono utilizzare quest'apparecchio unicamente sotto la supervisione di un medico.
- L'uso del VibroShaper Compact è sconsigliato per le persone affette da osteoporosi, cancro, malattie cardiache, nonché per i portatori di pacemaker, protesi e altri apparecchi medici impiantati.
- Le persone anziane devono utilizzare quest'apparecchio in modo conforme alle istruzioni e sotto la supervisione di un adulto.
- L'uso dell'apparecchio è sconsigliato durante la gravidanza o il ciclo mestruale.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- Quest'apparecchio non è concepito per l'uso da parte di persone (anche bambini) con capacità sensoriali, fisiche o mentali ridotte o limitate o che non hanno la necessaria esperienza di questo attrezzo, se non sono monitorate da una persona responsabile della loro sicurezza o se non sono state prima istruite sulla modalità di funzionamento dell'apparecchio.
- Non inserire dita o corpi estranei nelle intercapedini o sotto la copertura centrale o inferiore dell'apparecchio.
- Non utilizzare l'apparecchio se si è sotto l'effetto dell'alcool.
- Dopo i pasti, attendere almeno un'ora prima di utilizzare l'apparecchio.
- Prima dell'uso, collocare l'apparecchio su una superficie orizzontale, pianeggiante e stabile, a una distanza di almeno 100 cm dalla parete o da altri oggetti. (figura 4).
- Prima dell'uso, si prega di riporre gioielli, cellulari o altri oggetti di valore, chiavi e oggetti appuntiti, onde evitare il pericolo di ferite o danneggiamento.
- Per evitare ferite e infortuni, non saltare o inginocchiarsi sull'apparecchio mentre è in funzione.
- Sull'apparecchio può salire una sola persona alla volta.
- Per scongiurare eventuali ribaltamenti, non posizionarsi mai su un solo lato dell'apparecchio.
- Non collocare altri attrezzi o oggetti sull'apparecchio in aggiunta al proprio peso.
- In caso di abbassamenti di corrente, non utilizzare l'apparecchio e staccarlo subito dalla corrente.
- Tenere l'apparecchio lontano dall'umidità e dalla luce solare diretta; non utilizzarlo all'aperto.
- Tenere lontano l'apparecchio dai liquidi. Non toccare l'apparecchio con le mani bagnate, evitare di muoversi all'indietro e non fumare in nessun caso durante l'uso.
- In caso di problemi con l'interruttore, non toccare l'apparecchio onde evitare eventuali folgorazioni.
- Non utilizzare l'apparecchio se la temperatura ambiente è superiore ai 40°C.
- Collegare l'apparecchio esclusivamente a una presa di corrente conforme ai dati tecnici riportati sull'apparecchio.
- Azionare l'interruttore con cautela.
- Non toccare il cavo con mani bagnate e non piegarlo.
- Spegner l'apparecchio in caso di temporali; in caso di maltempo, scollegare subito l'apparecchio dalla corrente.
- Non collegare apparecchi ad elevato consumo di corrente alla stessa presa a cui è collegato l'apparecchio, onde evitare eventuali problemi elettrici.
- Trasportare l'apparecchio esclusivamente nella modalità illustrata in queste istruzioni.
- Non conservare mai sostanze infiammabili in prossimità dell'apparecchio.
- Non mischiare mai batterie vecchie e nuove o batterie di marche diverse nel telecomando.
- Questo attrezzo è conforme alla norma EN ISO 20957, parte 1, classe HB (H= uso domestico, B= precisione media).
- Non coprire l'apparecchio – L'accumulo di calore potrebbe causare incendi, scosse elettriche o lesioni.
- Utilizzare l'apparecchio solo allo scopo qui descritto. Non utilizzare accessori diversi da quelli raccomandati nelle presenti istruzioni per l'uso o dal produttore.
- Non continuare a utilizzare l'apparecchio se il cavo, la spina o la presa di corrente sono danneggiati. In tali casi si invita a contattare il nostro servizio clienti (informazioni di contatto alla fine delle istruzioni per l'uso).
- Non portare l'apparecchio per il suo cavo né utilizzare il cavo come una maniglia.
- Non bloccare mai le prese d'aria dell'apparecchio. Tenerle sempre libere da pelucchi, peli, capelli e simili.
- Non adatto a un uso esterno.
- Per spegnere l'apparecchio, impostare tutte le funzioni su OFF e scollegare l'apparecchio dall'alimentazione.
- La fascia di resistenza può essere caricata fino a un massimo di 8,5 kg o 155 cm di estensione. Questo corrisponde a tutti gli esercizi prescritti nel piano di allenamento.

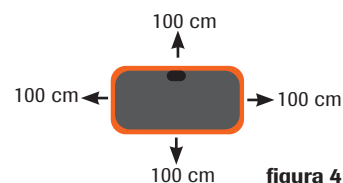


figura 4

## PRIMO UTILIZZO

- Assicurarsi che l'apparecchio sia collocato su una superficie orizzontale, pianeggiante e stabile, a una distanza di almeno 100 cm dalle pareti o da altri eventuali oggetti.
- Quando si utilizza l'apparecchio per la prima volta, si consiglia di sedersi su una sedia e mettere i piedi sull'apparecchio. Accendere l'apparecchio per testare l'intensità del movimento; in tal modo, sarà possibile abituarsi alle oscillazioni e alla modalità di funzionamento selezionata.
- Durante l'allenamento, si raccomanda di indossare abbigliamento e scarpe comodi.

**ATTENZIONE:** sui pavimenti delicati (es. parquet) si consiglia di collocare uno zerbino fisso o un tappetino al di sotto dell'attrezzo onde prevenire eventuali danneggiamenti o scolorimenti del pavimento.











figura 5

## MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO





Il VibroShaper Compact offre la possibilità di scegliere tra due modalità di funzionamento: manuale e automatica. In entrambe le modalità è possibile utilizzare le fasce di resistenza (18). Per utilizzare le fasce di resistenza, estrarre i supporti sulla parte anteriore dell'apparecchio e appendere i ganci di sicurezza nelle aperture come mostrato nella Figura 5.

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

1. Collegare l'apparecchio alla presa di corrente. Accendere l'interruttore (3).
2. Azionare il pulsante ON sul pannello di controllo (14) o il tasto  sul telecomando (1).
3. Selezionare prima la durata dell'esercizio (1 - 10 minuti). Per prolungare l'esercizio di ulteriori minuti, azionare il pulsante (10) presente sul pannello di controllo o il tasto  sul telecomando. Per ridurre la durata dell'esercizio, azionare il pulsante (11) presente sul pannello di controllo o il tasto  sul telecomando. Nell'indicatore della durata (7) viene mostrato il tempo rimanente.
- 4. Iniziare l'esercizio premendo il pulsante (16) presente sul pannello di controllo o il tasto  sul telecomando.**
5. Adesso è possibile selezionare la velocità della vibrazione. I livelli di velocità vanno da 1 a 99. Per impostare la velocità sul livello desiderato, premere il pulsante (12) sul pannello di controllo o il pulsante  sul telecomando. Per diminuire la velocità, azionare il pulsante (14) presente sul pannello di controllo o  sul telecomando.
6. È inoltre possibile optare per la selezione rapida della velocità premendo il pulsante M presente sul telecomando, saltando ai livelli di velocità 90, 60 e 30.
7. È possibile terminare l'esercizio in qualsiasi momento premendo il pulsante (17) sul pannello di controllo o il tasto  sul telecomando. Una volta terminato l'esercizio, spegnere l'apparecchio premendo il tasto (14) sul pannello di controllo o il tasto  (1) sul telecomando.

La tabella 1 mostra dei consigli per l'allenamento in modalità manuale.



**Modalità automatica:** l'attrezzo esegue un programma preimpostato di esercizi in cui velocità e tempo non sono modificabili. Se si desidera impostare questa modalità di funzionamento, si prega di osservare le seguenti istruzioni:

1. Collegare l'apparecchio alla presa di corrente. Accendere l'interruttore (3).
2. Azionare il pulsante ON sul pannello di controllo (14) o  sul telecomando.
3. Sono disponibili 3 diversi programmi di esercizio (P1, P2 e P3); sul pannello di controllo, premere ripetutamente il tasto (15) oppure il tasto **P** sul telecomando, finché nell'indicatore del programma non (7) non appare il programma desiderato.
4. La tabella 2 mostra la velocità dell'esercizio di ogni programma in base alla durata.
- 5. Una volta selezionato il programma desiderato, iniziare l'esercizio premendo il pulsante (16) presente sul pannello di controllo o  sul telecomando.**
6. Per fermare l'apparecchio in qualsiasi momento, premere il tasto (17) sul pannello di controllo o  il tasto corrispondente sul telecomando. Una volta terminato l'esercizio, spegnere l'apparecchio premendo il tasto (14) presente sul pannello di controllo o il tasto  corrispondente sul telecomando.

## MANUTENZIONE E PULIZIA

- Prima di effettuare la pulizia dell'apparecchio, assicurarsi che l'interruttore sia posizionato su OFF e che la spina non sia ancora inserita nella presa.
- Per rimuovere la polvere dall'apparecchio, utilizzare una scopa pulita e asciutta o una spazzola.
- Pulire la pedana con un panno umido.
- Non pulire l'apparecchio con un detergente corrosivo: pericolo di danneggiamento.
- Pulire il telecomando con un panno pulito.
- In caso di prolungato inutilizzo, ricollocare l'apparecchio nel suo imballaggio e conservarlo in un luogo fresco e asciutto. Rimuovere anche le batterie dal telecomando.
- Qualora il VibroShaper Compact denoti dei malfunzionamenti, si prega di osservare le istruzioni contenute nella sezione "Soluzione dei problemi". Se il problema persiste, si prega di contattare il servizio di assistenza clienti.
- Il livello di sicurezza dell'unità può essere mantenuto solo se si controlla regolarmente la presenza di danni e usura. Se una parte dell'apparecchio è difettosa, non sostituirla, ma contattare il nostro servizio clienti (informazioni di contatto sul retro). Non continuare a usare l'apparecchio finché non è stata riparata. Le fasce di resistenza in particolare dovrebbero essere controllate regolarmente.

## SOLUZIONE DEI PROBLEMI

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

## ALLENAMENTO CAMMINATA, JOGGING E CORSA

Il VibroShaper Compact è una piattaforma vibrante che simula camminata, jogging e corsa grazie a dei movimenti oscillatori orizzontali, a seconda di come si poggiano i piedi sulla superficie dell'apparecchio: una distanza maggiore tra le gambe comporta una maggiore attività del corpo. Tre esercizi diversi con un unico attrezzo.

La tabella 3 mostra le posizioni da assumere con i piedi per ciascuno dei tre esercizi:

**TABELLA 3:** posizione dei piedi per camminata, jogging e corsa

POSIZIONE DEI PIEDI	
 <b>Camminata</b>	Piedi al centro.
 <b>Jogging</b>	Piedi leggermente distanziati.
 <b>Corsa</b>	Piedi molto distanziati

## STRETCHING

Si consiglia di fare esercizi di stretching con questa macchina prima di iniziare qualsiasi allenamento per riscaldare i muscoli.

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

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

**(vedi piano di allenamento)**



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

- **La capacité maximum de l'appareil est de 100kg.**

- D'éventuelles atteintes à la santé sont possibles en cas d'entraînement incorrect ou excessif.
- Si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps, ou si vous avez des problèmes cardiaques, des ennuis de circulation ou des soucis orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- Les personnes souffrant d'hypertension, de bronchite, de dermatose, de diabète, physiquement diminuées ou atteintes de toute autre maladie ne sont autorisées à utiliser cet appareil que sous stricte surveillance médicale.
- L'utilisation du VibroShaper Compact est déconseillée aux personnes souffrant d'ostéoporose, de cancer, de maladies cardio-vasculaires, port ant un stimulateur cardiaque, des prothèses ou tout autre dispositif médical implanté.
- Les personnes d'un certain âge doivent utiliser cet appareil conformément à l'usage prévu et sous surveillance médicale.
- L'utilisation de l'appareil n'est pas conseillée en cas de grossesse, ni pendant les menstruations.
- Les enfants ne doivent pas se servir de cet appareil comme d'un jouet.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (ou des enfants) dont les facultés sensorielles, physiques ou mentales sont diminuées ou réduites ou par toute personne dénuée d'expérience ou de savoir-faire, si elle n'a pas été prise en main par une personne responsable de sa sécurité ou si le fonctionnement de l'appareil ne lui a pas été expliqué.
- Il est interdit de glisser les doigts ou tout corps étranger dans l'interstice situé sous le couvercle médian et inférieur.
- Ne pas utiliser après absorption d'alcool.
- Après un repas, attendre au minimum une heure avant de l'utiliser.
- Avant de l'utiliser, placer l'appareil sur une surface plane, stable et plate.
- Laisser un espace libre d'au minimum 100 cm entre l'appareil et le mur à proximité ou tout autre objet.

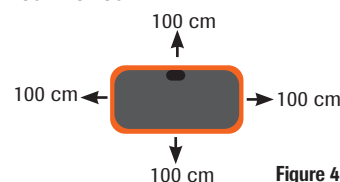


Figure 4

- (Figure 4)
- Avant d'utiliser cet appareil, veuillez retirer tout bijou, téléphone cellulaire ou autre objet de valeur, comme des clés ou autres objets contondants, afin de vous épargner la moindre blessure ou tout autre dommage.
  - Afin d'éviter de vous blesser, ne jamais sauter ou vous mettre à genoux sur l'appareil pendant que ce dernier est en cours de fonctionnement.
  - Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.
  - Afin d'éviter tout risque de basculement de l'appareil, ne pas le surcharger d'un seul côté.
  - Ne jamais placer sur l'appareil d'autres appareillages ou objets en plus de votre propre poids.
  - Ne pas utiliser l'appareil en cas de perturbations de l'alimentation électrique et le débrancher immédiatement.
  - Éloigner l'appareil des endroits humides, ainsi que d'un ensoleillement direct ; ne pas le laisser à l'extérieur.
  - Toujours tenir l'appareil éloigné des liquides. Ne jamais toucher cette machine avec les mains humides, ne pas secouer l'appareil brutalement et surtout ne jamais fumer en l'utilisant.
  - En cas de problèmes avec l'interrupteur électrique, ne touchez pas l'appareil afin d'éviter tout risque d'électrocution.
  - Ne jamais utiliser cet appareil si la température ambiante est supérieure à 40° C.
  - Ne brancher l'appareil qu'à une alimentation électrique conforme aux informations fournies.
  - Manipuler le commutateur électrique avec prudence.
  - Ne pas plier le câble, ni toucher ce câble avec les mains humides.
  - Éteindre l'appareil par temps d'orage ou de grand vent ; en cas d'intempéries, débrancher immédiatement l'appareil.
  - Ne pas brancher des appareils nécessitant une forte consommation électrique sur la même prise de courant que l'appareil, afin d'éviter des pannes de secteur.
  - Ne transporter l'appareil qu'en respectant les illustrations.
  - Ne pas entreposer de substances inflammables à proximité de l'appareil.
  - Ne pas mettre dans la télécommande des piles anciennes avec de nouvelles piles, ni faire un mix de piles de différentes marques.
  - Cet appareil répond à la norme EN ISO 20957-1 classe HB (H=utilisation domestique, B=précision moyenne).
  - Ne pas recouvrir l'appareil - Le risque d'accumulation de chaleur pourrait provoquer des incendies, un choc électrique ou des blessures.
  - Utiliser l'appareil uniquement aux fins décrites ici. Ne pas utiliser d'autres accessoires que ceux décrits dans le présent mode d'emploi ou que ceux recommandés par le fabricant.
  - Ne pas continuer d'utiliser l'appareil lorsque le câble, le connecteur ou le port sont endommagés. Dans ce cas, s'adresser à notre service après-vente (les coordonnées se trouvent à la fin du mode d'emploi).
  - Ne pas porter l'appareil par son câble et ne pas utiliser le câble comme poignée.
  - Ne jamais bloquer les orifices d'aération de l'appareil. Le maintenir en permanence dénué de peluches, de cheveux et poils ou équivalent.

- Pas approprié pour une utilisation en extérieur.
- Pour mettre l'appareil hors service, désactiver toutes les fonctions et débrancher l'appareil du secteur.
- La bande de résistance peut supporter une tension maximale de 8,5 kg ou 155 cm. Compatible avec tous les exercices prescrits dans le programme d'entraînement.

## PREMIÈRE UTILISATION

- S'assurer d'un emplacement sur une surface plane, stable et plate pour l'appareil, avec un espacement minimum de 100 cm des murs ou des objets les plus proches.
- Si vous utilisez l'appareil pour la première fois, asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds sur l'appareil. Allumez ensuite l'appareil pour tester l'intensité des mouvements ; vous pourrez ainsi vous habituer aux vibrations et au mode de fonctionnement sélectionné.
- Portez impérativement des vêtements et des chaussures de sport confortables.

**ATTENTION :** Pour les sols sensibles (par exemple un parquet), nous vous recommandons de placer un tapis résistant ou adéquat sous l'appareil. Cela évite les dommages et les colorations de votre sol.



Figure 5

## MODES DE FONCTIONNEMENT

Le VibroShaper Compact permet de choisir parmi deux modes de service : le mode manuel et le mode automatique. Les bandes de résistance (18) peuvent être utilisées dans les deux modes. Pour utiliser les bandes de résistance, rabattre les supports du côté frontal de l'appareil vers l'avant et accrocher les crochets de sécurité dans les orifices, comme cela est présenté dans l'illustration 5.

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

1. Brancher l'appareil à la prise de courant électrique. Mettre le commutateur électrique (3) sous tension.
2. Actionner la touche « MARCHE » du pupitre de commande (14) ou la touche (1) de la télécommande.
3. Sélectionner d'abord la durée de l'exercice qui peut aller de 1 à 10 minutes. Afin de prolonger la durée en minutes, actionner la touche (10) du pupitre de commande ou la touche correspondante de la télécommande. Pour réduire la durée, actionner la touche (11) du pupitre de commande ou la touche correspondante de la télécommande. Le temps restant de l'exercice s'affiche lors de l'affichage de la durée (7).
4. **Commencez l'exercice en actionnant la touche (16) du pupitre de commande ou la touche de la télécommande.**
5. Vous pouvez maintenant sélectionner le rythme des vibrations. Les niveaux de rythme varient de 1 à 99. Afin de régler le rythme au niveau souhaité, utilisez la touche (12) du pupitre de commande ou la touche correspondante de la télécommande.
6. Vous pouvez également procéder à une sélection rapide du rythme en utilisant la touche M de la télécommande, vous pouvez alors passer successivement des rythmes 90, 60 à 30, ce faisant passer successivement des tempos 90, 60 à 30.
7. Afin de pouvoir à tout moment mettre fin à l'exercice, il actionner le bouton (17) du pupitre de commande ou la touche correspondante de la télécommande. Lorsque l'exercice est terminé, on éteint l'appareil en actionnant la touche (14) au pupitre de commande ou la touche (1) de la télécommande. Vous trouverez à cet effet un tableau avec des conseils destinés à votre entraînement en mode manuel. Vous pouvez évidemment régler votre rythme personnalisé.

Le tableau 1 indique le conseil d'entraînement pour l'entraînement en mode manuel.

**Mode automatique :** L'appareil fonctionne suivant un programme d'exercices pré-réglé pour lequel la vitesse et le temps ne sont pas modifiables. Suivre les instructions suivantes en cas d'utilisation de ce mode :



1. Brancher l'appareil à une prise électrique. Actionner le commutateur électrique (3).
2. Actionner la touche « MARCHE » du pupitre de commande (14) ou la touche de la télécommande.
3. Une sélection de 3 programmes d'exercices différents est proposée (P1, P2, P3) ; actionner plusieurs fois la touche (15) ou la touche jusqu'à l'affichage du programme souhaité de l'affichage des programmes (7).
4. Le tableau 2 indique le rythme de l'exercice de chaque programme en fonction de la durée..
5. **Lorsque vous avez sélectionné le programme souhaité, commencez l'exercice en actionnant la touche (16) du pupitre de commande ou de la télécommande.**
6. Actionner la touche correspondante du pupitre de commande (17) ou de la télécommande pour stopper à tout moment l'appareil. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, éteignez l'appareil en actionnant la touche (14) du pupitre de commande ou la touche correspondante de la télécommande.

## MAINTENANCE ET NETTOYAGE

- Avant de procéder au nettoyage de l'appareil, il est impératif de vous assurer que le commutateur électrique est positionné sur ARRÊT et que le câble électrique est débranché de la prise de courant.
- Pour cela, vous pouvez utiliser un balai ou une brosse propre et sèche, afin d'éliminer toute trace de poussière sur l'appareil.
- La surface d'appui peut être nettoyée avec un chiffon humide.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des détergents agressifs – en raison de risques d'endommagements.
- Nettoyez la télécommande avec un chiffon propre.
- Si l'appareil reste hors-fonction un certain temps, veillez à le placer dans le carton d'emballage et entreposez-le dans un endroit frais et sec. Il serait également judicieux de retirer les piles de la télécommande.
- Si le VibroShaper Compact s'avérait défectueux, suivez alors les instructions de la section « Procédure de traitement des dysfonctionnements ». Si le problème persiste, veuillez alors dans ce cas contacter le service après-vente.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si celui-ci est régulièrement contrôlé quant aux dommages et à l'usure. Si une pièce de l'appareil est défectueuse, ne la remplacez pas vous-même, mais contactez notre service client

(coordonnées au dos). N'utilisez plus l'appareil tant qu'il n'est pas réparé. Les bandes de résistance, en particulier, doivent être vérifiées quant à l'usure.

## PROCÉDURE DE TRAITEMENT DES DYSFONCTIONNEMENTS

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

## ENTRAÎNEMENT

### MARCHÉ, JOGGING ET COURSE

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

Le tableau 3 affiche les positions que doivent prendre vos pieds pour chacun des trois exercices :

**TABLEAU 3:** Position des pieds lors de la marche, du jogging, de la course

POSITION DES PIEDS	
 <b>Marche</b>	Pieds au centre.
 <b>Le jogging</b>	Faire du jogging avec les pieds légèrement écartés
 <b>La course</b>	Pieds largement écartés

## EXERCICES D'ÉTIREMENT

Nous vous recommandons de vous étirer avant chaque entraînement avec cet appareil pour échauffer vos muscles.

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

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

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

**(Voir plan d'entraînement)**

## VEILIGHEIDSADVIEZEN

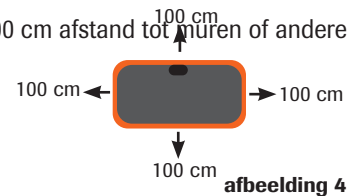
Ter voorkoming van verwondingen en schade aan het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig doorlezen voordat u de VibroShaper Compact gaat gebruiken.

- **De maximale belasting van het apparaat bedraagt 100kg.**
- Onjuist gebruik of overmatig trainen kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Als u al langere tijd geen sport meer bedreven heeft of hart- en vaatproblemen of orthopedische problemen heeft, raadpleeg dan eerst een arts voordat u het toestel gaat gebruiken.
- Personen met een hoge bloeddruk, bronchitis, huidaandoeningen, diabetes, lichamelijke beperkingen of andere klachten mogen dit apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een arts.
- Het gebruik van de VibroShaper Compact wordt afgeraden voor personen met osteoporose, kanker, hartaandoeningen, pacemakers, protheses of andere medische implantaten.
- Oudere mensen dienen het apparaat op de juiste wijze en onder toezicht te gebruiken.
- Het gebruik van het apparaat wordt afgeraden tijdens zwangerschap of menstruatie.
- Het apparaat mag niet door kinderen als speelgoed worden gebruikt.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor het gebruik door personen (ook kinderen) met verminderde sensorische, lichamelijke of mentale vaardigheden, dan wel met beperkingen op dit vlak of met onvoldoende kennis en ervaring, tenzij onder toezicht van verantwoordelijke personen of wanneer ze over het functioneren van het apparaat op de hoogte zijn gesteld.
- Steek geen vingers of ander vreemde objecten in de tussenruimte tussen de middelste en onderste afdekplaat.
- Niet gebruiken nadat men alcohol heeft gedronken.
- Wacht na het eten minstens 1 uur voordat u het apparaat gaat gebruiken.
- Plaats het apparaat voor gebruik op een vlakke, stevige en egale ondergrond en bewaar een afstand van minimaal 100 cm tot de muur en andere objecten. (afbeelding 4)
- Ter voorkoming van schade en verwondingen sieraden, mobiele telefoons en andere waardevolle voorwerpen, alsmede sleutels en andere scherpe objecten uit de buurt van het apparaat houden.
- Ter voorkoming van verwondingen niet op het apparaat springen of knielen wanneer het apparaat aan staat.
- Het is verboden om met meer dan 1 persoon op het apparaat te staan.
- Ter voorkoming van omkiepen, het apparaat niet aan slechts aan één kant belasten.
- Plaats geen extra apparaten of voorwerpen op het apparaat.
- Gebruik het apparaat niet bij schommelingen in de stroomvoorziening en haal direct de stekker uit het stopcontact.
- Houd het apparaat uit de buurt van vochtige plaatsen en direct zonlicht en laat het niet buiten staan.
- Vermijd contact met vloeistoffen. Niet met vochtige handen aanraken, geen plotselinge bewegingen maken en niet roken tijdens het gebruik.
- Ter voorkoming van elektrische schokken, het apparaat niet aanraken wanneer er problemen zijn met de aan-uitschakelaar.
- Het apparaat niet gebruiken wanneer de kamertemperatuur hoger is dan 40°C.
- Sluit het apparaat uitsluitend aan op de voorgeschreven stroomvoorziening.
- Ga voorzichtig om met de aan-uitschakelaar.
- De kabel niet knikken of met natte handen aanraken.
- Stop met het gebruik van het apparaat wanneer het buiten onweert of stormt en haal bij onweer direct de stekker uit het stopcontact.
- Ter voorkoming van elektrische storingen, geen apparaten die veel stroom nodig hebben op hetzelfde stopcontact aansluiten.
- Het apparaat uitsluitend verplaatsen zoals in de beschrijving wordt afgebeeld.
- Bewaar geen ontvlambare stoffen in de buurt van het apparaat.
- Gebruik geen combinatie van nieuwe en oude batterijen of batterijen van verschillende merken in de afstandsbediening.
- Dit toestel voldoet aan EN ISO 20957-1, Klasse HB (H = thuisgebruik, B = midden nauwkeurigheid).
- Dek het apparaat niet af - Dit is risico op warmteontwikkeling en kan leiden tot brand, elektrische schokken of letsel.
- Gebruik het apparaat alleen voor het hier beschreven doel. Gebruik geen andere accessoires dan degene die worden aanbevolen in deze instructies en door de fabrikant.
- Gebruik het apparaat niet meer als de kabel, stekker of stopcontact is beschadigd. Neem in deze gevallen contact op met onze klantenservice (contactgegevens aan het einde van de instructies).
- Draag het apparaat niet aan het snoer en gebruik het snoer niet als handvat.
- Blokkeer nooit de luchtopeningen van het apparaat. Houd ze altijd vrij van pluisjes, haar en dergelijke.
- Niet geschikt voor buitengebruik.
- Om het apparaat uit te schakelen, zet u alle functies op OFF en koppelt u het apparaat los van de stroom
- De weerstandsband mag tot maximaal 8,5 kg of 155 cm worden belast. Dit komt overeen met alle oefeningen die in het trainingsplan zijn voorgeschreven.



## EERSTE GEBRUIK

- Controleer of het apparaat op een vlakke, stevige, en egale ondergrond komt te staan, met mini maal 100 cm afstand tot muren of andere objecten.
- Ga voor het eerste gebruik van het apparaat op een stoel zitten en plaats uw voeten op het apparaat. Schakel nu het apparaat in om de intensiteit van de bewegingen te testen. Zo kunt u wennen aan de trillingen en de gekozen bedrijfsmodus.
- Draag tijdens de training makkelijke kleding en schoenen.



**LET OP!** Bij gevoelige oppervlakken (bijv. parket) adviseren wij om een vaste mat of een geschikt tapijt onder het apparaat te leggen. Dit voorkomt beschadigingen aan en verkleuring van uw vloer.



## BEDRIJFSMODI

De VibroShaper Compact heeft twee werkingsmodi om uit te kiezen: de handmatige en de automatische modus. In beide modi kunt u de weerstandsbanden (18) gebruiken. Om de weerstandsbanden te gebruiken, klapt u de houders aan de voorkant van het apparaat uit en hangt u de veiligheidshaken in de openingen zoals weergegeven in afbeelding 5.

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

- Sluit het apparaat aan op het stopcontact. Schakel het apparaat aan met de aan-uitschakelaar (3).
- Druk op de „ON“-toets (14) op het bedieningspaneel of op de  toets (1) op de afstandsbediening.
- Kies als eerste de trainingsduur, die kan variëren van 1 tot 10 minuten. Om deze met 1 of meerder minuten te verlengendrukt u op de toets (10) op het bedieningspaneel of op de betreffende toets  op de afstandsbediening. Ter verkorting van de tijd drukt u op toets (11) op het bedieningspaneel of op de betreffende toets  op de afstandsbediening. De resterende trainingsduur verschijnt bij de tijdsweergave (7).
- Start de training door op toets (16) op het bedieningspaneel of op de toets  op de afstandsbediening te drukken.**
- Nu kunt u het tempo van de vibratie kiezen. De amplitudes variëren van 1 tot 99. Druk op toets (12) op het bedieningspaneel of de betreffende toets  op de afstandsbediening om het tempo op de gewenste stand in te stellen. Druk op toets 14 op het bedieningspaneel  of de betreffende toets op de afstandsbediening om het tempo te verlagen.
- Ook kunt u gebruik maken van snelkeuzetoets M op de afstandsbediening, waarbij u naar stand 90, 60 en 30 kunt springen.
- Druk op toets (17) op het bedieningspaneel of op de betreffende knop  op de afstandsbediening om de training op elk gewenst moment te beëindigen. Bent u klaar met de training, schakel dan het apparaat uit door op toets (14) van het bedieningspaneel te drukken of op toets  (1) op de afstandsbediening.

Tabel 1 laat het trainingsadvies voor de handmatige training zien.



**Automatische modus:** Het apparaat volgt een vooraf ingesteld trainingsprogramma, waarbij de snelheid en de tijd niet instelbaar zijn. Ga voor het gebruik van deze modus als volgt te werk:

- Sluit het apparaat aan op het stopcontact. Schakel het apparaat aan met de aan-uitschakelaar (3).
- Druk op de „ON“-toets (14) op het bedieningspaneel of op de toets  op de afstandsbediening.
- Er kan gekozen worden uit (3) verschillende trainingsprogramma's (P1, P2, P3). Druk hiervoor meerdere keren op toets (15) op het bedieningspaneel of op toets **P** op de afstandsbediening, totdat het gewenste programma op het display (7) verschijnt.
- Tabel 2 laat het trainingstempo van elk programma zien, afhankelijk van de tijdsduur.
- Wanneer u een keuze heeft gemaakt start u de training door op toets (16) van het bedieningspaneel te drukken of  op de afstandsbediening.**
- Druk op toets (17) op het bedieningspaneel of op de betreffende knop  op de afstandsbediening om het apparaat op elk gewenst moment te laten stoppen. Om de training te beëindigen schakelt u vervolgens het apparaat uit door het indrukken van toets 14 op het bedieningspaneel of de betreffende toets  op de afstandsbediening.

## ONDERHOUD EN REINIGING

- Controleer voor het reinigen van het apparaat of de aan-uitschakelaar op OFF staat en of de stekker uit het stopcontact is.
- Voor het verwijderen van stof van het apparaat kunt u gebruik maken van een schone en droge bezem of borstel.
- Het stavlak kan met een vochtige doek worden gereinigd.
- Ter voorkoming van beschadiging aan het apparaat geen gebruik maken van bijtende schoonmaakmiddelen.
- Reinig de afstandsbediening met een schone doek.
- Doe het apparaat in de doos en bewaar het op een koele en droge plaats wanneer het apparaat langere tijd niet gebruikt wordt. Haal de batterijen uit de afstandsbediening.
- Volg de aanwijzingen in het hoofdstuk „Verhelpen van storingen“ wanneer de VibroShaper Compact een defect vertoont. Neem contact op met de klantenservice wanneer het probleem blijft bestaan.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als er regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Vervang zelf geen onderdeel van het apparaat als het defect is, maar neem contact op met onze klantenservice (contactgegevens op achterzijde). Gebruik het apparaat niet totdat het gerepareerd is. Vooral de weerstandsbanden moeten op slijtage worden gecontroleerd.

## VERHELPE VAN STORINGEN

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

## TRAINEN

### WANDELEN, JOGGEN EN HARDLOPEN

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

Tabel 3 laat zien welke stand uw voeten aan moeten nemen voor de drie trainingen:

**TABEL 3:** stand van de voeten bij wandelen, joggen en hardlopen

STAND VAN DE VOETEN	
 <p><b>Wandelen</b></p>	Voeten in het midden
 <p><b>Joggen</b></p>	Voeten iets uit elkaar
 <p><b>Hardlopen</b></p>	Voeten verder uit elkaar

## REKOEFFENINGEN

We raden aan om met dit apparaat rekoefeningen te doen om uw spieren op te warmen voordat u met een training begint.

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

**Opm.: Richt u op de afbeelding met de betreffende instructie. (zie trainingsplan)**

## BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

A VibroShaper Compact használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat, hogy elkerülje a sérüléseket vagy a készülék károsodását.

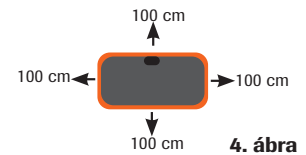
### ▪ A készülék legnagyobb terhelhetősége 100kg.

- Helytelen vagy túlzott edzés esetén egészségkárosodás lehetséges.
- Ha már régóta nem sportolt, vagy szív-, keringési vagy ortopédiai problémáktól szenved, konzultáljon orvosával, mielőtt a készüléket használná.
- Magas vérnyomásban, hörghurutban, bőrbetegségekben, cukorbetegségekben, testi korlátozásokban vagy egyéb betegségekben szenvedő személyek csak orvosi felügyelet mellett használhatják ezt a készüléket.
- A VibroShaper Compact használata nem ajánlott csonttrikulásban, rákban, szívbetegségben szenvedő vagy olyan személyek esetében, akiknek a testébe pacemakert, protézist vagy egyéb orvosi eszközöket ültettek.
- Idősebb személyek ezt a készüléket szakszerűen és csak felügyelet mellett használhatják.
- A készülék használata nem javasolt terhesség vagy menstruáció alatt.
- Gyermekek nem használhatják játékszerként ezt az eszközt.
- Ezt a készüléket nem használhatják olyan személyek (beleértve a gyerekeket), akiknek érzékszervi, fizikai vagy szellemi képességei csökkentek vagy korlátozottak, illetve tapasztalataik vagy ismereteik nem megfelelőek, amennyiben nem a biztonságukért felelős személy felügyelete alatt tevékenykednek, vagy a készülék működési módjáról nem világosították fel őket.
- A középső és az alsó fedél közötti résben nem szabad ujjal belenyúlni, és idegen testet sem szabad behelyezni.
- Alkohol fogyasztás után nem használható.
- Étel fogyasztás után legalább egy órát kell várni a használatig.
- Használat előtt helyezze a készüléket sima, stabil és vízszintes felületre.
- Tartson legalább 100 cm távolságot a faltól vagy más tárgytól. (4. ábra)
- Használat előtt kérjük, vegye le az ékszereket, a mobiltelefont vagy más értéktárgyakat ill. kulcsokat és egyéb éles tárgyakat, hogy elkerülje a károsodást vagy sérülést.
- A sérülések elkerülése végett kerülje el az ugrást és ne térdeljen a készülékre működés közben.
- Mindig csak egy személy tartózkodhat a készüléken.
- A megbillenés veszélye miatt ne terhelje meg egyoldalúan a készüléket.
- A saját súlya mellett ne terhelje meg semmilyen más készülékkel vagy tárggyal a készüléket.
- Az áramellátás ingadozása esetén ne használja a készüléket, és azonnal húzza ki a dugaszolóaljzathoz.
- A készüléket tartsa távol nedves helyektől és közvetlen napfénytől; ne hagyja a szabadban állni.
- Sohase hagyja, hogy a készülék folyadékokkal érintkezzen. Ne érintse meg nedves kézzel, ne mozgassa egyenetlenül, és használat közben semmiképpen ne dohányozzon.
- Az áramkapcsolóval kapcsolatos problémák esetén ne érintse meg a készüléket, hogy elkerülje az áramütést.
- Ne használja a készüléket, ha a szobahőmérséklet meghaladja a 40°C-ot.
- A készüléket csak az előírásoknak megfelelő áramellátáshoz csatlakoztassa.
- Az áramkapcsolót óvatosan működtesse.
- A kábelt ne törje meg és ne érintse meg nedves kézzel.
- A készülék használatát függessze fel, ha odakint vihar vagy zivatar van; vihar esetén azonnal húzza ki a dugaszoló aljzathoz.
- Ne csatlakoztasson magas áramigényű készülékeket ugyanahhoz a dugaszoló aljzathoz, mint a szóban forgó készüléket, hogy elkerülje az elektromos zavarokat.
- A készüléket csak a leírásban szemléltetett módon szállítsa.
- Semmiképpen ne tároljon gyúlékony anyagokat a készülék közelében.
- A távirányítóban ne használjon vegyesen új és régi, vagy különböző márkájú elemeket.
- Ez a készülék teljesíti az EN ISO 20957-1 HB osztály (H=Heimbereich (otthoni használat), B=Mittlere Genauigkeit (közepes pontosság)) követelményeit.
- Ne takarja le a készüléket – hőtululás veszélye, tűzet, elektromos sokkot vagy sérülést okozhat.
- A készüléket csak az itt leírt rendeltetésnek megfelelően használja. NE használjon mást, csak a jelen Használati útmutatóban, ill. a gyártó által ajánlott tartozékokat.
- Ne használja a készüléket tovább, ha a kábel, a dugó vagy a dugaljzat megsérült. Ezekben az esetekben, kérjük, vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal (a kapcsolatfelvételhez szükséges adatokat az útmutatónak a hátoldalán találja).
- Ne hordozza a készüléket a kábelnél fogva, ne használja a kábelt fogantyúnak.
- Soha se takarja el a készülék szellőzőnyílásait. Tartsa ezeket mindig szősztől, hajtól és hasonlóktól távol.
- Kültéri használatra nem alkalmas.
- A készülék kikapcsolásához kapcsolja az összes funkciót "OFF" állásban és válassza le a készüléket az áramellátásról.
- Az ellenálló gumisalagot maximum 8,5 kg erővel, ill. 155 cm nyújtással lehet terhelni. Mindezek az értékek megfelelnek az edzéstervben előírt gyakorlatoknak.

## ELSŐ HASZNÁLAT

- Bizonyosodjon meg róla, hogy a készülék sima, stabil és vízszintes felületen áll, a faltól vagy más tárgytól legalább 100 cm távolságra.
- Ha a készüléket első alkalommal használja, üljön egy székre és a lábát helyezze a készülékre. Most kapcsolja be a készüléket, hogy tesztelje a mozgulatok intenzitását; így hozzászokhat a rezgésekhez és a kívánt üzemmódhoz.
- Edzőkor feltétlenül viseljen kényelmes ruházatot és lábbelit.

**FIGYELEM:** Kényes padlónál (mint pl. a parketta) javasoljuk, hogy tegyen egy strapabíró alátétet vagy szőnyeget a készülék alá. Ez megakadályozza, hogy a padlózat elszíneződjön vagy sérüljön.



4. ábra











5. ábra

## ÜZEMMÓDOK

A VibroShaper Compact két üzemmódban használható: kézi és automatikus módban. Mindkét módban használhatja a fékező szalagokat (18).





A fékező szalagok használatához hajtsa előre a készülék homlokoldali tartóelemeit és akassza be a biztosító kampókat a nyílásokba az 5. ábrának megfelelően.

**Kézi mód:** A felhasználó beállíthatja a gyakorlat időtartamát és tempóját, hogy saját igényeihez igazítsa. Ha ezt a módot használja, kövesse az alábbi utasításokat:

1. Csatlakoztassa a készüléket a dugaszoló aljzatba. Kapcsolja be az áramkapcsolót (3).
2. Nyomja meg az "ON" (BE) gombot a kezelőpulton vagy a  gombot (1) a távirányítón.
3. Először válassza ki az edzés időtartamát, amely 1 és 10 perc között lehet. A percenkénti hosszabbításhoz nyomja meg a (10) gombot a kezelőpulton, vagy a megfelelő  gombot a távirányítón. Az idő lerövidítéséhez nyomja meg a megfelelő gombot a kezelőpulton (11), vagy a megfelelő  gombot a távirányítón. Az időkijelzőn (7) az edzés hátralévő időtartama jelenik meg.
4. **Kezdje el a gyakorlatot a kezelőpulton lévő (16) gomb vagy a távirányítón lévő  gomb megnyomásával.**
5. Most kiválaszthatja a rezgés tempóját. A tempófokozatok 1-től 99-ig állíthatók. A tempónak a kívánt szintre állításához nyomja le a (12) gombot a kezelőpulton vagy a megfelelő  gombot a távirányítón. A tempó csökkentéséhez nyomja meg a (14) gombot a kezelőpulton, vagy a megfelelő  gombot a távirányítón.
6. A tempó gyors kiválasztása is lehetséges a távirányítón lévő M gombbal, ezáltal átugorhat a 90-es, 60-as és 30-as fokozatra.
7. A gyakorlat bármikor befejezhető, ha lenyomja a (17) gombot a kezelőpulton, vagy a megfelelő  gombot a távirányítón. Ha elkészült a gyakorlattal, ezt követően kapcsolja le a készüléket a kezelőpulton lévő (14) gomb vagy a távirányítón lévő  (1) gomb lenyomásával.

Az 1. táblázat a kézi edzésre vonatkozó ajánlást mutatja.

**Automatikus üzemmód:** A készülék egy előre beállított edzési programsorozaton megy végig, ahol nem lehet megváltoztatni a sebességet és az időtartamot. Ha ezt az üzemmódot használja, akkor tartsa be a következő utasításokat:



1. Csatlakoztassa a készüléket a dugaszoló aljzatba. Kapcsolja be az áramkapcsolót (3).
2. Nyomja meg az "On" (Be) gombot a kezelőpulton (14) vagy a  gombot a távirányítón.
3. 3 különböző edzésprogram (P1, P2, P3) között lehet választani; nyomja meg a kezelőpulton ismét a (15) gombot vagy a távirányítón ismét a **P** gombot, amíg a programkijelzőn (7) nem jelenik meg a kívánt program.
4. A 2. táblázat mutatja mindegyik program edzéstempóját időtartam szerint.
5. **Ha kiválasztotta a kívánt programot, kezdje el a gyakorlatot a kezelőpulton lévő (16) vagy a távirányítón lévő  megnyomásával.**
6. Ha bármikor le szeretné állítani a készüléket, nyomja meg a kezelőpulton a (17) gombot vagy a távirányítón a megfelelő  gombot. Ha befejezi a gyakorlást, ezt követően kapcsolja ki a készüléket a kezelőpulton lévő (14) gomb vagy a távirányítón lévő megfelelő  gomb lenyomásával.

## KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

- A készülék tisztítása előtt meg kell győződnie arról, hogy az áramkapcsolót OFF (KI) állapotba kapcsolta és az áramkábelt kihúzta a dugaszoló aljzataból.
- Tiszta és száraz seprűvel vagy kefével távolíthatja el a port a készülékről.
- A lábtartó felület nedves ruhával tisztítható.
- A készüléket ne tisztítsa maró anyagokkal – fennáll a károsodás kockázata.
- A távirányítót tisztítsa meg tiszta ruhával.
- Ha a készülék hosszabb ideig üzemben kívül marad, a csomagoló kartondobozba kell helyezni, valamint hűvös, száraz helyen kell tárolni. Az elemeket is ki kell venni a távirányítóból.
- Ha a VibroShaper Compact meghibásodik, kövesse a "Hibaelhárítás" részben szereplő utasításokat. Ha a probléma továbbra is fennáll, kérjük, forduljon az ügyfélszolgálathoz.
- Az eszköz biztonsági szintjét csak abban az esetben lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzi, hogy az eszköz nem sérült-e meg, és nem kopott-e el. Ha az eszköz valamelyik alkatrésze meghibásodik, ne cserélje ki saját maga, hanem forduljon ügyfélszolgálatunkhoz (elérhetőségek a hátoldalon). A javításig ne használja tovább az eszközt. Különösen az ellenálló gumiszalagokat érdemes ellenőrizni.



## HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	OK	ELHÁRÍTÁS
A készülék nem működik	Az áramkábél nem csatlakozik a dugaszoló aljzathoz	Csatlakoztassa az áramkábelt a dugaszoló aljzatba.
	Az áramkapcsoló OFF (KI) helyzetben van.	Kapcsolja az áramkapcsolót ON (BE) helyzetbe
A távirányító nem működik.	Gyenge elemek	Cserélje ki az elemeket
	A távirányító túl messze van a készülék infravörös érzékelőjétől	Az infravörös jel hatótávolsága 2 méter
A készülék hirtelen leállt	A programozott edzésidő véget ért	Állítsa vissza az edzésidőt
A készülék nem mozog	A készüléknek túl sok parancsot adtak, és nem tudja mindegyiket végrehajtani	Kapcsolja ki a készüléket, várjon egy percig és kapcsolja újra be
A készülék üzemeltetés során nem állítható le a távirányítóval.	Gyenge elem	Cserélje ki az elemeket
	Az „On-Off” (Be-Ki)  gomb lenyomása	Nyomja le a "Start-Stop"  (Indítás-Leállítás) gombot

## EDZÉS

### SÉTÁLÁS, KOCO GÁS ÉS FUTÁS

A VibroShaper Compact olyan rezgő platform, amely vízszintes oszcilláló mozgásával szimulálja a sétát, kocogást vagy futást, attól függően, hogy Ön a lábával miként áll a készülék alapfelületén; a lábak közötti nagyobb távolság nagyobb testi aktivitást jelent. Három gyakorlatat egy helyen.

A 3. táblázat mutatja azokat a pozíciókat, amelyeket az Ön lábainak a három gyakorlathoz fel kell venniük.

### 3. TÁBLÁZAT: A lábak helyzete séta, kocogás, futás esetén

A LÁBAK HELYZETE	
 <p><b>SÉTA</b></p> <p><b>KOCO GÁS</b></p>	A lábak közén
 <p><b>FUTÁS</b></p>	A lábak enyhén szétterpesztve
	A lábak szélesen terpesztve

## NYÚJTÓGYAKORLATOK

Javasoljuk, hogy nyújtózkodjon, hogy felmelegítse az izmait, mielőtt bármilyen edzést kezdene ezzel a készülékkel.

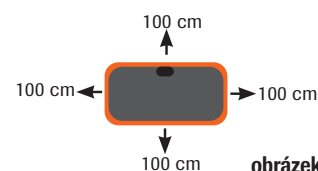
A nyújtógyakorlatokat lassan és óvatosan kezdje el, gyors mozgások vagy ugrások nélkül. Addig végezze a gyakorlatot, amíg nem érez enyhe, nem fájdalmas feszültséget. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig. Lassan, ritmikusan és természetesen lélegezzen, hogy a testét teljesen ellássa oxigénnel.

**Megj.: Tájékozódjon a megfelelő utasításoknál szereplő ábráról. (lásd edzéstervvel)**

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím přístroje VibroShaper Compact si pečlivě přečtete tento návod, aby nedošlo ke zranění nebo k poškození přístroje.

- **Maximální zatížení přístroje činí 100kg.**
- Při nesprávném nebo nadměrném tréninku může dojít k poškození zdraví.
- Když jste již delší dobu neprovozovali žádný sport nebo máte srdeční, oběhové nebo ortopedické problémy, poraďte se před použitím přístroje s lékařem.
- Osoby s vysokým krevním tlakem, bronchitidou, kožními onemocněními, diabetem, tělesnými omezeními nebo jinými chorobami smí tento přístroj používat pouze pod dohledem lékaře.
- Použití přístroje VibroShaper Compact se nedoporučuje u osob s osteoporózou, rakovinou, srdečními chorobami, kardiostimulátory, protézami a jinými implantovanými zdravotnickými prostředky.
- Starší lidé musí tento přístroj používat správně a pod dohledem.
- Používání přístroje se nedoporučuje v těhotenství a při menstruaci.
- Děti nesmí tento přístroj používat jako hračku.
- Tento přístroj není určen k použití osobami (také dětmi) se sníženými nebo omezenými sensorickými, tělesnými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi nebo znalostmi, pokud nejsou pro svoji bezpečnost pod dozorem odpovědné osoby nebo pokud jim není vysvětlen způsob fungování přístroje.
- Do meziprostoru mezi středovým a spodním krytem se nesmí zasouvat prsty ani cizí tělesa.
- Nepoužívejte po konzumaci alkoholu.
- Po jídle vyčkejte před použitím nejméně jednu hodinu.
- Přístroj před použitím postavte na plochý stabilní a rovný podklad.
- Ponechejte vzdálenost minimálně 100 cm od stěny a dalších předmětů. (obrázek 4)
- Před použitím odložte šperky, mobilní telefon a další cenné předměty a rovněž klíče či jiné ostré předměty, aby nedošlo ke zranění nebo poškození.
- Za chodu na přístroji neskákejte a neklekejte na něj, aby nedošlo ke zranění.
- Na přístroji smí stát vždy pouze jedna osoba.
- Vzhledem k nebezpečí převrácení nezatěžujte přístroj pouze na jedné straně.
- Na přístroj nestavte žádné jiné přístroje ani předměty pro zvýšení zatížení.
- Při kolísání elektrického napájení přístroj nepoužívejte nebo jej ihned odstavte.
- Chraňte přístroj před vlhkem a přímým slunečním zářením a nenechávejte jej stát venku.
- Přístroj vždy chraňte před stykem s kapalinami.
- Nedotýkejte se jej mokřými rukama, nepohybujte jím směrem zpět a při používání v žádném případě nekuřte.
- Při problémech s vypínačem se přístroje nedotýkejte, aby nedošlo k zásahu elektrickým proudem.
- Přístroj nepoužívejte, pokud je teplota v prostoru vyšší než 40 °C.
- Přístroj připojte pouze k síťovému napájení, které odpovídá uvedeným parametrům.
- Vypínač obsluhujte opatrně.
- Kabel nezalamujte a nedotýkejte se jej mokřými rukama.
- Používání přístroje ukončete, když venku bouří nebo hřmí, při špatném počasí kabel přístroje ihned vytáhněte ze zásuvky.
- Nepřipojte do stejné zásuvky jako tento přístroj žádné přístroje s vysokou spotřebou proudu, aby nedocházelo k elektrickému rušení.
- Přístroj přepravujte pouze tak, jak je vyobrazeno v popisu.
- V žádném případě neskladujte v blízkosti přístroje vznětlivé látky.
- Nekombinujte v dálkovém ovládní nové baterie se starými nebo baterie různých značek.
- Tento přístroj splňuje požadavky normy ČSN EN ISO 20957-1 třída DB (D=domácí prostředí, B=střední přesnost).
- Zařízení nezakrývejte – riziko akumulace tepla, která by mohla vést k požáru, zásahu elektrickým proudem nebo zranění.
- Používejte zařízení pouze pro zde popsany účel. Nepoužívejte jiné příslušenství, než takové, které je doporučeno v tomto návodu resp. výrobcem.
- Dojde-li k poškození kabelu, zástrčky nebo zásuvky, zařízení dále nepoužívejte. V těchto případech se obraťte na náš zákaznický servis (kontaktní informace najdete na konci tohoto návodu).
- Při přenášení nesmíte zařízení držet za kabel, ani tento používat jako držadlo.
- Nikdy neblokujte vzduchové otvory zařízení. Tyto otvory udržujte stále čisté, bez vláken, vlasů a podobného znečištění.
- Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Chcete-li zařízení vypnout, přepněte všechny funkce do polohy OFF a odpojte zařízení od elektrického napájení.
- Posilovací pás lze zatížit maximálně 8,5 kg nebo 155 cm. To odpovídá všem cvikům předepsaným v tréninkovém plánu.



obrázek 4

## PRVNÍ POUŽITÍ

- Zajistěte, aby přístroj stál na plochem, stabilním a rovném podkladu ve vzdálenosti nejméně 100 cm od stěny a dalších předmětů.
- Když používáte přístroj poprvé, sedněte si na židli a nastavte nohy na přístroji.
- Nyní přístroj zapněte a vyzkoušejte intenzitu pohybů. Můžete si tak také zvyknout na kmitání a na zvolený režim provozu.
- Při tréninku je nutno mít na sobě pohodlný oděv a obuv.

**POZOR:** Při citlivých podlahách (např. parketách) doporučujeme pod přístroj dát pevnou rohož nebo koberec. Zabrání se tím poškození a zbarvení podlahy.



obrázek 5

## PROVOZNÍ REŽIMY

Zařízení VibroShaper Compact vám nabízí výběr ze dvou provozních režimů: ručního a automatického. V obou režimech můžete používat popruhy kladoucí odpor (18). Chcete-li použít popruhy kladoucí odpor, vyklopte držáky na čelní straně zařízení a zavěste bezpečnostní háky do otvorů způsobem znázorněným na obrázku 5.

**Ruční režim:** Uživateli může nastavit dobu a rychlost cvičení a přizpůsobit je tak svým potřebám. Při používání tohoto režimu postupujte následovně:

1. Připojte přístroj do zásuvky. Zapněte vypínač (3).
2. Stiskněte tlačítko „ZAP“ na ovládacím pultu (14) nebo tlačítko (1) na dálkovém ovládacím.
3. Nejprve zvolte dobu trvání cvičení, může být od 1 do 10 minut. K prodloužení po minutách stiskněte tlačítko (10) na ovládacím pultu nebo příslušné tlačítko na dálkovém ovládacím. Ke zkrácení po minutách stiskněte tlačítko (11) na ovládacím pultu nebo příslušné tlačítko na dálkovém ovládacím. Na ukazateli času (7) se zobrazí zbývající doba cvičení.
- 4. Zahajte cvičení stisknutím tlačítka (16) na ovládacím pultu nebo tlačítka na dálkovém ovládacím.**
5. Nyní můžete zvolit rychlost vibrací. Stupně rychlosti jsou v rozsahu od 1 do 99. K nastavení rychlosti na požadovaný stupeň stiskněte tlačítko (12) na ovládacím pultu nebo příslušné tlačítko na dálkovém ovládacím. Ke snížení rychlosti stiskněte tlačítko (14) na ovládacím pultu nebo příslušné tlačítko na dálkovém ovládacím.
6. Můžete také provést rychlou volbu rychlosti tlačítkem M na dálkovém ovládacím. Můžete přitom přeskakovat mezi stupni 90, 60 a 30.
7. K ukončení cvičení v libovolném okamžiku stiskněte tlačítko (17) na ovládacím pultu nebo příslušné tlačítko na dálkovém ovládacím. Po ukončení cvičení následně vypněte přístroj stisknutím tlačítka (14) na ovládacím pultu nebo tlačítka na dálkovém ovládacím.

V tabulce 1 je uvedeno doporučení pro ruční trénink.

**Automatický režim:** Přístroj postupujte podle přednastaveného programu cvičení, při němž nelze měnit rychlost a čas. Při použití tohoto režimu postupujte podle následujících pokynů:



1. Připojte přístroj do zásuvky. Zapněte vypínač (3).
2. Stiskněte tlačítko „ZAP“ na ovládacím pultu (14) nebo tlačítko (1) na dálkovém ovládacím.
3. Lze zvolit ze 3 různých cvičebních programů (P1, P2, P3). Na ovládacím panelu stiskněte opakovaně tlačítko (15) nebo na dálkovém ovládacím opakovaně tlačítko P, dokud se na ukazateli programu (7) nebude zobrazovat požadovaný program.
4. V tabulce 2 je rychlost cvičení každého programu podle doby trvání.
- 5. Zahajte cvičení stisknutím tlačítka (16) na ovládacím pultu nebo tlačítka na dálkovém ovládacím.**
6. K zastavení přístroje v libovolném okamžiku stiskněte tlačítko (17) na ovládacím pultu nebo příslušné tlačítko na dálkovém ovládacím. Když cvičení ukončíte, přístroj následně vypněte stisknutím tlačítka (14) na ovládacím pultu nebo tlačítka na dálkovém ovládacím.

## ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

- Před čištěním přístroje musíte zajistit, aby byl vypínač v poloze VYP a síťový kabel byl vytažený ze zásuvky.
- K odstranění prachu z přístroje můžete použít suchý smetáček nebo kartáč.
- Náslapnou plochu lze čistit suchou utěrkou.
- Nečistěte přístroj žíravými přípravky - nebezpečí poškození.
- Dálkové ovládacím čistěte suchou utěrkou.
- Pokud bude přístroj delší dobu mimo provoz, umístěte jej do obalové kartonové krabice a uchovávejte jej na suchém a chladném místě.
- Vyměňte baterie z dálkového ovládacím. Pokud VibroShaper Compact vykazuje závadu, postupujte podle pokynů v odstavci „Řešení problémů“. Pokud problém přetrvává, obraťte se laskavě na zákaznický servis.
- Úroveň bezpečnosti přístroje lze udržovat pouze tehdy, když pravidelně kontrolujete, jestli není poškozený a opotřebený. Pokud je některá část přístroje vadná, nevyměňujte ji sami, ale obraťte se na náš zákaznický servis (kontaktní informace na zadní straně). Nepokračujte v používání přístroje, dokud nebude opraven. Zejména je třeba pravidelně kontrolovat opotřebené posilovací pásy.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	PŘÍČINA	ODSTRANĚNÍ
Přístroj neběží	Napájecí kabel není připojen do zásuvky.	Připojte napájecí kabel do zásuvky.
	Vypínač je v poloze VYP	Přepněte vypínač do polohy ZAP

Dálkové ovládání nefunguje	Slabé baterie	Vyměňte baterie
	Dálkové ovládání je příliš daleko od infračerveného snímače	Dosah infračerveného signálu činí 2 metry
Přístroj se náhle zastaví	Naprogramovaná doba cvičení skončila	Resetujte dobu cvičení
Přístroj se nepohybuje	Přístroji bylo dáno příliš mnoho příkazů a nemůže všechny splnit	Přístroj vypněte, vyčkejte jednu minutu a opět jej zapněte
Přístroj nelze za provozu zastavit dálkovým ovládáním.	Slabá baterie	Vyměňte baterie
	Stisknuté tlačítko ZAP/VYP 	Stiskněte tlačítko ZAP/VYP 

## TRÉNINK




### CHŮZE, JOGGING A BĚH

VibroShaper Compact je vibrující platforma, která simuluje chůzi, jogging nebo běh horizontálními oscilačními pohyby podle toho, jak máte umístěny nohy na podlahové ploše přístroje: větší vzdálenost mezi nohama znamená větší aktivitu těla.

Tři cvičení na jednom jediném místě.

Tabulka 3 ukazuje polohy, které musí vaše nohy pro tři cvičení zaujmout:

**Tabulka 3:** Poloha nohou při chůzi, joggingu, běhu

POLOHA NOHOU	
 <p><b>CHŮZE</b></p>	Nohy uprostřed
 <p><b>JOGGING</b></p>	Nohy mírně od sebe
 <p><b>BĚH</b></p>	Nohy dále od sebe

### PROTAHOVACÍ CVIKY

Před začátkem každého tréninku doporučujeme dělat s tímto přístrojem protahovací cviky, aby se vám zahřály svaly.

Protahovací cviky je třeba provádět pomalu a bez námahy, bez rychlých pohybů a skoků.

Cvičte tak dlouho, dokud nepocítíte mírné a nebolestivé napětí. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund.

Musíte pomalu, rytmicky a přirozeně dýchat, aby bylo Vaše tělo plně zásobováno kyslíkem.

**Poznámka: Orientujte se podle obrázků s příslušným návodem. (viz tréninkový plán)**

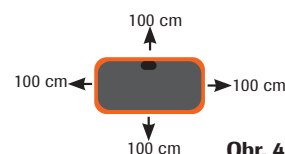
**Záruka:** Na tento výrobek se vztahuje neomezená dvouletá záruka na všechny vady z výroby a na vady materiálu. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva.



## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Prosím, pred prvým použitím VibroShapera Compact si pozorne prečítajte tento návod, aby ste predišli poraneniam alebo škodám na zariadení.

- **Maximálna nosnosť zariadenia je 100kg.**
- Pri neprimeranom alebo nadmernom tréningu sú možné škody na zdraví.
- Ak ste dlhší čas nešportovali alebo máte problémy so srdcom, krvným obehom alebo ortopedické problémy, konzultujte používanie zariadenia s vaším lekárom.
- Osoby s vysokým krvným tlakom, bronchitídou, kožnými ochoreniami, diabetes, telesnými obmedzeniami alebo inými ťažkosťami smú tento prístroj používať len pod lekárske dohľadom.
- Používanie VibroShapera sa neodporúča osobám s osteoporózou, rakovinou, srdcovými chorobami, protézami alebo inými implantovanými medicínskymi zariadeniami.
- Starší ľudia by mali zariadenie používať primerane a pod dohľadom.
- Používanie zariadenia sa neodporúča v tehotenstve alebo počas menštruácie.
- Deti nesmú zariadenie používať ako hračku.
- Toto zariadenie nie je určené pre osoby (ani deti), ktorých senzorické, telesné alebo mentálne schopnosti sú znížené alebo obmedzené alebo majú nedostatok skúseností alebo znalostí, ak nie sú pod dozorom osoby za nich zodpovednej alebo neboli o používaní zariadenia informované.
- Do priestoru medzi stredným a dolným kryt nesmú byť strkané prsty ani cudzie telesá.
- Nepoužívať po požití alkoholu.
- Po jedle počkajte s používaním zariadenia minimálne jednu hodinu.
- Pred používaním umiestnite zariadenie na plochý, stabilný a rovný podklad.
- Nechajte odstup minimálne 100 cm od steny alebo iných predmetov. (Obr. 4)
- Prosím, pred použitím odložte šperky, mobilný telefón alebo iné hodnotné predmety príp. kľúče, aby ste predišli poškodeniam alebo zraneniam.
- Aby ste predišli zraneniam, neskáčte na zariadenie alebo si naň nekľakajte, pokiaľ je v prevádzke.
- Na zariadení smie stáť len jedna osoba.
- Kvôli nebezpečenstvu prevrhnutia zariadenie nezaťažovať jednostranne.
- Nepostavujte iné predmety alebo zariadenia dodatočne k vlastnej váhe na zariadenie.
- Pri výkyvoch prúdu zariadenie nepoužívajte a okamžite odpojte z elektrickej siete.
- Zariadenie chráňte pred vlhkosťou a priamym slnečným svetlom; nenechávajte ho v exteriéri.
- Udržujte zariadenie mimo kontakt s tekutinami. Nedotýkajte sa ho mokrymi rukami, nebúchajte ním a v žiadnom prípade pri jeho používaní nefajčite.
- Pri problémoch s hlavným vypínačom sa zariadenia nedotýkajte, aby ste sa vyhli zásahu elektrickým prúdom.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je izbová teplota vyššia ako 40°C.
- Zariadenie pripájajte len k zdroju prúdu uvedenému v údajoch.
- S vypínačom narábať opatrne.
- Kábel nezalamovať ani sa ho nedotýkať mokrymi rukami.
- Ukončiť používanie prístroja, ak je vonku búrka alebo víchrica; pri nečase zariadenie okamžite odpojte z elektrickej siete.
- Nezapájajte do rovnakej elektrickej zásuvky žiadne ďalšie zariadenia s vysokou spotrebou, aby ste predišli elektrickým ruchom.
- Zariadenie premiestňujte len tak, ako je zobrazené v návode.
- V žiadnom prípade neskladujte v blízkosti zariadenia vznetlivé substancie.
- Nevkladajte do diaľkového ovládania nové batérie spolu so starými alebo nemiešajte batérie rôznych značiek.
- Toto zariadenie spĺňa EN ISO 20957-1 triedy HB (H=domáce prostredie, B=stredná presnosť).
- Nezakrývajte prístroj riziko hromadenia tepla môže spôsobiť požiar, úraz elektrickým prúdom alebo zranenia.
- Prístroj používajte iba na tu popísané účely. Nepoužívajte iné príslušenstvo, ako je odporúčané v tomto návode alebo odporúčané výrobcom.
- Prístroj nepoužívajte, ak je poškodený kábel, zástrčka, alebo zásuvka. V týchto prípadoch kontaktujte náš zákaznícky servis (kontaktné údaje na zadnej strane tohto návodu).
- Neprenášajte prístroj držiak za kábel alebo ho nepoužívajte ako rukoväť.
- Nikdy neblokujte vzduchové otvory na prístroji. Prístroj vždy vyčistite od chlôpkov, vlasov a podobne.
- Prístroj nie je vhodný na použitie v exteriéri.
- Ak chcete prístroj vypnúť, prepnite všetky funkcie do polohy VYP. a odpojte prístroj od napájacieho zdroja.
- Odporový pás môže byť zaťažovaný maximálne 8,5 kg / alebo predĺžením 155 cm. To zodpovedá všetkým cvikom predpísaným v tréningovom pláne.



Obr. 4

## PRVÉ POUŽITIE

- Uistite sa, že je zariadenie položené na rovnom, stabilnom a plochom podklade s min. 100cm odstupom od stien alebo predmetov.
- Keď zariadenie používate prvýkrát, mali by ste sa posadiť na stoličku a nohy položiť na zariadenie. Teraz zapnúť zariadenie, aby ste otestovali intenzitu pohybov; tak si môžete zvykať na vibrácie a zvolený prevádzkový mód.
- Pri tréningu noste vždy pohodlné oblečenie a obuv.

**POZOR:** Pri citlivých podlahách (napr. parkety) odporúčame pod zariadenie umiestniť pevnú podložku alebo vhodný koberec. Toto zabráni poškodeniam a zafarbeniu vašej podlahy.











Obr. 5

## PREVÁDZKOVÉ MÓDY

Prístroj VibroShaper Compact poskytuje na výber dva prevádzkové režimy: manuálny a automatický. Odporové pásy môžete používať v oboch režimoch (18).





Ak chcete použiť odporové pásy, vyklopte držiaky na prednej strane prístroja a zaveste bezpečnostné háky do otvorov, ako je to znázornené na obrázku 5.

**Manuálny mód:** Používateľ môže nastaviť trvanie a tempo cvičenia a tak ho prispôbiť svojim potrebám. Pri používaní tohto módu nasledujte tento návod:

1. Zapojiť zariadenie do elektrickej siete. Zapnúť hlavný vypínač (3).
2. Stlačiť tlačidlo „ON“ na obslužnom paneli (14) alebo tlačidlo  (1) na diaľkovom ovládaní.
3. Najprv zvolíte trvanie cvičenia v rozpätí 1 až 10 minút. Na predĺženie minútáže stláčať tlačidlo (10) na obslužnom paneli alebo zodpovedajúce tlačidlo  na diaľkovom ovládaní. Na skrátenie času stláčať tlačidlo na obslužnom paneli (11) alebo zodpovedajúce tlačidlo  na diaľkovom ovládaní. Na ukazovateli času (7) sa zobrazuje zostávajúci čas cvičenia.
- 4. Začnite cvičenie stlačením tlačidla (16) na obslužnom paneli alebo tlačidla  na diaľkovom ovládaní.**
5. Teraz môžete zvoliť tempo vibrácií. Rýchlostné stupne siahajú od 1 do 99. Na nastavenie želaného stupňa stlačiť tlačidlo (12) na obslužnom paneli alebo zodpovedajúce tlačidlo  na diaľkovom ovládaní. Na zníženie tempa stláčať tlačidlo (14) na obslužnom paneli alebo zodpovedajúce tlačidlo  na diaľkovom ovládaní.
6. Môžete tiež použiť rýchlu voľbu tempa tlačidlom M na diaľkovom ovládaní, pričom môžete preskakovať v stupňoch 90, 60 a 30.
7. Kedykoľvek na ukončenie cvičenia stlačiť tlačidlo (17) na obslužnom paneli alebo zodpovedajúce tlačidlo  na diaľkovom ovládaní. Ak ste cvičenie ukončili, vypnite zariadenie tlačidlom (14) na obslužnom paneli alebo zodpovedajúce (1) tlačidlo  na diaľkovom ovládaní.

Tabuľka 1 ukazuje tréningové odporúčanie pre manuálny tréning.



**Automatický mód:** Zariadenie vykonáva prednastavený cvičebný program, pri ktorom nie je možné meniť rýchlosť a čas. Pri používaní tohto módu nasledujte nasledujúci návod:

1. Zapojiť zariadenie do elektrickej siete. Zapnúť hlavný vypínač (3).
2. Stlačiť tlačidlo „ON“ na obslužnom paneli (14) alebo tlačidlo  na diaľkovom ovládaní.
3. Na výber sú 3 rôzne programy cvičenia (P1, P2, P3); opakovane stláčať tlačidlo (15) na obslužnom paneli alebo opakovane stláčať tlačidlo **P** na diaľkovom ovládaní, kým sa rozsvieti na ukazovateli programu (7) želaný program.
4. Tabuľka 2 ukazuje tempo cvičenia každého programu podľa trvania.
- 5. Ak ste zvolili želaný program, začnite cvičenie stlačením tlačidla (16) na obslužnom paneli alebo  na diaľkovom ovládaní.**
6. Kedykoľvek na zastavenie zariadenia stlačiť na obslužnom paneli tlačidlo (17) alebo na diaľkovom ovládaní zodpovedajúce tlačidlo . Keď ukončíte cvičenie, vypnite zariadenie stlačením tlačidla (14) na obslužnom pulte alebo zodpovedajúce tlačidlo  na diaľkovom ovládaní.

## ČISTENIE A ÚDRŽBA

- Pred čistením zariadenia sa uistite, že je hlavný vypínač na OFF a sieťový kábel odpojený z elektrickej siete.
- Môžete použiť čistú a suchú metličku alebo kefu, aby ste odstránili zo zariadenia prach.
- Nášľapnú plochu môžete očistiť vlhkou handričkou.
- Zariadenie nečistite leptavými prostriedkami – riziko poškodenia.
- Diaľkové ovládanie čistite čistou handričkou.
- Ak ostáva zariadenie dlhší čas mimo prevádzky, je vhodné ho vložiť do obalového kartónu a uschovávať na chladnom a suchom mieste. Je potrebné vybrať aj batérie z diaľkového ovládania.
- Ak VibroShaper Compact vykazuje poruchu, nasledujte pokyny v odseku „Odstránenie porúch“. Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícku službu.
- Úroveň bezpečnosti prístroja sa dá udržať iba vtedy, ak je pravidelne kontrolovaný z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Ak je časť zariadenia chybná, nevymieňajte ju sami, ale kontaktujte náš zákaznícky servis (kontaktné informácie na zadnej strane). Prístroj ďalej nepoužívajte, kým nie je opravený. Pravidelne by sa mali kontrolovať najmä odporové pásy na opotrebenie.

## ODSTRÁNENIE PORÚCH

PROBLÉM	PRÍČINA	ODSTRÁNENIE
Prístroj nepracuje	Sieťový kábel nie je pripojený v zásuvke	Zasunúť sieťový kábel do zásuvky
	Hlavný vypínač je na OFF	Prepnite hlavný vypínač na ON
Diaľkové ovládanie nefunguje	Slabé batérie	Vymeňte batérie
	Diaľkové ovládanie je príliš ďaleko od infračerveného senzoru zariadenia	Dosah infračerveného senzora je 2 metre
Zariadenie sa náhle zastavilo	Naprogramovaný čas cvičenia je na konci	Resetujte čas cvičenia
Zariadenie sa nehýbe	Zariadeniu bolo daných priveľa príkazov a nedokáže všetky splniť	Vypnúť zariadenie, počkať jednu minútu a opäť zapnúť
Zariadenie nie je možné počas prevádzky zastaviť diaľkovým ovládaním.	Slabé batérie	Vymeňte batérie
	Bolo stlačené tlačidlo „On-Off“ 	Stlačte tlačidlo „Start-Stop“ 




## TRÉNING

### CHÔDZA, REKREAČNÝ BEH A BEH

VibroShaper Compact je vibračná podložka, ktorá simuluje horizontálne oscilujúcimi pohybmi chôdzu, rekreačný beh alebo beh, podľa toho, ako máte umiestnené chodidlá na nášľapnej ploche zariadenia: širší rozkrok znamená viac telesnej aktivity. Tri cvičenia na jednom mieste.

Tabuľka 3 ukazuje polohy, aké musia vaše chodidlá zaujať pre vykonávanie dané tri cvičenia:

**TABUĽKA 3:** Poloha chodidiel pri chôdzi, rekreačnom behu, behu

POLOHA CHODIDIEL	
 <p><b>CHÔDZA</b></p>	Chodidlá v strede
 <p><b>REKREAČNÝ BEH</b></p>	Chodidlá jemne od seba
 <p><b>BEH</b></p>	Chodidlá ďalej od seba

## NAŤAHOVACIE CVIKY

Odporúčame vám, aby ste pred začatím tréningu urobili niekoľko strečingových cvikov pomocou tohto zariadenia na zahriatie svalov.

Naťahovacie cviky je potrebné vykonávať pomaly a šetrne bez rýchlych pohybov alebo skokov. Cvičiť tak dlho, kým necítite ľahké a nebolestivé napätie. Túto polohu udržať 20 až 30 sekúnd. Musíte dýchať pomaly, rytmicky a prirodzene, aby ste plnohodnotne zásobovali svoje telo kyslíkom.

**Pozn.:** Zamerajte sa na obrázky s príslušným návodom.  
(vid' tréningový plán)

**Záruka:** Na tento výrobok sa vzťahuje neobmedzená dvojiročná záruka na všetky vady výroby a materiálu. Táto záruka nijako neovplyvňuje vaše zákonné právo.

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de utilizarea VibroShaper Compact pentru a evita rănirea sau defecțiunea aparatului.

- **Sarcina maximă a aparatului este de 100kg.**
- În cazul antrenamentelor necorespunzătoare sau excesive este posibilă afectarea negativă a sănătății.
- Dacă nu ați mai făcut sport de o lungă perioadă de timp sau dacă aveți probleme cardiace, circulatorii sau ortopedice, consultați medicul înainte de a utiliza aparatul.
- Persoanele cu hipertensiune arterială, bronșită, boli de piele, diabet, limitări fizice sau alte boli pot utiliza acest aparat numai sub supraveghere medicală.
- Utilizarea VibroShaper Compact nu este recomandată pentru persoanele cu osteoporoză, cancer, boli de inimă, stimulative cardiace, proteze sau alte dispozitive medicale implantate.
- Persoanele în vârstă trebuie să utilizeze acest aparat în mod corespunzător și sub supraveghere.
- Utilizarea aparatului nu este recomandată în timpul sarcinii sau în timpul menstruației.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze ca jucărie acest aparat.
- Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) ale căror abilități senzoriale, fizice sau mentale sunt reduse sau au o experiență sau cunoștințe limitate sau lipsă, dacă nu sunt supravegheate de către o persoană responsabilă pentru siguranța lor sau dacă nu au fost instruite cu privire la modul de funcționare a aparatului.
- Este interzisă introducerea degetelor sau obiectelor străine în spațiul dintre capacul central și inferior.
- Nu utilizați aparatul după ce ați consumat alcool.
- După ce ați mâncat așteptați cel puțin o oră înainte de utilizare.
- Așezați aparatul înainte de utilizare pe o suprafață plană, stabilă și fără denivelări.
- Mențineți o distanță de cel puțin 100 cm de perete sau de obiecte. (Figura 4)
- Vă rugăm să scoateți bijuteriile, telefonul mobil sau alte obiecte de valoare resp. chei sau alte obiecte ascuțite pentru a evita deteriorarea sau rănirea.
- Pentru a evita accidentările, nu săriți sau nu stați pe genunchi pe aparat în timp ce acesta funcționează.
- Întotdeauna doar o singură persoană poate să stea pe aparat.
- Datorită riscului de răsturnare a aparatului nu-l solicitați unilateral.
- Nu așezați alte aparate sau obiecte în plus față de propria dvs. greutate pe aparat.
- În cazul în care există fluctuații la alimentarea cu energie electrică nu utilizați aparatul și deconectați-l imediat.
- Păstrați aparatul departe de locurile umede și de razele directe ale soarelui; nu-l lăsați în aer liber.
- Protejați întotdeauna aparatul de contactul cu lichide. Nu-l atingeți cu mâinile umede, nu-l mișcați brusc și nu fumați în timpul utilizării.
- În cazul unor probleme cu comutatorul de alimentare, nu atingeți aparatul pentru a evita electrocutarea.
- Nu utilizați aparatul dacă temperatura camerei este mai mare de 40°C.
- Conectați aparatul numai la o sursă de alimentare cu energie electrică care corespunde datelor tehnice.
- Acționați cu precauție comutatorul de alimentare.
- Nu îndoiiți cablul și nu-l atingeți cu mâinile ude.
- Încheiați utilizarea aparatului când afară tună sau este furtună; pe vreme rea deconectați imediat aparatul.
- Nu conectați aparatele cu consum mare de energie în aceeași priză ca și aparatul pentru a evita interferențele electrice.
- Transportați aparatul numai cum se arată în ilustrația din descriere.
- În niciun caz nu depozitați substanțe inflamabile în apropierea aparatului.
- Nu combinați baterii noi cu baterii vechi sau baterii de diferite mărci în telecomandă.
- Acest aparat corespunde standardului EN ISO 20957-1 clasa HB (H = Acasă, B = precizie medie).
- Nu acoperiți aparatul - blocarea cedării căldurii poate conduce la incendii, electrocutare sau vătămări.
- Utilizați acest aparat numai pentru scopul descris. Nu utilizați niciun alt accesoriu decât cele recomandate în aceste instrucțiuni, respectiv de către producător.
- Nu utilizați aparatul în continuare dacă ștecherul, cablul sau mufa sunt deteriorate. În astfel de cazuri adresați-vă serviciului nostru de asistență clienți (datele de contact pe spatele acestor instrucțiuni).
- Nu purtați aparatul de cablu, respectiv nu utilizați cablul ca și mâner.
- Nu blocați niciodată fantele de aerisire ale aparatului. Pe acestea le mențineți întotdeauna libere de scame, păr și similare.
- Nu este adecvat pentru utilizarea în aer liber.
- Pentru a deconecta aparatul, treceți toate funcțiile la OFF (oprit) și separați a de sursa de curent electric.
- Banda de rezistență poate fi solicitată până la maxim 8,5 kg respectiv 155 cm întindere. Acest lucru corespunde tuturor exercițiilor prescrise în planul de antrenament.

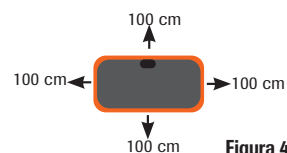


Figura 4

## PRIMA UTILIZARE

- Asigurați-vă că aparatul stă pe o suprafață plană, orizontală și stabilă, cu o distanță de cel puțin 100 cm de pereți sau de alte obiecte.
- Când utilizați aparatul pentru prima dată, trebuie să vă așezați pe un scaun, iar picioarele să le puneți pe aparat. Acum porniți aparatul pentru a testa intensitatea mișcărilor; în felul acesta vă puteți obișnui cu vibrațiile și modul de funcționare selectat.
- La antrenamente, purtați neapărat îmbrăcăminte și încălțăminte confortabilă.

**ATENȚIE:** În caz de podele sensibile (de ex. parchet) recomandăm să se pună o saltea de gimnastică rezistentă sau un covor corespunzător sub aparat. Acest lucru previne deteriorarea și decolorarea podelei.



Figura 5

## MODURI DE FUNCȚIONARE

VibroShaper Compact vă pune la dispoziție două moduri de funcționare: modul manual și cel automat. În ambele moduri puteți utiliza benzile de rezistență (18).

Pentru utilizarea benzilor de rezistență rabatați înainte suportii pe partea frontală a aparatului și suspendați cârligele de siguranță în deschideri, așa cum este ilustrat în figura 5.

**Modul manual:** Utilizatorul poate seta durata și ritmul exercițiului, pentru a-l adapta la necesitățile sale. Când se utilizează acest mod, urmați următoarele instrucțiuni:

1. Conectați aparatul într-o priză. Conectați comutatorul de alimentare (3).
2. Apăsați butonul „ON” de pe panoul de comandă (14) sau butonul (1) de pe telecomandă.
3. Mai întâi selectați durata exercițiului, aceasta poate fi între 1 și 10 minute. Pentru prelungirea cu câte un minut apăsați butonul (10) de pe panoul de comandă sau butonul corespunzător de pe telecomandă. Pentru a scurta timpul, acționați butonul de pe panoul de comandă (11) sau butonul corespunzător de pe telecomandă. În afișajul timpului (7) apare durata de timp rămasă a exercițiului.
4. **Începeți exercițiul prin acționarea butonului (16) de pe panoul de comandă sau butonului de pe telecomandă.**
5. Acum puteți alege ritmul vibrațiilor. Nivelurile ritmului variază de la 1 la 99. Pentru a seta ritmul la nivelul dorit, acționați butonul (12) de pe panoul de comandă sau butonul corespunzător de pe telecomandă. Pentru reducerea ritmului, acționați butonul (14) de pe panoul de comandă sau butonul corespunzător de pe telecomandă.
6. Puteți de asemenea realiza o selecție rapidă a ritmului cu ajutorul butonului M de pe telecomandă, în acest timp puteți sări la nivelurile 90, 60 și 30.
7. În orice moment puteți încheia exercițiul prin acționarea butonului (17) de pe panoul de comandă sau a butonului corespunzător de pe telecomandă. După ce ați terminat exercițiul, deconectați aparatul prin acționarea butonului (14) de pe panoul de comandă sau a butonului (1) de pe telecomandă.

Tabelul 1 prezintă recomandarea de antrenament pentru antrenamentul manual.

**Modul automat:** Aparatul execută un program de exerciții presetat, la care viteza și timpul nu pot fi modificate. Când utilizați acest mod, urmați următoarele instrucțiuni:



1. Conectați aparatul într-o priză. Conectați comutatorul de alimentare (3).
2. Acționați butonul „On” de pe panoul de comandă (14) sau butonul de pe telecomandă.
3. Sunt disponibile 3 programe de exerciții (P1, P2, P3) diferite pentru selecție; acționați pe panoul de comandă în mod repetat butonul (15) sau pe telecomandă în mod repetat butonul **P** până ce pe afișajul programului (7) apare programul dorit.
4. Tabelul 2 prezintă ritmul exercițiului fiecărui program în funcție de durată.
5. Dacă ați selectat programul dorit, începeți exercițiul prin acționarea (16) de pe panoul de comandă sau de pe telecomandă.
6. Acționați butonul (17) de pe panoul de comandă sau butonul corespunzător de pe telecomandă pentru a opri în orice moment aparatul. Dacă încheiați exercițiul, deconectați aparatul prin acționarea (14) de pe panoul de comandă sau butonului corespunzător de pe telecomandă.

## ÎNTREȚINEREA ȘI CURĂȚAREA

- Înainte de a curăța aparatul, trebuie să vă asigurați că comutatorul de alimentare se află în poziția OFF și cablul de alimentare este scos din priză.
- Puteți utiliza o mătură curată și uscată sau o perie pentru a îndepărta praful de pe aparat.
- Suprafața de călcare poate fi curățată cu o cârpă umedă.
- Nu curățați aparatul cu materiale corozive - pericol de deteriorare.
- Curățați telecomanda cu o cârpă curată.
- Dacă aparatul nu este folosit o perioadă de timp prelungită, introduceți-l în cutia de ambalare și păstrați-l într-un loc uscat și răcoros. Scoateți bateriile din telecomandă.
- Dacă VibroShaper Compact prezintă o defecțiune, urmați instrucțiunile din secțiunea „Remediarea defecțiunilor”. Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați serviciul pentru clienți.
- Nivelul de siguranță al aparatului poate fi menținut, numai dacă este reverificat periodic pentru daune și uzură. Dacă o piesă a aparatului este defectă, nu o înlocuiți în regim propriu ci adresați-vă serviciului nostru de asistență clienți (informațiile de contact sunt pe pagina din spate). Nu folosiți aparatul mai departe până la readucerea sa în parametri. Îndeosebi trebuie verificate periodic benzile de rezistență.



## REMEDIEREA DEFEȚIUNILOR

PROBLEMĂ	CAUZĂ	REMEDIERE
Aparatul nu funcționează	Cablul de alimentare nu este conectat în priză	Conectați cablul de alimentare în priză
	Comutatorul de alimentare în poziția OFF	Comutați comutatorul de alimentare în poziția ON
Telecomanda nu funcționează	Bateriile sunt descărcate	Înlocuiți bateriile
	Telecomanda este prea departe de senzorul cu infraroșii al aparatului	Raza de acțiune a semnalului cu infraroșii este de 2 metri
Aparatul s-a oprit brusc	Timpul exercițiului programat a expirat	Resetați timpul exercițiului
Aparatul nu se mișcă	Aparatului i s-au dat prea mai multe comenzi și nu le poate îndeplini pe toate	Deconectați aparatul, așteptați un minut și apoi reconectați-l
Aparatul nu poate fi oprit în timpul funcționării cu ajutorul telecomenzii.	Bateria este descărcată	Înlocuiți bateriile
	Butonul „On-Off” este acționat 	Acționați butonul „Start-Stop” 




## ANTRENAMENT

### MERSUL PE JOS, JOGGING-UL ȘI ALERGAREA

VibroShaper Compact este o platformă vibratoare care simulează mersul pe jos, jogging-ul sau alergarea prin mișcările oscilante pe orizontală, în funcție de modul în care stau picioarele pe suprafața aparatului: o mai mare distanță între picioare reprezintă o activitate mai intensă a organismului. Trei exerciții într-o singură locație.

Tabelul 3 prezintă pozițiile în care trebuie să stea picioarele dvs. pentru cele trei exerciții:

**TABELUL 3:** Poziția picioarelor la mersul pe jos, jogging, alergare

POZIȚIA PICIOARELOR	
 <p><b>MERSUL PE JOS</b></p>	Picioarele în mijloc
 <p><b>JOGGING</b></p>	Picioarele sunt ușor depărtate
 <p><b>ALERGAREA</b></p>	Picioarele sunt mai depărtate

## EXERCIȚII DE STRETCHING

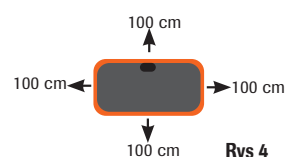
Vă recomandăm ca înaintea fiecărui antrenament cu acest aparat să faceți exerciții de întindere pentru încălzirea mușchilor. Exercițiile de stretching trebuie abordate lent și cu precauție, fără mișcări rapide sau salturi. Exersați până când simțiți o tensionare ușoară și nedureroasă. Mențineți această poziție timp de 20 la 30 de secunde. Trebuie să respirați lent, ritmic și în mod natural pentru a alimenta complet corpul cu oxigen.

**Notă: Orientați-vă după imagini cu instrucțiunile respective. (vezi planul de antrenament)**

## WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA:

Przed użyciem VibroShaper Compact dokładnie przeczytać instrukcję, aby zapobiec zranieniom lub uszkodzeniom urządzenia.

- **Maksymalne obciążenie urządzenia wynosi 100kg.**
- Nieprawidłowy lub nadmierny trening może spowodować szkody dla zdrowia.
- W przypadku problemów z sercem, krążeniem lub dolegliwości ortopedycznych a także w przypadku dłuższej przerwy w uprawianiu sportu, przed użyciem urządzenia skonsultować się z lekarzem.
- Osoby, cierpiące na nadciśnienie, zapalenie oskrzeli, choroby skórne, cukrzycę, posiadające deficyty fizyczne lub inne schorzenia, mogą używać urządzenia tylko pod nadzorem lekarza.
- Stosowania VibroShaper Compact nie zaleca się osobom cierpiącym na osteoporozę, nowotwory, z rozrusznikiem, protezami, czy innymi wszczepionymi urządzeniami medycznymi.
- Osoby starsze powinny używać niniejszego urządzenia zgodnie z przeznaczeniem i pod nadzorem.
- Nie zaleca się stosowania urządzenia w czasie ciąży lub podczas menstruacji.
- Dzieci nie mogą używać niniejszego urządzenia jako zabawki.
- Urządzenie nie jest przystosowane do użytku przez osoby (także dzieci), które wykazują ograniczone lub zmniejszone zdolności sensoryczne, fizyczne lub intelektualne lub które nie posiadają wystarczającej wiedzy czy doświadczenia, jeśli nie są nadzorowane przez osobę, odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub jeśli nie zostały pouczone o sposobie funkcjonowania urządzenia.
- Nie wolno wkładać palców lub ciał obcych w przestrzeń między pokrywą środkową a dolną.
- Nie używać urządzenia po konsumpcji alkoholu.
- Po jedzeniu odczekać przynajmniej godzinę przed treningiem.
- Przed użyciem urządzenie ustawić na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni.
- Zachować odległość przynajmniej 100 cm od ściany i innych przedmiotów. (Rys. 4)
- Przed użyciem urządzenia zdjąć biżuterię, telefon komórkowy oraz inne przedmioty wartościowe ew. klucze lub inne ostre przedmioty, aby uniknąć uszkodzenia lub zranienia.
- Nie skakać i nie klękać na urządzeniu podczas jego pracy, aby uniknąć skaleczeń.
- Na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.
- Nie obciążać urządzenia jednostronnie - niebezpieczeństwo przewrócenia.
- Nie ustawiać na urządzeniu oprócz własnej masy innych urządzeń lub przedmiotów.
- W przypadku wahań dostaw prądu nie używać urządzenia i natychmiast odłączyć je od sieci.
- Nie dopuszczać do kontaktu urządzenia z miejscami wilgotnymi, nie narażać na bezpośrednie promieniowanie słoneczne, nie zostawić na wolnym powietrzu.
- Urządzenie ustawiać z dala od cieczy. Nie dotykać wilgotnymi rękami, nie poruszać gwałtownie, nie palić papierosów podczas korzystania z urządzenia.
- W przypadku problemów z wyłącznikiem prądu nie dotykać urządzenia, aby uniknąć porażenia prądem.
- Nie używać urządzenia, gdy temperatura w pomieszczeniu przekracza 40°C.
- Urządzenie podłączać wyłącznie do sieci, odpowiadającej danym na tabliczce.
- Włącznika prądu dotykać ostrożnie.
- Kable nie zginać i nie dotykać mokrymi rękami.
- Zakończyć korzystanie z urządzenia, kiedy na zewnątrz panuje burza lub porywisty wiatr; podczas nawałnicy urządzenie natychmiast odłączyć od sieci.
- Maszyn o dużym zapotrzebowaniu na prąd nie podłączać do tego samego gniazda, co urządzenie, aby uniknąć usterek elektrycznych.
- Urządzenie transportować tylko w sposób, zobrazowany w opisie.
- W pobliżu urządzenia w żadnym wypadku nie składować substancji zapalnych.
- Nie łączyć w pilocie starych baterii z nowymi lub baterii różnych marek.
- Niniejsze urządzenie spełnia normę EN ISO 20957-1, klasa HB (H = urządzenia domowe, B = średnia dokładność).
- Nie przykrywać urządzenia – skutkiem przegrzania może być pożar, porażenie prądem elektrycznym lub obrażenia ciała.
- Urządzenie należy stosować tylko w celu opisanym tutaj. Nie używać akcesoriów innych niż zalecane w niniejszej instrukcji albo zalecane przez producenta.
- Jeśli kabel, wtyczka lub gniazdko elektryczne zostaną uszkodzone, należy zaprzestać stosowania urządzenia. W takim przypadku prosimy o kontakt z naszym Działem obsługi klienta (dane kontaktowe znajdują się na końcu tej instrukcji).
- Nie przenosić urządzenia, trzymając za kabel, ani nie używać kabla jako uchwytu.
- Nigdy nie blokować otworów wentylacyjnych urządzenia. Należy uważać, aby nie dostały się do nich żadne kłaczki, włosy itp.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Aby wyłączyć urządzenie, należy wyłączyć wszystkie funkcje (ustawić na OFF=wył.) i odłączyć urządzenie od zasilania.
- Taśmy oporowe mogą być obciążane maks. siłą 8,5 kg wzgl. rozciągane do długości 155 cm. Dotyczy to wszystkich ćwiczeń



zapisanych w planie treningowym.

## PIERWSZE UŻYCIĘ

- Upewnić się, że urządzenie zostanie ustawione na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni, w odległości przynajmniej 100 cm od ścian i przedmiotów.
- Przy pierwszym użyciu usiąść na krześle i postawić stopy na urządzeniu. Następnie włączyć urządzenie, aby przetestować intensywność ruchów;
- W ten sposób można się przyzwyczaić do drgań i wybranego trybu pracy.
- Podczas ćwiczeń nosić wygodny strój i obuwie.

**UWAGA:** Na delikatne podłogi (np. parkiet) zalecamy położenie mocnej maty lub dywanu. Dzięki temu podłoga nie ulegnie uszkodzeniu ani odbarwieniu.



zdj. 5

## TRYBY PRACY

Urządzenie VibroShaper Compact oferuje dwa tryby pracy do wyboru: tryb ręczny i automatyczny. W obu tych trybach można używać taśm oporowych(18).

W celu zastosowania taśm oporowych, rozłóż do przodu wsporniki na przedniej stronie urządzenia i zawieś w otworach zamykane haki, jak to pokazano na rysunku 5

**Tryb manualny:** Użytkownik może ustawić tempo i czas trwania ćwiczeń, aby dopasować je do swoich potrzeb. Stosując ten tryb, przestrzegać następującej instrukcji:

1. Urządzenie włączyć do kontaktu. Włączyć przełącznik prądu (3).
2. Włączyć przycisk "On" na pulpicie sterowniczym (14) lub (1) przycisk (1) na pilocie.
3. Najpierw wybrać czas trwania ćwiczeń, może być to między 1 a 10 minut. Aby przedłużyć czas o minutę, wcisnąć przycisk (10) na pulpicie sterowniczym lub odpowiedni dprzycisk na pilocie. Aby skrócić czas ćwiczeń wcisnąć przycisk (11) na pulpicie sterowniczym lub odpowiedni przycisk na pilocie. Na wyświetlaczu (7) pokaże się pozostały czas ćwiczeń.
4. **Ćwiczenie zacząć wciskając przycisk (16) na pulpicie sterowniczym lub przycisk na pilocie.**
5. Teraz można wybrać tempo wibracji. Stopnie tempa mają zakres 1 do 99. Aby zwiększyć tempo do wybranego poziomu wcisnąć przycisk (12) na pulpicie lub odpowiedni przycisk na pilocie. Aby zmniejszyć tempo wcisnąć przycisk (14) na pulpicie sterowniczym lub odpowiedni przycisk na pilocie.
6. Można również zastosować szybki wybór tempa, wciskając przycisk M na pilocie, w ten sposób tempo przeskakuje na stopnie 90, 60 i 30.
7. Ćwiczenia można zakończyć w każdym momencie, wciskając przycisk (17) na pulpicie sterowniczym lub odpowiedni dprzycisk na pilocie. Po zakończonych ćwiczeniach wyłączyć urządzenie, wciskając przycisk (14) na pulpicie sterowniczym lub przycisk (1) na pilocie.

Tabela 1 pokazuje zalecenia treningowe dla treningu manualnego.



**Tryb automatyczny:** Urządzenie wykonuje zdefiniowany program treningowy, w czasie którego nie można zmieniać prędkości ani czasu. Przy używaniu tego trybu przestrzegać następujących instrukcji:

8. Urządzenie włączyć do kontaktu. Włączyć przełącznik prądu (3).
9. Włączyć przycisk "On" na pulpicie sterowniczym (14) lub przycisk a pilocie.
10. Do wyboru macie Państwo 3 różne programy treningowe (P1, P2, P3); powtarzać wciskanie przycisku (15) na pulpicie lub **P** na pilocie, aż na wyświetlaczu (7) pokaże się żądany program.
11. Tabela 2 pokazuje tempo ćwiczeń każdego programu w zależności od czasu trwania.
12. **Po wybraniu odpowiedniego programu, rozpocząć ćwiczenie wciskając przycisk (16) na pulpicie lub na pilocie.**
13. Zatrzymanie urządzenia jest możliwe w każdej chwili poprzez wciśnięcie przycisku (17) na pulpicie lub odpowiedniego przycisku na pilocie. Po zakończeniu ćwiczeń wyłączyć urządzenie, wciskając przycisk (14) na pulpicie lub odpowiedni przycisk na pilocie.

## KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

- Przed rozpoczęciem czyszczenia urządzenia upewnić się, że włącznik prądu ustawiony jest w pozycji OFF, a kabel odłączony od kontaktu.
- Aby usunąć kurz z urządzenia można używać czystej i suchej miotłki lub szczotki.
- Platformę, na której ustawia się stopy, można czyścić wilgotną ściereczką.
- Urządzenia nie czyścić środkami żrącymi - niebezpieczeństwo uszkodzenia.
- Pilota czyścić czystą ściereczką.
- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie będzie używane, należy je umieścić w kartonowym opakowaniu i przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Należy także wyjąć baterie z pilota.
- Jeśli VibroShaper Compact wykazuje usterki, proszę postępować zgodnie z instrukcjami w rozdziale "usuwanie usterek". Jeśli problem się powtarza, proszę się zwrócić do Działu Obsługi Klienta.
- Odpowiedni poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia. Jeśli jakaś część urządzenia ulegnie uszkodzeniu, nie należy wymieniać jej samodzielnie, ale skontaktować się z naszym działem obsługi klienta (dane kontaktowe na odwrocie). Nie używać urządzenia do czasu jego naprawienia. Szczególnie taśmy oporowe należy podawać regularnej kontroli pod kątem zużycia.

## USUWANIE USTEREK

PROBLEM	PRZYCZYNA	USUNIĘCIE
Urządzenie nie działa	Kabel nie jest podłączony do kontaktu.	Włączyć kabel do kontaktu.
	Włącznik prądu jest w pozycji OFF	Przestawić włącznik prądu na ON
Pilot nie działa	Słabe baterie	Wymienić baterie
	Pilot jest zbyt daleko od odbiornika podczerwieni urządzenia	Zasięg sygnału podczerwieni wynosi 2 m
Urządzenie nagle się zatrzymało	Skończył się zaprogramowany czas ćwiczeń	Zresetować czas ćwiczeń
Urządzenie się nie porusza	Urządzeniu zadano zbyt wiele poleceń, nie może zrealizować wszystkich	Wyłączyć urządzenie, odczekać minutę i włączyć ponownie
Nie można zatrzymać urządzenia podczas obsługi pilotem	Słabe baterie	Wymienić baterie
	Włączony przycisk „On-Off“ 	Wcisnąć przycisk „Start-Stop” 

## TRENING

### CHÓD, JOGGING LUB BIEG

VibroShaper Compact to wibrująca platforma, która poprzez oscylujące poziomo ruchy symuluje chód, jogging i bieg, w zależności od ustawienia stóp: większy odstęp między stopami oznacza większą aktywność ciała. Trzy ćwiczenia w jednym miejscu.

Tabela 3 pokazuje pozycje, w których należy ustawić stopy do tych trzech ćwiczeń:

**TABELA 3** POZYCJA STÓP PODCZAS CHODU, JOGGINGU I BIEGU

POZYCJA STÓP	
 <p><b>CHÓD</b></p>	Stopy na środku
 <p><b>JOGGING</b></p>	Stopy w lekkim rozkroku
 <p><b>BIEG</b></p>	Stopy w większym rozkroku

### ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Przed rozpoczęciem każdego treningu tym urządzeniem zalecamy wykonanie ćwiczeń rozciągających w celu rozgrzania mięśni. Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać powoli i ostrożnie, bez szybkich ruchów lub skoków. Ćwiczyć do momentu poczucia lekkiego, ale niesprawiającego bólu napięcia. Tę pozycję utrzymać 20 do 30 sekund. Oddychać powoli, rytmicznie i naturalnie, aby zapewnić dopływ tlenu do całego organizmu.

**Uwaga: Do pomocy służą rysunki w danej instrukcji. (zobacz plan treningowy)**



**DE:** Dieses Symbol bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte bzw. Batterien und Akkumulatoren nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, diese am Ende seiner Lebensdauer unentgeltlich zu einer öffentlich-rechtlichen Sammelstelle oder Vertreibern im Sinne des Elektrogesetzes eingerichteten Sammelstellen abgeben zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten bringen und Lampen sowie Batterien und Akkus im entladenen Zuständen, welche nicht vom Gerät fest umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, zu trennen und vorgesehene Entsorgung zuzuführen. Verwenden Sie, wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben. Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei. Verbraucher sind selbst verantwortlich, personenbezogene Daten vom Gerät zu löschen.

**EN:** This symbol means that such electrical equipment or batteries must not be disposed of with normal household waste. You are legally obliged to hand in such items - free of charge - to a public collection point or distributor-created collection point for the recycling of electrical devices and expired bulbs and batteries within the scope of the Electrical and Electronic Equipment Act that are not encapsulated by or fixed into the appliance, and can be removed or separated from the appliance non-destructively, for disposal at the end of their service life. Use rechargeable batteries instead of single-use batteries wherever possible. The recovery and recycling of old appliances makes an important contribution to protecting our environment. Improper disposal can result in toxic substances being released into the environment, which can have harmful effects upon people, animals and plants. Batteries with an increased pollutant content are also marked with the following symbols: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Consumers are themselves responsible for deleting any personal data from appliances.

**FR:** Ce symbole signifie que les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles et accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers ordinaires. Vous êtes légalement tenu de les ramener gratuitement, à la fin de leur durée de vie, au distributeur ou à un point de collecte public officiel consacré, selon la loi sur les équipements électriques et électroniques, au recyclage d'appareils électriques et électroniques et de séparer et d'éliminer les lampes, les piles et les accumulateurs à l'état déchargé qui ne sont pas solidement fixés à l'appareil et peuvent être retirés sans être détruits. Utilisez, dans la mesure du possible, des piles rechargeables plutôt que des piles à usage unique. La réutilisation et le recyclage des appareils usagés sont une contribution importante à la protection de l'environnement. En cas d'élimination incorrecte, des composants toxiques peuvent être libérés dans l'environnement et avoir des effets nocifs sur la santé des personnes, des animaux et des plantes. Les piles avec une teneur élevée en substances nocives sont en outre marquées des signes suivants : Cd=cadmium, Hg=mercure, Pb=plomb. Les consommateurs sont eux-mêmes responsables de la suppression des données personnelles de l'appareil.

**IT:** Questo simbolo significa che le apparecchiature elettriche ed elettroniche o le batterie e gli accumulatori non devono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici. Sei legalmente obbligato a consegnarli gratuitamente a un punto di raccolta o distributore pubblico alla fine della loro vita. Smaltire presso i punti di raccolta predisposti ai sensi della legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche portare i dispositivi elettrici ed elettronici per il riciclaggio e separare le lampade, le batterie e gli accumulatori scarichi, che non sono saldamente racchiusi dal dispositivo e possono essere rimossi senza distruggerli, e smaltirli come previsto. Quando possibile, utilizzare batterie ricaricabili anziché batterie monouso. Il recupero e il riciclaggio di vecchi dispositivi è un importante contributo alla protezione del nostro ambiente. Lo smaltimento improprio può comportare il rilascio nell'ambiente di sostanze tossiche che possono avere effetti nocivi su persone, animali e piante. Le batterie a maggior contenuto di inquinanti sono inoltre contrassegnate dai seguenti simboli: Cd=cadmio, Hg=mercurio, Pb=piombo. I consumatori sono responsabili della cancellazione dei dati personali dall'apparecchio.

**NL:** Dit symbool betekent dat elektrische en elektronische apparatuur of batterijen en accu's niet met het normale huisvuil mogen worden weggegooid. U bent wettelijk verplicht om ze aan het einde van hun levensduur kosteloos terug te brengen naar een publiek inzamelpunt of distributeurs inzake de Wet op de elektrische en elektronische apparatuur voor de recycling van elektrische en elektronische apparaten en om lampen en batterijen en accu's, die niet stevig door het apparaat zijn ingesloten en niet-destructief kunnen worden verwijderd zonder lading te scheiden, en weg te gooien. Gebruik waar mogelijk oplaadbare batterijen in plaats van batterijen voor eenmalig gebruik. Het hergebruik en de recycling van oude apparaten vormen een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Door ondeskundige verwijdering kunnen giftige stoffen in het milieu terecht komen, die schadelijke gevolgen kunnen hebben voor mens, dier en plant. Batterijen met een verhoogd gehalte aan schadelijke stoffen zijn ook gemarkeerd met de volgende symbolen: Cd=cadmium, Hg=kwik, Pb=lood. Consumenten zijn zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonlijke gegevens van het apparaat.

**HU:** Ez a szimbólum azt jelenti, hogy az elektromos és elektronikai készülékeket, ill. az elemeket és akkumulátorokat tilos a szokványos háztartási szeméttel együtt kidobni. Önnek törvényben előírt kötelessége, hogy a készüléket élettartamának végén térítésmentesen leadja egy, az elektromos készülékekre vonatkozó törvény értelmében létrehozott nyilvános-törvényes gyűjtőhelyen vagy forgalmazónál, ahol elektromos és elektronikai készülékek újrahasznosításával foglalkoznak, és ahol lámpák, valamint töltetlen állapotú, a készülékekből roncsolásmentesen eltávolítható elemek és akkumulátorok kivételét, eltávolítását és tervezett hulladékkezelését végzik. Amennyiben lehetőség van rá, ne eldobható, hanem újratölthető elemeket használjon. A régi készülékek ismételt értékesítése és újrahasznosítása jelentősen hozzájárul környezetünk védelméhez. Szakszerűtlen hulladékkezelés esetén olyan mérgező anyagok kerülhetnek a környezetbe, amelyek az emberek, állatok és növények egészségére káros hatást fejthetnek ki. A magasabb károsanyag-tartalmú elemek a következő jelzésekkel vannak ellátva: Cd=kadmium, Hg=higany, Pb=ólom. A felhasználók maguk felelnek azért, hogy személyes adataikat eltávolítsák a készülékekről.

**CZ:** Tento symbol znamená, že elektrické a elektronické přístroje, resp. baterie a akumulátory nesmí být likvidovány společně s běžným domovním odpadem. Ze zákona jste povinni, je po skončení jejich životnosti bezplatně odevzdat na veřejném sběrném místě nebo u distributorů, zřízených ve smyslu zákona o elektrických a elektronických zařízeních k recyklaci elektrických a elektronických přístrojů a žárovek, baterie a akumulátory, které nejsou pevně uzavřeny v přístroji a je možné je bez zničení vyjmout, odpojit a odevzdat za účelem stanovené likvidace. Pokud je to možné, použijte dobíjecí baterie místo jednorázových. Opětné využití a recyklace použitých přístrojů zásadně přispívají k ochraně našeho životního prostředí. V případě nesprávné likvidace mohou do životního prostředí unikat obsažené jedovaté látky, které mají zdraví škodlivé účinky na lidi, zvířata i rostliny. Baterie se zvýšeným obsahem škodlivých látek jsou navíc označeny následujícími znaky: Cd=kadmium, Hg=rtuť, Pb=olovo. Za vymazání osobních dat z přístroje jsou odpovědní samotní spotřebitelé.

**SK:** Tento symbol znamená, že elektrické a elektronické prístroje alebo batérie a akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s bežným domovým odpadom. Po skončení životnosti ste zo zákona povinní bezplatne ich odovzdať na verejnom zbernom mieste alebo distribútorom zriadeným v súlade so zákonom o elektrických a elektronických zariadeniach na recykláciu elektrických a elektronických zariadení a oddeliť a zlikvidovať vybité žiarivky, batérie a akumulátory, ktoré nie sú pevne zabudované v spotrebiči a dajú sa vybrať bez toho, aby sa zničili. Ak je to možné, namiesto jednorázových batérií používajte nabíjateľné batérie. Opätovným zhodnotením a recykláciou starých prístrojov významne prispievate k ochrane životného prostredia. V prípade nesprávnej likvidácie sa môžu toxické zložky uvoľniť do životného prostredia a spôsobíť nepriaznivé účinky na zdravie ľudí, zvierat a rastlín. Batérie so zvýšeným obsahom škodlivín sú označené aj týmito symbolmi: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Za vymazanie osobných údajov z prístroja sú zodpovední spotrebiteľia.

**RO:** Acest simbol indică faptul că nu este permis ca aparaturile electrice și electronice, resp. bateriile și acumulatorii să fie eliminate împreună cu deșeurile casnice menajere. Sunteți obligat prin lege ca la sfârșitul duratei de viață a acestora să le predați gratuit la distribuitorii autorizați sau la punctele publice de colectare înființate conform legilor în vigoare privind echipamentele electrice și electronice în vederea reciclării acestora, iar lămpile, bateriile și acumulatorii să fie descărcate, care nu sunt fixate/incastrate pe/in aparat să le demontați fără a le distruge și să le eliminați conform prevederilor legale în vigoare. Dacă este posibil utilizați baterii reîncărcabile în locul celor de unică folosință. Recuperarea și reciclarea aparatelor vechi reprezintă o contribuție importantă la protejarea mediului. Eliminarea necorespunzătoare poate duce la eliberarea de substanțe toxice în mediu, care pot avea efecte dăunătoare asupra oamenilor, animalelor și plantelor. Bateriile care conțin o cantitate mare de substanțe toxice, poluante sunt marcate cu următoarele simboluri: Cd=cadmium, Hg=mercur, Pb=plumb. De asemenea cade în responsabilitatea consumatorilor să șteargă datele ca caracter personal de pe aparat.

**PL:** Ten symbol oznacza, że sprzętu elektrycznego i elektronicznego lub baterii i akumulatorów nie wolno wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi. Po zakończeniu okresu ich użytkowania są Państwo prawnie zobowiązani do oddania ich nieodpłatnie w publiczny punkt zbiórki lub u dystrybutorów powołanych do punktów zbiórki w rozumieniu ustawy o sprzęcie elektrycznym i elektronicznym w zakresie recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych oraz lamp, a także baterii i akumulatorów w stanie rozładowanych, które nie są zamocowane w urządzeniu na stałe i można je wyjąć w sposób bezinwazyjny, oddzielić i zutylizować zgodnie z przeznaczeniem. W miarę możliwości należy używać akumulatorów zamiast baterii jednorazowego użytku. Ponowne wykorzystanie i recykling zużytych urządzeń stanowią ważny wkład w ochronę naszego środowiska. Niewłaściwa utylizacja może spowodować uwolnienie toksycznych substancji do środowiska, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ludzi, zwierzęta oraz rośliny. Baterie o podwyższonej zawartości substancji szkodliwych oznaczane są również następującymi symbolami: Cd=kadm, Hg=rtęć, Pb=ołów. Konsumenty są odpowiedzialni za usunięcie danych osobowych z urządzenia.





**DE.** Nur zur Verwendung in Innenräumen.  
**EN.** For indoor use only  
**IT.** Uniquement pour utilisation dans des pièces intérieures  
**FR.** Solo per uso interno  
**NL.** Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.  
**HU.** Csak beltéri használatra.  
**CZ.** Používejte pouze ve vnitřních prostorech.  
**SK.** Len pre použitie v interiéri.  
**RO.** A se utiliza numai în spații interioare.  
**PL.** Wyłącznie do stosowania w pomieszczeniach.



**DE.** Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.  
**EN.** This product complies with the European directives.  
**IT.** Ce produit satisfait aux normes européennes.  
**FR.** Questo prodotto è conforme alle normative europee.  
**NL.** Dit product voldoet aan de Europese richtlijnen.  
**HU.** Ez a termék megfelel az európai irányelveknek.  
**CZ.** Tento výrobek odpovídá evropským směrnicím.  
**SK.** Tento výrobok zodpovedá európskym normám.  
**RO.** Acest produs corespunde directivelor europene.  
**PL.** Niniejszy produkt odpowiada wytycznym europejskim.





# VIBROSHAPER

## ERNÄHRUNGSPLAN

Meal Plan | Plan alimentaire | Programma alimentare | Plan alimentare | Voedingsschema |  
Táplálkozási tanácsadó | Výživový plán |  
Stravovací plán | Plan de nutriție | Plan diety



AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL





# Ernährungsplan

	FRÜHSTÜCK	ZWISCHENMAHLZEIT	MITTAGESSEN	ZWISCHENMAHLZEIT	ABENDESSEN
<b>MONTAG</b>	1 Apfel 4 Reiswaffeln	Buttermilch (0,1% Fett)	Reis mit Hühnerfleisch	1 Mandarine 5 Nüsse	Thunfischsalat
<b>DIENSTAG</b>	1 gekochtes Ei 1 Vollkornbrot	2 Äpfel	Steak mit Bohnen	1 Banane	Gemüsesuppe
<b>MITTWOCH</b>	Kaffee oder ungezuckerter Tee 4 Vollkornkekse	Buttermilch (0,1% Fett) mit Beeren	Gegrillter Lachs mit Zitronenreis	Joghurt mit Gurke	Geröstete Schwammerl mit Ei
<b>DONNERSTAG</b>	1 Joghurt 1 Orange	Rohkost	Gemüseauflauf	Selbstgemachter Smoothie	Thunfisch-Omelette
<b>FREITAG</b>	Vollkornbrot mit Magerquark	4 Reiswaffeln mit magerem Aufstrich	Bunter Salat mit gegrillten Hühnerstreifen	Melone mit Schinken	Tomaten mit Mozzarella
<b>SAMSTAG</b>	Beerenquark	Stangensellerie mit Joghurdip	Zanderfilet mit Gemüse	1 Vollkornbrot mit Avocado	Grüner Salat mit Spiegelei
<b>SONNTAG</b>	Pfannkuchen mit frischem Obst	1 Mandarine 5 Nüsse	Gefüllte Paprika mit Tomatensoße	1 Gurke 5 Nüsse	Kürbis-Karottensuppe

Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag. Würzen Sie die Speisen mit frischen Kräutern. Chili, Ingwer und Zimt unterstützen den Körper beim Abnehmen. Fleisch und Gemüse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Salat mit Essig und Öl marinieren.

Wiederholen Sie diesen Diätplan zwei bis drei Wochen lang. Variieren Sie die Mahlzeiten, indem Sie die Reihenfolge ändern. Obst und Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden z.B.: 1 Apfel statt 1 Mandarine.

Empfehlung: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie eine Diät beginnen.

# Meal Plan

	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	SNACK	DINNER
MONDAY	1 apple 4 rice cakes	Buttermilk (0.1% fat)	Rice with Chicken	1 tangerine 5 nuts	Tuna salad
TUESDAY	1 boiled egg 1 whole grain bread	2 apples	Steak with beans	1 banana	Vegetable soup
WEDNESDAY	Coffee or unsweetened tea 4 graham crackers	Buttermilk (0.1% fat) with berries	Grilled salmon with lemon rice	Yogurt with cucumber	Sautéed mushrooms with egg
THURSDAY	1 yogurt 1 orange	Raw vegetables	Vegetable casserole	Homemade smoothie	Tuna omelette
FRIDAY	Whole grain bread, nonfat farmers cheese	4 rice cakes with low fat topping	Garden salad with grilled chicken breast	Melon with prosciutto	Tomatoes with mozzarella cheese
SATURDAY	Farmers cheese with berries	Celery with yoghurt dip	Pikeperch filet with vegetables	1 whole grain bread with avocado	Salad greens with fried egg
SUNDAY	Pancakes with fresh fruit	1 tangerine 5 nuts	Stuffed peppers with tomato sauce	1 cucumber 5 nuts	Pumpkin-carrot soup

Drink 2 liters of water daily. Season your food with fresh herbs. Chili, ginger and cinnamon help you lose weight. Fry meats and vegetables without oil in a nonstick pan. Marinate salad with vinegar and oil.

Repeat this meal plan for two to three weeks. Vary the meals by alternating their order. Fruits and vegetables are interchangeable: For example, you can eat an apple instead of a tangerine.

Advice: Please talk to your doctor before starting a diet.



# Plan alimentaire

	PETIT DÉJEUNER	COLLATION	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
<b>LUNDI</b>	1 pomme 4 gaufrettes au riz	Babeurre (0,1 % de MG)	Riz avec viande de volaille	1 mandarine 5 noix	Salade de thon
<b>MARDI</b>	1 œuf cuit 1 pain complet	2 pommes	Steak avec haricots	1 banane	Soupe de légumes
<b>MERCREDI</b>	Café ou thé sans sucre 4 biscuits complets	Babeurre (0,1 % de MG) avec baies	Saumon grillé avec riz au citron	Yaourt avec concombre	Champignon sautés avec œuf
<b>JEUDI</b>	1 yaourt 1 orange	Crudités	Soufflé de légumes	Smoothie fait soi-même	Omelette au thon
<b>VENDREDI</b>	Pain complet avec fromage blanc écrémé	4 gaufrettes au riz avec tartine maigre	Salade mixte avec suprême de volaille grillé	Melon au jambon	Tomate et mozzarella
<b>SAMEDI</b>	Fromage blanc aux baies	Céleri branche avec sauce yaourt	Filet de sandre aux légumes	1 pain complet avec avocat	Salade verte et œuf au plat
<b>DIMANCHE</b>	Crêpe au fruit frais	1 mandarine 5 noix	Paprika farci et sauce tomate	1 concombre 5 noix	Soupe courge et carotte

Buvez 2 litres d'eau par jour. Epicez les aliments avec des herbes fraîches. Le chili, le gingembre et la cannelle aident le corps lors de la perte de poids. Frir la viande et les légumes sans huile dans une poêle à induction. Mariner la salade avec de l'huile et du vinaigre.

Répétez ce plan de régime deux à trois semaines. Variez les repas en modifiant l'ordre. Les fruits et les légumes peuvent être changés à son gré.  
Ex : 1 mandarine au lieu de 1 pomme.

Conseil : Parlez à votre médecin avant de commencer un régime.

# Programma alimentare

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
<b>LUNEDÌ</b>	1 mela 4 gallette di riso	Latticello (0,1 % grassi)	Riso con carne di pollo	1 mandarino 5 noci	Insalata con tonno
<b>MARTEDÌ</b>	1 uovo cotto 1 fetta di pane integrale	2 mele	Bistecca con fagioli	1 banana	Minestra di verdura
<b>MERCOLEDÌ</b>	Caffè o tè senza zucchero 4 cracker integrali	Latticello (0,1 % grassi) con frutti di bosco	Salmone grigliato con riso al limone	Yoghurt con cetriolo	Funghi arrostiti con uovo
<b>GIOVEDÌ</b>	1 yoghurt 1 arancio	Vegetali crudi	Sformato di verdure	Smoothie fatto in casa	Omelette con tonno
<b>VENERDÌ</b>	Pane integrale con formaggio quark magro	4 gallette di riso con companatico spalmabile	Insalata mista con striscioline di pollo grigliate	Melone con prosciutto	Pomodori con mozzarella
<b>SABATO</b>	Formaggio quark con frutti di bosco	Sedano con dip allo yoghurt	Filetto di luccioperca con verdure	1 fetta di pane integra- le con avocado	Insalata verde con uovo al tegamino
<b>DOMENICA</b>	Omelette dolce con frutta fresca	1 mandarino 5 noci	Peperone ripieno con salsa di pomodoro	1 cetriolo 5 noci	Zuppa di carote e zucca

Bere 2 litri di acqua al giorno. Condire i piatti con erbe fresche. Il peperoncino, lo zenzero e la cannella favoriscono la perdita di peso. Cuocere carne e verdura senza olio in una padella antiaderente. Condire l'insalata con aceto e olio.

Ripetere questo programma dietetico per almeno due / tre settimane. È possibile variare la successione degli alimenti. La frutta e la verdura possono essere sostituite secondo le proprie preferenze, ad esempio 1 mela invece di 1 mandarino.

Raccomandazione: vi consigliamo di consultare il vostro medico prima di iniziare una dieta.



# Voedingsschema

	ONTBIJT	TUSSENDOORTJE	MIDDAGMAAL	TUSSENDOORTJE	AVONDMAAL
MAANDAG	1 appel 4 rijstwafels	Karnemelk (0,1 % vet)	Rijst met kippenvlees	1 mandarijn 5 noten	Tonijnsalade
DINSDAG	1 gekookt ei 1 volkorenbroodje	2 appels	Steak met bonen	1 banaan	Groentensoep
WOENSDAG	Koffie of ongesuikerde thee 4 volkorenbiscuits	Karnemelk (0,1 % vet) met bessen	Gegrilde zalm met citroenrijst	yoghurt met komkommer	Geroosterde champignons met ei
DONDERDAG	1 yoghurt 1 sinaasappel	Rauwkost	Groentenkransje	Zelfbereide smoothie	Tonijn-omelet
VRIJDAG	Volkorenbroodje met magere kwark	4 Rijstwafels met ma- gere boterhampasta	Gemengde salade met kippenreepjes	Meloen met ham	Tomaten met mozzarella
ZATERDAG	Bessenkwark	Bleekselderij met yoghurdip	Snoekbaarsfilet met groenten	1 volkorenbroodje met avocado	Groene sla met spiegelei
ZONDAG	Pannenkoeken met vers fruit	1 mandarijn 5 noten	Gevulde paprika met tomatensaus	1 komkommer 5 noten	Pompoen - wortelsoep

Drink 2 liter water per dag. Bestrooi de gerechten met verse kruiden. Chili, gember en kaneel helpen het lichaam bij het verliezen van gewicht. Vlees en groenten zonder olie in een pan met antiaanbaklaag braden. Sla met azijn en olie marinieren.

Herhaal dit dieetplan gedurende twee tot drie weken. Varieer de maaltijden door de volgorde te veranderen. Fruit en groente kunnen naar believen verwisseld worden, bijv.: in plaats van 1 mandarijn 1 appel.

Aanbeveling: spreek eerst met uw arts vóór u een dieet begint.

# Táplálkozási tanácsadó

	REGGELI	UZSONNA	EDÉD	UZSONNA	VACSORA
<b>HÉTFŐ</b>	1 alma 4 rizs-szelet	Tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Rizs csirkehússal	1 Mandarin 5 Dió	Tonhalsaláta
<b>KEDD</b>	1 főtt tojás 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér	2 alma	Hússzelet bab körítéssel	1 Banán	Zöldségleves
<b>SZERDA</b>	Kávé vagy cukor nélküli tea 4 teljes kiőrlésű keksz	Gyümölcsíz-tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Grillezett lazac citromos rizzsel	Joghurt uborkával	Roston sült tojással
<b>CSÜTÖRTÖK</b>	1 joghurt 1 narancslé	Nyers zöldség	Zöldséges felfújt	Saját készítésű falatok	Tonhalas omlett
<b>PÉNTEK</b>	Teljes kiőrlésű kenyér sovány túróval	4 szelet teljes kiőrlésű rizskenyér sovány vajjas kenéssel	Zöld saláta grillezett csirkefalatokkal	Dinnye falatok sonkával	Paradicsom mozarellával
<b>SZOMBAT</b>	Sötét gyümölcsű túró	Zellerdarabok joghurtos ízesítéssel	Fogasfilé zöldség körettel	1 szelet teljes kiőrlésű kenyér avokádóval	Zöld saláta tükörtojással
<b>VASÁRNAP</b>	Fánk friss gyümölcsell	1 Mandarin 5 Dió	Töltött paprika paradicsom stósszal	1 Uborka 5 Dió	Tök-sárgarépa leves

Igyon min. 2 l folyadékot naponta. Használjon friss fűdéséget fűszerezéshez. A chili, gyömbér, fahéj, segítenek a fogyókúránál. Húst és zöldséget olaj nélkül pirítson kis lángon. Saláta készítése ecettel és olajjal.

Ismételje meg ezt a diétát két, három héten keresztül. Változtassa a menüt azzal, hogy az ételek sorrendjét megváltoztatja. A gyümölcs és zöldség sorrendje, kivánság szerint megváltoztatható pl. 1 mandarin helyett 1 alma adható.

Javaslat: Kérjük, konzultáljon az orvosával a diéta megkezdése előtt.



# Výživový plán

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
<b>PONDĚLÍ</b>	1 jablko 4 rýžové chlebičky	Podmáslí (0,1 % tuku)	Rýže se drůbežím masem	1 mandarinka 5 ořechů	Tuňákový salát
<b>ÚTERÝ</b>	1 vařeně vejce 1 celozrnný chléb	2 jablka	Steak s fazolemi	1 banán	Zeleninová polévka
<b>STŘEDA</b>	káva nebo čaj bez cukru 4 celozrnné sušenky	Podmáslí (0,1 % tuku) s bobulovým ovocem	Grilovaný losos s citronovou rýží	Jogurt s okurkou	Houbová smaženice s vejci
<b>ČTVRTEK</b>	1 jogurt 1 pomeranč	Syrové ovoce a zelenina	Zeleninový nákyp	Smoothie (ovocný džus s dužinou) vlastní výroby	Omeleta s tuňákem
<b>PÁTEK</b>	Celozrnný chléb s nízkotučným tvarochem	4 rýžové chlebičky s nízkotučnou poma- zánkou	Míchaný salát s grilovanými drůbežími proužky	Meloun se šunkou	Rajčata s mozzarelou
<b>SOBOTA</b>	Tvaroh s bobulovým ovocem	Řapíkatý celer s jogurtovou zálivkou	Filet z candáta se zeleninou	1 celozrnný chléb s avokádem	Hlávkový salát s volským okem
<b>NEDĚLE</b>	Omeleta s čerstvým ovocem	1 mandarinka 5 ořechů	Grilovaná paprika s tomatovou omáčkou	1 okurka 5 ořechů	Mrkvo-dýňová polévka

Pijte denně 2 litry vody. Kořeňte pokrmy čerstvými bylinkami. Chili, zázvor a skořice podporují hubnutí. Maso a zeleninu připravujte na pánvi s nepřilnavým povrchem bez oleje. Salát marinujte s octem a olejem.

Stravujte se podle tohoto dietního plánu dva až tři týdny. Obměňujte pořadí pokrmů. Ovoce a zeleninu lze vzájemně libovolně nahrazovat, např. místo 1 mandarinky 1 jablko.

Doporučení: Před zahájením diety se poraďte s lékařem.



# Stravovací Plán

	RAŇAJKY	DESIATA	OBED	OLOVRANT	VEČERA
<b>PONDELOK</b>	1 jablko 4 ryžové vafle	Kyslé mlieko (0,1 % tuku)	Ryža s kuracím mäsom	1 mandarínka 5 orechov	Tuniakový šalát
<b>UTOROK</b>	1 varené vajce 1 krajec celozrnného chleba	2 jablká	Stejk s fazuľami	1 banán	Zeleninová polievka
<b>STREDA</b>	Káva alebo nesladený čaj 4 celozrnné keksy	Kyslé mlieko (0,1 % tuku) s drobným ovocím	Grilovaný losos s citrónovou ryžou	Jogurt s uhorkou	Opražené hříby kuriatka s vajcami
<b>ŠTVRTOK</b>	1 jogurt 1 pomaranč	Surová strava	Zeleninový nákyp	Domáci mliečny koktajl	Tuniaková omeleta
<b>PIATOK</b>	Celozrnný chlieb s odtučneným tvarohom	4 ryžové vafle s odtučnenou nátiarkou	Pestrý šalát s grilovanými kúskami kuracieho mäsa	Melón so šunkou	Rajčiny so syrom mozarella
<b>SOBOTA</b>	Tvaroh s drobným ovocím	Zelený zeler s jogurtovým dipom	Filé zo zubáča so zeleninou	1 krajec celozrnného chleba s avokádom	Zelený šalát s volským okom
<b>NEDEĽA</b>	Palacinky s čerstvým ovocím	1 mandarínka 5 orechov	Plnená paprika s rajči- novou omáčkou	1 uhorka 5 orechov	Tekvicovo-mrkvová polievka

Denne pite 2 litre vody. Jedlá ochucujte čerstvými bylinkami. Čili, d'umbier a škorica podporujú telo pri chudnutí. Mäso a zeleninu pripravujte bez oleja na panvici s upraveným povrchom. Šalát marinujte octom a olejom.

Opakujte tento diétny plán po dobu 2-3 týždňov. Obmieňajte jednotlivé jedlá tak, že vymeníte ich poradie. Ovocie a zeleninu môžete vymieňať ľubovoľne, napr.: 1 jablko namiesto 1 mandarínky.

Odporúčanie: Pred začatím diéty sa poraďte, prosím, s Vaším lekárom.

# Plan de nutriție

	MIC DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	CINĂ
<b>LUNI</b>	1 măr 4 vafe din orez	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime)	Orez cu carne de pui	1 mandarină 5 nuci	Salată cu ton
<b>MARȚI</b>	1 ou fiert 1 pâine din făină integrală	2 mere	Cotlet cu fasole	1 banană	Supă de legume
<b>MIERCURI</b>	Cafea sau ceai neîndulcit 4 biscuiți din făină integrală	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime) cu fructe de pădure	Somon la grătar cu garnitură de orez cu lămâie	Iaurt cu castraveți	Parasol prăjit cu ou
<b>JOI</b>	1 iaurt 1 portocală	Alimente crude	Legume gratinate	Smoothie făcut în casă	Omletă cu ton
<b>VINERI</b>	Pâine integrală cu iaurt dietetic	4 vafe din orez cu pastă tartinabilă slabă	Salată asortată cu bucăți din carne de pui la grătar	Pepene galben cu șuncă	Roșii cu mozzarella
<b>SĂMBĂTĂ</b>	Iaurt cu fructe de pădure	Țelină chinezească cu sos din iaurt	File de șalău cu legume	1 pâine integrală cu avocado	Salată verde cu ouă ochiuri
<b>DUMINICĂ</b>	Clătită cu fructe proaspete	1 mandarină 5 nuci	Ardei umpluți cu sos de roșii	1 castravete 5 nuci	Supă de dovleac și morcovi

Beți 2 litri de apă zilnic. Condimentați alimentele cu ierburi aromatice proaspete. Cili, ghimbir și scorțișoara ajută corpul să slăbească. Prăjiți carnea și legumele fără ulei într-o tigaie cu strat antiadeziv. Marinați salata cu oțet și ulei.

Reluați această dietă timp de două până la trei săptămâni. Variați mesele prin schimbarea ordinii lor. Fructele și legumele pot fi schimbate după dorință, de ex. în loc de 1 mandarină, 1 măr.

Recomandare: vă rugăm să vorbiți cu medicul dumneavoastră înainte de a începe o dietă.

# Plan diety

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	1 jabłko 4 wafle ryżowe	maślanka (0,1% tłuszczu)	ryż z kurczakiem	1 mandarynka 5 orzechów	sałatka z tuńczykiem
<b>WTOREK</b>	1 gotowane jajko 1 kromka chleba pełnoziarnistego	2 jabłka	stek z fasolą	1 banan	zupa warzywna
<b>ŚRODA</b>	kawa lub herbata bez cukru 4 ciastka pełnoziarniste	maślanka (0,1% tłuszczu) z jagodami	grillowany łosoś z ryżem cytrynowym	jogurt z ogórkiem	jajecznica z grzybami leśnymi
<b>CZWARTEK</b>	1 jogurt 1 pomarańcz	surówka	zapiekanka warzywna	samodzielnie przygoto- wany smoothie	omlet z tuńczykiem
<b>PIĄTEK</b>	chleb pełnoziarnisty z chudym twarogiem	4 wafle ryżowe z chudą pastą do smarowania	różnokolorowa sałata z grillowanymi kawałkami kurczaka	melon z szynką	pomidory z mozzarellą
<b>SOBOTA</b>	twaróg z jagodami	seler naciowy z dipem jogurtowym	filet z sandacza z warzywami	1 kromka chleba pełnoziarnistego z awokado	zielona sałata z jajkiem sadzonym
<b>NIEDZIELA</b>	omlet ze świeżymi owocami	1 mandarynka 5 orzechów	papryka wypełniona sosem pomidorowym	1 ogórek 5 orzechów	zupa dyniowo- marchewkowa

Pij dziennie 2 litry wody. Doprawiaj potrawy świeżymi ziołami. Chili, imbir i cynamon sprzyjają odchudzaniu. Mięso i warzywa smaż bez oleju na patelni teflonowej. Przyrządzaj sałatę w marynacie octowej i olejowej.

Stosuj rozpiskę diety przed dwa do trzech tygodni. Zmieniaj odpowiednio kolejność poszczególnych posiłków. Owoce i warzywa można podawać zamiennie, np. 1 jabłko zamiast 1 mandarynki.

Zalecenie: Przed rozpoczęciem stosowania diety skonsultuj się z lekarzem.



# VIBROSHAPER

**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovožce |  
Dodávateľ | Importator | Importer:**

**CH:** Mediashop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland

**EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

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

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

**CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800 | RO: + 40 318 114 000 |**

**HU: + 36 96 961 000 | ROW: +423 388 18 00**