

# Vibrationsplatte

Art.-Nr. 6061534

## BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.*



### Inhalt

Wichtige Sicherheitsinformationen .....	Seite 2
Produktbeschreibung .....	Seite 3
Display .....	Seite 4
Übungen .....	Seite 5
Fehlersuche .....	Seite 6

### Kundenservice:

# Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str. 1, 86159 Augsburg

**Deutschland** **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com  
(Mo. – Fr. 7:00 – 22:00 Uhr; Sa. 7:00 – 20:00 Uhr;  
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

**Schweiz** **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch  
(Mo. – So. 7:00 – 22:00 Uhr)

**Österreich** **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

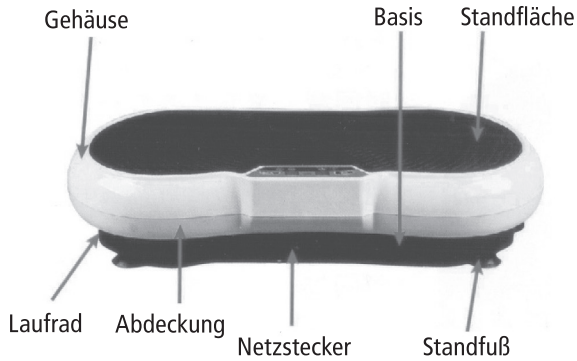
## Wichtige Sicherheitsinformationen

**Warnung:** Lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme dieses Geräts folgende wichtigen Sicherheitshinweise, um das Risiko auf Verbrennungen, Stromschlag oder Verletzungen zu reduzieren.

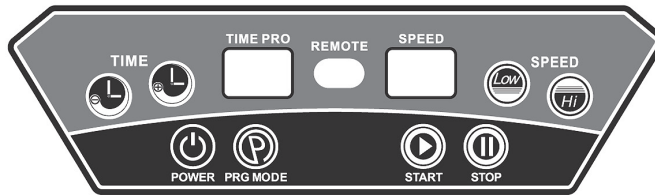
1. Der Besitzer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Vibrationsplatte hinreichend über sämtliche Warnungen und Sicherheitsmaßnahmen informiert werden.
2. Benutzen Sie die Vibrationsplatte ausschließlich auf die in dieser Anleitung beschriebene Art.
3. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf eine ebene Unterlage mit mindestens 2,5 Metern Freiraum auf der Rückseite. Achten Sie darauf, dass durch die Unterlage keine Luftöffnungen blockiert werden. Um den Boden oder Teppich vor Beschädigung zu schützen, legen Sie bitte eine Matte unter die Vibrationsplatte.
4. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nur im Haus, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Vibrationsplatte nicht in eine Garage oder eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht in der Nähe von Aerosolprodukten oder an Orten, an denen Sauerstoff verabreicht wird.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu jeder Zeit von der Vibrationsplatte fern.
7. Die Vibrationsplatte sollte von Personen, die mehr als 150 kg wiegen, nicht benutzt werden.
8. Die Vibrationsplatte darf nicht von mehr als einer Person auf einmal benutzt werden.
9. Halten Sie das Netzkabel und das Überspannungsschutzgerät von heißen Flächen und Hitzequellen fern.
10. Lassen Sie die Vibrationsplatte während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie die Vibrationsplatte nicht benutzen.
11. Versuchen Sie nicht, die Vibrationsplatte zu bewegen oder einzustellen, bevor Sie ordnungsgemäß zusammengebaut wurde.
12. Prüfen Sie sämtliche Teile und Schraubverbindungen der Vibrationsplatte regelmäßig. Falsche Bedienung könnte die Stabilität der Vibrationsplatte beeinträchtigen. So dient z.B. ein Pfosten als Hilfe während des Trainings, damit Sie das Gleichgewicht halten können. Der Pfosten darf nicht zum Dehnen angedrückt oder zur Erhöhung der Spannung benutzt werden.
13. Prüfen Sie sämtliche Teile der Vibrationsplatte regelmäßig und ziehen Sie alle Schraubverbindungen fest.
14. Sie dürfen keine Gegenstände durch Öffnungen im Gerät einführen oder fallen lassen.
15. **Gefahr:** Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, bevor Sie das Gerät reinigen und bevor Sie das Gerät wie in dieser Anleitung beschrieben warten oder einstellen. Nehmen Sie nicht die Motorabdeckung ab, dies sollte ausschließlich qualifiziertes Fachpersonal tun. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, dürfen nur in einer qualifizierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
16. Dieses Gerät eignet sich ausschließlich für den Hausgebrauch. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht für kommerzielle oder institutionelle Zwecke oder zum Verleih.

# Produktbeschreibung

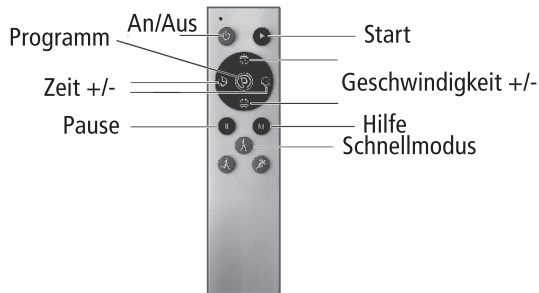
## 1. Vibrationsplatte



## 2. Konsole



## 3. Fernbedienung



## PRODUKTDATEN

Grösse	67.0 x 38.0 x1 2.5 CM
Gewicht	12.5 KGS
Leistung	200W
Eingang	220V 50Hz
Frequenz	5 bis 15Hz
Steuerungsmodus	PWM-STEUERUNG [REGLER FÜR GLEICH-STROMMOTOR]

## KOMPONENTEN



## Horizontale Einstellung

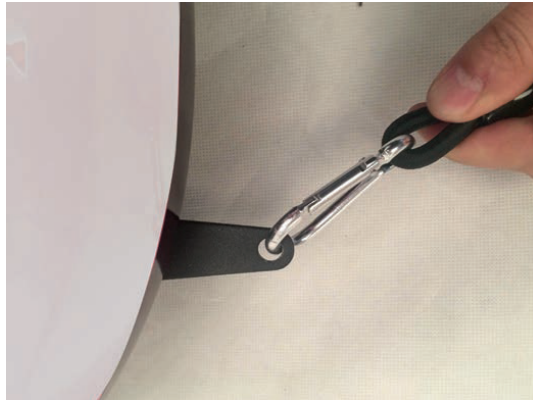
(Inkorrekte Einstellung kann zu Geräuschbildung führen)

Wenn irgendwelche Geräusche verursacht werden, bitte die Füße wie unten beschrieben einstellen.

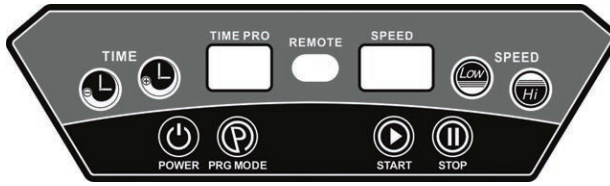


## Wie montiere ich die Übungsseile?

Bitte ziehen das Übungsseil unter dem Gehäuse heraus und fixieren es.



# BEDIENFELDDANWEISUNGEN



**Stromversorgung:** Ein- oder Ausschalten

**Prg-Modus:** Wählen Sie das Programm-Modell aus.

**H-R:** Manuelles Modell

Sie können die Zeit und Geschwindigkeit separat einstellen vor oder nach dem Betrieb des Geräts.

**P-0~P-9:** Automatisches Modell

1. Sie können die Zeit vor oder nach dem Betrieb einstellen. Das gilt nicht für die Geschwindigkeit.
2. Die Geschwindigkeit wird automatisch als ein bestimmter Rhythmus variieren.
3. In verschiedenen automatischen Betriebsmodellen ist der Rhythmus jeweils unterschiedlich.

**Time:** Die Zeit kann erhöht oder reduziert werden (0-15 Minuten)

**Speed:** Die Geschwindigkeit kann erhöht oder verringert werden (0-99 Stufen).

**Start:** Drücken Sie, und das Gerät beginnt seinen Betrieb

**Stop:** Drücken Sie, und das Gerät hält an

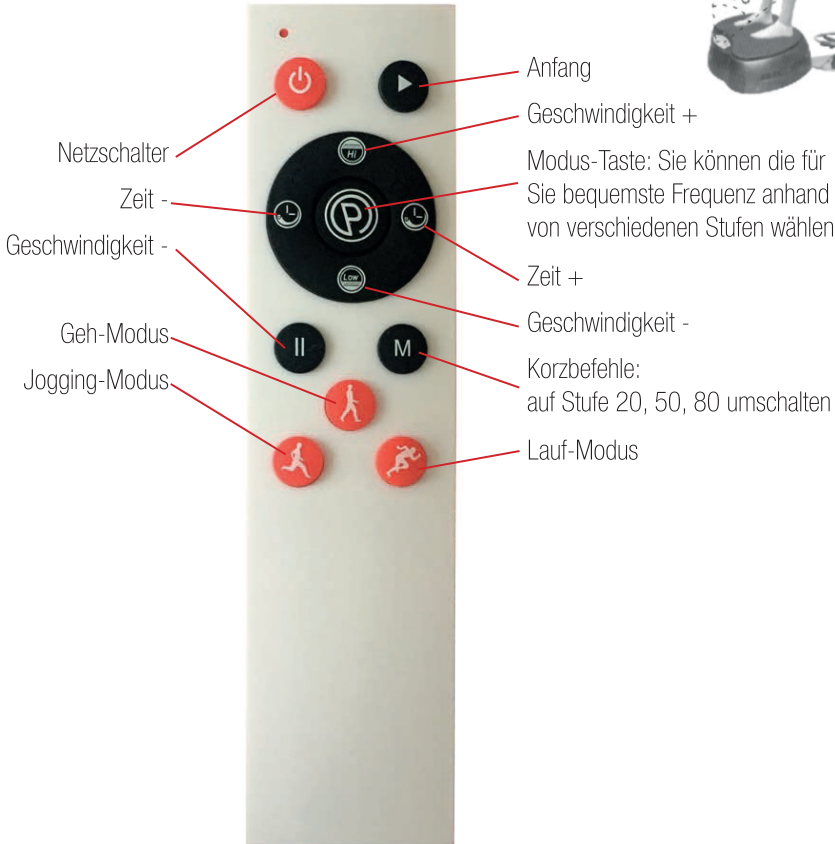
## GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNGEN

Stufe	Frequenz in Hz
1	5
10	6
20	7
30	8
40	9
50	10
60	11
70	12
80	13
90	14
99	15

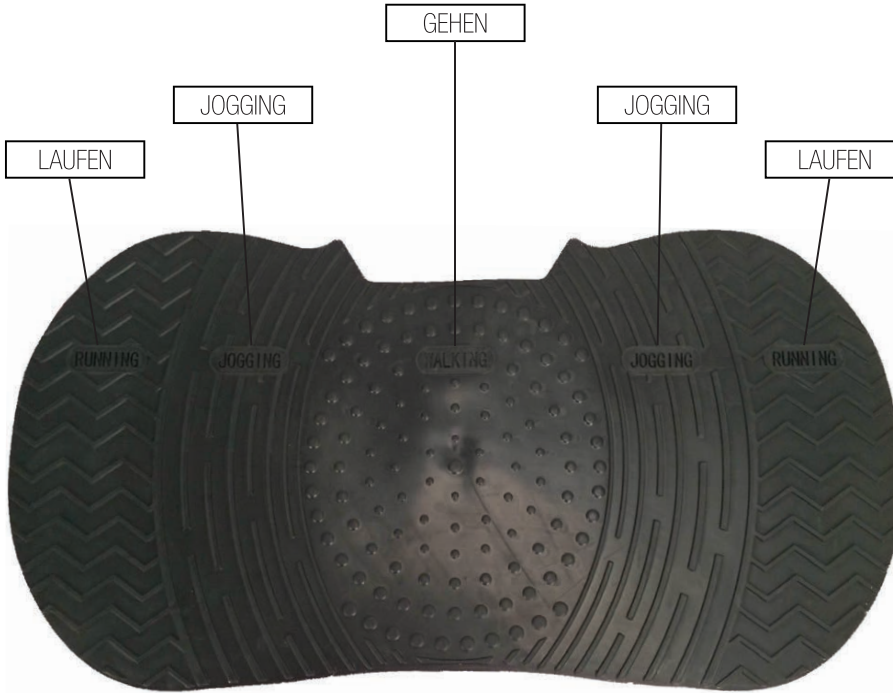
# FERNBEDIENUNG

## Anweisungen per Fernbedienung

Die Fernbedienung operiert in einem Winkel von 45 Grad zum Signalempfänger



# ANWEISUNGEN FÜR DIE FUSS-PLATTE



Für Gehen, Jogging, Laufen auf der Fuss-Platte ist die maximale Vibration Niedrig, Mittel oder Hoch bei der gleichen Geschwindigkeit, wenn Sie auf dem Gerät stehen.

## Automatischer Programm-Modus

	Programm	15min	14min	13min	12min	11min	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
Langsame Geschwindigkeit	P0	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
	P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
	P2	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
Mittlere Geschwindigkeit	P3	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
	P4	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
	P5	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
	P6	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
Schnelle Geschwindigkeit	P7	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
	P8	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
	P9	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60



## Übungen

Die Vibrationsplatte nutzt die Körperreflexe für eine bequeme Art des Muskeltrainings, ohne dass Sie außer Atem geraten. Der größte Trainingseffekt mit der Vibrationsplatte wird in Stresspositionen wie z.B. der Kniebeuge erreicht, wenn Ihre Muskeln zur Erhaltung dieser Position angespannt sind. Wenn sich die vibrierende Platte schnell bewegt, reagiert der menschliche Körper auf diese Vibrationen mit durch einem Reflex ausgelösten intensiven Muskelkontraktionen, was zu einem außerordentlich effektiven Trainingseffekt führt. Auf diese Weise lassen sich beachtliche Trainingsfortschritte erzielen, mit den unten gezeigten Übungen. Die besten Resultate gewinnen Sie durch Beugen der Knie oder Arme (je nachdem, ob Sie mit Armen oder Beinen auf die Platte drücken), wenn sich Ihre Muskeln an die beschriebene automatische Bewegung anpassen.

Sie können die Vibrationsplatte auch als Massagegerät benutzen, zur Linderung von Muskelschmerzen und zur Stärkung des Kreislaufs. Hierbei sollten Sie jedoch nicht so kräftig auf die Platte drücken, sondern eher die gegebene Intensität des Geräts nutzen. Für ein komplettes Trainingsprogramm führen Sie einige der unten beschriebenen Übungen nacheinander jeweils ein paar Minuten lang durch.



### Ganzkörpertraining

*Stehen Sie aufrecht, etwa schulterbreit auf der Platte. Diese Übung fördert die Durchblutung und strafft die Muskeln.*



### Kniebeuge

*Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie die Knie bis auf 90°, wenn es Ihnen möglich ist, und halten Sie die Position. Diese Übung ist ideal für die Oberschenkelmuskulatur.*



### Liegestütz

*Strecken Sie die Arme schulterbreit aus. Wenn Sie die Muskeln stärker trainieren möchten, beugen Sie die Ellenbogen bis auf 90° und halten diese Position.*



### Unterschenkel

*Setzen Sie sich auf den Boden, die Unterschenkel wie in der Abbildung gezeigt auf der Platte und stützen Sie sich mit den Händen nach hinten am Boden ab. Um die Übung effektiver zu gestalten, heben Sie das Gesäß vom Boden ab und drücken mit den Waden nach unten.*



### Hüftbeuger

*Strecken Sie die Beine, beugen Sie sich an der Hüfte nach vorne und stützen sich mit den Händen auf der Platte ab. Beugen Sie die Ellenbogen zur Intensivierung der Übung.*



### Ausfallschritt

*Stellen Sie einen Fuß auf die Platte und entspannen Sie sich. Zur Intensivierung der Übung machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne, wobei Sie mehr Körpergewicht auf die Platte verlagern.*



### Sitzübung 1

*Setzen Sie sich auf die Platte. Sitzen Sie bequem und halten Sie den Rücken gerade.*



### Sitzübung 2

*Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Füße auf der Platte. Diese Übung ist ideal zum Abbau von Körperspannungen und fördert die Durchblutung in den Beinen.*

## Fehlersuche

1. Not-Aus: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-3«, LED auf der Platte blinkt dreimal.
2. Verbindungsfehler: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-4«, LED auf der Platte blinkt viermal.
3. Elektronenstrahlröhre beschädigt: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-5«, LED an der Platte blinkt fünfmal.
4. Stromüberlastung: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-6«, LED an der Platte blinkt sechsmal.
5. Technischer Fehler: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-7«, LED an der Platte blinkt siebenmal.
6. Technik blockiert: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-8«, LED an der Platte blinkt achtmal.
7. Niederspannung: LED-Anzeige auf der Konsole »Er-9«, LED an der Platte blinkt neunmal.

## Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



### Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str. 1, 86159 Augsburg

**Deutschland** **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com  
(Mo. – Fr. 7:00 – 22:00 Uhr; Sa. 7:00 Uhr – 20:00 Uhr;  
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

**Schweiz** **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch  
(Mo. – So. 7:00 – 22:00 Uhr)

**Österreich** **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

# Weltbild

# Fitness Vibration Trainer

Art.-Nr. 6061534

## INSTRUCTION MANUAL

*Thank you for purchasing our quality product. Please read all the instructions, precautions, and information in this manual before using the device to quickly familiarise yourself with it and to be able to make full use of its functions. Keep this instruction manual in a safe place for future reference.*



### Contents

Important Safety Information .....	Page 8
Product Description .....	Page 9
Display .....	Page 10
Exercise Session .....	Page 11
Troubleshooting .....	Page 12

### Customer service:

If you have any questions regarding your device, please do not hesitate to contact our customer service: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str. 1, 86159 Augsburg

# Weltbild

#### Germany

phone: 01806 354 360

e-mail: info@weltbild.com

(mo. – fr. 7:00 - 22:00; sa. 7:00 - 20:00;

20 cent per call landline; max. 60 cent per call mobile)

#### Switzerland

phone: 0848 840 131

e-mail: kundendienst@weltbild.ch

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

#### Austria

phone: 0662 / 65 75 88

e-mail: kundenservice@weltbild.at

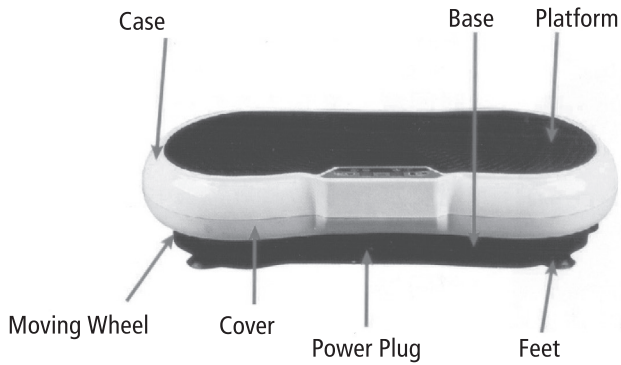
## Important Safety Information

**Warning:** To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the fitness vibration trainer.

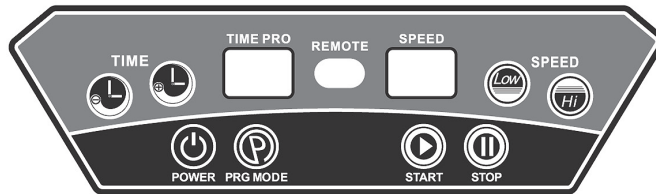
1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this fitness vibration trainer are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the fitness vibration trainer only as described in this manual.
3. Place the fitness vibration trainer on a level surface, with at least 2.5 meters of clearance behind it. Do not place the fitness vibration trainer on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the fitness vibration trainer.
4. Keep the fitness vibration trainer indoors, away from moisture and dust. Do not put the fitness vibration trainer in a garage or covered patio, or near water.
5. Do not operate the fitness vibration trainer where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the fitness vibration trainer at all times.
7. Persons weighing more than 150 kg (including clothing) should not use the fitness vibration trainer.
8. Never allow more than one person on the fitness vibration trainer at a time.
9. Keep the power cord and the surge suppressor away from heated surfaces.
10. Never leave the fitness vibration trainer unattended while it is running. Always unplug and remove the power cord when the fitness vibration trainer is not in use.
11. Do not attempt to move or adjust the fitness vibration trainer until it is properly assembled.
12. Inspect and tighten all parts of the fitness vibration trainer regularly. Wrong usage could influence the stability of the fitness vibration trainer. For example, the post is made to support you during an exercise to keep you in balance. One should NOT PUSH the post for stretching or use the post to create more tension.
13. Inspect and tighten all parts of the fitness vibration trainer regularly.
14. Never insert or drop any object into any opening.
15. **Danger:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the fitness vibration trainer, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood; authorized service personnel should do this. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.
16. This fitness vibration trainer is intended for in-home use only. Do not use this fitness vibration trainer in any commercial, rental, or institutional setting.

# Product Description

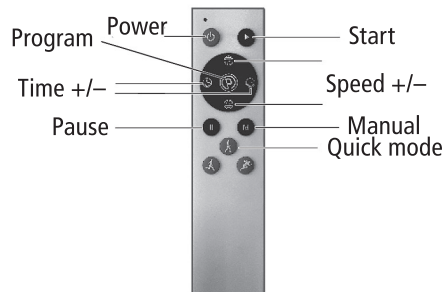
## 1. Vibration Trainer



## 2. Console



## 3. Remote Control



## PRODUCT DATA

Size	67.0 x 38.0 x1 2.5 CM
Weight	12.5 KGS
Power	200W
Input	220V 50Hz
Frequency	5 to 15Hz
Control mode	PWM CONTROLLER [DC MOTOR DRIVER]

## COMPONENTS



## Horizontal Adjustment

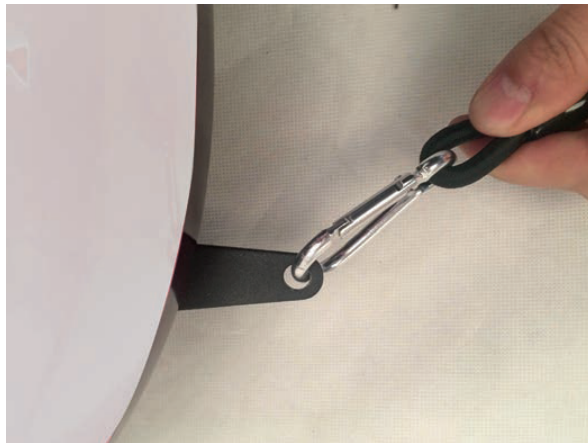
(Incorrect adjustment may cause noise)

If any noise caused, please adjustable below feet as below.

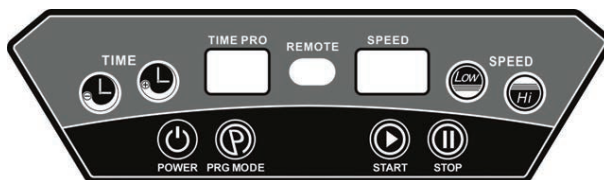


## How to assemble the Exercise Ropes?

Please pull the Exercise Rope out under the case and fix the Exercise Rope.



## PANEL INSTRUCTION



**Power:** Power on or off

**Prg Mode:** Select the Program model.

**H-R:** Manual Model

You can adjust the time and speed separately before or after machine works.

**P-0~P-9:** Automatic Model

1. You can adjust the time before of after working. But Speed cannot do this.
2. The speed will automatically vary as a certain rhythm.
3. Different automatic model, the rhythm is different.

**Time:** This can increase or reduce time (0-15 Minutes)

**Speed:** This can increase or reduce speed (0-99 Levels).

**Start:** Press this, the machine begin to work

**Stop:** Press this, the machine will stop

## SPEED SETTING OPTIONS

Level	Frequency in Hz
1	5
10	6
20	7
30	8
40	9
50	10
60	11
70	12
80	13
90	14
99	15



# REMOTE CONTROL

## Remote Controller Instruction

The Remote Controller makes an angle of 45 Degree to the signal receiver



Power switch

Time -

Speed -

Walking mode

Jogging mode

Start

Speed +

Mode button: you can choose the most comfortable frequency according to different gear

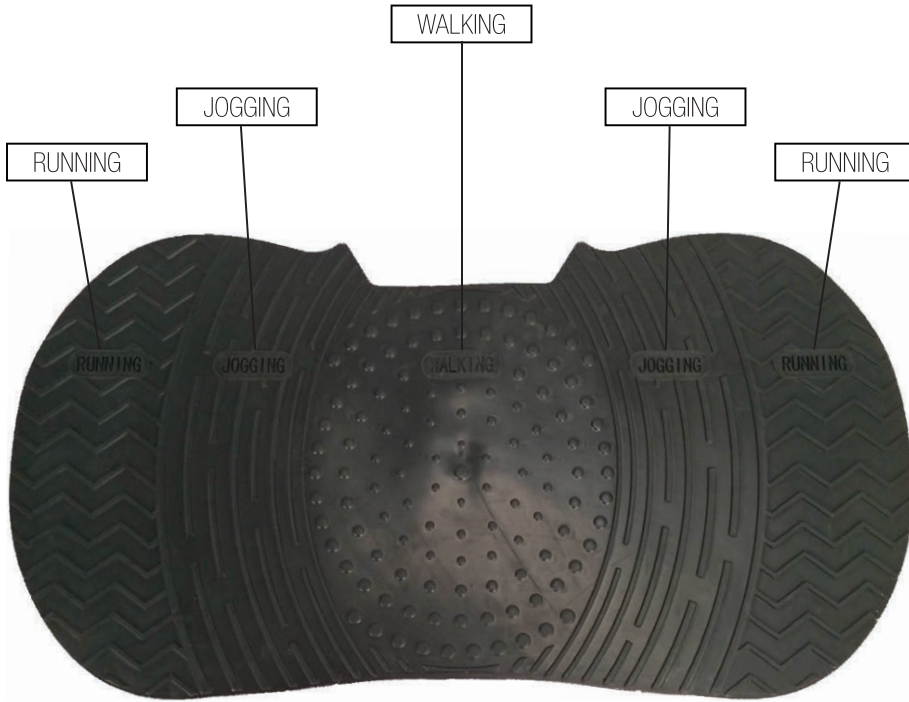
Time +

Speed -

Speed shortcuts: Switch gear to 20, 50, 80 Level

Running mode

# FOOT PAD INSTRUCTION



For Walking, Jogging, Running area on Foot Pad, the amplitude is Low, Mid, High at the same speed when you stand on it.

## Automatic Program Mode

	Program	15min	14min	13min	12min	11min	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
Low Speed	P0	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
	P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
	P2	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
Medium Speed	P3	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
	P4	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
	P5	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
	P6	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
High Speed	P7	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
	P8	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
	P9	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60



### Waist Bend Posture

*Stretch your legs, bend at the waist and put your hands on the plate. Bend your elbows for a more effective exercise.*



### Single-Foot Posture

*Put one foot on the pedal and relax yourself. For a more effective exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.*



### Sitting Posture 1

*Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably, keeping your back straight.*



### Sitting Posture 2

*Put your legs on the plate when sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.*

## Troubleshooting

1. Emergency Stop: LED on console shows »Er-3«, LED on PCB flashes three times.
2. Connection Error: LED on console shows »Er-4«, LED on PCB flashes four times.
3. Electron Power Tube Damaged: LED on console shows »Er-5«, LED on PCB flashes five times.
4. Current Overload: LED on console shows »Er-6«, LED on PCB flashes six times.
5. Technical Error: LED on console shows »Er-7«, LED on PCB flashes seven times.
6. Blocked Engine: LED on console shows »Er-8«, LED on PCB flashes eight times.
7. Low Voltage: LED on console shows »Er-9«, LED on PCB flashes nine times.

## Disposal and Environmental Protection

This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems for electric and electronic appliances.



### Customer service:

If you have any questions regarding your device, please do not hesitate to contact our customer service: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str. 1, 86159 Augsburg

# Weltbild

#### Germany

phone: 01806 354 360

e-mail: info@weltbild.com

(mo. – fr. 7:00 - 22:00; sa. 7:00 - 20:00;  
20 cent per call landline; max. 60 cent per call mobile)

#### Switzerland

phone: 0848 840 131

e-mail: kundendienst@weltbild.ch

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

#### Austria

phone: 0662 / 65 75 88

e-mail: kundenservice@weltbild.at