



Bedienungsanleitung



Gymna Vibrationsplatte fitvibe smart

Art.Nr.: 28098

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Vibrationsplatte

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



fitvibesmart®

Your personal coach

Mit Fitvibe Smart erhalten Sie eine hochwertige Vibrationsplatte. Und Sie können trainieren, wann immer es Ihnen passt. Noch nie war gezieltes Training so einfach!

Fitvibe Smart steht für Qualität und deutliche Ergebnisse. Die Vorteile auf einen Blick:

**PROFESSIONELLE VIBRATIONSPLATTE
FÜR DAS TRAINING ZU HAUSE**

KOMPLETTER WORK-OUT AUF 1 M²

INTEGRIERTE TRAININGS-SITZUNGEN

ÜBUNGEN AUF DEM BILDSCHIRM

GERÄUSCHARM

SCHNELLSTART

2 AMPLITUDEN, 3 FREQUENZEN

OPTIMALES PREIS-LEISTUNG-VERHÄLTNISS

OPTIMALE ERGEBNISSE DURCH DEN INTEGRIERTEN PERSÖNLICHEN COACH

EXERCISE 1/13

LOW
30 Hz
ACTIVE
30 s
REST
30 s

Press START key to
start vibration

PERFORMANCE
LEVEL



Select performance
with \downarrow and \uparrow , then
press OK.

EXERCISE 2/13

30



REST 23 s

OWN EXERCISE

14
seconds

Press STOP key to
enter PAUSE Mode

- **Indikation wählen**
Sie können unter 5 Trainingsmodulen wählen: Relax und Massage, Kräftigung des Oberkörpers, Kräftigung der Beine, Stretching und Body-Shaping. Alle Parameter sind vorab programmiert.

- **Trainingsniveau auswählen**
Mit dem Fitvibe Smart können Sie jederzeit auf Ihrem Fitnessniveau mit dem Training beginnen

- **Übungen**
Alle Parameter sind vorab programmiert. Fitvibe Smart zeigt die richtigen Übungen deutlich auf einem Bildschirm an.

- **Freier Modus**
Übungen nach eigenen Wünschen. Nehmen Sie eine Position ein, und bestimmen Sie selbst Vibrationszeit, Frequenz und Amplitude.

Beispielübung
für den Unterkörper



Beispielübung
für die Bauchmuskeln



Beispielübung
für den Oberkörper

VORBEREITET FÜR DIE VIBRATIONSPLATTE DER ZUKUNFT?

Müheless in Form kommen

“No pain, no gain”, so lautet das Klischee. Mit Fitvibe Smart gilt das nicht mehr. Setzen Sie sich Ihre eigenen Ziele und erreichen Sie sie im Komfort Ihrer häuslichen Umgebung. Leicht und problemlos zu transportieren - Fitvibe Smart erfüllt, was sie verspricht.

Wie funktioniert die Vibrationsplatte?

Fitvibe Smart funktioniert nach dem Prinzip der kontrollierten “Whole Body Vibration”. Einfacher gesagt: senkrechte Schwingungen, die an den Körper übertragen werden. Die Parameter der Fitvibe Smart wurden so ausgerichtet, dass die Muskeln optimal auf die Schwingung reagieren, indem sie sich automatisch zusammenziehen und entspannen. Fitvibe Smart trainiert Ihre Körper über intensive und sehr wirksame Muskelkontraktionen. Sie können sich aber auch mit einer entspannenden Massage verwöhnen. Oder mit Stretching durch das Anregen des Kreislaufs.

Fitvibe Smart kräftigt nicht nur Ihre Muskeln! Die Schwingungen wirken sich auch wohltuend auf das Sehnen- und Knochengewebe, das Nervensystem und das Hormongleichgewicht aus. Fordern Sie Informationen bei Ihrem Vertriebs Händler an - oder überzeugen Sie sich einfach selbst!

FIT WERDEN!
PROFI-AUSRÜSTUNG
ZUHAUSE!



fitvibe smart[®]
Your personal coach

Das belgische Topmodel Phaedra Hoste:

"Als Medienpersönlichkeit habe ich nur wenig Zeit. Aber mit meiner Fitvibe Smart bleibe ich trotzdem in Form!"



Dylan Vanholme, Unternehmer:

"Als Zulieferer für Fitness- und Wellness-Studios weiß ich, dass sehr viele Studios mit Fitvibes ausgestattet sind. Es ist toll, dass ich jetzt auch in aller Ruhe zu Hause trainieren kann - ohne Abstriche in der Qualität!"



fitvibe smart®

Your personal coach

Weitere Informationen finden Sie unter: www.fitvibe.com

FITVIBE SMART

Ausstattung, Optionen und technische Angaben

Schwingungsfrequenzen:	30 Hz - 35 Hz - 40 Hz
Intensität (Amplitude):	Hoch/niedrig
Aktive Zeit:	15 - 180 Sekunden
Integrierte Trainingsprotokolle	Ja
Spannung:	115V +/- 10 %, 50 Hz/60 Hz oder 230 V +/- 10 %, 50/60 Hz
Abmessungen (B x T x H)	630 x 950 x 1400 mm
Gewicht:	ca. 65 kg
Maximale Gewichtsbelastung:	150 kg und ein dynamischer Anteil von 20 %
Farben:	Weiß, grau und rot

Fitvibe Smart wird serienmäßig mit einem Satz Trainingsriemen, einer Matte, einem Poster, einem Trainingsleitfaden und einer Fernbedienung geliefert.

Ihr Händler

Fitvibe® is a division of GymnaUniphy NV



Do the vibe!

fitvibe smart

FITVIBE SMART

Controlled Whole **Body Vibration** device for private market.

Fitvibe Smart is a vibration platform generating vibrations in the vertical direction. It can be situated as a mid-range product mentioned for a private market compared to the other, professional devices in the Fitvibe product line.

Just like the other Fitvibe devices, in order to ensure quality Fitvibe Smart has been developed and is produced in our Berlin offices in Germany. A clear black & white display, localized halfway the ergonomic handgrip shows all training information.

The Fitvibe Smart can operate both in

- **Free modus**
- **Integrated indication list (5 indications)**

Self explaining pictures show the position one should hold and all parameters are displayed and preset for the integrated indication list. Per indication there are 4 training levels. In the Free mode one can choose to train at 3 different frequencies (30,35 & 40Hz) and 2 performance levels (Low & High). Time can be modified 15 to 180 s.

The maximal training load on the Fitvibe Smart is as high as 150kg, which is absolutely unique in this product range; Compared to its main competitors it is obviously the best device for the better price!

Warranty

Fitvibe®smart was designed and developed specially for the private home market and therefore not for continuous use.

Guaranteed period: 2 years with a maximum of 1000 operating hours. The average use of the Fitvibe®smart should not exceed 1 hour (vibration time) per day. A more intensive use is considered by the manufacturer to be consistent with a professional environment for which the Fitvibe Medical and Fitvibe Excel series have been developed.



fitvibe smart[®]
Your personal coach

FITVIBE SMART

Technical Specifications

Vibration frequencies:	30Hz-35Hz-40Hz
Intensity (amplitude):	High/Low
Active time:	15-180 sec
Integrated training schedules:	yes
Voltage:	115V \pm 10%, 50Hz/60Hz or 230V \pm 10%, 50/60Hz
Dimensions (WxDxH)	630 x 950 x 1400mm
Weight:	approx. 65kg
Maximum load:	150kg with a dynamic component of 20%
Colours:	White, grey and red

Fitvibe Smart is delivered with these standard accessories:

1 set of training straps, a mat, a poster, a training guide and a remote control.

Standard Equipment & Accessories

331.837	Fitvibe Smart
Standard accessories Fitvibe Smart	
300.235	1 pair of straps
331.914	1 Fitvibe Smart mat
300.234	1 remote control
327.767	1 poster with exercises
331.463	Fitvibe for dummies
Paint versions: <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	



fitvibe smart[®]
Your personal coach

Inhaltsverzeichnis

1.	SICHERHEITSASPEKTE	27
1.1	Elektrische Sicherheit.....	27
1.2	Explosionssicherheit	27
1.3	Anwendungssicherheit	27
1.4	Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung.....	27
1.5	Verwendung des Gerätes	27
1.6	Konformität.....	27
2.	BESTANDTEILE UND MONTAGE.....	28
2.1	Bestandteile und Standardzubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe"	28
2.2	Optionales Zubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe"	28
2.3	Beschreibung der Bedienelemente und des Zubehörs	28
2.4	Eingangskontrolle.....	29
2.5	Netzspannung	29
2.6	Das Montieren des Handgriffes an die Vibrationsplatte (Abbildung 1).....	29
2.7	Anschließen und Einschalten des Vibrationsgerätes "fitvibe" (Abbildung 2).....	29
2.8	Systemeinstellungen	29
2.8.1	Sprachwahl	30
2.8.2	Kontrast.....	30
2.8.3	Tastensignal.....	30
2.8.4	Signalniveau.....	30
2.8.5	Akustische Signale.....	30
2.9	Außerbetriebnahme und Entsorgung	30
3.	WICHTIGE INFORMATION VOR DER ANWENDUNG.....	31
3.1	"Nicht zu benutzen bei ?" – Kontraindikationen.....	31
3.2	Wichtige Informationen vor der ersten Anwendung	31
3.3	Verwendung der Soft-Matte	32
3.4	Erstes Training auf dem Vibrationsgerät "fitvibe"	32
3.5	Wann muss man das Training vorzeitig beenden?.....	32
4.	BEDIENUNG.....	33
4.1	Einleitung.....	33
4.2	Die Bedientasten des Vibrationsgerätes "fitvibe"	33
4.2.1	Der kombinierte Dreh- und Druckknopf	33
4.2.2	Taste "Überspringen"	33
4.2.3	Taste "Zurück zum Hauptmenü"	33
4.2.4	Taste "Systemeinstellungen"	33
4.2.5	Die grüne und gelbe Leuchtdiode (LED).....	33
4.2.6	Start-Stopp-Schalter	33
4.2.7	Schnellstart mit dem Start-Stopp-Schalter.....	34
4.3	Höhenverstellung des Handgriffs	34
4.4	Verwendung von Hand- und Fußbändern	34
4.5	Parameter des Vibrationstrainings	34
4.5.1	Die aktive Zeit und die Ruhezeit	34
4.6	Fest-Programme "Training".....	35
4.7	Der Übungsbildschirm	35
4.8	Fest-Programme "Entspannung"	36
4.9	Betriebsart "Selbst Übungen wählen"	36
4.10	Erhöhung der Trainingsbelastung	37
4.11	fitvibe - Chipkartensystem	37
4.11.1	Fehlermeldungen des Chipkartenlesers	37
4.11.2	Sicherheitsmaßnahmen bei Verwendung der fitvibe-Chipkarten.....	37
5.	STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG	39
5.1	Störungen.....	39
5.2	Garantie und Service.....	39
5.3	Wartung.....	39
5.4	Reinigen des Gerätes	39
6.	TECHNISCHE DATEN	40

ZEICHNUNGEN DES GERÄTES - im Anhang dieser Gebrauchsanweisung

1. SICHERHEITSASPEKTE

1.1 Elektrische Sicherheit

Das Gerät darf nur in Räumen und Einrichtungen verwendet werden, die den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechen. Schließen Sie das Gerät über eine Schutzkontakt-Steckdose an.

1.2 Explosionssicherheit

Das Gerät ist nicht zur Verwendung in Räumen geeignet, in denen sich brennbare Gase oder Dämpfe befinden.

1.3 Anwendungssicherheit

- Personen, die an einer oder mehrerer der genannten Kontraindikationen leiden oder leiden könnten (siehe: *Nicht zu benutzen bei ?* im Hauptmenü des Vibrationsgerätes "fitvibe"), dürfen nur nach Konsultation eines medizinischen Spezialisten das Vibrationsgerät "fitvibe" verwenden. In Absatz 3.1 dieser Anleitung finden Sie eine umfassende Übersicht aller Kontraindikationen.
- Sobald bei der Verwendung des Vibrationsgerätes "fitvibe" eines oder mehrere der folgenden Symptome auftreten, muss das Training sofort gestoppt werden:
 - wenn sich bei statischen Übungen der Muskel unkontrolliert anspannt;
 - wenn bei dynamischen Übungen die Bewegung nicht mehr rhythmisch und glatt verläuft;
 - wenn beim Training ein Schwindel-Gefühl entsteht;
 - wenn man beim Training Schmerzen hat;
 - wenn man sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlt oder Übelkeit auftritt.
- Das Gerät ist nicht für den Betrieb in feuchten Räumen geeignet.
- Sie müssen dafür sorgen, dass diese Gebrauchsanweisung beim Gerät aufbewahrt wird.

1.4 Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung

Das verpackte Gerät ist für die Lagerung und den Transport (maximal 15 Wochen) mit folgenden Grenzwerten geeignet:

- Temperaturbereich von -20 °C bis +60 °C;
- Relative Luftfeuchtigkeit von 10 % - 100 %, einschließlich Kondensation;
- Atmosphärischer Druck von 500 hPa - 1060 hPa.

1.5 Verwendung des Gerätes

Das Gerät darf nur durch befugtes Personal betrieben werden (siehe Vibrationstraining). Das Vibrationsgerät "fitvibe" ist ausschließlich für das Vibrationstraining bestimmt.

Der zulässige Temperaturbereich während des Betriebes des Vibrationsgerätes "fitvibe" beträgt +10 °C bis +40 °C.

1.6 Konformität

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Niederspannungsrichtlinie 73/23/EWG und der EMC-Richtlinie 89/336/EWG.

Zur Haftung des Herstellers - siehe Kapitel 5 (STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG).

2. BESTANDTEILE UND MONTAGE

2.1 Bestandteile und Standardzubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe"

- Vibrationsplatte
- Handgriff, einschließlich 4 Sechskantmuttern (selbstsichernd), 4 Federscheiben und 1 Steckschlüssel (SW 17)
- Bedieneinheit
- Soft-Matte
- Handschalter
- Handbänder, 2 Stück
- Fußbänder, 2 Stück
- Abonnementskarten, 10 Stück
- Netzanschlussleitung
- Gebrauchsanweisung

2.2 Optionales Zubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe"

- Beistell-Kissen
- Alle Standardzubehöre (siehe oben)
- Chipkartenleser

2.3 Beschreibung der Bedienelemente und des Zubehörs

Auf der letzten Seite dieser Gebrauchsanweisung finden Sie eine ausklappbare Zeichnung des Gerätes mit Zubehör. Die im Text verwendeten Ziffern entsprechen denen auf der Zeichnung.

1. Vibrationsplatte
2. Befestigungspunkt für Hand- oder Fußband
3. Start-Stopp-Knopf am Pult
4. Handgriff-Halterung
5. Höhenverstellbarer Handgriff
6. Bedieneinheit
7. Display
8. Systemeinstellungstaste
9. Taste "Zurück zum Hauptmenü"
10. Taste "Überspringen"
11. Kombiniertes Dreh- und Druckknopf für Menü-, Parameterwahl und Parameter-Einstellungen
12. Start-Stopp-Fußschalter
13. Gelbe Leuchtdiode – signalisiert "Einstellphase: – Vibration kann nicht gestartet werden"
14. Grüne Leuchtdiode – signalisiert "Bereitschaft: – Vibration kann mit der Start-Stopp-Taste gestartet werden"
15. Haken zur Ablage der Hand- und Fußbänder
16. Handschalter mit Start-Stopp-Funktion
17. Halterung des Handschalters
18. Ablagefach für die Gebrauchsanweisung
19. Netzschalter
20. Netzeingang
21. Netzanschlussleitung
22. Stecker für das Verbindungskabel der Vibrationsplatte/Bedieneinheit
23. Verbindungskabel der Vibrationsplatte/Bedieneinheit
24. Stecker für den Anschluss des Handschalters
25. Knebel zur Höhenverstellung des Handgriffs
26. Handband
27. Fußband
28. Soft-Matte
29. Beistell-Kissen
30. Steckschlüssel SW 17
31. Sechskantmutter
32. Federscheibe
33. Chipkartenleser

2.4 Eingangskontrolle

Kontrollieren Sie, ob das Gerät beim Transport beschädigt wurde und ob das Zubehör intakt und vollständig vorhanden ist (siehe Absatz 2.1). Im Falle einer Beschädigung oder eines Mangels müssen Sie sofort Ihren Lieferanten benachrichtigen. Das Gerät darf im Schadensfall nicht verwendet werden.

2.5 Netzspannung

Ihr Gerät ist entweder für eine Netzspannung von 230 V, 50-60 Hz oder 115 V, 50-60 Hz geeignet. Kontrollieren Sie auf dem Aufkleber an der Rückseite des Bedienungspultes, ob die Netzspannung mit der Aufschrift am Gerät übereinstimmt (eine höhere Netzspannung kann irreparable Schäden am Gerät verursachen).

2.6 Das Montieren des Handgriffes an die Vibrationsplatte (Abbildung 1)

Bevor das Vibrationsgerät "fitvibe" in Gebrauch genommen werden kann, muss der Handgriff montiert werden.

Wir empfehlen Ihnen, den Einbau mit 2 Personen vorzunehmen. Als Werkzeug dient der Steckschlüssel SW 17 (30). Zur Montage sind die beigelegten Sechskantmutter (31) und Federscheiben (32) zu verwenden.

Setzen Sie die Vibrationsplatte (noch ohne Handgriff) an der Stelle ab, wo diese nach dem Einbau verwendet werden soll. Das Gerät muss auf einem soliden, massiven Boden stehen.

Sie befestigen den Handgriff folgendermaßen an der Vibrationsplatte:

Kippen Sie die Platte nach vorn, so dass sie stabil auf der langen schmalen Vorderseite zu stehen kommt. Stellen Sie einen Stuhl gegenüber der Platte in ca. 1 Meter Abstand auf. Stecken Sie die Handgriffhalterung auf die 4 Bolzen an der Rückseite der Vibrationsplatte. Das Handgriffoberteil wird durch den Stuhl in seiner Lage abgestützt (siehe Abbildung 1).

Jeder Bolzen wird jetzt nacheinander mit Federscheibe und Sechskantmutter versehen. Die Federscheibe dabei einfach über den Bolzen rutschen lassen. Die Sechskantmutter montiert sich am besten, indem man sie in den Steckschlüssel schiebt und diesen dann mit der Mutter über den Bolzen positioniert. Durch Rechtsdrehung wird die Sechskantmutter auf dem Gewinde fixiert. Dieser Vorgang wird bei jedem Bolzen wiederholt.

Anschließend werden die Sechskantmutter mit dem Steckschlüssel soweit festgezogen, dass der Handgriff sicher an der Vibrationsplatte hält. (Zu beachten: Die Mutter sind selbstsichernd gegen Vibrationen. Beim Anziehen ist daher ein leichter Widerstand spürbar.)

Nach dem Aufrichten der Vibrationsplatte ist der Handgriff so nachzujustieren, dass er senkrecht steht. Die Sechskantmutter müssen jetzt fest angezogen werden.

2.7 Anschließen und Einschalten des Vibrationsgerätes "fitvibe" (Abbildung 2)

Schließen Sie das Verbindungskabel (23) zwischen Vibrationsplatte (1) und Bedieneinheit (6) mit Hilfe des Steckers (22) an der Bedieneinheit an. Die kleine Nocke im Kabelstecker muss nach unten zeigen, bevor er in die Buchse an der Bedieneinheit gesteckt wird. Schrauben Sie danach den Stecker fest an. Schließen Sie auch den Handschalter (16) am dafür bestimmten Anschluss an.

Der Netzeingang (20) befindet sich an der rückwärtigen Unterseite der Bedieneinheit. Mit Hilfe des Netzschalters (19) können Sie das Vibrationsgerät "fitvibe" nun einschalten.

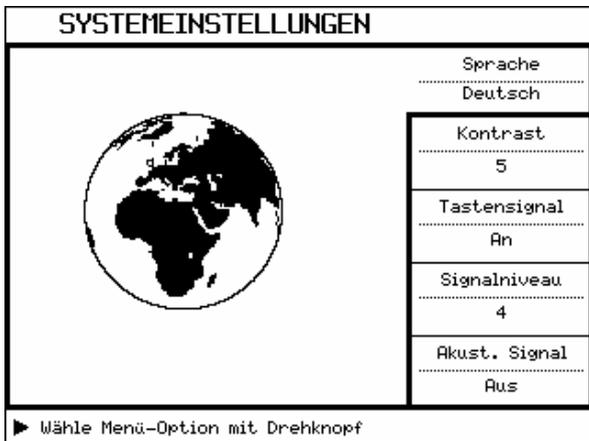
Es erscheint ein Hinweistext auf dem Display. Nach dem Lesen dieses Textes gelangen Sie durch Drücken einer beliebigen Taste ins Hauptmenü.

In der rechten unteren Ecke des Bildschirms ist die Software-Version und ein Zeichen zu sehen, das anzeigt, ob das Gerät mit einem Chipkartenleser ausgerüstet ist oder nicht.

- Chipkartenleser ja
- Chipkartenleser nein

2.8 Systemeinstellungen

Der Vibrationsgerät "fitvibe" bietet eine Anzahl von Systemeinstellungen, womit Sie die Möglichkeit haben, das Gerät bis ins Detail Ihren eigenen Wünschen anzupassen. Wir empfehlen Ihnen, wenn Sie das Gerät zum ersten Male betreiben, sich die programmierten Einstellungen erst anzusehen und dann dort, wo Sie möchten, diese anzupassen.



Das Systemmenü kann vom Hauptmenü aus erreicht werden, indem Sie die Taste



der Systemeinstellungen drücken.

Nacheinander können Sie mit dem kombinierten Dreh- und Druckknopf (11) die verschiedenen Menüoptionen auswählen.

2.8.1 Sprachwahl

Sie haben die Wahl zwischen mehreren Sprachen. Nach Auswahl der Option *Sprache* können Sie mit dem Dreh-Druckknopf die gewünschte Sprache einstellen.

2.8.2 Kontrast

Über die Option *Kontrast* können Sie den Kontrast des Displays verändern.

2.8.3 Tastensignal

Hier können Sie das Tonsignal, welches Sie beim Drücken einer Taste hören, ein- oder ausschalten.

2.8.4 Signalniveau

Hier können Sie die Lautstärke des Tastensignals einstellen.

2.8.5 Akustische Signale

Hier können Sie die akustischen Signale am Ende der Ruhe-Zeit ein- oder ausschalten.

2.9 Außerbetriebnahme und Entsorgung

Wenn das Vibrationsgerät "fitvibe" vom Eigentümer außer Betrieb genommen wird, können folgende Wege beschritten werden:

- Sie liefern das Gerät mit allem Zubehör bei einem Entsorgungsunternehmen ein, das auf elektronische Produkte spezialisiert ist oder das Weiterlieferungsmöglichkeiten an ein derartiges Unternehmen hat. In Ländern, in denen eine Rücknahmeregelung in Kraft ist, können Sie hierfür natürlich zu Ihrem Lieferanten gehen.
- Es ist in den meisten Ländern derzeit nicht mehr erlaubt, diese Art von Produkten in den Hausmüll zu werfen, und zwar auf Grund der verwendeten Kunststoffe und elektronischen Teile. Für den Fall, dass Sie selbst das System entsorgen wollen, oder auch die Verantwortung dafür tragen, geben wir Ihnen die folgenden Informationen über die Umweltaspekte:

Das Vibrationsgerät "fitvibe" lässt sich in drei Kategorien aufteilen:

- Vibrationsplatte, Bedienungspult, Kabel, Bänder und Weichmatte (Soft-Matte) sind als Elektronikschrott oder kleiner chemischer Abfall anzusehen. Sie enthalten u. a. Blei, Zinn, Kupfer, Eisen, verschiedene andere Metalle und verschiedene Arten von Kunststoffen. In den meisten Ländern wird diese Müllart als kleiner chemischer Abfall betrachtet. Informieren Sie sich über die in Ihrem Land geltenden nationale Vorschriften zur Entsorgung.
- Verpackungsmaterialien und Anleitung sind recyclingfähig. Diese können Sie bei den geeigneten Sammelstellen abgeben oder auch mit dem Hausmüll mitgeben, je nach der lokalen Organisation der Müllabfuhr.

Das in diesem Absatz in Bezug auf die Entsorgung Beschriebene gilt auch für die Entsorgung des Zubehörs.

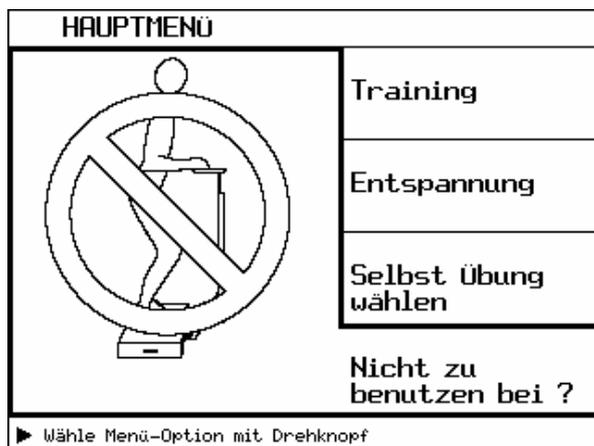
3. WICHTIGE INFORMATION VOR DER ANWENDUNG

3.1 "Nicht zu benutzen bei ?" – Kontraindikationen

Bevor Sie mit dem Vibrationsplattentraining starten, müssen Sie immer kontrollieren, ob der Benutzer an einer oder mehreren der unten stehenden Kontraindikationen leidet oder leiden könnte. Ist das der Fall, darf nicht mit dem Vibrationsplattentraining begonnen werden. Im Zweifelsfall muss man immer einen Experten, wie zum Beispiel den Hausarzt, einen Facharzt oder den "fitvibe"-Trainer konsultieren.

Kontraindikationen:

- Akute Entzündungen oder Infektionen
- Akute Gelenkerkrankungen und Arthrosen
- Akute Migräne
- Akute rheumatoide Arthritis
- Epilepsie
- Frische (chirurg.) Wunden
- Gallensteine
- Gelenkerkrankungen und Arthrosis
- Gelenkimplantate
- Herzklappenfehler
- Herzrhythmusstörungen
- Kardiovaskuläre Krankheiten (Herz und Gefäße)
- Metall- oder Kunststoffimplantate wie Herzschrittmacher, Spirale
- Neuere Thrombose oder mögliche thrombotische Erkrankungen
- Nierensteine
- Akute Rückenbeschwerden nach Brüchen, Bandscheibenvorfall, Spondylosis
- Schwangerschaft
- Schwere Diabetes
- Tumore



Die Liste mit Kontraindikationen kann über das Hauptmenü aufgerufen werden, und zwar durch Wahl der Menüoption 'Nicht zu benutzen bei ?'.

3.2 Wichtige Informationen vor der ersten Anwendung

- Überprüfen Sie immer zuerst mögliche Kontraindikationen, siehe Absatz 3.1.
- Tragen Sie immer (Sport-)Schuhe mit einer flexiblen Gummisohle.
- Das erste Training muss unter Betreuung eines Trainers stattfinden. Siehe Absatz 3.4, Erstes Training auf dem Vibrationsgerät "fitvibe".
- Befolgen Sie die Anweisungen bezüglich des Einnehmens des Ausgangsposition, der Durchführung der Übung und die empfohlenen Ruhezeiten genau, um eine möglichst optimale Wirkung des Trainings zu erzielen und um Verletzungen vorzubeugen.
- Trinken Sie ungefähr eine ½ - 1 Stunde vor dem Training einen zuckerhaltigen Sportdrink oder auch Wasser.
- Für eine optimale und hocheffektive Trainingswirkung empfehlen wir neben Krafttraining mit dem Vibrationsgerät "fitvibe" auch das übliche Konditionstraining.
- Im Vibrationsgerät "fitvibe" sind Fest-Trainingsprogramme enthalten, die für den Aufbau des Trainings entwickelt wurden. Nach Rücksprache mit einem "fitvibe"-Trainer kann man von den Fest-Trainingsprogrammen abweichen (über *Selbst Übungen wählen* im Hauptmenü).

3.3 Verwendung der Soft-Matte

Bei Übungen, bei denen man nicht mit den Füßen, sondern sich mit einem anderen Körperteil auf die Platte stützt, wie zum Beispiel mit den Händen oder dem Gesäß, muss man die mitgelieferte Soft-Matte (weiche Matte) auf die Platte legen, bevor man die Ausgangsposition einnimmt. Diese Soft-Matte wird in den Anweisungsabbildungen der Übungen auf dem Display durch eine schwarze Vibrationsplatte dargestellt.

3.4 Erstes Training auf dem Vibrationsgerät "fitvibe"

Für das erste Training ist es wichtig, dass man sich kurz an das Vibrieren der Platte gewöhnt. Eine Möglichkeit besteht darin, bei einer niedrigen Frequenz von zum Beispiel 20 Hz (über *Selbst Übungen wählen* kann diese Frequenz ausgewählt werden), zuerst mit einem Fuß auf der Platte die Vibration zu testen, danach mit dem anderen Fuß und anschließend auf Zehenspitzen stehend, mit gebeugten Knien die Vibration zu fühlen. Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration maximal durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird.

Man darf nie mit gestreckten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf der Vibrationsplatte stehen. Bei gestreckten Gliedmaßen bekommen die Muskeln keine Gelegenheit, die Vibration zu absorbieren und die Vibration wird über die Knochen zum Schädel geleitet. Wenn ein Benutzer die Vibrationen im Kopf fühlt (an Stimme und/oder Augen spürbar), dann steht der Benutzer in falscher Position auf der Vibrationsplatte und die Ausgangshaltung muss korrigiert werden.

Bei Bauchmuskelübungen sitzt man auf der Platte; man muss sich unbedingt schon an die Vibration gewöhnt haben, bevor man diese Übungen durchführt.

3.5 Wann muss man das Training vorzeitig beenden?

Sobald Übermüdungssymptome auftreten, muss das Training gestoppt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

- Wenn bei statischen Übungen die Muskel unkontrolliert angespannt werden.
- Wenn bei dynamischen Übungen die Bewegung nicht mehr rhythmisch und flexibel abläuft.
- Wenn beim Training ein Schwindel-Gefühl entsteht.
- Wenn man beim Training Schmerzen verspürt.
- Wenn man sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlt oder Übelkeit auftritt.

4. BEDIENUNG

4.1 Einleitung

Das Vibrationsgerät "fitvibe" erzeugt dreidimensionale mechanische Schwingungen mit dem Hauptvektor in vertikaler Richtung.

Das Vibrationsgerät "fitvibe" ist sehr einfach zu bedienen. Das Bedienungsprinzip ist eindeutig und logisch. Sobald Sie sich mit den Funktionen der Tasten und des Drehknopfes vertraut gemacht haben, können Sie das Gerät bedienen.

Mit dem Vibrationsgerät "fitvibe" können Sie Fest-Programme nutzen, welche über die Optionen *Training* und *Entspannung* angeboten werden. Daneben können Sie über *Selbst Übungen wählen* selbst Parameter für Übungen definieren. In diesem Kapitel werden die verschiedenen Optionen beschrieben.

Auf der letzten Seite dieser Gebrauchsanweisung finden Sie eine ausklappbare Zeichnung des Gerätes mit Zubehör. Die im Text verwendeten Ziffern entsprechen denen auf der Zeichnung.

4.2 Die Bedientasten des Vibrationsgerätes "fitvibe"

4.2.1 Der kombinierte Dreh- und Druckknopf

Die Bedienung des Vibrationsgerätes "fitvibe" erfolgt größtenteils mit dem Dreh-Druckknopf (11) auf der Bedieneinheit. Diesen Knopf drehen sie, um eine gewünschte Option auszuwählen, und Sie drücken ihn, um ihre Wahl zu bestätigen. Über Drehen-Drücken-Drehen-Drücken wählen und bestätigen Sie die entsprechenden Menüoptionen und Parameter. Nach einer vorgenommenen Wahl gelangen Sie automatisch zum darauffolgenden Bildschirm.

4.2.2 Taste "Überspringen"

Mit Hilfe der Taste



können Sie bei den Fest-Programmen vorgeschlagene Übungen überspringen.

4.2.3 Taste "Zurück zum Hauptmenü"

Mit Hilfe der Taste



gehen Sie direkt zum Hauptmenü.

4.2.4 Taste "Systemeinstellungen"

Mit Hilfe der Taste



gelangen Sie zum Menü der Systemeinstellungen. Dieses Menü wird in Kapitel 2.8 beschrieben.

4.2.5 Die grüne und gelbe Leuchtdiode (LED)

Sind Sie noch beim Einstellen einer Trainingsform, kann die Vibration noch nicht gestartet werden, es leuchtet die gelbe LED (13) neben dem Start-Stopp-Knopf auf der Bedieneinheit. Die grüne LED (14) leuchtet erst dann, wenn Sie sich auf einem Übungsschirm befinden, von dem aus Sie die Vibration starten können.

4.2.6 Start-Stopp-Schalter

Der Vibrationsgerät "fitvibe" ist mit 3 Start-Stopp-Schaltern ausgerüstet, mit denen die Vibration unabhängig voneinander gestartet und gestoppt werden kann:

- eine orangefarbene Start-Stopp-Taste (3) befindet sich auf der Bedieneinheit unter dem Dreh-Druckknopf (11);
- ein Start-Stopp-Fußschalter (12) befindet sich am Gestell für den Handgriff, in Höhe der Vibrationsplatte;
- der Handschalter (16) ist über ein Kabel mit der Bedieneinheit verbunden.

Mit Hilfe einer der drei Start-Stopp-Tasten kann die Vibration von jeder Ausgangsposition aus gestartet und gestoppt werden.

4.2.7 Schnellstart mit dem Start-Stopp-Schalter

Mit Hilfe des Start-Stopp-Schalters können Sie im Hauptmenü die Vibration ohne weiteres Auswählen direkt starten.

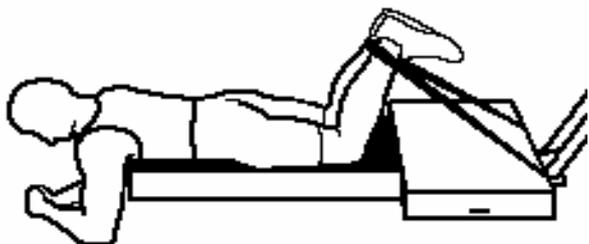
Dafür müssen Sie den Start-Stopp-Schalter dreimal drücken und die Vibration startet mit einer Frequenz von 30 Hz. Diese Frequenz ist während der Vibration frei veränderbar.

Sollen die Vibrationsparameter verändert werden, so ist dies nach dem ersten Drücken mit Hilfe des kombinierten Dreh- und Druckknopf (siehe 4.2.1) möglich.

4.3 Höhenverstellung des Handgriffs

Die gewünschte Höhe des Handgriffs kann sich je nach Größe des Benutzers oder entsprechend der Übung verändern. Mit Hilfe des Knebels (24) kann die Höhe des Handgriffs verstellt werden.

4.4 Verwendung von Hand- und Fußbändern



Hand- und Fußbänder können verwendet werden, um die Vibration auf bestimmte Körperteile zu übertragen, z. B. wie in der Darstellung auf die ischiokruralen Muskeln ("hamstrings"). Die Vibrationen werden über die nicht-elastischen Bänder zum betreffenden Körperteil geleitet. Die Bänder werden je nach Übung an der Vibrationsplatte an den Befestigungspunkten (2) fixiert. Auf den Bändern sind in verschiedenen Farben Bezugslinien angebracht, so dass die Länge des einen Bandes leicht auch für das andere Band eingestellt werden kann.

4.5 Parameter des Vibrationstrainings

- Vibrationsfrequenz: 20 – 60 Hz
- Intensität (Amplitude): high / low (hoch / niedrig)
- Aktive Zeit: 0 - 100 sec
- Ruhezeit: 0 –100 sec
- Wiederholungen: 1 – 10 x
- Übungstyp: statisch / dynamisch (dynamisch: die Bewegungsrichtung wird durch Pfeile in den entsprechenden Übungsdarstellungen angegeben)

Wiederholungen: Bei Übungen, die einseitig (z. B. mit einem Bein) ausgeführt werden, muss die Wiederholungszahl immer mindestens 2 betragen, um so die Übung erst mit der einen Seite (z. B. rechtes Bein) und danach mit der anderen Seite (z. B. linkes Bein) auszuführen.

4.5.1 Die aktive Zeit und die Ruhezeit

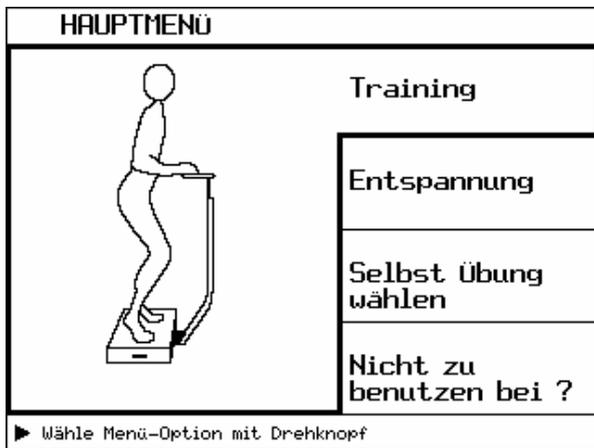
Die aktive Zeit ist die Zeit, in der eine Übung ausgeführt wird (Vibration an). Die Ruhezeit ist die Zeit, in der ausgeruht werden muss, bevor man die folgende Übung startet (Vibration aus).

Nach dem Starten der Vibration läuft die aktive Zeit, sichtbar auf dem Bildschirm, auf 0:00 sec zurück. Sobald die aktive Zeit abgelaufen ist, wird die Ruhezeit auf 0:00 sec zurücklaufen. In dieser Zeit erscheint bereits die nachfolgende Übung auf dem Bildschirm, so dass Sie sich schon auf die richtige Ausgangsposition vorbereiten können. Wenn die Ruhezeit abgelaufen ist, leuchtet die grüne LED und erst dann kann mit der Start-Stopp-Taste die Vibration erneut gestartet werden.

Wenn Sie bei den "**Systemeinstellungen**" die "**Akustischen Signale**" eingeschaltet haben, werden die letzten 5 Sekunden der Ruhe-Zeit mit vier kurzen und einem langen Tonsignal angezeigt.

Die Ruhezeit kann durch Drücken der Start-Stopp-Taste gelöscht werden.

4.6 Fest-Programme "Training"



Wenn Sie die Option *Training* wählen, werden Sie über eine Anzahl Bildschirme – die Sie mit Hilfe des Dreh-Druckknopfes (11) durchlaufen können – zu einem festen Trainingsprogramm geführt, welches auf Ihren individuellen Trainingsbedarf und Ihr spezielles Trainingsniveau abgestimmt sein sollte.

Nach Wahl der Option *Training* im Hauptmenü erscheinen nacheinander die folgenden Bildschirme, bevor schließlich der Übungsbildschirm erscheint:

- AUSWAHL DER MUSKELGRUPPE, die man trainieren möchte;
- WAHL DER LEISTUNGSSTUFE;
- WAHL DER WOCHE im betreffenden Niveau;
- ÜBERSICHT mit Informationen über das empfohlene Trainingsprogramm,
- danach erscheint der Übungsbildschirm, von wo aus mit einer der drei Start-Stopp-Tasten die Vibration gestartet werden kann.

4.7 Der Übungsbildschirm

laufende Nummer / Gesamtzahl der Übungen

Bildschirmtitel

Nummernwiedergabe der betreffenden Übung

Grafische Darstellung der Ausgangsposition der Übung

Übungstyp: dynamisch

Zeile für Mitteilungen oder Anweisungen

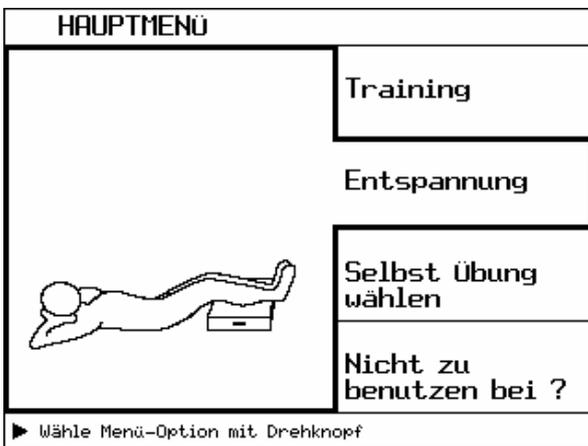
Text mit Anweisungen für die Übungsposition

An der rechten Seite des Bildschirms werden die eingestellten Parameter der betreffenden Übung angegeben

10	ÜBUNG	Hauptübung	3/12
		<p>KNIEBEUGE, TIEF :</p> <p>In die Mitte stellen, Füße leicht auseinander. Knie 80° beugen, Knie über Zehen. Von unten greifen. Gleichgewicht! Rücken strecken, Kopf hoch.</p>	<p>Frequenz</p> <p>35</p> <p>Intensität</p> <p>Niedrig</p> <p>Zeit</p> <p>0:30</p> <p>Ruhe-Zeit</p> <p>0:01</p>
<p>► Ruhezeit - Löschen mit STOPP</p>			

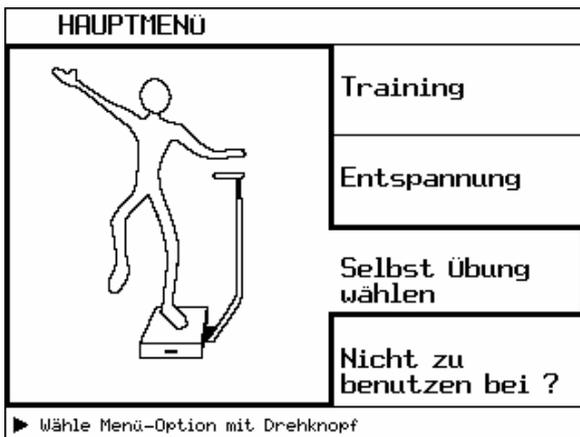
Nachdem die erste Übung beendet ist, läuft die Ruhezeit ab, und es erscheint eine weitere Übung auf dem Bildschirm. So können nacheinander alle empfohlenen Übungen durchgeführt werden. Möchten Sie eine Übung auslassen, können Sie dies durch Drücken der Taste "Überspringen" erreichen. Nach dem Beenden der letzten Übung ist man mit dem Training der betreffenden Muskelgruppe fertig.

4.8 Fest-Programme "Entspannung"

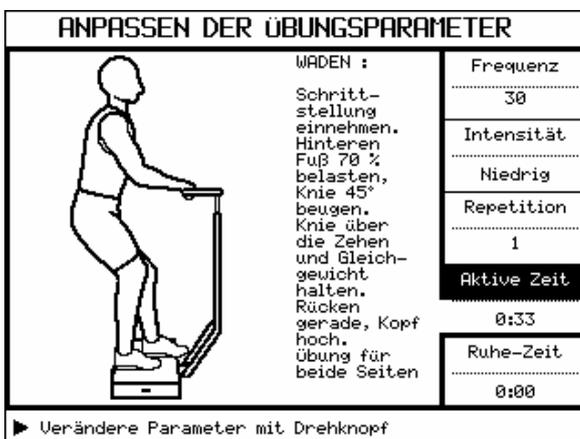


Entspannungsübungen werden ebenso eingestellt, wie das bei den Trainingsübungen der Fall ist (Absatz 4.6), mit dem Unterschied, dass keine Auswahl des Niveaus und der Wochennummer vorgenommen werden muss, da dies bei den Entspannungsübungen nicht relevant ist.

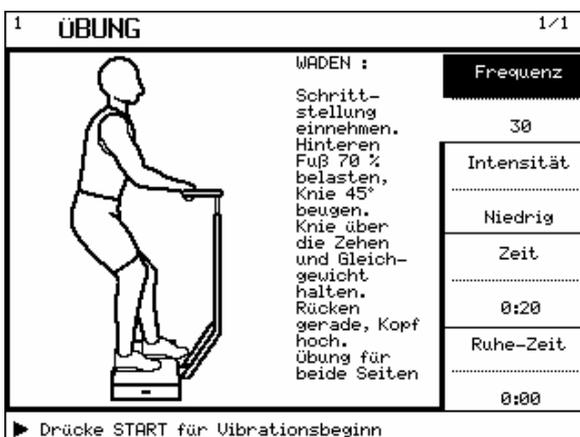
4.9 Betriebsart "Selbst Übungen wählen"



Ein fortgeschrittener Benutzer kann selbst individuelle Übungsparameter einstellen, und zwar über die Option *Selbst Übungen wählen*. Wenn man diese Option auswählt, können Sie mit Hilfe des Dreh-Druckknopfes (11) danach eine der vorprogrammierten Übungen selektieren.



Nach Auswahl der gewünschten Übung können mit Hilfe des Dreh-Druckknopfes (11) die voreingestellten Übungsparameter nach Wunsch verändert werden. Wenn nach dem Drücken ein ausgewählter Parameter schwarz hinterlegt wird, ist dieser Parameter durch Drehen des Dreh-Druckknopfes (11) einstellbar. Das Speichern des gewünschten Parameterwertes erfolgt durch einen Druck auf den Dreh-Druckknopf (11).



Nach Drücken der Start-Stopp-Taste wird der Parameter "Frequenz" schwarz hinterlegt. Das zeigt an, dass die Frequenz während der Übung variiert werden kann. Bei erneutem Drücken der Start-Stopp-Taste wird die Vibration gestartet.

Nach Ende der Übung kann auf gleiche Art und Weise eine weitere Übung ausgewählt und eingestellt werden.

4.10 Erhöhung der Trainingsbelastung

Die Erhöhung der Trainingsbelastung kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Die Trainingsbedingungen werden stufenweise durch folgende Schritte verstärkt:

- Erhöhung der Vibrationsfrequenz
- Verlängerung der aktiven Zeit
- Verkürzung der Ruhezeit
- Erhöhung der Intensität von niedrig (low) nach hoch (high)
- Zunahme der Anzahl der Wiederholungen

Die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Übung führt auch zu einer Erhöhung der Trainingsbelastung. Dies ist auf verschiedene Art und Weise möglich:

- schwierigere / kompliziertere Ausgangspositionen
- Wechsel von statischen zu dynamischen Übungen
- schnelleres Ausführen der dynamischen Übungen
- Vergrößerung der Dehnung auf den Muskel

4.11 fitvibe - Chipkartensystem

Bei Verwendung der fitvibe-Chipkarten kann die aktive Vibrationszeit des Gerätes je nach dem gespeicherten Minutenvolumen begrenzt werden.

Beispiel: Wenn die fitvibe-Chipkarte mit 30 min aufgeladen wurde, können Übungen am Gerät durchgeführt werden, deren Summe der aktiven Vibrationszeiten 30 min nicht überschreitet. Ruhezeiten werden **nicht** von der Karte abgebucht. Die aktiven Zeiten können an verschiedenen Tagen in Anspruch genommen werden.

Wenn das Minutenvolumen der fitvibe-Chipkarte aufgebraucht ist, kann ein neues Minutenvolumen mit Hilfe des Kartenaufladegerätes auf der fitvibe-Chipkarte gespeichert werden.

Es können maximal 999 min auf die fitvibe-Chipkarte aufgebucht werden

Die Bedienung des Kartenaufladegerätes ist in der zum Gerät dazugehörigen Gebrauchsanleitung nachzulesen.

Der Chipkartenleser (33) befindet sich an der rechten Außenseite der Bedieneinheit (6). Die fitvibe-Chipkarte ist in Pfeilrichtung leicht rastend in den Chipkartenleser (33) einzuschieben. Der Chip befindet sich dabei auf der Rückseite der fitvibe-Chipkarte.

4.11.1 Fehlermeldungen des Chipkartenlesers

Der Chipkartenleser vergleicht vor dem Start der aktiven Vibrationszeit die für die Übungsfolge vorgesehene aktive Zeit mit dem Zeitvolumen, das noch auf der Chipkarte vorhanden ist, und schreibt im Fehlerfall klare Meldungen auf das Display.

Für den Fall, dass die auf der fitvibe-Chipkarte vorhandene Zeit für die gewählte Übungsfolge nicht ausreicht, kann das Gerät trotzdem gestartet werden. Das Gerät arbeitet dann solange, solange die gespeicherte Zeit reicht, und bricht dann die Vibration ab.

4.11.2 Sicherheitsmaßnahmen bei Verwendung der fitvibe-Chipkarten

- Der Chipkartenleser akzeptiert nur personalisierte fitvibe-Chipkarten.
- Zur eigenen Sicherheit des Gerätebesitzers kann die Verwendung der fitvibe-Chipkarten durch eine eigene geheime PIN abgesichert werden.

Dafür müssen im fitvibe-Gerät und im Kartenaufladegerät die gleiche vierstellige PIN eingestellt werden.

Die PIN kann zwischen 0001 und 9999 gewählt werden.

Die fitvibe-Chipkarten, die fitvibe-Geräte und die Kartenaufladegeräte werden mit 0000 ausgeliefert und sind somit sofort ohne PIN-Programmierung einsetzbar.

Wenn Sie eine PIN programmieren, müssen Sie das **zwingend identisch** im Kartenaufladegerät und im fitvibe-Gerät tun.

Eine einmal im Kartenaufladegerät, das mit einer PIN programmiert wurde, verwendete fitvibe-Chipkarte **übernimmt diese PIN, die dann nicht mehr verändert werden kann**. Das Gleiche gilt für das fitvibe-Gerät. Wenn im Gerät eine PIN eingestellt ist, übernehmen unbenutzte Chipkarten diese PIN, die dann nicht mehr veränderbar ist.

Müssen Sie notwendigerweise Ihre PIN ändern, dann sind die vorher verwendeten fitvibe-Chipkarten nicht mehr verwendbar.

PIN Eingabe im Kartenaufladegerät

- siehe zum Gerät dazugehörige Gebrauchsanleitung

PIN-Eingabe oder -Änderung im fitvibe-Gerät:

Die PIN-Eingabe/Änderung erfolgt menügeführt über das Display der Bedieneinheit.

In das Menü "PIN-Eingabe" gelangen Sie durch **schnelles** Nacheinander-Drücken der folgenden Tasten:

Schritt 1

Drücken der Taste "Zurück zum Hauptmenü"



Schritt 2

Drücken der Taste "Überspringen"



Folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Display.

5. STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG

5.1 Störungen

- **DAS GERÄT LÄSST SICH NICHT ANSCHALTEN.**
Kontrollieren Sie, ob die Netzspannung vorhanden ist, der Netzschalter eingeschaltet ist, die Netzanschlussleitung und die Sicherungen in Ordnung sind. Sollten die Sicherungen nicht in Ordnung sein, können Sie diese selbst ersetzen. Sie dürfen dazu jedoch nur denselben Sicherungstyp verwenden, wie auf dem Typenschild angegeben ist. Sie können Sicherungen bei Ihrem Lieferanten bestellen.
- Eine **FREMDE SPRACHE** erscheint auf dem Display.
Stellen Sie über das Menü Systemeinstellungen die gewünschte Sprache ein. Wenn der Fehler weiterhin auftritt, müssen Sie mit Ihrem Lieferanten Kontakt aufnehmen.
- **ALLE BEDIENELEMENTE OHNE FUNKTION.**
Schalten Sie das Gerät aus und wieder an. Wiederholt sich der Fehler, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Lieferanten auf.

5.2 Garantie und Service

- alle Reparaturen, Veränderungen oder Erweiterungen müssen von dazu autorisierten Personen durchgeführt wurden;
- die elektrische Anlage des betreffenden Raumes muss den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechen;
- das Gerät darf nur von befugten Personen entsprechend der Gebrauchsanweisung betrieben werden;
- das Gerät muss für den Zweck eingesetzt werden, für den es konzipiert wurde;
- die Wartung des Gerätes muss regelmäßig erfolgen und entsprechend den vorgeschriebenen Hinweisen durchgeführt werden;
- die gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Nutzung des Gerätes müssen beachtet werden.

Mit Ausnahme der Sicherungen befinden sich keine weiteren Teile im Vibrationsgerät "fitvibe", welche vom Benutzer eigenständig ersetzt werden können. Falsche Verwendung oder eine nach den Vorschriften mangelhafte Wartung entbindet die Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG und ihren Vertreter von aller Haftung für sich daraus ergebende Schäden, Verletzungen, Mängel oder Fehlfunktionen. Service und Garantie werden über Ihren Lieferanten gewährt. Es gelten die Lieferbedingungen Ihres Lieferanten. Die Garantie verfällt, wenn das Gerät nicht nach den oben genannten Punkten verwendet wird. Die erwartete Lebensdauer des Gerätes beträgt 10 Jahre.

5.3 Wartung

Der Hersteller empfiehlt, eine jährliche Wartung durch den Fachmann durchführen zu lassen. Dabei sind mindestens folgende Geräteteile kontrollieren zu lassen:

- Kontrolle aller Schraub- und mechanischen Klemmverbindungen
- Sichtkontrolle aller Kabel und deren Verbindungselemente
- Funktionssicherheit der Hand- und Fußschalter
- Besichtigung der Gummifedern auf mechanische Beschädigungen

5.4 Reinigen des Gerätes

Sie können die Vibrationsplatte, die Bedieneinheit und das Zubehör mit einem leicht angefeuchteten Tuch säubern. Bitte verwenden Sie ein mildes, nicht scheuerndes Reinigungsmittel !

Der Handgriff kann bei Bedarf mit einem landesüblichen Flächendesinfektionsmittel behandelt werden.

6. TECHNISCHE DATEN

Das Vibrationsgerät "fitvibe" ist ein Gerät zur Ganzkörpervibration (Whole Body Vibration - WBV).

- Vibrationsfrequenz: 20 Hz– 60 Hz
- Intensität (Amplitude): high / low (hoch / niedrig)
- Aktive Zeit: 0 – 100 sec
- Ruhezeit: 0 – 100 sec
- Wiederholungen: 1 – 10 x
- Übungstyp: statisch / dynamisch
- Sprachen: Niederländisch, Französisch, Deutsch, Englisch
- Netzspannung: 115 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz oder 230 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz
- Abmessungen (B x T x H): Vibrationsplatte 800 x 660 x 1300 mm
Bedieneinheit 180 x 430 x 1380 mm
- Gewicht: Vibrationsplatte 93 kg
Bedieneinheit 25 kg
- Deckenlast: max. 250 kg statische Last und 20 % dynamischen Anteil
- Lärmpegel: max. 71 dBA



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de