

fitness

Vibration Training Gym™

Geavanceerde trillingstechnologie voor het hele lichaam



Bodi-Tek, Bodi-Tek Technology for Life, Vibration Training Gym en Dezac zijn handelsmerken van The Dezac Group Ltd

© The Dezac Group Ltd 2016, PO Box 17, Cheltenham Spa, Engeland GL53 7ET

www.bodi-tek.co.uk 1-IN-BT-VIBP2-D/1.0



Bodi-Tek® Gebruikershandleiding

Waarschuwingen

- **Neem alle instructies grondig door en bewaar ze voor later gebruik.**
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of instructies ontvangen over het gebruik van het apparaat op een veilige manier en als ze de mogelijke gevaren kennen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen worden uitgevoerd tenzij ze onder toezicht staan.
- NIET gebruiken na alcoholgebruik, bij ziekte of vermoeidheid.
- Negeer NOOIT de veiligheidsvoorzieningen en open de unit NIET.
- Onjuiste of overdreven training kan blessures tot gevolg hebben.
- Raadpleeg uw arts voordat u aan een oefenprogramma begint, vooral als u bestaande gezondheidsproblemen hebt.
- De Vibration Training Gym moet altijd door twee personen verplaatst en geplaatst worden.
- Het gemonteerde product weegt 16,6 kg en neemt 780 x 430 mm vloerruimte in beslag.
- Dit apparaat mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het product buiten bereik van kinderen onder 14 jaar en huisdieren houden.
- Vraag voor gebruik advies aan uw arts als u zwanger bent of aan een van de volgende aandoeningen lijdt: pacemaker, hartaandoeningen, epilepsie, suikerziekte, multiple sclerose of als u herstelt bent van een operatie.
- Niet buitenshuis gebruiken.
- Mag niet gebruikt worden door mensen zwaarder dan 265 lbs/18.9 stones/120 kg.
- Dit apparaat moet geaard worden. Gebruik uitsluitend het meegeleverde netsnoer met aardeaansluiting.

Belangrijk

- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant of zijn onderhoudsagent. Indien het niet wordt vervangen, moet het gebruik van de Vibration Training Gym worden gestaakt of moet het apparaat worden geretourneerd voor eliminering of recycling.
- Dit product is uitgerust met een BS1363-plug, versmolten op 5 ampère. Indien de zekering moet worden vervangen, mag er enkel een zekering van 5 ampère worden gebruikt.

Voorzorgsmaatregelen

- Uw unit buiten bereik van kinderen houden.
- Altijd gebruiken op een vlakke ondergrond, met 1 m vrije ruimte rond het apparaat.
- Bescherm de vloerbedekking door de unit op een mat te plaatsen.
- Niet langer dan 20 minuten per keer gebruiken.
- Kies een snelheid die het beste past bij uw lichamelijke kracht/flexibiliteit. Raadpleeg uw arts indien nodig.
- Draag geschikte kleding en handschoenen tijdens het oefenen.
- Zorg ervoor dat u uw evenwicht niet verliest tijdens het gebruik, opstappen en afstappen van de Vibration Training Gym.
- Laat de unit nooit zonder toezicht terwijl het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact tijdens de montage, het gebruik en voor het reinigen.
- Uit de buurt van water houden.
- Indien irritatie op of rond de voeten optreedt, staakt u het gebruik en neemt u contact op met Bodi-Tek of uw arts.
- Wij raden u aan om voor gebruik uw arts te raadplegen als u zwanger bent of aan een van de volgende aandoeningen lijdt: acute trombose, acute spataderen, suikerziekte, epilepsie, als u kort geleden een heup- of knieoperatie of hartchirurgie hebt ondergaan of een pacemaker hebt.

Reiniging

- Zorg ervoor dat het apparaat NIET onder stroom staat voordat u het gaat reinigen.
- Reinig de unit met een licht bevochtigde doek.
- NIET met oplosmiddelen of schuurmiddelen reinigen.
- NIET onderdompelen in water.

Technische specificaties

Gewicht	16,6 kg
Afmetingen	780 mm x 430 mm x 140 mm
Programma's	5
Snelheid	1-99
Handmatige programmatijden	1-20 min.
Voorgeprogrammeerde programmatijden	1-10 min.
Max. gebruiksgewicht	120 kg (265 lbs)

Stroominput

Input	AC220 - 240V ~ 50Hz, 200W
-------	---------------------------

Omgeving

Temperatuur	In werking	0 tot 35 graden Celsius
	Opslag	-20 tot 50 graden Celsius
Vochtigheid	in werking	10% tot 80% RV
	Opslag	5% tot 90% RV

Dit product is geen medisch toestel.

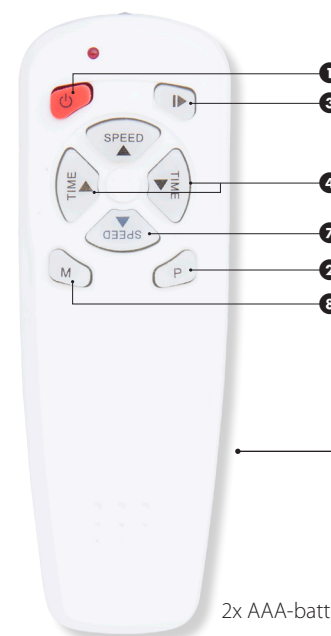
Uw Vibration Training-plaat



Display



Afstandsbediening



2x AAA-batterijen bijgeleverd.

- 1** AAN/UIT-knop
- 2** Programmaselectieknop
- 3** Start/Stop-knop(pen)
- 4** Knoppen tijd verhogen/verlagen
- 5** Tijd/Programmaweergave
- 6** Snelheidswaargave
- 7** Knoppen snelheid verhogen/verlagen
- 8** Sneltoets (voorgeprogrammeerd) snelheid (30/60/90)

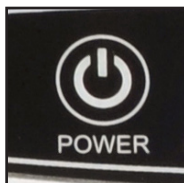
Instellen



- ❶ Bevestig de handgrepen aan de unit (optioneel).
Zie Oefeningen (pagina 11).



- ❷ Sluit het netsnoer aan op de aansluiting achter op de unit.
Steek de stekker in het stopcontact en schakel de aan/uitknop achter op de unit aan.



- ❸ Druk op de aan/uitknop op de unit of de afstandsbediening om de unit in te schakelen.

Handmatige modus

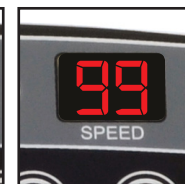
De handmatige modus is de meest veelzijdige en meest gebruikte modus. De snelheid en tijd kunnen tijdens de workout worden aangepast aan de verschillende oefeningen en fitheidsniveaus.

Programma H1 - U kunt uw tijd en snelheid zelf aanpassen.



- ❶ De maximale instelling is 10 minuten.
De maximumsnelheid is 99.
De tijd/programmaweergave wordt automatisch ingesteld op 10 minuten.

Programma H2 - U kunt uw tijd en snelheid zelf aanpassen.



- ❷ De maximale instelling is 20 minuten.
De maximumsnelheid is 99.
De tijd/programmaweergave wordt automatisch ingesteld op 10 minuten. U kunt dit verhogen tot 20 minuten met behulp van de knop tijd verhogen.

Snelheidsniveaus

Lage snelheid (0-30) - Geschikt voor revalidatie en beginners.

Medium snelheid (30-60) - Geschikt voor tussenniveaus.

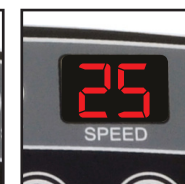
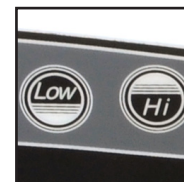
Hoge snelheid (60-99) - Geschikt voor fitte, gezonde en atletische gebruikers.



- ❸ Ga op de voetenplaat staan.
Zorg ervoor dat deze op een stevige, stabiele vloer staat.



- ❹ Druk op de start/stopknop.



- ❺ Stel uw snelheid in door te drukken op de knop snelheid verhogen (u kunt hiervoor ook de afstandsbediening gebruiken).
De afstandsbediening biedt ook een sneltoets (voorgeprogrammeerd) voor de snelheid voor 30, 60 en 90. Eenmaal drukken voor niveau 30, tweemaal voor niveau 60 en driemaal voor niveau 90.



- ❻ U kunt de workout op elk moment beëindigen door op de stopknop te drukken.
Schakel de unit uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer u hem niet gebruikt.

Voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's

Programma's 1, 2 en 3 hebben voorgeprogrammeerde workouts met gevarieerde snelheden/trillingen waarmee u de oefeningen van uw keuze kunt uitvoeren. Gevarieerde snelheden/trillingen leveren een maximaal voordeel in verhouding tot een training op een vaste snelheid/trilling.

Let op - U kunt de tijd en snelheid niet aanpassen in programma's 1, 2 en 3.

Programma 1



Druk op de programmaknop tot P1 wordt weergegeven.

De voorgeprogrammeerde workouttijd bedraagt 10 minuten. De intensiteit begint op 2 en stijgt stapsgewijs tot 98, daalt weer tot 2 en stijgt opnieuw tot 50.

Druk op de start/stopknop om het programma te starten.

Programma 2



Druk op de programmaknop tot P2 wordt weergegeven.

De voorgeprogrammeerde workouttijd bedraagt 10 minuten. De intensiteit begint op 4 en stijgt snel tot 52. Dit wordt gedurende de hele workout van 10 minuten herhaald.

Druk op de start/stopknop om het programma te starten.

Programma 3



Druk op de programmaknop tot P3 wordt weergegeven.

De voorgeprogrammeerde workouttijd bedraagt 10 minuten. De intensiteit begint op 5 en stijgt stapsgewijs tot 95.

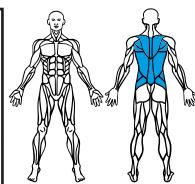
Dit wordt gedurende de hele workout van 10 minuten herhaald.

Druk op de start/stopknop om het programma te starten.

Oefeningen

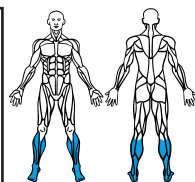
De Whole Body Vibration (WBV)-training bestaat uit drie elementen: kracht, stretchen en massage. De meeste workouts vormen een combinatie hiervan.

Leg een handdoek over de onderkant wanneer u een andere houding aanneemt dan staand. Voeten op de voetenplaat, op schouderbreedte.



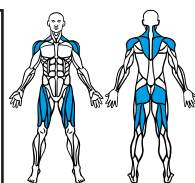
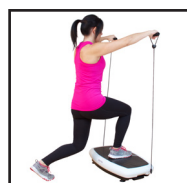
Rug (ontspanning)

Ga met de benen breed op de voetenplaat zitten. Maak uw rug bol en ontspan.



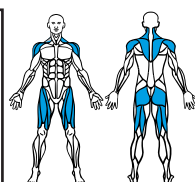
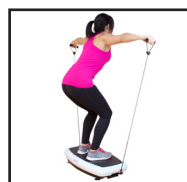
Voeten en kuit (ontspanning)

Ga op een stoel zitten, met de voeten op de voetenplaat.



Lunge, Overhead press (kracht)

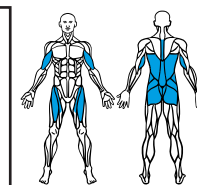
Ga in de lunge-positie staan. Houd de handriemen vast met naar buiten gerichte vuisten, houd ze voor u omhoog met gestrekte armen. Deze oefening versterkt de kniepezen, de vierhoofdige dijspier, billen, schouders, deltaspiers en monnikskapspier.



Upright Row met Squat (kracht)

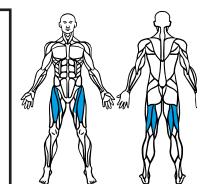
Maak de handriemen korter indien nodig. Ga in een lichte squat-positie staan. Houd de handriemen op borsthoogte met de palmen van uw handen naar onderen gericht. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen, rug en schouders.

Oefeningen



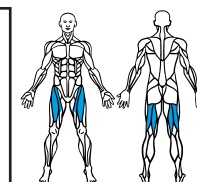
Bicep Curl, Partial Squat (kracht)

Ga in een lichte squat-positie staan. Houd de handriemen ter hoogte van uw buikspieren met de handpalmen naar boven gericht. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen, rug en biceps.



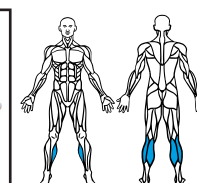
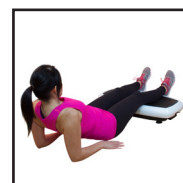
Quadriceps Stretch (stretchen)

Kniel op de voetenplaat - houd uw voeten van de vloer. Span uw buikspieren aan, houd uw bovenlichaam en rug recht. Duw uw bekken naar voren.

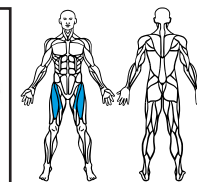


Inner Thigh Stretch (stretchen)

Zet een voet op de basis en een op de vloer, de benen breed gespreid. Buig uw been, houd het andere been gestrekt. Houd uw bovenlichaam gestrekt en laat uw billen naar de grond zakken.



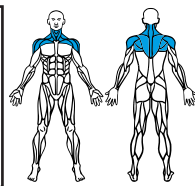
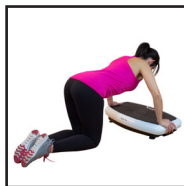
Laat beide kuiten op de voetenplaat rusten, de tenen wijzen naar boven. Dit is een heerlijk stimulerende massage.



Quadriceps Massage (massage)

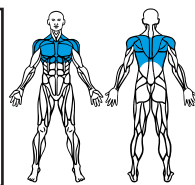
Ga op de buik op de grond liggen, met uw dijen op de voetenplaat. Houd uw onderbenen licht gebogen. Houd uw rug recht en de buikspieren gespannen.

Oefeningen



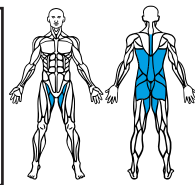
Schouders en nek (ontspanning)

Kniel voor de voetenplaat. Ga langzaam naar voren, de billen komen omhoog, breng uw hoofd boven de basis. Houd uw rug en nek gestrekt.



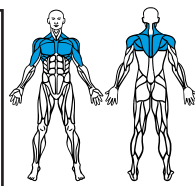
Bovenlichaam (ontspanning)

Ga zitten met uw rug op de basis. Houd uw nek en rug gestrekt en duw uw schouders naar achteren terwijl u op uw ellebogen steunt.



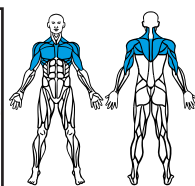
Wide Squat (kracht)

Ga op de voetenplaat staan met naar buiten gekeerde knieën en tenen. Buig de benen langzaam. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, rug, billen en binnenkant van de dijen.



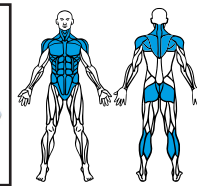
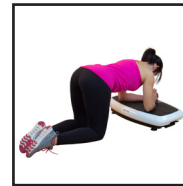
Shoulder Press/Push Up (kracht)

Kniel voor de voetenplaat, plaats uw handen op de basis op schouderbreedte. Houd uw rug gestrekt, buig en strek uw armen herhaald langzaam.



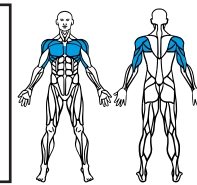
Til uw knieën van de vloer voor een meer geavanceerde versie van deze oefening. Deze oefening versterkt uw borst, schouderspieren en triceps.

Oefeningen



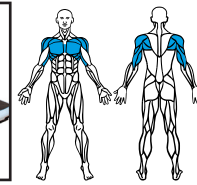
Plank (kracht)

Steun op uw ellebogen en onderarmen. Til uw billen langzaam op, met gestrekte rug. Dit is een goede oefening voor het versterken van de kernspieren en maagspieren.

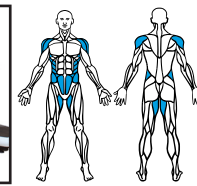
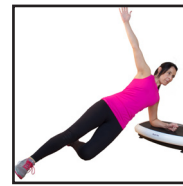


Dips (kracht)

Ga net niet op de vloer zitten met uw rug tegen de voetenplaat. Houd de randen van de basis vast voor steun. Dit is een goede oefening voor de triceps.

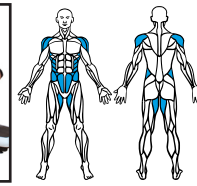


Voor een meer geavanceerde versie gaat u net niet op de vloer zitten en strekt u uw benen. Dit verstevigt uw triceps en kernspieren.



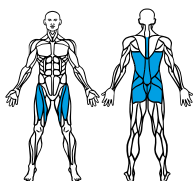
Abductors (kracht)

Steun met een onderarm op de voetenplaat, houd uw hoofd, romp en buitenste been gestrekt. Buig uw binnenste steunbeen in een hoek van 90°. Draai op uw zij met uw vrije arm tegen uw zij. Houd deze positie vast en houd uw heupen omhoog. Deze oefening versterkt de buik.



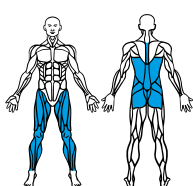
Strek beide benen voor een meer geavanceerde versie van deze oefening.

Oefeningen



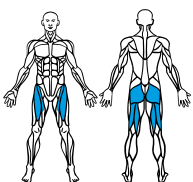
Shallow Squat (kracht)

Ga met de voeten op de voetenplaat staan, op schouderbreedte. Span de beenspieren langzaam, houd uw rug gestrekt en uw knieën licht gebogen. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen en rug.



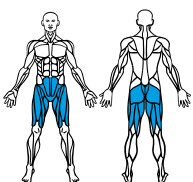
Deep Squat (kracht)

Ga met de voeten op de voetenplaat staan, op schouderbreedte. Buig de benen langzaam en span de beenspieren. Houd uw rug gestrekt en buig het bovenlichaam licht naar voren. Deze oefening versterkt de rug, billen en benen.



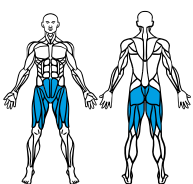
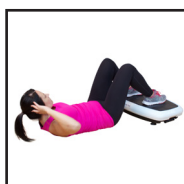
Lunge (kracht)

Plaats een voet in het midden van de voetenplaat en zet de andere een stap terug. Houd uw rug gestrekt en span de beenspieren. Deze oefening versterkt de kniepezen, de vierhoofdige dijspier en de billen.



Pelvic Arch (kracht)

Plaats uw lichaam met uw schouders op de vloer en uw voeten op de voetenplaat. Til uw billen op. Span de dij- en bilspieren.



Abdominal Crunch (kracht)

Plaats uw lichaam met uw schouders op de vloer en uw onderrug vlak op de vloer, met uw voeten op de voetenplaat. Til uw schouders op, houd uw buikspieren gespannen. Til langzaam uw hoofd op en houd 5 seconden vast.

De batterij van de afstandsbediening plaatsen



Verwijder het batterijdeksel achter op de afstandsbediening.

De afstandsbediening bevat 2 AAA-batterijen.

Verwijder het plastic achter de batterij om uw afstandsbediening te laten functioneren.

Sluit het deksel.

Batterijen onderhouden en weggooien

- Als u de unit langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen uit de afstandsbediening.
- Zorg ervoor dat de batterijen op een correcte manier worden weggegooid in overeenstemming met de lokale regels.

Garantiebewijs

Als u vragen heeft, of als u problemen met dit product ondervindt, kunt u bellen met onze klantenservicelijn op **+44 (0) 1242 702360** of ons e-mailen op **online@bodi-tek.co.uk**

Uw Bodi-Tek Vibration Training Gym heeft twee jaar garantie vanaf de aankoopdatum, deze is beperkt tot de eerste koper. De garantie dekt defecten en storingen veroorzaakt door normaal gebruik en sluit schade veroorzaakt door misbruik uit. Deze garantie is ongeldig indien het product is veranderd of geopend. Deze garantie beperkt de rechten van de koper onder de Sale of Goods Act, Guarantees Act of enige andere wetgeving niet.

Om uw garantie van twee jaar online te registreren bezoekt u: **www.bodi-tek.co.uk/warranty**

Verwijdering



De richtlijn betreffende het Afval van Elektrische en Elektronische Apparatuur (AEEA) (2012/19/EG) is ingevoerd om producten te recyclen met behulp van de beste recuperatie- en recyclingtechnieken om de impact op het milieu te minimaliseren, gevaarlijke stoffen te behandelen en de toename van stortplaatsen te vermijden.

Dit product is geclassificeerd als elektrische of elektronische apparatuur, zodat u er zorg voor moet dragen dat dit product aan het einde van zijn levensduur op de juiste wijze wordt afgevoerd in overeenstemming met de bepalingen van uw plaatselijke overheid. Het mag NIET met het huisvuil worden afgevoerd.

