

Transport:

Sie können das Gerät ganz bequem nach vorne kippen und dank der Transportrollen, an dem Haltegriff hinter sich herziehen.

**Pflege und Wartung:**

Wenn Sie den „Power Maxx Vibrations“ nicht mehr benutzen, ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose.

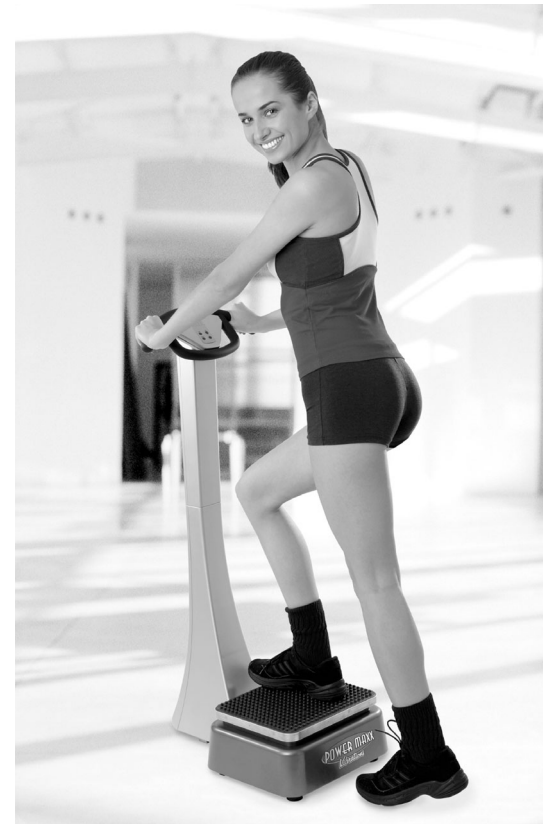
Wenn Sie das Gerät säubern wollen, waschen Sie es mit einem feuchten Tuch und mildem Spülmittel ab. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungs- oder Scheuermittel, um die Oberfläche nicht zu beschädigen.

ACHTUNG:

- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Innere des Gerätes läuft. (Gefahr eines tödlichen Stromschlages!)

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Defekte Teile müssen sofort vom Fachmann ausgetauscht werden. Bis zur dessen Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.

Alle Rechte vorbehalten.
ds-produkte GmbH, D- 19258 Gallin



POWER MAXX
Vibrations

Z 4529-D-V2

Inhalt:

I. Informationen	
Produktinformationen	3
Sicherheitshinweise	4
Umweltschutz	7
Verpackung	7
Entsorgung	7
Teile – Liste	8
II. Montage	
Aufbau des Gerätes	9
III. Training	
Trainingshinweise	12
Ziel des Trainings	12
Punkte für den Trainingserfolg	12
Wer kann trainieren?	12
Belastung	12
Wichtig	13
Tipps für erfolgreiches und gesundes Training	13
Aufwärmübungen	14
Dehnungsübungen	14
Einstellungen	16
Trainingsarten	18
IV. Allgemeines	
Was ist wenn?	19
Aufbewahrung	19
Transport	20
Pflege und Wartung	20

Allgemeines:

Was ist wenn?**Das Gerät lässt sich nicht einschalten, die Betriebsleuchte leuchtet nicht.**

- Der Netzstecker steckt nicht in der Steckdose.
- Der Hauptschalter ist nicht eingeschaltet.

Das Gerät lässt sich nicht einschalten, die Betriebsleuchte leuchtet.

- Damit die Vibrationsplatte im Normalbetrieb eingeschaltet werden kann, muss zuvor die Programmzeit eingestellt werden.
- Wenn Die Programmzeit abgelaufen ist, schaltet sich die Vibrationsplatte automatisch aus. Erst wenn erneut die Programmzeit eingestellt wird, kann man die Vibrationsplatte wieder einschalten.
- Das Gerät ist mit einem Überlastschutz ausgestattet. Sollte diese Thermosicherung einmal auslösen, so warten Sie bitte bis das Gerät wieder betriebsbereit ist.

Das Gerät ist zu laut.

- Durch die starken Vibrationen kann es vorkommen, dass sich die Schraubverbindungen, Kabelbinder usw. lösen. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen und Kabelbinder und ziehen Sie diese ggf. wieder fest.
- Inneres Kabel nicht richtig fixiert

Aufbewahrung:

Bewahren Sie den „Power Maxx Vibrations“ an einem sicheren und trockenen Ort auf. Sorgen Sie dafür, dass sich niemand an diesem Gerät verletzen kann.

Nicht in die Reichweite von Kindern stellen, da dies kein Kinderspielzeug ist.

Automatikbetrieb:

1. Stellen Sie das gewünschte Automatik - Programm ein. Dazu drücken Sie auf die „Auto / Function“ Taste. Mit jedem Druck wird ein Automatik-Programm weitergeschaltet. Das Aktuelle Programm wird in der „Automatik– Programmanzeige“ angezeigt.
2. Stellen Sie die gewünschte Programmdauer ein. Dazu drücken Sie auf die „Timer“ Taste. Mit jedem Druck wird die Zeit verlängert und in der „Programmzeitanzeige“ angezeigt.

Trainingsarten

Grundübung:

Stellen Sie sich auf das Gerät und machen Sie sich mit dem Bedienfeld vertraut. Entspannen Sie sich und lassen sie ihre Arme und Beine locker. Fassen Sie den Griff an, und schauen Sie gerade aus. Schalten Sie das Gerät ein und stellen Sie ein gewünschtes Programm ein. Nun können Sie die vibrierenden Bewegungen in allen Körperteilen spüren. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, die Geschwindigkeit oder das ganze Programm zu ändern. Wählen Sie eine Vibrationsgeschwindigkeit, die Ihnen angenehm erscheint. Sie können in allen Übungen bestimmte Muskeln anspannen. Dadurch könnte der Trainingserfolg verbessert werden, da so diese Muskeln besonders beansprucht werden.

Um Ihnen einen genauen Überblick über die Trainingsmöglichkeiten zu verschaffen, haben wir Ihnen ein Trainingsposter in dieser Anleitung beigelegt.

Hinweis:

- Sie können Ihr Training in vielen Punkten selber beeinflussen, wie z.B.:
- Entscheiden Sie selbst ob Sie mit Sportschuhen oder lieber Barfuss trainieren wollen.
 - Wenn Ihnen die Massagenoppen unangenehm sind, legen Sie z.B. ein Handtuch auf die Massagematte. Denken Sie bitte daran, dass die Massagematte durch die starken Vibrationen abfärben kann!
 - Finden Sie selbst heraus, bei welcher Massagegeschwindigkeit sie am Besten trainieren können. Die höchste Geschwindigkeit muss nicht die effektivste sein!

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrte Kunde,

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres „Power Maxx Vibrations“. In der nachfolgenden Anleitung möchten wir Sie über den Gebrauch und die Sicherheitshinweise Ihres neu erworbenen Produktes informieren und bitten Sie, diese bei Gebrauch unbedingt zu beachten.

Ihr Power Maxx Vibrations stellt sich vor

Feel the vibrations

Starten Sie jetzt eine neuartige Form des Trainings, die in Hollywood bereits viele Anhänger gefunden hat. Der „Power Maxx Vibrations“ kombiniert drei wichtige Bereiche des Trainings: Kraft, Stretching und Massage. Die vibrierende Bodenplatte des Gerätes löst viele Vibrationen pro Sekunde aus, damit z.B. Muskelreflexe des gesamten Körpers aktiviert werden, die wiederum unterstützend zu einem strafferen und sportlicherem Aussehen beitragen können. Durch die 9 regelbaren Geschwindigkeitsstufen sowie die 3 Automatik - Programme bietet Ihnen der „Power Maxx Vibrations“ von der Entspannungsmassage bis hin zur Power Massage alle Möglichkeiten.

Technische Daten:

Modellbezeichnung	„Power Maxx Vibrations“
Modell Nummer	P00117
Eingangsspannung	230V~ /50Hz
Max. Leistungsaufnahme	120 W
Max. Belastung	100 kg

Im Rahmen unserer ständigen Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.


Bei Rück- oder technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

ds-produkte GmbH
 D - 19258 Gallin
 Tel.: 038851 / 314-650
 E-Mail: service@dspro.de

Ihre Sicherheit geht vor!

Allgemeine Sicherheitshinweise

Bei Nichtbeachtung dieser Hinweise besteht Lebensgefahr.

- Halten Sie die Verpackungsfolie von Kindern fern (Erstickungsgefahr).
 - Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Gerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durch. Die Reihenfolge ist genau einzuhalten.
 - Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lose Schraubverbindungen, gelöste Kabelbinder usw.). Bei Defekten darf der „Power Maxx Vibrations“ bis zur Instandsetzung durch einen Fachmann nicht mehr benutzt werden.
 - Trennen Sie nach dem Training das Gerät vom Stromnetz.
 - Dieser Artikel ist nur für den normalen Hausgebrauch geeignet und darf nicht im Freien benutzt werden.
 - Der „Power Maxx Vibrations“ ist nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.
 - Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Verschleiß, oder Reparaturversuchen von Dritten entstehen.
 - Benutzen Sie das Trainingsgerät nur, wenn es vollständig zusammengebaut und funktionsfähig ist!
 - Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist. Allerdings kann Zugluft beim Training schnell zu Erkältungen führen.
 - Sollten Sie Ihren „Power Maxx Vibrations“ einmal verkaufen oder verschenken, geben Sie dem neuen Besitzer bitte auch die Bedienungsanleitung dazu. Nur so kann der nächste Besitzer das Gerät sicher nutzen.
 - Ziehen Sie den Netzstecker niemals am Kabel, sondern immer am Stecker aus der Steckdose.
 - Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen.
 - Springen Sie nicht auf der Vibrationsplatte.
-  Das Gerät ist mit einem Überlastschutz ausgestattet. Sollte diese Thermo-sicherung einmal auslösen, so warten Sie bitte bis das Gerät wieder betriebsbereit ist.

Programmzeit / Dauer:

- 30 Sekunden
- 60 Sekunden
- 300 Sekunden

Vibrationsgeschwindigkeit:

- Stufe 0 = Aus
- Stufe 1 - 9 = Zunehmende Vibrationsgeschwindigkeit

Automatik- Programme

- A1 2 Geschwindigkeitsstufen abwechselnd (Stufe 3 + 5)
- A2 Abwechselnde Geschwindigkeitsstufen (Stufe 2+ 4 + 6 + 8)
- A3 Abwechselnde Geschwindigkeitsstufen (Stufe 3 + 6 + 9)

Normalbetrieb:

1. Stellen Sie die gewünschte Programmdauer ein. Dazu drücken Sie auf die „Timer“ Taste. Mit jedem Druck wird die Zeit verlängert und in der „Programmzeitanzeige“ angezeigt.
2. Drücken Sie die „+ oder - Speed“ Taste um die gewünschte Vibrationsgeschwindigkeit einzustellen. Mit jedem Druck wird die Geschwindigkeit um eine Stufe erhöht oder verringert. Die aktuell ausgewählte Vibrationsgeschwindigkeit wird in der „Vibrationsgeschwindigkeitsanzeige“ angezeigt.

Wichtig:

Ohne eine Programmdauer einzustellen kann man kein Programm wählen, und somit auch nicht starten!

Trainingsarten

Einstellungen:

Hinweis:

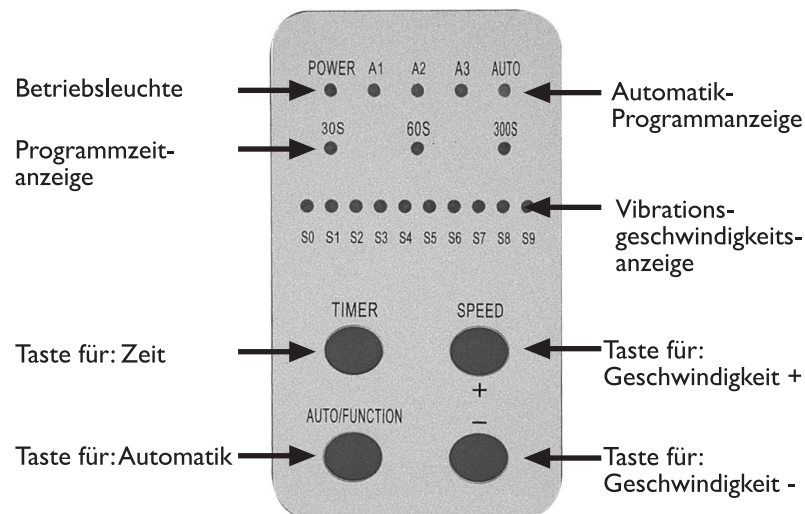
- Sorgen Sie dafür, dass niemand über das Stromkabel stolpern kann.
- Stellen Sie den „Power Maxx Vibrations“ an einen Ort, den Kinder nicht erreichen können.

Einschalten:



1. Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose mit einer Netzspannung von 230 Volt.
2. Stellen Sie den Hauptschalter auf „I“ (Ein).

3. Nun haben Sie verschiedene Einstellungsmöglichkeiten:



- Benutzen Sie das Gerät nicht bei sichtbaren Schäden an Gerät, Kabel oder Stecker.
- Versuchen Sie die Schäden nicht selbst zu reparieren, sondern wenden Sie sich an den nächsten Kundendienst oder Fachmann.
- Lassen Sie das Gerät nie unbeaufsichtigt, wenn es eingeschaltet ist.
- Angeschlossene Kabel dürfen keine Stolpergefahr verursachen.
- Ziehen Sie vor jeder Säuberung und Wartung den Netzstecker.
- Scharfe Reinigungsmittel können Flecken hinterlassen.
- Dieses Gerät dient dem Fitness- und Konditionstraining. Das Gerät ist nicht für den Studiobereich (berufsmäßige und/oder gewerbliche Verwendung) geeignet und darf deshalb nicht zum besonderen Training für Wettbewerbe und in Beziehung stehende sportliche Aktivitäten verwendet werden.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Verwenden Sie das Gerät nur für den angegebenen Zweck!
- Schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer Matte o. ä. bevor Sie die Teile aus dem Karton entnehmen und auch während des Aufbaus und Trainings.
- Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen, müssen Sie dafür sorgen, dass das Belüftungsloch auf der Unterseite des Gerätes nicht verschlossen wird.
- Stellen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund. Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum besteht, so dass Sie beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.
- Tragen Sie bei den Übungen geeignete Kleidung.
- Machen Sie vor jedem Training erst einige Aufwärmübungen ohne Gerät. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch beherrschbaren Leistungsstufe. Beachten Sie die Hinweise in der Übungsanleitung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.