



**Z 07125**

DE

**Gebrauchsanleitung**  
ab Seite 3

EN

**Instruction manual**  
starting on page 13

FR

**Mode d'emploi**  
à partir de la page 23

NL

**Handleiding**  
vanaf pagina 34



## Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	6
Geräteübersicht	7
Inbetriebnahme	8
Benutzung	9
Reinigung und Aufbewahrung	11
Fehlerbehebung	11
Technische Daten	12
Entsorgung	12

## Symbolerklärung



Sicherheitshinweise:

Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an sie, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Ergänzende Informationen



Bedienungsanleitung vor Gebrauch lesen!

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für diesen **Vibrationstrainer** entschieden haben.

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden.

Sollten Sie Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz-/Zubehörteilen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

**[www.service-shopping.de](http://www.service-shopping.de)**

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Training der Muskulatur durch Vibrationen (Auf- und Abbewegung) vorgesehen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Das zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt maximal 120 kg.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

## Sicherheitshinweise

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Kinder jünger als 8 Jahre und Tiere sind vom Gerät und Netzkabel fernzuhalten.
- Das Gerät ist bei nicht vorhandener Aufsicht und vor dem Zusammenbau, dem Auseinandernehmen oder Reinigen stets vom Netz zu trennen.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder seinem Kundendienst erhältlich ist.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor. Wenn das Gerät beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder Kundenservice oder eine ähnlich qualifizierte Person (z. B. Fachwerkstatt) ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.



### Verletzungsgefahren

- Halten Sie Kinder und Tiere von der Verpackungsfolie fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Achten Sie darauf, dass das angeschlossene Netzkabel keine Stolpergefahr darstellt.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, Gleichgewichts-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie frische Knochenbrüche oder noch nicht verheilte Operationsnarben haben.
- Verwenden Sie das Gerät nicht bei Venenentzündungen, Thrombosen, Geschwülsten oder akuten Entzündungen. Befragen Sie Ihren Arzt, ob eine Anwendung für Sie unbedenklich ist.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Beginnen Sie mit der langsamsten Vibrationsstufe und steigern Sie nach und nach die Intensität. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßiger Anwendung Gesundheitsschäden möglich sind.

- **ACHTUNG!** Unterbrechen Sie die Anwendung sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie bei der Anwendung nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.



### **Stromschlag- und Brandgefahr**

- Halten Sie das Gerät, die Netzanschlussleitung und die Fernbedienung von Wasser oder anderen Flüssigkeiten fern, um Stromschläge zu vermeiden. Fassen Sie diese Teile nie mit nassen bzw. feuchten Händen an. Sollte das Gerät ins Wasser fallen, unterbrechen Sie sofort die Stromzufuhr. Versuchen Sie nicht, das an das Stromnetz angeschlossene Gerät aus dem Wasser zu ziehen!
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen. Betreiben Sie es nicht im Freien, in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit oder auf heißen Oberflächen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn leicht entzündliche Gase in der Luft vorhanden sind. Betreiben Sie das Gerät nie in der Nähe einer Gasquelle.
- Stellen Sie das Gerät ausschließlich auf einen trockenen, ebenen und festen Untergrund. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich verwenden, stellen Sie sicher, dass die Lüftungsöffnungen auf der Unterseite des Gerätes frei bleiben.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht gequetscht, geknickt oder über scharfe Kanten gelegt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.
- Schließen Sie das Netzkabel nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose an. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein. Die Netzspannung muss mit den technischen Daten auf dem Typenschild des Gerätes übereinstimmen. Verwenden Sie nur ordnungsgemäße Verlängerungskabel, deren technische Daten mit denen des Gerätes übereinstimmen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt, oder vor einem Gewitter.
- Wenn Sie den Netzadapter aus der Steckdose ziehen möchten, ziehen Sie immer am Stecker und nie am Kabel.
- Das Gerät muss ausgeschaltet sein, wenn Sie das Netzkabel anschließen bzw. diesen entfernen.



### **Gefahr durch Batterien**

- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Fernbedienung für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterien, ob die Kontakte in der Fernbedienung und an den Batterien sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp. Verwenden Sie leistungsstarke Alkaline-Batterien.

- Ersetzen Sie immer alle Batterien. Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität. Achten Sie beim Batterietausch auf die Polarität (+/-).
- Nehmen Sie die Batterien aus der Fernbedienung heraus, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Nehmen Sie ausgelaufene Batterien sofort aus der Fernbedienung. Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

### Vermeiden von Material-, Sach- und Geräteschäden

- Die maximale Belastbarkeit des Gerätes beträgt 120 kg. Überschreiten Sie diese nicht, um das Gerät nicht zu beschädigen.
- Schützen Sie empfindliche Bodenbeläge, auf denen das Gerät steht, mit einer Unterlage.
- Überprüfen Sie das Gerät und Zubehör vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Wenn das Gerät, das Netzkabel oder die Fernbedienung sichtbare Schäden aufweisen, darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen und setzen Sie es keinen starken Stößen aus.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es eine Fehlfunktion hatte, herunter oder ins Wasser gefallen ist. Lassen Sie das Gerät vor der Inbetriebnahme von einem Fachmann prüfen.
- Halten Sie ausreichend Abstand zu Wärmequellen wie Heizungen, Kaminen oder Öfen, um Geräteschäden zu vermeiden.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, offenem Feuer, keiner direkten Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit oder Nässe aus.
- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Zubehöerteile vom Hersteller. Bei Benutzung von nicht durch den Hersteller autorisierten Zubehöerteilen entfällt jeglicher Gewährleistungs- und Garantieanspruch.

### Lieferumfang

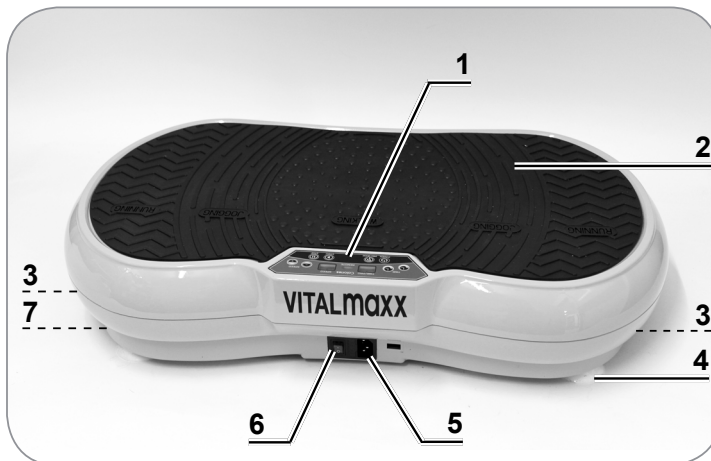


- a Vibrationstrainer (1 x)
- b Netzkabel (1 x)
- c Expanderbänder mit Griffen (2 x)
- d Fernbedienung (1 x)

Nicht abgebildet:

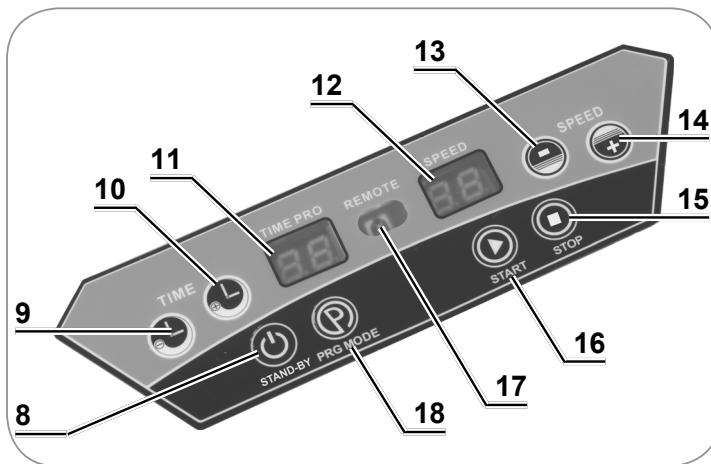
- Batterien (1,5 V, Typ AAA) (2 x)
- Poster mit Übungsvorschlägen
- Diese Gebrauchsanleitung

## Geräteübersicht



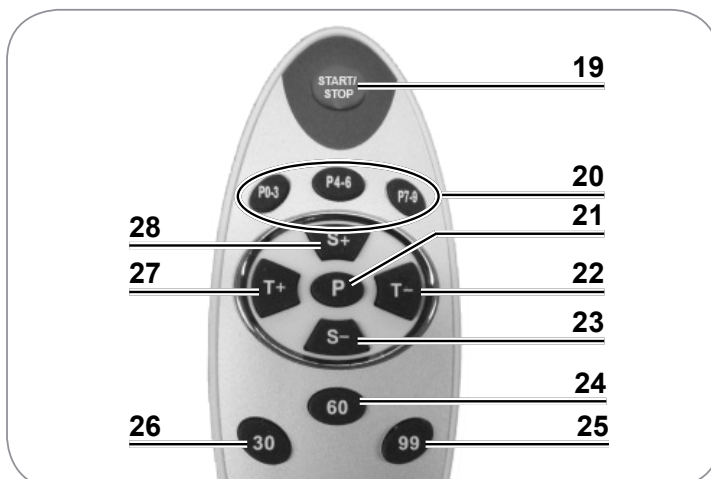
- 1 Bedienfeld
- 2 Vibrationsplatte mit 3 Zonen:  
**WALKING** leichtere Vibrationen  
**JOGGING** mittlere Vibrationen  
**RUNNING** starke Vibrationen
- 3 Einhängelösen für die Expanderbänder (auf der Unterseite)
- 4 Füße
- 5 Buchse für das Netzkabel
- 6 I/O Hauptschalter
- 7 Transportrolle (auf der Unterseite)

## Bedienfeld



- 8 Taste: Stand-by ein/aus
- 9 **TIME** - Taste: Trainingsdauer verringern
- 10 **TIME +** Taste: Trainingsdauer erhöhen
- 11 **TIME PRO** Anzeige: verbleibende Zeit in Minuten, aktives Programm
- 12 **SPEED** Anzeige: Vibrationsstufe, Kalorienverbrauch
- 13 **SPEED** - Taste: Vibrationsstufe verringern
- 14 **SPEED +** Taste: Vibrationsstufe erhöhen
- 15 Taste: stoppen
- 16 Taste: starten
- 17 Empfänger (Fernbedienung)
- 18 Programmwahl-Taste

## Fernbedienung



- 19 **START/STOP** Starten und stoppen
- 20 Programmwahl-tasten
- 21 **P** Programmwahl-taste
- 22 **T-** Trainingsdauer verringern
- 23 **S-** Vibrationsstufe verringern
- 24 **60** Geschwindigkeitsstufe 60 einstellen
- 25 **99** Geschwindigkeitsstufe 99 einstellen
- 26 **30** Geschwindigkeitsstufe 30 einstellen
- 27 **T+** Trainingsdauer erhöhen
- 28 **S+** Vibrationsstufe erhöhen



## Inbetriebnahme



### ACHTUNG!

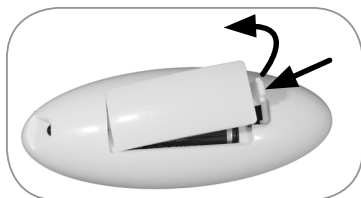
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Ersticken- gefahr!
- Stellen Sie das Gerät ausschließlich auf einen trockenen, ebenen und festen Unter- grund. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich verwenden, stellen Sie sicher, dass die Lüftungsöffnungen auf der Unterseite des Gerätes frei bleiben.
- Schützen Sie empfindliche Bodenbeläge, auf denen das Gerät steht, ggf. mit einer Unterlage.
- Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie bei der Anwendung nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.

1. Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang“ auf Seite 6) und Transportschäden. Falls die Be- standteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht (!), sondern kontak- tieren Sie den Kundenservice.
2. Legen Sie Batterien in die Fernbedienung ein (s. u.).
3. Legen Sie das Gerät auf einen ebenen Boden. Achten Sie darauf, dass zu allen Seiten genügend Abstand zu Wänden oder Möbeln etc. vorhanden ist, damit Sie Platz zum Trainieren haben.



4. Möchten Sie die **Expanderbänder** benutzen, drehen Sie das Gerät um, sodass die Unterseite nach oben gerichtet ist. Bringen Sie die Karabinerhaken an den Einhängeösen an. Stellen Sie das Gerät danach wieder auf seine Füße. Ansonsten fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.
5. Schließen Sie das Netzkabel zuerst an der Buchse des Gerätes und danach an eine vorschriftsmäßig installierte, gut zugängliche Steckdose an. Die Netzspannung muss mit den technischen Daten auf dem Typenschild des Gerätes übereinstimmen. Achten Sie darauf, dass das angeschlossene Netzkabel sowie das Gerät selbst keine Stolpergefahr darstellen.

### Batterien in die Fernbedienung einlegen



1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Fern- bedienung: Drücken Sie die Verriegelung zum Batterie- fachdeckel und nehmen Sie diesen ab.
  2. Legen Sie zwei 1,5V-Batterien des Typs AAA in das Bat- teriefach ein. Achten Sie auf die richtige Polarität (+/-).
  3. Setzen Sie den Batteriefachdeckel ein und klappen Sie ihn zu.
- Ersetzen Sie die Batterien bei nachlassender Leistung der Fernbedienung.



## Benutzung



### ACHTUNG!

- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, Gleichgewichts-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Beginnen Sie mit der langsamsten Vibrationsstufe und steigern Sie nach und nach die Intensität. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßiger Anwendung Gesundheitsschäden möglich sind.
- Unterbrechen Sie die Anwendung sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Knien, stampfen oder springen Sie nicht auf der Vibrationsplatte, um Verletzungen und Beschädigung des Gerätes zu vermeiden.
- Stellen Sie sich nicht auf nur eine Seite der Vibrationsplatte, dadurch würde das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren und könnte umkippen.
- Trainieren Sie nicht mit vollem Magen.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

## Trainingsprogramme

Im Gerät sind 9 automatische **Trainingsprogramme** gespeichert. Jedes Programm hat eine andere Abfolge von unterschiedlichen Vibrationsstärken. Die Programme 0 und 1 sind für Anfänger vorgesehen. Für ein abwechslungsreiches Training empfehlen wir ein Trainingsprogramm zu wählen. Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

- Nach dem Einschalten des Gerätes drücken Sie die **P** Taste auf dem Bedienfeld bzw. die **P**-Taste auf der Fernbedienung so oft, bis die gewünschte Programmnummer (0 bis 9) auf der **TIME PRO** Anzeige des Bedienfeldes erscheint.
- Über die Tasten **P0-3**, **P4-6** und **P7-9** auf der Fernbedienung können Sie die Programme schneller aufrufen. Wenn Sie z. B. die Taste **P7-9** drücken, springt das Gerät direkt zum Programm 7. Durch wiederholtes Drücken der Taste wird zum nachfolgenden Programm geschaltet.
- Um das gewählte Programm zu starten, drücken Sie die **START/STOP** Taste auf der Fernbedienung oder die **▶** Taste auf dem Gerät.

## Grundlegende Benutzung des Gerätes

Im Folgenden wird lediglich die grundlegende Benutzung des Gerätes beschrieben. Die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten und Übungen werden auf dem mitgelieferten Poster erläutert.



1. Kippen Sie den **I/O** Hauptschalter auf Position **I**. Er leuchtet auf und das Gerät wird mit Strom versorgt. Auf der **SPEED** Anzeige erscheint 00. Blinken auf beiden Anzeigen Balken, ist das Gerät im Stand-by-Modus. Mit der **⏻** Taste auf dem Bedienfeld können Sie den Stand-by-Modus ein- und ausschalten.



Das Gerät kann sowohl mit als auch ohne Fernbedienung gesteuert werden. Für eine bequemere Handhabung empfehlen wir die Fernbedienung zu benutzen. Richten Sie diese auf den Empfänger (**REMOTE**) des Gerätes.



2. Nehmen Sie die Fernbedienung oder die Expanderbänder in die Hand.
3. Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Stellen Sie sich bei der ersten Benutzung mit beiden Füßen auf die innere Zone **WALKING**. Hier sind die Vibrationen am schwächsten. Später können Sie sich nach Bedarf auf die mittleren Zonen (**JOGGING**) bzw. äußeren Zonen (**RUNNING**) stellen, wo die Vibrationen stärker sind. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

4. Nun können Sie:

- ein **Trainingsprogramm** wie im Abschnitt „Trainingsprogramme“ auf Seite 9 beschrieben wählen,
- die **Trainingsdauer** mit den **T-/+** Tasten (Fernbedienung) bzw. der **TIME -/+** Tasten (Gerät) einstellen oder
- das Gerät **gleich starten** (siehe nächster Schritt). Die voreingestellte Trainingsdauer bis zum automatischen Stopp beträgt dann 10 Minuten.

5. Zum **Starten** des Gerätes drücken Sie die **START/STOP** Taste (Fernbedienung) oder die ► Taste (Gerät). Daraufhin beginnt das Gerät zu vibrieren. Auf den Anzeigen erscheint im Wechsel:

- **TIME PRO** Anzeige: verbleibende Trainingsdauer in Minuten; aktives Programm und **C0**. Wenn **C0** angezeigt wird, steht daneben in der **SPEED** Anzeige der Kalorienverbrauch.
- **SPEED** Anzeige: aktive Vibrationsstufe und Kalorienverbrauch (bis 99 Kcal), wenn in der **TIME PRO** Anzeige **C0** (bzw. **C1 – C3**) steht. Verbrauchen Sie während einer Trainingseinheit mehr als 99 Kcal, beginnt der Zähler wieder bei 0, in der **TIME PRO** Anzeige steht dann **C1**. Addieren Sie den **C1**-Wert zu 99, um den Kalorienverbrauch zu ermitteln.

6. Haben Sie ein Trainingsprogramm gewählt, können keine weiteren Einstellungen vorgenommen werden.

Ansonsten können Sie die **Vibrationsstufe** mit den Tasten **T-/+** (Fernbedienung) und **SPEED -/+** (Gerät) zwischen 1 und 99 einstellen. Mit den Tasten **30**, **60** und **99** auf der Fernbedienung können Sie direkt zu der jeweiligen Vibrationsstufe springen.

7. Nach Ablauf der voreingestellten Zeit stoppt das Gerät automatisch. Sie können es jedoch jederzeit mit den Tasten **START/STOP**(Fernbedienung) bzw. ■ (Gerät) manuell stoppen.

8. Steigen Sie nach dem Training von der Vibrationsplatte ab, kippen Sie den **I/O** Hauptschalter auf Position **0** und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.



9. Räumen Sie das Gerät weg, damit es keine Stolpergefahr darstellt. Benutzen Sie die Transportrolle auf der Unterseite des Gerätes. Heben Sie es am gegenüberliegenden Gehäuserand hoch und halten Sie es im 45° Winkel. Nun kann es rollen.

10. Wir empfehlen Ihnen, anschließend ein paar Lockerungsübungen zu machen.

## Reinigung und Aufbewahrung



### ACHTUNG!

- Ziehen Sie vor jeder Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose.
  - Achten Sie darauf, dass das Gerät, das Netzkabel und die Fernbedienung nicht ins Wasser fallen oder nass werden.
  - Verwenden Sie zum Reinigen des Gerätes keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads.
- 
- Wischen Sie das Gerät und Zubehör mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. etwas mildem Reinigungsmittel ab. Trocknen Sie anschließend gründlich nach.
  - Bewahren Sie das Gerät an einem frostfreien, trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschütztem und für Kinder sowie Tiere unzugänglichen Ort auf.

## Fehlerbehebung

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, überprüfen Sie zunächst, ob Sie ein Problem selbst beheben können.



**Versuchen Sie nicht, ein defektes elektrisches Gerät eigenständig zu reparieren!**

Problem	Mögliche Ursache /Lösung
Das Gerät arbeitet funktioniert nicht, der I/O Hauptschalter leuchtet nicht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steckt der Stecker richtig im Gerät und in der Steckdose?</li> <li>• Ist die Steckdose defekt? Probieren Sie eine andere Steckdose.</li> <li>• Überprüfen Sie die Sicherung Ihres Netzanschlusses.</li> </ul>
Das Gerät schaltet sich aus, bevor die eingestellte Trainingsdauer abgelaufen ist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Gerät wurde überlastet. Kippen Sie den I/O Hauptschalter auf Position I. Warten Sie einen Moment, bevor Sie es wieder einschalten. Beachten Sie, dass das Gerät bis max. 120kg belastbar ist. Dieses Gewicht darf nicht überschritten werden, damit das Gerät ordnungsgemäß funktionieren kann.</li> </ul>
Das Gerät macht ungewohnte Geräusche bzw, vibriert nicht richtig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist das Gewicht auf der Vibrationsplatte ungleichmäßig verteilt? Ist nur eine Geräteseite belastet? Das Gewicht auf beiden Gerätehälften muss ausgeglichen sein, damit das Gerät ordnungsgemäß funktionieren kann.</li> <li>• Wird das Gerät überlastet? Beachten Sie, dass das Gerät bis max. 120kg belastbar ist. Dieses Gewicht darf nicht überschritten werden, damit das Gerät ordnungsgemäß funktionieren kann.</li> </ul>

## Technische Daten

Artikelnummer:	Z 07125
Modellnummer:	JF-CFM15
Spannungsversorgung:	Gerät: 220 – 240V~, 50 Hz Fernbedienung: 3 V DC (2x 1,5V-Batterien des Typs AAA)
Leistung:	200 W
Schutzklasse:	I
Max. Belastbarkeit:	120 kg
Gerätemaße:	68 x 40 x 16 cm
Gerätgewicht:	13 kg
Kabellänge:	1,5 m
Vibrationsstufen:	99
Programme:	9 Autoprogramme



## Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.



Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.



Akkus und Batterien sind vor der Entsorgung des Gerätes zu entnehmen und getrennt vom Gerät zu entsorgen. Im Sinne des Umweltschutzes dürfen Batterien und Akkus nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden. Beachten Sie außerdem die geltenden gesetzlichen Regelungen zur Batterieentsorgung.

### **Kundenservice / Importeur:**

DS Produkte GmbH  
Am Heisterbusch 1  
19258 Gallin  
Deutschland  
Tel.: +49 38851 314650  
(0 – 30 Ct./Min. in das dt.  
Festnetz. Kosten variieren je  
nach Anbieter.)

## Contents

Intended Use _____	13
Safety Instructions _____	14
Items Supplied _____	16
Device Overview _____	17
Putting Into Operation _____	18
Use _____	19
Cleaning and Storage _____	21
Troubleshooting _____	21
Technical Data _____	22
Disposal _____	22

## Explanation of Symbols



Safety instructions:  
Please read these carefully and comply with them in order to prevent personal injury and damage to property.



Supplementary information



Read operating instructions before use!

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen this **vibrating trainer**.

Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and keep them for future reference. If the device is given to someone else, these instructions should also be handed over with it.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with.

If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website:

**[www.service-shopping.de](http://www.service-shopping.de)**

## Intended Use

- This device is intended to be used for a workout of the muscles through vibrations (up and down movement).
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- The permissible body weight of the user is no more than 120 kg.
- The device may only be used by one person at a time.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

## Safety Instructions

- This device may be used by children aged 8 and over and by people with reduced physical, sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and understand the dangers resulting from this.
- Children must not play with the device.
- Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
- Children younger than 8 years of age and animals must be kept away from the device and the mains cable.
- The device must always be disconnected from the mains power when it is left unattended and before assembling, disassembling or cleaning the device.
- If the connecting cable to the mains for this device is damaged, it must be replaced with a special connecting cable which is available from the manufacturer or its customer service department.
- Do not make any changes to the device. If the device is damaged, it must be replaced by the manufacturer or customer service department or a similarly qualified person (e.g. specialist workshop) in order to avoid any hazards.



### Dangers of Injury

- Keep children and animals away from the packaging film. There is a danger of suffocation!
- Make sure that the connected mains cable does not present a trip hazard.
- Please consult your doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have not done any sport for some time, if you have balance problems, cardiovascular problems or orthopaedic problems. If necessary, coordinate your training programme with him.
- Do not use the device if you have recently fractured a bone or have operation scars that have not yet healed.
- Do not use the device if you have vein inflammation, thromboses, swellings or acute inflammation. Ask your doctor whether it is safe for you to use the device.
- Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.
- Start on the slowest vibration level and increase the intensity only gradually. We explicitly point out that improper use of the device and excessive use can be detrimental to your health.



- CAUTION! Stop using the device immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Each time before you start using the device, make sure that there is sufficient clearance around the device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during use.
- The device may only be used by one person at a time.



### **Danger of Electric Shock and Fire**

- Keep the device, the mains connecting cable and the remote control away from water or other liquids in order to avoid electric shocks. Never touch these parts with wet or damp hands. Should the device fall into water, switch off the power supply immediately. Do not try to retrieve the device which is connected to the mains power from the water!
- Use and store the device only in closed rooms. Do not operate it outdoors, in rooms with high humidity or on hot surfaces.
- Do not use the device if highly flammable gases are present in the air. Never operate the device in the vicinity of a gas source.
- Only ever place the device on a dry, even and firm surface. If you use the device on a carpet, make sure that the ventilation openings on the bottom of the device remain clear.
- Make sure that the mains cable is not squashed, bent or laid over sharp edges and does not come into contact with hot surfaces.
- Only ever connect the mains cable to a properly installed plug socket. The plug socket must also be readily accessible after connection. The mains voltage must match the technical data on the rating plate of the device. Only use suitable extension cables whose technical data is the same as that of the device.
- Switch off the device and pull the mains plug out of the plug socket if an error occurs during operation or before a thunderstorm.
- When you want to remove the mains adapter from the socket, always pull the plug and not the cable.
- The device must be switched off when you connect the mains cable or remove the mains cable.



### **Danger from Batteries**

- Batteries can be deadly if swallowed. Therefore keep batteries and the remote control out of the reach of small children. If a battery is swallowed, seek medical assistance immediately.
- Before inserting the batteries, check whether the contacts in the remote control and on the batteries are clean; clean them if necessary.
- Use only the battery type specified in the technical data. Use high-performance alkaline batteries.
- Always replace all the batteries at the same time. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities. When replacing batteries, note the correct polarity (+/-).



- Take the batteries out of the remote control when they are discharged or if the device is not going to be used for a prolonged period. This will prevent any damage that might occur if a battery leaks.
- Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected sites with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible.
- Remove dead batteries from the remote control immediately. Clean the contacts before you insert a new battery.
- Batteries must not be recharged or reactivated by other means, dismantled, thrown into a fire, immersed in fluids, or short-circuited.

### Avoiding Damage to Material, Property and the Device

- The maximum loading capacity for the device is 120 kg. Do not exceed this so that you do not damage the device.
- Protect sensitive floor coverings on which the device is placed with a mat.
- Always check the device and accessories for damage before putting them into operation. If the device, the mains cable or the remote control shows visible signs of damage, the device must not be used.
- Do not drop the device or allow it to be knocked violently.
- Do not use the device if it has malfunctioned, been dropped or fallen into water. Have the device checked by a specialist before you start using it.
- Maintain a sufficient distance from heat sources such as radiators, fireplaces or ovens in order not to damage the device.
- Do not expose the device to extreme temperatures, wide temperature fluctuations, open fire, direct sunlight, moisture or wet conditions.
- Only the accessory parts supplied by the manufacturer should be used. If accessory parts which are not authorised by the manufacturer are used, all warranty and guarantee claims are void.

### Items Supplied

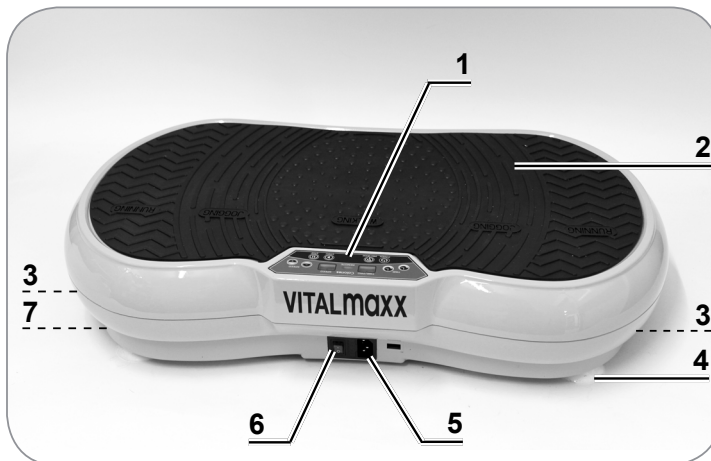


- a Vibrating training device (1 x)
- b Mains cable (1 x)
- c Expander bands with grips (2 x)
- d Remote control (1 x)

Not shown:

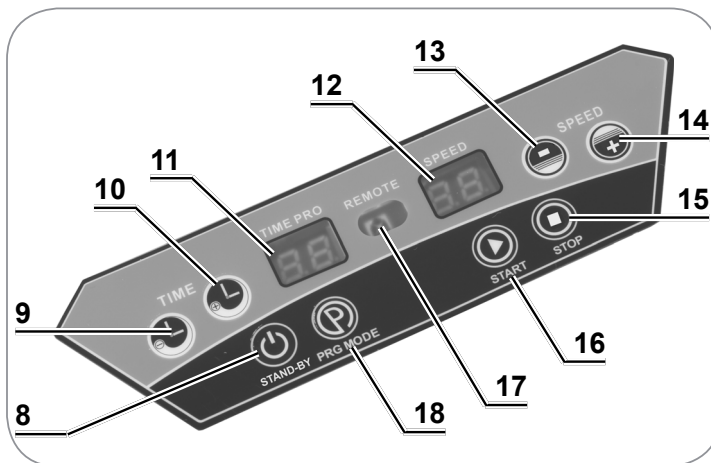
- Batteries (1.5V, AAA type) (2 x)
- Poster with suggested exercises
- These operating instructions

## Device Overview



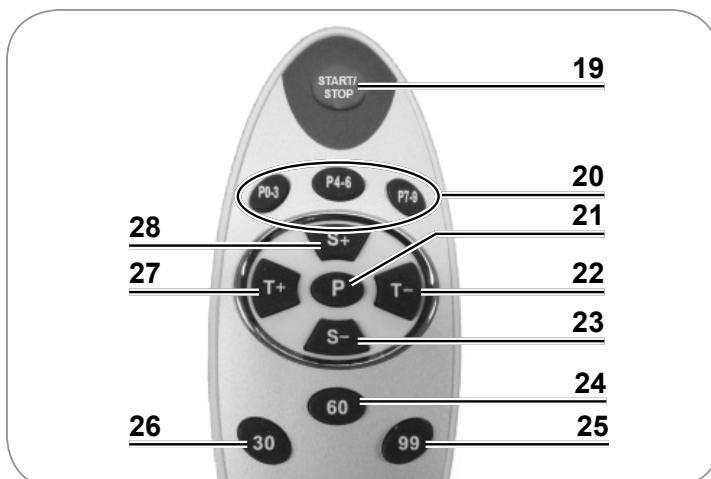
- 1 Control panel
- 2 Vibrating plate with 3 zones:  
**WALKING** lighter vibrations  
**JOGGING** medium vibrations  
**RUNNING** strong vibrations
- 3 Mounting eyelets for the ex-  
pander bands (on the bottom)
- 4 Feet
- 5 Socket for the mains cable
- 6 I/O main power switch
- 7 Transport castor (on the bottom)

## Control Panel



- 8 button: Stand-by on/off
- 9 **TIME -** button: Reduce workout time
- 10 **TIME +** button: Increase workout time
- 11 **TIME PRO** display: remaining time in minutes, active programme
- 12 **SPEED** display: Vibration level, calorie consumption
- 13 **SPEED -** button: decrease vibration level
- 14 **SPEED +** button: increase vibration level
- 15 button: stop
- 16 button: start
- 17 Receiver (remote control)
- 18 Programme selection button

## Remote Control



- 19 **START/STOP** Start and stop
- 20 Programme selection buttons
- 21 **P** programme selection button
- 22 **T-** reduce workout time
- 23 **S-** decrease vibration level
- 24 **60** set speed level 60
- 25 **99** set speed level 99
- 26 **30** set speed level 30
- 27 **T+** increase workout time
- 28 **S+** increase vibration level

## Putting Into Operation



### CAUTION!

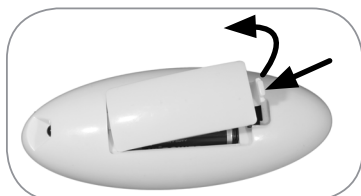
- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation!
- Only ever place the device on a dry, even and firm surface. If you use the device on a carpet, make sure that the ventilation openings on the bottom of the device remain clear.
- Protect sensitive floor coverings on which the device is placed with a mat if necessary.
- Each time before you start using the device, make sure that there is sufficient clearance around the device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during use.

1. Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see chapter “Items Supplied” on page 16) and transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact the customer service department.
2. Insert batteries into the remote control (see below).
3. Place the device on a level floor surface. Make sure that it is a sufficient distance from walls or furniture etc. on all sides so that you have enough space for your workout.



4. If you want to use the **expander bands**, turn the device over so that the bottom is pointing upwards. Attach the spring hooks to the mounting eyelets. Then place the device back on its feet. Otherwise continue with the next step.
5. First connect the mains cable to the socket of the device and then to a properly installed, easily accessible plug socket. The mains voltage must match the technical data on the rating plate of the device. Ensure that it is not possible for others to trip over the connected mains cable or the device itself.

### Inserting Batteries into the Remote Control



1. Open the battery compartment on the back of the remote control: Press the catch toward the battery compartment cover and remove the cover.
  2. Insert two 1.5V batteries of the AAA type into the battery compartment. Pay attention to the correct polarity (+/-).
  3. Replace the battery compartment cover and flip it shut.
- Replace the batteries when the performance of the remote control starts to wane.

## Use





### CAUTION!

- Please consult your doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have not done any sport for some time, if you have balance problems, cardiovascular problems or orthopaedic problems. If necessary, coordinate your training programme with him.
- Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.
- Start on the slowest vibration level and increase the intensity only gradually. We explicitly point out that improper use of the device and excessive use can be detrimental to your health.
- Stop using the device immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Do not kneel, stamp or jump on the vibrating plate to prevent injuries and damage to the device.
- Do not stand on just one side of the vibrating plate, because the device would not work properly and could tip over.
- Do not work out on a full stomach.
- The device may only be used by one person at a time.

## Training Programmes

Nine automatic **training programmes** are stored in the device. Each programme has a different sequence of different vibration strengths. Programmes *0* and *1* are intended for beginners.


For a varied workout, we recommend that you choose a training programme. Proceed as follows to do this:

- After switching on the device, press  button on the control panel or the **P** button on the remote control repeatedly until the programme number (*0* to *9*) that you want appears on the **TIME PRO** display on the control panel.
- You can use the **P0-3**, **P4-6** and **P7-9** buttons on the remote control to access the programmes faster. For example, when you press the **P7-9** button, the device skips directly to programme **7**. You can switch to the next programme in the sequence by pressing the button again.
- To start the programme you have chosen, press the **START/STOP** button on the remote control or the  button on the device.

## Basic Use of the Device

Only basic use of the device is described below. The various possible applications and exercises are explained on the poster supplied with the device.



1. Flip the **I/O** main power switch to position **I**. It lights up and the device is supplied with power. **00** appears on the **SPEED** display. If the device is in stand-by mode, bars flash on both displays. You can use the  button on the control panel to switch stand-by mode on and off.



The device can be controlled both with and without the remote control. To make it easier to operate, we recommend using the remote control. Direct it towards the receiver (**REMOTE**) of the device.



2. Pick up the remote control or the expander bands if necessary.
3. Stand on the vibrating plate. When you first use it, stand with both feet on the inner zone (**WALKING**). This is where the vibrations are weakest. Subsequently you can if you wish stand on the middle zones (**JOGGING**) or outer zones (**RUNNING**) where the vibrations are stronger. Distribute your weight evenly on both feet.

4. You can then:

- select a **training programme** in the manner described in the “Training Programmes” on page 19 section,
- set the **workout time** with the **T-/+** buttons (remote control) or the **TIME -/+** buttons (device) or
- **start the device straight away** (see next step). The preset workout time until the automatic stop is then 10 minutes.

5. To **start** the device, press the **START/STOP** button (remote control) or the ► button (device). The device then begins to vibrate. On the two displays you will then see alternately:

- **TIME PRO** display: remaining workout time in minutes; active programme and *C0*. If *C0* is displayed, the calorie consumption appears next to it in the **SPEED** display.
- **SPEED** display: active vibration level and calorie consumption (up to 99 Kcal) if *C0* (or *C1* – *C3*) appears in the **TIME PRO** display. If during a workout you consume more than 99 Kcal, the counter starts at 0 again, and *C1* then appears in the **TIME PRO** display. Add the *C1* value to 99 to calculate the calorie consumption.

6. Once you have selected a training programme, no further settings can be made.

Otherwise you can set the **vibration level** to between 1 and 99 using the buttons **T-/+** (remote control) and **SPEED -/+** (device). You can use the **30**, **60** and **99** buttons on the remote control to skip directly to the respective vibration level.

7. The device stops automatically after the preset time has elapsed. However, you can stop it manually at any time using the buttons **START/STOP** (remote control) or ■ (device).

8. After finishing your workout, step off the vibrating plate, flip the **I/O** main power switch to position **0** and pull the mains plug out of the plug socket.



9. Clear away the device so that it does not present a trip hazard. Use the transport castor on the bottom of the device. Lift it up at the opposite end of the housing and hold it an angle of 45°. It can now roll.

10. We recommend that you then do a few loosening-up exercises.

## Cleaning and Storage



### CAUTION!

- Remove the mains plug from the plug socket before doing any cleaning.
  - Ensure that the device, the mains cable and the remote control cannot fall into water or become wet.
  - Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device.
- 
- Wipe the device and accessories with a damp, soft cloth and a little mild cleaning agent if required. Then dry them thoroughly.
  - Store the device in a dry place that is protected from frost and direct sunlight and is not accessible to children and animals.

## Troubleshooting

If the device stops working properly, first check whether you are able to correct the problem yourself.



**Do not attempt to repair a defective electrical device yourself!**

Problem	Possible cause/solution
The device does not work, the I/O main power switch does not light up.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is the plug inserted in the device and in the plug socket correctly?</li> <li>• Is the plug socket defective? Try another plug socket.</li> <li>• Check the fuse of your mains connection.</li> </ul>
The device switches off before the set workout time has elapsed.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The device has been overloaded. Flip the I/O main power switch to position I. Wait a moment before you switch it on again. Please note that the device can hold a max. load of 120 kg. This weight must not be exceeded for the device to work properly.</li> </ul>
The device makes unusual noises or does not vibrate correctly.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is the weight distributed unevenly on the vibrating plate? Is just one side of the device loaded? The weight on both halves of the device must be balanced for the device to be able to work properly.</li> <li>• Is the device overloaded? Please note that the device can hold a max. load of 120 kg. This weight must not be exceeded for the device to work properly.</li> </ul>



## Technical Data

Article number:	Z 07125
Model number:	JF-CFM15
Voltage supply:	device: 220 – 240 V~, 50/60 Hz remote control: 3 V DC (2x 1.5 V batteries of the AAA type)
Power:	200 W
Protection class:	I
Max. loading capacity:	120 kg
Device dimensions:	68 x 40 x 16 cm
Device weight:	13 kg
Cable length:	1.5 m
Vibration levels:	99
Programmes:	9 auto programmes



## Disposal



The packaging material is recyclable. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.



Dispose of the device in an environmentally friendly manner. It should not be disposed of in the normal domestic waste. Dispose of it at a recycling centre for used electrical and electronic devices.



You can obtain more information from your local authorities.



Non-rechargeable and rechargeable batteries should be removed prior to disposal of the device and disposed of separately from the device. To protect the environment, non-rechargeable and rechargeable batteries may not be disposed of with normal household waste, but must be taken to suitable collection points. Also note the relevant statutory regulations governing the disposal of batteries.

### Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Germany

Tel.: +49 38851 314650

(Calls to German landlines are subject to charges. The cost varies depending on the service provider.)



## Contenu

Utilisation conforme _____	23
Consignes de sécurité _____	24
Composition _____	27
Vue générale de l'appareil _____	27
Mise en service _____	28
Utilisation _____	29
Nettoyage et rangement _____	31
Dépannage _____	32
Caractéristiques techniques _____	32
Mise au rebut _____	33

## Explication des symboles utilisés



Consignes de sécurité : lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.



Informations complémentaires



Veillez lire le présent mode d'emploi avant utilisation !

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet **appareil d'entraînement vibrant**. Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute consultation ultérieure. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une tierce personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

Pour toute question concernant l'appareil et ses pièces de rechange et accessoires, vous pouvez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

**[www.service-shopping.de](http://www.service-shopping.de)**

## Utilisation conforme

- L'appareil sert au renforcement des muscles par les vibrations (mouvement de va-et-vient).
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Le poids corporel maximal admissible de l'utilisateur est de **120 kg**.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- Utilisez cet appareil uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

## Consignes de sécurité

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et plus et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont amoindries et/ou manquant d'expérience et de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les risques en découlant.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- Tenez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des animaux et des enfants de moins de 8 ans.
- L'appareil doit toujours être débranché du secteur lorsqu'il n'est pas sous surveillance, avant d'être assemblé, démonté ou nettoyé.
- Lorsque le cordon de raccordement au secteur de cet appareil est endommagé, il convient de le remplacer par un cordon spécial disponible auprès du fabricant ou de son service après-vente.
- Ne procédez à aucune modification sur l'appareil. Si l'appareil est endommagé, c'est au fabricant, au service après-vente ou à toute personne aux qualifications similaires (par ex. un atelier spécialisé) qu'il revient de le réparer afin d'éviter tout danger.



### Risques de blessure

- Ne laissez pas les films d'emballage à la portée des enfants ou des animaux. Risque de suffocation !
- Afin que personne ne risque de trébucher, veillez à ce que le cordon d'alimentation branché ne gêne pas le passage.
- Si vous appartenez à un groupe à risque, du point de vue santé, ou si vous n'avez pas fait de sport pendant une assez longue période ou que vous avez des problèmes d'équilibre, vasculaires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- N'utilisez pas l'appareil si vous avez des fractures récentes ou des cicatrices postopératoires encore fraîches.
- N'utilisez pas l'appareil en cas d'inflammations veineuses, de thrombose, de tumeurs ou autres inflammations aiguës. Consultez votre médecin pour savoir si une application est inoffensive pour vous.
- Les femmes enceintes sont censées ne pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.

- Commencez par le niveau de vibration le plus bas puis augmentez progressivement l'intensité. Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et une application excessive peuvent nuire à la santé.
- ATTENTION ! Arrêtez immédiatement l'application en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Assurez-vous avant chaque mise en service d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil de sorte à ne pas vous cogner aux murs, meubles, etc. durant l'utilisation.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.



### **Risque d'électrocution et risque d'incendie**

- Afin de prévenir tout risque d'électrocution, ne mettez pas l'appareil, le cordon du secteur et la télécommande à proximité de l'eau ou d'autres liquides. Ne touchez jamais à ces parties avec les mains mouillées ou humides. Si l'appareil tombe dans l'eau, coupez immédiatement l'alimentation électrique. N'essayez pas d'extraire l'appareil de l'eau lorsqu'il est raccordé au secteur !
- Utilisez et entreposez l'appareil uniquement dans des pièces fermées. Ne l'utilisez pas en plein air ni dans des locaux à taux d'humidité élevé ou encore sur des surfaces chaudes.
- N'utilisez pas l'appareil en présence de gaz facilement inflammables dans l'atmosphère. N'utilisez pas l'appareil à proximité d'une source de gaz.
- Placez l'appareil exclusivement sur une surface sèche, plane et solide. Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, assurez-vous que les orifices d'aération en dessous de l'appareil restent dégagés.
- Veillez à ce que le cordon ne soit ni pincé, ni coincé, ni posé sur des bords saillants et qu'il n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes.
- Branchez le cordon d'alimentation uniquement sur une prise installée de façon réglementaire. La prise doit rester facilement accessible même après le branchement. La tension du secteur doit concorder avec les données techniques renseignées sur la plaque signalétique de l'appareil. Utilisez uniquement des rallonges conformes dont les caractéristiques techniques correspondent à celles de l'appareil.
- Arrêtez l'appareil et retirez la fiche de la prise de courant si un dysfonctionnement survient au cours de l'utilisation ou en cas d'orage.
- Pour extraire l'adaptateur secteur de la prise de courant, tirez toujours sur la fiche, jamais sur le cordon.
- L'appareil doit être éteint lorsque vous branchez ou retirez le cordon d'alimentation.



### **Risques liés aux piles**

- L'ingestion des piles peut être mortelle. Conservez de ce fait les piles et la télécommande hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
- Avant de mettre en place les piles, vérifiez si les contacts dans la télécommande et sur les piles sont propres ; nettoyez-les le cas échéant.
- Utilisez uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques. Utilisez des piles alcalines performantes.

- Remplacez toujours toutes les piles en même temps. N'utilisez pas de piles de type, de marque ou de capacité différents. Lors du remplacement des piles, respectez la polarité (+/-).
- Retirez les piles de la télécommande lorsqu'elles sont usées ou si l'appareil ne doit pas être utilisé pendant une assez longue période. Vous éviterez ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites.
- Si une pile fuit, évitez tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis consultez un médecin sans attendre.
- Retirez immédiatement de la télécommande toute pile qui fuit. Nettoyez les contacts avant de mettre en place une pile neuve.
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

### **Évitez les détériorations de l'appareil et du matériel**

- La charge maximale de l'appareil est de 120 kg. Ne la dépassez pas pour ne pas endommager l'appareil.
- Protégez au moyen d'un support les revêtements de sol fragiles sur lesquels l'appareil est posé.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil et ses accessoires ne présentent pas de dommage. L'appareil ne doit pas être utilisé si le cordon d'alimentation, la télécommande ou l'appareil lui-même présente des dommages apparents.
- Ne faites pas tomber l'appareil et ne lui faites pas subir de chocs violents.
- N'utilisez pas l'appareil en cas de dysfonctionnement ou s'il est tombé par terre ou dans l'eau. Faites vérifier l'appareil par un spécialiste avant sa remise en service.
- Afin d'éviter les détériorations de l'appareil, veillez à placer l'appareil à une distance suffisante de toute source de chaleur, comme les radiateurs, cheminées ou poêles.
- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, des variations de température importantes ; maintenez-le à l'écart de toute flamme, du rayonnement direct du soleil, de l'humidité et ne le mouillez pas non plus.
- Utilisez uniquement les accessoires fournis par le fabricant. L'utilisation d'accessoires non autorisés par le fabricant provoque l'extinction de toute prise en charge et fait perdre tout droit à la garantie.

## Composition

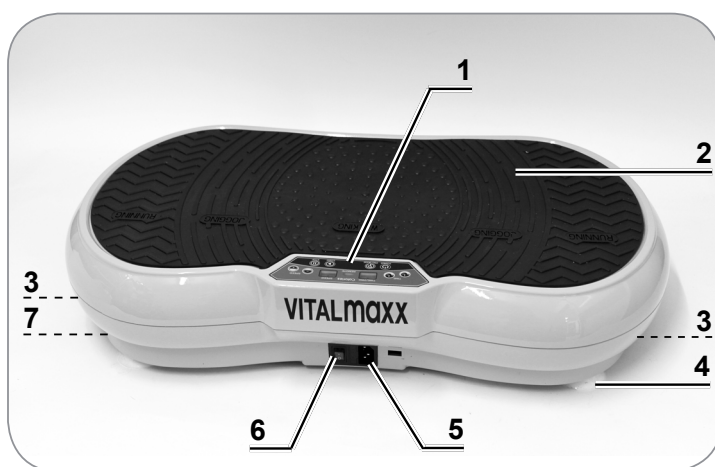


- a Appareil d'entraînement vibrant (1 x)
- b Cordon d'alimentation (1 x)
- c Bandes extensibles avec poignées (2 x)
- d Télécommande (1 x)

Non illustré :

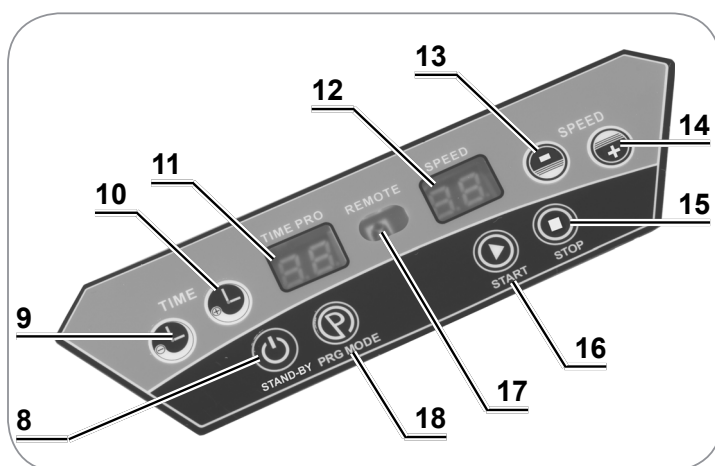
- Piles (1,5V, type AAA) (2 x)
- Poster avec propositions d'exercices
- Le présent mode d'emploi

## Vue générale de l'appareil



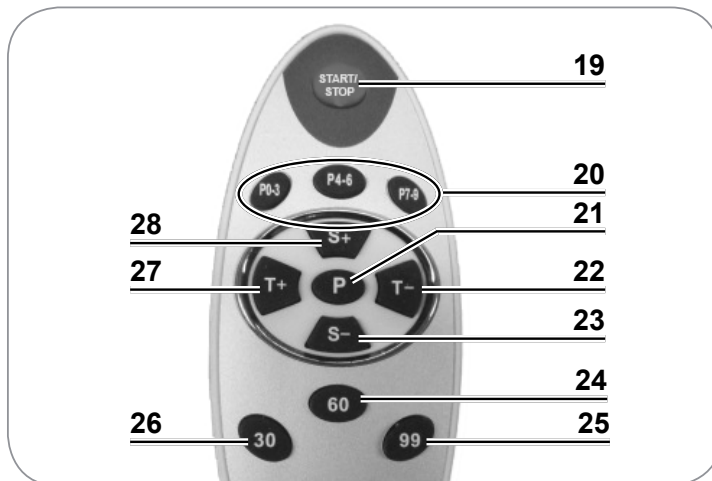
- 1 Panneau de commande
- 2 Plaque vibrante à 3 zones :  
**WALKING** vibrations légères  
**JOGGING** vibrations moyennes  
**RUNNING** vibrations fortes
- 3 Œillets d'accrochage pour les bandes extensibles (en face inférieure)
- 4 Pieds
- 5 Douille pour le cordon d'alimentation
- 6 Interrupteur principal I/O
- 7 Rouleau de transport (en face inférieure)

## Panneau de commande



- 8 Touche : veille marche/arrêt
- 9 Touche **TIME** : réduction de la durée d'entraînement
- 10 Touche **TIME +** : augmentation de la durée d'entraînement
- 11 Affichage **TIME PRO** : temps restant en minutes, programme actif
- 12 Affichage **SPEED** : niveau de vibration, calories brûlées
- 13 Touche **SPEED** : réduction du niveau de vibration
- 14 Touche **SPEED +** : augmentation du niveau de vibration
- 15 Touche : arrêt
- 16 Touche : démarrage
- 17 Récepteur (télécommande)
- 18 Touche de sélection du programme

## Télécommande



- 19 START/STOP** Marche et arrêt
- 20** Touches de sélection du programme
- 21 P** Touche de sélection du programme
- 22 T-** Réduction de la durée d'entraînement
- 23 S-** Réduction du niveau de vibration
- 24 60** Réglage du niveau de vitesse sur 60
- 25 99** Réglage du niveau de vitesse sur 99
- 26 30** Réglage du niveau de vitesse sur 30
- 27 T+** Augmentation de la durée d'entraînement
- 28 S+** Augmentation du niveau de vibration

## Mise en service



### ATTENTION !

- Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Risque de suffocation !
- Placez l'appareil exclusivement sur une surface sèche, plane et solide. Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, assurez-vous que les orifices d'aération en dessous de l'appareil restent dégagés.
- Protégez au moyen d'un support les revêtements de sol fragiles sur lesquels l'appareil est posé.
- Assurez-vous avant chaque mise en service d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil de sorte à ne pas vous cogner aux murs, meubles, etc. durant l'utilisation.

1. Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition » à la page 27) et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si des éléments présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.
2. Insérez les piles dans la télécommande (voir ci-dessous).
3. Placez l'appareil sur un sol plan. Veillez à laisser un espace suffisant de tous les côtés, par rapport aux murs ou meubles, etc. afin que vous ayez la place pour vous entraîner.

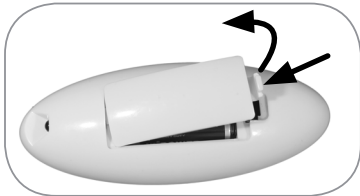


4. Si vous souhaitez utiliser les **bandes extensibles**, vous devez tourner l'appareil de sorte que la face inférieure soit orientée vers le haut. Placez les mousquetons sur les œillets d'accrochage. Remettez ensuite l'appareil en place sur ses pieds. Si vous n'utilisez pas les bandes, passez à l'étape suivante.



5. Branchez le cordon d'alimentation dans un premier temps à la douille de l'appareil puis sur une prise installée de façon réglementaire et aisément accessible. La tension du secteur doit concorder avec les données techniques renseignées sur la plaque signalétique de l'appareil. Afin que personne ne risque de trébucher, veillez à ce que le cordon branché et l'appareil lui-même ne gênent pas le passage.

### Insertion des piles dans la télécommande



1. Ouvrez le compartiment à piles situé au dos de la télécommande : Pressez le verrouillage dans la direction du couvercle du compartiment à piles et retirez-le.
  2. Insérez deux piles de 1,5V de type AAA dans le compartiment à piles. Respectez la polarité (+/-).
  3. Remettez en place le couvercle du compartiment à piles et rabattez-le.
- Remplacez les piles dès que la télécommande baisse en puissance.

## Utilisation



### ATTENTION !


- Si vous appartenez à un groupe à risque, du point de vue santé, ou si vous n'avez pas fait de sport pendant une assez longue période ou que vous avez des problèmes d'équilibre, vasculaires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- Les femmes enceintes sont censées ne pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- Commencez par le niveau de vibration le plus bas puis augmentez progressivement l'intensité. Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et une application excessive peuvent nuire à la santé.
- Arrêtez immédiatement l'application en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Afin d'éviter toute blessure et endommagement de l'appareil, ne vous agenouillez pas, ne tapez pas du pied et ne sautez pas sur la plaque vibrante.
- Ne vous positionnez pas sur un seul côté de la plaque vibrante sans quoi l'appareil ne fonctionnera pas correctement et pourrait basculer.
- Ne vous entraînez pas avec l'estomac plein.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

### Programmes d'entraînement

Neuf **programmes automatiques d'entraînement** sont préenregistrés dans l'appareil. Chaque programme a son propre déroulement aux intensités vibratoires variables. Les programmes 0 et 1 sont destinés aux débutants.

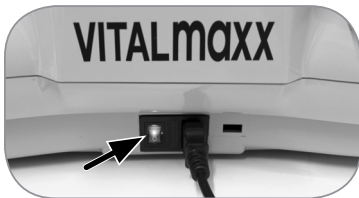
Pour exécuter un entraînement varié, nous vous recommandons de sélectionner un programme d'entraînement. Pour ce faire, procédez de la façon suivante :




- Après avoir enclenché l'appareil, appuyez sur la touche  située sur le panneau de commande ou bien la touche **P** sur la télécommande jusqu'à ce qu'apparaisse le numéro du programme souhaité (de 0 à 9) sur l'affichage **TIME PRO** du panneau de commande.
- Par le biais des touches **P0-3**, **P4-6** et **P7-9** sur la télécommande, vous pouvez sélectionner encore plus rapidement les programmes. En appuyant par ex. sur la touche **P7-9**, l'appareil passe directement au programme 7. En appuyant une nouvelle fois sur la touche, le programme suivant s'affiche.
- Pour commencer le programme sélectionné, appuyez sur la touche **START/STOP** sur la télécommande ou bien sur la touche **▶** sur l'appareil.

## Utilisation standard de l'appareil

Le descriptif suivant porte uniquement sur l'utilisation standard de l'appareil. Le poster fourni illustre les différents exercices et possibilités d'application.



1. Basculez l'interrupteur principal **I/O** en position **I**. Il s'allume, indiquant que l'appareil est alimenté en courant. Sur l'affichage **SPEED** apparaît **00**.

Lorsque l'appareil est en mode veille, des barres clignotent sur les deux affichages. La touche  sur le panneau de commande vous permet de passer au mode veille et d'en sortir.



L'appareil peut fonctionner avec ou sans télécommande. Pour une manipulation plus aisée, nous recommandons d'utiliser la télécommande. Dirigez celle-ci vers le récepteur (**REMOTE**) de l'appareil.



2. Le cas échéant, prenez en main la télécommande ou les bandes extensibles.
3. Montez sur la plaque vibrante. Pour la première utilisation, positionnez vos deux pieds sur la zone intérieure **WALKING**. Les vibrations y sont moins puissantes. Vous pourrez ultérieurement vous repositionner sur les zones médianes (**JOGGING**) ou externes (**RUNNING**) où les vibrations sont plus fortes. Répartissez votre poids uniformément sur les deux pieds.

4. Vous pouvez maintenant :
  - sélectionner un **programme d'entraînement** tel que décrit au paragraphe « Programmes d'entraînement » à la page 29,
  - régler la **durée de l'entraînement** avec les touches **T-/+** (télécommande) ou bien les touches **TIME -/+** (appareil) ou encore
  - **démarrer immédiatement** l'appareil (voir étape suivante). La durée de l'entraînement programmée jusqu'à l'arrêt automatique est alors de 10 minutes.
5. Pour **démarrer** l'appareil, appuyez sur la touche **START/STOP** (télécommande) ou bien sur la touche **▶** (appareil). L'appareil commence à vibrer. Sur les deux affichages apparaît alors en alternance :
  - Affichage **TIME PRO** : durée d'entraînement restante en minutes ; programme actif et **C0**. Lorsque **C0** s'affiche, on peut également lire à côté dans l'affichage **SPEED** le nombre de calories brûlées.

- Affichage **SPEED** : niveau de vibration actif et nombre de calories brûlées (jusqu'à 99 Kcal) lorsqu'apparaît **C0** (ou **C1 – C3**) sur l'affichage **TIME PRO**. Si vous brûlez plus de 99 Kcal durant un entraînement, le compteur repart à **0** et **C1** apparaît alors sur l'affichage **TIME PRO**. Additionnez la valeur **C1** à 99 pour déterminer le nombre de calories brûlées.
- 6. Si vous avez sélectionné un programme d'entraînement, il n'est pas possible de procéder à d'autres réglages.  
Dans le cas contraire, vous pouvez régler le **niveau de vibration** à l'aide des touches **T-/+** (télécommande) et **SPEED -/+** (appareil) entre **1** et **99**. Les touches **30**, **60** et **99** sur la télécommande vous permettent de passer directement au niveau de vibration que vous souhaitez.
- 7. Une fois la durée programmée écoulée, l'appareil s'arrête automatiquement. Vous pouvez cependant l'arrêter manuellement à tout moment à l'aide des touches **START/STOP** (télécommande) ou **■** (appareil).
- 8. Après l'entraînement, descendez de la plaque vibrante, basculez l'interrupteur **I/O** en position **0** et retirez la fiche de la prise.



- 9. Afin que personne ne risque de trébucher, rangez l'appareil. Utilisez cet effet le rouleau de transport logé en face inférieure de l'appareil. Soulevez l'appareil en le saisissant par le bord opposé du bâti et maintenez-le à 45°. Il peut maintenant rouler.

- 10. Nous vous recommandons d'exécuter quelques étirements pour finir.

## Nettoyage et rangement



### ATTENTION !

- Avant d'entreprendre tout nettoyage, retirez la fiche de la prise de courant.
  - Assurez-vous que l'appareil, le cordon et la télécommande ne risquent pas de tomber dans l'eau ou d'être mouillés.
  - Pour nettoyer l'appareil, n'utilisez ni produit caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage.
- 
- Essayez l'appareil et ses accessoires avec un chiffon doux humidifié et éventuellement un peu de produit nettoyant doux. Essayez le tout ensuite soigneusement.
  - Rangez l'appareil hors gel dans un endroit sec à l'abri du rayonnement direct du soleil, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

## Dépannage

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, examinez tout d'abord le problème pour constater si vous pouvez y remédier vous-même.



**N'essayez pas de réparer vous-même un appareil électrique défectueux !**

Problème	Cause possible / solution
L'appareil ne fonctionne pas, l'interrupteur principal I/O ne s'allume pas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fiche est-elle correctement introduite dans l'appareil et la prise de courant ?</li> <li>• La prise est-elle défectueuse ? Essayez avec une autre prise de courant.</li> <li>• Contrôlez le fusible du secteur.</li> </ul>
L'appareil s'éteint avant que la durée programmée de l'entraînement ne soit écoulée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'appareil s'est trouvé en surcharge. Basculez l'interrupteur principal I/O en position I. Attendez un moment avant de le remettre en marche. Notez que la charge max. de l'appareil est de 120 kg. Pour que l'appareil fonctionne correctement, ce poids ne doit pas être dépassé.</li> </ul>
L'appareil produit des bruits inhabituels ou ne vibre pas correctement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le poids est-il réparti de façon non uniforme sur la plaque vibrante ? La charge pèse-t-elle sur un seul côté de l'appareil uniquement ? Le poids doit être réparti de façon uniforme sur les deux côtés de l'appareil pour que l'appareil puisse fonctionner correctement.</li> <li>• L'appareil est-il soumis à une surcharge ? Notez que la charge max. de l'appareil est de 120 kg. Pour que l'appareil fonctionne correctement, ce poids ne doit pas être dépassé.</li> </ul>

## Caractéristiques techniques

Référence article :	Z 07125
N° de modèle :	JF-CFM15
Tension d'alimentation :	l'appareil : 220 – 240V~, 50/60 Hz télécommande : 3V DC (2 piles de 1,5V de type AAA)
Puissance :	200W
Classe de protection :	I
Capacité de charge max. :	120 kg
Dimensions de l'appareil :	68 x 40 x 16 cm
Poids de l'appareil :	13 kg
Longueur du cordon :	1,5 m
Niveaux de vibration :	99
Programmes :	9 programmes automatiques



## Mise au rebut



Les matériaux d'emballage sont recyclables. Débarrassez-vous de l'emballage dans le respect de l'environnement en le déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Éliminez cet appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Remettez-le à une station de collecte et de recyclage d'appareils électriques et électroniques usagés. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, adressez-vous aux services municipaux compétents.



Avant la mise au rebut de l'appareil, les accumulateurs et les piles doivent en être retirés et recyclés séparément. Au sens de la protection de l'environnement, les piles et les accus ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Ils doivent être remis à un point de collecte approprié. Veuillez par ailleurs respecter la réglementation légale en vigueur applicable à la mise au rebut des piles.

### **Service après-vente/importateur :**

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Allemagne

Tél. : +49 38851 314650

(Prix d'un appel vers le réseau fixe allemand. Coût variable selon le prestataire.)

## Inhoud

Doelmatig gebruik _____	34
Veiligheidsaanwijzingen _____	35
Leveringsomvang _____	37
Apparaatoverzicht _____	38
Ingebruikneming _____	39
Gebruik _____	40
Reinigen en opbergen _____	42
Storingen verhelpen _____	42
Technische gegevens _____	43
Afvoeren _____	43

## Uitleg van de symbolen



Veiligheidsaanwijzingen:  
Lees deze aandachtig door en houdt u zich hieraan om lichamelijk letsel en materiele schade te voorkomen.



Aanvullende informatie



Bedieningshandleiding  
vóór gebruik lezen!

Geachte klant,

Wij zijn blij dat u hebt besloten tot de aankoop van deze **vibratietrainer**.

Gelieve vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door te lezen en deze te bewaren om later nog eens na te kunnen nalezen. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen.

Neem bij vragen over het apparaat en over reserveonderdelen/toebehoren contact op met de klantenservice via onze website:

**[www.service-shopping.de](http://www.service-shopping.de)**

## Doelmatig gebruik

- Het apparaat is bedoeld voor de training van de spieren door vibraties (op- en neerwaartse beweging).
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Het toegestane lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt maximaal 120 kg.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon worden gebruikt.
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

## Veiligheidsaanwijzingen

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar alsook door personen met beperkte lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of onvoldoende ervaring en/of kennis, wanneer zij onder toezicht staan en instructies hebben gekregen over hoe het apparaat op veilige wijze kan worden gebruikt en wanneer zij de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen.
- Kinderen mogen niet spelen met het apparaat.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen zonder toezicht niet worden uitgevoerd door kinderen.
- Kinderen jonger dan 8 jaar en dieren moeten uit de buurt worden gehouden van het apparaat en het netsnoer.
- Wanneer het apparaat niet onder toezicht staat, en vóór het monteren, demonteren of reinigen moet het altijd van het stroomnet worden geïsoleerd.
- Wanneer de netaansluiting van dit apparaat wordt beschadigd, moet deze door een speciale aansluitsnoer worden vervangen die verkrijgbaar is bij de fabrikant of diens klantenservice.
- Breng geen veranderingen aan het apparaat aan. Wanneer het apparaat is beschadigd, dan moet deze door de fabrikant of klantenservice of een soortgelijk gekwalificeerde persoon (bijv. gespecialiseerde werkplaats) worden vervangen, om gevaren te voorkomen.



### Gevaar voor verwondingen

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de verpakkingsfolie. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Let erop dat niemand kan struikelen over het aangesloten netsnoer.
- Wanneer u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u langere tijd niet aan sport hebt gedaan, evenwichts-, circulatie- of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.
- Gebruik het apparaat niet als u onlangs met botbreuken te maken hebt gehad of nog niet genezen operatielittekens hebt.
- Gebruik het apparaat niet bij aderontstekingen, trombose, gezwollen of acute ontstekingen. Raadpleeg uw arts of een toepassing voor u onbedenkkelijk is.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen gebruiken na overleg met hun arts.

- Begin met de langzaamste vibratiestand en verhoog geleidelijk de intensiteit. Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training schadelijk kan zijn voor de gezondheid.
- LET OP! Onderbreek de toepassing direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- Zorg voor elke ingebruikneming dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon worden gebruikt.



### **Gevaar van elektrische schokken en brand**

- Houd het apparaat, de netaansluiting en de afstandsbediening uit de buurt van water of andere vloeistoffen, om elektrische schokken te voorkomen. Raak deze onderdelen nooit aan met natte resp. vochtige handen. Mocht het apparaat in het water vallen, onderbreek dan meteen de stroomtoevoer. Probeer niet om het apparaat uit het water te trekken wanneer het is aangesloten op het stroomnet!
- Gebruik en berg het apparaat alleen op in gesloten ruimten. Gebruik het niet in de openlucht, in ruimten met een hoge luchtvochtigheid of op hete oppervlakken.
- Gebruik het apparaat niet wanneer er licht ontvlambare gassen in de lucht aanwezig zijn. Gebruik het apparaat nooit in de buurt van een gasbron.
- Zet het apparaat uitsluitend op een droge, vlakke en vaste ondergrond. Wanneer u het apparaat op een tapijt gebruikt, dient u erop te letten dat de ventilatieopeningen aan de onderkant van het apparaat vrij blijven.
- Let erop dat het netsnoer niet bekneld raakt, geknikt wordt of op scherpe randen wordt gelegd, en dat het niet in aanraking komt met hete oppervlakken.
- Sluit het netsnoer alleen aan op een contactdoos die is geïnstalleerd volgens de voorschriften. De contactdoos moet ook na het aansluiten goed toegankelijk zijn. De netspanning moet overeenstemmen met de technische gegevens van het typeplaatje op het apparaat. Gebruik alleen correct werkende verlengsnoeren, waarvan de technische gegevens overeenstemmen met die van het apparaat.
- Schakel het apparaat uit en trek de netstekker uit de contactdoos, wanneer tijdens het gebruik een storing optreedt of vóór een onweersbui.
- Trek, als u de netadapter uit de contactdoos wilt trekken, altijd aan de stekker en nooit aan het snoer.
- Het apparaat moet zijn uitgeschakeld, wanneer u het netsnoer aansluit resp. deze verwijdert.



### **Gevaar door batterijen**

- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer deze worden ingeslikt. Bewaar batterijen en afstandsbediening daarom op een plaats die voor kleine kinderen onbereikbaar is. Roep meteen medische hulp in als een batterij werd ingeslikt.
- Controleer vóór het plaatsen van de batterijen, of de contacten op de afstandsbediening en op de batterijen schoon zijn en reinig deze indien nodig.
- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat staat vermeld in de technische gegevens. Gebruik krachtige alkalinebatterijen.



- Vervang altijd alle batterijen. Gebruik geen verschillende batterijtypen, -merken of batterijen met een verschillende capaciteit. Let bij het vervangen van de batterijen op de polariteit (+/-).
- Verwijder de batterijen uit de afstandsbediening, wanneer deze leeg zijn of wanneer u het apparaat langere tijd niet gebruikt. Zo voorkomt u schade die kan ontstaan door uitlopen.
- Voorkom dat huid, ogen en slijmvliezen in aanraking komen met batterijzuur als een batterij heeft gelekt. Bij contact met batterijzuur dient u de desbetreffende plaatsen direct met veel schoon water te spoelen en onmiddellijk een arts te raadplegen.
- Verwijder lekkende batterijen direct uit de afstandsbediening. Reinig de contacten, voordat u een nieuwe batterij plaatst.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet uit elkaar worden gehaald, in vuur worden gegooid, in vloeistoffen worden gedompeld of worden kortgesloten.

### Voorkomen van materiële schade en schade aan het apparaat

- De maximale belasting van het apparaat bedraagt 120 kg. Overschrijdt deze niet om het apparaat niet te beschadigen.
- Bescherm gevoelige vloeren waarop het apparaat staat met een onderlaag.
- Controleer het apparaat en de toebehoren vóór elke ingebruikname op beschadigingen. Wanneer het apparaat, het netsnoer of de afstandsbediening zichtbare schade vertonen, mag het apparaat niet worden gebruikt.
- Laat het apparaat niet vallen en stel het niet bloot aan sterke schokken.
- Gebruik het apparaat niet, wanneer het niet goed functioneerde, omlaag of in het water is gevallen. Laat het apparaat vóór ingebruikname controleren door een vakman.
- Houd voldoende afstand tot warmtebronnen zoals verwarmingen, kachels of ovens om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, open vuur, direct zonlicht, vocht of natheid.
- Gebruik alleen de bijgeleverde toebehoren van de fabrikant. Bij gebruik van niet door de fabrikant toegelaten toebehoren vervalt elke aanspraak op garantie.

### Leveringsomvang

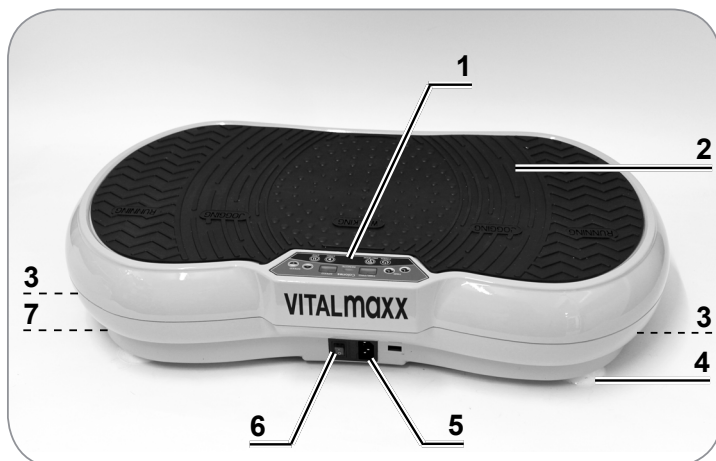


- a Vibratietrainer (1 x)
- b Netsnoer (1 x)
- c Expanderbanden met grepen (2 x)
- d Afstandsbediening (1 x)

Niet afgebeeld:

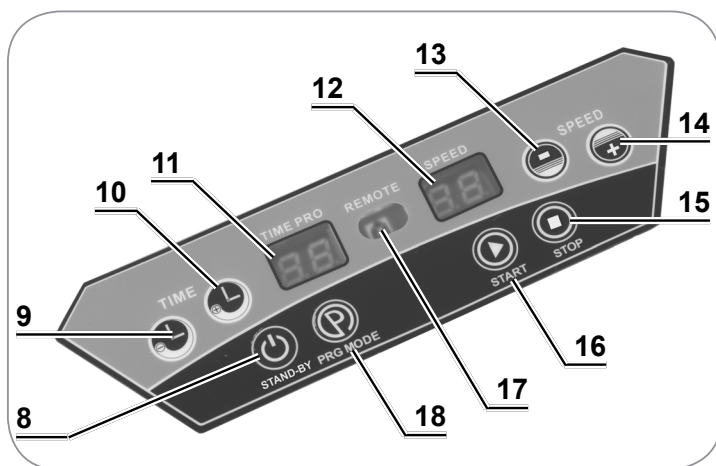
- batterijen (1,5V, type AAA) (2 x)
- Poster met suggesties voor oefeningen
- Deze gebruikershandleiding

## Apparaatoverzicht



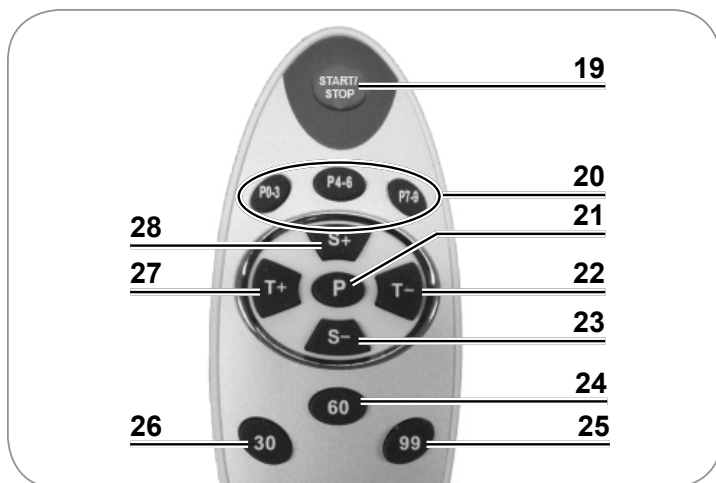
- 1 Bedieningspaneel
- 2 Vibratieplaat met 3 zones:  
**WALKING** lichtere vibraties  
**JOGGING** gemiddelde vibraties  
**RUNNING** sterke vibraties
- 3 Inhangogen voor de expanderbanden (aan de achterzijde)
- 4 Voeten
- 5 Connector voor het netsnoer
- 6 I/O Hoofdschakelaar
- 7 Transportrol (aan de onderkant)

## Bedieningspaneel



- 8 knop: stand-by aan/uit
- 9 **TIME -** knop: trainingsduur verminderen
- 10 **TIME +** knop: trainingsduur verhogen
- 11 **TIME PRO** weergave: resterende tijd in minuten, actief programma
- 12 **SPEED** weergave: vibratiestand, calorieverbruik
- 13 **SPEED -** knop: vibratiestand verminderen
- 14 **SPEED +** knop: vibratiestand verhogen
- 15 knop: stoppen
- 16 knop: starten
- 17 Ontvanger (afstandsbediening)
- 18 Knop voor programmakeuze

## Afstandsbediening



- 19 **START/STOP** Starten en stoppen
- 20 Knoppen voor programmakeuze
- 21 **P** Knop voor programmakeuze
- 22 **T-** Trainingsduur verminderen
- 23 **S-** Vibratiestand verminderen
- 24 **60** Snelheid 60 instellen
- 25 **99** Snelheid 99 instellen
- 26 **30** Snelheid 30 instellen
- 27 **T+** Trainingsduur verhogen
- 28 **S+** Vibratiestand verhogen

## Ingebruikneming



### OPGELET!

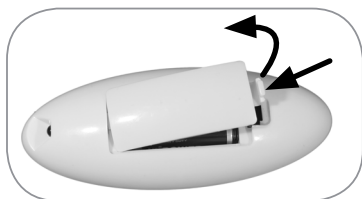
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
  - Zet het apparaat uitsluitend op een droge, vlakke en vaste ondergrond. Wanneer u het apparaat op een tapijt gebruikt, dient u erop te letten dat de ventilatieopeningen aan de onderkant van het apparaat vrij blijven.
  - Bescherm gevoelige vloeren waarop het apparaat staat eventueel met een onderlaag.
  - Zorg voor elke ingebruikneming dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.
- 
1. Pak alle onderdelen uit en controleer of de levering volledig is (zie hoofdstuk 'Leveringsomvang' op pagina 37) en geen transportschade heeft opgeladen. Gebruik beschadigde onderdelen niet (!), maar neem contact op met onze klantenservice.
  2. Plaats batterijen in de afstandsbediening (zie onderstaand).
  3. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Let erop dat u naar alle kanten voldoende afstand hebt tot muren of meubelen etc. zodat u ruimte heeft om te trainen.



4. Mocht u **expanderbanden** gebruiken, draait u het apparaat om zodat de onderkant naar boven is gericht. Breng de karabijnhaken aan de inhangogen aan. Zet het apparaat daarna weer op zijn voeten. Dan gaat u verder met de volgende stap.

5. Sluit het netsnoer eerst aan op de connector van het apparaat en dan op een volgens de voorschriften geïnstalleerde, goed toegankelijke contactdoos. De netspanning moet overeenstemmen met de technische gegevens van het typeplaatje op het apparaat. Let erop dat niemand over het aangesloten netsnoer alsook het apparaat zelf kan struikelen.

### Batterijen in de afstandsbediening aanbrengen



1. Open het batterijvak aan de achterzijde van de afstandsbediening: Druk de vergrendeling in de richting van het batterijvakdeksel en verwijder dit.
  2. Plaats twee 1,5V-batterijen van het type AAA in het batterijvak. Let op de juiste polariteit (+/-).
  3. Plaats het batterijvakdeksel en klap hem dicht.
- Vervang de batterijen wanneer de prestatie van de afstandsbediening minder wordt.

## Gebruik



### OPGELET!

- Wanneer u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u langere tijd niet aan sport hebt gedaan, evenwichts-, circulatie- of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen gebruiken na overleg met hun arts.
- Begin met de langzaamste vibratiestand en verhoog geleidelijk de intensiteit. Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training schadelijk kan zijn voor de gezondheid.
- Onderbreek de toepassing direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- Kniel, stamp of spring niet op de vibratieplaat om verwondingen en beschadiging van het apparaat te voorkomen.
- Ga niet staan op slechts één zijde van de vibratieplaat, daardoor zou het apparaat niet naar behoren functioneren en zou het kunnen omvallen.
- Train niet met een volle maag.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon worden gebruikt.

## Trainingsprogramma's

In het apparaat zijn 9 automatische **trainingsprogramma's** opgeslagen. Elk programma heeft een andere opeenvolging van diverse vibratiesterkten. De programma's *0* en *1* zijn bedoeld voor beginners.

Voor een afwisselende training adviseren wij om een trainingsprogramma te kiezen. Ga daarbij als volgt te werk:

- Na het inschakelen van het apparaat drukt u zo vaak op de **P**-knop op het bedieningspaneel resp. de **P**-knop van de afstandsbediening tot het gewenste programma-nummer (*0* tot *9*) op de **TIME PRO** weergave van het bedieningspaneel verschijnt.
- Via de knoppen **P0-3**, **P4-6** en **P7-9** op de afstandsbediening kunt u de programma's sneller oproepen. Wanneer u bijv. de knop **P7-9** indrukt, springt het apparaat direct naar programma **7**. Door herhaaldelijk indrukken van de knop wordt naar het volgende programma geschakeld.
- Om het geselecteerde programma te starten, drukt u op de **START/STOP** knop op de afstandsbediening of op de ► knop op het apparaat.

## Basisgebruik van het apparaat

Onderstaand wordt alleen het basisgebruik van het apparaat beschreven. De diverse toepassingsmogelijkheden en oefeningen worden uitgelegd op de meegeleverde poster.



1. Kantel de **I/O** hoofdschakelaar op stand **I**. Hij gaat branden en het apparaat wordt voorzien van stroom. Op de **SPEED** weergave verschijnt *00*. Wanneer het apparaat zich in de stand-by-modus bevindt, seinen op beide weergaven balkjes. Met de **U** knop op het bedieningspaneel kunt u de stand-by-modus in- en uitschakelen.



Het apparaat kan zowel met als zonder afstandsbediening worden bestuurd. Voor een eenvoudiger hantering adviseren wij om de afstandsbediening te gebruiken. Richt deze op de ontvanger (**REMOTE**) van het apparaat.



2. Neem eventueel de afstandsbediening of de expanderbanden in de hand.
3. Ga op de vibratieplaat staan. Ga bij het eerste gebruik met beide voeten staan op de binnenste zone **WALKING**. Hier zijn de vibraties het zwakste. Later kunt u naar behoefte gaan staan op de middelste zones (**JOGGING**) resp. buitenste zones (**RUNNING**), waar de vibraties sterker zijn. Verdeel uw gewicht gelijkmatig op beide voeten.

4. Nu kunt u:

- een **trainingsprogramma** kiezen zoals beschreven in sectie ‘Trainingsprogramma’s’ op pagina 40,
  - de **trainingsduur** met de **T-/+** knoppen (afstandsbediening) resp. met de **TIME -/+** knoppen (apparaat) instellen of
  - het apparaat **direct starten** (zie volgende stap). De vooraf ingestelde trainingsduur tot aan de automatische stop bedraagt dan 10 minuten.
5. Voor het **starten** van het apparaat drukt u op de **START/STOP** knop (afstandsbediening) of op de ► knop (apparaat). Vervolgens begint het apparaat te vibreren. Op de beide weergaven verschijnt afwisselend:
- **TIME PRO** weergave: resterende trainingsduur in minuten; actief programma en **C0**. Wanneer **C0** (of **C1 – C3**) wordt weergegeven, staat ernaast in de **SPEED** weergave het calorieverbruik.
  - **SPEED** weergave: actieve vibratiestand en calorieverbruik (tot 99 kcal), wanneer in de **TIME PRO** weergave **C0** staat. Verbruikt u tijdens een trainingssessie meer dan 99 kcal, begint de teller weer bij 0, in de **TIME PRO** weergave staat dan **C1**. Tel de **C1**-waarde bij 99 op, om het calorieverbruik vast te stellen.
6. Hebt u een trainingsprogramma gekozen, kunnen er geen verdere instellingen worden uitgevoerd.  
Daarnaast kunt de **vibratiestand** met de knoppen **T-/+** (afstandsbediening) en **SPEED -/+** (apparaat) tussen 1 en 99 instellen. Met de knoppen **30**, **60** en **99** op de afstandsbediening kunt u direct naar de desbetreffende vibratiestand springen.
7. Na afloop van de vooraf ingestelde tijd stopt het apparaat automatisch. U kunt het echter te allen tijde met de knoppen **START/STOP** (afstandsbediening) of ■ (apparaat) handmatig stoppen.
8. Stap na de training van de vibratieplaat af, kantel de **I/O** hoofdschakelaar op stand **0** en trek de netstekker uit de contactdoos.



9. Ruim het apparaat op, zodat niemand er over kan struikelen. Gebruik de transportrol aan de onderkant van het apparaat. Breng het bij de tegenoverliggende rand van de behuizing omhoog en houd het in een hoek van 45°. Nu kan het rollen.

10. Wij adviseren u om vervolgens een paar stretchoefeningen te doen.

## Reinigen en opbergen



### OPGELET!

- Trek vóór het reinigen altijd de netstekker uit de contactdoos.
  - Zorg ervoor dat het apparaat, het netsnoer en de afstandsbediening niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden.
  - Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen of reinigingspads.
- 
- Veeg het apparaat en de toebehoren af met een vochtige, zachte doek en eventueel een beetje mild reinigingsmiddel. Droog vervolgens grondig na.
  - Bewaar het apparaat op een vorstvrije, droge, tegen direct zonlicht beschermde als ook voor kinderen en dieren onbereikbare plaats.

## Storingen verhelpen

Wanneer het apparaat niet naar behoren functioneert, gelieve dan eerst na te gaan of u een probleem zelf kunt verhelpen.



### Probeer niet om een defect elektrisch apparaat zelf te repareren!

Probleem	Mogelijke oorzaak/oplossing
Het apparaat werkt niet, de I/0 hoofdschakelaar brandt niet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zit de stekker goed in het apparaat en in de contactdoos?</li> <li>• Is de contactdoos defect? Probeer een andere contactdoos.</li> <li>• Controleer de zekering van uw netaansluiting.</li> </ul>
Het apparaat wordt uitgeschakeld voordat de ingestelde trainingsduur is afgelopen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het apparaat werd overbelast. Kantel de I/0 hoofdschakelaar op stand I. Wacht een moment voordat u het weer inschakelt. Houd er rekening mee dat het apparaat tot max. 120 kg belastbaar is. Dit gewicht mag niet worden overschreden zodat het apparaat correct kan functioneren.</li> </ul>
Het apparaat maakt ongebruikelijke geluiden resp. vibreert niet juist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is het gewicht op de vibratieplaat ongelijkmatig verdeeld? Is slechts één apparaatzijde belast? Het gewicht op beide apparaathelften moet in balans zijn zodat het apparaat correct kan functioneren.</li> <li>• Werd het apparaat overbelast? Houd er rekening mee dat het apparaat tot max. 120 kg belastbaar is. Dit gewicht mag niet worden overschreden zodat het apparaat correct kan functioneren.</li> </ul>



## Technische gegevens

Artikelnummer:	Z 07125
Modelnummer:	JF-CFM15
Spanningsvoorziening:	apparaat: 220 – 240V~, 50/60 Hz afstandsbediening: 3V DC (2x 1,5V-batterijen, type AAA)
Vermogen:	200W
Beschermingsklasse:	I
Max. belasting:	120 kg
Afmetingen van het apparaat:	68 x 40 x 16 cm
Gewicht van het apparaat:	13 kg
Snoerlengte:	1,5 m
Vibratiesterkten:	99
Programma's	9 autoprogramma's



## Afvoeren



Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt.



Verwerk het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Het hoort niet bij het huisvuil. Breng het naar een recyclingbedrijf voor oude elektrische en elektronische apparaten. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.



Accu's en batterijen moeten vóór de verwijdering van het apparaat eruit genomen en gescheiden van het apparaat afgevoerd worden. In het kader van milieubescherming mogen batterijen en accu's niet met het normale huisvuil worden afgedankt, maar deze moeten op de betreffende verzamelpunten worden afgegeven. Houd bovendien rekening met de geldende wettelijke regelingen voor het afdanken van batterijen.

### Klantenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Duitsland

Tel.: +49 38851 314650

(Niet gratis voor Duitse vaste lijnen. Kosten variëren per aanbieder.)



