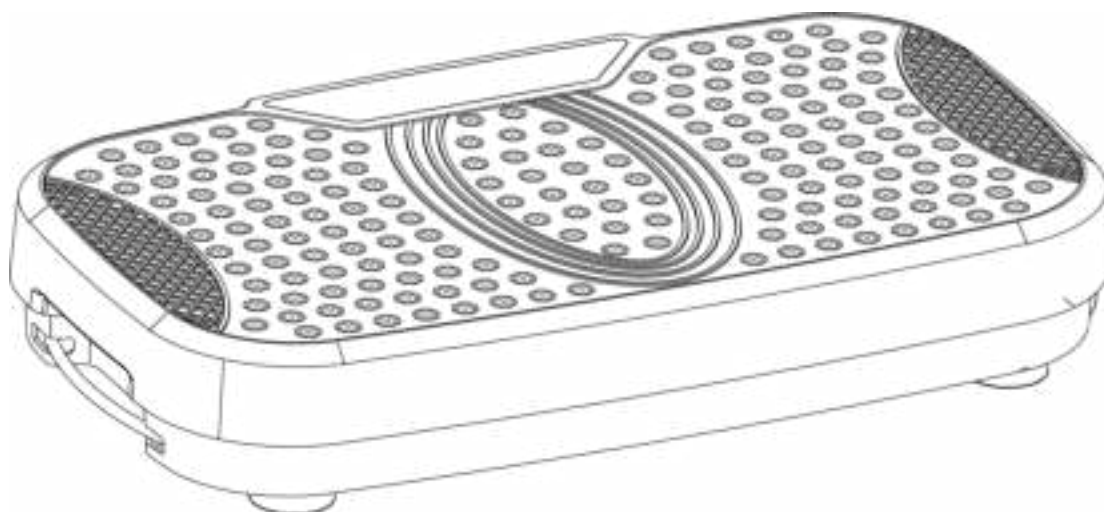




GEBRUIKERSHANDLEIDING

NL



FITNESS TRILPLAAT ST-VP5

www.sporttronic.eu



1. INSTALLATIEHANDLEIDING

Lees deze handleiding voor gebruik aandachtig door en onderhoud het apparaat op de juiste wijze.

▲WARNING

Lees de gebruikershandleiding aandachtig door en zorg ervoor dat u deze begrijpt voor u de trilplaat gaat gebruiken om de kans op letsel te verkleinen. Dit apparaat is alleen bedoeld voor thuisgebruik volgens de instructies in deze handleiding. Lees deze handleiding aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik.

2. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Niet geschikt voor kinderen of zwangere vrouwen!

- Alleen te gebruiken voor het beoogde doeleinde.
- Alleen binnenshuis en in een droge omgeving gebruiken.
- Niet gebruiken als het product beschadigd is.
- Niet op de plaat of het apparaat springen.
- Plaats het apparaat altijd op een stevige, egale en vochtbestendige ondergrond.
- Schakel het apparaat na gebruik uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Doe eerst een warming-up voordat u het apparaat gebruikt.
- Verhoog de snelheid en de duur van de oefeningen geleidelijk.
- Op elk gegeven moment mag slechts één persoon het apparaat gebruiken.
- Raadpleeg onmiddellijk uw arts wanneer u zich ziek voelt, pijn ervaart in uw gewrichten of andere plekken, uw hartslag te hoog wordt of u andere abnormale klachten krijgt.
- Als u lange tijd geen sport hebt beoefend of als u een hartprobleem, neurologisch probleem, problemen met de bloedsomloop of problemen aan het bewegingsapparaat hebt, moet u eerst uw arts raadplegen voordat u dit apparaat gaat gebruiken.
- Stop onmiddellijk als u zich moe, ongemakkelijk of duizelig voelt.
- Gebruik de trilplaat niet langer dan 10 minuten per keer.

Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met een lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke beperking, of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is door of zij instructie hebben gekregen over het gebruik van het apparaat van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

▲WARNING

WAARSCHUWING! Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen die kampen met gezondheidsproblemen. De verkoper aanvaardt geen aansprakelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade die door het apparaat of door het gebruik ervan wordt geleden.

3. MEDISCHE WAARSCHUWING

Gebruik de trilplaat NIET zonder toestemming van uw behandelend arts als u:

- zwanger bent;
- recentelijk een operatie hebt ondergaan;
- knie-, schouder-, rug- of nekletsel hebt;
- een netvliesandoening hebt.

Wij adviseren u met klem om uw arts te raadplegen voordat u de trilplaat gebruikt als u kampt met een van de volgende gezondheidsproblemen:

- hartaandoening of hart- en vaatziekten;
- hoge bloeddruk;
- acute trombose;
- acute hernia;
- ernstige diabetes;
- epilepsie;
- ernstige migraine;
- kwaadaardige tumor;
- pacemaker, metalen implantaat;
- als u een kunstgewricht/ledemaat of stent(s) hebt;
- of een spiraaltje, metalen plaatje of pin hebt;
- recente ziek bent geweest of een infectie hebt gehad;
- diep-veneuze trombose;
- kanker.

4. VERZORGING EN ONDERHOUD



Waarschuwing! Voordat onderhoud aan of reinigen van de trilplaat moet u ervoor zorgen dat het apparaat is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is gehaald.

5. REINIGEN

Reinig de trilplaat onmiddellijk na gebruik met een vochtige doek en een mild reinigingsmiddel. Gebruik een zwakke oplossing van een antibacterieel afwasmiddel in warm water en een microvezeldoek. Wring de doek goed uit, zodat deze slechts licht vochtig is.

6. OPBERGEN

Controleer het netsnoer regelmatig op beschadigingen voordat u het apparaat opbergt. Als het netsnoer op enigerlei wijze beschadigd is, mag het ALLEEN worden vervangen door een identiek netsnoer van hetzelfde type en dezelfde specificatie. Trek nooit aan het netsnoer om de stekker uit het stopcontact te halen. Pak altijd de stekker vast om hem uit het stopcontact te halen. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer deze de trilplaat niet in gebruik is en berg hem altijd zo op dat hij op zijn pootjes staat.

7. ADVIES BIJ PROBLEMEN/STORINGEN

- Er branden geen lampjes; hij reageert niet op het bedieningspaneel of de afstandsbediening.
Controleer of het apparaat is aangesloten op stroomnet en ingeschakeld is. Controleer of het stopcontact werkt door er de stekker van een ander elektrisch apparaat in te steken. Vervang de zekering in de stekker.
- De afstandsbediening werkt niet, maar het apparaat reageert wel op het bedieningspaneel.
Richt de zender van de afstandsbediening op de sensor van het bedieningspaneel.
Vervang de batterijen in de afstandsbediening (2 x AAA alkalinebatterijen zijn vereist).
- De trilplaat staat op een te hoge stand!

Pas de snelheid aan met de snelheidsknoppen op de afstandsbediening of het bedieningspaneel.



Let op! De illustraties zijn slechts ter referentie en geen exacte weergave van het eigenlijke product. Het ontwerp en de stijl kunnen variëren.

8. PRODUCTSPECIFICATIES

Maximale belasting:	120 kg
Afmetingen:	680 x 380 x 125 mm

Gewicht in verpakking:	14 kg
Nettogewicht:	12 kg

Stroomvereiste:	220-240 V
Frequentie:	50/60Hz

Voeding:	300 W
----------	-------

9. MONTAGE-INSTRUCTIES

Stap 1:

- Kies een geschikte plaats voor de trilplaat. Houd minimaal 1 meter ruimte rondom het apparaat om letsel te voorkomen. Plaats de trilplaat op een stevige en vlakke ondergrond met een geschikte bescherming voor uw vloer of tapijt.
- Plaats 2 x AAA alkalinebatterijen in de afstandsbediening.

Stap 2:

Roller

- Aan de onderzijde rechts van het apparaat, als u naar het display kijkt, bevindt zich een roller. Houd de linkerzijde van de trilplaat vast en til deze onder een hoek van 45° op. Gebruik vervolgens de roller om het apparaat op de beste plek voor uw training neer te zetten.

Stap 3:

Weerstandsbanden

- Bevestig de weerstandsbanden door eerst de metalen arm onder de machine te lokaliseren. Beweeg deze naar buiten zodat de arm onder de schijf uit steekt.
- Open de karabijnhaak (indien nodig) aan het uiteinde van de weerstandsband, haak hem door het gat aan het uiteinde van de metalen arm en schroef hem weer dicht.



Noot: Zorg ervoor dat u de karabijnhaak goed vastschroeft, zodat hij tijdens het gebruik niet los kan schieten.

10. FUNCTIONELE BESCHRIJVING

Bedieningspaneel



Afstandsbediening



11. FUNCTIONELE BESCHRIJVING

1. Zorg ervoor dat het meegeleverde netsnoer eerst op het apparaat is aangesloten en vervolgens met de stekker in een geschikt stopcontact wordt gestoken. Zet de aan/uitschakelaar aan de achterzijde van de machine in de stand 'I' (aan) zodat de schakelaar oplicht. De LED geeft gedurende een seconde de programmacode weer; daarna zal de LED gedurende een seconde opnieuw oplichten en vervolgens hoort u een pieptoon om aan te geven dat het paneel in de stand-by-modus staat. De LED geeft het volgende aan: “---”.
2. Druk in de stand-by-modus op **de AAN/UIT-knop. Het apparaat zal opstarten.** Het apparaat staat eerst in de handmatige modus P1. Op het display verschijnt '10 min' als tijd (Time) en '1' als snelheid (Speed).
3. Voordat u de trilplaat start, selecteert u het gewenste programma. Kies tussen de **handmatige modus (P1)**, de modus waarin het apparaat na inschakelen automatisch staat, en de **vooraf ingestelde modi (P2, P3, P4)**. Het display geeft met behulp van kleuren aan welk programma u hebt gekozen. Om tussen de programma's te schakelen drukt u op de knop '**P**' (**PROGRAM**) op het display of kiest u het gewenste programma met de afstandsbediening. Wanneer de modus is veranderd, wordt de tijd weer op 10 minuten gezet.
4. Een de **vooraf ingestelde modus** kan de tijd worden ingesteld op een waarde tussen 1 en 20 minuten door op TIME te drukken. De snelheid kan niet worden gewijzigd.
5. In de handmatige modus kan de tijd worden ingesteld op een waarde tussen 1 en 20 minuten door op TIME te drukken. De snelheid **kan worden ingesteld** door met de “+/-”-knop een waarde te kiezen tussen 1 en 20.

6. U kunt wanneer het apparaat aan staat alleen schakelen tussen weergave van calorieverbruik (Calorie), snelheid (Speed) en tijd (Time) door op de SCAN-knop te drukken. Aan het lampje dat brandt ziet u welke waarde wordt weergegeven.
7. U kunt de training op elk moment **stoppen** door op de **AAN/UIT-knop** op het display of op de afstandsbediening te drukken. Het apparaat wordt dan uitgeschakeld en gaat in de stand-by-modus.

12. Vooraf ingestelde modi P2, P3 en P4.

TIME (tijd in minuten)	P2 (SPEED, snelheid)	P3 (SPEED, snelheid)	P4 (SPEED, snelheid)
10-9	20	30	20
9-8	40	50	60
8-7	60	70	40
7-6	80	90	80
6-5	70	30	20
5-4	50	50	60
4-3	30	70	40
3-2	10	90	80
2-1	30	30	20
1-0	50	60	30

