



GEBRUIKERSHANDLEIDING

FITNESS TRILPLAAT



SAA CE ROHS



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Introductie van de fitness trilplaat en het doel ervan	3
Overzicht van de voordelen en belangrijkste kenmerken	3
Productoverzicht	4
Veiligheidsinstructies	5
Algemene veiligheidsrichtlijnen	5
Installatie en montage	6
Gebruiksaanwijzing	6
Automatisch programma	6
Overige instructies	7
Technische specificaties	7
Onderhoud en reiniging	8
Probleemoplossing	8
Garantie en aansprakelijkheid	9

Inleiding

Deze handleiding biedt essentiële veiligheidsinstructies voor de fitness trilplaat. Voordat je begint met het gebruik van het apparaat, raden we je ten zeerste aan om deze instructies zorgvuldig door te nemen en op te volgen om de veiligheid te waarborgen en optimaal te profiteren van jouw trainingservaring.

Introductie van de fitness trilplaat en het doel ervan

De fitness trilplaat is ontworpen om een effectieve en efficiënte training te bieden door gebruik te maken van trillingen. Het doel van de trilplaat is om spieren te stimuleren en te versterken, de flexibiliteit te verbeteren en de algehele fitheid te bevorderen. Het apparaat biedt een scala aan trainingsprogramma's en instellingen die zijn ontworpen om aan verschillende behoeften en doelen te voldoen.

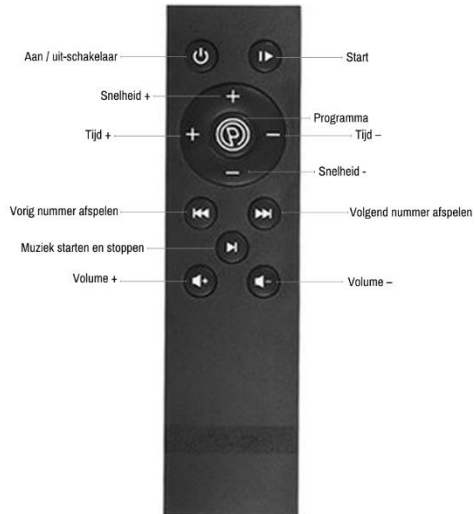
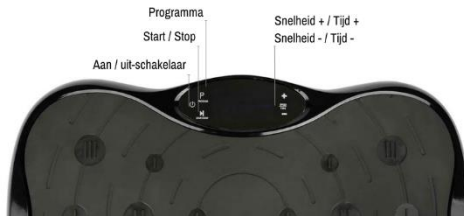
Overzicht van de voordelen en belangrijkste kenmerken

De fitness trilplaat biedt diverse voordelen en belangrijke kenmerken die de effectiviteit en het gebruiksgemak vergroten:

- **Spierversterking en toning:** Door de trillende bewegingen worden de spieren gestimuleerd en versterkt, wat kan leiden tot verbeterde spiertonus en lichaamscontour.
- **Verbeterde flexibiliteit:** De trilplaat kan helpen bij het verbeteren van de flexibiliteit door het stimuleren van de spieren en het vergroten van de bewegingsrange.
- **Verskillende trainingsprogramma's:** De trilplaat biedt verschillende voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's die kunnen worden aangepast aan jouw trainingsbehoeften en -voorkeuren.
- **Instelbare intensiteit:** Je kunt de intensiteit van de trillingen aanpassen om tegemoet te komen aan jouw persoonlijke fitnessniveau en trainingsdoelen.
- **Compact en draagbaar:** Het apparaat is compact van formaat en gemakkelijk te verplaatsen, zodat je het overal in huis of op kantoor kunt gebruiken.

Het is belangrijk om deze handleiding te volgen om de veiligheid te waarborgen en de voordelen van de fitness trilplaat optimaal te benutten.

Productoverzicht



Veiligheidsinstructies

De veiligheid van onze klanten is van groot belang. Daarom willen we je graag informeren over belangrijke veiligheidsinstructies met betrekking tot het gebruik van de fitness trilplaat.

- Aanbevolen tijd is 10-20 minuten per keer.
- Als je last hebt van gewrichtsproblemen, hypertensie, bronchitis, hartproblemen, huidaandoeningen, diabetes, zwangerschap, extreme obesitas, middenoorontsteking, botzwakte, osteoporose, maagaandoeningen, een pacemaker gebruikt of andere ziektes hebt, raden we je aan medisch advies in te winnen voordat je deze trilplaat gebruikt.
- Bestudeer de functies en zorg ervoor dat je weet hoe je het apparaat bedient om storingen of letsel te voorkomen.
- Houd kinderen uit de buurt van dit apparaat.
- Het is normaal dat sommige mensen zich in het begin een beetje duizelig kunnen voelen door de trillende beweging van het apparaat. Dit zal na enkele keren gebruik niet meer gebeuren.
- Stampen op het platform is verboden om letsel en schade te voorkomen.
- Plaats je knieën niet op het platform om letsel en schade te voorkomen.
- Plaats geen gewicht aan één zijde.
- Raak het apparaat niet aan met natte handen.
- Slechts één persoon mag tegelijkertijd het apparaat gebruiken.
- Dit product is uitsluitend bedoeld voor lichaamsbeweging. Andere toepassingen zijn verboden.

Algemene veiligheidsrichtlijnen

Het is essentieel om de volgende algemene veiligheidsrichtlijnen in acht te nemen bij het gebruik van de fitness trilplaat:

1. **Juist gebruik van het apparaat:** Volg nauwkeurig de instructies in de handleiding met betrekking tot het gebruik van de trilplaat. Gebruik het apparaat alleen zoals bedoeld en voor de aanbevolen doeleinden.
2. **Vermijden van letsel:** Neem passende voorzorgsmaatregelen om letsel te voorkomen. Zorg ervoor dat de trilplaat op een vlakke en stabiele ondergrond staat voordat je deze gebruikt. Houd handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van bewegende delen.
3. **Juiste houding:** Zorg voor een goede lichaamshouding tijdens het gebruik van de trilplaat. Houd je rug recht, knieën licht gebogen en zorg voor een evenwichtige stand. Vermijd overmatige inspanning of onnatuurlijke houdingen die tot overbelasting kunnen leiden.
4. **Voorkomen van overbelasting:** Bouw jouw trainingsintensiteit geleidelijk op om overbelasting te voorkomen. Luister naar je lichaam en stop met trainen als je pijn, duizeligheid of ongemak ervaart. Raadpleeg indien nodig een medisch specialist voordat je aan een nieuw trainingsprogramma begint.

Het naleven van deze veiligheidsrichtlijnen is cruciaal voor een veilig en effectief gebruik van de fitness trilplaat. Houd altijd de handleiding bij de hand en raadpleeg deze indien nodig.

Installatie en montage

Bij de installatie en montage van de trilplaat is het belangrijk om de volgende gedetailleerde instructies te volgen. Hierin wordt verduidelijkt welke onderdelen bij de trilplaat worden geleverd en hoe deze correct moeten worden geassembleerd:

1. **Inhoud van de verpakking:** Controleer de inhoud van de verpakking en zorg ervoor dat alle benodigde onderdelen aanwezig zijn. Raadpleeg de handleiding voor een gedetailleerde lijst van de meegeleverde onderdelen.
2. **Montage-instructies:** Volg stap voor stap de montage-instructies in de handleiding. Zorg ervoor dat je de instructies nauwkeurig opvolgt om een stevige en veilige installatie te garanderen.
3. **Veiligheidscontrole:** Voer na het voltooiën van de montage een veiligheidscontrole uit. Controleer of alle onderdelen stevig vastzitten en er geen losse of ontbrekende onderdelen zijn. Zorg ervoor dat de trilplaat stabiel en veilig is voor gebruik.
4. **Hulp bij montage:** Indien gewenst, kan je professionele hulp inschakelen bij de installatie en montage van de trilplaat. Neem contact op met onze klantenservice voor verdere assistentie.

Het correct installeren en monteren van de trilplaat is essentieel voor de veiligheid en optimale werking ervan. Volg de gedetailleerde instructies in de handleiding zorgvuldig op en neem de tijd om ervoor te zorgen dat alle onderdelen correct zijn gemonteerd.

Gebruiksaanwijzingen

- Aan/uit-schakelaar: Druk op de aan/uit-schakelaar om het product te starten of te stoppen.
- Start: Druk op de startknop om het apparaat te starten.
- Automatische programma's: Er kunnen 5 automatische programma's worden geselecteerd.
- Snelheid+ knop / Snelheid- knop: Druk op deze knop om de snelheid naar wens te verhogen. Deze knop kan worden gebruikt bij het gebruik van een handmatig programma, voordat je op de START-knop drukt (niet beschikbaar bij een automatisch programma). Snelheidsbereik van niveau 1-99.
- Tijd+ knop & Tijd- knop: Druk op de Tijd+ knop / Tijd- knop om de tijd te verhogen of verlagen. Deze twee knoppen kunnen worden gebruikt bij het gebruik van een handmatig programma (niet beschikbaar bij automatische programma's).
- Volume+ & Volume- knop: Druk op de twee knoppen om het volume van de muziek aan te passen.
- Muziek starten & stoppen: Druk op deze knop om de muziek te starten of te stoppen.

Let op: het geldige ontvangstbereik van de afstandsbediening is 2,5 meter; het infrarode licht op de afstandsbediening moet overeenkomen met het infrarode ontvangstvenster op de machine.

Automatisch programma

Je hebt keuze uit 5 verschillende automatische programma's: P1, P2, P3, P4, P5. De intensiteit van de training is het laagst bij P1 en het hoogst bij P5.

Hoe dit programma te gebruiken: Druk op de aan/uit-schakelaar:

- Voor veiligheidsredenen werkt het indrukken van P alleen in de STANDBY-stand van de machine.
- Druk op de STOP-knop om de machine in de STANDBY-stand te zetten voordat je P indrukt om door verschillende modi te schakelen.

- Door op de knop P te drukken, gaat de machine over naar de automatische modus van P1-P5. Selecteer van P1-P5 en druk op START om te beginnen met de training.

Let op, kies een automatisch programma en druk op de startknop, de machine zal het gekozen programma starten. Je kunt de tijd en snelheid niet aanpassen wanneer je een automatisch programma start.

Overige instructies

De volgende stapsgewijze handleiding helpt je bij het juiste gebruik van de trilplaat, inclusief bedieningselementen en instellingen. Daarnaast vind je informatie over trainingsprogramma's, aanbevolen trainingsduur en intensiteit, lichaamshouding en techniek, evenals specifieke aanbevelingen voor bepaalde doelgroepen:

1. **Bedieningselementen:** Leer de bedieningselementen van de trilplaat kennen. Dit omvat de aan/uitknop, intensiteitsniveaus, trainingsprogramma's en eventuele andere functies.
2. **Instellingen:** Pas de instellingen van de trilplaat aan volgens jouw voorkeur en fitnessniveau. Dit kan het selecteren van een specifiek trainingsprogramma, het aanpassen van de intensiteit of het instellen van de trainingsduur omvatten.
3. **Trainingsprogramma's en intensiteiten:** Ontdek de verschillende trainingsprogramma's en intensiteitsniveaus die beschikbaar zijn op de trilplaat. Elk programma kan gericht zijn op specifieke doelen, zoals spieropbouw, vetverbranding of algemene fitheid. Pas de instellingen aan op basis van jouw persoonlijke behoeften en doelstellingen.
4. **Aanbevolen trainingsduur, frequentie en intensiteit:** Volg de aanbevelingen in de handleiding met betrekking tot de aanbevolen trainingsduur, frequentie en intensiteit. Dit kan variëren afhankelijk van jouw fitnessniveau en doelen. Begin met kortere sessies en bouw geleidelijk aan op.
5. **Lichaamshouding en techniek:** Let op je lichaamshouding tijdens het gebruik van de trilplaat. Houd de rug recht, knieën licht gebogen en verdeel je gewicht gelijkmatig over beide voeten. Vermijd overmatig leunen of het aannemen van onjuiste posities. Volg de juiste techniek en bewegingspatronen zoals beschreven in de handleiding.
6. **Specifieke doelgroepen:** Als je behoort tot een specifieke doelgroep, zoals beginners, ouderen of mensen met bepaalde gezondheidsproblemen, raden we aan om extra voorzichtigheid en overleg met een arts te betrachten.

Volg deze gebruiksinstructies nauwkeurig op om op een veilige en effectieve manier te trainen met de trilplaat. Onthoud dat de resultaten kunnen variëren, en luister altijd naar jouw eigen lichaam. Bij twijfel of vragen, raadpleeg de handleiding of neem contact op met onze klantenservice voor verdere assistentie.

Technische specificaties

- Nominale spanning: 110v-220v
- Vermogen: 200W
- Maximale belasting: 120 kg
- Productgewicht: 9 kg
- Snelheidsbereik: niveau 1-99

- Amplitude: 0-10 mm

Onderhoud en reiniging

Het onderhouden en reinigen van de trilplaat is belangrijk voor de duurzaamheid en goede werking van het apparaat. Volg de onderstaande richtlijnen voor het schoonmaken, opbergen en eventuele periodieke controles of onderhoudsvereisten:

1. **Schoonmaken:** Reinig de trilplaat regelmatig om stof, vuil en zweet te verwijderen. Gebruik een zachte, vochtige doek en een mild reinigingsmiddel om de oppervlakken schoon te maken. Vermijd het gebruik van agressieve chemicaliën of schurende materialen die de afwerking kunnen beschadigen.
2. **Elektrische veiligheid:** Schakel de trilplaat altijd uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat je begint met schoonmaken of onderhoud. Dit voorkomt het risico op elektrische schokken.
3. **Opbergen:** Wanneer de trilplaat niet in gebruik is, berg deze dan op een veilige en droge plaats op. Zorg ervoor dat het apparaat beschermd is tegen stof, vocht en extreme temperaturen. Gebruik indien beschikbaar de originele verpakking om de trilplaat veilig op te bergen.
4. **Periodieke controles:** Voer regelmatig visuele controles uit op de trilplaat om eventuele schade, slijtage of losse onderdelen te identificeren. Controleer ook de kabels en stekkers op eventuele tekenen van beschadiging.

Door regelmatig onderhoud en reiniging uit te voeren, kun je de levensduur van de trilplaat verlengen en optimale prestaties behouden. Volg de richtlijnen in de handleiding op en neem bij twijfel contact op met onze klantenservice voor verdere assistentie.

Probleemoplossing

In het geval van mogelijke problemen of storingen met de trilplaat, kun je de onderstaande lijst met suggesties gebruiken om deze op te lossen. Daarnaast vind je contactgegevens voor technische ondersteuning of klantenservice, indien van toepassing:

1. **Probleemidentificatie:** Raadpleeg de handleiding om mogelijke problemen of storingen te identificeren die kunnen optreden met de trilplaat. Dit kan onder andere onverwachte geluiden, problemen met de bedieningselementen of prestatieproblemen omvatten.
2. **Probleemoplossing:** Volg de aanbevolen stappen in de handleiding om de meest voorkomende problemen op te lossen. Dit kan het controleren van de voedingsaansluiting, het opnieuw instellen van het apparaat, het controleren van de instellingen of het uitvoeren van andere aanbevolen procedures omvatten.
3. **Contactgegevens voor technische ondersteuning:** Als de problemen aanhouden of als je technische ondersteuning nodig heeft, raadpleeg dan de handleiding voor de contactgegevens van de technische ondersteuning. Neem contact op met het vermelde e-mailadres voor verdere assistentie.

4. **Contactgegevens klantenservice:** Indien van toepassing, vind je ook de contactgegevens voor de klantenservice in de handleiding. Deze kunnen worden gebruikt voor algemene vragen, productinformatie of andere niet-technische kwesties.

Zorg ervoor dat je de handleiding raadpleegt voor specifieke problemen, aanbevolen oplossingen en contactgegevens. Onze technische ondersteuning of klantenservice staat klaar om je te helpen bij het oplossen van problemen en het beantwoorden van jouw vragen.

Garantie en aansprakelijkheid

De garantie en aansprakelijkheid van de trilplaat worden als volgt beschreven:

1. **Garantievoorwaarden en -periode:** De trilplaat wordt geleverd met een garantieperiode van 1 jaar. Gedurende deze periode worden fabricagefouten en materiaaldefecten kosteloos gerepareerd of vervangen volgens de voorwaarden van de garantie.
2. **Garantiedekking:** De garantie dekt fabricagefouten en materiaaldefecten die optreden tijdens normaal gebruik van de trilplaat. Raadpleeg de garantievoorwaarden in de handleiding voor specifieke details en uitzonderingen.
3. **Niet-gedekte garantiegevallen:** De garantie dekt geen schade of defecten veroorzaakt door onjuist gebruik, misbruik, ongevallen, wijzigingen of verwaarlozing van de trilplaat. Schade als gevolg van onjuiste montage, ongeautoriseerde reparaties of gebruik van niet-originele onderdelen valt ook niet onder de garantie.
4. **Aansprakelijkheid:** De fabrikant of verkoper is alleen aansprakelijk voor directe schade veroorzaakt door een gebrek in het product, in overeenstemming met de toepasselijke wetgeving. Eventuele indirecte, incidentele of gevolgschade valt niet onder de aansprakelijkheid, tenzij wettelijk anders bepaald.

Raadpleeg de handleiding voor de volledige garantievoorwaarden en specifieke informatie met betrekking tot garantieclaims. Neem contact op met onze klantenservice voor assistentie bij garantieaangelegenheden of verdere vragen over aansprakelijkheid.