

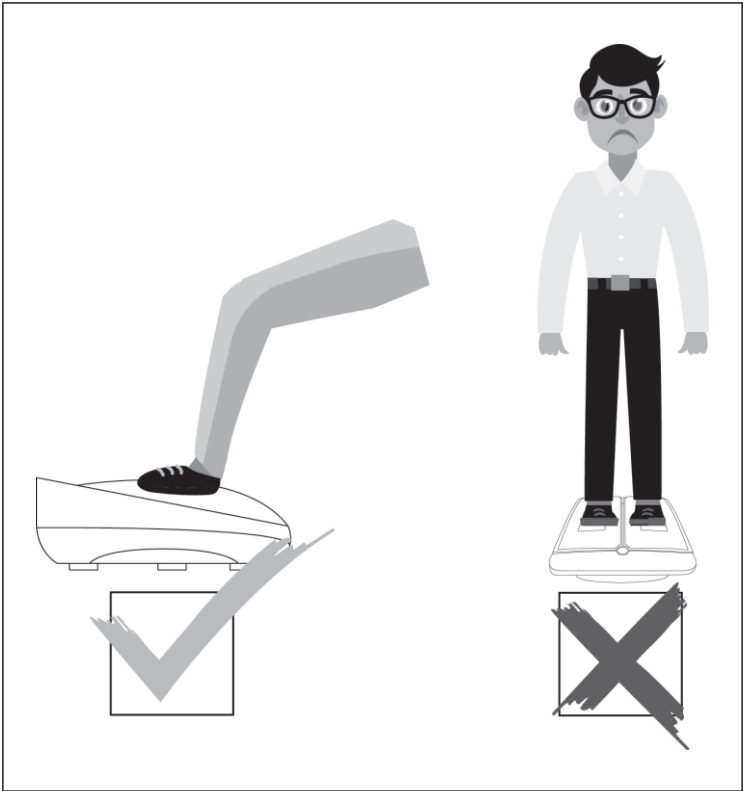
# VIBRATION LEG TRAINER



## Handleiding

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt





# VEILIGHEIDSINFORMATIE

GEFELICITEERD met de aankoop van uw VIBRATION LEG TRAINER: Bestudeer deze instructies zorgvuldig voor gebruik en let vooral op de volgende richtlijnen. Voor uw veiligheid en die van anderen zijn de volgende veiligheidsmaatregelen erg belangrijk. Het niet lezen en volgen van deze instructies kan tot ernstig letsel leiden.

## ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Raadpleeg uw arts voordat u met dit of enig ander oefening- of dieetprogramma begint. Volg de opwarmingsoefeningen voordat je aan je training begint. Verhoog de snelheid, intensiteit en duur van oefeningen geleidelijk.

- VIBRATION LEG TRAINER is NIET geschikt voor gebruik door kinderen.
  - Spring niet op de plaat omdat dit schade kan veroorzaken.
  - Na elk gebruik moet de machine altijd worden uitgeschakeld en de stekker uit het stopcontact worden gehaald.
  - Schakel de machine altijd uit en ontkoppel de stroomtoevoer voordat u gaat schoonmaken.
  - Laat de VIBRATION LEG TRAINER niet nat worden met welke vloeistof dan ook.
  - Gebruik de VIBRATION LEG TRAINER bovendien niet met natte handen.
- Gebruik de VIBRATION LEG alleen op een oppervlak dat niet zal worden gedeukt of beschadigd door het gewicht van de machine. Leg de VIBRATION LEG TRAINER voor gebruik op een oude doek of trainingsmat, om te voorkomen dat de of het tapijt wordt bekrast. Zorg ervoor dat de ventilatieopeningen niet bedekt zijn.

Slechts één persoon mag de machine tegelijkertijd gebruiken. Blijf uit de buurt van de rand van de voetplaat terwijl de machine in gebruik is.

- De spanning en het elektrische circuit waarop de VIBRATION LEG TRAINER is aangesloten, moeten altijd voldoen aan de geldende wetten.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Kinderen moeten onder toezicht staan, zodat ze niet met het apparaat spelen.



## **MEDISCHE AANBEVELINGEN**

U mag de VIBRATION LEG TRAINER niet gebruiken zonder toestemming van uw arts als u:

- zwanger bent
- een recente operatie of operatie heeft gehad
- knie-, schouder-, rug- of nekletsel heeft.

Het wordt ten zeerste aanbevolen om uw arts te raadplegen voordat u de VIBRATION LEG TRAINER gebruikt, als u een van de volgende aandoeningen heeft:

- Hartaandoening of hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk
- Acute trombose
- Acute hernia
- Ernstige diabetes
- Epilepsie
- Ernstige migraine
- Kwaadaardige tumor
- Pacemaker, implantaten, kunstgewricht (en) of ledematen, stents of spiraaltje
- Alle recente ziekten of infecties
- Kanker

Stop het gebruik als u duizeligheid, misselijkheid, kortademigheid, pijn of andere abnormale symptomen ervaart.

## **VIBRATION LEG TRAINER BIEDT DE VOLGENDE VOORDELEN:**

- Algemeen
- Uithoudingsvermogen
- Spierontspanning
- Spieropbouw

## **Om de voordelen van VIBRATION LEG TRAINER te maximaliseren, moet u altijd het volgende punt onthouden:**

- Om de gewenste resultaten te bereiken, moet u VIBRATION LEG TRAINER continu gebruiken.
- Langdurig gebruik zorgt ervoor dat u uw gewenste doelen behoudt.
- Denk eraan om eerst de opwarmingsoefeningen te volgen voordat u de machine gebruikt.
- Als u VIBRATION LEG TRAINER voor het eerst gebruikt, verhoog dan geleidelijk de intensiteit van de vibratie en de duur van de training.
- Vergeet niet om de machine altijd te starten met de laagste snelheidsinstelling en vervolgens de snelheid stap voor stap te verhogen.
- U verbetert uw resultaten door een caloriebeperkt dieet te volgen samen met uw trainingsroutine.
- Gebruik GEEN VIBRATION LEG TRAINER met een volle maag; trilling zal je een ongemakkelijk gevoel geven als je net hebt gegeten.
- Denk er ook aan om voor en na het sporten veel water te drinken.
- Gebruik VIBRATION LEG TRAINER niet terwijl u eet of drinkt. Train ook niet als je honger hebt. Het is het beste om een paar uur voor je training een maaltijd te eten.
- Drink voldoende om tijdens het sporten opnieuw te hydrateren. • Overwerk uzelf nooit aan de VIBRATION LEG TRAINER; stop met trainen als u zich moe, uitgeput of duizelig voelt. **BELANGRIJKE MEDEDELING** - Gebruik de VIBRATION LEG TRAINER niet langer dan 20 minuten per keer. Het is effectiever om de intensiteit van de trillingen tijdens de training te verhogen in plaats van de tijd te verlengen.
- Bewaar alle plastic zakken buiten het bereik van kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen.
- Controleer voor gebruik of het apparaat niet beschadigd is. In geval van zichtbare schade voor of tijdens gebruik, ontkoppel de VIBRATION LEG TRAINER en neem contact op met uw leverancier. Probeer de VIBRATION LEG TRAINER niet te gebruiken.
- VIBRATION LEG TRAINER is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik en is niet bedoeld voor commercieel gebruik. Gebruik alstublieft niet buitenshuis.
- Bewaar al het verpakkingsmateriaal en papierwerk voor toekomstig gebruik en bewaar het veilig weg van kinderen en dieren.
- De afstandsbediening, weerstandsbanden en netsnoer bevinden zich allemaal in de polystyreen verpakking. Zorg ervoor dat u deze belangrijke items niet per ongeluk weggooit.

## Productaccessoires

Controleer of u de volgende accessoires hebt voordat u dit product gebruikt

### Afstandsbediening



### AAA batterijen



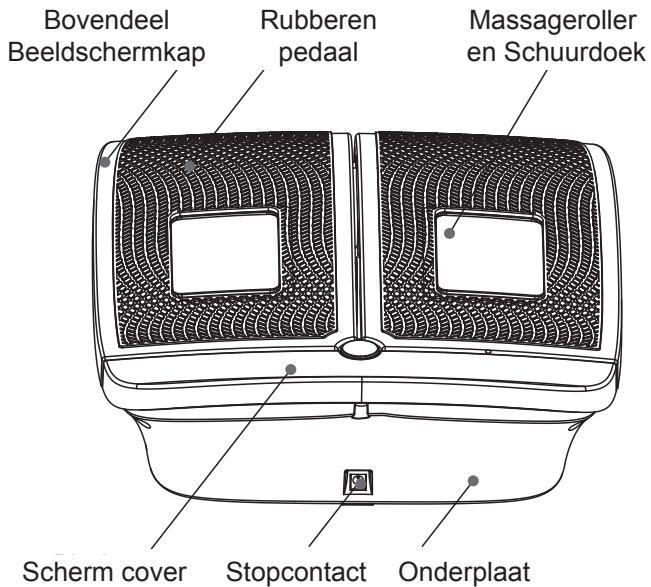
### Handleiding



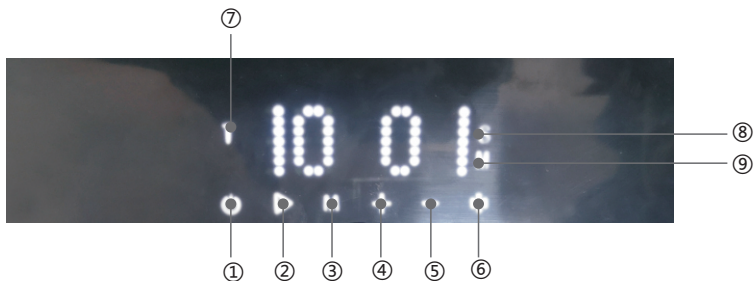
### Adapter



## Overzicht van de externe structuur van het product

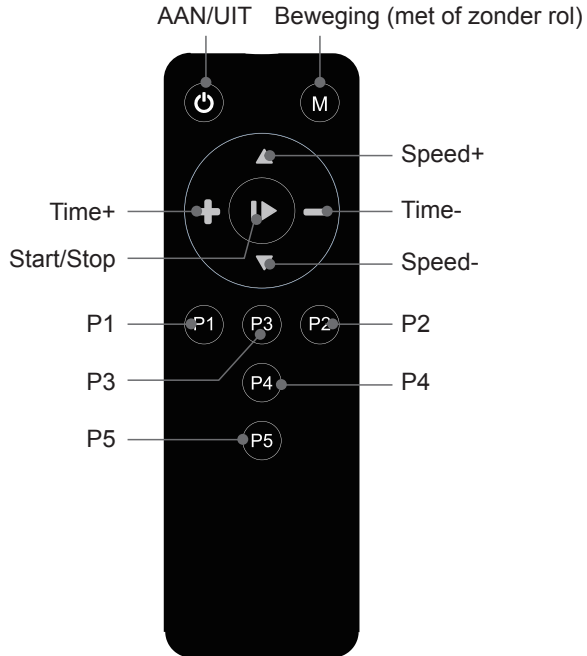


## Gebruiksaanwijzing



- |                     |                     |                                     |
|---------------------|---------------------|-------------------------------------|
| 1 Aan/uit knop      | 2 Start/stop        | 3 Beweging (with or without roller) |
| 4 Snelheid verhogen | 5 Snelheid verlagen | 6 Automatische modus                |
| 7 Tijd              | 8 Snelheid          | 9 Weergave M                        |

## Naam en functie van de controller



1. Voeding: houd de voeding onder spanning.
2. Start/stop: controle start en stop van de lopende staat van de machine.
3. Beweging: controleer de twee belangrijkste bewegingen van de machine, druk op de knop om te kiezen met roller of zonder roller (alleen op en neer).
4. Snelheidsverhoging: handmatig 1-20. Druk op deze knop. Om de snelheid te verhogen wanneer de machine draait.
5. Snelheidsverlaging: Handmatig 1-20. Druk op deze knop om de snelheid te verlagen wanneer de machine in werking is.
6. Tijdsverhoging: Verdeeld in 20 niveaus, druk op deze knop om de tijd te verlengen. (de standaardinstelling van het apparaat is 10 minuten). Wanneer de machine in werking is
7. Tijdverlaging: Verdeeld in 20 niveaus, druk op deze knop om de tijd te verkorten. (de standaardinstelling van het apparaat is 10 minuten). Wanneer de machine in gebruik is
8. P1, P2, P3, P4, P5: Automatisch programma Selecteer standaard Automatisch programma en druk op de start / stopknop om te starten

# Automatisch programma Bedrijfsdiagram

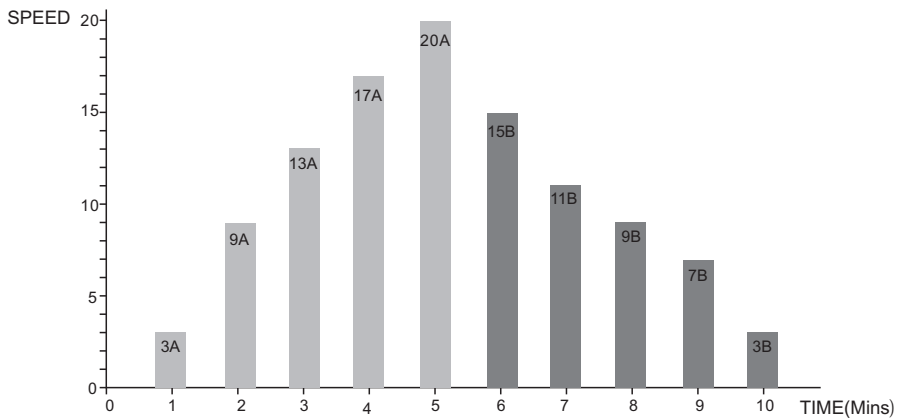
Snelheidsbereik 1-20 niveaus

A = beweging zonder roller

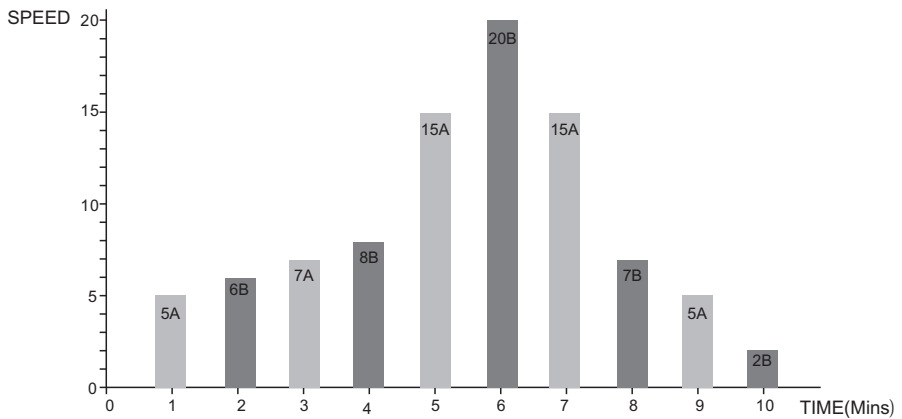
B = beweging met vooraf ingesteld roller

vooraf ingesteld programma van elk 10 minuten, na het indrukken van de tijd zal de tijd aftellen

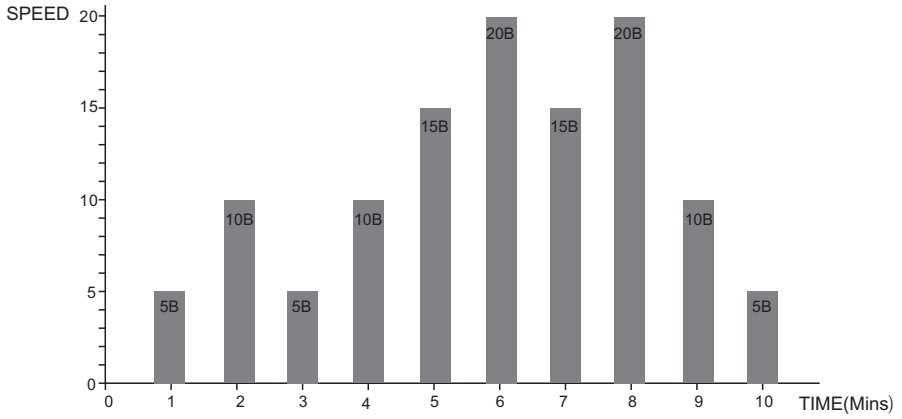
## P1



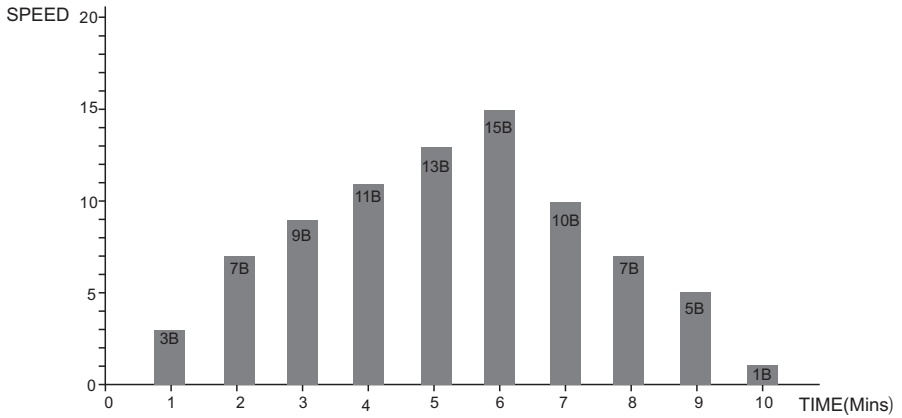
## P2



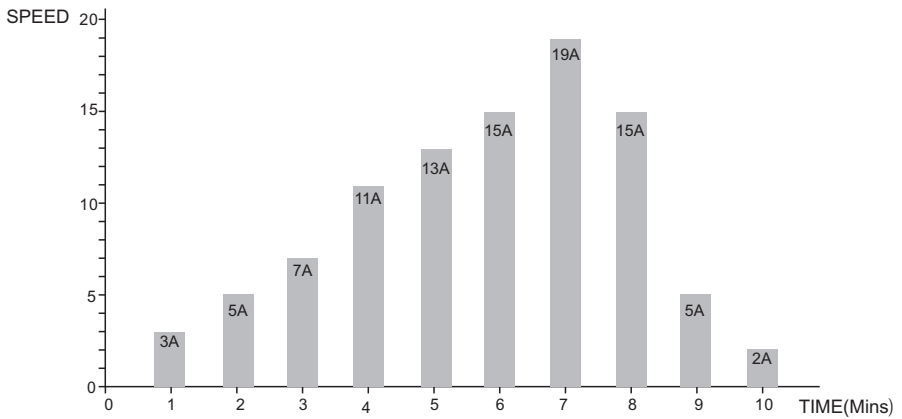
### P3



### P4



### P5



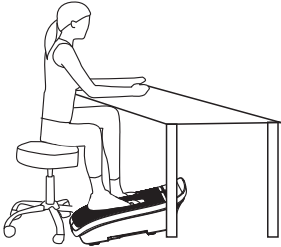
# Hoe te gebruiken

Plaats je voeten en stel tenslotte je snelheid in. Alsjeblieft, nu kun je alle voordelen van deze passieve sportschool overal krijgen.

- De bewegingen zijn nauwkeurig, continu en met trillingen, dit zorgt ervoor dat uw benen continu blijven bewegen, waardoor uw bloedcirculatie verbetert, u krampen in de benen en rugpijn kunt voorkomen, terwijl ook vasculaire problemen en beenontsteking worden verminderd.
- Verbeter uw gezondheid: Creëert constante beenbewegingen om de natuurlijke spieractiviteit van lopen na te bootsen in het gemak van uw eigen huis of kantoor.
- Verbeter uw figuur: onze beenoefeningsmachine helpt u ook uw figuur te verbeteren door te vechten met cellulitis en u te helpen die vreselijke spataderen te voorkomen. Het versterkt ook je spieren elke keer dat je het gebruikt. Leun achterover, ontspan en met slechts 20 minuten per dag zult u resultaat zien.

## 1. Voet vibrerende massage

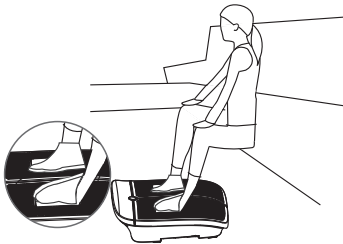
Onder het bureau



Zittend op de bank



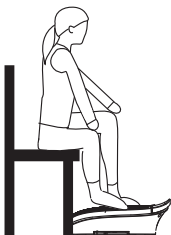
Laterale zijde voet



Achterzijde voet



Gebruik op de tenen



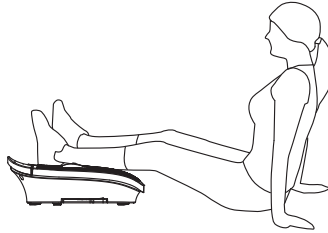


## 2. Been vibrerende massage

Kuitbeen massage

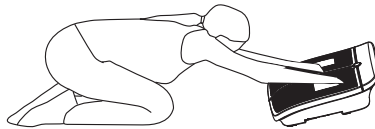
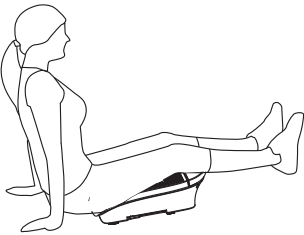


Wade



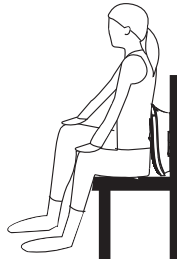
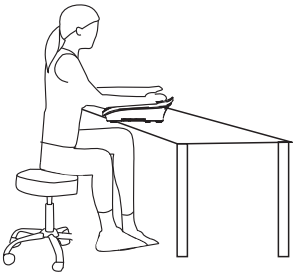
Gebruik binnenkant van de dij

Hand vibrerende massage



Arm vibrerende massage

Rug- en taillemassage



## SPECIFICATIES

Ingangsspanning: 100-240v, 50 / 60Hz

Uitgangsspanning: 24V, 2.5A

Maximaal gebruikersgewicht: 30kg

Made in China



Dit symbool op het product of op de verpakking geeft aan dat dit product (inclusief batterijen) niet als huishoudelijk afval mag worden behandeld. In plaats daarvan moet het worden ingeleverd bij het toepasselijke inzamelpunt voor de recycling van elektrische en elektronische apparatuur. Door ervoor te zorgen dat dit product op de juiste manier als afval wordt verwerkt, helpt u mogelijke negatieve gevolgen voor het milieu en de menselijke gezondheid te voorkomen, die anders zouden kunnen worden veroorzaakt door onjuiste afvalverwerking van dit product. Het recyclen van materialen draagt bij aan het behoud van natuurlijke hulpbronnen. Neem voor meer gedetailleerde informatie over recycling van dit product contact op met uw gemeente, uw afvalverwerkingsbedrijf of de winkel of bron waar u dit product hebt gekocht.

EU - DISTRIBUTED BY:  
Orange Planet  
De Els 3A  
5107 RK Dongen  
The Netherlands

UK - DISTRIBUTED BY:  
Bioenergiser Ltd.  
Unit 2 Frederick Road  
Hoo Farm Estate Kidderminster  
Worcestershire DY11 7RA



