

Handleiding Fitness Body Trilplaat 360



Veiligheidsmaatregelen

Raadpleeg een dokter of huisarts voor gebruik

Mensen met onderstaande omstandigheden zijn niet geadviseerd dit product te gebruiken:

1. Patiënten die in een behandeling zitten of zich niet goed voelen.
2. Patiënten met een kwaadaardige tumor.
3. Zwangere vrouwen in hun menstruatie periode.
4. Mensen met een hartziekte.
5. Mensen met een hart pacemaker of andere medische elektronisch geïmplanteerde apparaten.
6. Osteoporose patiënten.
7. Mensen met een kunstledemaat.
8. Mensen die gevoelig zijn voor oefeningen die gebruik maken van vibrerende

bewegingen.

Functies en kenmerken

Door rustgevend en hoogfrequente vibratie en schommelingen, gecombineerd met verschillende lichaamshoudingen kan deze machine het spierweefsel diep stimuleren. Verder zorgt deze trilplaat voor minder vetophopingen, herstel van de elasticiteit van spieren en helpt bij het bouwen aan een mooie lichaamsvorm.

Afstandsbediening

De afstandsbediening heeft twee 1.5v AAA-batterijen nodig (niet inbegrepen). Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn geplaatst volgens de plus en min in het batterijvak die zich aan de achterkant van de afstandsbediening bevindt.

Het effectieve ontvangstbereik van het afstandsbedienings signaal is 2,5 meter. Houd bij gebruik de afstandsbediening in de richting van de trilplaat.

De afstandsbediening heeft meerdere functies:

Aan/uit knop

Zet het toestel aan of in standby

P

Verhoog de snelheid met 100

II

Stop training

Klok links

verlaag tijd met 1 minuut

Klok rechts

Verhoog tijd met 1 minuut

Hi

Verhoog snelheid met 1

Low

Verlaag snelheid met 1

Afspeelknop

Start het gekozen programma

Wandelen

Sneltoets om naar snelheid 333 te gaan

Joggen

Sneltoets om naar snelheid 666 te gaan

Hardlopen

Sneltoets om naar snelheid 999 te gaan

Gebruik

Plaats de trilplaat voorafgaand een training op een stevige en vlakke ondergrond.

De Fitness Body Vibro Pro Fitness Trilplaat heeft 10 voorgeprogrammeerde programma's:

P0 Buikspier

P1 Relax

P2 Lichte bewegingen

P3 Hardlopen

P4 Joggen

P5 Snel wandelen

P6 Wandelen

P7 Stretching

P8 High intensity

P9 Cardio

Ieder programma heeft een ander verloop van trilfrequentie.

Console

De trilplaat is voorzien van een handig console waarmee u verschillende gegevens kunt aanpassen en bekijken. Op het scherm ziet u het volgende:

Rode aan/uit knop

Hiermee zet u de trilplaat aan of uit

Time +/-

Verhoog of verlaag de duur van de training.

Speed +/-

Verhoog de trilfrequentie

Program (P)

Maak een selectie uit de verschillende programma's

Start/Stop

Start of stop een geselecteerd programma

Op het scherm leest u eenvoudig de tijd (TIME) en snelheid (SPEED) af van het geselecteerde programma.