

Handleiding

BlueBird Trilplaat



Bedankt voor het kopen van de BlueBird trilplaat!

Lees voor het gebruik van dit apparaat de volledige gebruiksaanwijzing. Bewaar deze handleiding voor later gebruik



Inhoud

- Inhoud van de verpakking.....4
- Onderdelen en toetsen.....5
- Veiligheidsinstructies.....7
- Gebruik.....10
- Reiniging.....14
- Oplossen van problemen.....15
- Tips.....16

Inhoud van de verpakking

1x Trilplaat



2x weerstandbanden

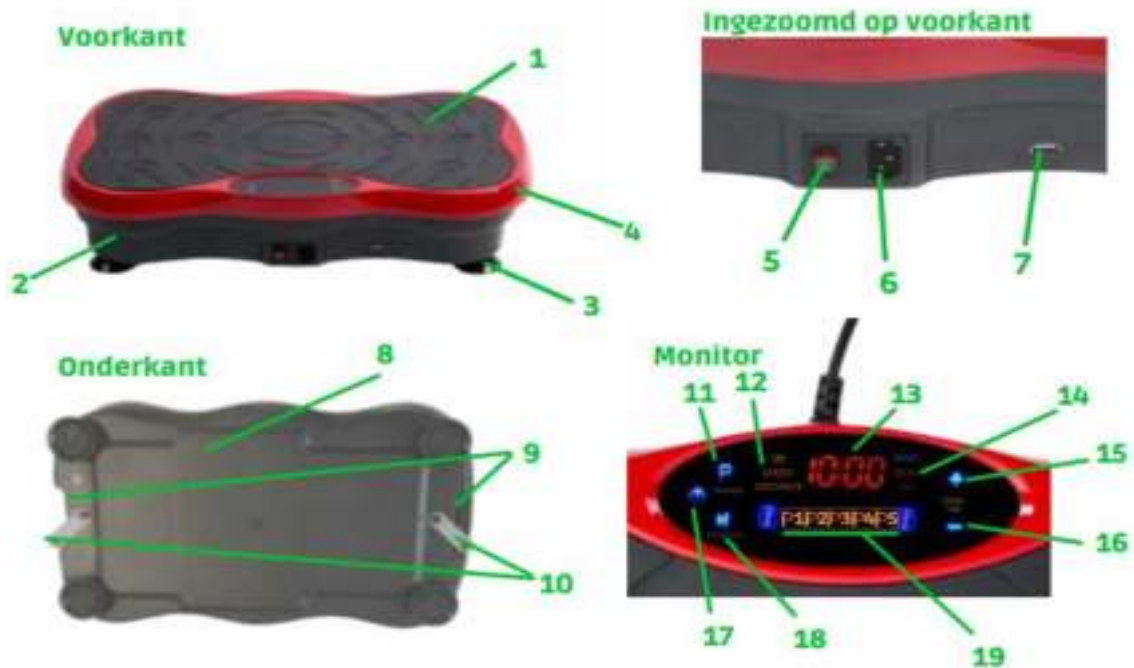


1x afstandsbediening (Zonder AAA batterijen)



1x stroomsnoer

Onderdelen en toetsen



1. Antislip bovenplaat
2. Tussen afdekplaat
3. Antislip poten
4. Bovenste afdekplaat
5. Aan-uitschakelaar
6. Stroomaansluiting
7. Usb-poort
8. Onderste afdekplaat
9. Hendels om trilplaat op te tillen
10. Ankers voor weerstandbanden (20)
11. Programma aan
12. Tijd, snelheid en afstand lichtje
13. Weergave van tijd, snelheid, afstand en kcal verbranding
14. Mins, KM/H en Kcal
15. Snelheid omhoog
16. Snelheid omlaag
17. Aan-uitknop monitor
18. Start-stopknop
19. Programma keuze
20. Weerstandbanden
21. Stekker
22. Plu
23. Handleiding

- 24. Aan / uitknop
- 25. Programma
- 26. Tijd / +
- 27. Vorig liedje
- 28. Volume / +
- 29. Mute hnop
- 30. Start / stopknop
- 31. Snelheid omhoog
- 32. Tijd / -
- 33. Snelheid omlaag
- 34. Volgend liedje
- 35. Volume / -

Afstandsbediening



Veiligheidsinstructies

- Lees dit zorgvuldig door voordat je de Discision trilplaat gebruikt om schade en verwondingen te voorkomen.
- De maximale belasting van de trilplaat is 130kg.
- Plaats niet al je gewicht aan één kant van de trilplaat.
- De aangeraden tijd om te sporten per keer is 10-20 minuten.
- Bij transportatie moet ernstige trillingen en regen vermeden worden.
- Wacht een uur voordat je de trilplaat gebruikt wanneer deze van een ruimte met een lage temperatuur naar
- een ruimte met een hoge temperatuur is verplaatst. Hierdoor wordt voorkomen dat waterdamp op de
- apparatuur condenseert, wat tot storingen kan leiden.
- Rook niet tijdens het gebruik van de trilplaat.
- Gebruik de trilplaat niet samen met andere medische apparatuur.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in de opening tussen de middelste afdekplaat en de onderste plaat.
- Kinderen jonger dan 16 jaar en ouderen vanaf 60 jaar moet tijdens het gebruik van de trilplaat in de gaten
- worden gehouden.
- Deze trilplaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Niet-geautoriseerde demontage of reparatie is niet toegestaan, omdat dit kan leiden tot een elektrische schok
- of storing. Neem contact op met de verkoper in geval er onderhoudswerkzaamheden vereist zijn.
- Stamp niet op de trilplaat.
- Raak de trilplaat en snoer niet aan met natte handen en stop gelijk met trainen als er een vloeistof wordt
- gemorst op de trilplaat.
- De trilplaat is alleen voor trainen. Niet voor ander gebruik.
- Wacht na het eten minstens een uur voordat je de trilplaat gaat gebruiken.
- Om schade of lichamelijk letsel te voorkomen, raden wij u aan uw horloge, armband, mobiele telefoon of
- andere waardevolle voorwerpen, evenals sleutels, messen of andere scherpe voorwerpen te verwijderen.
- Gebruik de trilplaat alleen binnen.
- Stop gelijk met trainen als je veel pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen.
- Stop gelijk met trainen tijdens een stroomstoring, bliksem of als er iets van de trilplaat beschadigd is.
- Zet de trilplaat op stilstand voordat je afstapt van het apparaat.

- Zet de trilplaat volledig uit en haal de stekker eruit als je iets anders gaat doen. Berg de trilplaat ook ergens op
- waar niemand er tegen aan kan lopen.
- App of mail ons als je vragen hebt hierover! Scan de QR-code helemaal achteraan van de verp



LET OP! Wanneer kan je de trilplaat niet gebruiken?

1- Omgeving

- Gebruik de trilplaat niet in de open lucht of in direct zonlicht.
- Plaats de trilplaat op een vlakke vloer.
- Gebruik de trilplaat niet met een kamertemperatuur hoger dan 40°C.
- Gebruik de trilplaat niet in een vochtige of stoffige omgeving.
- Het fitnessapparaat moet worden opgeslagen in een goed geventileerde ruimte.
- De temperatuur moet tussen -10 °C en +50 °C zijn en de relatieve vochtigheid moet lager zijn dan 93% (niet-condenserend), en de luchtdruk moet 50-106 kPa bedragen.

2- Gezondheid en ziekte

- Mensen met een pacemaker of andere elektronische medische implantaten.
- Mensen die gevoelig zijn voor trillingen en inspannende oefeningen.
- Mensen met kunstmatige ledematen.
- Vrouwen die zwanger zijn of menstrueren.
- Vooral als je onder behandeling bent of zich niet goed voelt, raden wij je ster aa om jouw arts te raadplegen voordat je het apparaat gebruikt.
- Mensen met een kwaadaardige tumor.
- Mensen met een hartkwaal

3- Stroomsnoer en stekker

- Wanneer u de stekker uit het stopcontact haalt, trek dan aan de stekker en nie aan het stroomsnoer.
- Zet de aan/uit-schakelaar uit en haal de stekker uit het stopcontact in het geval van een stroomstoring of wanneer je stopt met gebruiken van de trilplaat.
- Gebruik de trilplaat niet meer als het stroomsnoer beschadigd is. Vervang de stroomsnoer dan of neem contact op met een technicus voor reparatie.
- Laat het snoer niet onder het toestel en een kleed door lopen en plaats geen voorwerpen op het snoer.

Gebruik

1-Voor gebruik

Allereerst raden wij aan om kleren aan te doen waarin je makkelijk kan bewegen.

Daarnaast raden wij aan om even te stretchen en een warming up te doen, zodat je spieren warm zijn en de kans op blessures kleiner wordt.

Pak de trilplaat bij de hendels (9) en leg de trilplaat neer op een plek zodat je een meter afstand hebt tot muren en andere objecten.

Doe de stekker (22) in het stopcontact en doe de andere kant van de snoer voorzichtig in de trilplaat. Zet het apparaat aan door op de rode aan-uitschakelaar (5) te drukken.

Plaats AAA batterijen in de afstandsbediening. Druk op de aan-uitknop van de monitor (17) of afstandsbediening (30) om de trilplaat aan te krijgen. Let op: De afstandsbediening heeft een bereik van ongeveer 2,5 meter. Ook moet je richten op de monitor van de trilplaat want anders werkt die niet.

Als je met Bluetooth wil verbinden moet je via je telefoon verbinden met het apparaat genaamd 'Bluetooth'.

Als de trilplaat aan staat kan je automatisch verbinden met bluetooth. Je hoeft niet op een bepaald knopje te drukken. Als je ooit een keer verbonden bent met de bluetooth van de trilplaat verbind die de volgende keer

automatisch als je de trilplaat aanzet. Druk via je telefoon op 'vergeet dit apparaat' als je dit niet wil. Als je verbonden bent kun je muziek afspelen via de trilplaat. (Zie afbeelding 1 voor verbinden via bluetooth op iPhone)

Als je ook je armen wilt trainen kan je de zwarte weerstandbanden (20) vastmaken aan de 'ankers' (10) van de trilplaat. (Zie afbeelding 2)

Zorg ervoor dat het rubberen beschermertje om het ijzeren clipje van de weerstandband zit. (Zie 3).



2-Eerste gebruik

Als je al het bovenstaande hebt gedaan kan je beginnen met trainen. Ga eerst op de trilplaat staan en druk dan pas op de start-stopknop (18) van de trilplaat of afstandsbediening (30) om het apparaat te laten trillen. Doe eerst de snelheid op 1 om te wennen aan het apparaat. Je kunt er ook voor kiezen om een stoel neer te zetten en dan daarop gaan zitten zodat je jouw voeten op de trilplaat kunt zetten. Zet je voeten precies even ver van het midden van de trilplaat weg zodat je niet scheef staat.

We raden aan om de afstandsbediening in je zak te doen. Zo kun je makkelijk de trilplaat laten starten en stoppen met bewegen. Druk op de start-stopknop van de afstandsbediening om de trilplaat te laten stoppen met bewegen. Zet de trilplaat op stilstand voordat je van de trilplaat afstapt anders zet je jouw hele gewicht op 1 kant van de trilplaat.

Als je klaar bent doe dan eerst de monitor uit met de aan-uitknop van de monitor (17) of van de afstandsbediening (30). Druk daarna de aan-uitschakelaar (5) uit. Uiteindelijk trek je de stekker eruit.

3-Trainen

Doe het apparaat aan zoals eerder uitgelegd bij 'voor gebruik'. Je kunt er nu voor kiezen of je handmatig wil trainen of met een automatisch programma. Ook kun je ervoor kiezen om echt actief te gaan trainen of om voor de buis te gaan zitten en lekker te relaxen terwijl je op de trilplaat staat of zit. Met echt trainen verbrand je veel meer calorieën en val je dus ook meer af. Ook is het gezond om soms te trainen dus dat raden wij zeker aan.

Handmatige modus:

Met de handmatige modus kun je zelf bepalen hoe snel de trilplaat beweegt en hoelang de training duurt. Als je met de handmatige modus wilt trainen werkt dat zo:

Doe de stekker (22) voorzichtig in het stopcontact en doe de andere kant van de snoer zorgvuldig in de trilplaat. Zet het apparaat aan door op de rode aan-uitschakelaar (5) te drukken.

- Doe de monitor van de trilplaat aan door op de aan-uitknop van de monitor (17) of afstandsbediening (30) te drukken.
- Je kunt nu de tijdsduur instellen. Dit is minimaal 1 minuut en maximaal 10 minuten. Als u langer wilt trainen moet je de trilplaat na 10 minuten opnieuw starten. Bepaal de lengte van je training d.m.v. van de knoppen 26 (1 min langer) en 32 (1 min korter) van de afstandsbediening. Je kan ook de knoppen 15 (1 min langer) en 16 (1 min korter) van de monitor gebruiken.
- Ga nu op de trilplaat staan en druk op de start-stopknop van de monitor (18) of van de afstandsbediening (30). De trilplaat begint nu met trillen op snelheid 1.

- Nu kan je de ook de snelheid aanpassen d.m.v. de knoppen 31 (snelheid omhoog) en 33 (snelheid omlaag) van de afstandsbediening. Je kunt ook de knoppen van de monitor 15 en 16 gebruiken maar dat is nogal moeilijk tijdens het trainen. De snelheid kan je aanpassen van 1-180. Snelheid 180 is het snelst.
- Je kunt de trilplaat elk moment stoppen door op knop 17 of 30 te drukken. De trilplaat stopt automatisch als de tijd voorbij is. Nadat de trilplaat is gestopt kan je van de trilplaat afstappen. Stap nooit af tijdens de training behalve in een nood situatie.
- Als je klaar bent doe dan eerst de monitor uit met de aan-uitknop van de monitor (17) of van de afstandsbediening (30). Druk daarna de aan-uitschakelaar (5) uit. Uiteindelijk trek je de stekker eruit.

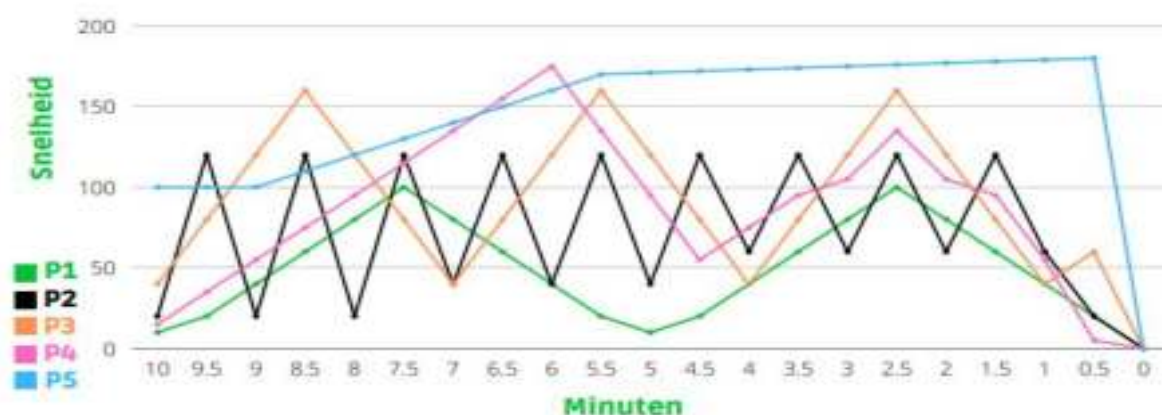


Automatische modus:

Met de automatische modus stel je de snelheid en tijd van de training niet zelf in maar dat doet de trilplaat voor je. Je kan kiezen tussen 5 programma's.

- 1) Doe de stekker (22) voorzichtig in het stopcontact en doe de andere kant van de snoer zorgvuldig in de trilplaat. Zet het apparaat aan door op de rode aan-uitschakelaar (5) te drukken.
- 2) Doe de monitor van de trilplaat aan door op de aan-uitknop van de monitor (17) of afstandsbediening (30) te drukken.
- 3) Je kan kiezen uit 5 verschillende programma's van 10 minuten. In de tabel en grafiek hieronder kan je de snelheden zien van de programma's tijdens tijdsperiodes van het programma. Als je 1 keer op toets P van de monitor of afstandsbediening drukt kies je P1, druk je 2 keer op die knop kies je P2, druk je 3 keer op knop P kies je P3 en zo door. Je kunt op de monitor (19) zien welk programma je hebt geselecteerd.
- 4) Druk nu op knop 30 (afstandsbediening) of 18 (monitor) om het programma te laten beginnen. Sta al op de trilplaat voordat je op de knop drukt. Druk op dezelfde knop als je het programma eerder dan 10 minuten wilt stoppen. Na 10 minuten is het programma zelf klaar en stopt de trilplaat.
- 5) Je kunt de trilplaat elk moment stoppen door op knop 17 of 30 te drukken. De trilplaat stopt automatisch als de tijd voorbij is. Nadat de trilplaat is gestopt kan je van de trilplaat afstappen. Doe dit nooit tijdens de training behalve in een nood situatie.
- 6) Als je klaar bent doe dan eerst de monitor uit met de aan-uitknop van de monitor (17) of van de afstandsbediening (30). Druk daarna de aan-uitschakelaar (5) uit. Uiteindelijk trek je de stekker eruit.

		Minuten over																				
Minuten		10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	0.0
Programma		Snelheid																				
P1		10	20	40	60	80	100	90	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0
P2		20	120	20	120	20	120	40	120	40	120	40	120	60	120	60	120	60	120	60	20	0
P3		40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	60	0
P4		15	35	55	75	95	105	135	155	175	135	95	55	75	95	105	135	105	95	55	5	0
P5		100	100	100	110	120	130	140	150	160	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	0



Reiniging en opslag

Reiniging

- Voordat je begint met schoonmaken moet je de trilplaat uitzetten en de stekker uit het stopcontact.
- De rubberen beschermmat en afdekplaten kunnen worden gereinigd met een vochtige doek met een reinigingsmiddel. Het reinigingsmiddel moet worden verwijderd met een droge doek. Zorg ervoor dat de hele trilplaat compleet droog is als je het weer gaat gebruiken. LET OP: maak de usb-input (7), aanuitschakelaar (5) en de stroomaansluiting (6) absoluut niet schoon met een vochtige doek.
- Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen (zoals benzeen of thinner) om de trilplaat schoon te maken, omdat hierdoor de behuizing van de trilplaat verkleurt, corrodeert of barst.
- Zorg ervoor dat u geen water spat in de trilplaat. Zo voorkomt je kortsluiting. Gebruik dus niet een te natte doek, alleen een beetje vochtig.
- Maak de afstandsbediening schoon met een droge doek en niet met een vochtige doek. Wij raden aan om de batterijen voor het schoonmaken uit de afstandsbediening te halen.

Opslag

- Het fitnessapparaat moet worden opgeslagen in een goed geventileerde ruimte. De temperatuur moet tussen $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ en $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ zijn en de relatieve vochtigheid moet lager zijn dan 93% (niet-condenserend), en de luchtdruk moet 50-106 kPa bedragen. Reinig de trilplaat niet met een bijtend reinigingsmiddel zoals wasbenzine of thinner, omdat dit kan leiden tot verkleuring, corrosie of barsten in de behuizing van de trilplaat.
- Verwijder stof en vuil van de trilplaat en houd deze schoon.
- Als de trilplaat gedurende langere tijd niet wordt gebruikt, plaats dan een stofdichte kap (niet meegeleverd) op de trilplaat om het binnendringen van stof te voorkomen.
- Controleer of de aan-uitschakelaar uit staat en of de stekker uit het stopcontact is gehaald.



Oplossen van problemen

	Symptomen	Possible cause	Solution
1	Lichten gaan uit	Is de stroomvoorziening oké?	Doe de stekker er uit en weer in
		Stroomschakelaar van het apparaat is uit	Zet de trilpaat helemaal uit en weer aan
		Te sterke stroom, doorgebrande zekering	Een nieuwe zekering erin plaatsen
2	Lawaai	Is de trilplaat waterpas met de vloer?	Verstel de hoogte van de poten door de poten te draaien
3	Afstandsbediening werkt niet	Geen batterij/ Batterij leeg	Vervang de batterij
		Te ver weg van de machine	Afstandsbediening dichterbij dan 2.5m van het apparaat
		Afstandsbediening niet goed gericht op de monitor	Richten op de monitor
4	Trilplaat stopt tijdens gebruik	Machine is te heet	Start hem na 10 min opnieuw op
		Programma of ingestelde trainingstijd is afgelopen	Reset trainingstijd
5	Het apparaat reageert niet op opdrachten	Te veel signalen ontvangen	Zet de trilplaat helemaal uit en weer aan



Tips

Tot slot hebben we nog een aantal tips voor je. We hopen dat het product naar wens is en dat jij jouw trainings- en gezondheidsdoelen behaalt!

1. Houdt de afstandsbediening in je zak tijdens het trainen zodat je niet tijdens het trainen de monitor moet gebruiken.
2. Als je iets niet begrijpt of je hebt hulp nodig mail ons dan op het e-mail ecbluebird@hotmail.com
3. Zoek op YouTube naar 'vibration machine exercises' of 'trilplaat fitness oefeningen' voor video's waar ze ook een trilplaat gebruiken zodat jij weet hoe de oefeningen moeten!
4. Trek kleren aan waar je makkelijk in kan bewegen en dat het niet erg is om in te zweten.
5. Wij raden aan om minimaal 2x in de week te trainen zodat je echt resultaat gaat zien. Spreek met jezelf ook een tijd en dag af zodat je het echt gaat doen en niet de hele tijd uitstelt. Train dan minimaal 10 minuten.
6. Als je wilt afvallen of fitter wilt worden is 2x per week trainen alleen meestal niet genoeg. Andere belangrijke factoren zijn slaap en eten. Let dus op wat je eet en probeer niet te veel calorieën in te nemen. Probeer ook elke dag minimaal 7 en een half uur slaap te pakken. We weten zeker dat als je dit allemaal doet, dat jij je doelen gaat behalen en dat is ook ons doel:) Je kan ons altijd mailen voor meer tips hierover!
7. Wat ook handig is om te doen is een doel stellen voor jezelf wat je wil bereiken met het trainen. Hierdoor wil jij dat echt halen en dan ga je automatisch ook meer trainen.

Bedankt voor het lezen van de handleiding! Wij wensen jou veel plezier met trainen.

