



**MUSCQLER<sup>®</sup>**

**GEBRUIKERSHANDLEIDING**

<b>OVER MUSCQLER</b>	3	<b>TRAININGSPROGRAMMA MILD</b>	19
<b>VEILIGHEIDSINFORMATIE</b>	4	<b>OEFENINGEN</b>	23
<b>BELANGRIJKE OPMERKINGEN</b>	6	<b>TRAININGSVIDEO'S</b>	32
<b>GARANTIE</b>	7	<b>SUPPORT</b>	33
<b>INHOUD</b>	9		
<b>PRODUCTSPECIFICATIES</b>	10		
<b>DISPLAY</b>	11		
<b>TECHNISCHE SPECIFICATIES</b>	12		
<b>AFSTANDBEDIENING</b>	13		
<b>AAN DE SLAG</b>	14		

 **INCLUSIEF GRATIS TRAININGSVIDEO'S**



In alle rust herstellen of ontspannen. Daar gaan wij jou bij helpen. Muscqler is jouw nieuwe partner op het gebied van spierherstel en spierontspanning.

De Muscqler PowerPlate is een zeer krachtig vibratie-apparaat. De PowerPlate is bedoeld voor het verbeteren van de bloedsomloop, het versnellen van het herstelproces en het verbeteren van het metabolisme.

Door oefeningen te doen op de PowerPlate behaal je nóg beter en sneller resultaten. Je houding op de trilplaat en de gelijkmatige belasting van alle spiergroepen zijn hierbij van groot belang. Er wordt geadviseerd om het apparaat te gebruiken in combinatie met de meegeleverde Muscqler behandelvideo's.

Alle Muscqler behandelvideo's zijn te vinden op onze website via:  
[www.muscqler.com/powerplate](http://www.muscqler.com/powerplate).

De Muscqler PowerPlate heeft vijf verschillende vooraf ingestelde trainingsprogramma's. Het enige wat je hoeft te doen is een programma selecteren en op de vibratieplaat te staan.

Maak ook gebruik van de Bluetoothfunctie, zodat jij kan sporten met jouw favoriete muziek. Verbind je tablet of smartphone gemakkelijk om muziek te kunnen spelen.

Onze missie is om jou optimaal te helpen met jouw spieren. Met de PowerPlate herstel je sneller en kun je op een veilige manier trainen met extra weerstand. Onze PowerPlate is een sterke aanvulling voor jou. Samen gaan we hier 100% voor.

**We take care of your muscles.**

Team Muscqler



Lees alle veiligheidsinformatie voor het gebruik van de Muscqler PowerPlate.

Om het risico te verlagen op een elektrische schok, brand, een blessure of andere schade moet de Muscqler PowerPlate gebruikt worden volgens de volgende veiligheidsinstructies:

Dit product mag alleen gebruikt worden door volwassenen. Raadpleeg een fysiotherapeut of dokter bij enige twijfel over het product.

Bij de eerste keren gebruiken is het mogelijk om een gevoel van duizeligheid te ervaren bij het gebruik van de Muscqler Powerplate. Dit gevoel vermindert wanneer het product vaker wordt gebruikt. Houd deze duizeligheid aan na het gebruik van de Muscqler PowerPlate na een aantal weken? Neem dan contact met ons op.

Gebruik de Muscqler PowerPlate alleen zoals deze bedoeld is in deze handleiding.

Gebruik de Muscqler PowerPlate enkel vanuit een staande houding of door oefeningen uit te voeren vanuit een staande houding.

Ga niet met de knieën op de Muscqler PowerPlate zitten. Dit kan leiden tot serieuze blessures.

Leun niet met al uw gewicht op een kant van de Muscqler PowerPlate , maar behoud hier een normale balans in.

Stampen op de Muscqler PowerPlate is ter strengste verboden.

De Muscqler PowerPlate kan door één persoon tegelijk gebruikt worden.

Bedien de Muscqler PowerPlate niet met natte handen.

Gebruik dit apparaat van Muscqler alleen met toestemming van een arts of fysiotherapeut in de volgende gevallen:

- Zwangerschap
- Diabetes
- Overige complicaties zoals: epilepsie, extreme obesitas, hernia, huidaandoeningen, maagpijn, middenoorontsteking, migraine, neuropathie, netvliesslijtage, osteoporose, recente chirurgie, slijtage van pacemakers, spondylolisthesis, spondylo-analyse, spondylosis
- Recente gewrichtsvervangingen, IUD's, metalen pennen of platen.
- Bezorgdheid over de fysieke gezondheid.

Deze contra-indicaties betekenen niet dat u niet in staat bent om een vibratie- of bewegingsapparaat te gebruiken, maar wij raden aan eerst een arts te raadplegen.

Gebruik van de Muscqler PowerPlate door mensen met kwetsbare knieën of rug wordt afgeraden.

De praktische ervaring heeft geleerd dat integratie van vibratie-oefeningen in een behandelplan wordt geadviseerd.

Dit moet gebeuren op basis van het advies en in de begeleiding van een arts, specialist of fysiotherapeut.

Gebruik de Muscqler PowerPlate alleen met de originele, geleverde adapter.

Bekijk en onderzoek de Muscqler PowerPlate eerst op eventuele schade voor gebruik.

Verander de onderdelen binnen de Muscqler PowerPlate nooit zelf.

Laat de Muscqler PowerPlate nooit onbewaakt achter.

Lees alle belangrijke opmerkingen voor het gebruik van de PowerPlate.

Je houding op de Muscqler PowerPlate en de gelijkmatige belasting van alle spiergroepen zijn van groot belang.

De PowerPlate mag niet in aanraking komen met vloeibare middelen of warmtebronnen. Houdt de ventilatiepoort ten alle tijden vrij van stof en puin.

Verwijder geen vastzittende onderdelen zoals schroeven.

Gebruik de PowerPlate niet langer dan 60 minuten.

Product is alleen geschikt voor volwassenen.

Raadpleeg een arts of een fysiotherapeut hoe de PowerPlate gebruikt moet worden om (ergere) blessures te voorkomen.

De PowerPlate valt automatisch uit na het afronden van een trainingsprogramma of 20 minuten in gebruik. Dit is een automatische beveiliging van de batterij.

De werking van de Muscqler PowerPlate is als volgt: met de Muscqler PowerPlate is het mogelijk om verschillende spiergroepen te trainen of sneller te herstellen na een inspanning.

De vibraties van de trilplaat leiden tot een reflex van je spieren, waardoor de bloedcirculatie toeneemt.

Selecteer een van de 5 programma's die zijn voorgeïnstalleerd op de Muscqler PowerPlate voor optimaal resultaat.

Als dit product binnen een jaar na de aankoopdatum defect raakt door een productiefout in het materiaal of het apparaat werkt niet naar behoren, dan zal Muscqler dit defect gratis repareren, vervangen of een passende oplossing komen.

**Deze garantie is uitgesloten voor:**

(a) Schade die is veroorzaakt door een ongeluk, misbruik, verkeerd gebruik of verkeerd transport.

(b) Eenheden die zijn onderworpen aan ongeoorloofde reparatie.

(c) Eenheden die niet worden gebruikt in overeenstemming met de veiligheidsinstructies en de gebruiksaanwijzing van de Muscqler Powerplate.

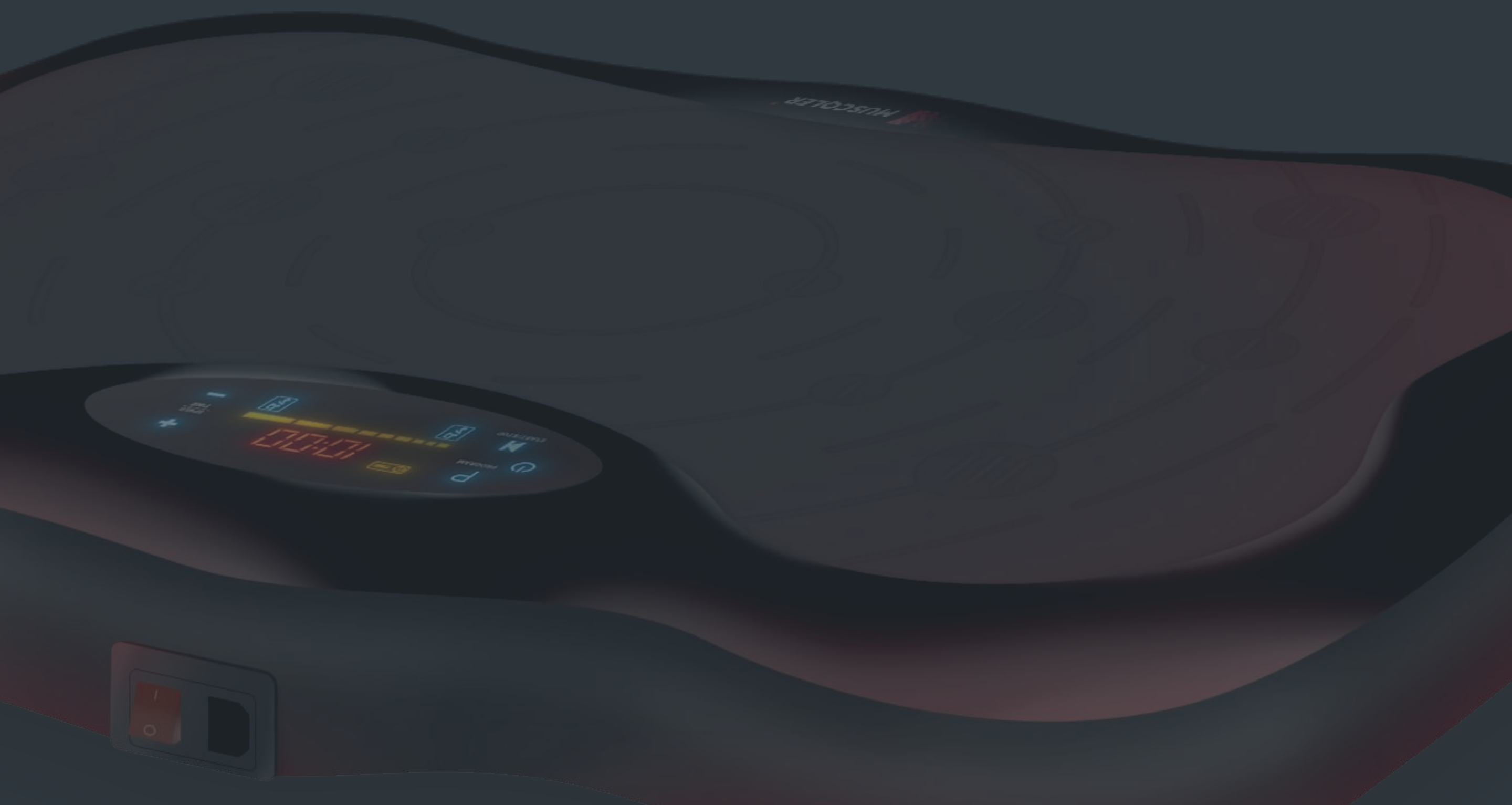
(d) Schade die de productkosten overtreffen.

(e) Verslechtering van het geleverde product als gevolg van abnormale opslag- en/of beschermende omstandigheden bij de klant.

(f) Het niet verstrekken van gedateerd bewijs van aankoop. In sommige staten en landen is een beperking van de schade niet toegestaan, zodat de voorgaande beperking mogelijk niet op u van toepassing is. Deze garantie garandeert specifieke wettelijke rechten, maar andere rechten kunnen van land tot land en van staat tot staat verschillen. Deze garantie service is beschikbaar via het beleid en de procedures van Muscqler en alle Muscqler internationale distributeurs.

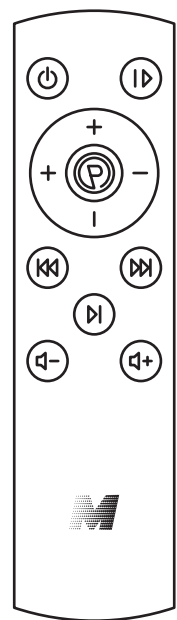
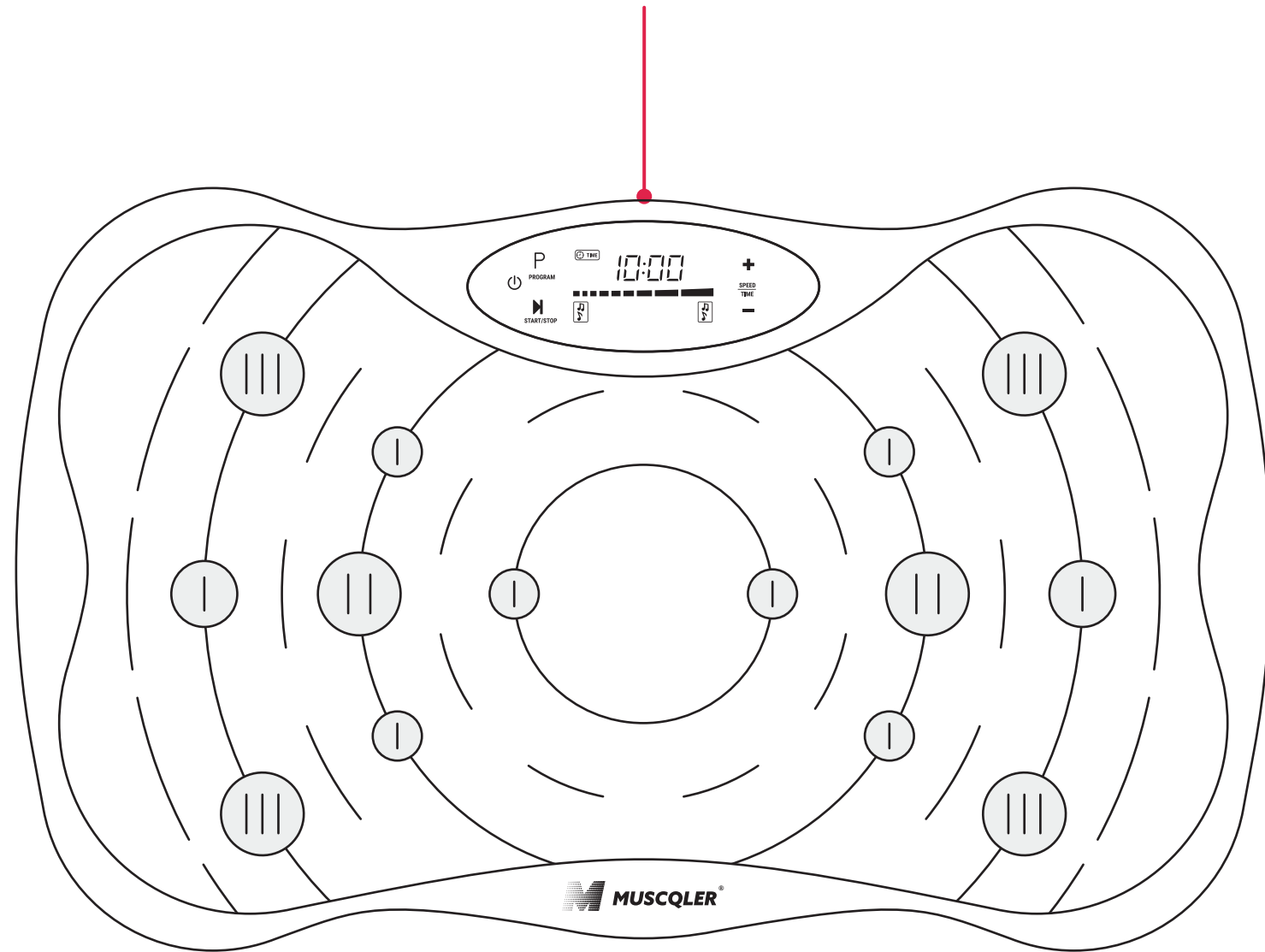
**Muscqler B.V.**  
**Maliesingel 2**  
**3581BA Utrecht**  
**Nederland**

# PRODUCTINFORMATIE

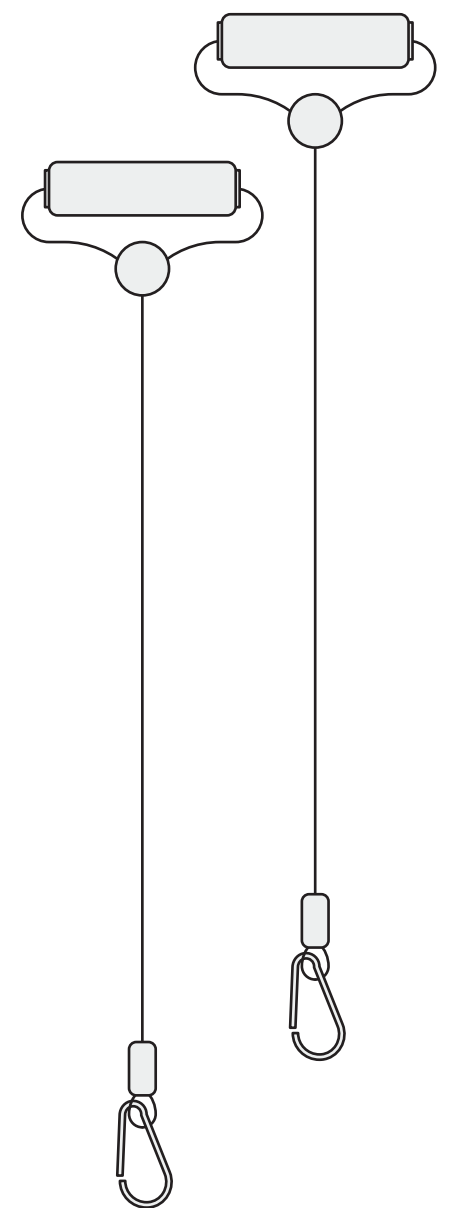




**1x MUSCQLER POWERPLATE**



**1x AFSTANDBEDIENING**



**2x WEERSTANDBANDEN**

**OPPERVLAKTE**

**AAN/UIT KNOP**

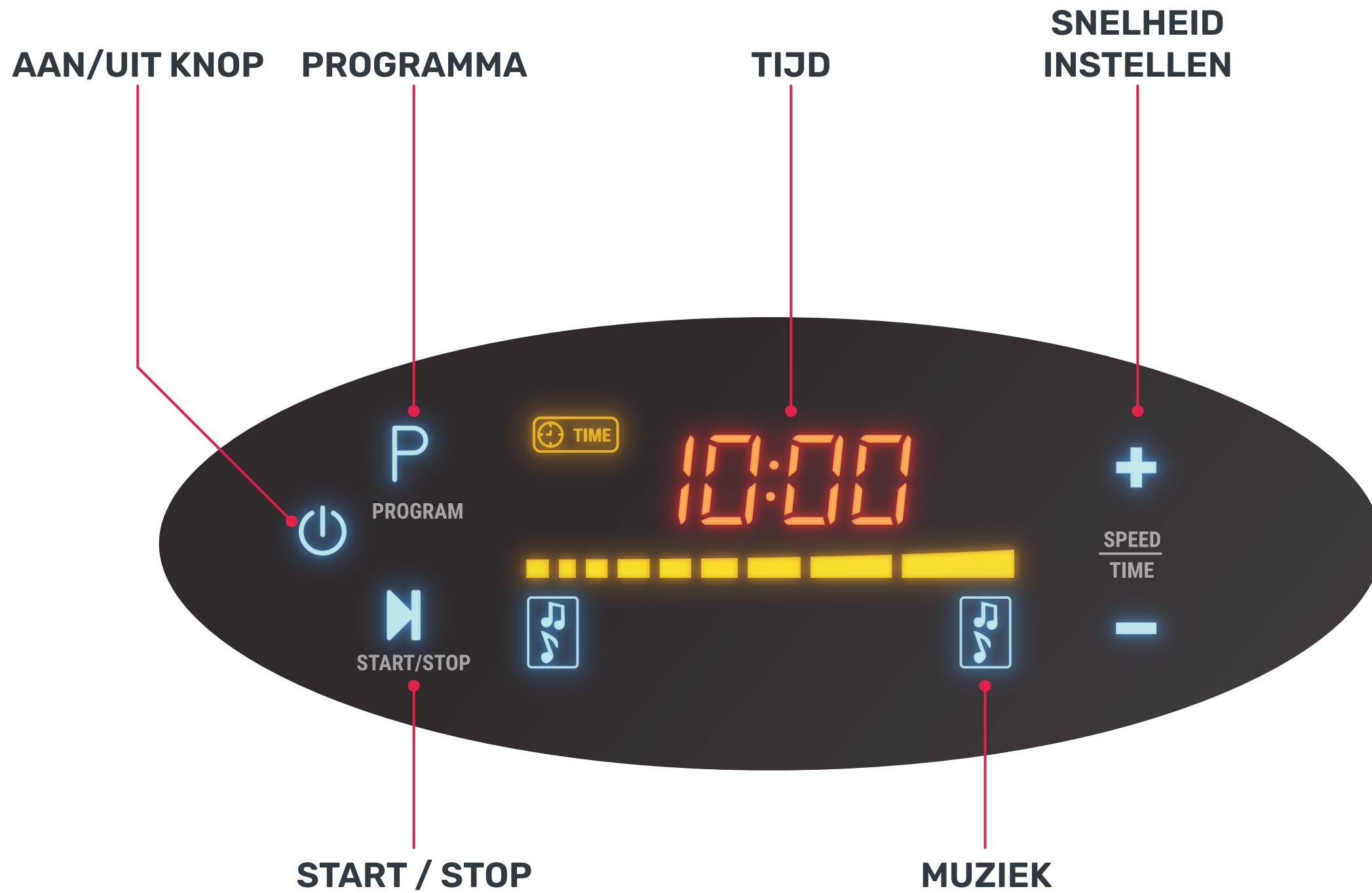
**DISPLAY**

**USB SPEAKER**



**ZUIGNAPPEN VOOR  
EXTRA STABILITEIT  
(ONDER)**

**RINGEN OM DE  
WEERSTANDSBANDEN  
TE BEVESTIGEN  
(ONDER)**



**TIP:** heb je problemen met de Muscqler Powerplate?

Neem contact op met onze support. Wij helpen je verder.



## PRODUCTEIGENSCHAPPEN

**PRODUCT** Muscqler PowerPlate

**GEWICHT** 9.0 kg

**MAXIMAAL DRUKGEWICHT** 120 kg

**AMPLITUDE** 10mm

**CAPACITEIT** 200 Watt

## PRODUCTPRESTATIES

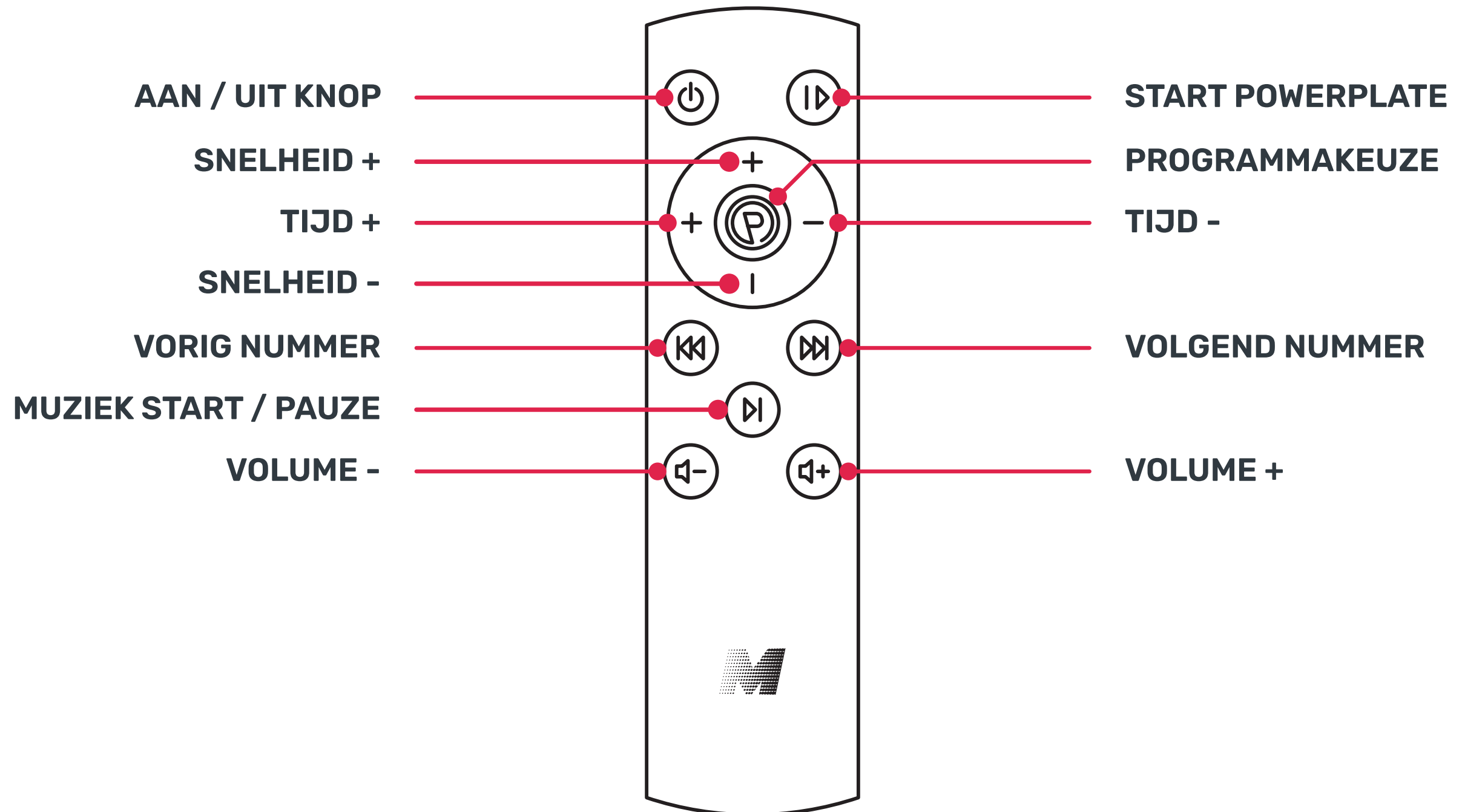
**VIBRATIESTANDEN** 99

**PROGRAMMA'S** 5

**BLUETOOTH** Ja

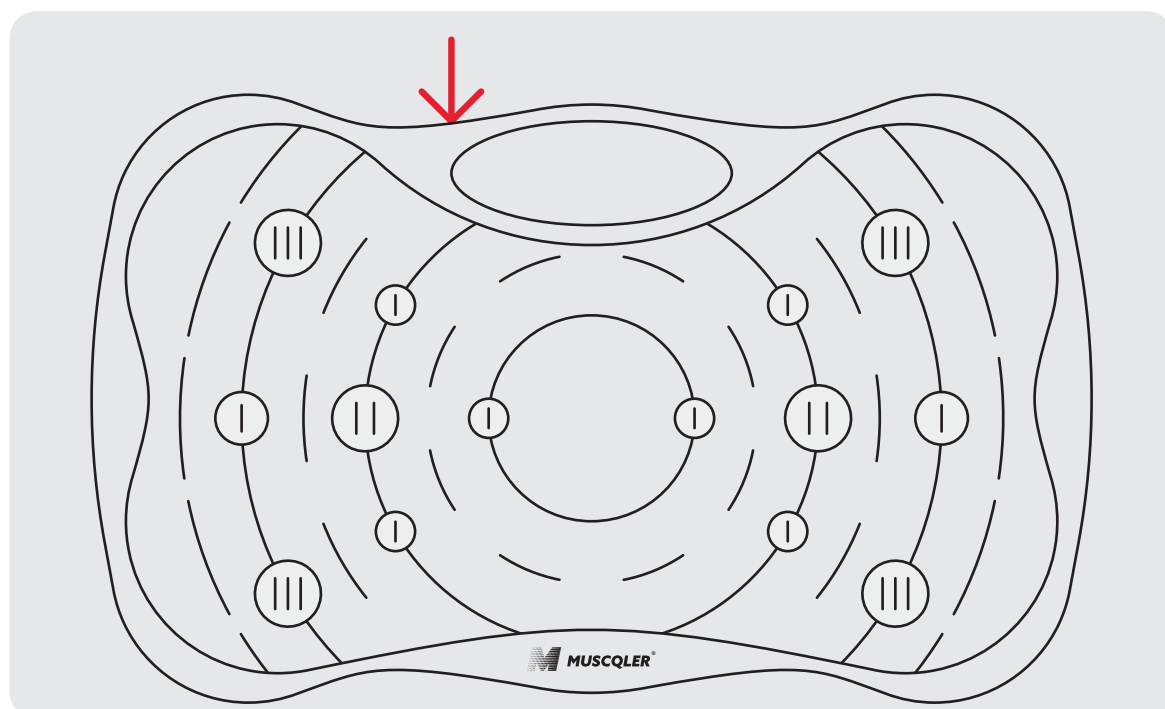
**LCD-TOUCHSCREEN** Ja

**AFSTANDSBEDIENING** Ja



# AAN DE SLAG

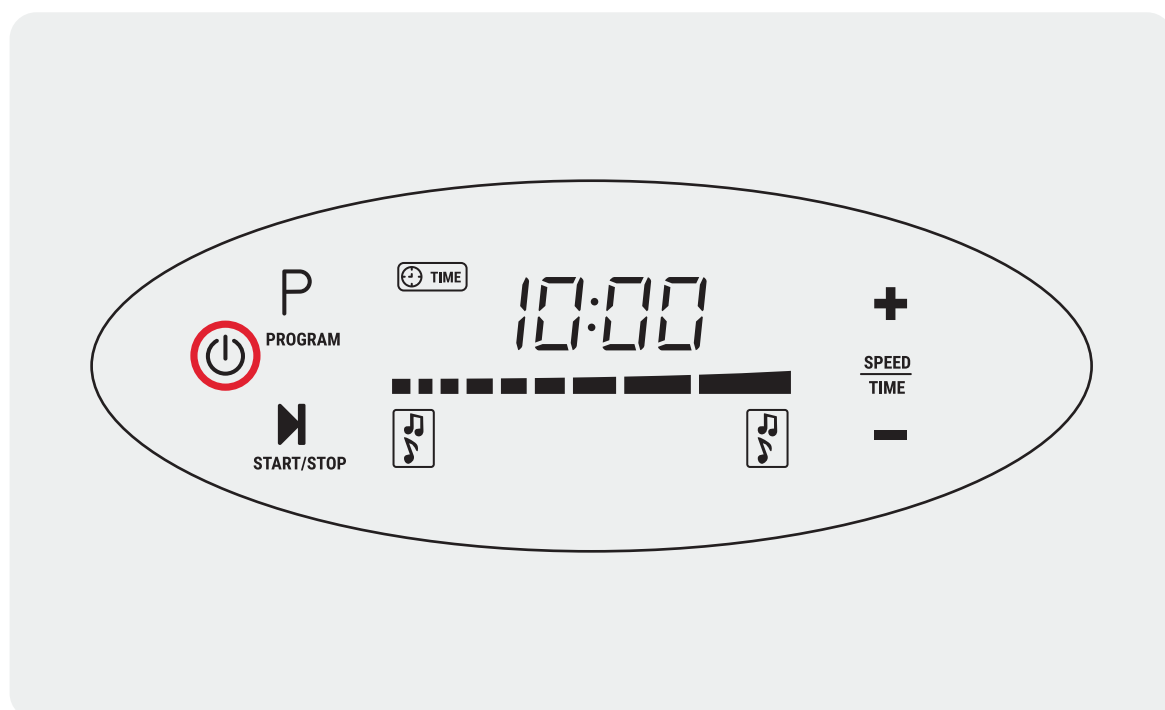




## Stap 1

### **POWERPLATE AANZETTEN**

Aan de voorkant zit een rode aan/uit-knop. Zet deze aan wanneer de voeding in het stopcontact zit.

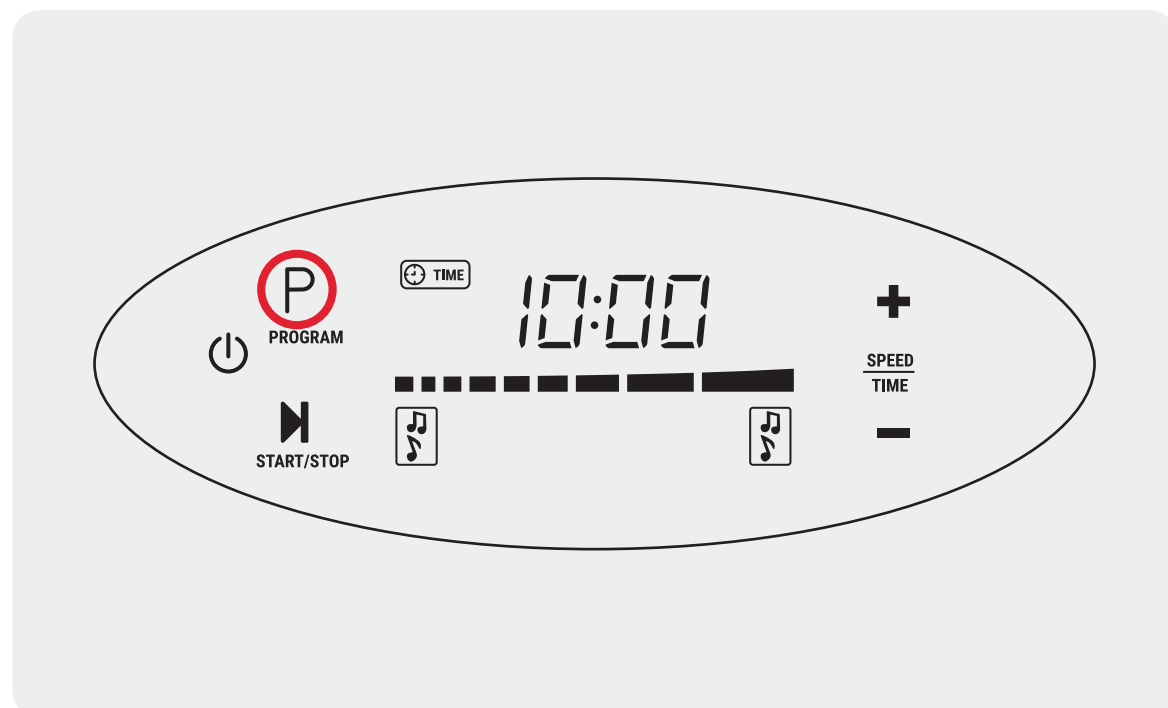


## Stap 2

### **START DE POWERPLATE**

Druk op de aan/uit knop op het display of op de afstandsbediening om de PowerPlate te starten.

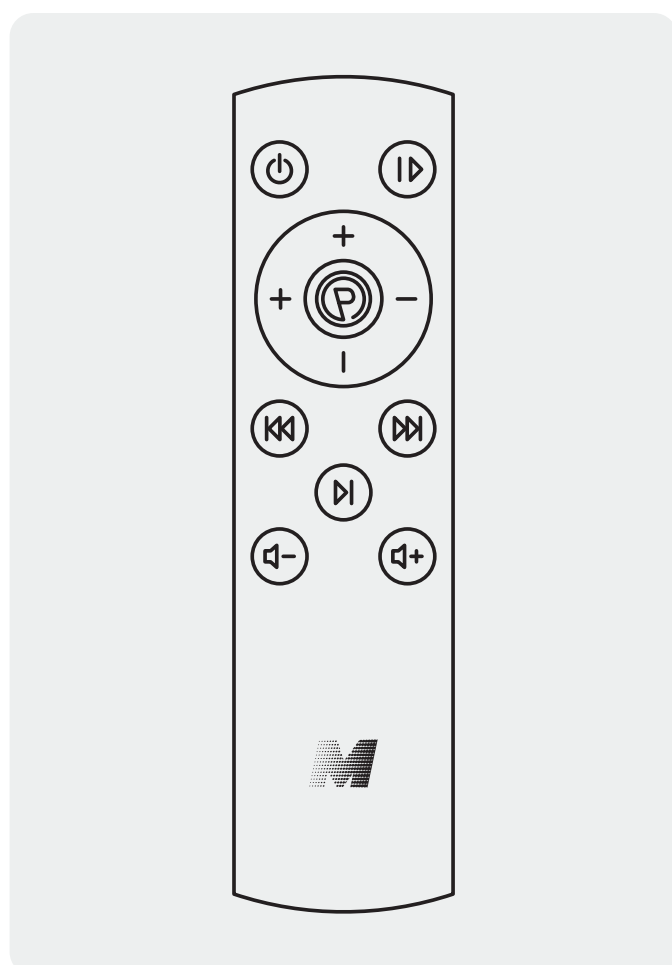
*Nu kun je de PowerPlate gebruiken!*



## Stap 3

### **PROGRAMMA KIEZEN**

Druk op de P van Programma op het display of de afstandsbediening om een programma te kiezen. Druk vervolgens op 'START' om te starten.

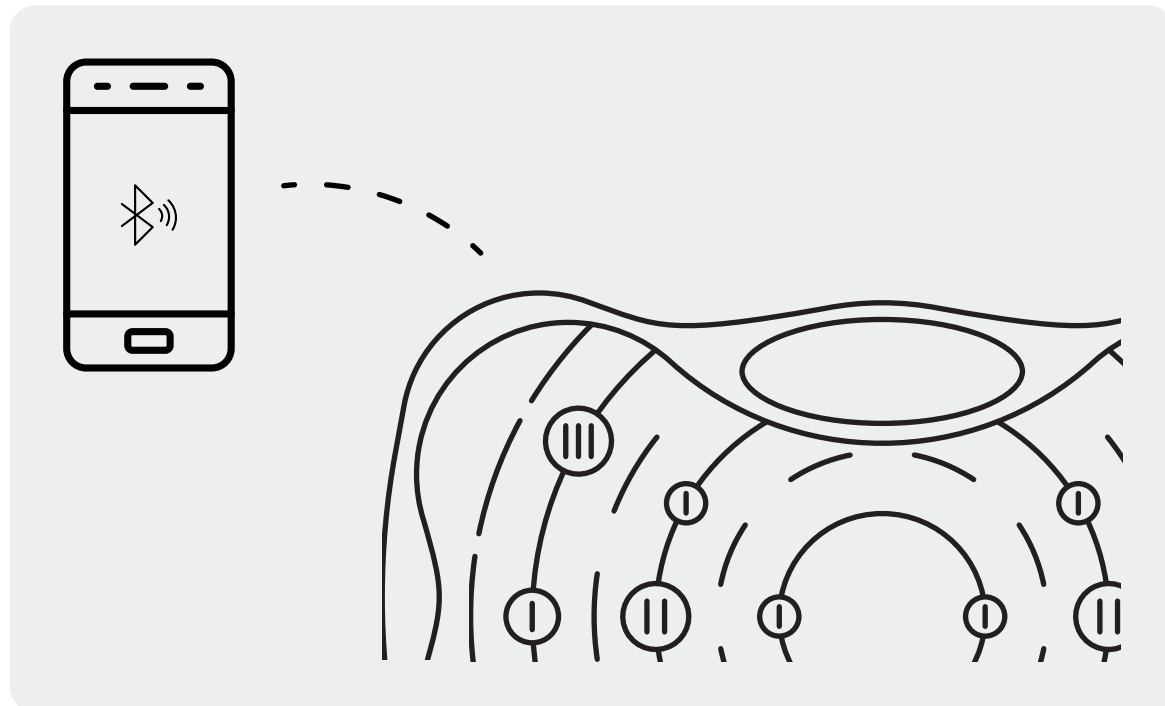


## Stap 4

### **BEDIEN DE POWERPLATE**

Gebruik de afstandsbediening om de snelheid of de tijd van de PowerPlate aan te passen.

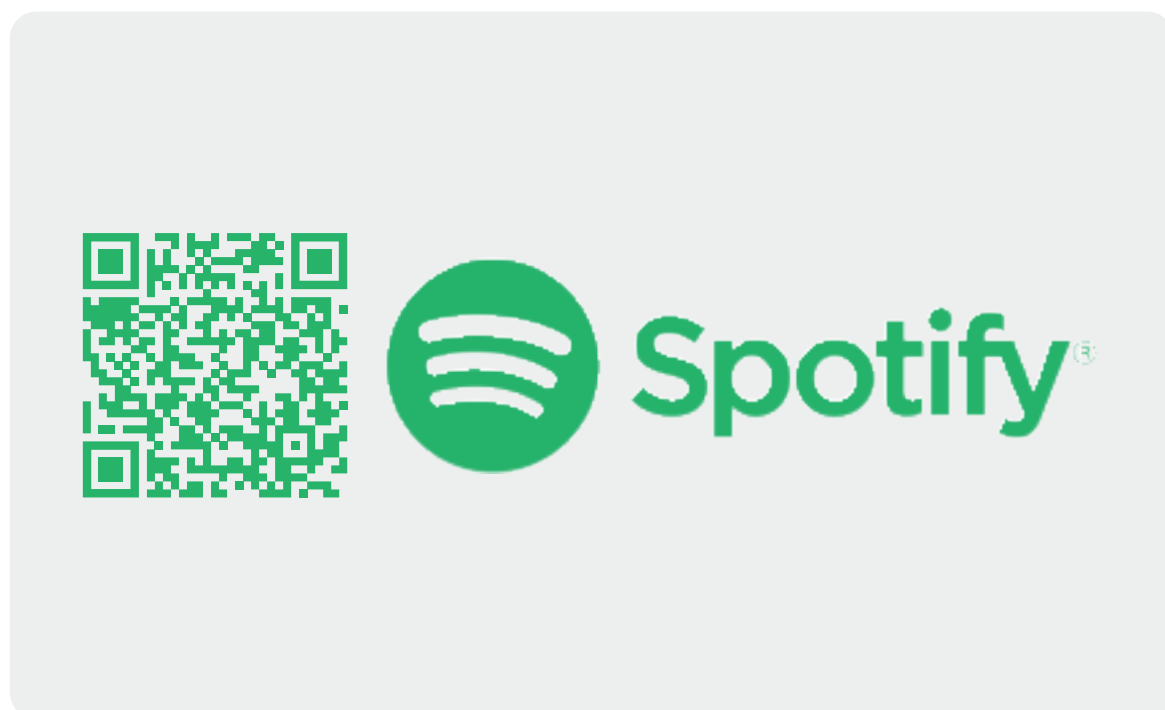




## Stap 5

### **BLUETOOTH VERBINDEN**

Maak verbinding met de PowerPlate via Bluetooth. Vervolgens kun je muziek afspelen



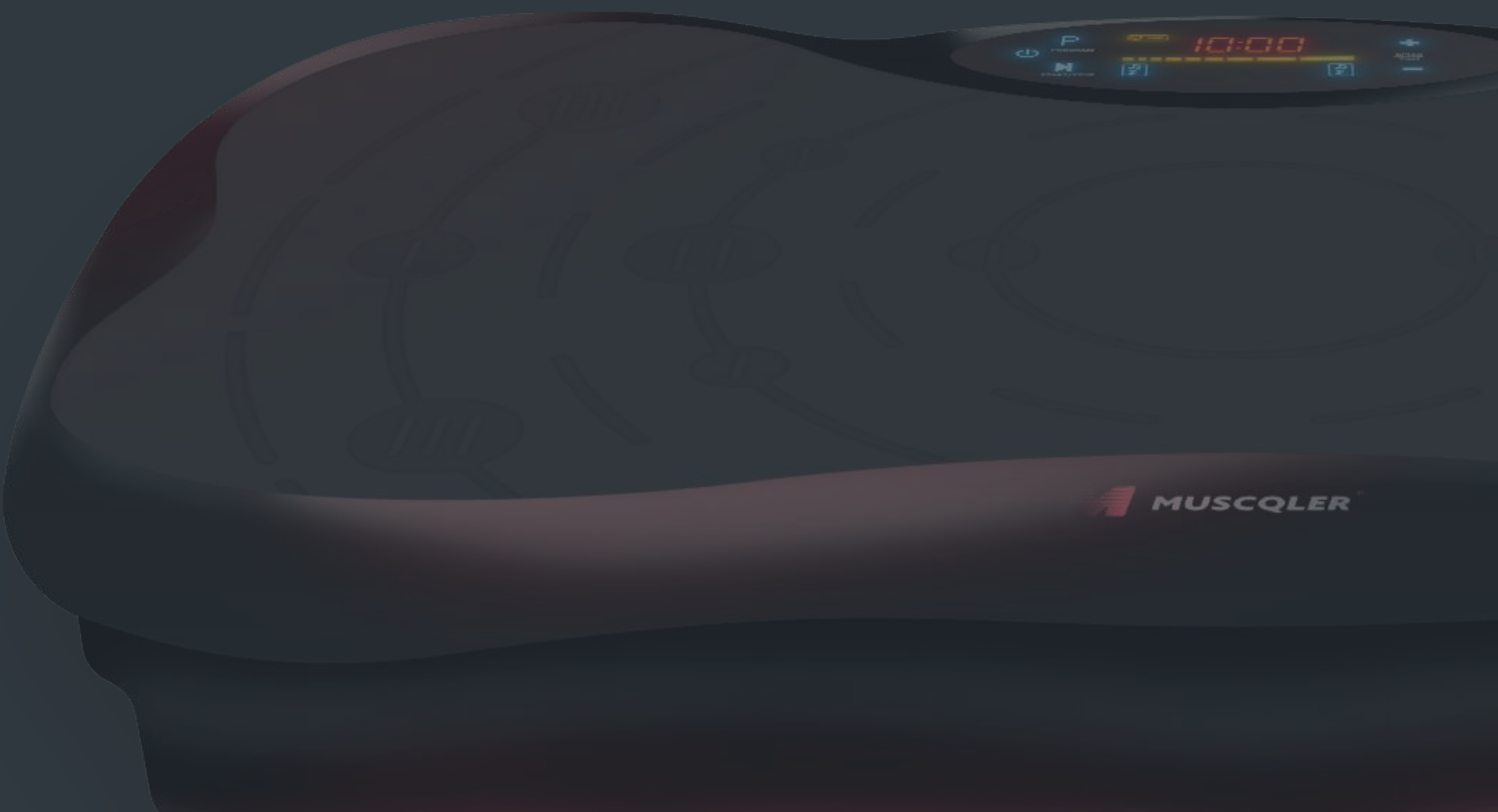
## Stap 6

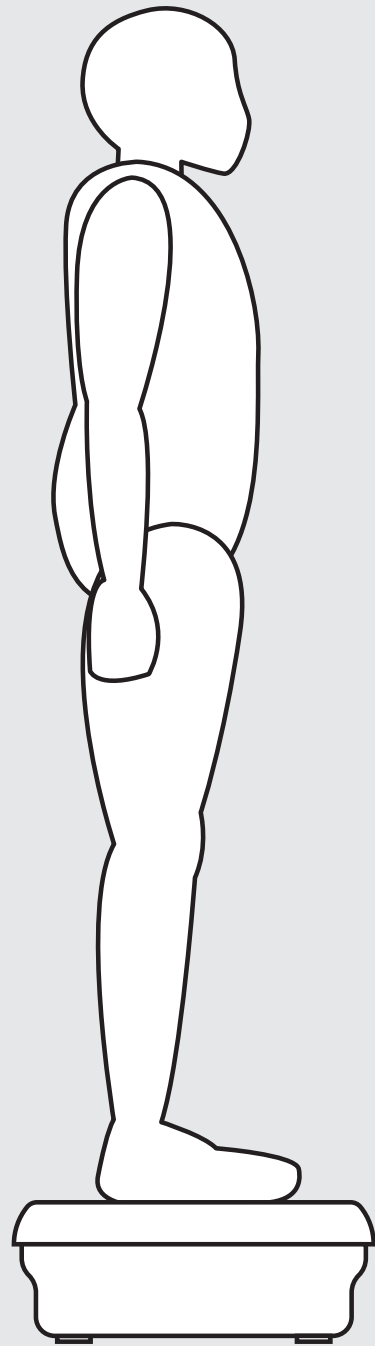
### **MUZIEK AFSPELEN**

Gebruik de afstandsbediening om de muziek te bedienen: speel een vorig/volgend nummer af en bedien het volume met de afstandsbediening.

**TIP:** scan de QR-code voor de Muscqler Playlist via Spotify.

# TRAININGSPROGRAMMA & OEFENINGEN





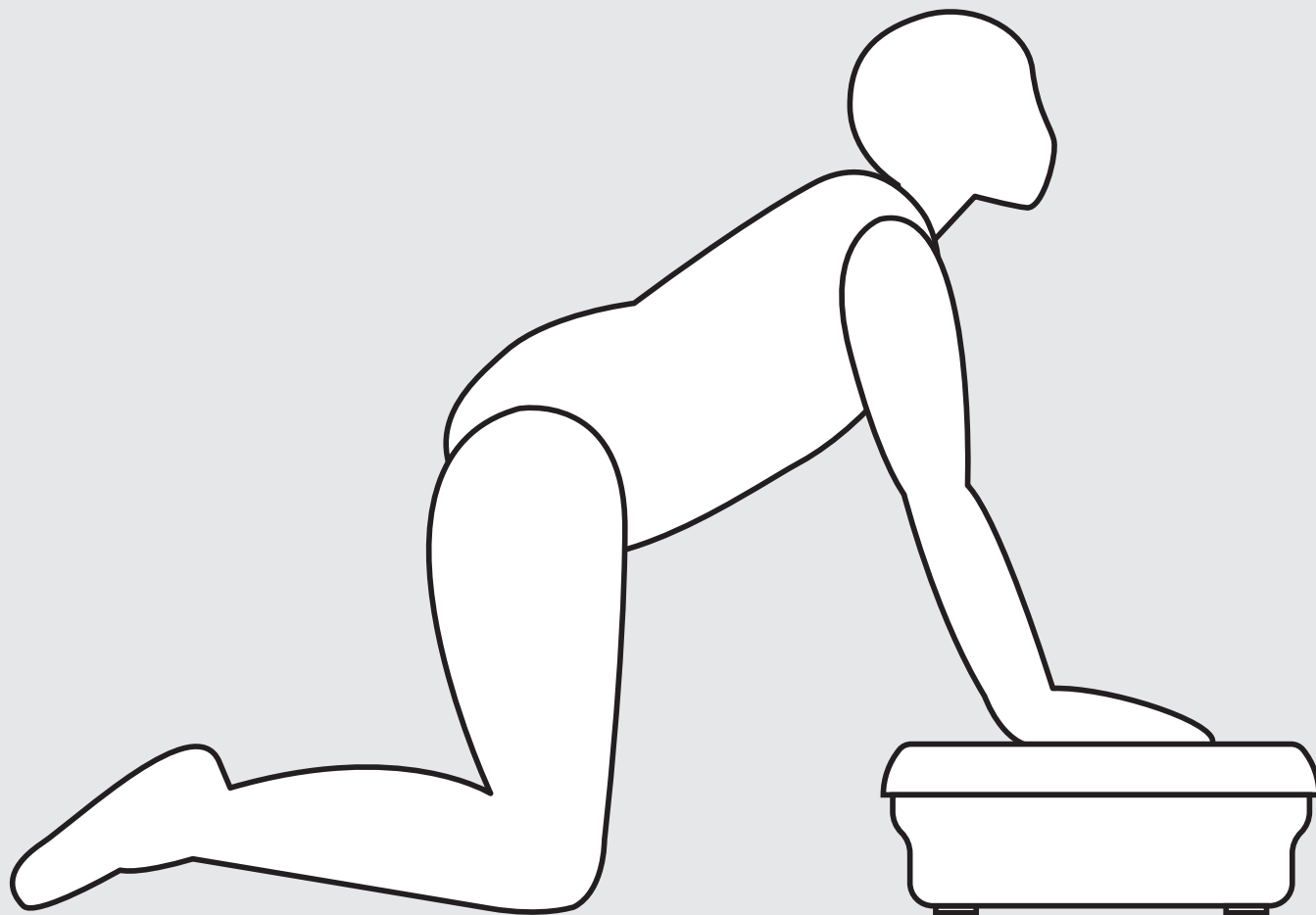
## **STAANDE HOUDING**

Sta rechtop op de PowerPlate en zorg dat je voeten uit elkaar staan.



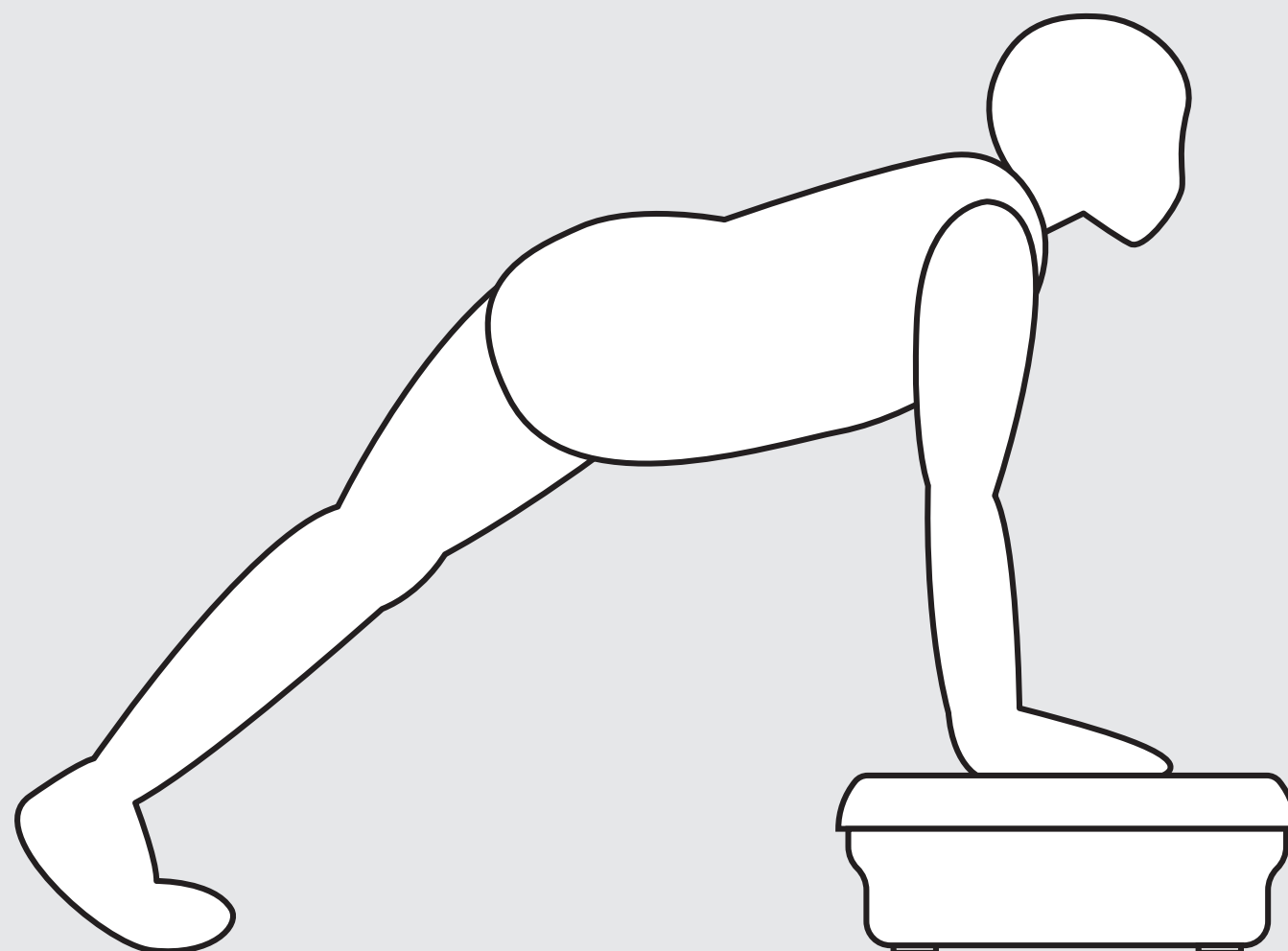
## **SQUAT HOUDING**

Houd je rug recht en buig langzaam door je knieën. Houd deze houding vast.



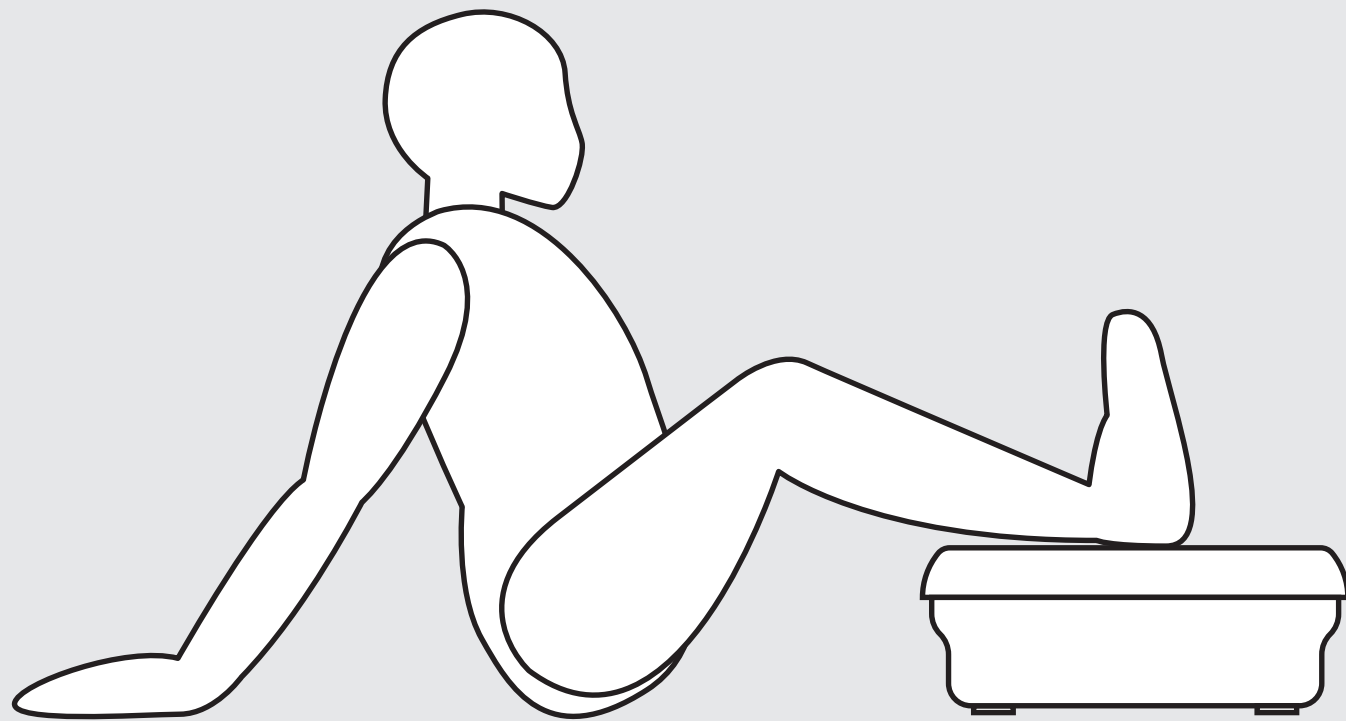
## **BOVENLICHAAM**

Plaats je handen uit elkaar terwijl je met je knieën op de grond zit. Leg een mat, kussen of dikke handdoek onder je knieën voor meer comfort.



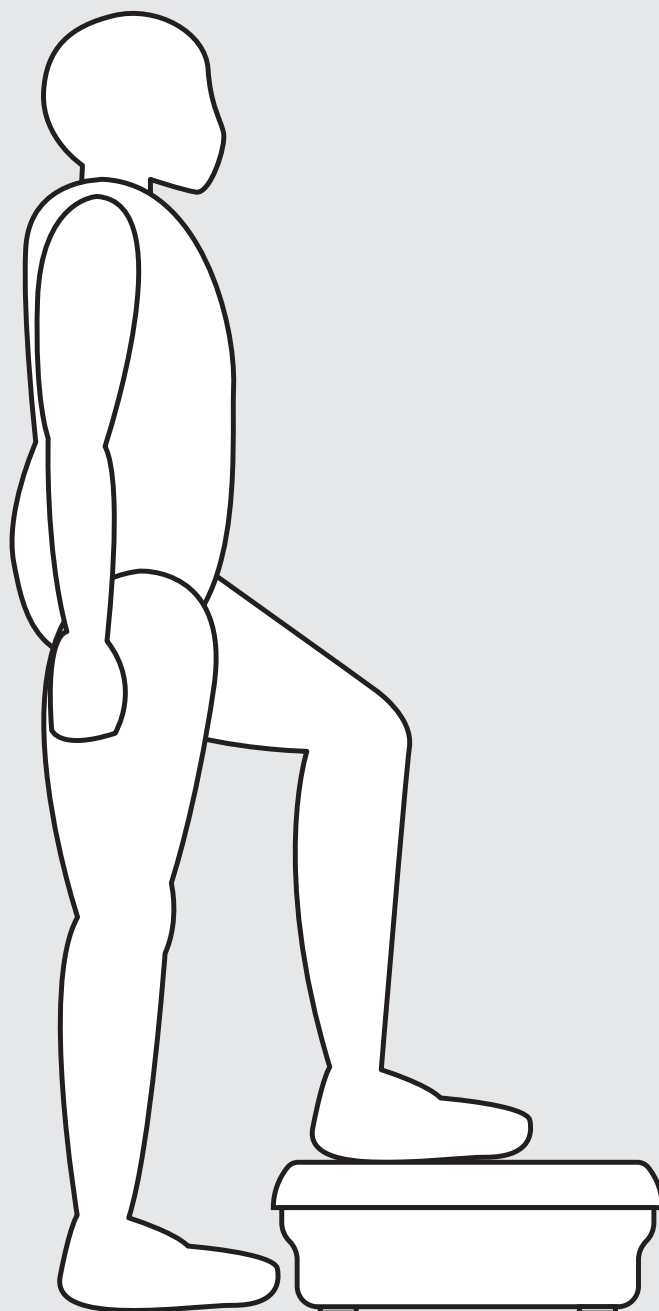
## **BOVENLICHAAM**

Plaats je voeten uit elkaar, houd je rug recht en buig je taille. Plaats je handen op de PowerPlate met licht gebogen armen.



## **ONDERLICHAAM**

Rust je de hiel van je voeten op de PowerPlate. Houd je armen gestrekt achter je voor extra ondersteuning.



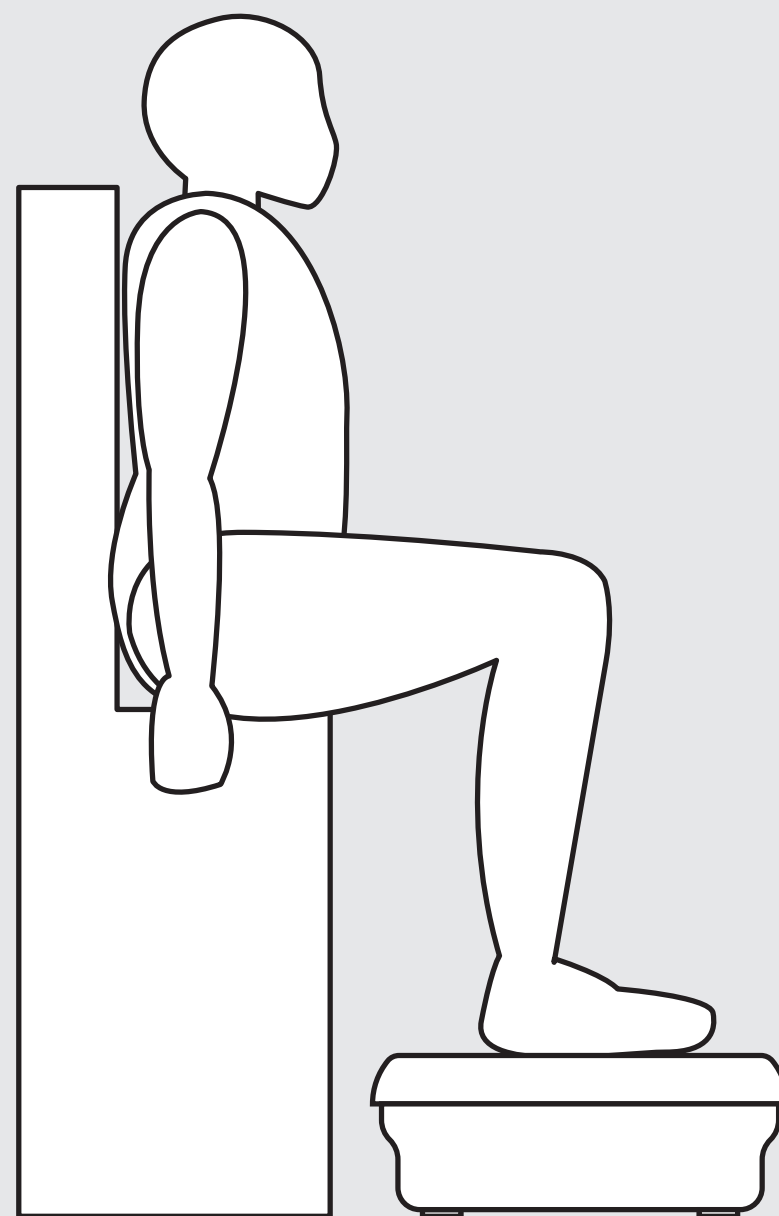
## **VOETEN**

Plaats een voet op de PowerPlate en blijf recht staan in een ontspannen houding.



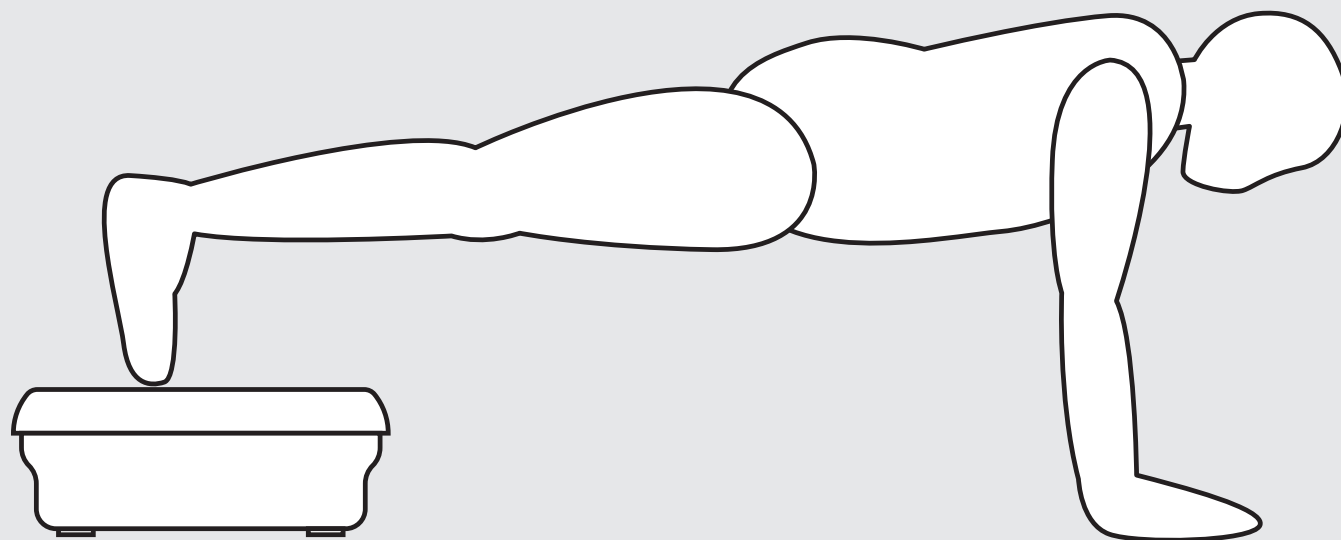
## ZITTEND

Ga rechtop een stoel zitten met je voeten op de Powerplate.



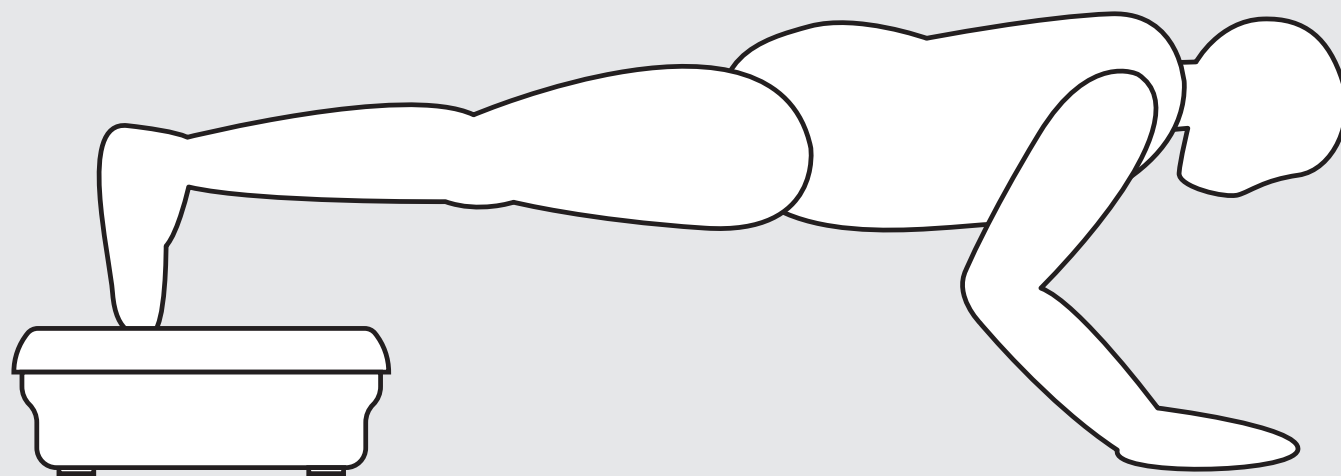
## ZITTEND

Kruis je benen op de Powerplate en houd deze houding vast.



## STARTPOSITIE

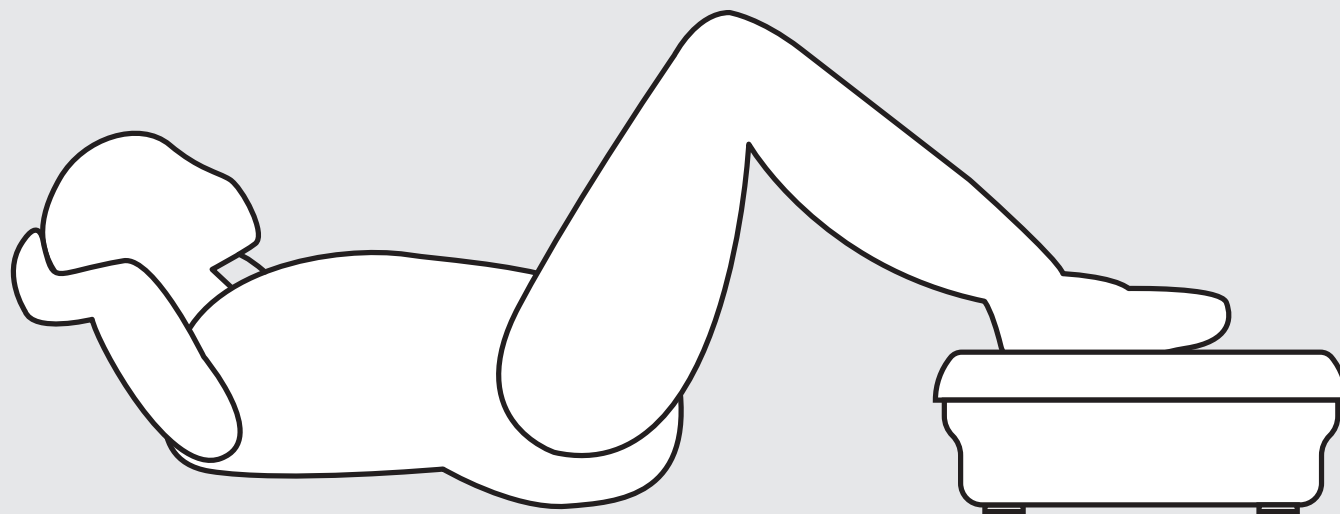
Plaats je benen uit elkaar op de PowerPlate. Houd je lichaam recht en zorg dat je armen gestrekt zijn



## OEFENING

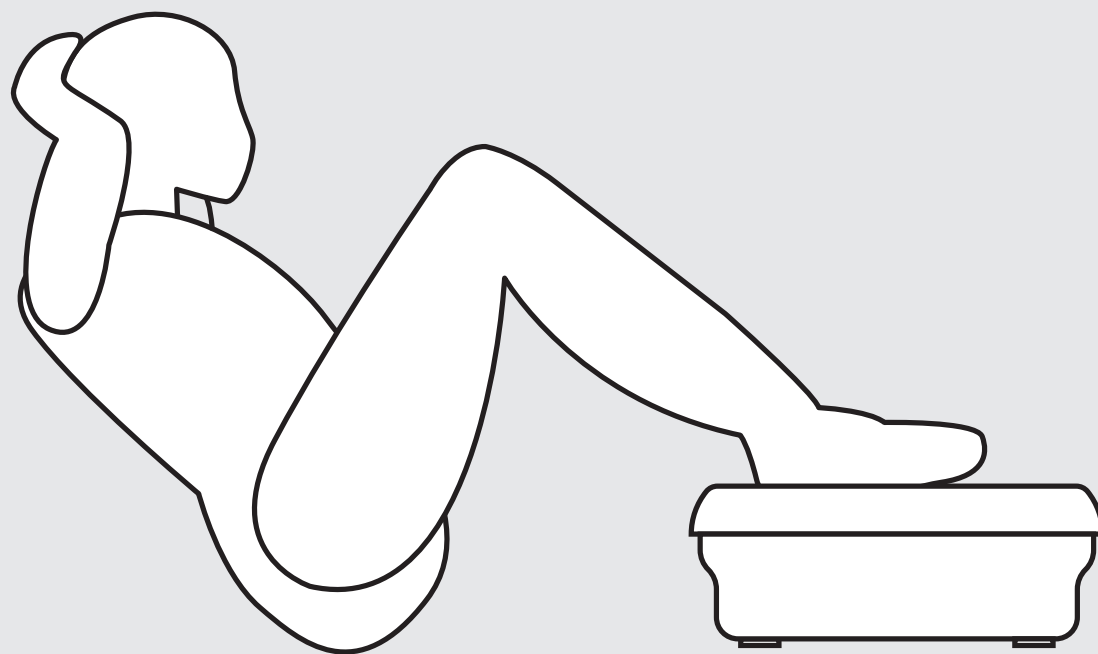
Buig langzaam door je armen naar beneden terwijl je een rechte lichaamshouding houdt.

**TIP:** span je buikspieren aan tijdens de push-up.



## STARTPOSITIE

Plaats je benen uit elkaar op de PowerPlate. Ga met je rug op de grond liggen.

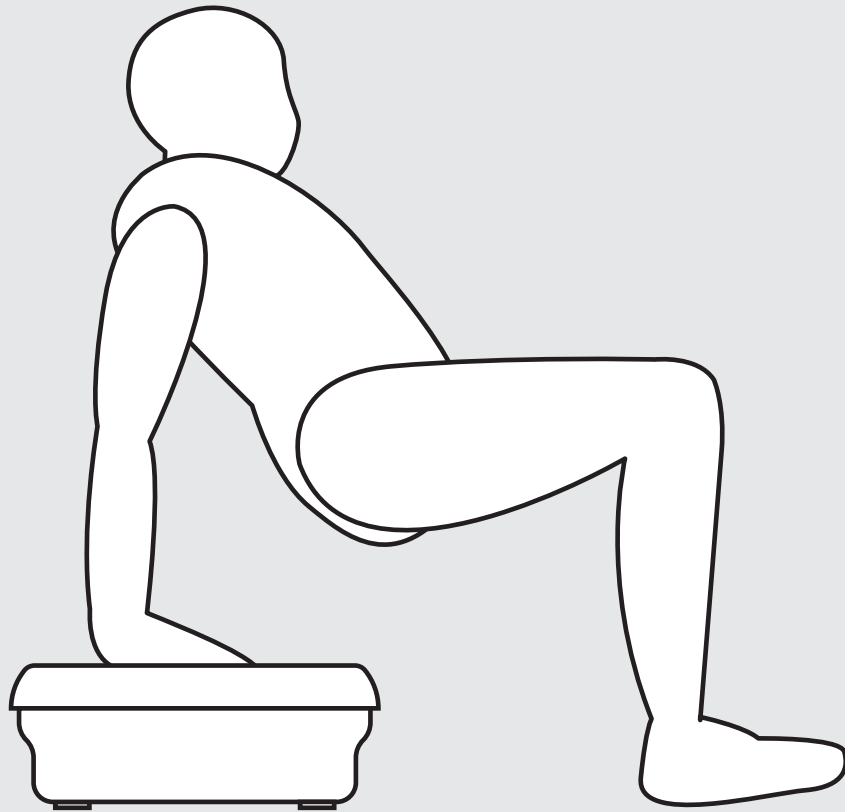


## OEFENING

Span je buikspieren en onderrugspieren aan en buig door je buik naar boven.

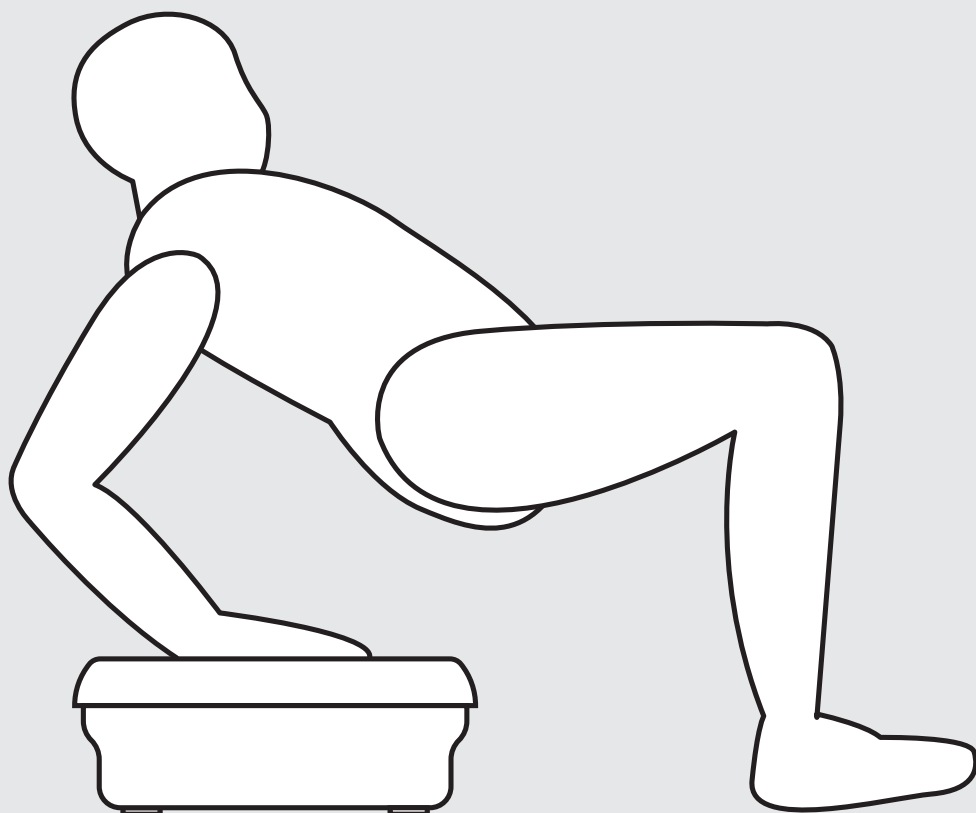
**TIP:** ondersteun je nek met je armen, maar ga niet aan je nek lopen trekken.





## STARTPOSITIE

Plaats je voeten iets uit elkaar en zet je handen achter je op de PowerPlate.

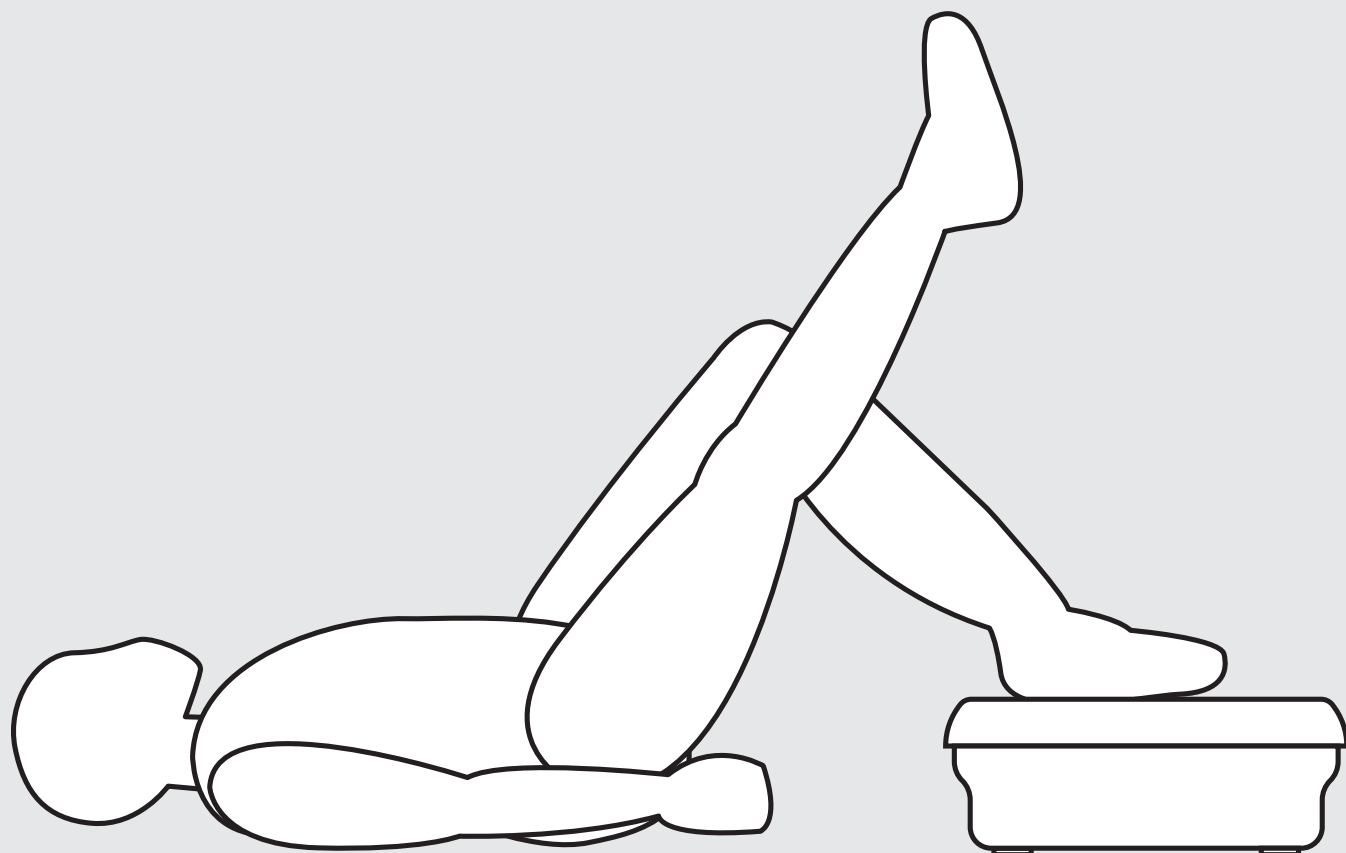


## OEFENING

Buig je ellebogen en zak door je armen naar beneden.

**TIP:** wil je deze oefening zwaarder maken?

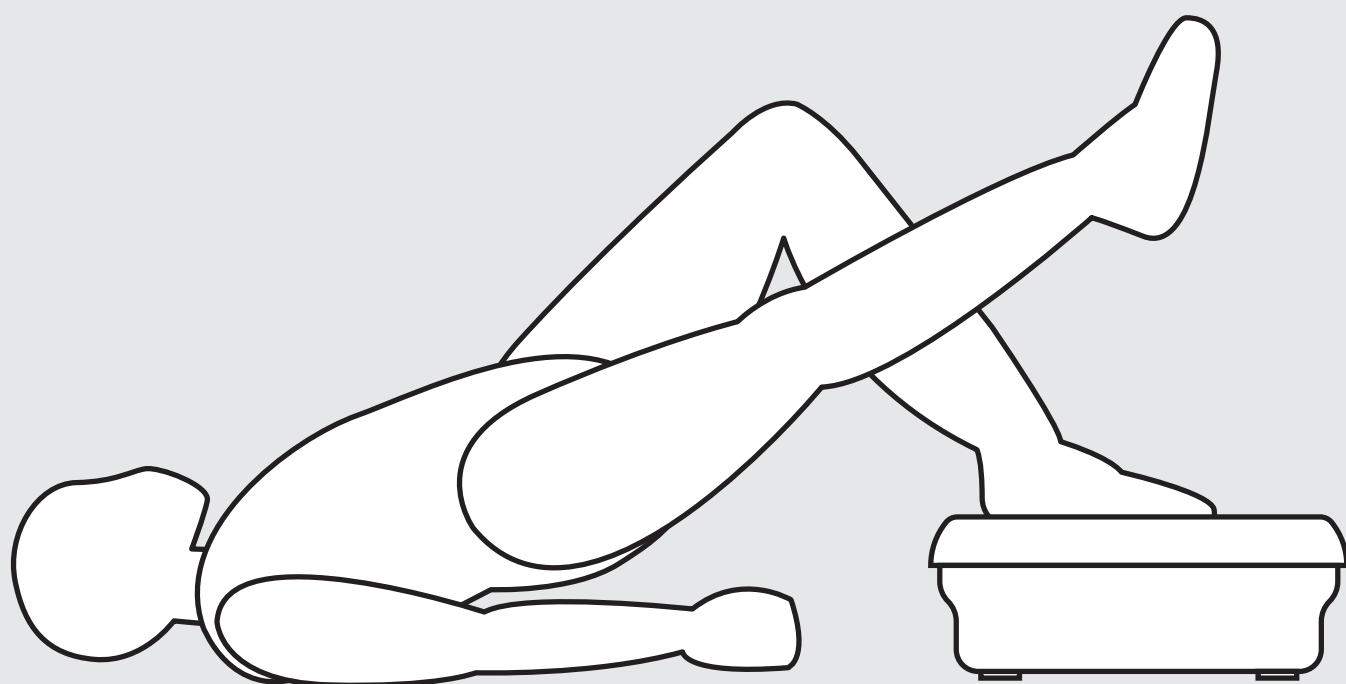
Houd dan je benen gestrekt ipv knieën gebogen.



## STARTPOSITIE

Ga recht op je rug liggen  
Houd 1 voet op de grond  
en 1 voet op de Powerplate.

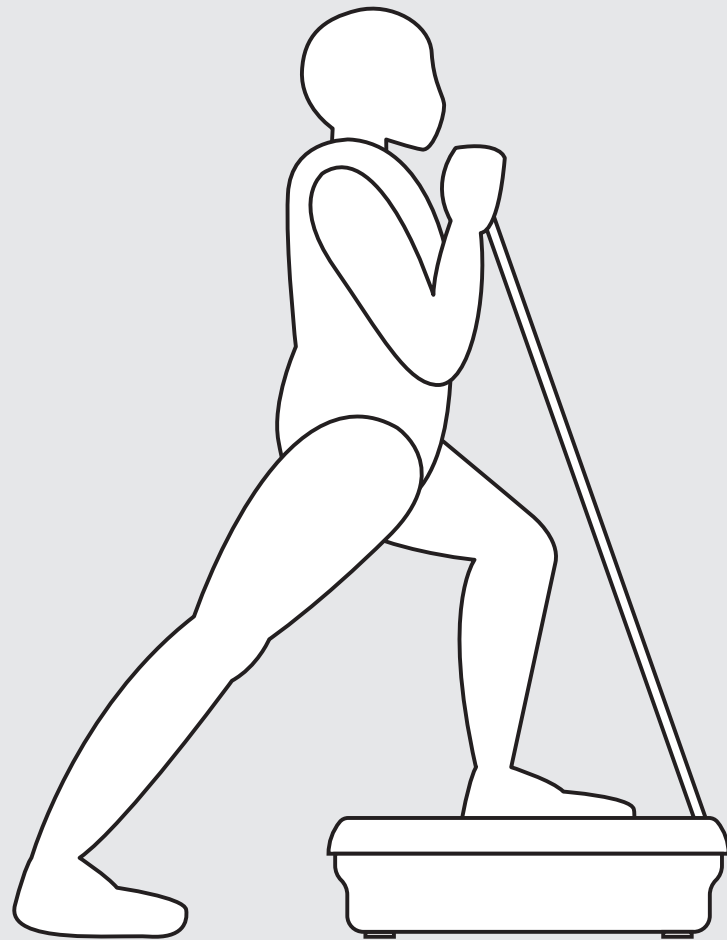
Leg je armen naast  
je op de grond.



## OEFENING

Span je buik- en onderrug  
spieren aan, kom van de  
grond af en strek je uit  
in de lengte van je been.

**TIP:** houd je heupen recht tijdens  
deze oefening.



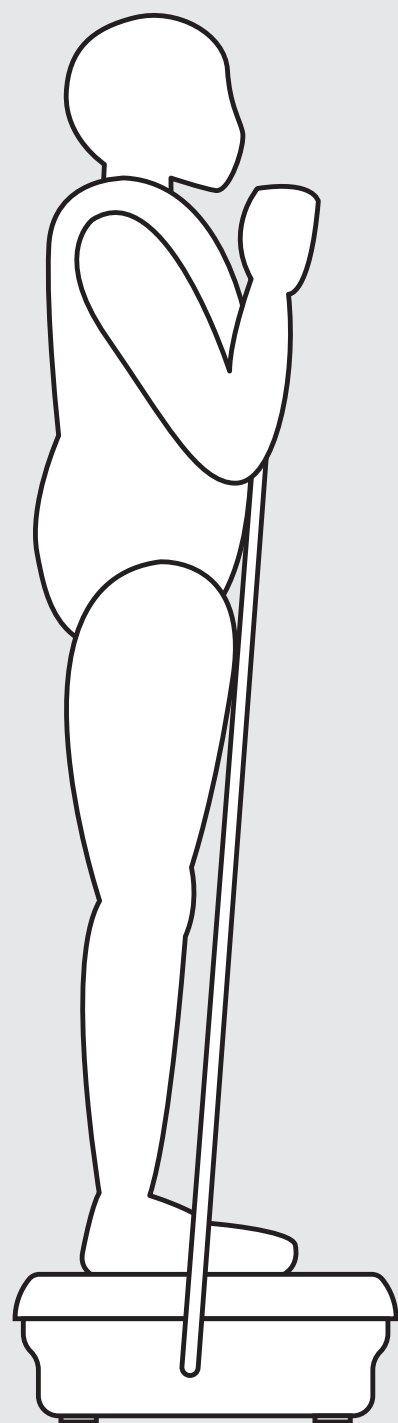
## **STARTPOSITIE**

Plaats 1 voet voor in het midden van de PowerPlate en plaats 1 voet achter. Houd de weerstandsband stevig vast.



## **OEFENING**

Houd je rug recht, buig je voorarm en trek voor- en achterwaarts aan de weerstandsband.



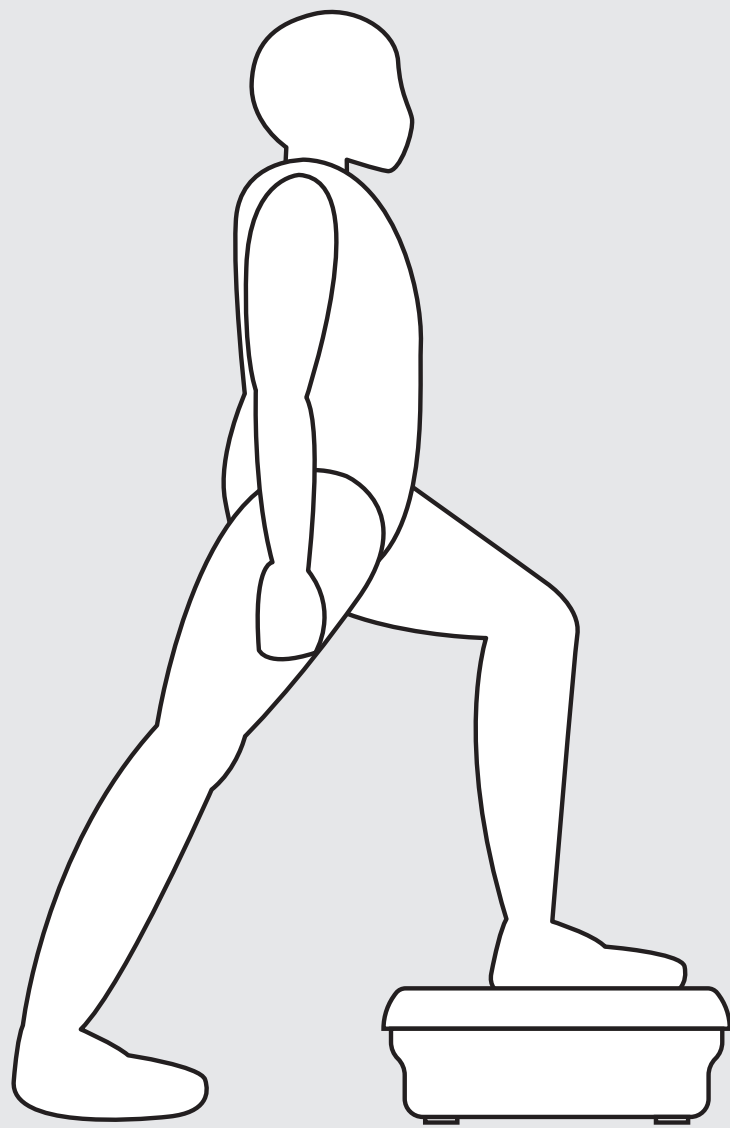
## **STARTPOSITIE**

Ga recht op de Powerplate staan en houd je armen recht langs je lichaam. Houd de weerstandsbanden stevig vast.



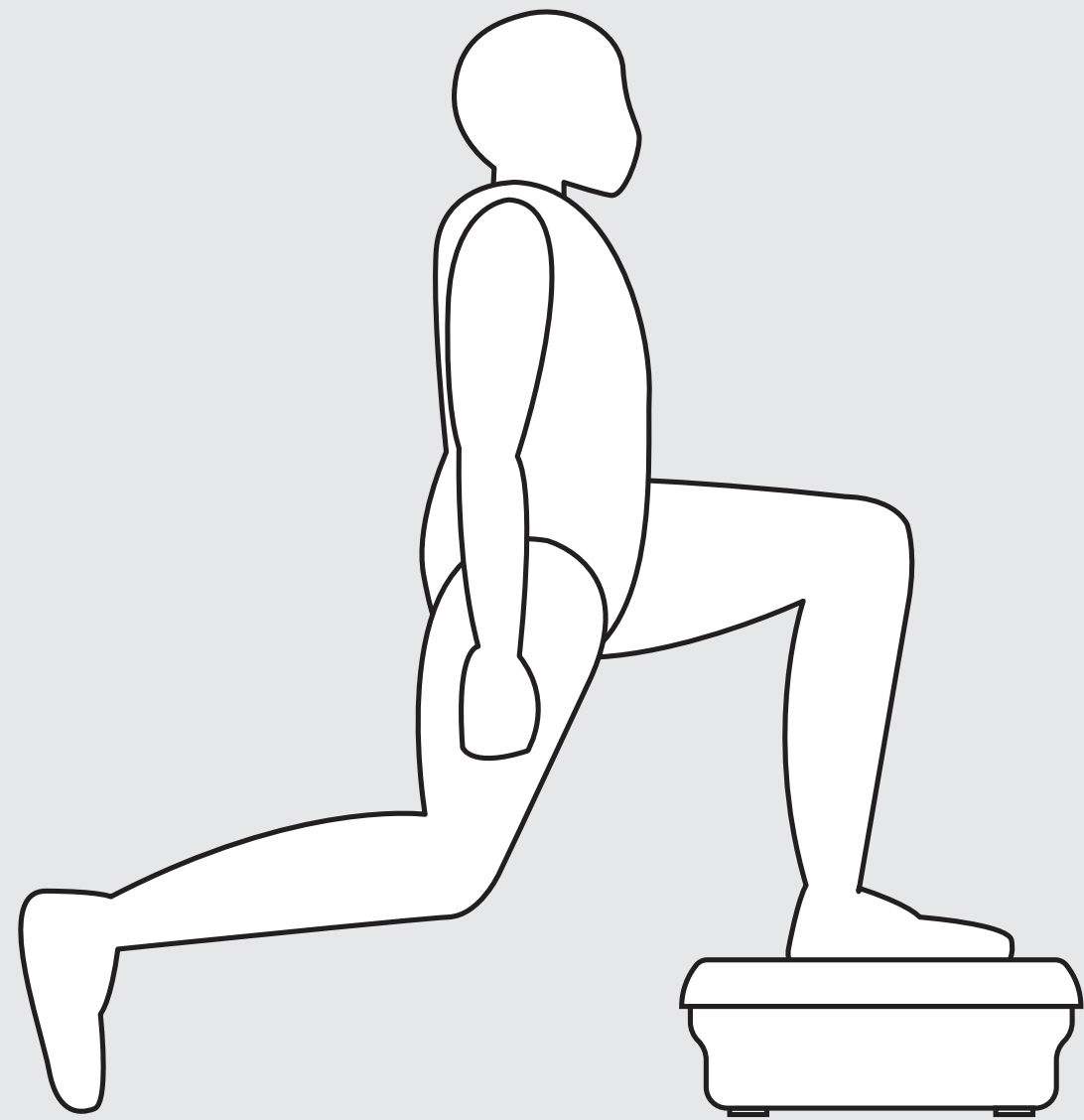
## **OEFENING**

Trek de weerstandsbanden naar je schouders toe. Houd je rug recht en zorg dat je bovenarmen langs je lichaam blijven.



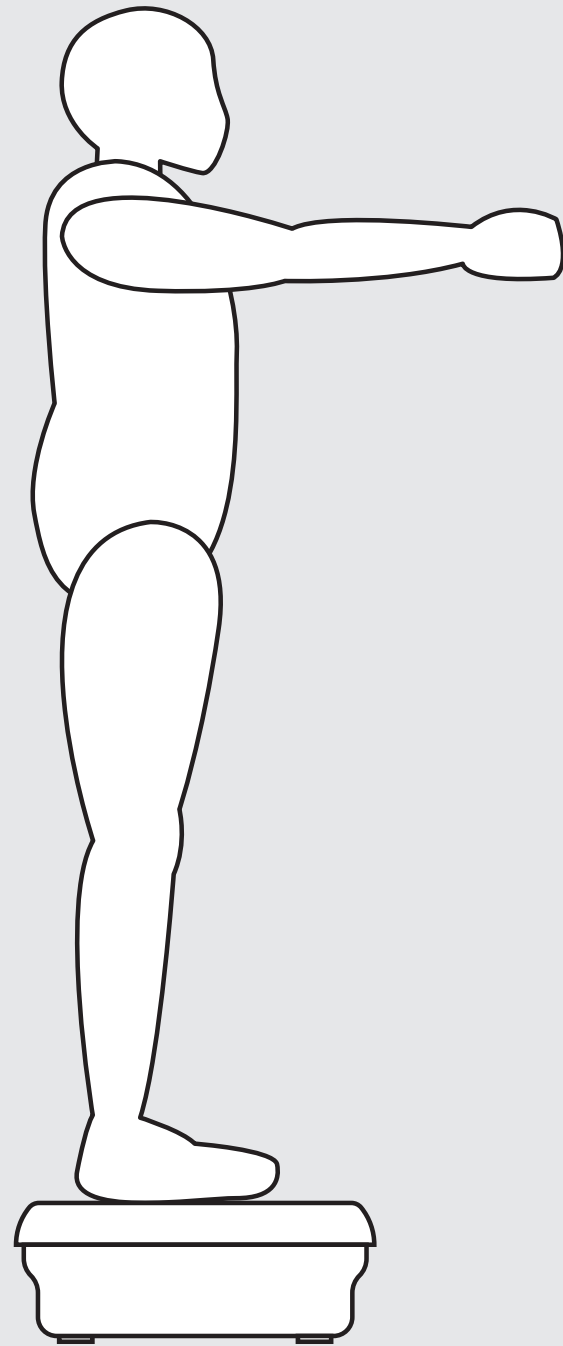
## **STARTPOSITIE**

Plaats 1 voet voor in het midden van de PowerPlate en plaats 1 voet achter. Houd je rug recht.



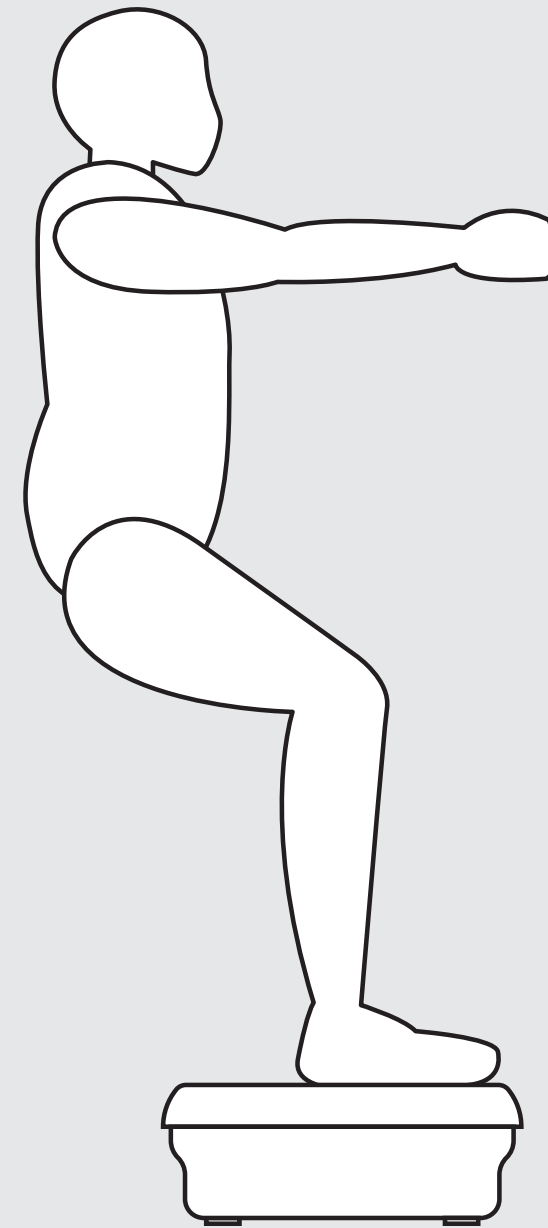
## **OEFENING**

Zak door je knieën tot je achterste been een hoek van 90 graden maakt. Kom vervolgens weer omhoog



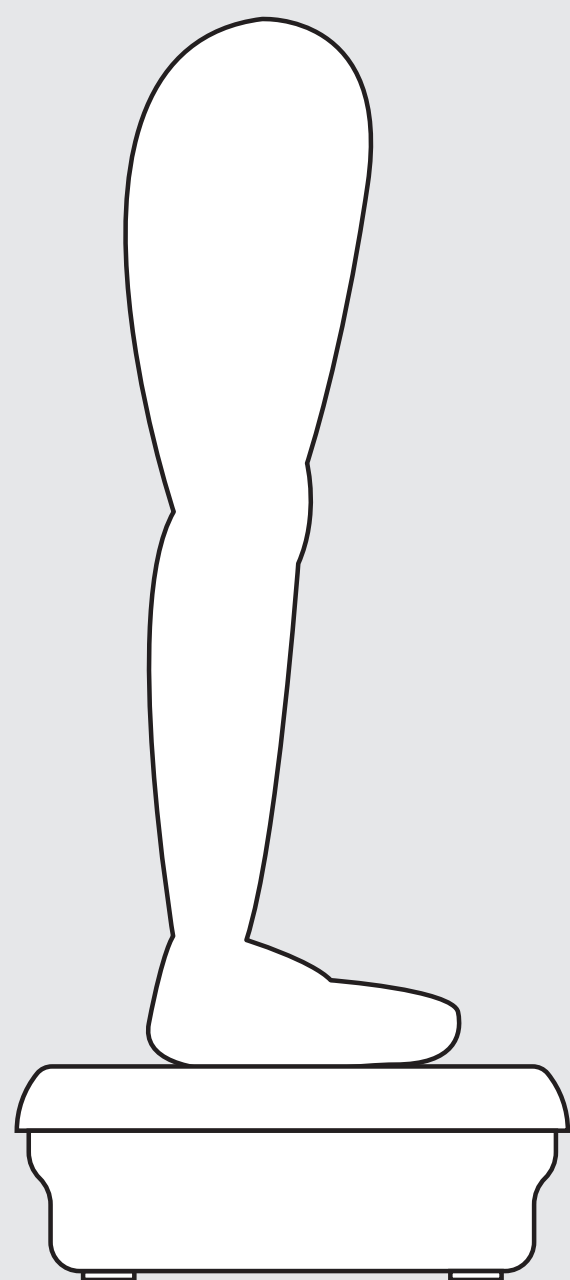
## **STARTPOSITIE**

Ga recht op de PowerPlate staan met je voeten iets uit elkaar. Houd je armen gestrekt voor stabiliteit.



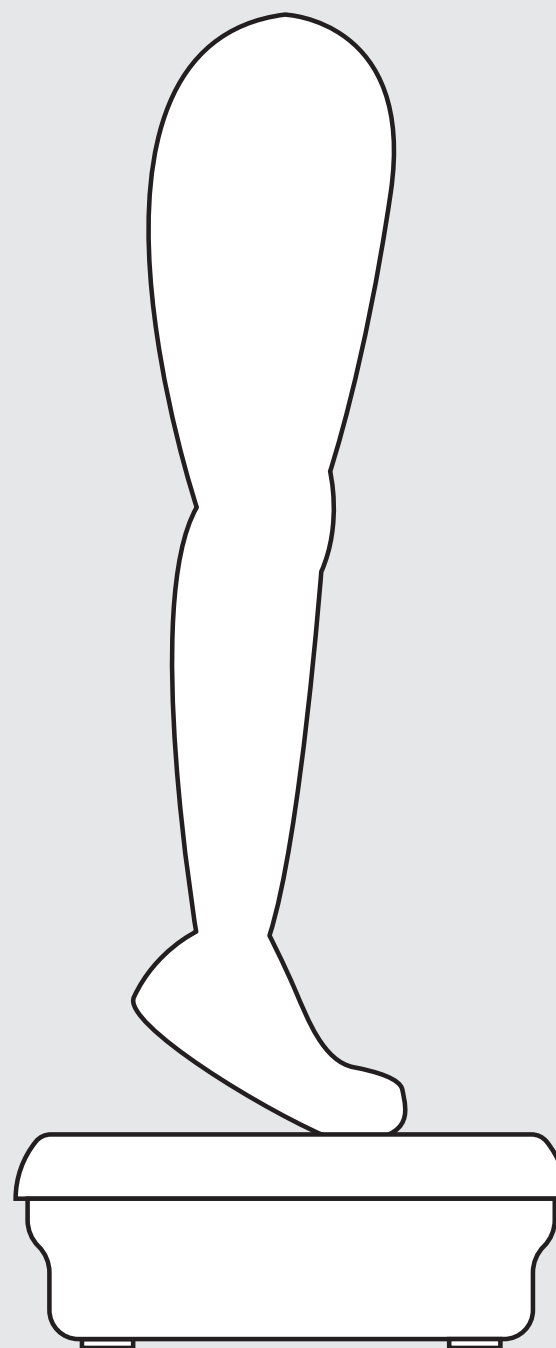
## **OEFENING**

Zak door je knieën alsof je op een stoel gaat zitten en houd hierbij je rug recht.



## **STARTPOSITIE**

Ga recht op de PowerPlate staan met je voeten iets uit elkaar.



## **OEFENING**

Houd je benen recht maar beweeg omhoog door je kuitenspieren aan te spannen.

# Trainingsvideo's

32

## GRATIS MUSCQLER TRAININGVIDEO'S

Door oefeningen te doen op de PowerPlate behaal je nóg beter en sneller resultaten.

Je houding op de trilplaat en de gelijkmatig belasting van alle spiergroepen zijn hierbij van groot belang.

Scan de onderstaande QR-code voor toegang tot de Muscqler behandelvideo's of ga naar [www.muscqler.com/powerplate](http://www.muscqler.com/powerplate).





# Support 33

---

## WE TAKE CARE OF YOUR QUESTIONS

Bij Muscqler vinden wij het belangrijk dat we al jouw vragen zo goed mogelijk beantwoorden.

Je kunt ons supportteam eenvoudig bereiken via de mail, social media, Whatsapp en via de chatfunctie op de website. Daarnaast zijn wij op werkdagen telefonisch bereikbaar.

Wil je meer uit de Muscqler PowerPlate halen? Met alle behandel- en trainingsvideo's is dat mogelijk. Ga naar: [www.muscqler.com](http://www.muscqler.com).

Muscqler werkt met een 100% tevredenheidsgarantie. Wij zijn pas tevreden wanneer jij dat ook bent.

## STEL UW VRAAG

Muscqler werkt met een 100% tevredenheidsgarantie. Heb je extra hulp nodig bij het gebruik van de powerplate of heb je vragen over de powerplate?

Neem contact met ons op en wij helpen je graag.

 [info@muscqler.com](mailto:info@muscqler.com)

 020 369 97 98

 [muscqler.com/contact](http://muscqler.com/contact)  
[muscqler.com/faq](http://muscqler.com/faq)

 Muscqler B.V.  
Maliesingel 2  
3581BA Utrecht  
Nederland

## VOLG MUSCQLER





**MUSCQLER POWERPLATE**

© Muscqler B.V. 2022, alle rechten voorbehouden

[muscqler.com](https://muscqler.com)