

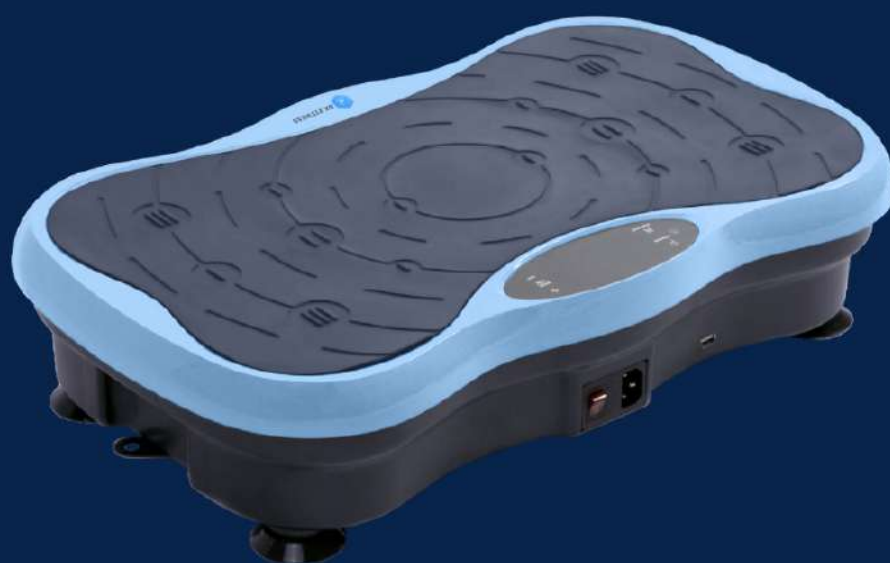


BX FITNESS

Gebruiksaanwijzing



Bedankt voor je aankoop van de BX Fitness Trilplaat



Bewegen is geweldig, iets meer bewegen is prachtig. Wanneer je elke dag voldoende beweegt voel je je energiever, fitter en daardoor direct mentaal en fysiek gezonder. Je bent letterlijk zo oud als je je voelt. Iedereen kan en zou voldoende beweging moeten krijgen, elke dag.

BX Fitness wilt mensen inspireren om voldoende beweging te krijgen en weer fit te worden. Bewegen is belangrijk voor jong en oud!



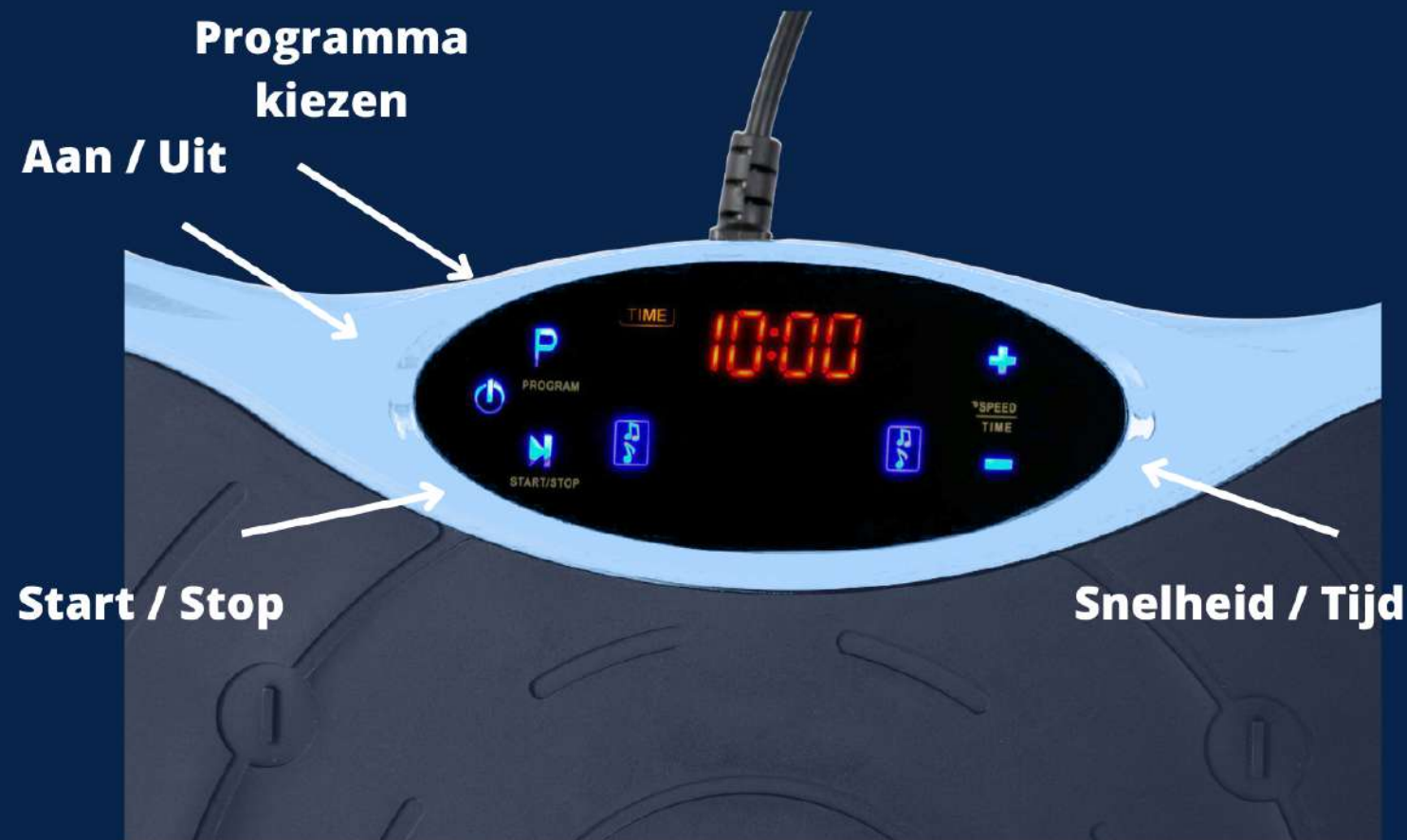
BX FITNESS

Veiligheidsmaatregelen

Bij het gebruik van uw trilplaat moeten altijd elementaire veiligheidsmaatregelen worden gevolgd, zie onderstaand;

- 1. Lees alle instructies voordat u uw apparaat gebruikt.**
- 2. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde fysieke zintuiglijke of geestelijke vermogens, 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. Raadpleeg een dokter of huisarts voor gebruik. Mensen met onderstaande omstandigheden zijn niet geadviseerd dit product te gebruiken: Patiënten die in een behandeling zitten of zich niet goed voelen. Patiënten met een kwaadaardige tumor. Zwangere vrouwen in hun menstruatie periode. Mensen met een hartziekte. Mensen met een hart pacemaker of andere medische elektronisch geïmplanteerde apparaten. Osteoporose patiënten. Mensen met een kunstledenmaat. Mensen die gevoelig zijn voor oefeningen die gebruik maken van vibrerende bewegingen.**
- 3. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding.**
- 4. Plaats het product op een stabiele, vlakke ondergrond. Plaats een mat onder het product om de vloer of het tapijt te beschermen tegen beschadiging.**
- 5. Raadpleeg voor gebruik een arts als u zwanger bent, een pacemaker heeft of andere gezondheidsproblemen heeft.**
- 6. Gebruik geen enkel apparaat met een beschadigd snoer of een beschadigde stekker of als het apparaat defect is of op enigerlei wijze beschadigd is. Neem contact op met de fabrikant voor onderhoud.**
- 7. Gebruik dit apparaat niet als u dronken bent of medicijnen heeft ingenomen die het beoordelingsvermogen aantasten.**
- 8. Laat het snoer niet over de rand van een tafel of aanrecht hangen of in aanraking komen met hete oppervlakken.**
- 9. Plaats het niet op of in de buurt van een hete gas- of elektrische brander, of in een verwarmde oven.**
- 10. Blijf uit de buurt van kinderen onder de 12 jaar en huisdieren.**
- 11. Dit product mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 150 kg. wegen.**
- 12. Niet buitenshuis gebruiken.**
- 13. Gebruik het apparaat niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.**
- 14. Haal altijd de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet in gebruik is.**
- 15. Recycle of verwijder uw apparaat op de juiste manier volgens de wetten en regels van uw gemeente. Neem voor meer informatie contact op met plaatselijke recyclingbedrijven en/of de fabrikant van uw apparaat.**





Uitleg knoppen

Start/Stop: Druk op de Start/Stop-knop om de trilfunctie te starten. Hiermee kunt u het apparaat ook pauzeren.

Snelheid/Tijd: Druk op de knop Snelheid/Tijd om door de snelheidsinstellingen te bladeren die variëren van 1-50. Met tijd +/- kunt u de snelheid verhogen / verlagen.

Programma: Maak gebruik van de programma knop en maak uw keuze. Door vaker op de knop te drukken kunt u 'bladeren' door de verschillende programma's. Let op; de snelheid is bij een aantal programma's voorgeprogrammeerd dan kunt u dit niet aanpassen.



BX FITNESS

Gebruik de meegeleverde afstandsbediening om eenvoudig van snelheid, intensiteitsniveau en programma te wisselen

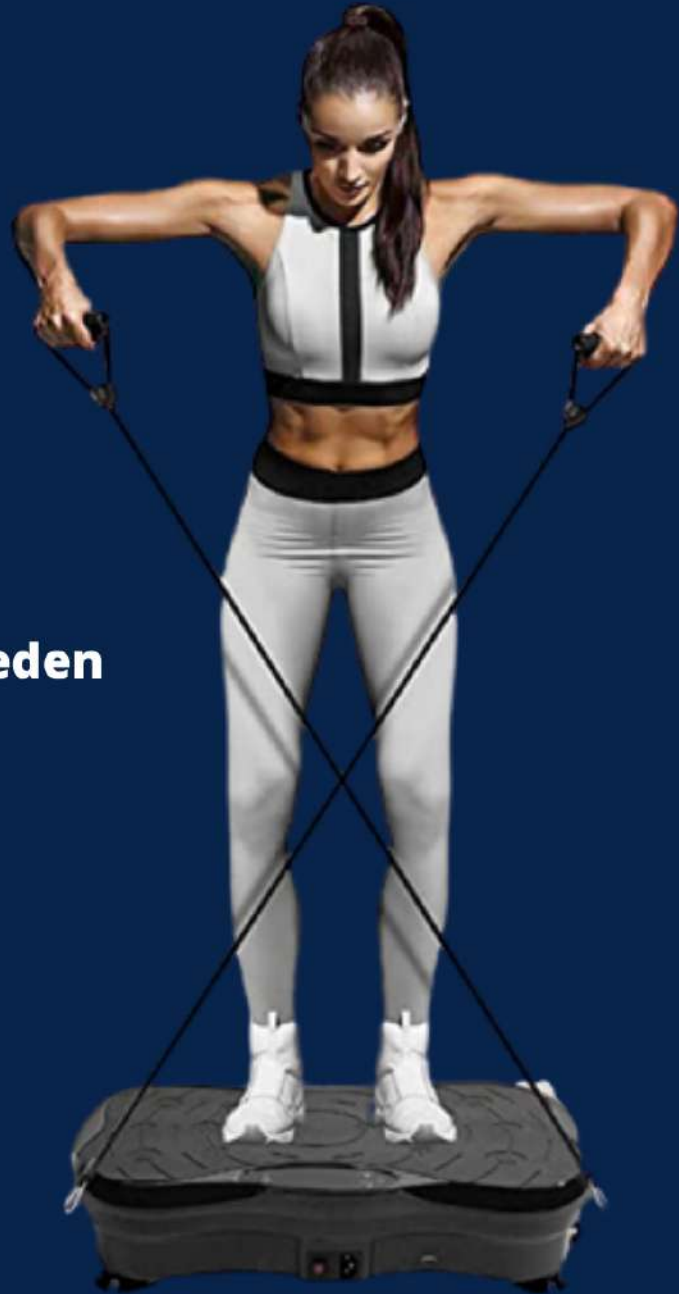


BX FITNESS

Kies het juiste programma

- P0 - Buikspiertraining**
- P1 - Massage functie**
- P2 - Lichaamsmassage**
- P3 - Rennen**
- P4 - Wandelen - Joggen**

Krachttraining mogelijkheden met Resistance Bands



BX FITNESS

Krachtraining

Maak je trainingen met de BX Fitness Trilplaat nu nog completer door krachtraining toe te voegen aan je schema.



Terwijl de trilplaat uw gehele lichaam traint kunt u uw workout nog completer maken door de meegeleverde weerstandsbanden. Train uw armen, schouders en rug!

Maak de weerstandsbanden goed vast d.m.v. de clip onderop de trilplaat en je krachtraining kan beginnen.



BX FITNESS

Trainingsopties

Er zijn wel meer dan 200 verschillende trainingsmogelijkheden met de Trilplaat 360. Hieronder vindt u de meest gebruikte en meest effectieve trainingsopties.



Naast dat je kan staan op de trilplaat en het apparaat zijn werk kan laten doen kan je nog meer uit je training halen door tijdens 1 van de 9 programma's te squatten. Heel simpel gaan zitten en weer opstaan.



Rek & strek oefeningen tijdens een massage programma zorgt ervoor dat je spieren goed worden los geschut. Gebruik dit programma tijdens een rustdag.



Train ook je armen, schouders en rugspieren met de meegeleverde weerstandsbanden.



BX FITNESS

Specificaties;

- **Naam: BX Fitness Trilplaat 360**
- **Vermogen: 200 Watt**
- **Spanning: 110 V - 240 V**
- **Frequentie: 50-60 Hz**
- **Max. Gewicht: 150 kg**



BX FITNESS