

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

VIBRAFIT® classic Handbuch

Stand 01/2017

	VIBRAFIT® classic Handbuch	
--	---	--

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Indikationen und Kontraindikationen
3. Gerätebeschreibung
 - 3.1 Lieferumfang
 - 3.2 Bedienpult des VIBRAFIT®
 - 3.3. Vibrationsplattform des VIBRAFIT®
4. Vorbereitung zur Inbetriebnahme
5. Trainingsablauf und -dauer
 - 5.1 Allgemeine Hinweise
6. Bedienung
 - 6.1. Wahl der Trainingsfunktion
 - 6.2. Wahl der Trainingsfrequenz
 - 6.3. Wahl der Trainingszeit
 - 6.4 Wahl des Frequenzverhaltens
 - 6.5. Vorbereitung – Geräteüberprüfung
 - 6.6. Aufladen der Chipkarte
 - 6.7. Systemkarte
 - 6.8. Chipkarte Aufladen
 - 6.9. Trainerkarte
7. Reinigung und Wartung
8. Technische Daten
9. Gewährleistung
- 10.Registrierung

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

1. Einführung

Das VIBRAFIT® classic ist ein Trainingsgerät.

Es überträgt mechanisch erzeugte Schwingungen auf den gesamten Körper des Kunden. Beachten Sie bitte die Kontraindikationen. Der Kunde muss beim erstmaligen benutzen des VIBRAFIT® classic eine Einweisung in die Bedienung des Gerätes und der Trainingsübungen bekommen.

2. Indikationen und Kontraindikationen

Die Indikationen im medizinischen Bereich sind:

- Aufbau von Muskelkraft und Kraftausdauer
- Stärkere Blut- und Nährstoffzirkulation
- Koordinationsverbesserung
- Stretchingeffekte und höhere Beweglichkeit
- Verbesserter Stoffwechsel
- Lymphdrainage, Entschlackung
- Stretchingeffekte und höhere Flexibilität
- Erhöhung der Hormonausschüttung
- Gewebestraffung

Ein Training mit VIBRAFIT® classic darf nur nach Anleitung eines Trainers durchgeführt werden.

Bei unten aufgeführten Kontraindikationen darf eine Behandlung / Training nur nach Absprache mit einem Arzt / Therapeuten erfolgen!

- Thrombosen
- Nieren-/Gallensteinleiden
- Frische OPs an Muskeln, Sehnen u. Bändern
- Frakturen mit inkompletter Durchbauung
- Metallische Implantate
- Herzschrittmacher
- Akute Infektionen
- Extrem hoher oder niedriger Blutdruck
- Niereninsuffizienz
- Patienten mit Herzgefäßbeschwerden
- Störung der Blutgerinnung
- Tumorerkrankungen
- Herz- u. Lungeninsuffizienz
- Schwangerschaft
- Epilepsie

Das Training sollte ebenfalls nicht durchgeführt werden unmittelbar nach Tabak-, Alkoholgenuss oder Essen.

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

3. Gerätebeschreibung

VIBRAFIT® classic (WBV-Whole Body Vibration)

3.1 Lieferumfang

Zum normalen Lieferumfang gehören:

- Vibrationsplattform
- Separater Bedientower mit 2 Verbindungskabeln
- Netzanschlussleitung
- 2 Haltegriffe mit Gurt
- Bedienungshandbuch in Deutsch
- 1 Trainingsmatte

3.2. Bedienterminal des VIBRAFIT® classic



Anzeige im Display 1: Übungsbilder

Anzeige im Display 2: Muskelgruppen der Trainingsübung

Anzeige im Display 3: Übungsnummer, Zeit (min:sec), Frequenz (Hz),

Symbol für Wahl der festen Frequenz (=) bzw. der alternierende Frequenz

Anzeige der Schwingungsfunktion

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

Nr. 4 : Öffnung des Chipkartenleser

Taste Start: zum Starten und Bestätigen

Tastatur + : zur Erhöhung in 1er-Schritten

Taste Modus: zur Auswahl von Übungsnummer, Zeit, Frequenz und Wahl von fester bzw. alternierender Frequenz, für Amplitudenverstellung (Low/High).

Taste - : zur Verminderung in 1er-Schritten

Taste Stopp: zur Beendigung

Anmerkung: Der Kontrast der Displays kann eingestellt werden. Dazu benötigen Sie ein feines Schraubenzieher. Auf der Unterseite des Terminals finden Sie 3 runde Öffnungen (für jedes Display ein Einstelldimmer).

3.3. Vibrationsplattform VIBRAFIT® classic



	VIBRAFIT® classic Handbuch	
--	---	--

4. Vorbereitungen zur Inbetriebnahme

1. Das VIBRAFIT® classic ist auf eine stabile, massive, waagerechte und feste Unterlage zu stellen. Bei Holz-/Laminatboden oder bei Bodenunebenheiten empfehlen wir, eine Vibrationsdämmplatte unterzulegen bzw. weiche Gummipuffer unter das VIBRAFIT® classic zuschrauben (weitere Infos siehe Aufstellempfehlungen).

Verbinden Sie den Bedien-Tower und die Trainingsplattform durch Verschraubung der 2 Gerätestecker (Markierung Motor 1 und Motor 2 beachten !!). Die 2 Kabel sind so zu verlegen, dass keine Stolpergefahr besteht. Die Kabel nicht auf Zug belasten.



2. Ein Ende des Netzkabels in die Steckdose und das andere Ende in den VIBRAFIT® classic einstecken. Das Stromkabel ist so zu verlegen, dass keine Stolpergefahr besteht. Das Stromkabel nicht auf Zug belasten.

3. Stecken Sie den Klinkenstecker vom Fernstartkabel (Zubehör) in die Klinkensteckerdose. Der Handschalter wird in die Halterung auf der Rückseite des Towers eingehängt. Das Handschalterkabel nicht auf Zug belasten .

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

Wichtig:

Der Handschalter darf nicht an der vibrierenden Plattform befestigt werden (z.B. bei Massageübungen), da es dadurch zu Kabelbruch/Wackelkontakt im Handschalter kommt !

4. Das Gerät über den EIN und AUS Schalter einschalten.



5. Trainingsablauf und Trainingsdauer

5.1 Allgemeine Hinweise

Die jeweilige Trainingsdauer mit VIBRAFIT® classic richtet sich nach dem Trainingszustand und dem zu erreichenden Trainingsziel.

Unter Berücksichtigung der Indikationen und Kontraindikationen hat sich ein Training mit verschiedenen Übungen von insgesamt ca. 15 Minuten und 3 mal pro Woche am sinnvollsten und effektivsten erwiesen.

Als Übungsdauer empfiehlt sich eine Zeit von 30 – 60 Sekunden. Anschließend sollte eine Pause von 30 – 60 Sekunden erfolgen.

Als Trainingsfrequenz empfiehlt sich 25 – 35 Hz.

Das Gerät darf nur nach einer Einweisung durch Fachpersonal oder nach Lesen der Bedienungsanleitung benutzt werden.

Es dürfen nur Personen das VIBRAFIT® benutzen, die entsprechende körperliche Voraussetzungen haben (Kontraindikationen beachten !!).

Die Trainingsübungen gemäß Übungsanzeige/Übungsposter (Zubehör) ausführen.

Dem Trainierenden ist darauf hinzuweisen, ausreichend viel zu trinken.

Bitte Gegenstände, die durch Vibrationen kaputt gehen können (z.B. Armbanduhren) vor dem Training ausziehen.

6. Bedienung

6.1. Wahl der Trainingsübungen

Mit dem VIBRAFIT® classic lassen sich eine Vielzahl von Übungen durchführen.

Die Auswahl der Übungen sollte von einem Trainer erfolgen und das VIBRAFIT® classic sollte erst nach einer ausführlichen Einweisung benutzt werden.

Verschiedene Übungen sind im Display 1 abgebildet.

Zu den Übungen wird automatisch im Display 2 die Hauptmuskelgruppe angezeigt, die während der Übung am stärksten trainiert wird.

Beim Verstellen der Klettbänder darauf achten, dass die gesamte Klettfläche fest zusammen gedrückt wird. Klettbänder mit max. 15 kg Zug belasten !!

6.1.1 Wahl der Trainingsfunktion

Die Trainingsfrequenz kann zwischen den Frequenz 20 Hz und 40 Hz vor dem Training in 1er-Schritten eingestellt werden (im freien Training (Übung 00 in Anzeige) bis 50 Hz).

Die Frequenz wird im Display 3 angezeigt (Hz).

6.2. Wahl der Trainingsfrequenz

Die Trainingsfrequenz kann zwischen den Frequenz 20 Hz und 40 Hz vor dem Training in 1er-Schritten eingestellt werden (im freien Training (Übung 00 in Anzeige) bis 50 Hz).

Die Frequenz wird im Display 3 angezeigt (Hz).

6.3. Wahl der Trainingszeit

Die Trainingszeit lässt sich vor dem Training in 5er-Sekunden-Schritten einstellen.

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

Die eingestellte Trainingszeit läuft rückwärts (Countdown). Nach Ablauf der eingestellten Zeit schaltet sich die Vibrationsplattform ab. Die Zeit wird in Display 3 angezeigt (Min/Sec.)

6.4. Wahl des Frequenzverhaltens

Sie können mit fester Frequenz oder mit alternierender Frequenz trainieren. Bei fester Frequenz (=) bleibt die eingestellte Trainingsfrequenz während des Trainings konstant. Bei alternierender Frequenz ist die eingestellte Trainingsfrequenz der Mittelwert. Die Trainingsfrequenz wird +/- 3 Hz um den Mittelwert gewechselt.

Das Frequenzverhalten wird im Display 3 als Symbol dargestellt.

6.5. Vorbereitungen - Geräteüberprüfung

Zur täglichen Überprüfung der Funktionsfähigkeit des Gerätes wird vor dem ersten Training ein Funktionstest durchgeführt.

Überprüfen Sie die Kabel- und Steckverbindungen.

Schalten Sie das Gerät mit dem Schalter ein.

Nach erscheinen der Anzeige auf dem Display, stecken Sie eine gültige Chipkarte in den Kartenleser und drücken Sie die START-Taste – die VIBRAFIT® classic Vibrationssplattform beginnt zu vibrieren.

6.6. Aufladen der Chipkarten am Gerät

Das VIBRAFIT® classic verfügt über ein integriertes Chipkartenlesegerät.

Eine Benutzung der VIBRAFIT® classic ist nur möglich, wenn sich eine gültige (aufgeladene) Chipkarte im Chipkartenleser befindet.

Alle Chipkarten (Grundausstattung: 1 Stk. Systemkarte, 1 Stk. „Chipkarten Aufladen“ Karte, 1 Stk. Trainerkarte und 10 Stk. Trainingskarten) haben die gleiche ID – Nummer.

Hat ein Besitzer mehrere VIBRAFIT®, dürfen bei allen Geräten nur Karten mit gleicher ID-Nummer verwendet werden !

Die Chipkarten sind fälschungssicher und können nur beim Hersteller bestellt werden.

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

Bitte beachten Sie: Die Trainings-Chipkarten sind beschreibbar, d.h. es werden Zeitguthaben bzw. Trainingsprogramme auf die Chipkarte „geschrieben“. Wenn eine Aufbuchung oder Abbuchung stattfindet, darf die Chipkarte nicht gleichzeitig aus dem Kartenleser entfernt werden, da dies zu einem Defekt auf der Karte führen kann.

Bitte die Chipkarten nicht knicken und den Chip nicht zerkratzen.

6.7. Systemkarte

Die Systemkarte wird bei der 1. Inbetriebnahme (Auslieferung) für Ihr VIBRAFIT® classic -Tower verwendet. Dadurch erhält Ihr Vibrafit eine ID – Nummer.

Alle anderen Chipkarten funktionieren nur, wenn Sie die gleiche ID – Nummer haben, wie Ihre Systemkarte.

Wenn Sie mehrere VIBRAFIT® classic -Geräte haben, benutzen Sie nur eine Systemkarte und die dazugehörigen Chipkarten.

Notieren Sie sich Ihre ID-Nummer und verwahren Sie Ihre Systemkarte gut auf. Eine neue Karte kann nur beim Hersteller bestellt werden.

6.8. Chipkarte Aufladen

Jede Chipkarte, die zum Training benutzt werden soll, muss über ein Guthaben (Zeit in Stunden / Minuten) verfügen !

Nur mit der „Chipkarte Aufladen“ Karte können Sie ein Zeitguthaben auf die Chipkarten laden.

Stecken Sie die „Chipkarte Aufladen“ Karte in das Lesegerät (Pfeil zeigt auf Pfeil) und stecken Sie anschließend die Trainingskarte ins Lesegerät, die Sie mit einem Zeitguthaben aufladen wollen.

Durch einmaliges drücken auf die + Taste werden 10 Minuten aufgeladen.

Wenn Sie das gewünschte Zeitguthaben (z.B. 6*drücken sind 60 Minuten (1 Stunde)) erreicht haben, drücken Sie die Stop - Taste.

Wenn die Trainingskarte kein Guthaben mehr hat, muss Sie neu aufgeladen werden.

Es funktionieren nur Trainingskarten mit der ID - Nr. der Systemkarte.

6.9. Trainerkarte

Mit der Trainerkarte haben Sie die Möglichkeit, individuelle Programme zu erstellen !

Stecken Sie die Trainerkarte ins Lesegerät und anschließend die Trainingskarte, auf der Sie ein Trainingsprogramm abspeichern wollen.

Es blinkt die Übungsnummer. Drücken Sie auf die + Taste (bzw. wenn Sie einen kleinere Übungsnummer wollen auf die – Taste) bis die gewünschte Übungsnummer angezeigt wird. Zum Bestätigen drücken Sie die Modus Taste.

Es blinkt die Dauer (Min/Sek.). Drücken Sie auf die + Taste und stellen Sie sich die gewünschte Übungsdauer ein. Zum Bestätigen drücken Sie die Modus Taste.

Es blinkt die Frequenz. Drücken Sie die + Taste und stellen Sie sich die gewünschte Frequenz (Hz) ein. Zum Bestätigen drücken Sie die Modus Taste.

Es blinkt das Frequenzverhalten (Hz =). Drücken Sie die + Taste und stellen Sie sich ein, ob Sie mit fester Frequenz (=) oder alternierender Frequenz (/V\) trainieren möchten. Zum Bestätigen drücken Sie die Modus Taste.

Es blinkt High / Low (stärke / schwächer = grosse / kleine Amplitude). Drücken Sie die + Taste und stellen Sie sich ein, ob Sie mit grosser bzw. kleiner Amplitude (grosses Symbol = High, kleines Symbol = Low) trainieren möchten. Zum Bestätigen drücken Sie die Modus Taste.

Es blinkt die Pause. Drücken Sie die + Taste und stellen Sie sich gewünschte Pausenzeit ein. Zum Bestätigen drücken Sie die Modus Taste.

Nun sind Sie bei einer neuen Übungsnummer. Sie können nun mehrere Übungen hintereinander speichern. Mit Drücken der Stop-Taste speichern Sie die Daten der vorherigen Übungen.

Zum Löschen der Daten auf der Karte:

Stecken Sie die Trainerkarte wieder ins Lesegerät. Anschliessend stecken Sie die bereits programmierte Trainingskarte ins Lesegerät und drücken Sie einmal auf die Stop-taste. Die Programmierung ist gelöscht.

Falls Sie Übungen auf der programmierten Trainingskarte verändern möchten:

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

Stecken Sie die Trainerkarte ins Lesegerät und anschließend die Trainingskarte, auf der Sie ein Trainingsprogramm verändern wollen.

Drücken Sie so oft Modus, bis der Wert blinkt den Sie verändern möchten. Durch drücken der Taste + oder der Taste - verändern Sie den Wert. Drücken Sie so oft auf die Modus Taste, bis Sie alle Übungen durchgeschaut haben. Mit Drücken der Stop-Taste speichern Sie die Daten der vorherigen Übungen. Sie können die Chipkarte nun entfernen.

Hinweis:

Das Trainingsprogramm 0 ist nur über das freie Zeittraining aufrufbar !

4. Reinigung und Wartung

Die pulverbeschichteten (lackierten) Oberflächen mit einem trockenen, weichen Lappen abwischen. Die Gummiteile des VIBRAFIT® classic mit einem leicht feuchten Lappen und evtl. mit Gummipflegler säubern.

Das VIBRAFIT® classic Therapiegerät ist wartungsfrei. Falls defekte Auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Am Gerät treten Vibrationen auf, die betriebsbedingt sind und nicht vermieden werden können !

5. Technische Daten

Bedientower:

Netzspannung 230V / 50 – 60Hz

Leistung 330 W

Anschluss 2 Meter

Gewicht ca. 25 kg

Trainingsplattform:

Maße 810mm * 680mm * 1280 mm (b / t / h)

Gewicht ca. 90 kg

2 Anschlusskabel zum Bedientower zur Stromversorgung der Vibrationsmotoren

VIBRAFIT®

classic

Handbuch

Das VIBRAFIT® classic Gerät ist gebaut nach:

Richtlinie 93/42/EWG

DIN EN 61000-3

DIN EN 980

DIN EN 10993-1

DIN EN 60601-1

DIN EN 1041

DIN EN 14971

DIN EN 55011

DIN EN ISO 17664

9. Gewährleistung

Die Gewährleistung beträgt 12 Monate ab Lieferdatum und wird um weitere 12 Monate auf 24 Monate bei Registrierung erweitert, gemäß den Verkaufs-, Lieferungs- und Zahlungsbedingungen. Verschleißteile und Verbrauchsmaterial sind von der Gewährleistung ausgeschlossen (z.B. alle Gummiteile, Haltegriff mit Gurt, Chipkarten).

Der Gewährleistungsanspruch erlischt:

- Bei Schäden infolge unsachgemäßer Bedienung und bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung des VIBRAFIT® classic
- Bei fehlerhafter Montage, Eingriffen am Gerät oder Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die keine Originallieferteile sind
- Wenn Änderungen, Erweiterungen, Reparaturen am Gerät durch nicht autorisierte Personen vorgenommen werden
- Wenn die elektrische Installation des Raumes, in dem das Gerät angeschlossen ist, nicht den gesetzlichen Anforderungen entspricht
- Wenn bei der Anwendung des Gerätes das Handbuch nicht beachtet wird

Hersteller: Vibrafit GmbH
Lindenstr. 44
D – 35606 Solms
Tel.: 06442/92130
Fax: 06442/92131
www.vibrafit.de