

10033231 10033232

Vibe 3DX

Vibrationsplatte

Vibration Plate

Plaque vibrante

Pedana vibrante

Plataforma vibratoria

Danke dass Sie sich für dieses Produkt von Klarfit entschieden haben.

Ihr exklusives E-book „Klarfit Healthy Fitness Kitchen“ versorgt Sie mit leckeren Rezepten für jeden Sportbegeisterten.

Holen Sie sich Ihr E-Book jetzt, indem Sie den folgenden QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.

Thank you for choosing this product from Klarfit.

Your exclusive e-book „Klarfit Healthy Fitness Kitchen“ will provide you with delicious recipes for every sports enthusiast.

Get your e-book now by scanning the following QR code with your smartphone.

Merci d'avoir choisi ce produit Klarfit.

Votre ebook exclusif “Klarfit Healthy Fitness Kitchen” vous fournira de délicieuses recettes pour tous les amateurs de sport.

Obtenez votre ebook maintenant en scannant le code QR suivant avec votre smartphone.

Grazie per aver scelto questo prodotto Klarfit.

Il vostro esclusivo ebook «Klarfit Healthy Fitness Kitchen» vi ispirerà con un sacco di ricette squisite, ideali per tutti gli amanti dello sport.

Per ricevere l'ebook è sufficiente scansionare il seguente codice QR con il vostro smartphone.

Gracias por haber elegido este producto de Klarfit

En su libro electrónico exclusivo «Klarfit Healthy Fitness Kitchen» encontrará deliciosas recetas fitness.

Escanee ahora con su smartphone este código QR y llévese su libro electrónico.



Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
 Cardiotraining im Überblick 6
 Aufwärmung vor dem Training 9
 Bedienfeld und Fernbedienung 11
 Bedienung und Programme 12
 Training und Übungen 14
 Hinweise zur Entsorgung 18

English 20
Français 37
Italiano 53
Español 70

TECHNISCHE DATEN

| | |
|----------------------------|----------------------|
| Artikelnummer | 10033231, 10033232 |
| Stromversorgung (Computer) | 220-240 V ~ 50/60 Hz |

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
 Deutschland.

**Dieses Produkt entspricht den folgenden
 Europäischen Richtlinien:**

2014/30/EU (EMV)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen werden.

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammgebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,5 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammgebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg. • Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.

- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im

Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.

- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Sollten Sie unsicher sein ob Vibrationstraining aus gesundheitlichen Gründen für Sie geeignet ist, konsultieren Sie vorab unbedingt einen Arzt. Vermeiden Sie Vibrationen im Kopf. Falls diese dennoch auftreten, verändern Sie ihre Haltung auf der Vibrationsplatte oder verringern Sie gegebenenfalls die Vibrationsfrequenz oder die Amplitude Ihrer Vibrationsplatte. Kopf und Bauch dürfen nie direkt auf die Platte gelegt werden.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

Regelmäßiges Cardiotraining regt das Herz-Kreislauf-System (Herz und Atmung) an. Man verbessert seine Kondition, verliert an Gewicht und verbrennt Fett. Dies ist also das empfohlene Training, wenn man abnehmen möchte. Während des Trainings wird zuerst Glukose verbrannt, anschließend werden durch die Übungen die im Körper eingelagerten Fette verbrannt.

Anspruchsvolles Cardiotraining (z. B. Intervalltraining, Training mit hohem Widerstand und über längere Dauer) erfordert einen höheren Kraftaufwand und trainiert neben der Ausdauer ebenfalls die Muskulatur. In der Regel gilt: je regelmäßiger das Training, desto effizienter (auch bei kurzen Einheiten von 20 Minuten).

Während des Trainings

Der Widerstand während der Cardio-Trainingsphase entscheidet maßgeblich über die Trainingsintensität und die damit in Verbindung stehenden Trainingsergebnisse.

Ein optimales Training beinhaltet eine Aufwärmphase (1), eine intensivere Cardio-Trainingsphase (2) sowie die abschließende Erholungsphase (3). Wenn Sie Fortschritte machen oder Kalorien verbrennen wollen, sollten Sie diese 3 Phasen durchlaufen und so mindestens 20 - 30 Minuten auf dem Ergometer trainieren.

1. Aufwärmphase

Beginnen Sie Ihr Training immer mit einem geringen Widerstand. Eine Aufwärmphase von 5-10 Minuten ist wichtig, weil Ihre Muskeln aufgewärmt werden müssen. Insbesondere während der Aufwärmphase sollten Sie Kreislauf und Muskelgruppen Zeit geben, sich auf das anschließende Workout einzustellen. Als Anfänger können Sie die ersten 3 Minuten auf der einfachsten Stufe trainieren und sich entsprechend ihrem persönlichen Wohlbefinden stückweise steigern.

2. Cardio-Trainingsphase

Nach ca. 10 Minuten können Sie dann in die Cardio-Trainingsphase wechseln. Sollten Sie Intervalltrainingsprogramme verwenden, steuert der Trainingscomputer den Widerstand je nach Intervallart und simuliert so wechselnde Anforderungen.

Die Cardio-Trainingsphase ist je nach Energieaufwand dem aeroben bzw. anaeroben Trainingsbereich zugeordnet. Diese Bereiche definieren sich wie folgt:

Aerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem und verbrennen Fett.

Trotz der leichten Anstrengung mit erhöhter Herzfrequenz, tieferer Atmung, Warmwerden und leichtem Schwitzen fühlen Sie sich aber nicht sehr angestrengt, die Atmung ist nicht wesentlich beschleunigt, so dass Sie sich noch gut mit jemandem unterhalten könnten ohne außer Atem zu kommen, und Sie haben das Gefühl, dass Sie diese Belastung längere Zeit durchhalten könnten, ohne dass sie sich verausgaben würden. Es ist wie wenn Sie flott leicht bergauf marschieren.

Die Muskeln und das Herz arbeiten intensiver und können den Großteil ihres Energiebedarfs unter Verwendung von Sauerstoff aus der aeroben Energieproduktion gewinnen. Die anaerobe Energiegewinnung ist zwar in kleinem Umfang auch aktiv, aber nur so weit, als alle dadurch produzierte Milchsäure gleichzeitig wieder abgebaut werden kann. In diesem aeroben Trainingsbereich sollten Sie den Großteil Ihres Trainings absolvieren.

Wenn Sie die Belastung weiter steigern, dann kommen Sie irgendwann an eine Grenze, an der die auf Sauerstoff basierte Energiegewinnung nicht mehr in der Lage ist, die Energieproduktion zu steigern, so dass sich die anaerobe Energiegewinnung in verstärktem Ausmaß dazu schalten muss. Sie treten jetzt über in den anaeroben Trainingsbereich.

Anaerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihre Leistung und Ihre Geschwindigkeit. Sobald Sie Ihr Training in diese Phase nochmals steigern, wird die Bewegungsarbeit wegen des ansteigenden Laktatspiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

3. Erholungsphase

Zum Abschluss verbleiben Sie mindestens 5 Minuten in der Erholungsphase und nutzen auch hier wieder geringe Widerstandsstufen ohne hohen Kraftaufwand. Die Erholungs- oder Rekuperationsphase ist außerdem hilfreich, um einen möglichen Muskelkater nach dem Training vorzubeugen. Sehr ratsam ist nach einer intensiven Trainingseinheit ebenfalls eine aktive Regeneration, wie zum Beispiel ein heißes Bad, ein Gang in die Sauna oder eine Massage.

Trainingsfortschritte

Ihr Training kann auf diese Weise monatlich gesteigert werden, indem Sie vor allem die Cardio-Trainingsphase verlängern bzw. eine höhere Widerstandsstufe (bzw. ein anspruchsvolleres Intervalltraining) durchführen.

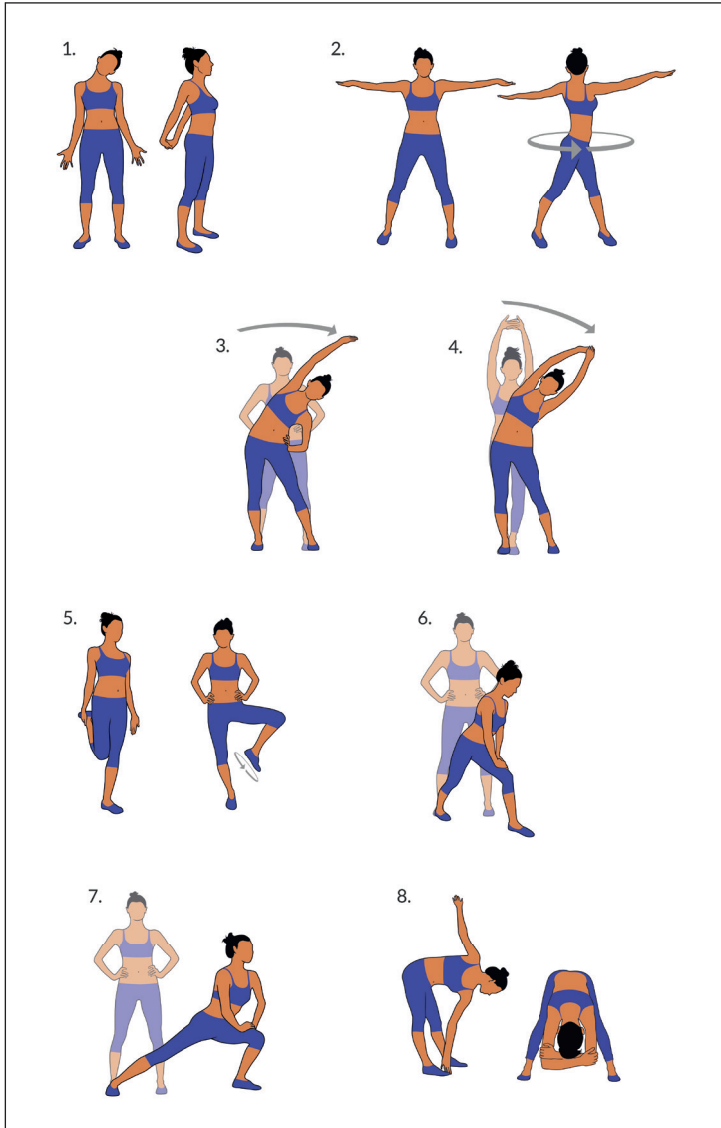
Essen und Trinken

- Trinken Sie vor, während und nach dem Training.
- Trinken Sie während des Trainings mindestens 2 Schluck Wasser (10 bis 20 cl) alle 10-15 Minuten.
- Wenn Ihr Training länger als 1 Stunde dauert, sollten Sie ein Sportgetränk trinken, um dem Körper vor dem Dehydrieren beim Sport zu schützen.
- Für ein optimales Cardio-Training ist eine angepasste Ernährung sowohl vor als auch nach einer körperlichen Aktivität sehr wichtig.

Vor dem Training sollten Sie vorzugsweise Kohlenhydrate essen, die beispielsweise im Reis und in den Nudeln zu finden sind, da sie dem Körper eine wichtige Menge an Energie zur Verfügung stellen.

Nach dem Training müssen Sie «auftanken» mit Proteinen, die Sie in den Eiern, im Joghurt und in getrockneten Früchten finden. Selbst wenn Sie abnehmen wollen ist es absolut notwendig nach dem Training zu essen, damit sich Ihr Körper regeneriert.

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



Führen Sie die Aufwärmbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

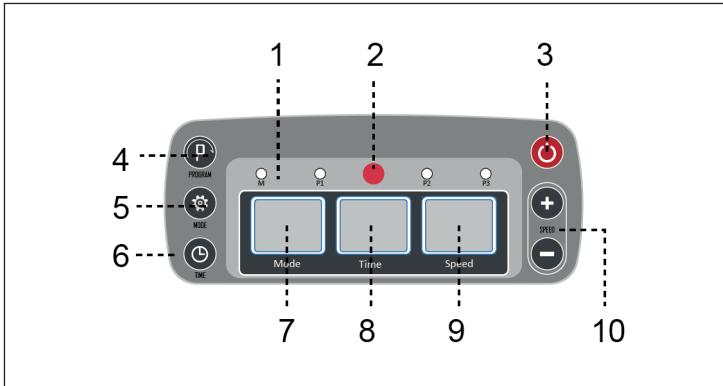
Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitnesstrainer ab.

Jede Bewegung sollte einige Wiederholungen erfahren (rechts und links) sodass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können.

Nehmen Sie sich für die folgende Klarfit-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:

1. Kopf seitlich neigen, langsam abwechselnd von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen und Schulterzucken).
2. Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).
3. Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.
4. Hüfte beugen, beide Arme oben geschlossen. Auch hier verbleiben Sie auf jeder Seite, die Übung ist nun etwas intensiver, da der zweite Arm mitzieht.
5. Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.
6. Stellen Sie ein Bein nach vorne und stützen sich mit dem Oberkörper auf dem Oberschenkel ab. Hierbei mobilisieren Sie neben den Knie- und Fußgelenken auch die hintere Wadenmuskulatur.
7. Wiederholen Sie die Übung aus Punkt 6. mit dem Unterschied, dass Sie nun einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Die Bewegung wird jetzt intensiver.
8. Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und berühren Sie abwechselnd mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Zum Schluss lassen Sie sich entspannt und locker nach unten hängen.

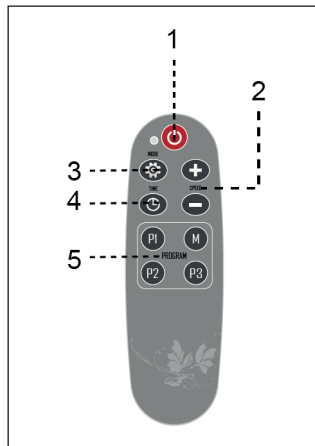
BEDIENFELD UND FERNBEDIENUNG



| | | | |
|---|-----------------------------------|----|-------------------------|
| 1 | Anzeigeleuchte manuelles Programm | 6 | Zeit |
| 2 | Signalleuchte | 7 | Modusanzeige |
| 3 | An/Aus | 8 | Zeitanzeige |
| 4 | Programm | 9 | Geschwindigkeitsanzeige |
| 5 | Modus | 10 | Geschwindigkeit +/- |

Fernbedienung

| | |
|---|---------------------------|
| 1 | An/Aus |
| 2 | Geschwindigkeitsanpassung |
| 3 | Modus |
| 4 | Zeit |
| 5 | Programm |



BEDIENUNG UND PROGRAMME

- Wenn Sie den Netzstromstecker in die Steckdose stecken, befindet sich das Gerät im Standby-Modus.
- Wenn Sie die Taste An/Aus auf dem Gerät/ der Fernbedienung drücken, beginnt die Vibration um manuellen Modus. Die voreingestellte Zeit beträgt 10 Minuten und die Geschwindigkeitsstufe ist auf 1 eingestellt.
- Wenn Sie auf dem Gerät/ der Fernbedienung erneut die Taste An/Aus drücken, wechselt das Gerät wieder in den Standby-Modus.
- Im manuellen Modus kann zur Anpassung der Trainingszeit jederzeit die Taste TIME gedrückt werden. Es kann eine Vibrationsdauer zwischen 1 und 15 Minuten eingestellt werden. Verwenden Sie die Tasten + und - zur Anpassung der Geschwindigkeitsstufe (1 – 20).
- Durch Drücken der Taste PROGRAM, kann das aktuell eingestellte Vibrationsprogramm geändert werden. P1 – Automatisches Programm 1, P2 – Automatische Programm 2 und P3 – Automatisches Programm 3 laufen jeweils für 10 Minuten. Bei Auswahl eines automatischen Programms werden die Tasten zur Geschwindigkeitseinstellung deaktiviert.
- Durch drücken der Taste MODE können Sie den Trainingsmodus verändern: Schwingungsmodus (U), linearer Modus (H) und Kombinationsmodus (UH).

Verwendung der automatischen Programme

- **P1:** Alle 5 Sekunden wechselt die Geschwindigkeit im Wiederholungsmodus nach und nach von Stufe 1 bis Stufe 20 und anschließend nach und nach von Stufe 20 bis Stufe 1.
- **P2:** Alle 8 Sekunden wechselt die Geschwindigkeit im Wiederholungsmodus nach und nach von Stufe 1 bis Stufe 20 und anschließend direkt wieder zu Stufe 1.
- **P3:** Alle 10 Sekunden wechselt die Geschwindigkeit im Wiederholungsmodus von Stufe 2 zu Stufe 10 zu Stufe 5 zu Stufe 15 und wieder zurück zu Stufe 1.

**Frequenztable des
Vibrationstrainers**

Modelle 10033231,
10033232

| Stufe | Frequenz | |
|-------|----------|-------|
| | 1/min | Hz |
| 1 | 420 | 7,00 |
| 2 | 429 | 7,16 |
| 3 | 439 | 7,31 |
| 4 | 448 | 7,47 |
| 5 | 457 | 7,62 |
| 6 | 467 | 7,78 |
| 7 | 476 | 7,93 |
| 8 | 485 | 8,09 |
| 9 | 494 | 8,24 |
| 10 | 504 | 8,40 |
| 11 | 513 | 8,55 |
| 12 | 522 | 8,71 |
| 13 | 532 | 8,86 |
| 14 | 541 | 9,02 |
| 15 | 550 | 9,17 |
| 16 | 560 | 9,33 |
| 17 | 569 | 9,48 |
| 18 | 578 | 9,64 |
| 19 | 588 | 9,79 |
| 20 | 597 | 9,95 |
| 21 | 606 | 10,10 |
| 22 | 616 | 10,26 |
| 23 | 625 | 10,41 |
| 24 | 634 | 10,57 |
| 25 | 643 | 10,72 |
| 26 | 653 | 10,88 |
| 27 | 662 | 11,03 |
| 28 | 671 | 11,19 |
| 29 | 681 | 11,34 |
| 30 | 690 | 11,50 |

TRAINING UND ÜBUNGEN

Lesen Sie sich vor der Verwendung des Geräts alle Hinweise aufmerksam durch. Damit Ihre Haltung und Ihre Balance verbessert werden können, sollten Sie sich idealerweise nirgends festhalten, während Sie auf dem Gerät stehen; dennoch sollten Sie, auch wenn die Mehrheit der Menschen keinen zusätzlichen Halt braucht, zumindest bei der ersten Verwendung des Geräts sicherheitshalber einen Stuhl in Reichweite stellen.

Aus den unten aufgezeigten Optionen können Sie die von Ihnen gewünschte Übung auswählen. Wir empfehlen Ihnen, das Training in einer stehenden oder hockenden Position zu starten und jede Trainingseinheit mit einer Mischung aus Dehnungspositionen und Wadenmassage zu beenden. Wenn Sie, wenn das Gerät stoppt darauf stehen, sollten Sie mindestens 20 Sekunden darauf stehen bleiben, bis Sie ihr Gleichgewicht wieder gefunden haben.



Stehen – Trainiert Beine, Po und die Rumpfmuskulatur

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf das Gerät. In dieser Position werden Beine, Po und die Rumpfmuskulatur trainiert. Wenn Sie die Trainingsgeschwindigkeit erhöhen, werden Sie die erhöhte Geschwindigkeit in Ihrem Becken, Ihrer Bauchmuskulatur, Ihrer unteren Lendenmuskulatur und bis hoch in die seitliche Rückenmuskulatur spüren. Entspannen Sie sich und versuchen Sie, nicht gegen das Gerät zu drücken. Das Gerät übernimmt die ganze Arbeit für Sie.



Maximale Verwendungszeit: 10 Minuten

Empfohlene Verwendungszeit: 3 Minuten

Wenn Sie möchten, können Sie zusätzlich die Widerstandsbänder in die Hände nehmen. Diese helfen beim Halten der Stabilität und ermöglichen es Ihnen, zusätzlich den Oberkörper und die Arme zu trainieren.



Knie beugen

Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf das Gerät. Dadurch wird die Wirkung auf den Oberkörper verringert und diese verlagert sich auf die Waden, Oberschenkel und den Po.

Maximale Verwendungszeit: 10 Minuten

Empfohlene Verwendungszeit: 3 Minuten



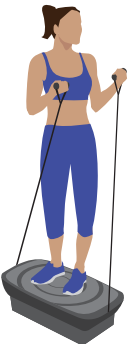
Brusttraining

Halten Sie die Widerstandsbänder und ziehen Sie, mit einer minimalen Hüftbewegung, eine Hand über Ihren Oberkörper, um die Brustmuskulatur zu stimulieren. Wechseln Sie die Arme ab.

Maximale Verwendungszeit: 10 Minuten

Empfohlene Verwendungszeit: 3 Mal 10

Wiederholungen (eine Wiederholung schließt sowohl die Bewegung nach rechts als auch nach links ein), über 5 bis zu 10 Minuten.



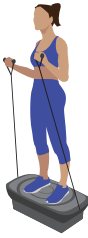
Oberkörperdrehung

Drehen Sie sich mit den Füßen nach vorne, während Sie beide Widerstandsbänder in der Nähe der Brust halten. Führen Sie diese Übung ausschließlich unter Anleitung durch, wenn Sie an Knieproblemen leiden.

Maximale Verwendungszeit: 10 Minuten

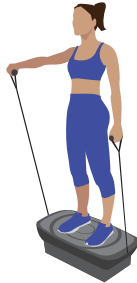
Maximale Geschwindigkeitsstufe: 5

Empfohlene Anwendungszeit: 3 mal 10 Wiederholungen (eine Wiederholung umfasst sowohl eine Links- als auch eine Rechtsbewegung), über 5 bis maximal 10 Minuten.



Frontanhebung der Arme

Gewöhnlich wird ein Arm nach dem anderen trainiert. Dabei wird der gesamte Oberkörper, insbesondere die Schultern, trainiert.



Seitliches Anheben der Arme

Ziehen Sie die Widerstandsbänder zur Seite, um ein Kreuz zu bilden. Dadurch werden die Schultermuskeln und die seitlichen Muskeln in Ihrem oberen Rücken trainiert.

Maximale Verwendungszeit: 10 Minuten

Empfohlene Anwendungszeit: 3 Mal 10 Wiederholungen jeder Übung, die über einen Zeitraum von mindestens 5 bis maximal 10 Minuten durchgeführt werden.



Dehnen & Halten

Heben Sie die Hände über den Kopf und halten Sie die Position für 5 Sekunden. Entspannen und wiederholen. Diese Übung kann mit oder ohne laufendem Gerät durchgeführt werden.

Maximale Anwendungszeit: 1 Minute

Empfohlene Anwendungszeit: 1 Minute

Maximale Geschwindigkeit: 8



Oberschenkel & Wadendehnung

Dehnen Sie vorsichtig und halten Sie die Dehnung 5 Sekunden lang. Entspannen und wiederholen. Diese Übung kann mit oder ohne laufendem Gerät durchgeführt werden.

Maximale Anwendungszeit: 1 Minute

Empfohlene Anwendungszeit: 1 Minute

Maximale Geschwindigkeit: 8



Bauchmuskelübungen

Trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln einfach auf dem Gerät stehend. Für zusätzliche Übungen können Sie zwischen diesen beiden Positionen hin und her wechseln. Versuchen Sie, dabei den Rücken gerade zu halten.



Maximale Verwendungszeit: 2 Minuten

Empfohlene Anwendungszeit: 1 Minute

Maximale Geschwindigkeit: 8



Arm- & Schultermassage

Mit den Knien auf den Boden, die Hände auf die Plattform legen. Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie Ihren Körper näher an der Plattform absenken (Rücken dabei gerade halten).



Maximale Anwendungszeit: 2 Minuten

Empfohlene Anwendungszeit: 1 Minute

Maximale Geschwindigkeit: 8

Beinmassage

Legen Sie Ihre Waden auf das Gerät. Drehen Sie Ihre Füße für eine intensivere Massage nach außen.



Maximale Anwendungszeit: 5 Minuten

Empfohlene Anwendungszeit: 2 Minuten

Maximale Geschwindigkeit: 8

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the items and cautions mentioned in the instruction manual is not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product



CONTENT

Safety Instructions 21
 Overview of Cardio Training 23
 Warming Up before a Workout 26
 Control Panel and Remote Control 28
 Operation and Programs 29
 Training and Practices 31
 Hints on Disposal 35

TECHNICAL DATA

| | |
|--------------|----------------------|
| Item number | 10033231, 10033232 |
| Power supply | 220-240 V ~ 50/60 Hz |

DECLARATION OF CONFORMITY

**Producer:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
 Germany.

This product is conform to the following European Directives:

2014/30/EU (EMC)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)

SAFETY INSTRUCTIONS

Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures are for reference use only and may differ from the actual product.

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable, leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in damp areas such as swimming pool, sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.

Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Pay attention to the absence of a free wheel system which will cause serious risk.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
- If you are unsure whether vibration training is suitable for you for health reasons, please consult a doctor first. Avoid vibrations in the head. If these still occur, change your position on the vibration plate or reduce the vibration frequency or amplitude of your vibration plate if necessary. Never place your head and abdomen directly on the plate.

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

Regular cardio training stimulates the cardiovascular (heart and blood vessels) and respiratory system. It improves your general health and helps you to burn fat. It is the recommended workout if you want to lose weight. When exercising, glucose is burned off first, then the fat stored in the body.

Intensive cardio training (e.g. circuit training, training with high resistance and long duration training) requires a greater amount of effort and also trains the muscular system and your endurance. As a rule, the more regular you train, the more effective the training is (even with short training sessions of 20 minutes).

During the Training

The level of resistance used during the workout determines the training intensity and the associated results.

An optimal training session includes (1) a warm-up phase, (2) an intensive cardio training phase and finally (3) a cool down phase. If you want to progress or burn calories, you should go through these 3 phases as well as exercise for at least 20-30 minutes on the ergometer.

1. Warm-up Phase

Always start your training session with a low resistance level. A warm-up phase of 5-10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. During the warm-up phase, you should give your circulatory system and muscles time to prepare for the subsequent workout. As a beginner, you can train for the first 3 minutes at the easiest level and then gradually increase the level to where you feel most comfortable.

2. Cardio Training Phase

After about 10 minutes, you can then begin the cardio training phase. When using the interval training program, the computer controls the resistance depending on the type of interval chosen and thus simulates changing intensities.

The cardio training phase is considered aerobic or anaerobic training depending on the energy expenditure. These two types of training are defined as follows:

Aerobic Training Zone

While you are in this zone, you are improving your cardiovascular system and burning fat.

Despite an increased heart rate, deeper breathing and light sweating, the body is not in a very stressed state, breathing is not significantly accelerated—you could still talk to someone without going out of breath—and you feel that you could sustain the physical exertion for a long time. It's similar to when you briskly walk uphill.

The muscles and heart work more intensely than when the body is at rest and can get most of their energy needs met via aerobic energy production, which utilizes oxygen to facilitate energy production. At the same time, the anaerobic production of energy is also active, but only to a small extent. The lactic acid produced in this process can be broken down to produce energy. Most of your training should be aerobic training.

If you continue to increase the intensity, you will eventually come to the threshold where aerobic energy production is no longer able to increase its output. At this point, there is a shift towards anaerobic energy production being used to a greater extent. You are now doing anaerobic training.

Anaerobic Training

When in this zone, you are improving your performance and speed. When you increase the intensity while in this zone, the training becomes much more strenuous because of the rising lactate level in the body; you start sweating more; your breathing gets faster; and after some time depending on your fitness level, your muscles tire and you feel totally exhausted and that you can no longer continue at this level of intensity.

3. Cool-down Phase

At the end of the cardio training phase, you begin the cool-down phase, which should last for at least 5 minutes. Here, you use low levels of resistance. The recovery or cool-down phase is also helpful with regard to preventing possible muscle soreness. It is also advisable to do active recuperation after an intensive training session, such as a hot bath, a sauna session or a massage.

Training Progress

Each month you can make the training more challenging by extending the duration of the cardio training phase, by using a higher level of resistance within that phase or by doing a more demanding interval training.

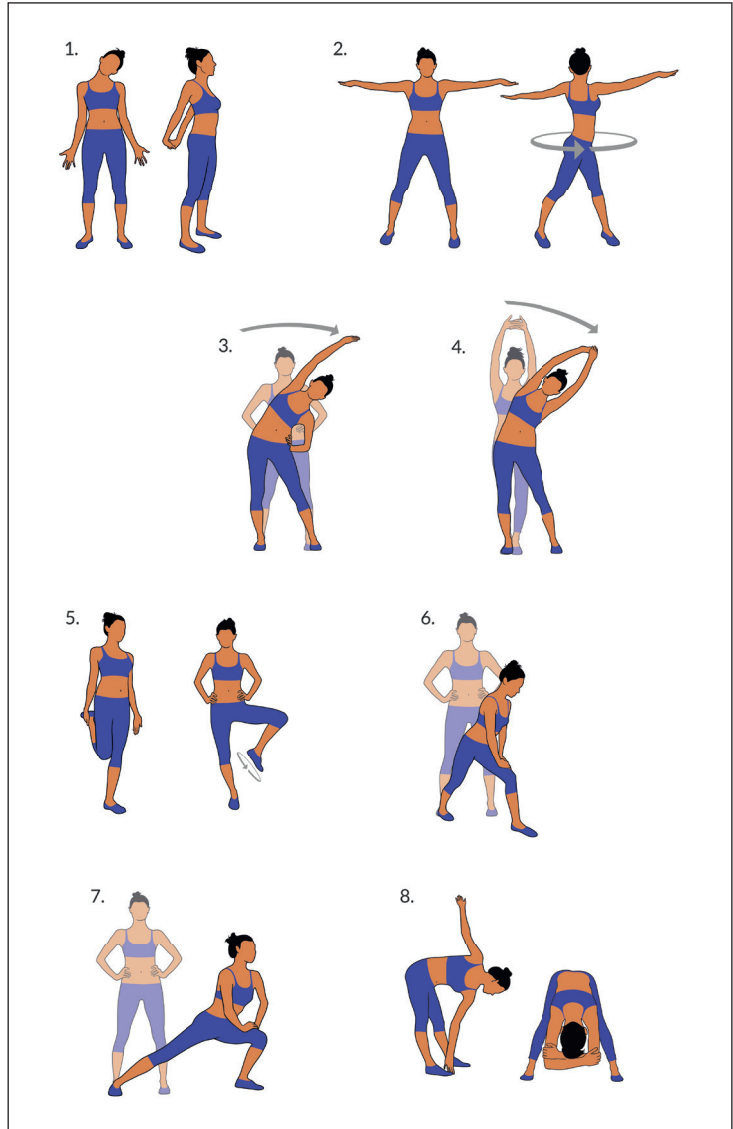
Eating and Drinking

- Drink before, during and after training.
- Drink at least 2 sips of water (10 to 20 cl) every 10-15 minutes during a training session.
- If your workout lasts for more than 1 hour, you should drink a sports drink to protect the body from dehydration while training.
- For optimal cardio training, suitable nutrition before and after any physical activity is very important.

Before training, it is best to eat carbohydrates, such as those found in rice and pasta, as they provide the body with an important source of energy.

After training, you need to refuel with proteins, such as those found in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training in order for your body to recuperate.

WARMING UP BEFORE A WORKOUT



Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.

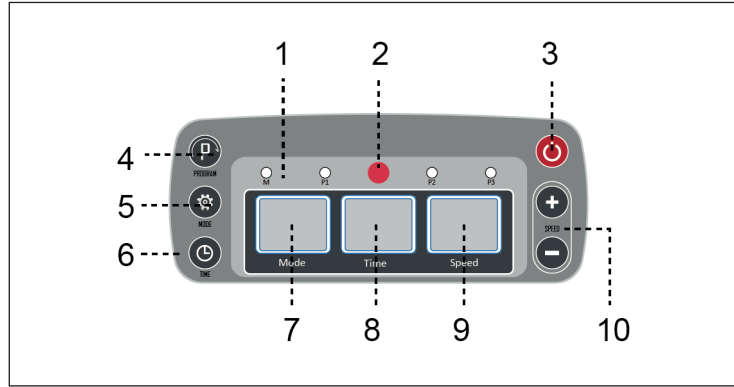
Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

Each movement should be repeated (right and left) so that you can start the cardio training relaxed.

Take about 5 minutes to do the following Klarfit training routine:

1. Tilt the head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilize your shoulders (circular movements and shrugging the shoulders).
2. Turn the hips while the arms are stretched out. The feet are not firmly fixed to the ground (the ankles follow the body's rotation).
3. Bend to the side and raise one arm straight up. Stay in this position for several seconds on each side.
4. Bend to the side and raise both arms above your head with palms together. Again, remain on each side for several seconds. The exercise is now a bit more intense with the second arm joining.
5. Stand on one leg and hold the instep of the other foot with your hand. Mobilize it so as to stretch the thigh lightly. If necessary, hold onto something to keep your balance. Stand on one leg and trace a circle with your foot in the air in both directions (counter clockwise and clockwise).
6. Put one leg forward and with your arms support the weight of your upper body on your thigh. Position your legs so as to provide a stretch for the rear leg's calf muscles.
7. Repeat the previous exercise with more distance between your feet. The stretch will now be more intense.
8. Bend forward while keeping your legs straight and alternately touch each hand to the opposite foot. Finally, let yourself hang down and relax.

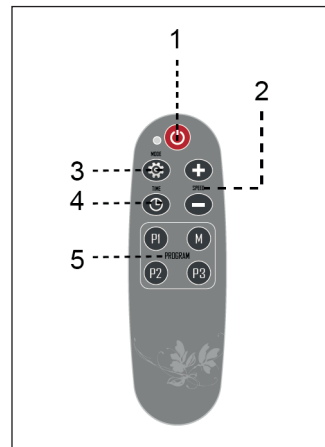
CONTROL PANEL AND REMOTE CONTROL



| | | | |
|---|----------------------|----|---------------|
| 1 | Manual program light | 6 | Time |
| 2 | Signal light | 7 | Mode display |
| 3 | On/Off | 8 | Time display |
| 4 | Program | 9 | Speed display |
| 5 | Mode | 10 | Speed +/- |

Remote Control

| | |
|---|-----------|
| 1 | On/Off |
| 2 | Speed key |
| 3 | Mode |
| 4 | Time |
| 5 | Program |



OPERATION AND PROGRAMS

- Insert the power plug into outlet, the unit will enter its STANDBY mode.
- Press "ON/OFF" on panel or remote to begin vibration massage in the manual mode, default time is 10 minutes in 1 level speed.
- Press "ON/OFF" on panel or remote to return to the STANDBY model.
- In the manual mode, press "TIME" at any time to select or adjust your desired length of vibration time from 1 to 15 minutes, keep circle. Then use "+" and "-" on panel or remote to adjust your desired speed from 1 to 20 levels.
- Press "PROGRAM" on panel or "P1","P2" or "P3" on remote to alter your current vibration program. P1 Automatic program 1, P2 Automatic program 2, P3 Automatic program, each program run for 10 minutes. While automatic program, the speed buttons will be disable.
- Press "MODE" to alter the exercise mode: Oscillation mode (U), Linear mode (H) and Combination mode (UH).

How to use the Auto Programme

- **P1:** Every 5 seconds, the speed change from 1 level to 20 levels (one by one), then back to 1 level (one by one), keep circle motion.
- **P2:** Every 8 seconds, the speed change from 1 level to 20 levels (one by one), then back to 1 level directly, keep circle motion.
- **P3:** Every 10 seconds, the speed change from 2 levels to 10 levels to 5 levels to 15 levels then back to 1 level, keep circle motion.

**Frequency table
for the vibration
plate**

Models
10033231,
10033232

| Level | Frequency | |
|-------|-----------|-------|
| | 1/min | Hz |
| 1 | 420 | 7.00 |
| 2 | 429 | 7.16 |
| 3 | 439 | 7.31 |
| 4 | 448 | 7.47 |
| 5 | 457 | 7.62 |
| 6 | 467 | 7.78 |
| 7 | 476 | 7.93 |
| 8 | 485 | 8.09 |
| 9 | 494 | 8.24 |
| 10 | 504 | 8.40 |
| 11 | 513 | 8.55 |
| 12 | 522 | 8.71 |
| 13 | 532 | 8.86 |
| 14 | 541 | 9.02 |
| 15 | 550 | 9.17 |
| 16 | 560 | 9.33 |
| 17 | 569 | 9.48 |
| 18 | 578 | 9.64 |
| 19 | 588 | 9.79 |
| 20 | 597 | 9.95 |
| 21 | 606 | 10.10 |
| 22 | 616 | 10.26 |
| 23 | 625 | 10.41 |
| 24 | 634 | 10.57 |
| 25 | 643 | 10.72 |
| 26 | 653 | 10.88 |
| 27 | 662 | 11.03 |
| 28 | 671 | 11.19 |
| 29 | 681 | 11.34 |
| 30 | 690 | 11.50 |

TRAINING AND PRACTICES

Please read the Operating Instructions section of this instruction manual before using the machine. In order to improve your posture and balance, you should ideally not hold on to anything while standing on the machine; nevertheless, even though the vast majority of people need no support, we recommend that you place the machine next to a chair at least for the first time that you stand on it.

Select which exercises you prefer from the options below. We suggest you start a session in a standing or squatting position, and finish a session with a mix of stretch positions and a calf massage. If you are standing on the machine when it stops, then stay on the platform for 20 seconds until you regain your equilibrium.



Standing - Exercises Legs, Buttocks & Core Muscles

Simply stand on the platform and have your knees slightly bent. This position exercises the legs, buttocks, and all of the core muscles. As you increase the speed, you will feel increased movement through your pelvis, abdominal muscles, lower lumbar muscles, and up into the lateral muscles in your back. Just relax, do not push against the platform, the machine does all the work for you.



Maximum Time: 10 minutes

Recommended Use: 3 minutes

If you prefer, you can hold the upper body resistance bands which aids stability and gives you the opportunity to exercise the upper torso and arms.



Squatting

Stand on the platform with your knees bent. This will lessen the stimulation of the upper body and concentrate the effects more on the calves, thighs and buttocks.

Maximum Time: 10 minutes

Recommended Use: 3 minutes

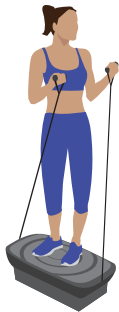


Chest Exerciser

Holding the bands, and with a minimum of waist movement, pull one hand across your torso to target the pectoral muscles for toning the chest. Alternate arms.

Maximum Time: 10 minutes

Recommended Use: 3 sets of 10 repetitions, (one rep includes both a left and right movement), over 5 to 10 minutes.

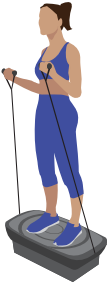


Torso Twist

With your feet facing forward, twist from the waist while holding both bands near the chest. Unless under instruction, do not do this exercise if you have suffered knee problems.

Maximum Time: 10 minutes **Maximum Speed:** 5

Recommended Use: 3 sets of 10 repetitions, (one rep includes both a left and right movement), over 5 to 10 minutes.

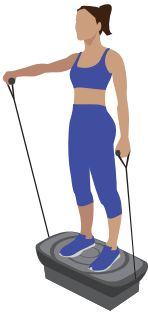


Arm Curls

One of the best exercises for toning the arms and usually done with both arms at the same time. Start with both hands by your sides, and bending at the elbow raise your hands with your palms facing up.

Maximum Time: 10 minutes

Recommended Use: 3 sets of 10 reps, over 3 to 10 minutes.



Front Raise

Usually done one arm at a time, this exercises the whole of the upper body, the shoulders in particular. Lateral Raise Pull the bands out to the side to form a cross, this will exercise the shoulder muscles and the lateral muscles in your upper back.

Maximum Time: 10 minutes

Recommended Use: 3 sets of 10 repetitions of each exercise, to be done over a 5 to 10 minute period.



Stretch & Hold

Raise you hands above your head and hold the position for 5 seconds. Relax and repeat. These can be done with or without the machine running.

Maximum Time: 1 minute

Recommended Use: 1 minute

Maximum Speed: 8



Hamstring & Calf Stretch

Gently stretch the hamstrings and hold for 5 seconds. Relax and repeat. These can be done with or without the machine running.

Maximum Time: 1 minute Recommended Use: 1 minute

Maximum Speed: 8



Abdominals

Simply standing on the machine exercises your abdominals but for an additional exercise you can switch between these two positions. Try to keep your back straight.



Maximum Time: 2 minutes

Recommended Use: 1 minute

Maximum Speed: 8



Arm & Shoulder Massage

With your knees on the floor, place your hands on the platform. To increase the intensity of the exercise you can lower your body closer to the platform (keep your back straight).



Maximum Time: 2 minutes

Recommended Use: 1 minute

Maximum Speed: 8

Leg Massage

Rest your calves on the platform. Turn your feet outward for a deeper massage.



Maximum Time: 5 minutes

Recommended Use: 2 minutes

Maximum Speed: 8

HINTS ON DISPOSAL



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit:



SOMMAIRE

Consignes de sécurité 38
 Aperçu de l'entraînement cardio 40
 Échauffement avant l'entraînement 43
 Panneau de commande et télécommande 45
 Utilisation et programmes 46
 Entraînement et exercices 48
 Conseils pour le recyclage 52

FICHE TECHNIQUE

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Numéro d'article | 10033231, 10033232 |
| Alimentation électrique | 220-240 V ~ 50/60 Hz |

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
 Allemagne.

**Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :**

2014/35/UE (LVD)
 2011/65/ UE (RoHS)
 2014/30/ UE (EMC)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop“, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, cessez de l'utiliser immédiatement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil pour ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez la pièce correspondante immédiatement. Ne poursuivez pas l'utilisation de l'appareil tant que vous n'avez pas restauré le bon état initial.
- Soyez attentif au système de roue libre, sa défaillance représente un risque sérieux.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyant doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.
- Si vous n'êtes pas certain que l'entraînement sur plateforme vibrante vous soit indiqué pour des raisons médicales, vous consultez absolument un médecin au préalable. Évitez les vibrations au niveau de la tête. Le cas échéant, modifiez votre position sur la plateforme vibrante ou réduisez l'amplitude ou la fréquence des vibrations. Ne mettez jamais la tête et le ventre directement sur la plateforme.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

L'entraînement cardio régulier stimule le système cardio-vasculaire (cœur et respiration). Vous améliorez votre condition, perdez du poids et brûlez les graisses. C'est donc l'entraînement recommandé si vous souhaitez perdre du poids. Pendant l'exercice, le glucose est brûlé en premier, puis les exercices brûlent les graisses stockées dans le corps.

L'entraînement cardio exigeant (par exemple, entraînement par intervalles, entraînement avec une résistance élevée et sur une plus longue durée) nécessite plus d'efforts et entraîne également les muscles en plus de l'endurance. En général, plus l'entraînement est régulier, plus il est efficace (même avec de courtes séquences de 20 minutes).

Pendant l'entraînement

La résistance pendant la phase d'entraînement cardio détermine de manière décisive l'intensité de l'entraînement et les résultats correspondants. Idéalement, un entraînement comprend une phase d'échauffement (1), une phase plus intense d'entraînement cardio (2) et une phase finale de récupération (3). Si vous voulez progresser ou brûler des calories, vous devez passer par ces 3 phases et vous entraîner pendant au moins 20-30 minutes sur l'ergomètre.

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre entraînement avec une faible résistance. La période d'échauffement de 5-10 minutes est importante car vos muscles ont besoin d'être échauffés. Surtout pendant la phase d'échauffement, vous devriez donner le temps à vos groupes circulatoires et musculaires de se préparer à l'exercice suivant. En tant que débutant, vous pouvez effectuer les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement la difficulté en fonction de vos sensations personnelles de bien-être.

2. Phase d'entraînement cardio

Au bout de 10 minutes environ, vous pouvez passer à la phase d'entraînement cardio. Si vous utilisez des programmes d'entraînement par intervalles, l'ordinateur d'entraînement contrôle la résistance en fonction du type d'intervalle, simulant ainsi l'enchaînement des exigences.

La phase d'entraînement cardio est liée à la zone d'entraînement aérobie ou anaérobie en fonction de la dépense énergétique. Ces zones sont définies comme suit :

Domaine d'entraînement aérobie

Dans cette zone vous améliorez votre système cardio-vasculaire et brûlez des graisses.

Malgré le léger effort avec augmentation du rythme cardiaque, une respiration plus profonde, l'échauffement et une légère transpiration, vous ne vous sentez pas exagérément sollicité, la respiration n'est pas significativement accélérée de sorte que vous pourriez encore tenir une conversation avec quelqu'un sans perdre votre souffle, et vous avez le sentiment que vous pourriez supporter cet effort encore longtemps sans vous épuiser. C'est un peu comme si vous montiez une faible pente.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et peuvent tirer la majeure partie de leurs besoins en énergie en utilisant l'oxygène de la production d'énergie aérobie. La production anaérobie est également active à petite échelle, mais seulement dans la mesure où tout l'acide lactique qu'elle produit peut être dégradé en même temps. Vous devriez passer la majeure partie de votre entraînement dans cette zone aérobie.

Si vous continuez à augmenter la charge, alors vous finirez par arriver à une limite à partir de laquelle l'énergie obtenue par l'oxygène n'est plus en mesure d'augmenter en production, de sorte que l'énergie obtenue par anaérobie augmente en proportion. Vous entrez maintenant dans la zone d'anaérobie.

Domaine d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre puissance et votre vitesse. Dès que vous augmentez votre entraînement dans cette phase, les mouvements deviennent beaucoup plus fatigants, en raison de l'élévation du niveau de lactate, vous commencez à transpirer plus, votre respiration s'accélère et au bout d'un certain temps, en fonction de vos conditions d'entraînement, vous fatiguez vos muscles, vous vous sentez épuisé et ne pouvez pas continuer à ce rythme.

3. Phase de récupération

Pour terminer, restez en phase de récupération pendant au moins 5 minutes et utilisez à nouveau de faibles niveaux de résistance sans fournir trop d'efforts. La phase de détente ou de récupération aide également à prévenir d'éventuelles courbatures musculaires après l'effort. Il est également conseillé de faire une régénération active après une séance d'entraînement intensif, en prenant un bain chaud, en faisant une séance de sauna ou en recevant un massage.

Progrès à l'entraînement

Vous pouvez augmenter votre entraînement de cette façon tous les mois, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en travaillant à un niveau de résistance plus élevé (ou en suivant un entraînement par intervalles plus exigeant).

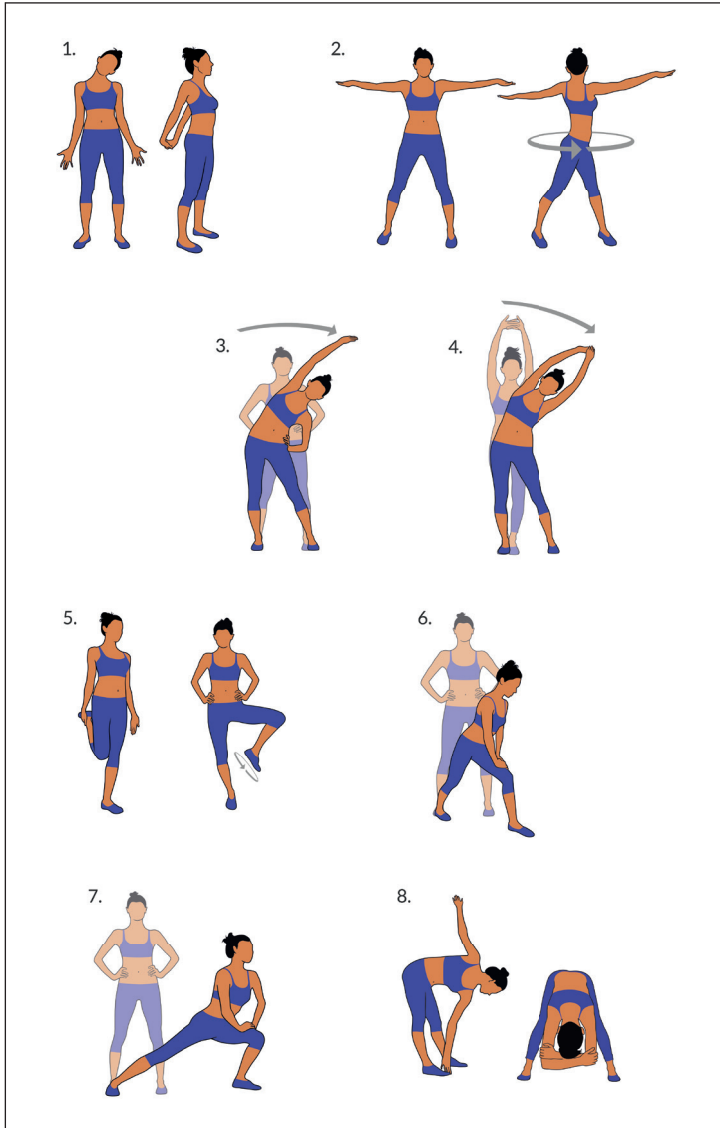
Manger et boire

- Buvez avant, pendant et après l'exercice.
- Pendant l'entraînement, buvez au moins 2 gorgées d'eau (10 à 20 cl) toutes les 10-15 minutes.
- Si votre entraînement dure plus d'une heure, prenez une boisson pour sportifs afin de protéger le corps de la déshydratation pendant l'exercice.
- Pour un entraînement cardio optimal, une bonne alimentation avant et après une activité physique est très importante.

Avant l'entraînement Vous devriez de préférence manger des glucides, contenus dans le riz et les pâtes, par exemple, car ils fournissent au corps une quantité importante d'énergie.

Après l'entraînement vous devez „refaire le plein“ avec des protéines que vous trouvez dans les œufs, le yaourt et les fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



Effectuez Les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez vos muscles.

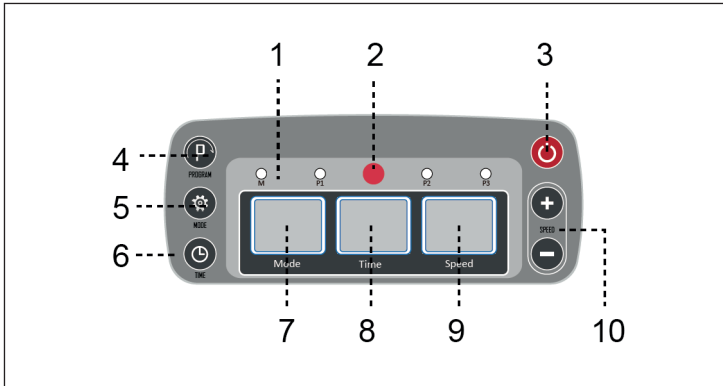
Si vous ne vous sentez pas bien en effectuant certains mouvements ou que vous ressentez des douleurs, n'effectuez pas cet exercice et convenez avec votre médecin ou votre coach de fitness d'une méthode d'échauffement spécifique.

Chaque mouvement doit en principe être répété plusieurs fois (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer le cardio-training de façon détendue.

Prenez environ 5 minutes pour effectuer la séquence d'entraînement Klarfit suivante :

1. Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussesments d'épaules).
2. Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).
3. Pliez vos hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.
4. Pliez vos hanches, les deux bras joints vers le haut. Encore une fois, maintenez cette position de chaque côté. L'exercice est un peu plus intense car le deuxième bras est également tendu.
5. Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Cela vous fait mobiliser votre cheville et étirer légèrement la cuisse. Si nécessaire, appuyez-vous pour garder votre équilibre. Rester sur une jambe et tourner la cheville en cercle dans les deux sens.
6. Tenez une jambe en avant et reposez le haut de votre corps sur votre cuisse. En plus des genoux et des chevilles, vous mobilisez également les muscles à l'arrière du mollet.
7. Répétez l'exercice du point 6 mais en faisant maintenant un grand pas en avant. Le mouvement s'intensifie maintenant.
8. Penchez-vous vers l'avant en gardant les jambes droites et touchez alternativement le pied opposé avec votre main. Terminez en vous laissant pendre vers le bas décontracté et détendu.

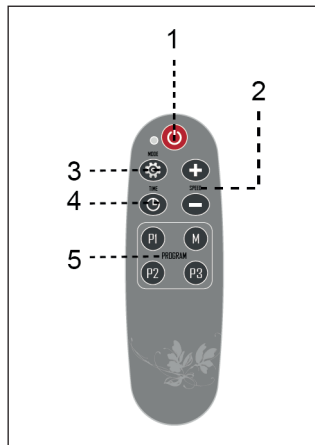
PANNEAU DE COMMANDE ET TÉLÉCOMMANDE



| | | | |
|---|----------------------------|----|-------------------------|
| 1 | Témoin de programme manuel | 6 | Durée |
| 2 | Signal lumineux | 7 | Affichage de mode |
| 3 | Marche /Arrêt | 8 | Affichage de la durée |
| 4 | Programme | 9 | Affichage de la vitesse |
| 5 | Mode | 10 | Vitesse +/- |

Télécommande

| | |
|---|-----------------------|
| 1 | Marche /Arrêt |
| 2 | Réglage de la vitesse |
| 3 | Mode |
| 4 | Durée |
| 5 | Programme |



UTILISATION ET PROGRAMMES

- Lorsque vous branchez la fiche d'alimentation dans la prise, l'appareil se met en mode veille.
- Lorsque vous appuyez sur le bouton marche / arrêt de l'appareil / de la télécommande, la vibration commence en mode manuel. La durée par défaut est de 10 minutes et le niveau de vitesse est défini sur 1.
- Si vous appuyez à nouveau sur le bouton marche / arrêt de l'appareil / de la télécommande, l'appareil revient en mode veille.
- En mode manuel, vous pouvez appuyer sur le bouton TIME à tout moment pour régler la durée de l'exercice. Vous pouvez régler une durée de vibration entre 1 et 15 minutes. Utilisez les boutons + et - pour régler le niveau de vitesse (1 - 20).
- En appuyant sur la touche PROGRAM, le programme de vibration actuellement défini peut être modifié. P1 - Programme automatique 1, P2 - Programme automatique 2 et P3 - Programme automatique 3 durent chacun 10 minutes. Si un programme automatique est sélectionné, les boutons de réglage de la vitesse sont désactivés.
- En appuyant sur le bouton MODE, vous pouvez changer le mode d'entraînement : mode de vibration (U), mode linéaire (H) et mode de combinaison (UH).

Utilisation des programmes automatiques

- **P1:** Toutes les 5 secondes, en mode de répétition, la vitesse passe progressivement du niveau 1 au niveau 20 puis progressivement du niveau 20 au niveau 1.
- **P2:** Toutes les 8 secondes, en mode de répétition, la vitesse passe progressivement du niveau 1 au niveau 20 puis progressivement du niveau 20 au niveau 1.
- **P3:** En mode répétition, la vitesse change toutes les 10 secondes pour passer du niveau 2 au niveau 10 puis jusqu'au niveau 5 puis jusqu'au niveau 15 et de nouveau au niveau 1.

**Tableau de fréquence
du plaque vibrante**

Modèles
10033231, 10033232

| Niveau | Frequence | |
|--------|-----------|-------|
| | 1/min | Hz |
| 1 | 420 | 7,00 |
| 2 | 429 | 7,16 |
| 3 | 439 | 7,31 |
| 4 | 448 | 7,47 |
| 5 | 457 | 7,62 |
| 6 | 467 | 7,78 |
| 7 | 476 | 7,93 |
| 8 | 485 | 8,09 |
| 9 | 494 | 8,24 |
| 10 | 504 | 8,40 |
| 11 | 513 | 8,55 |
| 12 | 522 | 8,71 |
| 13 | 532 | 8,86 |
| 14 | 541 | 9,02 |
| 15 | 550 | 9,17 |
| 16 | 560 | 9,33 |
| 17 | 569 | 9,48 |
| 18 | 578 | 9,64 |
| 19 | 588 | 9,79 |
| 20 | 597 | 9,95 |
| 21 | 606 | 10,10 |
| 22 | 616 | 10,26 |
| 23 | 625 | 10,41 |
| 24 | 634 | 10,57 |
| 25 | 643 | 10,72 |
| 26 | 653 | 10,88 |
| 27 | 662 | 11,03 |
| 28 | 671 | 11,19 |
| 29 | 681 | 11,34 |
| 30 | 690 | 11,50 |

ENTRAÎNEMENT ET EXERCICES

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Idéalement, pour améliorer votre posture et votre équilibre, vous ne devriez pas vous tenir lorsque vous êtes debout sur l'appareil ; toutefois, même si la majorité des personnes n'a pas besoin de soutien supplémentaire, la première fois que vous utilisez l'appareil, placez une chaise à portée de main pour des raisons de sécurité.

Parmi les options présentées ci-dessous, vous pouvez choisir l'exercice que vous souhaitez. Nous vous recommandons de commencer l'exercice en position debout ou accroupie et de terminer chaque séance avec un mélange d'étirement et de massage des mollets. Si vous êtes sur l'appareil lorsqu'il s'arrête, restez dessus pendant au moins 20 secondes jusqu'à ce que vous retrouviez votre équilibre.



Rester debout – entraîne les jambes, les fessiers et les muscles du torse

Tenez-vous sur l'appareil avec vos genoux légèrement pliés. Dans cette position, les jambes, les fessiers et les muscles du tronc sont sollicités. Lorsque vous augmentez votre vitesse d'exercice, vous ressentez la vitesse accrue dans votre bassin, vos abdominaux, vos lombaires inférieurs et vos dorsaux latéraux. Détendez-vous et essayez de ne pas pousser contre l'appareil. L'appareil fait tout le travail pour vous.



Durée maximale d'utilisation : 10 minutes

Durée recommandée : 3 minutes

Si vous le souhaitez, vous pouvez également tenir en main les bandes de résistance. Celles-ci aident à maintenir la stabilité et vous permettent d'entraîner le haut du corps et les bras.



Plier les genoux

Tenez-vous debout avec les genoux pliés sur l'appareil. Cela réduit l'effet sur le haut du corps et le se déplace vers les mollets, les cuisses et les fessiers.

Durée maximale d'utilisation : 10 minutes

Durée recommandée: 3 minutes



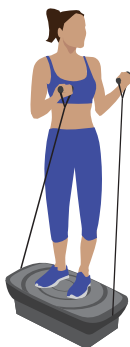
Entraînement des pectoraux

Tenez les bandes de résistance et en bougeant un minimum les hanches, passez une main sur le haut du corps pour stimuler les muscles de la poitrine. Changez de bras.

Durée maximale d'utilisation: 10 minutes

Durée recommandée: 3 fois 10

Répétitions (une répétition comprend à la fois les mouvements à droite et à gauche), sur 5 à 10 minutes.



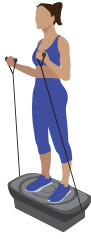
Rotation du haut du corps

Tournez vos pieds vers l'avant tout en tenant les deux bandes de résistance près de votre poitrine. Effectuez cet exercice uniquement accompagné(e) si vous avez des problèmes de genou.

Durée maximale d'utilisation: 10 minutes

Niveau de vitesse maximale : 5

Durée recommandée : 3 fois 10 répétitions (une répétition comprend à la fois les mouvements à droite et à gauche), sur 5 à 10 minutes maximum.



Relever les bras devant soi

Habituellement, un bras après l'autre est entraîné. Ici, le tout haut du corps est sollicité, en particulier les épaules.



Lever les bras sur les côtés

Tirez les bandes de résistance de côté pour mettre les bras en croix. Cela stimule les muscles des épaules et les dorsaux latéraux du haut du dos.

Durée maximale d'utilisation: 10 minutes

Durée recommandée : 3 fois 10 répétitions (une répétition comprend à la fois les mouvements à droite et à gauche), sur 5 à 10 minutes maximum.



S'étirer et maintenir

Placez vos mains sur votre tête et maintenez la position pendant 5 secondes. Détendez-vous et répétez. Cet exercice peut être effectué avec ou sans l'appareil en marche.

Durée maximale d'utilisation: 1 minute

Durée recommandée : 1 minute

Vitesse maximale : 8



Étirement des cuisses et des mollets

Étirez-vous doucement et maintenez la position pendant 5 secondes. Détendez-vous et répétez. Cet exercice peut être effectué avec ou sans l'appareil allumé.

Durée maximale d'utilisation: 1 minute

Durée recommandée : 1 minute

Vitesse maximale : 8



Exercices d'abdominaux

Exercez vos abdominaux en restant simplement debout sur l'appareil. Pour des exercices supplémentaires, vous pouvez basculer entre ces deux positions. Essayez de garder le dos droit.



Durée maximale d'utilisation: 2 minutes

Durée recommandée: 1 minute

Vitesse maximale: 8



Massage des bras et des épaules

Avec les genoux sur le sol, mettez vos mains sur la plateforme. Pour augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez abaisser votre corps plus près de la plateforme (en gardant le dos droit).



Durée maximale d'utilisation: 2 minutes

Durée recommandée: 1 minute

Vitesse maximale: 8

Massage des jambes

Placez vos mollets sur l'appareil. Tournez vos pieds vers l'extérieur pour un massage plus intense.



Durée maximale d'utilisation: 5 minutes

Durée recommandée: 2 minutes

Vitesse maximale: 8

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



Le pictogramme ci-contre apposé sur le produit signifie que la directive européenne 2012/19/UE s'applique (poubelle à roues barrée d'une croix). Ces produits ne peuvent être jetés dans les poubelles domestiques courantes. Renseignez-vous concernant les règles appliquées pour la collecte d'appareils électriques et électroniques. Conformez-vous aux réglementations locales et ne jetez pas vos anciens produits avec les ordures ménagères. Le respect des règles de recyclage des vieux produits aide à la protection de l'environnement et de la santé de votre entourage contre les conséquences négatives possibles. Le recyclage des matériaux aide à réduire l'utilisation des matières premières.

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

Avvertenze di sicurezza 54
 Descrizione dell'allenamento cardio 56
 Riscaldamento prima dell'allenamento 60
 Pannello di controllo e telecomando 62
 Utilizzo e programmi 63
 Allenamento ed esercizi 64
 Smaltimento 68

DATI TECNICI

| | |
|-----------------|----------------------|
| Articolo numero | 10033231, 10033232 |
| Alimentazione | 220-240 V ~ 50/60 Hz |

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino,
 Germania.

Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

2014/30/UE (EMC)
 2014/35/UE (LVD)
 2011/65/UE (RoHS)

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,5 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.

- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo doveste notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Fare attenzione alla mancanza di ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.
- Se non si è sicuri che l'allenamento a vibrazione sia idoneo per ragioni di salute, consultare prima un medico. Evitare vibrazioni alla testa. Tuttavia se si dovessero verificare, modificare la propria posizione sulla pedana vibrante o, se necessario, ridurre la frequenza o l'ampiezza della pedana vibrante. Non mettere mai la testa e l'addome direttamente sulla pedana.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

Un allenamento cardio regolare stimola il sistema cardiovascolare (cuore e respirazione). Si migliora la propria forma fisica, si perde peso e si bruciano i grassi. Questo è l'allenamento consigliato per perdere peso. Durante l'allenamento, per prima cosa viene bruciato il glucosio e in seguito vengono bruciati i grassi accumulati nel corpo.

Un allenamento cardio impegnativo (ad esempio un allenamento a intervalli, un allenamento ad alta resistenza e per un periodo prolungato) richiede uno sforzo maggiore e migliora non solo la resistenza ma rafforza anche i muscoli. Di solito più l'allenamento è regolare, più è efficiente (anche per sessioni brevi di 20 minuti).

Durante l'allenamento

La resistenza durante la fase di allenamento cardio è decisiva per l'intensità dell'allenamento e per i risultati ad esso collegati.

Un allenamento ottimale comprende una fase di riscaldamento (1), una fase di allenamento cardio più intensa (2) e la fase di recupero finale (3). Per fare progressi o bruciare calorie, eseguire queste 3 fasi e allenarsi sull'ergometro per almeno 20-30 minuti.

1. Fase di riscaldamento

Iniziare sempre l'allenamento con una resistenza bassa. Un periodo di riscaldamento di 5-10 minuti è importante per riscaldare i muscoli. Soprattutto durante la fase di riscaldamento, la circolazione e i gruppi muscolari devono avere il tempo di adattarsi al work out successivo. Se si è principianti, allenarsi per i primi 3 minuti al livello più semplice e aumentare gradualmente il livello in base al proprio benessere personale.

2. Fase di allenamento cardio

Dopo circa 10 minuti è possibile passare alla fase di allenamento cardio. Se si utilizza il programma di allenamento a intervalli, il computer controlla la resistenza in base al tipo di intervallo scelto e simula il cambiamento di intensità.

La fase di allenamento cardio viene assegnata all'area di allenamento aerobica o anaerobica, a seconda della quantità di energia richiesta. Tali aree sono definite come segue:

Zona di allenamento aerobica

In questa zona si migliora il sistema cardiovascolare e si bruciano i grassi.

Nonostante il battito accelerato, la respirazione più profonda, il riscaldamento e la lieve sudorazione, non ci si sente molto affaticati. La respirazione non è significativamente accelerata e pertanto non si ha affanno e si ha la sensazione di poter sopportare lo sforzo per un tempo prolungato senza affaticarsi troppo. È come se si camminasse in salita in modo facile e veloce.

I muscoli e il cuore lavorano più intensamente e possono ottenere la maggior parte del fabbisogno energetico utilizzando l'ossigeno dalla produzione di energia aerobica. Sebbene anche la produzione di energia anaerobica sia attiva, lo è solo in minima parte. L'acido lattico prodotto in questo processo può essere scomposto per produrre energia. La maggior parte dell'allenamento si dovrebbe completare nella fase di allenamento aerobico.

Se si aumenta ulteriormente l'intensità, si raggiunge un limite nel quale l'energia aerobica non sarà più in grado di aumentare la sua produzione. A questo punto avviene uno spostamento verso la produzione di energia anaerobica la quale viene usata in misura maggiore. Ora si passa alla fase di allenamento anaerobico.

Allenamento anaerobico

In questa zona si migliorano le prestazioni e la velocità. Non appena in questa fase si aumenta di nuovo l'intensità dell'allenamento, il movimento diventa notevolmente più faticoso a causa del crescente livello di lattato. Si comincia a sudare maggiormente, la respirazione diventa più veloce e dopo un po' di tempo, in base alla propria forma fisica, i muscoli sono affaticati, ci si sente esausti e non si riesce ad andare avanti a questo livello.

3. Fase di recupero

Al termine dell'allenamento cardio rimanere almeno 5 minuti nella fase di recupero usando bassi livelli di resistenza. La fase di recupero è utile anche per prevenire possibili dolori muscolari dopo l'allenamento. Inoltre dopo una sessione di allenamento intensivo, si consiglia la rigenerazione attiva ad esempio con un bagno caldo, una sauna o un massaggio.

Progressi nell'allenamento

L'allenamento può essere intensificato mensilmente prolungando la fase di allenamento cardio o eseguendo un livello di resistenza più elevato (o un allenamento a intervalli più impegnativo).

Mangiare e bere

- Bere prima, durante e dopo l'allenamento.
- Bere almeno 2 sorsi d'acqua (10-20 cl) ogni 10-15 minuti durante l'allenamento.
- Se l'allenamento dura più di 1 ora, si consiglia di bere uno sport drink per idratarsi durante gli esercizi.
- Per un allenamento cardio ottimale è molto importante seguire un'alimentazione adeguata sia prima che dopo l'attività fisica.

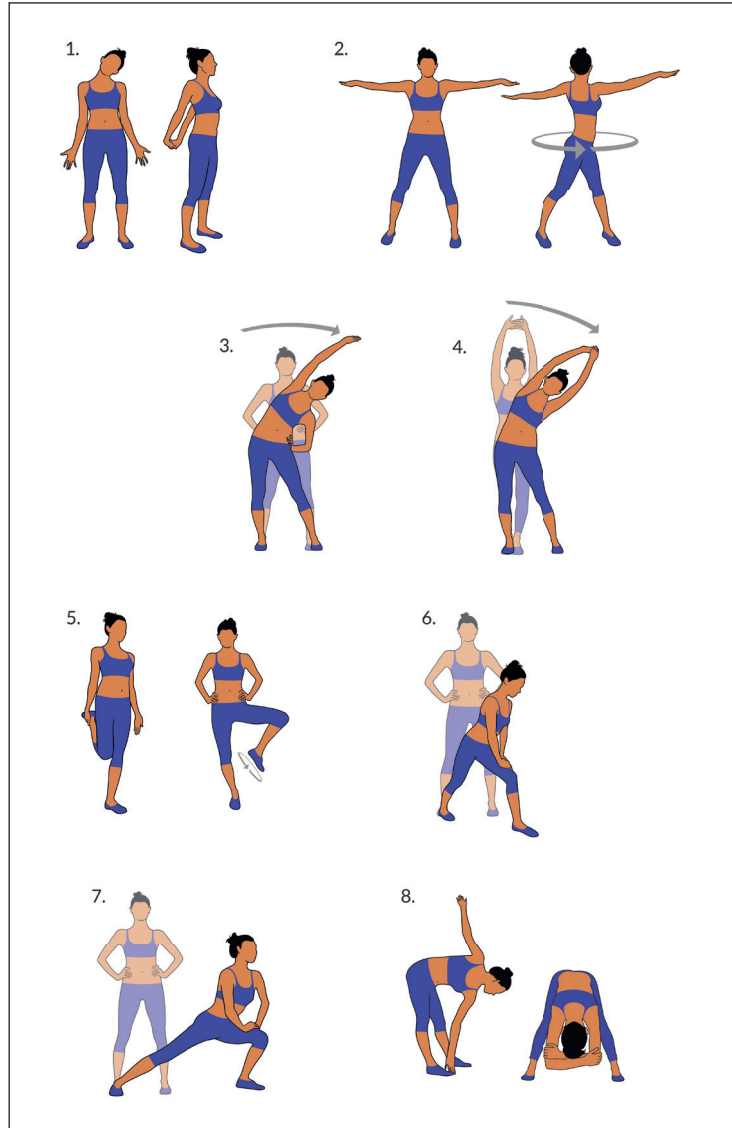
Prima dell'allenamento, è preferibile mangiare carboidrati presenti ad esempio nel riso e nella pasta in quanto forniscono al corpo un'importante quantità di energia.

Dopo l'allenamento è necessario „ricaricarsi“ con le proteine presenti nelle uova, nello yogurt e nella frutta secca. Anche nel caso in cui si voglia perdere peso, è assolutamente necessario mangiare dopo l'allenamento affinché il corpo si possa rigenerare.

**Tabella delle
frequenze della
pedana vibrante**

Modelle
10033231, 10033232

| Livello | Frequenza | |
|---------|-----------|-------|
| | 1/min | Hz |
| 1 | 420 | 7,00 |
| 2 | 429 | 7,16 |
| 3 | 439 | 7,31 |
| 4 | 448 | 7,47 |
| 5 | 457 | 7,62 |
| 6 | 467 | 7,78 |
| 7 | 476 | 7,93 |
| 8 | 485 | 8,09 |
| 9 | 494 | 8,24 |
| 10 | 504 | 8,40 |
| 11 | 513 | 8,55 |
| 12 | 522 | 8,71 |
| 13 | 532 | 8,86 |
| 14 | 541 | 9,02 |
| 15 | 550 | 9,17 |
| 16 | 560 | 9,33 |
| 17 | 569 | 9,48 |
| 18 | 578 | 9,64 |
| 19 | 588 | 9,79 |
| 20 | 597 | 9,95 |
| 21 | 606 | 10,10 |
| 22 | 616 | 10,26 |
| 23 | 625 | 10,41 |
| 24 | 634 | 10,57 |
| 25 | 643 | 10,72 |
| 26 | 653 | 10,88 |
| 27 | 662 | 11,03 |
| 28 | 671 | 11,19 |
| 29 | 681 | 11,34 |
| 30 | 690 | 11,50 |

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Eseguire gli esercizi di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo verranno mobilitate le articolazioni e attivati i muscoli.

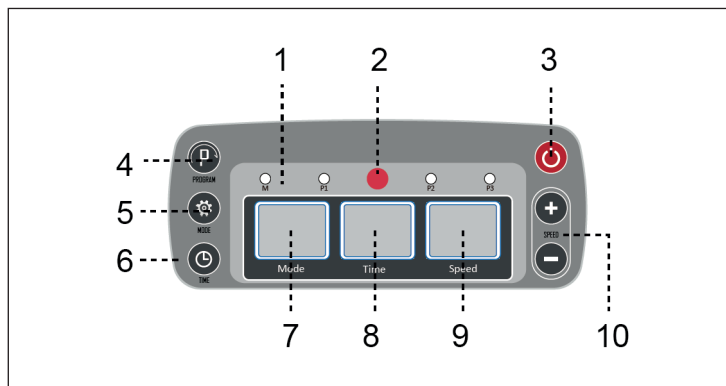
Se durante movimenti singoli dovessero sorgere sensazioni di malessere o dolori, saltare l'esercizio in questione e concordare un riscaldamento specifico con il medico o il personal trainer.

Ogni movimento deve essere ripetuto diverse volte (a destra e a sinistra) in modo da poter realizzare un allenamento cardio in modo rilassato.

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento Klarfit:

1. Piegare lentamente la testa lateralmente, alternando a destra e sinistra. In seguito mobilitare le spalle (movimenti circolari e alzando e abbassando le spalle).
2. Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).
3. Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.
4. Piegare i fianchi con entrambe le braccia verso l'alto, tenendo le mani unite. Anche in questo caso mantenere la posizione per ogni lato. Questo esercizio è leggermente più intenso, dato che anche il secondo braccio esercita tensione.
5. Posizionarsi su una gamba e mantenere la tensione della gamba piegata con la mano. In tal modo si mobilita la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.
6. Allungare una gamba in avanti e appoggiarsi con il busto sulla coscia. In tal modo si mobilitano ginocchio, caviglia e polpaccio.
7. Ripetere l'esercizio al punto 6, ma distendendo maggiormente la gamba in avanti. Il movimento risulta più intenso.
8. Piegarsi in avanti con le gambe divaricate e toccare alternativamente con la mano il piede sullo stesso lato. Infine lasciar cadere in avanti il busto in modo rilassato.

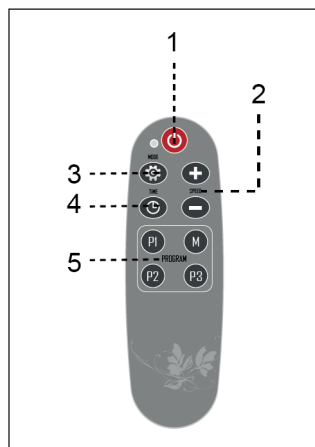
PANNELLO DI CONTROLLO E TELECOMANDO



| | | | |
|---|---------------------------------------|----|----------------------|
| 1 | Spia di indicazione programma manuale | 6 | Durata |
| 2 | Spie di segnalazione | 7 | Indicazione modalità |
| 3 | On/Off | 8 | Indicazione durata |
| 4 | Programma | 9 | Indicazione velocità |
| 5 | Modalità | 10 | Velocità +/- |

Telecomando

| | |
|---|----------------------|
| 1 | On/Off |
| 2 | Regolazione velocità |
| 3 | Modalità |
| 4 | Durata |
| 5 | Programma |



UTILIZZO E PROGRAMMI

- Quando si collega la spina alla presa elettrica, il dispositivo si trova in standby.
- Premere On/Off sul dispositivo o sul telecomando e la vibrazione inizia in modalità manuale. La durata predefinita è di 10 minuti e la velocità è a livello 1.
- Premendo di nuovo On/Off sul dispositivo o sul telecomando, il dispositivo torna in standby.
- In modalità manuale è possibile regolare la durata in ogni momento premendo TIME. La durata della vibrazione può essere impostata tra 1 e 15 minuti. Utilizzare + e - per regolare la velocità (1-20).
- Premendo PROGRAM è possibile modificare il programma vibrante attualmente impostato. P1 - Programma automatico 1, P2 - Programma automatico 2 e P3 - Programma automatico 3 si attivano per 10 minuti ciascuno. Selezionando un programma automatico, i tasti per la regolazione della velocità vengono disattivati.
- Premendo MODE è possibile modificare la modalità di allenamento: modalità oscillante (U), modalità lineare (H) e modalità combinata (UH).

Utilizzo dei programmi automatici

- **P1:** ogni 5 secondi la velocità in modalità di ripetizione cambia gradualmente da 1 a 20 e poi da 20 a 1.
- **P2:** ogni 8 secondi la velocità in modalità di ripetizione cambia gradualmente da 1 a 20 e poi da 20 a 1.
- **P3:** ogni 10 secondi la velocità in modalità di ripetizione cambia gradualmente da 2 a 10, a 5 a 15 e poi torna a 1.

ALLENAMENTO ED ESERCIZI

Leggere attentamente tutte le avvertenze prima dell'utilizzo. In questo modo è possibile migliorare postura ed equilibrio. Idealmente non bisogna tenersi a nulla quando ci si trova sul dispositivo, tuttavia, sebbene la maggior parte delle persone non necessitano di ulteriore appoggio, è possibile tenere nelle vicinanze una sedia almeno durante il primo utilizzo.

Possono essere scelti gli esercizi desiderati dalle opzioni descritte di seguito. Consigliamo di iniziare l'allenamento in piedi o accovacciati e di concludere ogni sezione con una combinazione di esercizi di allungamento e massaggio ai polpacci. Quando ci si trova in piedi sul dispositivo e questo si arresta, restare almeno 20 secondi sul dispositivo, fino ad aver recuperato l'equilibrio.



In piedi - per allenare gambe, glutei e tronco

Mettersi sul dispositivo con le ginocchia leggermente piegate. In questa posizione si allenano gambe, glutei e tronco. Quando si aumenta la velocità, sarà possibile notarlo sul bacino, sugli addominali, sulla muscolatura bassa lombare e fino ai muscoli sui fianchi del tronco. Rilassarsi e cercare di non premere sul dispositivo. Il dispositivo fa tutto il lavoro.



Durata massima di utilizzo: 10 minuti

Durata consigliata di utilizzo: 3 minuti

Volendo, è possibile prendere in mano i nastri di resistenza. Questi aiutano a mantenere la stabilità e permettono di allenare il busto e le braccia.



Piegamenti sulle ginocchia

Mettersi sul dispositivo con le ginocchia piegate. In questo modo si diminuisce l'effetto sul busto e si agisce maggiormente su polpacci, cosce e glutei.

Durata massima di utilizzo: 10 minuti

Durata consigliata di utilizzo: 3 minuti

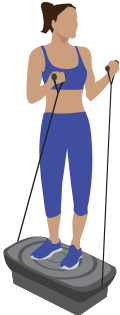


Allenamento pettorale

Tenere i nastri di resistenza e alzare la mano sopra al busto con un minimo movimento dei fianchi, in modo da stimolare i pettorali. Cambiare braccio.

Durata massima di utilizzo: 10 minuti

Durata consigliata di utilizzo: 3 serie da 10 ripetizioni (una ripetizione comprende i movimenti a destra e a sinistra), tra 5 e 10 minuti.



Allungamento del busto

Girarsi con i piedi in avanti, mentre si tengono i nastri di resistenza vicino al petto. Eseguire questo esercizio solo con una guida se si soffre di problemi alle ginocchia.

Durata massima di utilizzo: 10 minuti

Velocità massima: 5

Durata consigliata di utilizzo: 3 serie da 10 ripetizioni (una ripetizione comprende i movimenti a destra e a sinistra), tra 5 e 10 minuti.



Sollevamento frontale delle braccia

Solitamente si allena un braccio dopo l'altro. Qui si allena tutto il busto, in particolare le spalle.



Sollevamento laterale delle braccia

Tirare lateralmente i nastri di resistenza per formare una croce. Qui si allenano i muscoli delle spalle e i muscoli laterali nella parte superiore della schiena.

Durata massima di utilizzo: 10 minuti

Durata consigliata di utilizzo: 3 serie da 10 ripetizioni per ogni esercizio, da realizzare in un tempo di minimo 5 minuti e massimo 10 minuti.



Allungare e mantenere la posizione

Sollevare le mani sopra la testa e mantenere la posizione per 5 secondi. Rilassarsi e ripetere. Questo esercizio può essere realizzato con o senza dispositivo in funzione.

Durata massima di utilizzo: 1 minuto

Durata consigliata di utilizzo: 1 minuto

Velocità massima: 8



Allungare cosce e polpacci

Piegarsi in avanti con le gambe tese e tenere la posizione per 5 secondi. Rilassarsi e ripetere. Questo esercizio può essere realizzato con o senza dispositivo in funzione.

Durata massima di utilizzo: 1 minuto

Durata consigliata di utilizzo: 1 minuto

Velocità massima: 8



Esercizi addominali

Allenare facilmente gli addominali stando sul dispositivo. Per ulteriori esercizi è possibile passare da una posizione all'altra. Cercare di tenere la schiena dritta.



Durata massima di utilizzo: 2 minuti

Durata consigliata di utilizzo: 1 minuto

Velocità massima: 8



Massaggio a braccia e spalle

Con le ginocchia sul pavimento, poggiare le mani sulla pedana. Per aumentare l'intensità dell'esercizio, avvicinare il corpo alla pedana abbassandolo (tenendo la schiena dritta).



Durata massima di utilizzo: 2 minuti

Durata consigliata di utilizzo: 1 minuto

Velocità massima: 8

Massaggio alle gambe

Poggiare i polpacci sul dispositivo. Ruotare i piedi verso l'esterno per un massaggio più intenso.



Durata massima di utilizzo: 5 minuti

Durata consigliata di utilizzo: 2 minuti

Velocità massima: 8

SMALTIMENTO



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad 71
 Calentamiento antes del entrenamiento 76
 Panel de control y mando a distancia 78
 Funcionamiento y programas 79
 Entrenamiento y ejercicios 81
 Retirada del aparato 85

DATOS TÉCNICOS

| | |
|----------------------|----------------------|
| Número de artículo | 10033231, 10033232 |
| Suministro eléctrico | 220-240 V ~ 50/60 Hz |

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín
 (Alemania).

Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

2014/30/UE (EMC)
 2014/35/UE (baja tensión)
 2011/65/UE (refundición RoHS)

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,5 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.

Atención: Peso máximo soportado: 120 kg.

- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta una pieza defectuosa cuando monte o examine el aparato, o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema.
- Tenga cuidado al levantar o desplazar el aparato para no dañar su espalda. Utilice siempre una técnica de elevación adecuada o solicite ayuda, si es necesario.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillar, sillín, etc.) deben tener un mantenimiento semanal. Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Tenga en cuenta que el aparato no tiene ningún sistema de rueda libre por lo que existe riesgo de accidente con un uso inadecuado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- El volante de inercia alcanza temperaturas elevadas durante el uso del aparato.
- Bloquee el aparato mediante el botón de bloqueo cuando no lo utilice.
- Si por razones de salud no está seguro de si el entrenamiento con vibraciones es adecuado para usted, consulte primero a un médico. Evitar vibraciones en la cabeza. Si a pesar de todo esto ocurre, cambie su posición en la placa de vibración o reduzca la frecuencia de vibración o la amplitud de su placa de vibración si es necesario. Nunca coloque la cabeza y el abdomen directamente sobre la placa.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

El entrenamiento regular de cardio estimula el sistema cardiovascular (corazón y respiración). Uno mejora su condición física, pierde peso y quema grasas. Por ello, es el entrenamiento recomendado cuando uno quiere adelgazar. Durante el entrenamiento, primero se quema la glucosa, a continuación se queman las grasas acumuladas en el cuerpo a través de los ejercicios.

Un entrenamiento exigente de cardio (p. ej. entrenamiento en intervalos, entrenamiento a alta resistencia y de larga duración) requiere un elevado esfuerzo y entrena tanto la musculatura como la resistencia. Normalmente, cuanto más habitual se realice el entrenamiento, más eficiente será (también en sesiones cortas de 20 minutos).

Durante el entrenamiento

La resistencia durante la fase de entrenamiento de cardio determina en gran medida la intensidad del entrenamiento y los resultados del mismo. Un entrenamiento óptimo incluye una fase de calentamiento (1), una fase intensiva de cardio (2) y una fase de recuperación final (3). Si hace progresos o quiere quemar calorías, debe realizar estas 3 fases y entrenarse como mínimo durante 20-30 minutos en el ergómetro.

1. Fase de calentamiento

Comience su entrenamiento con una resistencia reducida. Es importante realizar una fase de calentamiento de 5-10 minutos porque es necesario calentar los músculos. Especialmente durante la fase de calentamiento, su circulación y musculatura deben tener tiempo a prepararse para la sesión que comienza. Como principiante, puede entrenarse los 3 primeros minutos en el nivel más sencillo e ir aumentando poco a poco en función de sus sensaciones.

2. Fase de entrenamiento de cardio

Tras aprox. 10 minutos puede pasar a la fase de entrenamiento de cardio. Si utiliza los programas de entrenamiento por intervalos, el ordenador de entrenamiento controla la resistencia en función del tipo de intervalo y así simula distintos objetivos.

La fase de entrenamiento de cardio está clasificada, en función del consumo de energía, en entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Estos dos tipos se definen del siguiente modo:

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

A pesar del esfuerzo ligero a pulsaciones elevadas, respiración profunda, acaloramiento y sudor ligero, no se sentirá muy fatigado, la respiración no se acelera demasiado así que todavía podrá hablar perfectamente con alguien sin apenas quedarse sin aire y tiene la sensación de que puede mantener esa carga durante mucho tiempo sin agotarse. Tendrá la misma sensación que cuando sube rápido una ligera pendiente.

Los músculos y el corazón trabajan de un modo más intensivo y pueden obtener la gran parte de su necesidad energética utilizando el oxígeno procedente de la producción de energía aeróbica. La obtención de energía anaeróbica es también activa a pequeña escala, pero solo hasta cierto punto, pues el ácido láctico producido en este proceso puede extraerse para producir energía. Gran parte de su ejercicio debe consistir en un tipo de entrenamiento aeróbico.

Si continúa aumentando la carga, llegará en algún momento a un límite donde su obtención de energía por oxígeno ya no podrá aumentar la producción de energía, por lo que debe activarse la obtención de energía anaeróbica en mayor proporción. En esos momentos se encontraría realizando un entrenamiento anaeróbico.

Entrenamiento anaeróbico

En este tipo de entrenamiento mejora su rendimiento y velocidad. En cuanto aumente de nuevo el entrenamiento en esta fase, el trabajo de movimiento será más extenuante debido al nivel de lactato en aumento, uno comienza a sudar más, la respiración se agita y tras más o menos tiempo, en función del estado del entrenamiento, los músculos se fatigan, uno se siente agotado y no puede continuar al mismo nivel de intensidad.

3. Fase de recuperación

Para finalizar, realice como mínimo 5 minutos de fase de recuperación y utilice aquí también los niveles de resistencia más bajos sin un esfuerzo requerido elevado. La fase de recuperación también es muy útil para evitar posibles agujetas tras el entrenamiento. Es muy aconsejable tras una sesión intensa de entrenamiento realizar una regeneración activa, como un baño caliente, una sesión de sauna o un masaje.

Avances en el entrenamiento

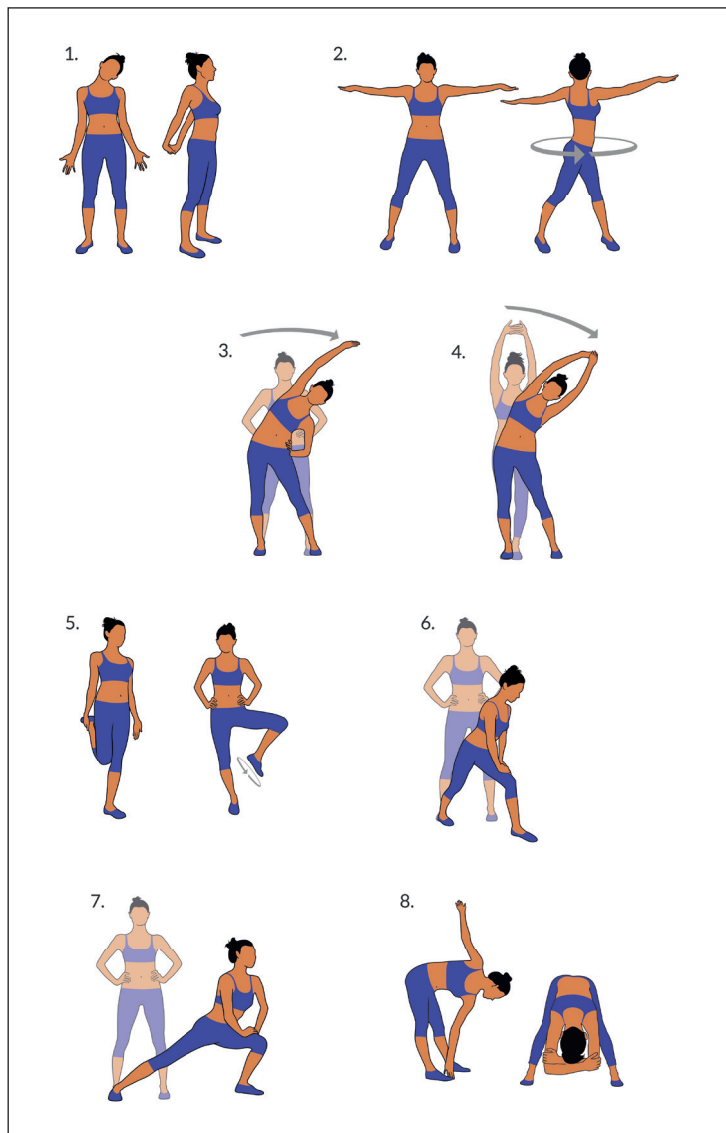
Su entrenamiento puede intensificarse con periodicidad mensual prolongando especialmente la fase de entrenamiento de cardio o con niveles de resistencia más elevados (o un entrenamiento por intervalos exigente).

Comida y bebida

- Beba antes, durante y después del entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, beba al menos 2 sorbos de agua (10 a 20 cl) cada 10-15 minutos.
- Si su entrenamiento dura más de 1 hora, debe beberse una botella de deporte completa para proteger al cuerpo de la deshidratación durante la sesión.
- Para un entrenamiento de cardio óptimo, es muy importante una alimentación adecuada tanto antes como después de la actividad física.

Antes del entrenamiento, debe comer preferiblemente hidratos de carbono, presentes por ejemplo en el arroz y las pastas, ya que aportan al cuerpo una cantidad importante de energía.

Tras el entrenamiento debe „repostar“ proteínas, que se encuentran en los huevos, yogur y en los frutos secos. Incluso si desea perder peso, es imprescindible comer algo después del entrenamiento para que su cuerpo se regenere.

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Realice los siguientes ejercicios de calentamiento antes de cada entrenamiento. Así movilizará las articulaciones y activará la musculatura.

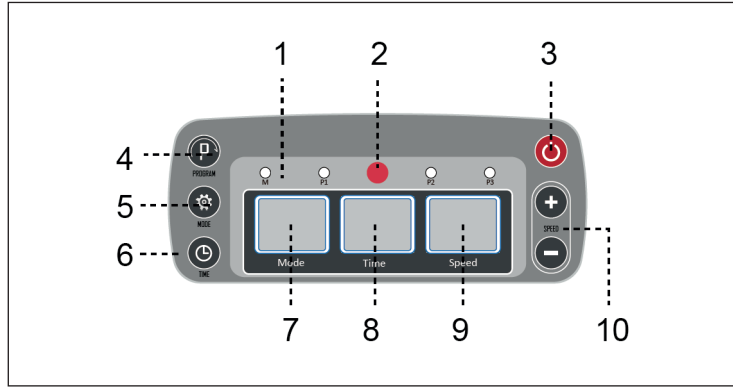
Si siente molestias o dolor al realizar alguno de los movimientos, obvie dicho ejercicio y planifique un entrenamiento de calentamiento específico con su médico o entrenador.

Cada movimiento debe realizarse varias veces (a derecha e izquierda) para que pueda comenzar de manera relajada en el entrenamiento de cardio.

Tómese unos 5 minutos de tiempo para las siguientes rutinas de entrenamiento de Klarfit.

1. Inclíne la cabeza lateralmente, moviéndola despacio de derecha a izquierda. Además, movilice los hombros (movimiento circular y contracción de los hombros).
2. Gire la cadera con los brazos extendidos. Los pies no están fijos al suelo (las articulaciones del pie acompañan la torsión del cuerpo).
3. Doble la cadera con un brazo extendido hacia arriba. Manténgase en esa posición unos segundos para cada lado.
4. Flexione la cadera con ambos brazos unidos hacia arriba. Manténgase también en esta posición para que el ejercicio sea un poco más intenso, ya que el segundo brazo participa.
5. Colóquese sobre una pierna y agarre el empeine con la mano. Aquí moviliza la articulación del pie y estira ligeramente los muslos. Sosténgase igualmente para mantener el equilibrio. Manténgase sobre una pierna y gire el pie en círculos en ambas direcciones.
6. Coloque una pierna adelante y apóyese con el tronco en el muslo. Aquí moviliza, además de las articulaciones de la rodilla y el pie, la musculatura interior de la pantorrilla.
7. Repita el ejercicio del punto 6 con la diferencia de que ahora debe dar un paso mayor hacia adelante. El movimiento será más intenso.
8. Inclínese con las piernas extendidas hacia adelante y toque alternamente con la mano el pie contrario. Para finalizar, déjese caer hacia abajo de manera relajada.

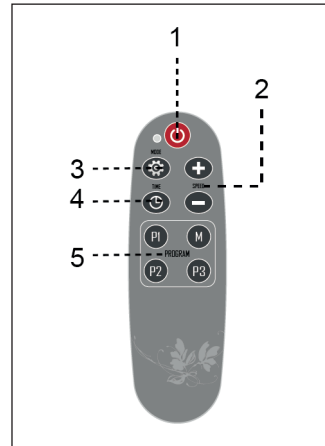
PANEL DE CONTROL Y MANDO A DISTANCIA



| | | | |
|---|--|----|------------------------|
| 1 | Indicador luminoso para el programa manual | 6 | Tiempo |
| 2 | Indicador luminoso | 7 | Indicador de modo |
| 3 | Encender/ Apagar | 8 | Indicador de tiempo |
| 4 | Programa | 9 | Indicador de velocidad |
| 5 | Modo | 10 | Velocidad +/- |

Mando a distancia

| | |
|---|---------------------|
| 1 | Encender/ Apagar |
| 2 | Ajuste de velocidad |
| 3 | Modo |
| 4 | Tiempo |
| 5 | Programa |



FUNCIONAMIENTO Y PROGRAMAS

- Si usted conecta la clavija de alimentación a la toma de corriente, la unidad estará en modo de espera.
- Al pulsar el botón de encendido/apagado del aparato o del control remoto, la vibración se inicia en modo manual. El tiempo preestablecido es de 10 minutos y el nivel de velocidad está ajustado a 1.
- Si vuelve a pulsar el botón de encendido/apagado en el aparato/control remoto, el aparato vuelve al modo de espera.
- En el modo manual, el botón TIME puede ser presionado en cualquier momento para ajustar la hora de entrenamiento. Se puede ajustar una duración de vibración entre 1 y 15 minutos. Utilice los botones + y - para ajustar el nivel de velocidad (1 - 20).
- Pulsando la tecla PROGRAM, se puede cambiar el programa de vibración ajustado actualmente. P1 - Programa Automático 1, P2 - Programa Automático 2 y P3 - Programa Automático 3 cada una con una duración de 10 minutos. Cuando se selecciona un programa automático, se desactivan los botones de ajuste de velocidad.
- Pulsando el botón MODE puede cambiar el modo de entrenamiento: modo de vibración (U), modo lineal (H) y modo de combinación (UH).

El uso de programas automáticos

- P1: Cada 5 segundos se cambia la velocidad en el modo de repetición gradualmente del nivel 1 al nivel 20 y luego gradualmente del nivel 20 al nivel 1.
- P2: Cada 8 segundos se cambia la velocidad en el modo de repetición gradualmente del nivel 1 al nivel 20 y luego directamente al nivel 1.
- P3: Cada 10 segundos se cambia la velocidad en el modo de repetición de nivel 2 a nivel 10 a nivel 5 a nivel 15 y de vuelta a nivel 1.

**Tabla de frecuencias
de la plata
vibratoria**

Modelos
10032162, 10032163

| Nivel | Frecuencia | |
|-------|------------|-------|
| | 1/min | Hz |
| 1 | 420 | 7,00 |
| 2 | 429 | 7,16 |
| 3 | 439 | 7,31 |
| 4 | 448 | 7,47 |
| 5 | 457 | 7,62 |
| 6 | 467 | 7,78 |
| 7 | 476 | 7,93 |
| 8 | 485 | 8,09 |
| 9 | 494 | 8,24 |
| 10 | 504 | 8,40 |
| 11 | 513 | 8,55 |
| 12 | 522 | 8,71 |
| 13 | 532 | 8,86 |
| 14 | 541 | 9,02 |
| 15 | 550 | 9,17 |
| 16 | 560 | 9,33 |
| 17 | 569 | 9,48 |
| 18 | 578 | 9,64 |
| 19 | 588 | 9,79 |
| 20 | 597 | 9,95 |
| 21 | 606 | 10,10 |
| 22 | 616 | 10,26 |
| 23 | 625 | 10,41 |
| 24 | 634 | 10,57 |
| 25 | 643 | 10,72 |
| 26 | 653 | 10,88 |
| 27 | 662 | 11,03 |
| 28 | 671 | 11,19 |
| 29 | 681 | 11,34 |
| 30 | 690 | 11,50 |

ENTRENAMIENTO Y EJERCICIOS

Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el dispositivo. Para mejorar la postura y el equilibrio, lo ideal es que no tenga que agarrarse a nada mientras está de pie sobre el dispositivo; sin embargo, incluso si la mayoría de las personas no necesitan apoyo adicional, debe mantener una silla al alcance de la mano al menos cuando utilice el dispositivo por primera vez.

Puede seleccionar el ejercicio que desee de las siguientes opciones. Le recomendamos que empiece el entrenamiento de pie o en cuclillas y que termine cada sesión con una mezcla de estiramientos y masaje en las pantorrillas. Si usted está parado sobre la plataforma cuando el dispositivo se detiene, debe estar parado sobre ella durante al menos 20 segundos hasta que haya encontrado su equilibrio de nuevo.



De pie - entrena las piernas, los glúteos y los músculos del tronco

Párese sobre el aparato con las rodillas ligeramente flexionadas. En esta posición se entrenan las piernas, los glúteos y los músculos del tronco. Si aumenta la velocidad de entrenamiento, sentirá el aumento de la velocidad en la pelvis, los músculos abdominales, los músculos de la región lumbar inferior y hasta los músculos laterales de la espalda. Relájese y trate de no presionar contra el dispositivo. El dispositivo hace todo el trabajo por usted.



Tiempo máximo de uso: 10 minutos

Tiempo de uso recomendado: 3 minutos

Si lo desea, también puede tomar las correas de resistencia en sus manos. Estos ayudan a mantener la estabilidad y le permiten ejercitar adicionalmente la parte superior del cuerpo y los brazos.



Doblar las rodillas

Párese en el dispositivo con las rodillas dobladas. Esto reduce el efecto en la parte superior del cuerpo y lo desplaza a las pantorrillas, los muslos y los glúteos.

Tiempo máximo de uso: 10 minutos

Tiempo de uso recomendado: 3 minutos



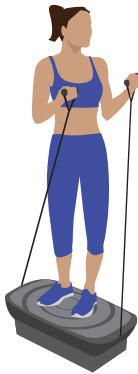
Entrenamiento de pecho

Sostenga las bandas de resistencia y ponga una mano sobre la parte superior del cuerpo con un movimiento mínimo de la cadera para estimular los músculos del pecho. Cambie los brazos.

Tiempo máximo de uso: 10 minutos

Tiempo de uso recomendado: 3 veces 10

Repeticiones (una repetición incluye tanto el movimiento hacia la derecha como hacia la izquierda) durante 5 a 10 minutos.



Rotación del torso

Gire sus pies hacia adelante mientras sostiene ambas bandas de resistencia cerca de su pecho. Sólo realice este ejercicio bajo supervisión si sufre de problemas en las rodillas.

Tiempo máximo de uso: 10 minutos

Nivel de velocidad máximo: 5

Tiempo de uso recomendado: 3 veces 10 repeticiones (una repetición incluye tanto un movimiento hacia la izquierda como hacia la derecha), de 5 a 10 minutos como máximo.



Elevación frontal de los brazos

Por lo general, un brazo se entrena después del otro. Se entrena toda la parte superior del cuerpo, especialmente los hombros.



Levantar los brazos hacia los lados

Tire de las bandas de resistencia hacia un lado para formar una cruz. Esto entrena los músculos del hombro y los músculos laterales de la parte superior de la espalda.

Tiempo máximo de uso: 10 minutos

Tiempo de uso recomendado: 3 veces 10 repeticiones de cada ejercicio durante un período de al menos 5 a 10 minutos como máximo.



Estirar y sostener

te las manos por encima de la cabeza y mantenga la posición durante 5 segundos. Relájate y repite

Levan. Este ejercicio se puede realizar con o sin el dispositivo en marcha.

Tiempo máximo de uso: 1 minuto

Tiempo de uso recomendado: 1 minuto

Velocidad máxima: 8



Estiramiento de muslos y pantorrillas

Estirar suavemente y mantener durante 5 segundos.

Relájate y repite. Este ejercicio se puede realizar con o sin el dispositivo en marcha.

Tiempo máximo de uso: 1 minuto

Tiempo de uso recomendado: 1 minuto

Velocidad máxima: 8



Ejercicios abdominales

Simplemente entrene los músculos abdominales estando de pie en la plataforma. Puede alternar entre estas dos posiciones para realizar ejercicios adicionales. Trate de mantener la espalda recta.



Tiempo máximo de uso: 2 minuto

Tiempo de uso recomendado: 1 minuto

Velocidad máxima: 8



Masaje de brazos y hombros

Arrodíllate en el suelo, pon las manos en la plataforma. Para aumentar la intensidad del ejercicio, puede bajar su cuerpo más cerca de la plataforma (manteniendo la espalda recta).



Tiempo máximo de uso: 2 minuto

Tiempo de uso recomendado: 1 minuto

Velocidad máxima: 8



Masaje de piernas

Coloque las pantorrillas sobre la plataforma. Gire los pies hacia afuera para un masaje más intenso.

Tiempo máximo de uso: 5 minuto

Tiempo de uso recomendado: 2 minuto

Velocidad máxima: 8

RETIRADA DEL APARATO



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2012/19/UE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

