



Bodi-Tek, Bodi-Tek Technology for Life, Vibration Training Plate en Dezac zijn handelsmerken van The Dezac Group Ltd © The Dezac Group Ltd 2018, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET

www.bodi-tek.co.uk 1-IN-BT-VIBP3-D/1.0



Vibration Training Plate™

Geavanceerde trillingstechnologie voor het hele lichaam



Bodi-Tek®

Gebruikershandleiding

Waarschuwingen

- **Neem alle instructies grondig door en bewaar ze voor later gebruik.**
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en door personen met een beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of instructies ontvangen over het gebruik van het apparaat op een veilige manier en als ze de mogelijke gevaren kennen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen worden uitgevoerd tenzij ze onder toezicht staan.
- NIET gebruiken na alcoholgebruik, bij ziekte of vermoeidheid.
- Omzeil GEEN veiligheidskenmerken en probeer het apparaat NIET te openen.
- Onjuiste of overdreven training kan blessures tot gevolg hebben.
- Raadpleeg uw arts voordat u aan een oefenprogramma begint, vooral als u bestaande gezondheidsproblemen hebt.
- De Vibration Training Plate moet altijd door twee personen verplaatst en geplaatst worden.
- Het gemonteerde product weegt 12kg en neemt 680 x 380mm vloerruimte in beslag.
- Dit apparaat mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het product buiten bereik van kinderen onder 14 jaar en huisdieren houden.
- Vraag voor gebruik advies aan uw arts als u zwanger bent of aan een van de volgende aandoeningen lijdt: pacemaker, hartaandoeningen, epilepsie, suikerziekte, multiple sclerose of als u hersteltend bent van een operatie.
- Niet buitenshuis gebruiken.
- Mag niet gebruikt worden door mensen zwaarder dan 265 lbs/18.9 stones/120 kg.

Belangrijk

- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant of zijn onderhoudsagent. Indien het niet wordt vervangen, moet het gebruik van de Vibration Training Plate worden gestaakt of moet het apparaat worden geretourneerd naar de fabrikant voor afvoer of recycling.
- Dit product is uitgerust met een BS1363-plug, gezekerd op 3 ampère. Indien de zekering moet worden vervangen, mag er enkel een zekering van 3 ampère worden gebruikt.

Vorzorgsmaatregelen

Houd de unit buiten bereik van kinderen.

- Altijd gebruiken op een vlakke ondergrond, met 1 m vrije ruimte rond het apparaat.
- Bescherm de vloerbedekking door de unit op een mat te plaatsen.
- Niet langer dan 20 minuten per keer gebruiken.
- Kies een snelheid die het beste past bij uw lichamelijke kracht/flexibiliteit. Raadpleeg uw arts indien nodig.
- Draag geschikte kleding tijdens het oefenen.
- Zorg ervoor dat u uw evenwicht niet verliest tijdens het gebruik, opstappen en afstappen van de Vibration Training Plate.
- Laat de unit nooit zonder toezicht terwijl het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact tijdens de montage, na het gebruik en voor het reinigen.
- Uit de buurt van water houden.
- Mocht u last krijgen van enige irritatie op of in de buurt van uw voeten, staak dan het gebruik en neem contact op met Bodi-Tek of met uw huisarts.
- Wij raden u aan om voor gebruik uw arts te raadplegen als u zwanger bent of aan een van de volgende aandoeningen lijdt: acute trombose, acute spataderen, suikerziekte, epilepsie, als u kort geleden een heup- of knieoperatie of hartchirurgie hebt ondergaan of een pacemaker hebt.

Reinigen

- Zorg ervoor dat de unit NIET onder stroom staat voordat u het reinigt.
- Reinig de unit met een licht bevochtigde doek.
- NIET reinigen met oplos- of schuurmiddelen.
- NIET onderdompelen in water.

Technische specificaties

Gewicht	12 kg
Afmetingen	680mm x 380mm x 125mm
Programma's	4
Snelheid	1-99
Handmatige programmatijden	1-20 min.
Voorgeprogrammeerde programmatijden	1-10 min.
Max. gebruiksgewicht	120 kg (265 lbs)

Stroominput

Input	AC220 - 240V ~ 50/60Hz, 300W
-------	------------------------------

Omgeving

Temperatuur	In werking	0 tot 35 graden Celsius
	Opslag	-20 tot 50 graden Celsius
Vochtigheid	in werking	10 % tot 80% RV
	Opslag	5% tot 90% RV

Dit product is geen medisch hulpmiddel.

Uw Vibration Training plate



Display



Afstandsbediening



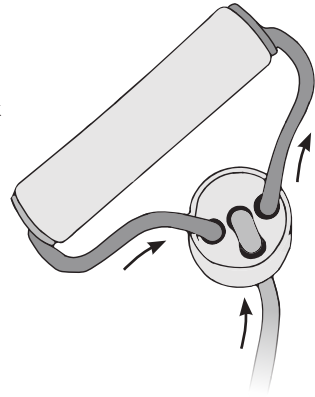
- 1 AAN/UIT-knop
- 2 Programmaselectieknop
- 3 Tijdknop
- 4 Scan (Snelheid / Tijd / Calorieën)
- 5 Knoppen snelheid verhogen/verlagen

Werkt op 2x AAA-batterijen
(bijgeleverd)

Instellen



- 1 Optioneel - Bevestig de weerstandskoorde aan de metalen staven van de achterkant van de unit. Zorg ervoor dat de karabijnhaak gesloten is door de moer rond de bevestiging aan te draaien. De lengte van de koorde kan worden aangepast door het koord door de toggle te voeren.



- 2 Sluit het netsnoer aan op de achterkant van de unit en op het stopcontact. Schakel de rode aan/uit-knop in. De unit gaat naar de stand-by modus.



- 3 Druk op de aan/uitknop op de unit of de afstandsbediening om de unit in te schakelen.

De unit begint op programma 1.

Druk op de programmaknop (P) om programma's 2 (P2), 3 (P3) of 4 (P4) te selecteren.

Programma 1 is handmatig Programma's 2, 3 & 4 zijn automatisch uitgevoerde programma's

Trainingsprogramma's

Programma 1 (P1) Handmatig - tijden / snelheid

Programma 1 begint op Snelheid 1 met een looptijd van 10 minuten. In dit programma kunnen zowel de looptijd als de snelheid aangepast worden. Druk op de tijdknop "⌚" om de looptijd in te stellen tussen 1 en 20 minuten. Druk op de "+" en "-" knoppen om de snelheid aan te passen. De minimum snelheid is 1, het maximum is 99.

Programma 2, 3 en 4 zijn automatisch uitgevoerde trainingen die 10 minuten duren.

Programma 2 (P2) Core-conditioning

Programma 3 (P3) Intensiteitsuitdaging

Programma 4 (P4) Intervaltraining

De programma's simuleren verschillende trainingen waarbij de snelheid (trainingsintensiteit) in de loop van de tijd varieert.

Opmerking: De snelheid en tijd kunnen niet worden aangepast in de automatisch uitgevoerde programma's (P2/P3/P4).

TIME (Minutes)	(P2) (Speed)	(P3) (Speed)	(P4) (Speed)
10-9	20	30	20
9-8	40	50	60
8-7	60	70	40
7-6	80	90	80
6-5	70	30	20
5-4	50	50	60
4-3	30	70	40
3-2	10	90	80
2-1	30	30	20
1-0	50	60	30

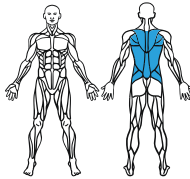
Scanfunctie

Door op de knop SCAN te drukken wanneer een programma wordt uitgevoerd, wordt geschakeld tussen Snelheid, Tijd en Calorieën.

Oefeningen

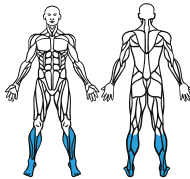
De Whole Body Vibration (WBV)-training bestaat uit drie elementen: kracht, stretchen en massage. De meeste trainingen vormen een combinatie hiervan.

Leg een handdoek over de onderkant wanneer u een andere houding aanneemt dan staand.



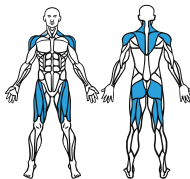
Rug (ontspanning)

Ga met de benen wijd op de voetenplaat zitten. Maak uw rug bol en ontspan.



Voeten en kuiten (ontspanning)

Ga op een stoel zitten, met de voeten op de voetenplaat.

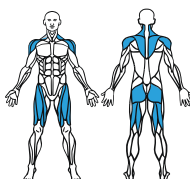


Lunge, Overhead press (kracht)

Ga in de lunge-positie staan.

Houd de handriemen vast met naar buiten gerichte vuisten, houd ze voor u omhoog met gestrekte armen.

Deze oefening versterkt de kniepezen, de vierhoofdige dijspier, billen, schouders, deltaspiers en monnikskapspier.



Upright Row met Squat (kracht)

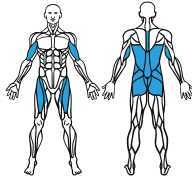
Maak de handriemen korter indien nodig.

Ga in een lichte squat-positie staan.

Houd de handriemen op borsthoogte met de palmen van uw handen naar onderen gericht.

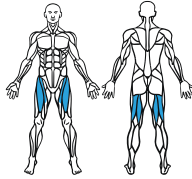
Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen, rug en schouders.

Oefeningen



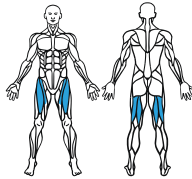
Bicep Curl, Partial Squat (kracht)

Ga in een lichte squat-positie staan. Houd de handriemen ter hoogte van uw buikspieren met de handpalmen naar boven gericht. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen, rug en biceps.



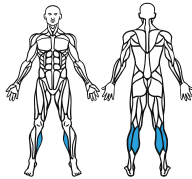
Quadriceps Stretch (stretchen)

Kniel op de voetenplaat - houd uw voeten van de vloer. Span uw buikspieren aan, houd uw bovenlichaam en rug recht. Duw uw bekken naar voren.

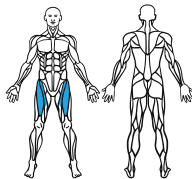


Inner Thigh Stretch (stretchen)

Zet een voet op de basis en een op de vloer, de benen wijd gespreid. Buig uw been, houd het andere been gestrekt. Houd uw bovenlichaam gestrekt en laat uw billen naar de grond zakken.



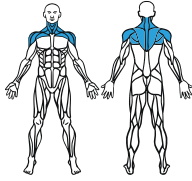
Laat beide kuiten op de voetenplaat rusten, de tenen wijzen naar boven. Dit is een heerlijk stimulerende massage.



Quadriceps Massage (massage)

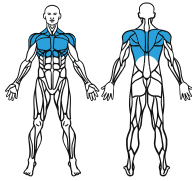
Ga op de buik op de grond liggen, met uw dijen op de voetenplaat. Houd uw onderbenen licht gebogen. Houd uw rug recht en de buikspieren gespannen.

Oefeningen



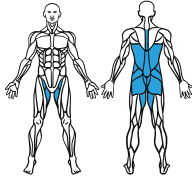
Schouders en nek (ontspanning)

Kniel voor de voetenplaat. Ga langzaam naar voren, de billen komen omhoog, breng uw hoofd boven de basis. Houd uw rug en nek gestrekt.



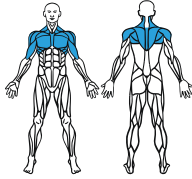
Bovenlichaam (ontspanning)

Ga zitten met uw rug op de basis. Houd uw nek en rug gestrekt en duw uw schouders naar achteren terwijl u op uw ellebogen steunt.



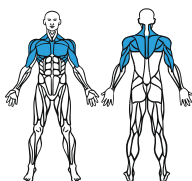
Wide Squat (kracht)

Ga op de voetenplaat staan met naar buiten gekeerde knieën en tenen. Buig de benen langzaam. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, rug, billen en binnenkant van de dijen.



Shoulder Press/Push Up (kracht)

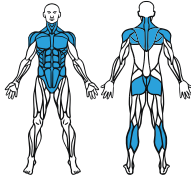
Kniel voor de voetenplaat, plaats uw handen op de basis op schouderbreedte. Houd uw rug gestrekt, buig en strek uw armen herhaald langzaam.



Til uw knieën van de vloer voor een meer geavanceerde versie van deze oefening.

Deze oefening versterkt uw borst, schouderspieren en triceps.

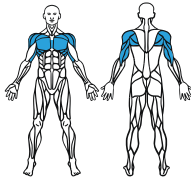
Oefeningen



Plank (kracht)

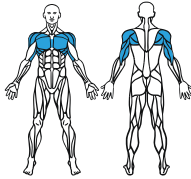
Steun op uw ellebogen en onderarmen. Til uw billen langzaam op, met gestrekte rug.

Dit is een goede oefening voor het versterken van de kernspieren en maagspiieren.

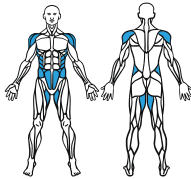


Dips (kracht)

Ga net niet op de vloer zitten met uw rug tegen de voetenplaat. Houd de randen van de basis vast voor steun. Dit is een goede oefening voor de triceps.

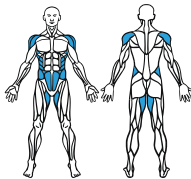


Voor een meer geavanceerde versie gaat u net niet op de vloer zitten en strekt u uw benen. Dit verstevigt uw triceps en kernspieren.



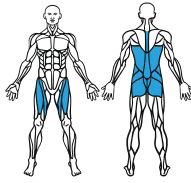
Abductors (kracht)

Steun met een onderarm op de voetenplaat, houd uw hoofd, romp en buitenste been gestrekt. Buig uw binnenste steunbeen in een hoek van 90°. Draai op uw zij met uw vrije arm tegen uw zij. Houd deze positie vast en houd uw heupen omhoog. Deze oefening versterkt de buik.



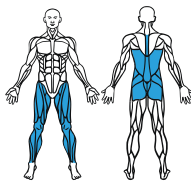
Strek beide benen voor een meer geavanceerde versie van deze oefening.

Oefeningen



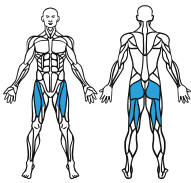
Shallow Squat (kracht)

Ga met de voeten op de voetenplaat staan, op schouderbreedte. Span de beenspieren langzaam, houd uw rug gestrekt en uw knieën licht gebogen. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen en rug.



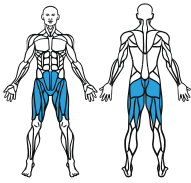
Deep Squat (kracht)

Ga met de voeten op de voetenplaat staan, op schouderbreedte. Buig de benen langzaam en span de beenspieren. Houd uw rug gestrekt en buig het bovenlichaam licht naar voren. Deze oefening versterkt de rug, billen en benen.



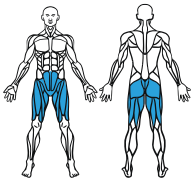
Lunge (kracht)

Plaats een voet in het midden van de voetenplaat en zet de andere een stap terug. Houd uw rug gestrekt en span de beenspieren. Deze oefening versterkt de kniepezen, de vierhoofdige dijspier en de billen.



Pelvic Arch (kracht)

Plaats uw lichaam met uw schouders op de vloer en uw voeten op de voetenplaat. Til uw billen op. Span de dij- en bilsieren.



Abdominal Crunch (kracht)

Plaats uw lichaam met uw schouders op de vloer en uw onderrug vlak op de vloer, met uw voeten op de voetenplaat. Til uw schouders op, houd uw buikspieren gespannen. Til langzaam uw hoofd op en houd 5 seconden vast.

De batterij van de afstandsbediening plaatsen



Verwijder het batterijdeksel achter op de afstandsbediening.

Plaats de 2x AAA batterijen en sluit het batterijdeksel.

Batterij onderhoud en weggooien

- Als u de unit langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen uit de afstandsbediening.
- Zorg ervoor dat de batterijen op een correcte manier worden weggegooid in overeenstemming met de lokale regels.

Garantie

Indien u vragen hebt of problemen ondervindt met dit product, bel dan onze klantendienst op **+44 (0)1242 702360** of stuur een e-mail naar **online@bodi-tek.co.uk**

Uw Bodi-Tek Vibration Training Plate heeft twee jaar garantie vanaf de aankoopdatum, deze is beperkt tot de eerste koper. De garantie dekt defecten en storingen die zijn veroorzaakt door normaal gebruik; schade als gevolg van misbruik wordt niet gedekt. Deze garantie vervalt als er aan het product is geknoeid of als de eenheid wordt geopend. De garantie vormt geen beperking van de rechten van de aankoper onder de Wet Verkoop van Goederen, de Garanties Act of enige andere wetgeving.

Om u online te registreren voor uw 2 jaar garantie, gaat u naar: **www.bodi-tek.co.uk/warranty**

Verwijdering



De richtlijn afvalstoffen elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) (2012/19/EU) is opgezet om producten te recyclen met de beste beschikbare herstel- en recyclingstechnieken om de impact op het milieu te minimaliseren, energie en grondstoffen te besparen en te vermijden dat gevaarlijke stoffen naar de stortplaats gaan.

Dit product is geklasseerd als een Elektrisch of Elektronisch toestel. Zorg er dus voor dat het product op de juiste manier wordt verwijderd, in overeenstemming met de bepalingen van uw plaatselijke overheid. Het mag NIET met het huisvuil worden afgevoerd.