

DANSK MANUAL

# VIBRO 3000



1. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsoplysninger	Side 9
2. Monteringsvejledning, hovedforbindelse, hvordan man betjener	Side 10
3. Computerinstruktioner	Side 11
4. Introduktion	Side 12
5. Træningsinstruktioner	Side 13
6. Deleliste	Side 14 - 15

## Vigtige anbefalinger og sikkerhed Instruktioner

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen og brug kun de medfølgende specifikke dele på maskinen. Inden montering skal du kontrollere, om leverancen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinene i installations- og driftsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, inden maskinen tages i brug første gang og med jævne mellemrum (hver 1-2 måned) for at sikre, at træneren er i en sikker tilstand. Udskift straks defekte komponenter og / eller opbevar udstyret brugt indtil reparation.
3. Stil maskinen et tørt, plant sted og beskyt det mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende bund (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og anvend kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern svededråber fra maskinen straks efter afsluttet træning.
7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller til døden. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du måske udsætter dig for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din diæt. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL: Udskift ormdelene straks, og opbevar dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyindstillede position er korrekt sikret. Fjern de værktøjer, du skal justere, når du har justeret en ny position.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 3 x 10 min. / Dagligt.

11. Brug træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende for træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.

12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.

13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i henhold til deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.

15. Sørg for, at den person, der træner, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.

16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes over det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted til genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.

Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.

17. Bortskaf ikke emballagematerialer eller dele af maskinen som husholdningsaffald for at beskytte miljøet. Læg disse i de relevante opsamlingsbakker eller bring dem til et passende opsamlingssted.

18. Inden du bruger de elastiske reb, skal du kontrollere rebens ender med hensyn til en sikkerhedsforbindelse og ingen skader. Også Vibro 3000 skal sikres med kropsvægt, så den ikke kan løfte sig under træning med reb.

Der skal have plads nok (ca. 2 m<sup>2</sup>) til din individuelle træning, hvis du bruger de elastiske reb. Bøj ikke de elastiske reb mere end 1,50 m.

19. Hvis forbindelseskablet til denne genstand er beskadiget, skal dette udskiftes af producenten eller kundeservicen eller med en elektrisk certificeret person.

20. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 120 kg. Evaluer din kropsvægt, inden du starter træningen. Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU lavspændingsdirektivet 2014/35 EU.

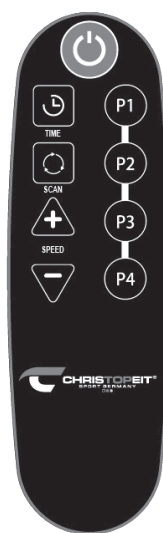
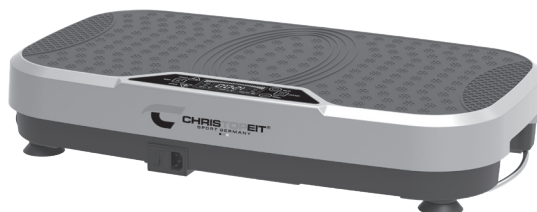
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis du sælger eller videregiver til en anden person, skal dokumentationen leveres sammen med produktet.

## Monteringsvejledning:

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller, at alle er der på grundlag af instruktionerne til montering og brug.

1. Vibrationsmaskine
2. Fjernbetjening
3. 2x elastiske reb med karabinhager
4. AC-tilslutningskabel

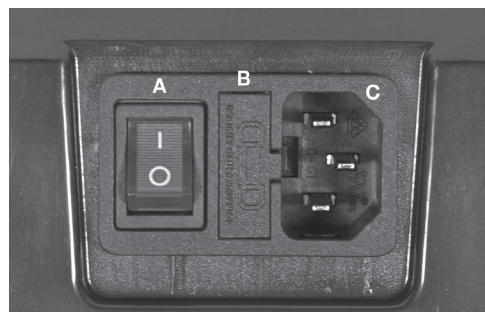
Forbind de elastiske reb med sikkerhedskrogene foran Vibro 3000. Sørg inden hver træning for, at de elastiske reb er sikre. Bøj ikke de elastiske reb mere end 1,50 m. Under brug af de elastiske reb er det nødvendigt at fastgøre Vibro 3000 med kropsvægt for at holde gulvkontakten.





Tag fjernbetjeningen ud af emballagen, og indsæt batterierne (type "AAA" -1,5 V blyanter) på bagsiden i batterirummet ved at holde øje med den rigtige polaritet. (Batterier til fjernbetjeningen er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem på dit lokale marked.)

### Hovedforbindelse:

- A) Hovedafbryder = Tænder og slukker for maskinen
- B) Sikring = Sikring (5x20 mm) T4A / 250 Volt beskytter mod overbelastning
- C) AC-stik = Bøsning til AC-kabel



### Sådan betjenes:


1. Sæt AC-forbindelseskablet i AC-stikket på Vibro 3000, og sæt det derefter i et passende og gemt installeret stik med strøm (230V ~ 50Hz). Tryk på ON / OFF hovedafbryderen for at få ON position.
2. Tryk på „“-tasten, og produktet starter med hastighedsniveau 1 i 10 minutter.
3. Tryk på Speed + -tasten, intensiteterne vil være højere indtil det højeste niveau 20.
4. Tryk på hastighedstasten, intensiteterne bliver lavere indtil det laveste niveau 1.
5. Tryk på „“-tasten igen for at afslutte træningen.
6. Sluk hovedafbryderen TIL / FRA, hvis produktet ikke er i brug.


Når produktet ikke er i brug, skal det tages ud af stikkontakten.








## Nøglefunktioner:


 Tænder / slukker for det valgte program. Uden program / tidsvalg starter det manuelle program med 10 min. træningstid.

 Øger hastigheden til maks. niveau 20 under manuelt program (P1).

 Sænker hastigheden til min. niveau 1 under manuelt program (P1).

 Med denne knap kan du indtaste tiden med +/- tasterne til maks. 20 minutter til manuel programmering. Træningsprogrammerne P2-P4 er forudindstillet med 10 minutter.

 Vælg visning af tid, hastighed og kalorier

 Valg af træningsprogrammer P1-P4 og manuelt program P1.

Time (Minutes) ↓	Speed / Level		
	program 2	program 3	program 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	10
4-3	14	14	4
3-2	16	10	10
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

### Akustisk signal:

Hvert tryk bipper.  
Efter afslutningen af programmet lyder der et bip

### Skærm:

Tid  
Viser træningstiden i minutter. Er en tidsindstilling (maks. 20 min.) Tæller displayet minutterne tilbage til nul.

### Program

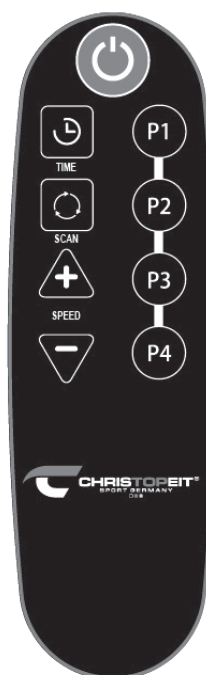
Dette display viser, hvilket program de er placeret.  
(P1 = manuelt program / P2-P4 = træningsprogrammer)

### Hastighed


Viser hastighedsniveauer for vibrationer.

### Kalorier


Viser den cirka to kalorier i KCAL.




## Nøglefunktioner:


 Tænder / slukker for det valgte program. Uden program / tidsvalg starter det manuelle program med 10 min. træningstid.

 Vælg knap til træningsprogrammer P1-P4.

 Øger hastigheden til maks. niveau 20 under manuelt program (P1).

 Sænker hastigheden til min. niveau 1 under manuelt program (P1).

 Øger tiden på 1-20 minutter.

 Vælg visning af tid, hastighed og kalorier

## Introduktion

Vibro 3000 følger princippet om biomekanisk stimulering og bruges i Sport Space som en træningsarealmetode. Gennem målrettet kontrolleret vibration er accelerationsstimuli på det muskulære overførselssystem, hvorved musklen afhængigt af applikationen kan aktiveres eller implementeres eller afslappes. Stoffskiftet kan stimuleres af kroppens hormoner, som forbrænder fedt og opbygger muskler stimulerer og bevægelighed øges. De ensartede svingninger kan være af fødderne spredt og genkendt over rygsøjlen op til fingerspidserne og de indre organer. Dette gør det muligt at stimulere blodcirkulationen og lymfestrømmen, blokeringer og krampes løses, og følelsen af spænding reduceres. Yderligere sikkerhedsinstruktioner:

Læs omhyggeligt inden første brug. Instruktionerne gennem ellers vil du blive skadet under brug eller beskadigelse af Vibro 3000 kan.

- Placer enheden på et plant underlag. Når enheden vil bruge på et tæppe, skal du sørge for, at udluftningshullet, der er placeret i undersiden, forbliver frit.
- Indstil enheden, så det tilgængelige strømkabel ligger. Træk stikket ud af stikkontakten fra al ekstern rengøring. Brug apparatet under alle omstændigheder, hvis netledningen er beskadiget.
- Spring ikke, hvis du gør det på Vibro 3000. alligevel er alle garantikrav således slukket.

### Sundhedsnoter

Grundlæggende anbefales det stærkt at tale med en læge, før du bruger Vibro 3000. Især hvis du lider af infektioner, rygproblemer eller visse sygdomme som leukæmi, hæmofili, urinmia, diabetes eller har kræft.

Personer i dårlig tilstand eller med feber, eller som kommer sig efter alvorlig sygdom, bør ikke bruge det i lang tid.

For dem over en lang periode i en hormonbehandling er, kan det efter brug af Vibro 3000 komme til stærke reaktioner.

Enhver brug af enheden er stærkt forbudt: under graviditet og under ringperioden menstruationsperioden for kvinder; når metalimplantater som skinner, pacemakere osv. slides; under rygning eller spisning direkte efter at have spist til børn under 12 år.

Sådan bruges

Regelmæssig træning kan forbedre din fysiske til en forfatningsmæssig transport. Hvis du får krops- eller fysiske klager såsom kvalme, søvn, hovedpine under din træning, skal du stoppe træningen med det samme. For at øge dit stofskifte opmuntre, drik et glas vand, inden du begynder din træning.

## Træningsinstruktioner

Inden du bruger de elastiske reb, skal du kontrollere rebens ender med hensyn til en sikkerhedsforbindelse og ingen skader. Også bænken skal sikres med kropsvægt, så den ikke kan løfte sig under træning med reb. Der skal være plads nok til din individuelle træning, hvis du bruger de elastiske reb og håndvægte.

Bemærk, at du kan justere intensiteten af øvelserne ved at ændre fodpositionen på fodmåtten. For mindre intensitet skal du stå på fodmåtten i en smal fodposition. Enhver yderligere fodposition længere ude bliver mere intens.

Bevægelsen er groft opdelt i tre kategorier og kan have følgende forbedringer:

lave niveauer = blodgennemstrømning, balance, ledmobilitet, muskelafslapning

mellemniveauer = muskelstyrke og koordination

højere niveauer = blodgennemstrømning, balance, muskelstyrke og samordning

Følgende øvelser er kun et par eksempler. For at udføre en måltræning har du brug for en individuel træningsplan, der definerer din faktiske kropssituation og giver dig korrekt instruktion om, hvordan du træner og om træningslængde. Vi anbefaler at konsultere og diskutere med en læge eller fysioterapeut.



1. Stå med let bøjede knæ på fodmatten og støtte hænderne i taljen. (Let træning af ryg, hofte og ben)



2. Alternativt skal du stå med et ben vinklet på fodmatten og støtte hænderne i taljen. (Mellem træning af ryg, hofte og ben)



3. Stå med bøjede knæ på fodmatten, støtte hænderne i taljen og bøj lidt fremad. (Intensiv træning af ryg, hofte og ben)



4. Stå med let bøjede knæ på fodmatten og træk de elastiske stropper fremad med bøjede arme. (Let træning af ryg, hofte og ben)

5. Stand with bent knees on the foot mat, and pull the elastic straps to the side with the extended arms. (Intensive workout of the back, hip and legs)



6. Placer dine hænder på fodmatten og gå i gang position af lavtliggende position. (Mellem træning af skuldre, arm- og overkropps muskler samt benmuskler.)



7. Placer dine hænder på foden matten og gå ned i en lavtliggende position. (Intensiv træning af skuldre, arm og overdel kropps muskler såvel som benmuskler.)



8. Læg den foran Vibro 3000 ryggen, læg dine fødder på fodmatten og løft dine hofter. (Mellem træning af ben, lår og hofte muskler).



9. Vend tilbage til Vibro 3000, og tag belønning med lavtliggende position med hænderne på fodmatten. (Intensiv træning af skodder, arme og overkropps muskler samt benmuskler.)



## Part list/spare part list for Vibro 3000 Art.-No. 1970

Technical data: Issue: 01. 09. 2019

### Great effect with little effort

- 100% pre-assembled and in a second ready to use!
- Super space-saving, fits in every household
- Transport wheels and extendable handle for a slight change of location
- Inclusive 2 elastic-ropes for the training of arms and upper body muscles
- Side alternating / oscillating motion sequence
- Powerful engine
- Side alternating bounce movement
- Training frequency 3-8Hz
- Moving way footplate 0-15mm (amplitude 5mm)
- 20 Speed levels
- 3 stored training programs
- 1 manual program
- 4 feet for vibration damping and safety support on the ground
- Anti-slip 3-zone base plate for different intensity (Walking / Jogging / Running)
- LED display for speed level and exercise time
- Inclusive remote control
- Electrical data: 220-240V/50Hz/300 Watt
- Load max. 120 kg (body weight)

Product weight approx. 12 kg

Space requirement approx.: L 68 x W 38 x H 15 cm

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Internet service- and spare parts data base:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: [info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

**This Vibro 3000 is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.  
Home Sport use class H/C**

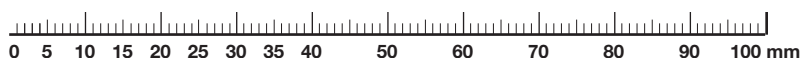
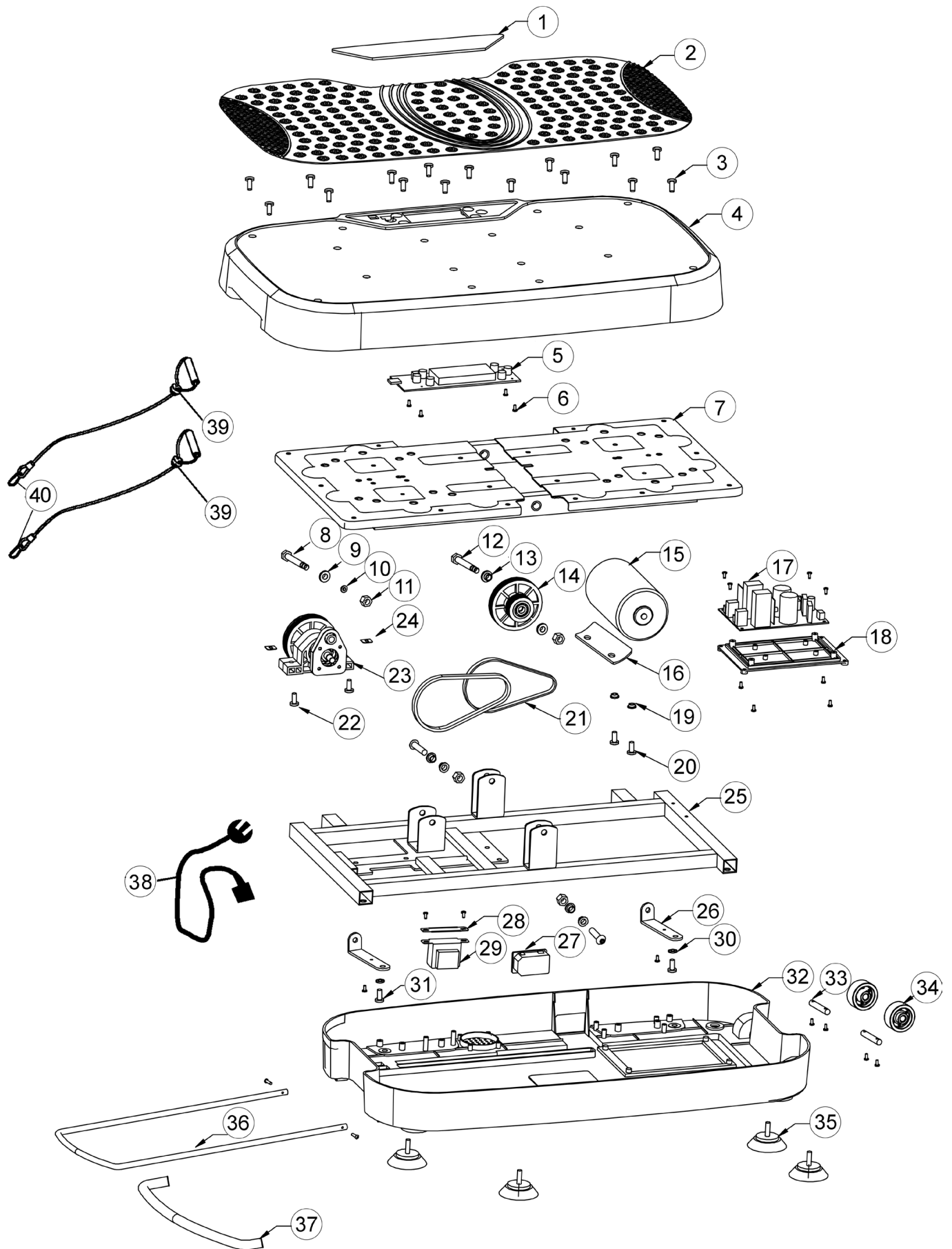


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Display window		1	4	36-1970-04-BT
2	Mat		1	4	36-1970-06-BT
3	Allen bolt	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Upper cover		1	7	36-1970-01-BT
5	Computer		1	4	36-1970-03-BT
6	Self-tapping screw	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Main frame		1	25	33-1970-01-SI
8	Allen bolt	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Washer	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Spring washer	for M8	1	8	39-9864
11	Nylon nut	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Allen bolt	M8x50	1	14	39-10016
13	Plastic Bushing	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Belt pulley		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motor protection		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Motor controller board		1	18	36-1970-07-BT
18	Electric controller bracket		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastic Bushing	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Cross head bolt	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Motor belt		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Allen bolt	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Eccentric unit		1	25	36-1790-14-BT
24	Metal plate		2	23	36-1790-15-BT
25	Base frame		1	7	33-1790-02-SI
26	Gym rope holder		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Power switch		1	32	36-1970-09-BT
28	Choke bracket		1	29	36-1970-16-BT
29	Choke		2	25	36-1970-17-BT
30	Washer	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Allen bolt	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Bottom cover		1	25	36-1970-02-BT
33	Transportation wheel axle		2	32	33-1970-05-SI
34	Transportation wheel		2	33	36-1970-08-BT
35	Foot pad		4	25+32	36-1770-10-BT







## Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Internet Service- und Ersatzteilportal:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)



© by Top-Sports Gilles GmbH  
D-42551 Velbert (Germany)

### Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0  
Fax: +49 (0)2051/6067-44

### Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
<http://www.christopeit-sport.com>

