

VIBRALIVE®

HOMETRAINER *plus*



Gebrauchsanleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb des **vibrAlive® Hometrainers plus**, einem der vielseitigsten und (mit seinem starken 150 W-Motor) auch leistungsfähigsten Hometrainer! Er folgt dem **Prinzip der biomechanischen Stimulation**, die in Sport- und Raumfahrt lange als eines der bestgehüteten Geheimnisse für außergewöhnliche Trainingseffekte galt. Durch kontrollierte Vibration werden starke mechanische Reize auf das muskuläre System übertragen, wodurch der Muskel je nach Anwendungsbereich oder Durchführung aktiviert oder entspannt wird. Weiterhin wird der Stoffwechsel durch die körpereigene Hormonausschüttung stimuliert (Wachstumshormon HGH und das „Glückshormon“ Serotonin), was die Fettverbrennung und den Muskelaufbau, die Knochendichte, sowie das psychische Wohlbefinden anregt. Die gleichmäßigen Schwingungen breiten sich von den Füßen über die Wirbelsäule bis zu den Fingerspitzen aus und erfassen auch die inneren Organe. Dadurch werden Blutzirkulation und Lymphfluß stimuliert, Blockaden und Verkrampfungen gelöst, Spannungsgefühle abgebaut und die Beweglichkeit gesteigert.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte, vor dem ersten Gebrauch, die Anleitung sorgfältig durch, da Sie sich sonst beim Gebrauch verletzen oder der **vibrAlive® Hometrainer plus** beschädigen können.

- Legen Sie dem Gerät eine Matte unter, wenn Sie es auf Teppichboden betreiben, da **die schwarzen Gummifüße aufgrund der starken Vibration abfärben können**.
- Stellen Sie das Gerät nur auf ebenem Grund auf. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen wollen, müssen Sie darauf achten, dass das Entlüftungsloch das sich auf der Unterseite befindet, frei bleibt.
- Wenn Sie den **vibrAlive® Hometrainer plus** bewegen wollen, müssen Sie mit Hilfe des Handgriffs über das Gestell den **vibrAlive® Hometrainer plus** leicht anwinkeln und ziehen.
- Stellen Sie das Gerät so auf, daß das Stromkabel frei zugänglich liegt. Vor jeder äußeren Säuberung . müssen Sie den Netzstecker ziehen. Benutzen Sie das Gerät auf keinen Fall wenn das Stromkabel beschädigt ist.
- Springen Sie nicht auf den **vibrAlive® Hometrainer plus**. Sollte Sie es trotzdem tun, erlöschen damit alle Garantieansprüche.

Gesundheitshinweise

Grundsätzlich wird es ausdrücklich empfohlen, mit einem Arzt zu sprechen, bevor Sie den **vibrAlive® Hometrainer plus** benutzen. Insbesondere, wenn Sie an Infektionen, oder chronischen Erkrankungen wie Leukämie, Diabetes oder Krebs leiden.

Personen mit schwacher Kondition, Fieber oder die sich von einer schweren Krankheiten erholen, sollten das Gerät nicht für längere Zeit benutzen.

Bei Personen, die sich über eine längere Zeit in einer Hormonbehandlung befinden, kann es nach der Verwendung des **vibrAlive® Hometrainer plus** zu starken Reaktionen kommen.

Von einer Benutzung des Gerätes wird dringend abgeraten: bei Schwangerschaft und während der Menstruationsperiode für Frauen; wenn Sie metallische Implantate wie z.B. Schienen, Herzschrittmacher, usw. tragen; während dem Rauchen oder Essen; direkt nach dem Essen.

Hinweise zum Gebrauch

Beim Einschalten ist der **vibrAlive® Hometrainer plus** automatisch auf Geschwindigkeit 3 eingestellt. Erhöhen Sie, Ihrer Vibrationsfestigkeit entsprechend, langsam die Geschwindigkeit. Begrenzen Sie Ihr Training auf 15 Minuten pro Trainingsgang. Ein regelmäßiges Training führt zu einer Verbesserung Ihre körperliche Verfassung. Wenn Sie, während Ihres Trainings, körperlich oder physisch Beschwerden bekommen wie z.B. Übelkeit, Schweißausbruch, Kopfschmerzen, sollten Sie den Training sofort abbrechen. Um Ihren Lymphfluß zu unterstützen, trinken Sie vor Beginn des Trainings **ein Glas Wasser**. Die **mitgelieferte Massagematte** mit eingebauten Selten-Erden-**Magneten** (NdFeBr) ist speziell für die Fußreflexzonenmassage konzipiert. Bitte nehmen Sie die Magnete heraus, wenn Sie sich auf die Matte stellen (statt im Sitzen nur die Füße draufzulegen), da sie Abdrücke auf dem flachen Schaumstoff hinterlassen.

Installation der Lehne

Die Installation der Lehne (Zubehör) ist mit dem mitgelieferten Imbus-Schlüssel kinderleicht: Schrauben Sie die vier Schrauben in die vorgesehenen Löcher, vergessen Sie die Beilagscheiben dabei nicht.

Einschalten

Drücken Sie **TIMER / ON**. Wenn Sie erneut auf **TIMER / ON** drücken, verlängert sich die Übungszeit um jeweils 5 Minuten, von 5 bis max. 15 Minuten. Wollen Sie die Geschwindigkeit stufenweise steigern, drücken Sie auf **AUTO**. Sie können jederzeit **OFF** drücken, um das Gerät anzuhalten.

Übungen

Entspannen Sie sich, atmen Sie ruhig und tief durch. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein und wählen Sie am Anfang ruhig ein niedrigere Vibrationstempo. Später, können Sie zu einer höheren Geschwindigkeit wechseln. Prüfen Sie, ob dies Ihrem Körper bekommt. Wenn nicht, dann gehen Sie auf die niedrige Geschwindigkeit zurück.



Im Stehen

Stellen Sie beide Füße auf die Plattform, umfassen Sie mit beiden Händen locker den Griff und schauen Sie gerade aus. Sie spüren wie die vibrierenden Bewegungen die Füße, Beine, den Rumpf, Arme und Hände sowie den Kopf erfassen. Um Verspannungen zu vermeiden, gehen Sie diese Bewegungen locker an und versuchen Sie nicht dagegenzuhalten. Wenn Ihnen die Vibrationen zu stark erscheinen, wählen Sie ein niedriges Tempo. So erreichen Sie maximale Ergebnisse, sämtliche Muskeln werden gleichmäßig bearbeitet, muskuläre Verspannungen gelöst, Blutkreislauf und Lymphfluss angeregt.



Im Sitzen

Setzen Sie sich in die Lotusposition, weit hinten auf die Plattform, dem Rücken am Rückensitzpolster. Setzen Sie aufrecht und locker und blicken Sie gerade aus. Die vibrierenden Bewegungen erfassen nicht nur den Unterkörper und Bauchraum, sondern auch Rumpf, Extremitäten und Kopf. Diese Übungen in die Lotusposition aktivieren die Durchblutung und regen die Entschlackung der Organe des Bauch- und Brustraums an.



Mit einem aufgesetzten Bein

Stehen Sie locker und entspannt vor dem Gerät. Stellen Sie ein Bein auf die Plattform mit Gewicht auf dem Standbein. Halten Sie sich an dem Griff, um das Gleichgewicht zu halten. Durch die Vibration wird jetzt das auf der Plattform stehende Bein sanft angeregt. Knie und Hüftgelenk werden dadurch trainiert.



Handmassage

Knien Sie sich vor das Gerät und legen die Hände auf die Plattform, Handballen nach unten. Die Vibration erreicht jetzt die Hände und durch die Anregung der in den Handballen liegenden Akupunkturpunkte wird die gesamte Blutzirkulation verbessert und eine allgemeine Entspannung auslösen. Wenn Sie den Druck auf die Hände leicht verstärken, spüren Sie wie Oberarme, Schultern, Nacken und Brustkorb von der Vibration erfaßt und aktiviert werden.



Fußreflexzonenmassage

Legen Sie die Gummimatte mit den Noppen auf die Plattform. Stellen Sie einen Stuhl vor das Gerät. Setzen Sie sich locker und aufrecht auf den Stuhl, Füße auf die Noppenmatte, entweder mit der ganzen Sohle oder nur den Vorfuß. Dabei erfolgt eine Fußreflexzonen-Massage. Auf der Fußsohle haben Sie Akupunkturpunkte wo Organen und Muskelgruppen zugeordnet sind. Durch die Vibrationen werden diese Punkte massiert und dabei die Durchblutung wichtiger innerer Organe angeregt. So wird die Verspannung in den Muskelgruppen gelöst.



Krafttraining

Durch die verschiedenen Übungen wird der Muskelaufbau im ganzen Körper angeregt. Die Vibrationen stimulieren sämtliche Muskeln, was mit der Zeit zu einer spürbaren Zunahme an Kraft und Energie führt. Sowie die

für schnelle und maximale Kraftleistungen zuständigen Kraftmuskelfasern, als auch die für die langfristigen Cardio (Herz) Belastungen verantwortlichen Ausdauerfasern werden gestärkt. Auch die tiefliegenden Muskelfasern des Stütz- und Halteapparates, die bei einem Standardkraftraining erst nach langem Trainieren aufgebaut werden, reagieren positiv auf das Vibrationstraining.

Der **vibrAlive® Hometrainer plus** bietet mehr als ein herkömmliches Kraftraining. Die Vibrationsfrequenz und Amplitude Beschleunigungswerte werden gezielt auf einer Gewichtsbelastung entsprechen, die bis zum 3,2-fachen des Körpergewichts erreichen kann. Ebenso wie die bis zu 2.200 Schwingungen pro Minute, die mit dem **vibrAlive® Hometrainer plus** erreicht werden. Durch die Vibration wird zudem eine bessere Durchblutung der Muskulatur erreicht, was sofort einen Dehnungserfolg bringt. Es ist natürlich auch möglich, mit dem **vibrAlive® Hometrainer plus** gezielt Muskelgruppen zu trainieren. Diese Übungen sollte aber nur unter fachkundigen Anweisungen erlernt werden.

Nacken- und Schultermassage

Gehen Sie in die Hocke und legen Sie sich dazu mit dem Rücken auf den **vibrAlive® Hometrainer plus** und stützen Sie Ihr Gesäß ab mit einem großen Kissen, Sitzblock o.ä. Bitten Sie ggfs. jemanden, Ihren Kopf zu halten. Wenn Sie diese Massagen öfters durchführen, sollten Sie evtl. die Lehne abmontieren, falls diese montiert ist.

Entspannungsmassage

Die Entspannungsmassage auf dem **vibrAlive® Hometrainer plus** bietet eine spürbare Regeneration. Sie können Ihre körperlichen und seelischen Zustände stark beeinflussen indem Sie beim Training eine Entspannungsmusik hören oder den Raum mit einem wohltuenden Duft ausfüllen. Benutzen Sie hierzu z.B. einen Walk- oder Diskman. Wählen Sie klassische Klänge oder Entspannungsklänge, benutzen Sie beruhigende Aromaöle und schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Sie Harmonie und Ausgeglichenheit finden. Es empfiehlt sich, vor und nach den Übungen ein Glas Wasser zu trinken, vorzugsweise basisches Wasser, hergestellt mit einem Wasserionisierer (z.B. Aquaphaser).

Garantiebedingungen

Der Hersteller sowie seine direkte oder indirekte Vertriebskette weisen strikt und unbedingt darauf hin, daß der **vibrAlive® Hometrainer plus** von dem Endverbraucher mit Sorgfalt benutzt werden soll. Garantieansprüche werden nur anerkannt, wenn der Endverbraucher die Tipps und Vorschriften der Bedienungsanleitung strikt befolgt hat. Wir weisen darauf hin, daß die Bedienungsanleitung stets zusammen mit dem Gerät aufbewahrt werden muß und es nur den Personen erlaubt ist, den **vibrAlive® Hometrainer plus** zu benutzen, die auch sinngemäß und präzise die Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Sollte dies nicht der Fall sein, verweigern wir jegliche Haftung.

Technische Daten

Geschwindigkeitsstufen: 6
Frequenzspektrum: 20-45 Hz
Leistungsaufnahme: 150 W
Spannung: 220 V / 50 Hz
Gewicht: 18 kg (inkl. Zubehör)
Maße: ca. 40 x 35 x 30 cm

