



UNIDAD ELECTRÓNICA
 ELECTRONIC MONITOR
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 ELEKTRONIKEINHEIT
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 IMPIANTO ELETTRONICO
 ELEKTRONISCHER MONITOR

Fig.1



Fig.2

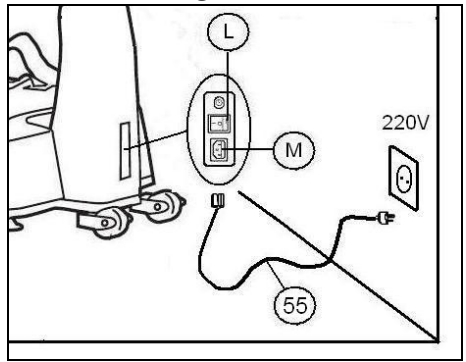
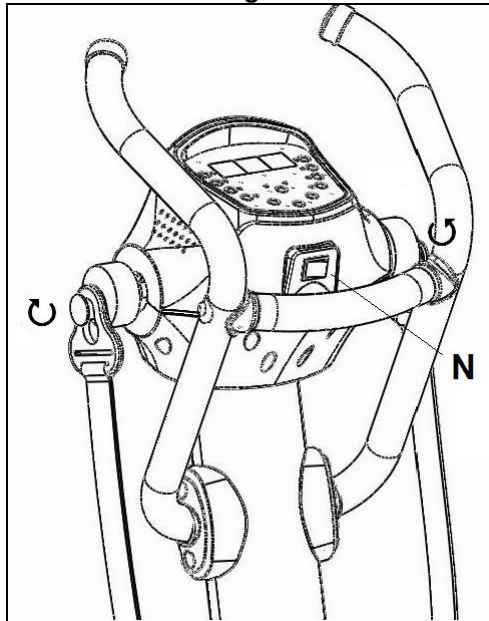
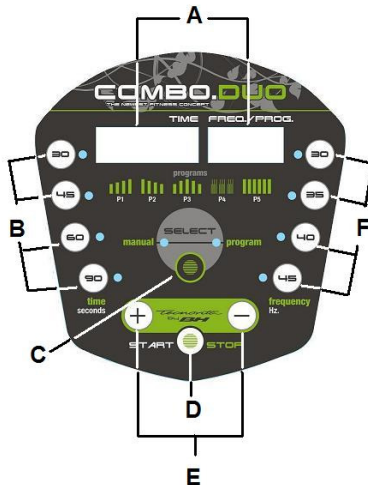


Fig.3





CÓMO DESHACERSE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS.-

1. Si en un producto aparece el símbolo de un contenedor de basura tachado Fig.1, significa que éste se acoge a la Directiva 2002/96/CE.

2. Todos los aparatos eléctricos o electrónicos se deben desechar de forma distinta del servicio municipal de recogida de basura, a través de puntos de recogida designados por el gobierno o las autoridades locales.

3. La correcta recogida y tratamiento de los dispositivos inservibles contribuye a evitar riesgos potenciales para el medio ambiente y la salud pública.

4. Para obtener más información sobre cómo deshacerse de sus aparatos eléctricos y electrónicos viejos, póngase en contacto con su ayuntamiento, el servicio de recogida de basuras o el establecimiento donde adquirió el producto.

ELEMENTOS DEL MONITOR.-

A: En estos 2 displays se muestran el Tiempo, Frecuencia de vibración / Programas.

Este electrónico (Monitor) dispone de 6 pulsadores o teclas:

B: Pulsadores o teclas de acceso rápido a Tiempo (30- 45- 60- 90 segundos).

C: SELECT.- Tecla de selección Manual; Programas.

D: START/STOP.- Tecla de puesta en marcha y paro de la plataforma.

E: (+) Tecla de aumento seleccionado.

(-) Tecla disminución seleccionado.

F: Pulsadores o teclas de acceso rápido de frecuencia (30-35-40-45Hz.).

PUESTA EN MARCHA

PLATAFORMA.-

1 Conecte el terminal del cable de conexión eléctrica (55) al terminal (M) de la columna Fig.2.

El otro terminal del cable de conexión eléctrica enchúfelo a la red eléctrica (220V). Ponga el interruptor (L) en posición (I) Fig.2.

2. Pulse la tecla START/STOP, seleccione el tiempo, frecuencia deseados. Pulse la tecla START/STOP y transcurridos unos segundos la plataforma se pondrá en marcha.

3. En cualquier momento de funcionamiento se puede parar la plataforma pulsando la tecla START/STOP.

La plataforma de vibración Combo dispone de un sistema de seguridad por fusible para la protección del equipo.

Se bloquea al detectar problemas eléctricos en el suministro de corriente.

FUNCIÓN MANUAL.-

Pulse la tecla SELECT a la posición Manual, seguido pulse la tecla START/STOP para poner la plataforma en funcionamiento.

Estando en funcionamiento la plataforma se puede variar el tiempo de duración del ejercicio (30- 45- 60- 90 segundos) y la intensidad de frecuencia (30- 35- 40- 45 Hz).

FUNCIÓN PROGRAMAS.-

Esta plataforma dispone de 5 programas predefinidos que ayudándose de ellos puede realizar los ejercicios sin tener que tomar ninguna variación en el monitor.

Pulse la tecla SELECT a la posición Program, pulse las teclas + - para seleccionar el programa, seguido pulse

la tecla START/STOP para poner la plataforma en funcionamiento.

De estos programas predefinidos, los gráficos se encuentran al final de este libro de instrucciones.

Si la plataforma se apaga incorrectamente con el interruptor rojo de la parte posterior de la columna puede aparecer el mensaje de error E00. Apague la plataforma y vuelva a encenderla transcurridos unos segundos.

PUESTA EN MARCHA BANDA DE MASAJE.-

Conecte el terminal del cable de conexión eléctrica (55) al terminal (M) de la columna Fig.2.

El otro terminal del cable de conexión eléctrica enchúfelo a la red eléctrica (220V). Ponga el interruptor (L) en posición (I) Fig.2.

Ponga la banda de masaje en la zona adecuada de su cuerpo y haciendo una pequeña presión sobre ella, puse el interruptor de corriente (N) Fig.3 y la maquina se pondrá en marcha.

ENTRENAMIENTO.-

Las variables que intervienen en el ejercicio son 3:

- **Tiempo:** mide en segundos la duración del ejercicio.

- **Frecuencia** (Intensidad): representa el número de vibraciones por segundo.

Este modelo ofrece la posibilidad de elegir entre 25 niveles que ofrecen un rango de frecuencia entre 25 y 50Hz.

- **Amplitud:** dimensión de cada ciclo oscilatorio. Mide en milímetros el desplazamiento de la onda de pico a pico.

La postura básica para trabajar con la plataforma se indica a continuación:

- Manos apoyadas.
- Espalda recta.
- Pies paralelos a la altura de los hombros.
- Rodillas flexionadas formando un ángulo de 120º en la parte posterior.



Esta posición debe permitirle encontrarse cómodo usando la plataforma.

Si experimentara alguna molestia (vibraciones excesivas en la cabeza, molestias en la vista) puede resultar suficiente con desplazar la presión de su cuerpo levantando los talones hasta encontrar el punto de equilibrio. Si no desaparecen los síntomas deberá reducir la frecuencia de vibración o el tiempo

Para trabajar una parte del cuerpo determinada existen distintas posiciones que le permiten realizar un entrenamiento más específico (Consulte el libro de ejercicios).

Es fundamental comenzar a utilizar la plataforma de vibración de manera progresiva para ir aumentando la tolerancia psicológica y el grado de adaptabilidad al estímulo vibratorio. Se aconseja comenzar con tiempos de aplicación breves (no más de 30 segundos, usando una frecuencia baja).

Este modelo está compuesto de dos máquinas completamente diferenciadas y que deben usarse de forma independiente. En el display superior, usted tendrá control sobre los parámetros de la plataforma vibratoria. En la parte inferior usted podrá encender y apagar el sistema de vibromasaje.

PLATAFORMA VIBRATORIA.- 1- Entrenamiento manual.

A continuación exponemos una tabla de entrenamiento recomendada para la iniciación en este tipo de entrenamiento con el fin de conseguir que su cuerpo vaya poco a poco acostumbrándose a las vibraciones y las posibles molestias causadas sean mínimas:

Semanas 1ª a 3ª			
Tiempo 30seg. • Frecuencia 25-30Hz.			
8 series de vibración de 30 seg. con 30 seg. de recuperación (descanso) después de cada serie y 4 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 4 series). Aumente de 25 a 30Hz. progresivamente.			
SERIE	Seg	SERIE	Seg
Serie 1	30	Serie 5	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 2	30	Serie 6	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 3	30	Serie 7	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 4	30	Serie 8	30
Descanso de mitad de sesión: 4-5 minutos			

Semanas 4ª a 9ª			
Tiempo 30seg. • Frecuencia 30-40Hz.			
10 series de vibración de 30 seg. con 30 seg. de recuperación (descanso) después de cada serie y 5 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 5 series). Aumente de 30 a 40Hz. progresivamente.			
SERIE	Seg	SERIE	Seg
Serie 1	30	Serie 6	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Descanso de mitad de sesión: 4-5 minutos			

Semanas 10ª a 19ª			
Tiempo 30seg. • Frecuencia 40-50Hz.			
10 series de vibración de 30 seg. con 30 seg. de recuperación (descanso) después de cada serie y 5 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 5 series). Aumente de 40 a 50Hz. progresivamente.			
SERIE	Seg	SERIE	Seg
Serie 1	30	Serie 6	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Descanso de mitad de sesión: 4-5 minutos			

Para seleccionar niveles intermedios de intensidad, como por ejemplo 25 o 26Hz., presione la tecla start cuando se encuentre en 30Hz. y, una vez haya comenzado la plataforma a vibrar, disminuya o aumente la intensidad hasta el nivel deseado mediante las teclas (+ o -).

Se recomienda no superar los 90 segundos seguidos en una serie a no ser que se trabaje con frecuencia mínima. Los tiempos de recuperación entre las series deben ser al menos iguales al tiempo que se ha estado trabajando (ejercicio de 30 segundos requiere al menos 30 segundos de reposo).

Las frecuencias por encima de 40Hz. sólo serán utilizadas por personas con un peso por encima de los 90Kg. o muy entrenadas.

PROGRAMAS.-

Los programas no tienen por objetivo quemar grasas, aumentar la capacidad pulmonar, etc. Están pensados, por encima de cualquier otro objetivo, para **gestionar los tiempos de trabajo y reposo**, de forma que pueda disfrutar de una sesión controlada sin necesidad de estar pendiente del cronómetro.

Pero recuerde que, independientemente de los consejos expuestos a continuación, puede elegir el programa que más se adapte a sus gustos y preferencias en cualquier momento (lo importante es que tenga en cuenta las sensaciones que su cuerpo le ofrezca. Si detecta cualquier malestar, pare inmediatamente y retome el entrenamiento más tarde).

Le recordamos que para que un entrenamiento sea efectivo, lo recomendable es que adopte 2, o como máximo 3, posturas diferentes a lo largo de toda la sesión (consulte el final de este libro para ver las posibles posturas a realizar).

A continuación exponemos unas recomendaciones genéricas sobre cuándo usar unos u otros programas.

2- P1: Programa de calentamiento:

11 min. con 4 min. de descanso

Este programa es muy útil para primeras horas del día ya que hace que sus músculos empiecen a funcionar de manera progresiva. Se puede utilizar como calentamiento antes de realizar algún otro deporte, ir a andar, etc...

También puede utilizarse como ejercicio único de tonificación adoptando unas u otras posturas según el grupo muscular que desee trabajar (consulte el póster o la guía de ejercicios).

3- P2: Programa de recuperación:

11 min. con 4 min. de descanso

Este programa puede utilizarse cuando ya está avanzado el día (su cuerpo ya está activo). También es útil después de sesiones de entrenamiento de otro deporte, para soltar los músculos cargados.

También puede utilizarse como ejercicio único de tonificación adoptando unas u otras posturas según el grupo muscular que desee trabajar (consulte el póster o la guía de ejercicios).

4- P3: Ejercicio completo:

14 min. con 5 min. de descanso

Este programa combina los perfiles de calentamiento y de recuperación. Con

este programa podrá, adoptando distintas posturas, trabajar las zonas que quiera tonificar (primera parte del programa) y relajar las zonas de su cuerpo más cansadas (segunda parte). No obstante, también puede decidir trabajar la misma parte del cuerpo durante toda la sesión de entrenamiento.

5- P4: Ejercicio de explosión:

15 min. con 5 min. de descanso

Al igual que el programa 3, este perfil es bastante exigente. Es un programa que trabaja la explosividad y recuperación muscular con constantes subidas y bajadas de la intensidad en un corto periodo de tiempo (1 min.).

Es recomendable realizarlo cuando el metabolismo ya esté activado (es decir; no es recomendable realizarlo tras un periodo de reposo o inactividad de varias horas).

6- P5: Ejercicio de relajación:

13 min. con 2 min. de descanso

Este programa está pensado única y exclusivamente para usarse en el modo relajación ya que el tiempo de descanso es inferior a 4 minutos. Al realizar el ejercicio, las partes de su cuerpo que apoye sobre la plataforma deben estar relajadas y nunca en tensión.

Es muy cómodo, por ejemplo, para soltar los gemelos después de ir a correr, o relajar la espalda.

7- Ejercicio para personas mayores.-

Colóquese en la postura básica (de pie con las rodillas un poco flexionadas, posición sentadilla). El entrenamiento con la plataforma genera un trabajo intenso pero sin sobrecargar músculos y articulaciones.

Se recomienda trabajar 3 veces por semana (con descansos de 48 horas entre sesión y sesión):

• **Entrenamiento inicial**

(Durante al menos las 3 primeras semanas)

Frecuencia (Intensidad) 25-30Hz.

8 series de vibración de 30 seg. con 1 minuto de recuperación después de cada serie y 4 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 4 series).

Aumente la frecuencia (de 25 a 30Hz.) a medida que sume sesiones de entrenamiento con su plataforma (progresivamente).

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 5	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 2	30sg	Serie 6	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 3	30sg	Serie 7	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 4	30sg	Serie 8	30sg
Descanso de mitad de sesión: 4-5 minutos			

• **Entrenamiento avanzado.**

Frecuencia (Intensidad) 30-35Hz.

10 series de vibración de 30 seg. con 1 minuto de recuperación después de cada serie y 5 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 5 series).

Aumente la frecuencia (de 30 a 35Hz.) a medida que sume sesiones de entrenamiento con su plataforma (progresivamente).

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 6	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 2	30sg	Serie 7	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 3	30sg	Serie 8	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 4	30sg	Serie 9	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 5	30sg	Serie 10	30sg
Descanso de mitad de sesión: 4-5 minutos			

MÁQUINA DE VIBROMASAJE.-

Ponga la banda de masaje en la zona que desee trabajar de su cuerpo y haga una pequeña presión sobre ella (cargando ligeramente el peso del cuerpo hacia atrás), pulse el interruptor de corriente central y la máquina se pondrá en marcha.

La cabeza vibratoria dispone de 2 excéntricas donde enganchar la banda. Estas están numeradas del 1 al 5. Puede girarlas para colocarlas en la posición deseada. Cada una de ellas corresponde a un nivel de vibración (1 - suave, 5 - intenso). Asegúrese de que ambas ruedas se encuentran en el mismo nivel de intensidad antes de comenzar el ejercicio.

Puede utilizar la máquina de vibromasaje de 5 a 10 minutos con descansos de dos horas entre sesión y sesión. Puede utilizarla cada día, al contrario que la plataforma vibratoria que sólo puede utilizarla 3 días por semana (descansos de 48 horas).

Si su objetivo principal es reducir la celulitis, a continuación le exponemos la combinación más efectiva:

Comience realizando una sesión de entre 5 y 10 minutos con la banda de vibromasaje (utilizando la banda de salientes irregulares o la de salientes redondos) y luego realice la sesión de entrenamiento con la plataforma vibratoria, seleccionando aquellas posturas en las que se trabajen las piernas.

Los accesorios básicos del aparato de vibro masaje son los siguientes:

- **Banda de masaje con salientes irregulares.**

Esta banda puede ayudarle a evitar la **celulitis** y reducirla cuando ya exista. Utilice la banda en zonas como la cintura, parte inferior de las caderas y los muslos.

Esta banda de masaje es por definición la correa contra la celulitis porque se utiliza en los puntos donde se origina el problema por un estancamiento de líquidos, debido sobre todo a la insuficiencia circulatoria. En todo caso, hay que tener siempre cuidado de que la correa abrace completamente la zona afectada (dependiendo de cada caso será una u otra). Las esferas de masaje deben girar sobre sí mismas, ejerciendo así una presión sobre los tejidos.

PRECAUCIÓN: Use prendas ligeras. No es recomendable el contacto directo de la banda con la piel.

- **Banda de masaje con salientes redondos.**

Esta banda se utiliza para la cintura, muslos y zona inferior, tanto para **masajear** como para reducir la

celulitis aunque es menos efectiva para esta segunda función que la banda de masaje descrita anteriormente.

Para lograr resultados óptimos, se recomienda realizar el ejercicio entre 5 y 10 minutos y completarlo con una sesión de plataforma vibratoria. Para el ejercicio con esta banda, utilice ropa cómoda y que no quede pegada al cuerpo.

- **Banda de masaje de doble cinta.**

La banda de doble cinta se utiliza principalmente para el pecho y la zona de los hombros, si bien también puede utilizarse para el resto del cuerpo.

La banda resulta efectiva para la **relajación**, especialmente de la musculatura de la espalda y los hombros.

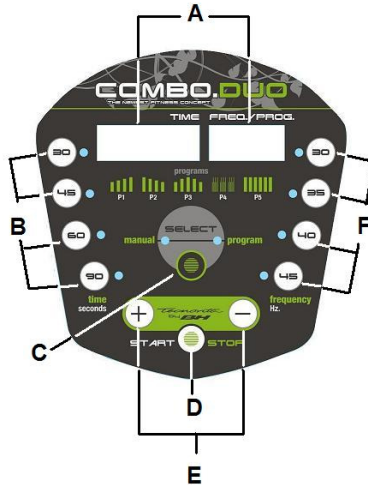
Para ejercitarse correctamente con la plataforma de vibración siga las instrucciones incluidas en el Manual de Ejercicios.

EL FABRICANTE SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

+34 902 170 258

sat@bhfitness.es



DISPOSAL OF YOUR OLD APPLIANCE

1. When this crossed-out wheeled bin symbol Fig.1, is attached to a product it means the product is covered by the European Directive 2002/96/EC.

2. All electrical and electronic products should be disposed of separately from the municipal waste stream via designated collection facilities appointed by the government or the local authorities.

3. The correct disposal of your old appliance will help prevent potential negative consequences for the environment and human health.

4. For more detailed information about disposal of your old appliance, please contact your city office, waste disposal service or the shop where you purchased the product.

MONITOR ELEMENTS.-

A: These 2 displays show the time, vibration frequency / program. The electronic monitor has 6 push-buttons or keys.

B: Quick access push-buttons or keys for time settings (30- 45- 60- 90 seconds).

C: SELECT.- Manual / Program selection key.

D: START/STOP.- Key to switch the platform on or off.

E:(+) Increase selection key.

(-) Decrease selection key.

F: Quick access push-buttons or keys for frequency settings (30- 35- 40- 45Hz.).

START-UP PLATFORM.-

1 Plug the mains cable (55) into the socket (M) on the column, Fig. 2.

The other end of the cable is plugged into the electric wall socket (220V). Set switch (L) to position (I).

2. Press the ON/OFF key, select the desired time, frequency. Press the START/STOP key and the platform will start after a few seconds.

3. You can stop the platform at any time by pressing the START/STOP key.

The Combo vibration platform is fitted with a safety fuse to protect the equipment.

It will trip if it detects electrical problems with the mains sup.

MANUAL FUNCTION.-

Press the SELECT key to select the manual position, then press the START/STOP key to start the platform.

While the platform is operating, you can vary the exercise time (30- 45- 60- 90seconds) and the frequency settings (30- 35- 40- 45Hz.).

PROGRAM FUNCTION.-

This platform has 5 preset programs that can help you to exercise without making any changes on the monitor.

Press the SELECT key to select the Program position, then press the + - keys to select the program, next press the START/STOP key to start the platform.

The profile graphs for these preset programs can be found at the end of this instruction book.

The vibration platform is fitted with a safety fuse to protect the equipment.

It will trip if it detects electrical problems with the mains supply.

If the platform is switched off incorrectly with the red switch at the back of the column the error message E00 may appear. Switch the platform

off and then back on again after a few seconds.

START-UP MESSAGE BAND.-

1 Plug the mains cable (55) into the socket (M) on the column, Fig.2.

The other end of the cable is plugged into the electric wall socket (220V).

Set switch (L) to position (I), Fig.2.

Place the massage band on the appropriate part of the body and exert a slight pressure on it, press the ON/Off switch (N), Fig.3, and the machine will start.

TRAINING.-

Training variables are 3:

- **Time:** measures the duration of the exercise. Exercise sessions are measured in minutes.

- **Frequency** (Intensity): shows the number of vibrations per second.

This model offers the possibility to choose between 25 levels, at a frequency range of between 25 to 50Hz

- **Amplitude:** Height of each vibration cycle. Peak displacement measured in millimetres.

The basic posture when exercising on the platform is as follows:

- Hands supported
- Straight back
- Feet parallel and shoulder width apart

- Knees bent, forming an angle of 120° at the back.

- Hold, not grip, the handlebar just enough to maintain your balance



- Do not place all of your weight on your heels.

This position allows you to feel comfortable when using the platform.

If you experience any discomfort (excessive shaking in the head, impaired vision) you may need to shift the weight of your body by lifting your heels until you find a balance point.

If the above symptoms persist, you may have to reduce the frequency or time settings.

There are various positions you can use to exercise specific parts of the body, these will be described later on.

It is essential that you begin using the vibration platform in a gradual fashion, in order to increase the body's tolerance and level of adaptability to the vibration treatment. It is advisable to begin with short sessions (no more than 30 seconds and a low frequency).

This model is made up of two completely separate machines which must be used independently. The top display gives you control over the settings for the vibration platform. The bottom section allows you to switch the vibro-massage system On/Off.

VIBRATION PLATFORM.-

1- Manual training.

Shown below is a table of recommended workouts by way of an initiation into this type of training regime, the aim being to gradually get your body used to the vibration and keep any possible discomfort to a minimum.

Week 1 to 3			
Time 30 sec. • Frequency 25-30Hz.			
8 x 30 second sets of vibration with a 30 seconds rest after each set and 4 minutes rest halfway through the session (after set 4). Increase from 25 to 30Hz. gradually.			
SERIES	Sec	SERIES	Sec
Serie1	30	Serie 5	30
Recover	30	Recover	30
Serie 2	30	Serie 6	30
Recover	30	Recover	30
Serie 3	30	Serie 7	30
Recover	30	Recover	30
Serie 4	30	Serie 8	30
Halfway rest: 4-5 minutes			

Week 4 to 9			
Time 30 sec. • Frequency 30-40Hz.			
10 x 30 seconds sets of vibration with 30 seconds rest after each set and 5 minutes rest halfway through the session (after set 5). Increase from 30 to 40Hz. gradually.			
SERIES	Sec	SERIES	Sec
Serie1	30	Serie 6	30
Recover	30	Recover	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recover	30	Recover	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recover	30	Recover	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recover	30	Recover	30
Serie 5	30	Serie10	30
Halfway rest: 4-5 minutes			

Week 10 to 19			
Time 30 sec. • Frequency 40-50Hz.			
10 x 30 seconds sets of vibration with 30 seconds rest after each set and 5 minutes rest halfway through the session (after set 5). Increase from 40 to 50Hz. gradually.			
SERIES	Sec	SERIES	Sec
Serie1	30	Serie 6	30
Recover	30	Recover	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recover	30	Recover	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recover	30	Recover	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recover	30	Recover	30
Serie 5	30	Serie10	30
Halfway rest: 4-5 minutes			

To select intermediate levels of intensity, such as 25 or 26Hz., press the start button when at 30Hz. and once the platform has begun to vibrate, decrease or increase the intensity to the desired level by using the (+ or -) keys.

Sets that last more than 90 seconds are not recommended, unless exercising at minimum frequency setting. Recovery times between sets should be at least equal to exercise times (i.e. 30 seconds exercise, 30 seconds rest).

Frequency settings above 40 Hz must only be used by people who are very fit or who weigh more than 90kg.

PROGRAMS.-

The programs are not intended to burn fat, increase lung capacity, etc. Above all else, the programs are designed to **manage the exercise**

and rest times, so that you can enjoy a controlled workout without having to worry about a stopwatch.

Nevertheless, remember that regardless of the advice given below, you can choose the program that best suits your needs and preferences at any time (most importantly of all you must be fully aware of the sensations being experienced by your body. If you notice any discomfort, stop immediately and resume training later).

We remind you that to achieve an effective workout it is advisable to adopt 2 or at most 3 different positions throughout the exercise session (refer to the end of this book to see the possible positions to use).

Below are some general tips on when to use one program or another.

2-P1: Warm-up program:

11 min with 4 min rest.

This program is very useful for first thing in the morning because it makes your muscles begin to work gradually. It can be used as warm up exercise before doing any other sport, walking, etc .

It can also be used as a single toning exercise by adopting one or several postures, depending on the muscle group that you want to work (refer to the poster or the exercise guide).

3-P2: Recovery program:

11 min. with 4 min. rest.

This program can be used later in the day (when your body is already active). It is also useful after training sessions involving other sports, to loosen tight muscles.

It can also be used as a single toning exercise by adopting one or several postures, depending on the muscle group that you want to work (refer to the poster or the exercise guide).

4- P3: Full exercise:

14 min. with 5 min. rest.

This program combines the warm-up and recovery exercise profiles. By adopting different positions this program allows you to work the areas that you want to tone up (first part of the program) and relaxing the more tired areas of your body (second part). However, you can also choose to concentrate on the same body part throughout the whole training session.

5- P4: Intense exercise: 15

min. with 5 min. rest.

Just as with program 3, this exercise profile is quite demanding. It is a program that subjects the muscles to intense exercise and recovery by constantly changing the frequency over a short period of time (1 min).

It is recommend when your metabolism is already active (i.e. it is not advisable to do it after a period of rest or several hours of inactivity).

6- P5: Relaxation exercise: 13

min. with 2 min. rest.

This exercise is designed exclusively for use in relaxation mode, given that the rest time is less than 4 minutes. When performing this exercise, the parts of the body that are resting on the platform must be relaxed and never under tension.

For example, it is handy for loosening calf muscles after jogging, or relaxing your back muscles.

7- Exercises for older people.-

Adopt the basic stance (standing with knees slightly bent in a squatting position). Training with the platform produces an intense workout but without overloading your muscles or joints.

It is advisable to do 3 workouts per week (with a 48 hour rest between sessions):

• **Initial training.-**

(For at least the first 3 weeks)

25-30 Hz Frequency (Intensity):

8 vibration sets of 30 seconds with 1 minute recovery after each set and 4 minutes' rest halfway through the session (after set 4).

Increase the frequency level (from 25 to 30 Hz) as you do more training sessions with your platform (progressively).

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 5	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 2	30sg	Serie 6	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 3	30sg	Serie 7	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 4	30sg	Serie 8	30sg
Halfway rest: 4-5 minutes			

• **Advanced training.**

30-35 Hz Frequency (Intensity):

10 vibration sets of 30 seconds with 1 minute recovery after each set and 5 minutes' rest halfway through the session (after set 5).

Increase the frequency level (from 30 to 35 Hz) as you do more training sessions with your platform (progressively).

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 6	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 2	30sg	Serie 7	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 3	30sg	Serie 8	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 4	30sg	Serie 9	30sg
Recover	1min	Recover	1min
Serie 5	30sg	Serie10	30sg
Halfway rest: 4-5 minutes			

VIBRO-MASSAGE MACHINE.-

Place the massage band around the area of the body that you wish to work and exert a slight pressure on it (resting your body weight lightly against it), press the central On/Off switch and the machine will start.

The vibration head has 2 eccentric cams to hook the band on to. These are numbered 1 to 5. You can turn them to set them to the desired position. Each one of these settings corresponds to a vibration level (1 – gentle, 5 – intense). Make sure that both wheels are set at the same level before beginning the exercise.

You can use the vibro-massage machine for 5 to 10 minutes with a two hour break between sessions. It can be used every day, unlike the vibrating platform which can only be used 3 days per week (48 hour rest periods).

If your main goal is to reduce cellulite, then included below are some tips on how to do so: Begin with a 5 to 10 minute session using the vibro-massage band (using the band with irregular ribbing or rounded ribbing)

and then do a training session with the vibration platform, selecting those positions that work the legs.

The basic accessories for the vibro-massage machine are:

- **Massage band with irregular ribbing.**

This band can help prevent **cellulite** and reduce it when present. Use the band on areas such as the waist, the back of the hips and the thighs.

By definition this is the anti-cellulite belt because it is used on areas where this problem occurs due to a build-up of liquids, caused mainly by poor circulation. In any case, make sure that the belt always fully covers the area in question (this will differ from one area to the next). The massage balls should spin around, providing pressure on the cell tissue.

CAUTION: Wear lightweight garments. It is not advisable to allow the band to come into direct contact with the skin.

- **Massage band with rounded ribbing.**

This band is used for the waist, thighs and lower body, both to **massage** as well as to reduce **cellulite**, however it is less effective for this second application than the massage band described previously.

For optimal results, we recommend a 5 to 10 minute session, followed by an exercise session on the vibration platform. Use comfortable, loose fitting clothing when exercising with this belt.

- **Double strip massage band.**

The double strip band is mainly used on the chest and shoulders, although it can also be used on the rest of the body.

The band is useful for **relaxation**, especially on back and shoulder muscles.

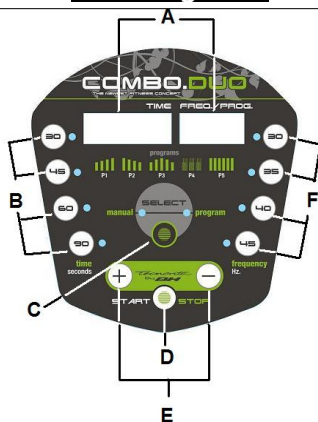
Follow the instructions given in the Exercise Manual to exercise correctly with the platform.

THE MANUFACTURER KEEPS THE RIGHT TO MODIFY THE PRODUCT SPECIFICATIONS WITH NO PREVIOUS ADVISE.

Do not hesitate to get touch with us if you have any queries, by calling:

+44 0844 335 3988

service@bh-uk.co.uk



ÉLIMINATION DE VOTRE ANCIEN APPAREIL

1. Ce symbole, représentant une poubelle sur roulettes barrée d'une croix Fig.1, signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2002/96/EC.

2. Les éléments électriques et électroniques doivent être jetés séparément, dans les vide-ordures prévus à cet effet par votre municipalité.

3. Une élimination conforme aux instructions aidera à réduire les conséquences négatives et risques éventuels pour l'environnement et la santé humaine.

4. Pour plus d'information concernant l'élimination de votre ancien appareil, veuillez contacter votre mairie, le service des ordures ménagères ou encore la magasin où vous avez acheté ce produit.

ÉLÉMENTS DU MONITEUR.-

A: Ces 2 displays affichent la Durée, la Fréquence / programess.

Cette unité électronique (moniteur) dispose de 6 boutons ou touches:

B: Boutons ou touches à accès rapide au paramètre Durée (30- 45- 60- 90 secondes).

C: SELECT.- Touche de sélection Manuel; programmes.

D: START/STOP.- Touche pour la mise en marche et l'arrêt de la plate-forme.

E:(+) Touche d'augmentation sélectionnée.

(-) Touche de diminution sélectionnée.

F: Boutons ou touches à accès rapide à la vitesse à fréquence (30-35-40-45Hz.)

MISE EN MARCHÉ PLATEFORME.-

1 Connectez le connecteur du cordon de branchement électrique (55) au connecteur (M) de la colonne Fig.2.

Branchez l'autre connecteur du cordon de branchement au courant électrique (220V). Placez l'interrupteur (L) sur la position (I). Fig.2.

2. Appuyez sur la touche START/STOP, sélectionnez la durée, la fréquence à utiliser. Appuyez sur la touche START/STOP, la plate-forme se mettra en marche dans les secondes suivantes.

3. Il est possible d'arrêter à tout moment le fonctionnement de la plate-forme en appuyant sur la touche START/STOP.

La plate-forme de vibration Combo dispose d'un système de sécurité par fusible pour la protection de l'appareil qui se bloque dès détection de problèmes dans l'arrivée du courant.

FONCTION MANUELLE.-

Appuyer sur la touche SELECT en position Manuelle, ensuite sur la touche START/STOP pour mettre en marche la plate-forme.

Quand la plate-forme fonctionne, il est possible de modifier la durée de l'exercice (30- 45- 60- 90 secondes) ainsi que de la fréquence (30- 35- 40- 45Hz.).

FONCTION PROGRAMMES.-

Cette plate-forme dispose de 8 programmes pré-définis à l'aide desquels il est possible de réaliser des exercices sans avoir à faire des modifications dans le moniteur.

Appuyer sur la touche SELECT en position Programme puis sur les touches + - pour sélectionner le programme et ensuite sur la touche START/STOP pour mettre en marche la plate-forme.

Les illustrations de ces programmes prédéfinis se trouvent à la fin de cette notice.

La plate-forme de vibration Combo dispose d'un système de sécurité par fusible pour la protection de l'appareil qui se bloque dès détection de problèmes dans l'arrivée du courant.

Si la plate-forme est éteinte incorrectement avec l'interrupteur rouge placé derrière la colonne, le message d'erreur E00 peut s'afficher,

auquel cas, il faudra éteindre la plate-forme et la rallumer à l'issue de quelques secondes.

MISE EN MARCHÉ CEINTURE DE MASSAGE.-

Connectez le connecteur du cordon de branchement électrique (55) au connecteur (M) de la colonne Fig.2.

Branchez l'autre connecteur du cordon de branchement au courant électrique (220V). Placez l'interrupteur (L) sur la position (1). Fig.2.

Posez la ceinture de massage sur la partie du corps à traiter en appuyant légèrement dessus, appuyez sur le bouton du courant (N) Fig.3 et la machine se mettra en marche.

ENTRAÎNEMENT.-

Variables intervenant dans l'exercice:

- **Temps:** mesure en secondes la durée de l'exercice.
- **Fréquence** (Intensité): représente le nombre de vibrations par seconde.

Ce modèle permet de choisir parmi 25 niveaux qui offrent une gamme de fréquences de 25 à 50Hz.

- **Amplitude:** dimension de chaque cycle oscillatoire. Mesure en millimètres la hauteur totale du déplacement de pic à pic.

Indication de la posture de base pour travailler avec la plate-forme:

- Mains appuyées.
- Dos droit.
- Pieds parallèles à la hauteur des épaules.
- Genoux fléchis formant un angle de 120° en partie arrière.
- Tenir le guidon en douceur uniquement pour maintenir l'équilibre.



• Ne pas faire reposer tout le poids sur les talons.

Cette position doit permettre une utilisation commode de la plate-forme. En cas de gêne quelconque (fortes vibrations dans la tête, gênes de la vue), il peut être suffisant de déplacer la pression de votre corps en levant les talons jusqu'à trouver le point d'équilibre. Si ces gênes persistent, il faudra réduire la fréquence de vibration ou le temps.

Pour faire travailler une partie déterminée du corps, la plate-forme dispose de différentes positions pour vous permettre d'effectuer un entraînement plus spécifique (voir détail ci-après).

Il est extrêmement important de commencer à utiliser la plate-forme de vibration progressivement et augmenter au fur et à mesure la tolérance psychologique et le degré d'adaptabilité à la stimulation vibratoire. Il est conseillé de commencer avec des temps courts d'applications (inférieurs à 30 secondes à une fréquence de 30Hz.). Ce modèle est formé par deux machines complètement différenciées qui doivent être utilisées indépendamment. Le display de la partie haute permet de contrôler les paramètres de la plate-forme vibratoire. En partie basse, vous pourrez allumer et éteindre le système de vibromassage.

PLATE-FORME VIBRATOIRE.-

1- Entraînement manuel.

Vous trouverez ci-après un tableau contenant l'entraînement conseillé pour débuter dans ce type d'entraînement afin que votre corps s'habitue progressivement aux

vibrations et pour que vous ressentiez le moins de gênes possibles:

De la 1ère à la 3e semaine			
Temp 30 sec. • Fréquence 25-30Hz.			
8 séries de vibration de 30secondes avec 30 secondes de récupération après chaque série et 4 minutes de repos à la moitié de la séance (à l'issue de 4 séries). Commencez par 25 pour atteindre 30Hz. progressivement.			
SÉRIES	Sec	SÉRIES	Sec
Série 1	30	Série 5	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 2	30	Série 6	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 3	30	Série 7	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 4	30	Série 8	30
Repos à la moitié: 4-5 minutes			

De la 4e à la 9e semaine			
Temp 30 sec. • Fréquence 30-40Hz.			
8 séries de vibration de 30secondes avec 30 secondes de récupération après chaque série et 4 minutes de repos à la moitié de la séance (à l'issue de 5 séries). Commencez par 30 pour atteindre 40Hz. progressivement.			
SÉRIES	Sec	SÉRIES	Sec
Série 1	30	Série 6	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 2	30	Série 7	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 3	30	Série 8	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 4	30	Série 9	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 5	30	Série 10	30
Repos à la moitié: 4-5 minutes			

De la 10e à la 19e semaine			
Temp 30sec. • Fréquence 40-50Hz.			
8 séries de vibration de 30secondes avec 30 secondes de récupération après chaque série et 4 minutes de repos à la moitié de la séance (à l'issue de 5 séries). Commencez par 40 pour atteindre 50Hz. progressivement.			
SÉRIES	Sec	SÉRIES	Sec
Série 1	30	Série 6	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 2	30	Série 7	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 3	30	Série 8	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 4	30	Série 9	30
Récupérer	30	Récupérer	30
Série 5	30	Série 10	30
Repos à la moitié: 4-5 minutes			

Pour sélectionner des niveaux intermédiaires d'intensité comme par exemple le niveau 25 ou le niveau 26 Hz, appuyer sur la touche start. Quand vous vous trouverez sur le niveau 30 Hz et après que la plateforme aura commencé à vibrer, diminuer ou augmenter l'intensité jusqu'au niveau voulu, avec les touches (+ ou -).

Il est conseillé de ne pas dépasser 90 secondes sans interruption dans une série à moins de travailler à une fréquence minimale. Les temps de récupération entre les séries doivent être au moins les mêmes que ceux pendant lesquels vous vous êtes exercé (un exercice de 30 secondes doit être suivi par une pause d'au moins 30 secondes également).

Seules des personnes dont le poids dépasse 90 kg ou des personnes très

entraînées peuvent utiliser des fréquences supérieures à 40 Hz.

PROGRAMMES.-

L'objectif de ces programmes n'est pas de brûler les graisses, d'augmenter la capacité pulmonaire, etc. Ils ont été conçus au-delà d'un quelconque autre objectif pour **gérer les temps de travail et de repos** afin que l'utilisateur puisse réaliser une séance contrôlée sans besoin d'être attentif au chronomètre.

Il est cependant rappelé, qu'indépendamment des conseils indiqués ci-après, l'utilisateur peut sélectionner quel que soit le moment, le programme qu'il préfère (l'important est de tenir compte des sensations du corps. En cas de trouble quelconque, arrêter immédiatement et reprendre l'entraînement plus tard).

Nous vous rappelons que pour un entraînement efficace, il est conseillé d'adopter tout au long de la séance 2 ou au maximum 3 postures différentes (voir à la fin de cette brochure les possibles postures à adopter).

Vous trouverez ci-après quelques conseils génériques pour l'utilisation de tous les programmes :

2- P1: Programme d'échauffement :
11 min et 4 min de pause.

Il s'agit d'un programme très utile pour les premières heures de la journée car il permet aux muscles de commencer à fonctionner de manière progressive. Il peut également être utilisé pour l'échauffement avant de faire un quelconque autre sport, d'aller marcher, etc.

Ce programme peut également s'utiliser comme exercice unique de tonification en adoptant certaines postures selon le groupe musculaire à travailler (voir le poster ou la notice des exercices).

3- P2: Programme de récupération:

11 min et 4 min de pause.

Ce programme peut s'utiliser dans le courant de la journée (votre corps est alors déjà actif). Il est également possible de l'utiliser après des séances d'entraînement d'un autre sport pour détendre les muscles chargés.

Ce programme peut également s'utiliser comme exercice unique de tonification en adoptant certaines postures selon le groupe musculaire à travailler (voir le poster ou la notice des exercices).

4- P3: Exercice complet :

14 min et 5 min de pause.

Ce programme regroupe les profils d'échauffement et de récupération. Avec ce programme, vous pourrez, en adoptant différentes postures, travailler les zones à tonifier (première partie du programme) et détendre les parties les plus fatiguées du corps (seconde partie).

Cependant, il est également possible de travailler une même partie du corps pendant toute la séance.

5- P4: Exercice d'explosivité:

15 min et 5 min de pause.

Comme il en est avec le programme 3, ce profil est relativement exigeant également. Il s'agit d'un programme qui travaille l'explosivité et la récupération avec des augmentations et des baisses de l'intensité sur une courte période de temps (1 minute).

Il est recommandé de le réaliser quand le métabolisme est déjà actif ce qui veut qu'il est déconseillé de le faire après une pause ou une inactivité de plusieurs heures.

6- P5: Exercice de relaxation :

13 min et 2 min de pause.

Ce programme a été conçu uniquement pour être utilisé dans le mode relaxation car la durée de pause est inférieure à 4 minutes. En réalisant l'exercice les parties du corps qui s'appuient sur la plate-forme doivent être complètement détendues.

Il s'agit d'un exercice parfait pour détendre les jumeaux après avoir couru ou pour détendre le dos.

7- Exercices pour personnes âgées.-

Placez-vous sur la posture de base (debout, les genoux légèrement fléchis, position accroupie). L'entraînement sur la plate-forme se traduit par un travail intense mais sans surcharger les muscles et les articulations.

Il est conseillé de travailler 3 fois par semaine (avec des temps de repos de 48 heures entre les séances) :

• Entraînement initial.

(Les 3 premières semaines au moins).

Fréquence (Intensité) 25-30 Hz.

8 séries de vibration de 30 secondes et 1 minute de récupération après chaque série et 4 minutes de pause à la moitié de la séance (à l'issue de 4 séries).

Augmenter le niveau d'intensité (de 25 à 30 Hz) au fur et à mesure que vous réaliserez les séances d'entraînement sur la plate-forme (progressivement).

SÉRIES		SÉRIES	
Série 1	30sc	Série 5	30sc
Récupérer	1min	Récupérer	1min
Série 2	30sc	Série 6	30sc
Récupérer	1min	Récupérer	1min
Série 3	30sc	Série 7	30sc
Récupérer	1min	Récupérer	1min
Série 4	30sc	Série 8	30sc
Repos à la moitié: 4-5 minutes			

• Entraînement supérieur.-

Fréquence (Intensité) 30-35 Hz.

10 séries de vibration de 30 secondes et 1 minute de récupération après chaque série et 5 minutes de pause à la moitié de la séance (à l'issue de 5 séries).

Augmenter la fréquence (de 30 à 35 Hz) au fur et à mesure que vous réaliserez les séances d'entraînement sur la plate-forme (progressivement).

SÉRIES		SÉRIES	
Série 1	30sc	Série 6	30sc
Récupérer	1min	Récupérer	1min
Série 2	30sc	Série 7	30sc
Récupérer	1min	Récupérer	1min
Série 3	30sc	Série 8	30sc
Récupérer	1min	Récupérer	1min
Série 4	30sc	Série 9	30sc
Récupérer	1min	Récupérer	1min
Série 5	30sc	Série 10	30sc
Repos à la moitié: 4-5 minutes			

MACHINE DE VIBRO-MASSAGE.-

Placer la ceinture de massage sur la partie du corps à travailler et appuyer légèrement sur la ceinture (en portant légèrement le poids du corps en arrière), appuyer sur le bouton central d'allumage et la machine se mettra en marche.

La tête vibratoire porte 2 excentriques pour y accrocher la ceinture. Celles-ci sont numérotées de 1 à 5. Vous pouvez les tourner pour les placer sur la position souhaitée. Chacune d'elles correspond à un niveau de vibration (1 - légère, 5 - intense). Avant de démarrer l'exercice, vérifier que les deux mollettes se trouvent sur le même niveau d'intensité.

La machine de vibro-massage peut être utilisée 5 à 10 minutes avec des pauses de 2 heures entre chaque séance. Elle peut être utilisée tous les jours contrairement à la plate-forme de vibration qui elle ne peut l'être que 3 jours par semaine avec des pauses de 48 heures.

Si votre objectif principal est de réduire la cellulite, nous vous indiquons ci-après la combinaison la plus efficace:

Commencez par réaliser une séance de 5 à 10 minutes avec la ceinture de vibro-massage (en utilisant la ceinture aux éléments saillants irréguliers ou celles aux éléments saillants ronds) et ensuite réaliser la séance d'entraînement avec la plate-forme vibratoire en sélectionnant les postures qui font travailler les jambes.

Les accessoires principaux de l'appareil de vibro-massage sont :

• Ceinture de massage avec éléments saillants irréguliers.

Cette ceinture favorise l'élimination de la **cellulite**. Utiliser la ceinture sur la taille, le bas des hanches et les cuisses.

Cette ceinture de massage favorise l'élimination de la cellulite car elle s'utilise sur les points où le problème commence à cause de la stagnation des liquides essentiellement due à l'insuffisance circulatoire. La ceinture résout le problème à la racine. D'autre part, il faudra veiller à ce que la ceinture entoure entièrement la partie du corps à traiter, qui dépendra de chaque cas concret. Les sphères de massage doivent tourner sur elles-mêmes exerçant ainsi une pression efficace sur les tissus.

PRÉCAUTIONS: Porter des vêtements légers. Le contact direct de la ceinture avec la peau est déconseillé.

• **Ceinture de massage avec éléments saillants ronds.**

Cette ceinture s'utilise sur la taille, les cuisses et la partie inférieure et ce pour **masser** comme pour réduire la **cellulite** quoi qu'il convient de préciser que pour ce faire elle est moins efficace que la ceinture de massage décrite précédemment.

Pour obtenir de bons résultats, il est recommandé de réaliser l'exercice de 5 à 10 minutes et de terminer par une séance sur la plate-forme vibratoire. Pour réaliser les exercices avec cette

ceinture, il faudra porter des vêtements confortables qui ne collent pas à la peau.

• **Ceinture de massage double ruban.**

La ceinture double ruban s'utilise principalement sur la poitrine et la zone des épaules mais également sur le reste du corps.

Il s'agit d'une ceinture très efficace pour la **relaxation** surtout pour la musculature du dos et des épaules.

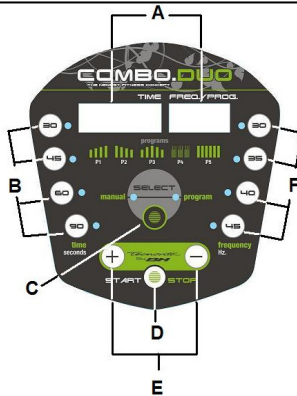
Pour réaliser correctement les exercices sur la plate-forme de vibration, suivre les conseils indiqués dans la brochure des exercices.

LE FABRICANT SE RÉSERVE LEDROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à appeler au numéro de téléphone suivant:

+34 902 170 258

service@bhfitness.es



ENTSORGUNG VON ALTGERÄTEN

1. Wenn dieses Symbol eines durchgestrichenen Abfalleimers auf einem Produkt angebracht ist Fig.1, unterliegt dieses Produkt der europäischen Richtlinie 2002/96/EC.

2. Alle Elektro- und Elektronik-Altgeräte müssen getrennt vom Hausmüll über dafür staatlich vorgesehenen Stellen entsorgt werden.

3. Mit der ordnungsgemäßen Entsorgung des alten Geräts vermeiden Sie Umweltschäden und eine Gefährdung der persönlichen Gesundheit.

4. Weitere Informationen zur Entsorgung des alten Geräts erhalten Sie bei der Stadtverwaltung, beim Entsorgungsamt oder in dem Geschäft, wo Sie das Produkt erworben haben.

BILDSCHIRMELEMENTE.-

A: Auf diesen 2 Displays werden die Zeit, Frequenz der Vibration angezeigt, program.

Das Elektronikgerät (Monitor) verfügt über 6 Schaltflächen oder Tasten:

B: Schaltflächen oder Tasten für den Schnellzugang zu Zeit (30- 45- 60- 90 Sekunden).

C: Taste zur manuellen Wahl; Programme.

D: START/STOP.- Taste zum Starten/Stoppen der Standfläche.

E:(+) Taste für die gewählte Steigerung.

(-) Taste für die gewählte Verringerung.

F: Knöpfe oder Tasten für den Schnellzugang zur Frequenzintensität (30- 35- 40- 45Hz.).

INBETRIEBNAHME PLATTFORM.-

1 Schließen Sie die Steckverbindung des Netzkabels (55) an die Buchse (M) der Säule Fig.2.

Stecken Sie den anderen Stecker des Kabels in die Netzdose (220V). Stellen Sie den Schalter (L) auf Position (I) Fig.2.

2. Betätigen Sie die Taste START/STOP, wählen Sie die Zeit und die gewünschte. Drücken Sie die Taste START/STOP und nach einigen Sekunden setzt sich die Standfläche in Betrieb.

3. Der Betrieb der Standfläche kann jederzeit mittels der START/STOP-Taste angehalten werden.

Die Vibrations-Standfläche Combo verfügt über ein Sicherheitssystem zum Schutz des Geräts.

Sobald die Sicherung ein elektrisches Problem bei der Stromversorgung feststellt, blockiert sie.

MANUELLE FUNKTION.-

Drücken Sie die Taste SELECT auf Position Manuell, danach drücken Sie die Taste START/STOP, um die Plattform anzustellen.

Ist die Plattform in Betrieb, kann man die Dauer der Übung variieren (30- 45- 60- 90 sekunden) sowie die Frequenzintensität (30- 35- 40- 45Hz.).

PROGRAMMFUNKTION.-

Diese Plattform verfügt über 5 vordefinierte Programme, mit denen man die Übungen ausführen kann, ohne den Monitor verändern zu müssen.

Drücken Sie die Taste SELECT auf Position Programm, danach START/STOP, um die Plattform anzustellen.

Am Ende des Handbuchs findet man die Grafiken für diese vordefinierten Programme.

Die Vibrations-Standfläche Combo verfügt über ein Sicherheitssystem zum Schutz des Geräts.

Sobald die Sicherung ein elektrisches Problem bei der Stromversorgung feststellt, blockiert sie.

Wird das Gerät nicht ordnungsgemäß mit dem roten Unterbrecher auf der Rückseite der Säule ausgeschaltet, erscheint möglicherweise die Fehlermeldung E00. Schalten Sie in diesem Falle das Gerät aus und nach einigen Sekunden wieder ein.

INBETRIEBNAHME MASSAGEBAND.-

1 Stecken Sie die Steckverbindung des Netzkabels (55) in die Buchse (M) an der Säule Fig.2.

Stecken Sie dann den Netzstecker dieses Kabels in die Netzsteckdose (220V). Stellen Sie den Schalter (L) auf Position (I) Fig.2.

Legen Sie das Massageband auf die entsprechenden Stelle Ihres Körpers und drücken Sie den Schalter (N) Fig.3, worauf die Maschine angeht.

TRAINING.-

Folgende Variablen sind beim Training von Bedeutung:

- **Dauer:** Messung der Übungsdauer in Sekunden.

- **Frequenz** (Intensität): Repräsentiert die Anzahl der Vibrationen pro Sekunde.

Bei diesem Modell können Sie zwischen 25 Stufen innerhalb eines Frequenzbereichs von 25 bis 50 Hz wählen.

- **Amplitude:** Maß des einzelnen Schwingungszyklus'. Misst in Millimetern die Verschiebung der Welle von Spitze zu Spitze.

Nachfolgend finden Sie die Beschreibung der Grundstellung für das Training mit der Plattform:

- Hände abstützen.

- Rücken gerade.

- Füße parallel und schulterbreit positionieren.

- Knie gebeugt, so dass sie auf der Rückseite einen 120°-Winkel bilden.



Diese Haltung muss Ihnen garantieren, dass Sie sich bei der Benutzung der Plattform wohl fühlen.

Sollten irgendwelche Beschwerden auftreten (übermäßige Vibrationen im Köpf, Sehstörungen), ist es möglicherweise ausreichend, Ihr Körpergewicht zu verlagern, indem sie die Fersen anheben, bis sie den Punkt des Gleichgewichts erreichen.

Wenn die Symptome nicht verschwinden, muss die Schwingungsfrequenz oder die Dauer geändert werden.

Um einen bestimmten Teil des Körpers zu trainieren, gibt es bestimmte Positionen, die ein spezifischeres Training ermöglichen (vgl. Übungshandbuch).

Es ist sehr wichtig, dass man das Training mit der Vibrationsplattform schrittweise beginnt, um die psychologische Toleranz und den Grad der Anpassung an den Vibrationsstimulus zu steigern.

Es ist daher ratsam, mit kurzen Anwendungszeiten zu beginnen (unter 30 Sekunden, bei niedriger Frequenz).

Dieses Modell umfasst zwei vollkommen unterschiedliche Geräte, die unabhängig von einander benutzt werden müssen. Auf dem oberen Display können Sie die Parameter der Vibrationsplattform überwachen. Im unteren Teil können Sie das Vibromassagesystem ein- und ausschalten.

VIBRATIONSPLATTFORM.-

1.- Manuelles Training.

Nachfolgende Tabelle zeigt das empfohlene Training für die Einführung in diese Art von Übungen. Ziel ist es, dass sich Ihr Körper langsam an die Vibrationen gewöhnt

und ein eventuell entstehendes Unwohlsein so gering wie möglich ist.

1. bis 3. Woche			
Dauer 30 s Frequenz 25-30 Hz			
8 Vibrationsserien von 30 Sekunden, mit 30 s Erholung (Ruhe) nach jeder Serie, und 4 Minuten Ruhezeit nach der Hälfte des Trainings (nach 4 Serien). Schrittweise von 25 auf 30 Hz erhöhen.			
SERIE	s	SERIE	s
Serie 1	30	Serie 5	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 2	30	Serie 6	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 3	30	Serie 7	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 4	30	Serie 8	30
Erholung nach der Hälfte des Trainings: 4-5 Minuten			

4. bis 9. Woche			
Dauer 30 s Frequenz 30-40 Hz			
10 Vibrationsserien von 30 Sekunden, mit 30 s Erholung (Ruhe) nach jeder Serie, und 5 Minuten Ruhezeit nach der Hälfte des Trainings (nach 5 Serien). Schrittweise von 30 auf 40 Hz erhöhen.			
SERIE	s	SERIE	s
Serie 1	30	Serie 6	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Erholung nach der Hälfte des Trainings: 4-5 Minuten			

10. bis 19. Woche			
Dauer 30 s • Frequenz 40-50Hz.			
10 Vibrationsserien von 30 Sekunden, mit 30 s Erholung (Ruhe) nach jeder Serie, und 5 Minuten Ruhezeit nach der Hälfte des Trainings (nach 5 Serien). Schrittweise von 40 auf 50 Hz erhöhen.			
SERIE	s	SERIE	s
Serie 1	30	Serie 6	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Erholung	30	Erholung	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Erholung nach der Hälfte des Trainings: 4-5 Minuten			

Um Intensitäts-Zwischenstufen anzuwählen, z.B. 25 oder 26 Hz, betätigen Sie die Starttaste, wenn Sie sich bei 30 Hz befinden. Sobald die Plattform zu vibrieren beginnt, reduzieren oder erhöhen Sie die Intensität mit den Tasten (+ oder -) auf die gewünschte Stufe.

Es wird geraten, in einer Serie 90 Sekunden an einem Stück nicht zu überschreiten, es sei denn, man arbeitet mit minimaler Frequenz und Amplitude. Die Erholungszeiten zwischen den Serien müssen mindestens die gleiche Dauer haben, wie die Zeit, die man trainiert hat. (Beispiel: Ein Training von 30 Sekunden erfordert mindestens 30 Sekunden Erholungspause).

Frequenzen über 40 Hz dürfen nur von sehr trainierten Personen oder von Personen mit einem Körpergewicht über 90 kg benutzt werden.

PROGRAMME.-

Ziel der Programme ist nicht die Verbrennung von Fetten, Steigerung der Lungenkapazität, etc. Sie sind vielmehr vor allem dahingehend ausgelegt, dass sie die **Dauer von Training und Erholungsphase verwalten**, damit Ihnen ein vollkommen gesteuertes Training zur Verfügung steht, bei dem Sie nicht auf das Chronometer achten müssen.

Beachten Sie jedoch, dass Sie unabhängig von nachstehenden Empfehlungen jederzeit das Programm anwählen können, das Ihnen am besten gefällt und Ihren Vorlieben entspricht. (Wichtig ist dabei nur, dass Sie die Reaktionen Ihres Körpers beobachten.

Wenn Sie ein Unwohlsein spüren, unterbrechen Sie das Training umgehend und nehmen es erst später wieder auf.)

Bedenken Sie, dass es für ein effektives Training ratsam ist, dass Sie während der Trainingssitzung 2 oder maximal 3 verschiedene Haltungen annehmen. (Die möglichen unterschiedlichen Haltungen finden Sie am Ende dieser Anleitung.)

Nachfolgend einige allgemeine Erklärungen über den Einsatz der unterschiedlichen Programme.

2- P1: Aufwärmprogramm:

11 Min. mit 4 Min. Ruhephase.

Dieses Programm ist ideal für ein Training am frühen Morgen, da es bewirkt, dass die Muskeln schrittweise aktiviert werden. Darüber hinaus kann es als Aufwärmtraining vor der Ausübung anderer Sportarten (Laufen, etc.) eingesetzt werden.

Weiterhin dient das Programm als Einzelübung zur Stärkung der Muskulatur, indem Sie in Funktion der Muskelgruppe, die Sie trainieren wollen, verschiedene Haltungen einnehmen (vgl. dazu das Poster oder den Übungsleitfaden).

3- P2: Erholungsprogramm:

11 Min. mit 4 Min. Ruhephase.

Dieses Programm kann im Laufe des Tages eingesetzt werden (wenn Ihr Körper bereits aktiv ist). Es kann ebenfalls zur Lockerung angespannter Muskeln nach anderen sportlichen Übungen eingesetzt werden.

Weiterhin dient das Programm als Einzelübung zur Stärkung der Muskulatur, indem Sie in Funktion der Muskelgruppe, die Sie trainieren wollen, verschiedene Haltungen einnehmen (vgl. dazu das Poster oder den Übungsleitfaden).

4- P3: Volltraining:

14 Min. mit 5 Min. Ruhephase.

In diesem Programm werden die Profile des Aufwärm- und Erholungstrainings kombiniert. Durch Einnehmen unterschiedlicher Körperhaltungen können Sie mit diesem Programm bestimmte Bereiche des Körpers stärken (erster Teil des Programms) und müde Teile Ihres Körpers entspannen (zweiter Teil).

Es ist jedoch auch möglich, die gesamte Programmdauer zum Training eines einzigen Bereichs des Körpers zu nutzen.

5- P4: Schnellkraft: 15 Min. mit 5 Min. Ruhephase.

Wie Programm 3 ist auch dieses Profil recht anspruchsvoll. Es handelt sich um ein Programm, das die Schnellkraft und die

Erholungsfähigkeit der Muskeln durch konstante Erhöhungen und Verringerungen der Intensität innerhalb kurzer Zeiträume (1 Min.) trainiert.

Es ist ratsam, dieses Training erst dann durchzuführen, wenn der Metabolismus bereits aktiv ist (d.h., nicht nach Ruhephasen oder mehrstündiger Inaktivität).

6- P5: Entspannungstraining:

13 Min. mit 2 Min. Ruhephase.

Dieses Programm ist ausschließlich für die Benutzung im Entspannungs-Modus vorgesehen, da die Ruhezeit unter 4 Minuten liegt. Während des Trainings müssen die Körperteile, die mit der Plattform in Berührung sind, vollkommen locker und frei von Spannungen sein.

Es ist eine angenehme Übung, um zum Beispiel nach dem Laufen die Wadenmuskulatur zu lockern oder um den Rücken zu entspannen.

7.- Übungen für ältere Menschen

Nehmen Sie die Grundstellung ein (stehend, die Knie leicht gebeugt, leichte Hockstellung). Das Training mit der Plattform ist ein intensives Arbeiten, das jedoch Muskeln und Gelenke nicht überlastet.

Es wird empfohlen, 3 Mal wöchentlich zu trainieren (dabei müssen Ruhepausen von 48 Stunden zwischen den einzelnen Trainingssitzungen eingehalten werden).

• Anfangstraining

(Mindestens während der ersten 3 Wochen.)

Frequenz (Intensität) 25-30 Hz

8 Vibrationsserien von 30 Sekunden, mit 1 Minute Erholung nach jeder Serie, und 4 Minuten Ruhezeit nach der Hälfte des Trainings (nach 4 Serien).

Nachdem Sie bereits mehrere Trainingssitzungen absolviert haben, erhöhen Sie die Frequenz langsam (schrittweise von 25 auf 30 Hz).

SERIE		SERIE	
Serie 1	30 s	Serie 5	30 s
Erholung	1Min.	Erholung	1Min.
Serie 2	30 s	Serie 6	30 s
Erholung	1 Min.	Erholung	1 Min.
Serie 3	30 s	Serie 7	30 s
Erholung	1 Min.	Erholung	1 Min.
Serie 4	30 s	Serie 8	30 s
Erholung nach der Hälfte des Trainings: 4-5 Minuten			

• Training für Fortgeschrittene.-

Frequenz (Intensität) 30-35 Hz

10 Vibrationsserien von 30 Sekunden, mit 1 Minute Erholung nach jeder Serie, und 5 Minuten Ruhezeit nach der Hälfte des Trainings (nach 5 Serien).

Nachdem Sie bereits mehrere Trainingssitzungen absolviert haben, erhöhen Sie die Frequenz langsam (schrittweise von 30 auf 35 Hz).

SERIE		SERIE	
Serie 1	30 s	Serie 6	30 s
Erholung	1 Min.	Erholung	1 Min.
Serie 2	30 s	Serie 7	30 s
Erholung	1 Min.	Erholung	1 Min.
Serie 3	30 s	Serie 8	30 s
Erholung	1 Min.	Erholung	1 Min.
Serie 4	30 s	Serie 9	30 s
Erholung	1 Min.	Erholung	1 Min.
Serie 5	30 s	Serie 10	30 s
Erholung nach der Hälfte des Trainings: 4-5 Minuten			

VIBROMASSAGEGERÄT.-

Legen Sie das Massageband an dem gewünschten Bereich Ihres Körpers an. Üben Sie einen schwachen Druck auf diesen Bereich aus, indem Sie Ihr Körpergewicht leicht nach hinten verlagern). Betätigen Sie dann den Hauptschalter und das Gerät geht in Betrieb.

Der Schwingkopf verfügt über zwei Nocken, an denen das Band angebracht werden kann. Diese sind von 1 bis 5 nummeriert. Sie können Sie drehen, um die gewünschte Position einzustellen. Jede Stufe entspricht einem Vibrationsniveau (1 schwach, 5 stark).

Vergewissern Sie sich, dass beide Scheiben auf die gleiche Stufe eingestellt sind, bevor Sie mit der Übung beginnen.

Sie können das Vibromassagegerät zwischen 5 und 10 Minuten benutzen. Zwischen den Trainingssitzungen müssen Pausen von zwei Stunden eingelegt werden. Anders als die Vibrationsplattform, die nur 3 Mal pro Woche (in Abständen von 48 Stunden) benutzt werden darf, kann das Vibromassagegerät täglich verwendet werden.

Sein Hauptziel ist die Verringerung von Zellulitis (Cellulite). Nachfolgend beschreiben wir die effektivste Kombination: Beginnen Sie mit Anwendungen des Massagebandes mit einer Sitzung zwischen 5 und 10 Minuten. Benutzen Sie dabei das Band mit den unregelmäßigen Noppen oder das Band mit den Rundnoppen. Anschließend führen Sie ein Training mit der Vibrationsplattform aus.

Wählen Sie dabei die Körperhaltung, in der die Beine trainiert werden.

Die wichtigsten Zubehörteile des Vibromassagegeräts sind:

- **Massageband mit unregelmäßigen Noppen**

Dieses Band kann zur Vermeidung von Zellulitis bzw. zur Verringerung von bestehender Zellulitis beitragen. Setzen Sie das Band in der Lendengegend, dem unteren Hüftbereich oder den Oberschenkeln ein.

Dieses Massageband ist das Band gegen Zellulitis (Cellulite) per se, da es an den Punkten eingesetzt wird, an denen das Problem durch Ansammlung von Flüssigkeit vor allem durch unzureichende Zirkulation entsteht. Durch den Einsatz des Bandes wird das Problem grundlegend gelöst. Es muss auf jeden Fall immer darauf geachtet werden, dass das Band den betroffenen Bereich (je nach Fall) vollständig umfasst. Die Massagescheiben müssen um sich selbst kreisen, damit sie den wirksamen Druck auf die Gewebe ausüben.

VORSICHT: Tragen Sie leichte Kleidung. Das Band sollte nicht direkt mit der Haut in Verbindung kommen.

- **Massageband mit Rundnoppen**

Dieses Band kommt in der Lendengegend, an den Oberschenkeln und im unteren Bereich zum Einsatz. Es dient der Massage und der Reduktion von

Zellulitis, wobei es zu letzterem Zwecke weniger geeignet ist, als das weiter oben beschriebene Band.

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir eine Anwendung zwischen 5 und 10 Minuten, die durch eine Trainingsübung mit der Vibrationsplattform ergänzt werden sollte. Während der Übung mit diesem Band tragen Sie bitte bequeme, nicht eng anliegende Kleidung.

- **Doppeltes Massageband**

Das doppelte Massageband wird hauptsächlich für Brust und Schultern eingesetzt, kann aber auch am übrigen Körper verwendet werden.

Es ist zur Entspannung insbesondere der Rückenmuskulatur und der Schultern geeignet.

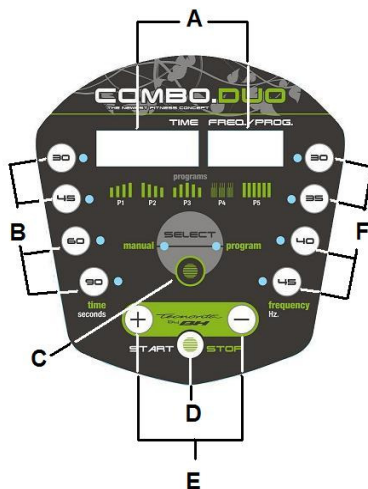
Beachten Sie das Übungshandbuch, um die Übungen auf diesem Vibrations-Gerät korrekt auszuführen.

DER HERSTELLER BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

Für Nachfragen aller Art stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Rufen Sie unseren Kundendienst an:

+34 902 170 258

service@bhfitness.es



ELIMINAÇÃO DO SEU ANTIGO APARELHO

1. Quando este símbolo de latão cruzado estiver afixado a um produto Fig.1, significa que o produto é abrangido pela Directiva Europeia 2002/96/EC.

2. Todos os produtos eléctricos e electrónicos devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico através de pontos de recolha designados, facilitados pelo governo ou autoridades locais.

3. A eliminação correcta do seu aparelho antigo ajuda a evitar potenciais consequências negativas para o ambiente e para a saúde humana.

4. Para obter informações mais detalhadas acerca da eliminação do seu aparelho antigo, contacte as autoridades locais, um serviço de eliminação de resíduos ou a loja onde comprou o produto.

ELEMENTOS DO MONITOR.-

A: Nestes 2 displays mostra-se o tempo, a frequência de vibração, programa.

Este monitor electrónico dispõe de 6 botões ou teclas:

B: Botões ou teclas de acesso rápido a Tempo (30- 45- 60- 90 segundos).

C: SELECT.- Tecla de selecção manual; Programas.

D: START/STOP.- Tecla de colocação em funcionamento e paragem da plataforma.

E:(+) Tecla de aumento seleccionado.

(-) Tecla diminuição seleccionado.

F: Botões ou teclas de acesso rápido a intensidade de frequência (30- 35- 40- 45Hz.).

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO DA PLATAFORMA.-

1 Ligue o terminal do cabo de ligação eléctrica (55) ao terminal (M) da coluna - Fig.2.

O outro terminal do cabo de ligação deve ser ligado à electricidade (220V). Coloque o interruptor (L) na posição (I) - Fig.2.

2. Carregue na tecla START/STOP, seleccione o tempo, a frequência desejada. Carregue na tecla START/STOP e, após uns segundos, a plataforma começará a funcionar.

3. Em qualquer momento do funcionamento pode parar a plataforma com a tecla START/STOP. A plataforma de vibração Combo dispõe de um sistema de segurança por fusível para a protecção do equipamento. Bloqueia-se ao detectar problemas eléctricos no fornecimento de corrente.

FUNÇÃO MANUAL.-

Carregue na tecla SELECT até à posição Manual, depois carregue na tecla START/STOP para colocar a plataforma em funcionamento.

Estando em funcionamento a plataforma, pode variar o tempo de duração do exercício (30- 45- 60- 90 segundos) e a frequência (30- 35- 40- 45Hz.).

FUNÇÃO PROGRAMAS.-

Esta plataforma dispõe de 5 programas predefinidos que o podem ajudar a realizar os exercícios sem ter que realizar qualquer variação no monitor.

Carregue na tecla SELECT até à posição Program e nas teclas +- para seleccionar o programa; depois carregue na tecla START/STOP para colocar a plataforma em funcionamento. Nestes programas predefinidos, os gráficos estão no final deste livro de instruções.

Se a plataforma se apagar incorrectamente com o interruptor vermelho da parte posterior da coluna,

pode aparecer a mensagem de erro E00. Apague a plataforma e volte a ligá-la após uns segundos.

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO FAIXA DE MASSAGEM.-

1 Ligue o terminal do cabo de ligação eléctrica (55) ao terminal (M) da coluna Fig.2.

O outro terminal do cabo de ligação deve ser ligado à electricidade (220V). Coloque o interruptor (L) na posição (I) Fig.2.

Ponha a faixa de massagem na zona adequada do seu corpo e, fazendo uma pequena pressão sobre a mesma, carregue no interruptor de corrente (N) Fig.3 e a máquina começará a funcionar.

TREINO.-

As variáveis que intervêm no exercício são 3:

- **Tempo:** mede em segundos a duração do exercício.

- **Frequência (Intensidade):** representa o número de vibrações emitidas por segundo.

Este modelo oferece a possibilidade de escolher entre 25 níveis que oferecem uma gama de frequência entre 25 e 50Hz.

- **Amplitude:** dimensão de cada ciclo oscilatório. Mede em milímetros a altura total da deslocação de pico a pico.

A posição básica para trabalhar com a plataforma é comum a todas elas e indica-se em seguida:

- Mãos apoiadas.



- Costas directas
- Pés paralelos à altura dos ombros
- Joelhos flectidos, formando um ângulo de 120º na parte posterior
- Segurar o guiador de maneira suave, apenas para manter o equilíbrio
- Não deixar todo o peso assentar nos calcanhares.

Esta posição deve permitir-lhe estar cómodo ao usar a plataforma.

Se sentir algum incómodo (vibrações excessivas na cabeça, transtornos na visão) pode ser suficiente mover a pressão do seu corpo, levantando os calcanhares até encontrar o ponto de equilíbrio. Se não tiverem desaparecido os sintomas, deverá reduzir a frequência de vibração ou o tempo.

Para trabalhar uma parte determinada do corpo, existem várias posições que lhe permitem realizar um treino mais específico (ver mais adiante).

É fundamental começar a utilizar a plataforma de vibração de maneira progressiva para ir aumentando a tolerância psicológica e o grau de adaptação ao estímulo vibratório. É aconselhável realizar as primeiras sessões com tempos de aplicação breves (não mais que 30 segundos usando uma baixa frequência).

Este modelo é composto por duas máquinas completamente diferenciadas e que devem ser usadas de forma independente. No display superior, terá controlo sobre os parâmetros da plataforma vibratória. Na parte inferior poderá acender e apagar o sistema de vibro-massagem.

PLATAFORMA DE VIBRAÇÃO.-

1- Treino manual.

Em seguida, mostramos uma tabela de treino recomendada para a

iniciação neste tipo de treino, com o fim de conseguir que o seu corpo se vá acostumando pouco a pouco às vibrações e que os incómodos causados sejam mínimos:

Semanas 1ª a 3ª			
Tempo 30 seg. • Frequência 25-30Hz.			
8 séries de vibração de 30 seg. com 30 seg. de recuperação depois de cada série e 4 minutos de descanso a meio da sessão (após 4 séries). Comece com 25 para chegar a 30Hz. gradualmente.			
SÉRIE	Seg.	SÉRIE	Seg.
Série 1	30	Serie 5	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 2	30	Serie 6	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 3	30	Serie 7	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 4	30	Serie 8	30
Descanso a meio: 4-5 minutos			

Semanas 4ª a 9ª			
Tempo 30 seg. • Frêquencia 30-40Hz.			
10 séries de vibração de 30 seg. com 30 seg. de recuperação depois de cada série e 4 minutos de descanso a meio da sessão (após 5 séries). Comece com 30 para chegar a 40Hz. gradualmente.			
SÉRIE	Seg.	SÉRIE	Seg.
Série 1	30	Serie 6	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 2	30	Serie 7	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 3	30	Serie 8	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 4	30	Serie 9	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 5	30	Série10	30
Descanso a meio: 4-5 minutos			

Semanas 10ª a 19ª			
Tempo 30 seg. • Frequência 40-50Hz.			
10 séries de vibração de 30 seg. com 30 seg. de recuperação depois de cada série e 4 minutos de descanso a meio da sessão (após 5 séries). Comece com 40 para chegar a 50Hz. gradualmente			
SÉRIE	Seg.	SÉRIE	Seg.
Série 1	30	Serie 6	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 2	30	Serie 7	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 3	30	Serie 8	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 4	30	Serie 9	30
Recuperar	30	Recuperar	30
Série 5	30	Série10	30
Descanso a meio: 4-5 minutos			

Para seleccionar níveis intermédios de intensidade, como, por exemplo, o nível 25 ou 26 Hz., pressione a tecla start quando se encontrar em 30 Hz. e, depois de a plataforma começar a vibrar, diminua ou aumente a intensidade até ao nível desejado com as teclas (+ ou -).

Recomenda-se não superar os 90 segundos seguidos numa série, a não ser que se trabalhe com frequência mínima. Os tempos de recuperação entre as séries devem ser pelo menos iguais ao tempo que se trabalhou (exercício de 30 segundos requer pelo menos 30 segundos de repouso).

As frequências acima de 40 Hz. só devem ser utilizadas por pessoas com um peso acima dos 90kg ou muito treinadas.

PROGRAMAS. -

Os programas não têm como objectivo queimar gorduras, aumentar

a capacidade pulmonar, etc. Estão pensados, acima de qualquer outro objectivo, para **gerir os tempos de trabalho e repouso**, de forma que possa desfrutar de uma sessão controlada sem necessidade de estar dependente do cronómetro.

Lembre-se de que, independentemente dos seguintes conselhos, pode escolher o programa que preferir a qualquer momento (o importante é que tenha em conta as sensações que o seu corpo oferecer). Se detectar qualquer incómodo, pare imediatamente e retome o treino mais tarde).

Recordamos que, para que um treino seja eficaz, o recomendável é que adopte 2, no máximo 3, posturas diferentes ao longo de toda a sessão (consulte o fim deste manual para conhecer as possíveis posturas).

Em seguida, expomos algumas recomendações genéricas sobre quando usar os programas.

2- P1: Programa de aquecimento:

11 min. com 4 min. de descanso
Este programa é muito útil para as primeiras horas do dia, pois faz com que os seus músculos comecem a funcionar de maneira progressiva. Também pode ser utilizado como aquecimento antes de realizar qualquer outro desporto, caminhar, etc.

Também pode ser utilizado como exercício único de tonificação, adoptando as posturas de acordo com o grupo muscular que desejar trabalhar (consulte o poster ou o guia de exercícios).

3- P2: Programa de recuperação:

11 min. com 4 min. de descanso

Este programa pode ser utilizado quando o dia já vai avançado (o seu corpo já está activo). Também é útil depois de sessões de treino de outro desporto, para soltar os músculos carregados.

Também pode ser utilizado como exercício único de tonificação, adoptando as posturas de acordo com o grupo muscular que desejar trabalhar (consulte o poster ou o guia de exercícios).

4- P3: Exercício completo:

14 min. com 5 min. de descanso

Este programa combina os perfis de aquecimento e de recuperação. Com este programa poderá, adoptando diferentes posturas, trabalhar as zonas que quiser tonificar (primeira parte do programa) e relaxar as zonas do seu corpo mais cansadas (segunda parte). Não obstante, também pode decidir trabalhar em toda a sessão a mesma parte do corpo.

5- P4: Exercício de explosão:

15 min. com 5 min. de descanso

Tal como o programa 3, este perfil é bastante exigente. É um programa que trabalha a explosividade e recuperação com constantes subidas e descidas da intensidade num curto período de tempo (1 min.).

É recomendável realizá-lo quando o metabolismo já estiver activado (ou seja, não recomendamos realizá-lo após um período de repouso ou inactividade de várias horas).

6- P5: Exercício de

relaxamento: 13 min. com 2 min. de descanso

Este programa está pensado única e exclusivamente para ser usado no modo de relaxamento, pois o tempo de descanso é inferior a 4 minutos. Ao realizar o exercício, as partes do seu corpo que apoiar sobre a plataforma devem estar relaxadas e nunca em tensão.

É muito cómodo, por exemplo, para soltar os gémeos após correr ou relaxar as costas.

7-Exercícios para idosos.-

Coloque-se na postura básica (de pé com os joelhos um pouco flectidos, na posição sentada). O treino com a plataforma gera um trabalho intenso, mas sem sobrecarregar os músculos e as articulações.

Recomenda-se trabalhar 3 vezes por semana (com descansos de 48 horas entre sessões).

• Treino inicial.

(Durante pelo menos as primeiras 3 semanas)

Frequência (Intensidade) 25-30Hz.

8 séries de vibração de 30 seg. com 1 minuto de recuperação depois de cada série e 4 minutos de descanso a meio da sessão (após 4 séries).

Aumente a frequência (de 25 a 30Hz.) à medida que fizer sessões de treino com a sua plataforma (progressivamente).

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 5	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 2	30sg	Serie 6	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 3	30sg	Serie 7	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 4	30sg	Serie 8	30sg
Descanso a meio: 4-5 minutos			

• Treino avançado.

Frequência (Intensidade) 30-35Hz.

10 séries de vibração de 30 seg. com 1 minuto de recuperação depois de cada série e 5 minutos de descanso a meio da sessão (após 5 séries).

Aumente a frequência (de 30 a 35Hz.) à medida que fizer sessões de treino com a sua plataforma (progressivamente)

SERIES		SERIES	
Serie 1	30sg	Serie 6	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 2	30sg	Serie 7	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 3	30sg	Serie 8	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 4	30sg	Serie 9	30sg
Recuperar	1min	Recuperar	1min
Serie 5	30sg	Serie 10	30sg
Descanso a meio: 4-5 minutos			

MÁQUINA DE VIBROMASSAGEM.-

Ponha a faixa de massagem na zona adequada do seu corpo e, fazendo uma pequena pressão sobre a mesma (colocando ligeiramente o peso do corpo para trás), carregue no interruptor de corrente central e a máquina começará a funcionar.

A cabeça vibratória dispõe de 2 excêntricas onde prender a faixa. Estas estão numeradas de 1 a 5. Pode girá-las para as colocar na posição desejada. Cada uma delas corresponde a um nível de vibração (1 - suave, 5 - intenso). Assegure-se de que ambas as rodas se encontram no mesmo nível de intensidade antes de começar o exercício.

Pode utilizar a máquina de vibromassagem de 5 a 10 minutos

com descansos de duas horas entre sessões. Pode utilizá-la diariamente, ao contrário da plataforma vibratória que apenas pode ser utilizada 3 dias por semana (descansos de 48 horas).

Se o seu objectivo principal é reduzir a celulite, expomos de seguida a combinação mais eficaz: Comece por realizar uma sessão de entre 5 e 10 minutos com a faixa de vibromassagem (utilizando a faixa de saliências irregulares ou redondas) e depois realize a sessão de treino com a plataforma vibratória, seleccionando as posturas em que se trabalhem as pernas.

Os acessórios básicos do aparelho de vibromassagem são os seguintes:

• Faixa de massagem com partes salientes irregulares.

Esta faixa pode ajudar a evitar a **celulite** e a reduzir a existente. Utilize a faixa nas zonas como a cintura, parte inferior das ancas e coxas.

É por definição a correia contra a celulite, porque se utiliza nos pontos onde se origina o problema por um estancamento dos líquidos, devido sobretudo à insuficiência circulatória. Em todo o caso, há que ter sempre cuidado para que a correia circunde completamente a zona afectada (dependendo de cada caso, será uma ou outra). As esferas de massagem devem girar sobre si mesmas, exercendo assim uma pressão sobre os tecidos.

PRECAUÇÃO: Use roupa leve. Evitar o contacto directo com a pele.

- **Faixa de massagem com partes salientes redondas.**

Esta faixa é utilizada para a cintura, coxas e zona inferior, tanto para **massajar** como para reduzir a **celulite**, embora seja menos eficaz para esta segunda função que a faixa de massagem descrita anteriormente.

Para conseguir resultados ideais, recomenda-se realizar exercício entre 5 e 10 minutos e completá-lo com uma sessão de plataforma vibratória. Para o exercício com esta faixa, utilize roupa cómoda e não justa.

- **Faixa de massagem com banda dupla.**

A faixa de banda dupla utiliza-se principalmente para o peito e zona dos ombros, se bem que também se pode utilizar em todo o corpo.

A faixa é eficaz para o **relaxamento**, especialmente da musculatura das costas e dos ombros.

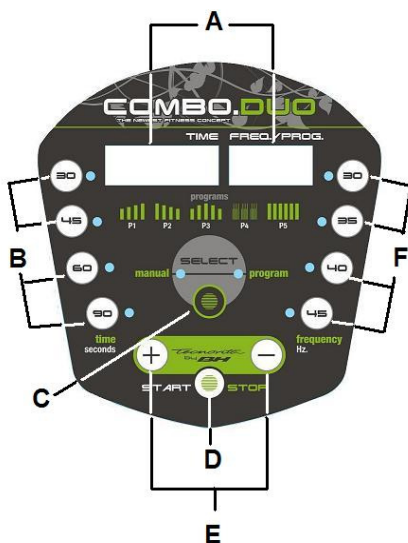
Para se exercitar correctamente com a plataforma de vibração, siga as instruções incluídas no Manual de Exercícios.

O FABRICANTE RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM PRÉVIO AVISO.

Para qualquer consulta, não duvide em pôr-se em contacto, chamando ao número de telefone:

+34 902 170 258

service@bhfitness.es



SMALTIMENTO DELLE APPARECCHIATURE OBSOLETE

1. Quando su un prodotto è riportato il simbolo di un bidone della spazzatura barrato da una croce Fig.1, significa che il prodotto è coperto dalla direttiva europea 2002/96/EC.

2. Tutti i prodotti elettrici ed elettronici dovrebbero essere smaltiti separatamente rispetto alla raccolta differenziata municipale, mediante impianti di raccolta specifici designati dal governo o dalle autorità locali.

3. Il corretto smaltimento delle apparecchiature obsolete contribuisce a prevenire possibili conseguenze negative sulla salute umana e sull'ambiente.

4. Per informazioni più dettagliate sullo smaltimento delle apparecchiature obsolete, contattare il comune, il servizio di smaltimento

rifiuti o il negozio in cui è stato acquistato il prodotto.

ELEMENTI DEL MONITOR.-

A: In questi 2 displays si indicano il Tempo, la Frequenza di vibrazione, programmi.

Il presente monitor elettronico è dotato di 6 pulsanti o tasti:

B: Di pulsanti o tasti di accesso rapido per il Tempo (30- 45- 60- 90 secondi).

C: SELECT.- Tasto di selezione Manuale; Programmi

D: START/STOP.- Tasto per l'avvio e l'arresto della piattaforma.

E(+) Tasto per aumentare il valore selezionato

(-) Tasto per diminuire il valore selezionato.

F: Pulsante o tasto di accesso rapido a la frequenza (30- 35- 40- 45Hz.).

AVVIAMENTO PIATTAFORMA.-

1. Collegare il terminale del cavo per la connessione elettrica (55) al terminale (M) della colonna Fig.2.

Collegare l'altro terminale del cavo di connessione elettrica alla rete elettrica (220V). Inserire l'interruttore (L) in posizione (I) Fig.2.

2. Premere il tasto START/STOP, selezionare il tempo, e l'ampiezza preferiti. Premere il tasto START/STOP e trascorsi alcuni secondi la piattaforma inizierà a funzionare.

3. Durante il funzionamento la piattaforma può essere fermata selezionando il tasto START/STOP.

La piattaforma di vibrazione Combo possiede un sistema di sicurezza tramite un fusibile per la protezione dell'attrezzatura.

Si blocca quando rileva dei problemi elettrici relativi alla fornitura di corrente.

FUNZIONE MANUALE.-

Premi il tasto SELECT sulla posizione Manuale, poi premi il tasto START/STOP per inserire la piattaforma in funzione.

Mentre la piattaforma è in funzione si può cambiare il tempo di durata dell'allenamento (30- 45- 60- 90 secondi) e la frequenza (30- 35- 40- 45Hz.).

FUNZIONE DEI PROGRAMMI.-

Questa piattaforma è dotata di 5 programmi predefiniti grazie ai quali può realizzare gli allenamenti senza dover effettuare nessuna variazione sul monitor.

Premi il tasto SELECT sulla posizione Program, poi premi il tasto + - per selezionare il programma, poi premi il tasto START/STOP per inserire la piattaforma in funzione.

I grafici di questi programmi predefiniti si trovano alla fine di questo manuale di istruzioni.

La piattaforma di vibrazione Combo possiede un sistema di sicurezza tramite un fusibile per la protezione dell'attrezzatura.

Si blocca quando rileva dei problemi elettrici relativi alla fornitura di corrente.

Se la piattaforma si spegne incorrettamente con l'interruttore rosso situato sulla parte posteriore della colonna, può comparire il messaggio di errore E00. Si consiglia di spegnere la piattaforma e di riaccenderla trascorsi alcuni secondi.

AVVIAMENTO FASCIA MASSAGGI.-

Collegare il terminale del cavo della connessione elettrica (55) al terminale (M) della colonna Fig.2.

Collegare l'altro terminale del cavo di connessione elettrica alla rete elettrica (220V). Inserire l'interruttore (L) sulla posizione (I) Fig.2.

Collocare la fascia per i massaggi sulla zona adeguata del vostro corpo, e esercitando una piccola pressione su di questa, premere l'interruttore della corrente (N) Fig.3 e la macchina inizierà a funzionare.

ALLENAMENTO.-

Le variabili che intervengono nell'esercizio sono 3:

- **Tempo**: misura in secondi la durata dell'esercizio.

- **Frequenza** (Intensità):

rappresenta il numero di vibrazioni per secondo.

Questo modello offre la possibilità di scegliere fra 25 livelli che offrono ordine di 20 livelli con dei livelli di frequenza compresi fra 25 e 50Hz.

• **Ampiezza:** dimensione di ogni ciclo oscillatorio. Misura in millimetri lo spostamento dell'onda da picco a picco.

La posizione di base per esercitarsi con la pedana è indicata qui di seguito:

• Mani appoggiate.

• Spalla dritta.

• Piedi paralleli all'altezza delle spalle.

• Ginocchia flesse formando un angolo di 120° nella parte posteriore.



In questa posizione è importante sentirsi a proprio agio mentre si usa la pedana.

In caso di malessere (vibrazione eccessiva nella testa, disturbi alla vista) è sufficiente modificare la pressione del vostro corpo alzando i talloni fino a trovare il punto di equilibrio.

Se i disturbi non scompaiono si dovrà ridurre la frequenza della vibrazione o il tempo.

Per esercitare una determinata zona del corpo, vi sono diverse posizioni che Vi permettono di realizzare un allenamento più specifico (Consulta il libro degli esercizi).

È importante iniziare ad usare la pedana vibrante in modo progressivo per aumentare gradualmente la tolleranza psicologica e il grado di adattabilità allo stimolo vibratorio.

Si consiglia di iniziare con tempi di applicazione brevi (non più di 30

minuto, selezionando dei livelli di frequenza bassi).

Questo modello è formato da due macchine completamente differenti e che devono essere usate in modo indipendente. Sul display superiore, Lei avrà il controllo sui parametri della pedana vibrante. Sulla parte inferiore Lei potrà accendere e spegnere il sistema di vibro-massaggio.

PEDANA VIBRANTE.-

1- Allenamento manuale

Qui di seguito è presente una tabella di allenamento raccomandata per iniziare con questo tipo di allenamento affinché il vostro corpo sia in grado di abituarsi un po' alla volta alle vibrazioni e che i possibili malesseri che potrebbero verificarsi siano minimi:

Settimane dalla 1ª alla 3ª			
Tempo 30 sec. • Frequenza 25-30Hz.			
8 serie di vibrazione di 30 sec. con 30 sec. di recupero (riposo) dopo ogni serie e 4 minuti di riposo a metà della sessione (dopo 4 serie) Aumentare da 25 a 30Hz. progressivamente.			
SERIE	Sec	SERIE	Sec
Serie 1	30	Serie 5	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 2	30	Serie 6	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 3	30	Serie 7	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 4	30	Serie 8	30
Riposo a metà della sessione: 4-5 minuti			

Dalla 4ª alla 9ª settimana			
Tempo 30 sec. • Frequenza 30-40Hz.			
10 serie di vibrazione di 30 sec. con 30 sec. di recupero (riposo) dopo ogni serie e 5 minuti di riposo a metà della sessione (dopo 5 serie) Aumentare da 30 a 40Hz. progressivamente.			
SERIE	Sec	SERIE	Sec
Serie 1	30	Serie 6	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Riposo a metà della sessione: 4-5 minuti			

Dalla 10ª alla 19ª settimana			
Tempo 30 sec. • Frequenza 40-50Hz.			
10 serie di vibrazione di 30 sec. con 30 sec. di recupero (riposo) dopo ogni serie e 5 minuti di riposo a metà della sessione (dopo 5 serie) Aumentare da 40 a 50Hz. progressivamente.			
SERIE	Sec	SERIE	Sec
Serie 1	30	Serie 6	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Recuperare	30	Recuperare	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Riposo a metà della sessione: 4-5 minuti			

Per selezionare i livelli intermedi di intensità, come per esempio il livello 25 o il livello 26Hz, premere il tasto start quando si trova sul livello 39Hz e una volta che la pedana ha iniziato a vibrare, diminuire o aumentare il livello prescelto con i tasti (+ o -).

Si raccomanda di non superare i 90 secondi continuati in una serie salvo quando si lavora con la frequenza minima. I tempi di recupero tra le serie devono essere almeno uguali al tempo di allenamento (esercizio di 30 secondi richiede almeno 30 secondi di riposo).

Le frequenze superiori a 40Hz., saranno usati solo per persone con un peso superiore a 90 kg o molto allenate.

PROGRAMMI.-

I programmi non hanno come obiettivo quello di bruciare i grassi, aumentare la capacità polmonare, ecc. Sono pensati, a prescindere da qualsiasi altro obiettivo, per **gestire i tempi di allenamento e di riposo**, per poter usufruire di una sessione controllata senza bisogno di controllare il cronometro.

Però ricordate che, a prescindere dai consigli descritti qui di seguito, potete scegliere il programma che più si adatta ai vostri gusti e preferenze in qualsiasi momento (l'importante è che prendiate in considerazione le sensazioni che vi offre il vostro corpo. Se rileva qualsiasi disturbo, si fermi immediatamente e riprenda l'allenamento più tardi).

Vi raccomandiamo di fermarmi affinché un allenamento sia effettivo, si raccomanda di adottare da 2 fino a un massimo di 3 posizioni diverse durante tutta la sessione (leggi le ultime pagine di questo libro per vedere le possibili posizioni da realizzare).

Di seguito sono elencate delle raccomandazioni generali sull'uso di alcuni o di altri programmi:

2- P1: Programma di riscaldamento:

11 min. Con 4 min. di riposo

Questo programma è molto utile la mattina presto poiché i vostri muscoli iniziano a funzionare in modo progressivo. Inoltre può essere usato come riscaldamento prima di realizzare qualsiasi altra attività sportiva, camminare, ecc...

E può essere usato anche come esercizio unico di tonificazione adottando determinate posizioni secondo il gruppo muscolare che volete esercitare (consulta il poster o la guida degli esercizi).

3- P2: Programma di recupero:

11 min. e 4 min. di riposo

Questo programma può essere usato a metà giornata (quando il corpo è già attivo). Inoltre è utile anche dopo le sessioni di allenamento di un'altra attività sportiva, per sciogliere i muscoli caricati.

E può essere usato anche come esercizio unico di tonificazione adottando determinate posizioni secondo il gruppo muscolare che volete esercitare (consulta il poster o la guida degli esercizi).

4- P3: Esercizio completo:

14 min. e 5 min. di riposo

Questo programma combina i profili di riscaldamento e di recupero. Con questo programma potrà, adottando diverse posizioni, esercitare le zone che vuole tonificare (prima parte del programma) e rilassare le zone del corpo più stanche (seconda parte).

Nonostante ciò, può anche decidere di esercitare la stessa zona del corpo per tutta la durata della sessione di allenamento.

5- P4: Esercizio di esplosione:

15 min. e 5 min. di riposo

Così come per il programma 3, questo profilo è molto esigente. È un programma che esercita l'esplosività e il recupero muscolare con costanti aumenti e diminuzioni d'intensità in un breve periodo di tempo (1 min.).

Si raccomanda di usarlo quando il metabolismo è già attivo (ossia, non raccomandiamo di realizzarlo dopo un periodo di riposo o d'inattività di varie ore).

6- P5: Esercizio di

rilassamento: 13 min. e 2 min.

di riposo

Questo programma è pensato solo ed esclusivamente per essere usato con il modo rilassamento poiché il tempo di riposo è inferiore a 4 minuti. Quando si realizza l'esercizio, le zone del suo corpo che sono appoggiate sulla pedana devono essere rilassate e mai in tensione.

È molto comodo, per esempio, per sciogliere i gemelli dopo aver corso, o per rilassare la schiena.

7 – Esercizi per anziani.-

Mantenere la posizione di base (in piedi con le ginocchia un po' flesse, posizione flessa). L'allenamento con la pedana genera un allenamento intenso però senza sovraccaricare i muscoli e le articolazioni

Si raccomanda di allenarsi 3 volte la settimana (con dei riposi di 48 ore tra le varie sessioni):

- **Allenamento iniziale**
(Da seguire almeno le prime 3 settimane)

- **Frequenza (intensità) 25-30Hz.**

8 serie di vibrazione di 30 sec. con 1 minuto di recupero dopo ogni serie e 4 minuti di riposo a metà della sessione (dopo 4 serie)

Aumentare la frequenza (da 25 a 30Hz) mentre sommate le sessioni di allenamento con la sua pedana (progressivamente).

SERIE		SERIE	
Serie 1	30sec	Serie 5	30sec
Recuperare	1 min	Recuperare	1 min
Serie 2	30sec	Serie 6	30sec
Recuperare	1 min	Recuperare	1 min
Serie 3	30sec	Serie 7	30sec
Recuperare	1 min	Recuperare	1 min
Serie 4	30sec	Serie 8	30sec
Riposo a metà della sessione: 4-5 minuti			

- **Allenamento avanzato.**

- **Frequenza (intensità) 30-35Hz.**

10 serie di vibrazione di 30 sec. con 1 minuto di recupero dopo ogni serie e 5 minuti di riposo a metà della sessione (dopo 5 serie)

Aumentare la frequenza (da 30 a 35Hz) mentre sommate le sessioni di

allenamento con la vostra pedana (progressivamente).

SERIE		SERIE	
Serie 1	30sec	Serie 6	30sec
Recuperare	1 min	Recuperare	1 min
Serie 2	30sec	Serie 7	30sec
Recuperare	1 min	Recuperare	1 min
Serie 3	30sec	Serie 8	30sec
Recuperare	1 min	Recuperare	1 min
Serie 4	30sec	Serie 9	30sec
Recuperare	1 min	Recuperare	1 min
Serie 5	30sec	Serie 10	30sec
Riposo a metà della sessione: 4-5 minuti			

VIBROMASSAGGIATORE.-

Collocare la fascia per i massaggi sulla zona del corpo che volete esercitare, e realizzi una leggera pressione su di questa (caricando il peso del corpo all'indietro), premere l'interruttore della corrente centrale e la macchina inizierà a funzionare.

La testa vibrante è dotata di 2 eccentrici sui quali agganciare la fascia. Questi sono enumerati dall'1 al 5. Può girarli e inserirli nella posizione preferita. Ciascuno di questi corrisponde a un livello di vibrazione (1 – delicato, 5 – intenso). Assicuratevi che entrambe le ruote sono sullo stesso livello d'intensità prima di iniziare l'esercizio.

Può usare il vibromassaggiatore da 5 a 10 minuti con delle pause di due ore tra le sessioni. Si può usare tutti i giorni, rispetto alla pedana vibrante che può essere usata solo 3 giorni a settimana (pausa di 48 ore).

Se il vostro obiettivo principale è la riduzione della cellulite, qui di seguito è descritta la combinazione più valida:

Iniziare realizzando una sessione compresa tra 5 e 10 minuti con una fascia per vibromassaggio (usando la fascia con le sporgenze irregolari o quella con le sporgenze arrotondate) e poi realizzare la sessione di allenamento con la pedana vibrante, selezionando quelle posizioni in cui si esercitano le gambe.

Gli accessori di base dell'apparecchio del vibromassaggiatore sono i seguenti:

- **Fascia per il massaggio con rilievi irregolari.**

Questa fascia vi aiuterà ad evitare la **cellulite** e di ridurla se è già presente. Usare questa fascia nelle zone della cintura, nella parte inferiore dei fianchi ed i muscoli.

Per definizione si tratta di una cinta anti cellulite perché si usa nei punti in cui si origina il problema a causa dell'accumulo di liquidi, specialmente a causa dell'insufficienza circolatoria. In ogni caso, bisogna sempre fare attenzione che la cinta avvolga completamente la zona interessata (a seconda dei casi sarà una o un'altra). Le sfere del massaggio devono girare su se stesse, esercitando in questo modo una pressione sui tessuti.

PRECAUZIONI: Usare degli indumenti leggeri. Non si raccomanda il contatto diretto della fascia con la pelle.

- **Fascia per il massaggio con rilievi arrotondati.**

Questa fascia si usa per la cintura, i muscoli e la zona inferiore, sia per

massaggiare che per ridurre la **cellulite** anche se è meno efficace per questa seconda funzione rispetto alla fascia per il massaggio descritta prima.

Per raggiungere degli ottimi risultati, si raccomanda di realizzare l'esercizio per almeno 5-10 minuti e di completarlo con una sessione di pedana vibrante. Per realizzare un esercizio con questa fascia, si raccomanda di usare degli indumenti comodi e non attillati.

- **Fascia per i massaggi a doppio nastro.**

La fascia a doppio nastro si usa soprattutto per il torace e la zona delle spalle, anche se può essere usata per tutto il corpo.

La fascia funziona molto bene per il **rilassamento**, soprattutto dei muscoli della spalla.

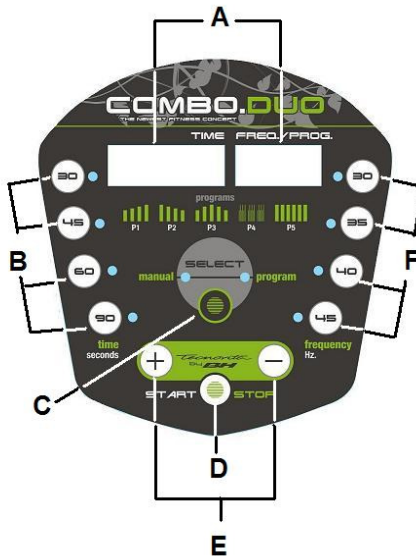
Per allenarsi correttamente con la piattaforma di vibrazione seguire correttamente le istruzioni descritte nel Manuale degli Esercizi.

IL FORNITORE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

Per qualsiasi domanda, non dubiti nel mettersi in contatto chiamando al numero di telefono:

800-046137

assistenza@sportalliance.it



UW OUDE TOESTEL WEGDOEN

1. Als het symbool met de doorgekruiste verrijdbare afvalbak op een product staat Fig.1, betekent dit dat het product valt onder de Europese Richtlijn 2002/96/EC.

2. Elektrische en elektronische producten mogen niet worden meegegeven met het huishoudelijk afval, maar moeten worden ingeleverd bij speciale inzamelingspunten die door de lokale of landelijke overheid zijn aangewezen.

3. De correcte verwijdering van uw oude toestel helpt negatieve gevolgen voor het milieu en de menselijke

4. Wilt u meer informatie over de verwijdering van uw oude toestel? Neem dan contact op met uw gemeente, de afvalophaaldienst of de winkel waar u het product hebt gekocht.

MONITORELEMENTEN.-

A: Deze 2 displays geven de tijd, vibratiefrequentie, program. De elektronische monitor heeft zes drukknoppen of toetsen.

B: Drukknoppen voor snelle toegang of sneltoetsen voor tijdsinstellingen (30- 45- 60- 90 seconden).

C: SELECT .- Manuele / programma-selectietoets.

D: START/STOP.- Toets om het platform in en uit te schakelen.

E:(+) Selectietoets omhoog.

(-) Selectietoets omlaag.

F: Drukknoppen voor snelle toegang of sneltoetsen voor frequentie-instellingen (30- 35- 40- 45Hz.).

OPSTARTEN PLATFORM.-

1 Steek de netsnoerkabel (55) in het contact (M) op de kolom, Fig.2.

Het andere uiteinde van het snoer wordt in een stopcontact (220V) gestoken. Stel schakelaar (L) in op positie (I) Fig.2.

2. Druk op de START/STOP-toets, selecteer de gewenste tijd, frequentie. Druk op START/STOP, waarna het platform na een paar seconden gestart wordt.

3. U kunt het platform op elk gewenst ogenblik stoppen door op START/STOP te drukken.

Het Combo vibratieplatform is uitgerust met een veiligheidszekering om het toestel te beschermen.

Deze wordt geactiveerd als er elektrische problemen met de netvoeding gedetecteerd worden.

MANUELE FUNCTIE.-

Druk op SELECT om de manuele stand te selecteren, druk vervolgens op START/STOP om het platform te starten.

Terwijl het platform werkt, kunt u de oefeningstijd (30- 45- 60- 90 seconden) en de frequentie-instellingen (30- 35- 40- 45Hz.) variëren.

PROGRAMMAFUNCTIE.-

Dit platform heeft 5 voorkeuze-programma's die u kunnen helpen om te oefenen zonder wijzigingen aan de monitor aan te brengen.

Druk op SELECT om de programmastand te selecteren, druk vervolgens op + - om het programma te selecteren, en druk dan op START/STOP om het platform te starten.

De profielgrafieken voor deze voorkeuzeprogramma's kunnen

gevonden worden aan het einde van deze handleiding.

Het Combo vibratieplatform is uitgerust met een veiligheidszekering om het toestel te beschermen.

Deze wordt geactiveerd als er elektrische problemen met de netvoeding gedetecteerd worden.

Als het platform onjuist wordt uitgeschakeld met de rode schakelaar op de achterzijde van de kolom, is het mogelijk dat de foutboodschap E00 verschijnt. Schakel het platform uit en na een paar seconden weer in.

OPSTARTEN MASSAGEBAND.-

1 Steek de netsnoerkabel (55) in het contact (M) op de kolom, Fig.2.

Het andere uiteinde van het snoer wordt in een stopcontact (220V) gestoken. Stel schakelaar (L) in op positie (I), Fig.2.

Plaats de massageband op het juiste lichaamsdeel en voer er enige druk op uit, druk op de AAN/UIT-schakelaar (N), Fig.3, waarna het toestel gestart wordt.

TRAINING.- YV55

Er zijn 3 trainingsvariabelen:

- **Tijd:** meet in seconden de duur van de oefening. Oefeningssessies worden gemeten in minuten.

- **Frequentie** (intensiteit): toont het aantal trillingen per seconde.

Dit model biedt de mogelijkheid om te kiezen tussen 25 niveaus met een frequentiebereik van tussen de 25 tot 50 Hz.

- **Amplitude:** hoogte van elke trillingscyclus. Piekverplaatsing gemeten in millimeters.

De basishouding bij het oefenen op het platform is als volgt:

- Hands ondersteund

- Rechte rug

- Voeten parallel en op schouderbreedte

- Knieën gebogen, een hoek van 120° aan de achterzijde vormend



- Het stuur net genoeg vasthouden, niet vastgrijpen, om het evenwicht te bewaren

- Plaats niet al uw gewicht op uw hielen.

Deze positie laat u zich comfortabel voelen tijdens het gebruik van het platform.

Als u enig ongemak ervaart (overmatig schudden van het hoofd, verminderd gezichtsvermogen), moet u mogelijk het gewicht van uw lichaam verplaatsen door uw hielen op te tillen totdat u een evenwichtspunt vindt.

Als de bovenstaande symptomen aanhouden, moet u wellicht de frequentie of tijdsinstellingen verminderen.

Er zijn verschillende posities die u kunt gebruiken om specifieke delen van het lichaam te oefenen, deze worden later beschreven.

Het is essentieel dat u het trillingsplatform op een geleidelijke manier gaat gebruiken teneinde de tolerantie en het niveau van het aanpassingsvermogen van het lichaam voor de trillingsbehandeling te verhogen. Het is raadzaam om te

beginnen met korte sessies (niet meer dan 30 seconden en een lage frequentie).

Dit model bestaat uit twee volledig gescheiden machines die onafhankelijk van elkaar gebruikt moeten worden. Het bovenste scherm geeft u controle over de instellingen voor het trillingsplatform. Met het onderste gedeelte kunt u het vibro-massagesysteem in-/uitschakelen.

TRILLINGSPLATFORM.-

1- Manuele training

Hieronder staat een tabel met aanbevolen trainingen, als initiatie in dit type trainingsregime. Het doel is om uw lichaam geleidelijk te laten wennen aan de trillingen en eventueel ongemak tot een minimum te beperken.

Week 1 t/m 3			
Tijd 30 sec. • Frequentie 25-30 Hz.			
8 trillingssets van 30 seconden elk, met 30 seconden rust na elke set en 4 minuten rust halverwege de sessie (na set 4). Verhoog geleidelijk van 25 tot 30 Hz. .			
SERIE	Sec	SERIE	Sec
Serie 1	30	Serie 5	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 2	30	Serie 6	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 3	30	Serie 7	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 4	30	Serie 8	30
Rust halverwege: 4-5 minuten			

Week 4 t/m 9

Tijd 30 sec. • Frequentie 30-40 Hz.

10 trillingssets van 30 seconden elk, met 30 seconden rust na elke set en 5 minuten rust halverwege de sessie (na set 5). Verhoog geleidelijk van 30 tot 40 Hz. .

SERIE	Sec	SERIE	Sec
Serie 1	30	Serie 6	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Rust halverwege: 4-5 minuten			

Week 10 t/m 19

Tijd 30 sec. • Frequentie 40-50Hz.

10 trillingssets van 30 seconden elk, met 30 seconden rust na elke set en 5 minuten rust halverwege de sessie (na set 5). Verhoog geleidelijk van 40 tot 50 Hz. .

SERIE	Sec	SERIE	Sec
Serie 1	30	Serie 6	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 2	30	Serie 7	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 3	30	Serie 8	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 4	30	Serie 9	30
Herstel	30	Herstel	30
Serie 5	30	Serie 10	30
Rust halverwege: 4-5 minuten			

Als u tussenliggende niveaus van intensiteit wilt kiezen, zoals 25 of 26 Hz, drukt u op de startknop wanneer u zich op 30 Hz bevindt. Zodra het platform begint met trillen, verlaagt of verhoogt u de intensiteit naar het gewenste niveau met behulp van de (+ of -) toetsen.

Sets die langer dan 90 seconden duren worden niet aanbevolen, tenzij er geoefend wordt bij de minimale instellingen voor frequentie. De rusttijden tussen de sets moeten minstens gelijk zijn aan de oefeningstijden (dat wil zeggen 30 seconden oefenen, 30 seconden rust).

Frequentie-instellingen boven de 40 Hz mogen alleen gebruikt worden door personen die zeer fit zijn of meer wegen dan 90kg.

PROGRAMMA'S.-

De programma's zijn niet bedoeld om vet te verbranden, de longcapaciteit te verhogen, etc. De programma's zijn vooral ontworpen om **de oefenings- en rusttijden** te regelen, zodat u kunt genieten van een gecontroleerde training zonder zich zorgen te hoeven maken over een stopwatch.

Vergeet echter niet dat ongeacht het advies dat hieronder gegeven wordt, u voor het programma kunt kiezen dat op elk moment het beste past bij uw behoeften en voorkeuren (het belangrijkste van alles is dat u zich volledig bewust bent van de sensaties in uw lichaam. Als u enig ongemak ondervindt, stop dan onmiddellijk en hervat de training later).

Wij herinneren u eraan dat om een effectieve training te bereiken het raadzaam is om 2 of ten hoogste 3 verschillende posities aan te nemen gedurende de oefeningsessie (zie het einde van deze handleiding om de posities te zien die mogelijk gebruikt kunnen worden).

Hieronder vindt u enkele algemene tips over wanneer het een of andere programma te gebruiken:

2-P1: Opwarmprogramma:

11 min met 4 min rust.

Dit programma is erg handig vroeg in de ochtend, omdat het uw spieren geleidelijk laat beginnen te werken. Het kan worden gebruikt als een warming-up oefening voordat u een andere sport beoefent, wandelt, etc...

Tevens kan het gebruikt worden als een enkele toning-oefening door het aannemen van een of meerdere houdingen, afhankelijk van de spiergroep waarmee u wilt werken (zie de poster of de oefeningsgids).

3-P2: Herstelprogramma:

11 min. met 4 min. rust.

Dit programma kan later op de dag gebruikt worden (wanneer uw lichaam reeds actief is). Het is ook nuttig na een trainingssessie in verband met een andere sport, om gespannen spieren los te maken.

Tevens kan het gebruikt worden als een enkele toning-oefening door het aannemen van een of meerdere houdingen, afhankelijk van de spiergroep waarmee u wilt werken (zie de poster of de oefeningsgids).

4-P3: Volledige oefening:

14 min. met 5 min. rust.

Dit programma combineert de profielen voor de opwarm- en hersteloefening. Door verschillende posities aan te nemen laat dit programma u werken aan de lichaamsdelen die u wilt versterken (eerste deel van het programma), terwijl de vermoeidere delen van uw lichaam erdoor ontspannen (tweede deel).

U kunt er echter ook voor kiezen om zich te concentreren op hetzelfde lichaamsdeel gedurende de hele trainingssessie.

5-P4: Intensieve oefening: 15

min. met 5 min. rust.

Net als programma 3 is dit oefeningsprofiel behoorlijk veeleisend. Het is een programma dat de spieren onderwerpt aan intensieve oefening en herstel door voortdurend de frequentie te veranderen gedurende een korte tijdsperiode (1 min).

Het wordt aanbevolen voor wanneer uw stofwisseling reeds actief is (d.w.z. het is niet aan te raden om te doen na een rustperiode of enkele uren inactiviteit).

6- P5: Ontspanningsoefening:

13 min. met 2 min. rust.

Deze oefening is uitsluitend ontworpen voor gebruik in de ontspanningsstand, aangezien de rusttijd minder is dan 4 minuten. Bij het uitvoeren van deze oefening moeten de delen van het lichaam die op het platform rusten ontspannen zijn en nooit onder spanning staan.

Bijvoorbeeld, het is handig voor het losmaken van kuitspieren na joggen, of het ontspannen van uw rugspieren.

7- Oefeningen voor ouderen.-

Ga in de basishouding staan (staand met licht gebogen knieën in een gehurkte positie). Trainen met het platform produceert een intense training, maar zonder overbelasting van uw spieren of gewrichten.

Het is raadzaam om 3 trainingen per week te doen (met 48 uur rust tussen de sessies).

• Starttraining.-

(Gedurende ten minste de eerste 3 weken)

25-30 Hz frequentie (intensiteit).

8 trillingssets van 30 seconden, met ten minste 1 minuut herstel na elke set en 4 minuten rust halverwege de sessie (na set 4).

Verhoog het frequentieniveau (van 25 tot 30 Hz) naarmate u (geleidelijk) meer trainingssessies doet met uw platform.

SERIE		SERIE	
Serie 1	30 sec	Serie 5	30 sec
Herstel	1 min	Herstel	1 min
Serie 2	30 sec	Serie 6	30 sec
Herstel	1 min	Herstel	1 min
Serie 3	30 sec	Serie 7	30 sec
Herstel	1 min	Herstel	1 min
Serie 4	30 sec	Serie 8	30 sec
Rust halverwege: 4-5 minuten			

• Geavanceerde training.-

30-30 Hz frequentie (intensiteit):

10 trillingssets van 30 seconden, met ten minste 1 minuut herstel na elke set en 5 minuten rust halverwege de sessie (na set 5).

Verhoog het frequentieniveau (van 30 tot 35 Hz) naarmate u (geleidelijk)

meer trainingssessies doet met uw platform.

SERIE		SERIE	
Serie 1	30 sec	Serie 6	30 sec
Herstel	1 min	Herstel	1 min
Serie 2	30 sec	Serie 7	30 sec
Herstel	1 min	Herstel	1 min
Serie 3	30 sec	Serie 8	30 sec
Herstel	1 min	Herstel	1 min
Serie 4	30 sec	Serie 9	30 sec
Herstel	1 min	Herstel	1 min
Serie 5	30 sec	Serie 10	30 sec
Rust halverwege: 4-5 minuten			

VIBRO-MASSAGEMACHINE.-

Plaats de massageband rond het gebied van het lichaam waaraan u wenst te werken en oefen er een lichte druk op uit (door uw lichaamsgewicht er licht tegen aan te laten rusten). Druk op de centrale AAN/UIT-schakelaar, waarna de machine zal starten.

De trillingskop heeft 2 excentrische nokken om de band aan te haken. Deze zijn genummerd van 1 tot 5. U kunt ze draaien om ze op de gewenste positie in te stellen. Elk van deze instellingen komt overeen met een trillingsniveau (1 - zacht, 5 - intens). Zorg ervoor dat beide wielen op hetzelfde niveau worden ingesteld voor het begin van de oefening.

U kunt gedurende 5 tot 10 minuten gebruik maken van de vibromassagemachine met een pauze van twee uur tussen sessies. Het kan elke dag gebruikt worden, in tegenstelling tot het trillingsplatform dat slechts 3 dagen per week gebruikt kan worden (rustperiodes van 48 uur).

Als uw belangrijkste doel is om cellulitis te verminderen, worden hieronder een aantal tips genoemd over hoe dit te doen: Begin met een sessie van 5 tot 10 minuten met de vibro-massageband (gebruik makend van de band met onregelmatige ribbels of afgeronde ribbels) en doe vervolgens een trainingssessie met het trillingsplatform, waarbij u die posities selecteert die de benen bewerken.

De basisaccessoires van de vibro-massagemachine zijn:

- **Massageband met onregelmatige ribbels.**

Deze band kan **cellulitis** helpen voorkomen en die verminderen indien aanwezig. Maak gebruik van de band op lichaamsdelen zoals de taille, de achterkant van de heupen en de dijen. Per definitie is dit de anti-cellulitis-band, omdat het wordt gebruikt op gebieden waar dit probleem zich voordoet als gevolg van een ophoping van vloeistoffen, voornamelijk veroorzaakt door een slechte circulatie. De band behandelt de oorzaak van het probleem. Zorg er in ieder geval voor dat de band altijd volledig het lichaamsdeel bedekt (dit verschilt van het ene gebied naar het volgende). De massageballen behoren rond te draaien, voor heilzame druk op het celweefsel zegend.

LET OP: Draag lichtgewicht kleding. Het is niet raadzaam om de band in direct contact met de huid te laten komen.

- **Massageband met ronde ribbels.**

Deze band wordt gebruikt voor de taille, dijen en het onderlichaam, zowel voor **massage** als om **cellulitis** te verminderen, maar het is minder effectief voor deze tweede toepassing dan de eerder beschreven massageband.

Voor optimale resultaten raden wij een sessie van 5 tot 10 minuten aan, gevolgd door een oefeningssessie op het trillingsplatform. Gebruik comfortabele, loszittende kleding tijdens het oefenen met deze band.

- **Massageband met dubbele strip.**

De dubbele stripband wordt voornamelijk gebruikt op borst en schouders, hoewel er ook gebruik van gemaakt kan worden op de rest van het lichaam.

De band is nuttig voor **ontspanning**, speciaal op de rugen schouderspieren.

Volg de in de oefeningshandleiding opgegeven instructies op om op de juiste wijze oefeningen te doen op het platform.

DE FABRIKANT BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE WAARSCHUWING TE WIJZIGEN.

Wanneer u vragen heeft, stel u in contact met ons door het klantenservice nummer te bellen:

+34 902 170 258
service@bhfitness.es

(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS.

(GB) PROGRAM PROFILES.

(F) PROFILS DES PROGRAMMES.

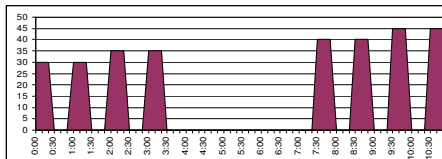
(D) PROGRAMMPROFILE.

(P) PERFIS DOS PROGRAMAS.

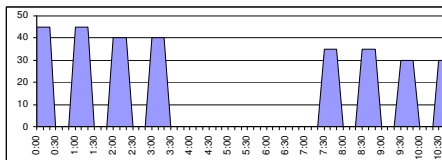
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI.

(NL) PROGRAMMAPROFIELEN.

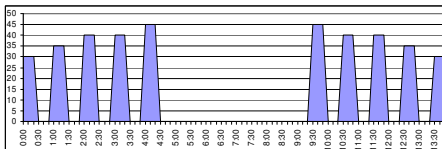
P1



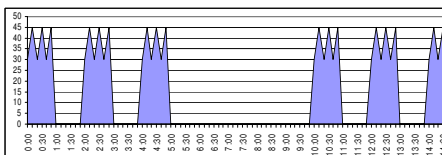
P2



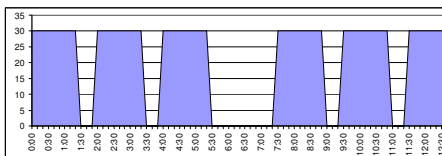
P3



P4



P5



BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: info@bhfitness.es
www.bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira Terreirinho
3750-325 Agueda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosi
S:L:P: MEXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS ASIA

No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
info@bhasia.com.tw

BH FITNESS UK

Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
UK
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

BH FITNESS FRANCE

Tel.: +33 (0)1429 61885
Fax: +33 (0)1429 66851
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: +1 949 206 0330
Fax: +1 949 206 0350
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane 455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan, Putuo, Shanghai
200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax: +86-021-5284 6814

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PREAVVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.