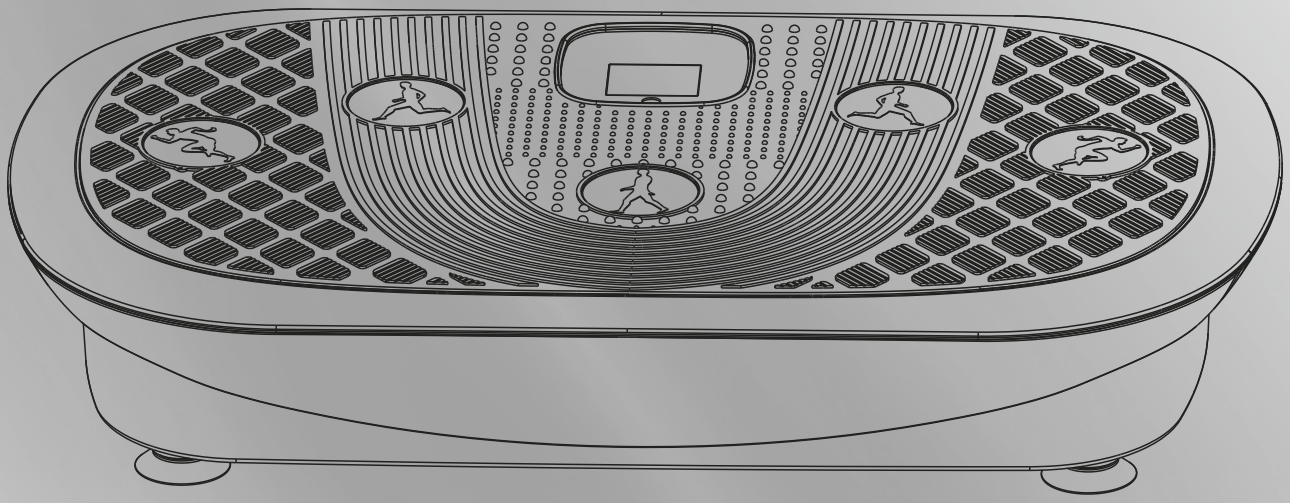
LIFEPLATE® 4.0

Montage- & Bedienungsanleitung



DEU

© 2017 by Maxxus Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Maxxus Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.

Index

Index	2
Allgemeine Informationen & Warnhinweise	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Bedienung	5 - 8
Manuelles Training	9
Trainingsprogramme	10
Trainingsfrequenzen	11
Training	12 - 13
Netzanschluss	14
Befestigung der Trainingsgurte	14
Empfohlenes Zubehör	14
Technische Informationen	15
Reinigung & Wartung	15
Standort / Lagerung	15
Technische Details	16
Fehlermeldung	16
Entsorgung	16
Explosionszeichnung & Teileliste	17
Gewährleistung	18
Schadensmeldung / Reparaturauftrag	19

Allgemeine Informationen & Warnhinweise

Bei dem Training mit einer Vibrationsplatte handelt es sich um eine sehr umfassende Trainingsmethode, die neben dem Effekt auf die Muskulatur auch auf den restlichen Körper Auswirkungen hat. Zum Beispiel wird die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel verbessert. Schon seit einigen Jahren greifen Profi- und Spitzensportler auf das Training mit Vibrationsgeräten für intensive und effektive sportliche aber auch therapeutische Zwecke zurück.
Auch in Fitnessstudios sind Vibrationsplatten immer häufiger anzutreffen und erfreuen sich bei immer mehr Nutzern großer Beliebtheit. Aufgrund des schonenden aber zu gleich auch höchst effektiven Trainings mit Vibrationsplatten, nutzen viele Physiopraxen diese Geräte im Bereich des Muskelaufbaus nach Verletzungen oder für die Rehabilitation. Mit der entsprechenden professionellen Betreuung durch Ihren Therapeuten, können Sie im Bedarfsfall diese therapeutische Nutzung von Vibrationsplatten nun auch zu Hause durchführen. In erster Linie werden Vibrationsplatten im Heimbereich aber für sportliche Zwecke verwendet.
Bitte bedenken Sie bei Ihrer Trainingsplanung, dass das Training mit einer Vibrationsplatte, obwohl sehr schonend für den Körper, dennoch sehr intensive ist. Gönnen Sie daher Ihrem Körper also genug Ruhephasen zwischen den einzelnen Trainings. Neben einem intensiven und effektiven Training der Muskulatur, hat die Nutzung einer Vibrationsplatte aber auch noch andere, sehr positive Auswirkungen auf den Körper.
So hat dieses Training zum Beispiel einen großen Einfluss auf die Knochendichte. Der Stoffwechsel wird durch die Vibrationen optimal angeregt, was sich positiv auf den Fettabbau auswirken kann.
Wenn bei Ihnen nachfolgende Punkte zutreffen, sollten Sie in jedem Fall vorab mit Ihrem Arzt abklären, ob und wie das Training mit einer Vibrationsplatte sinnvoll ist:

- Herzschrittmacher
- Tumore
- Epilepsie
- Akute Wunden
- Frisch eingesetzte Spirale
- Akute Entzündungen
- Implantate auf Metall- oder Kunststoffbasis
- Nieren-, Gallen- und/oder Blasensteine
- Diabetes
- Bandscheibendegeneration
- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Thrombosen
- Metastasen
- Frisch ausgeführte Operationen
- Schwangerschaft
- Akute Knochenbrüche
- Akute Infektionen, z. B. ein grippaler Infekt
- Zahnimplantate)
- Operationen, die vor Kurzem ausgeführt wurden
- Muskel- und Gelenkkrankheiten
- Fehlstellung von Knochen und/oder Gelenken

Sollten bei Ihnen Krankheitsbilder, Einschränkungen oder Beschwerden vorliegen, die hier nicht genannt werden, so besprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten, ob und wie Sie Ihr Training absolvieren sollten.

Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.
Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss
- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z. B. Tablet-PC, Smart-Phones, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus.
  Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.

Trainingsumgebung
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 150 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 150 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS®** **Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

DEU

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z. B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihre Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unsere Serviceabteilung ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in das Gehäuse bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

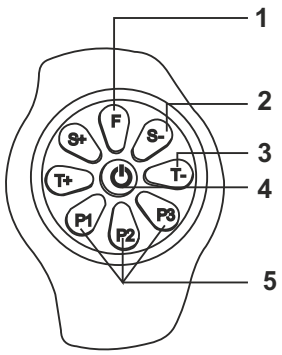
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

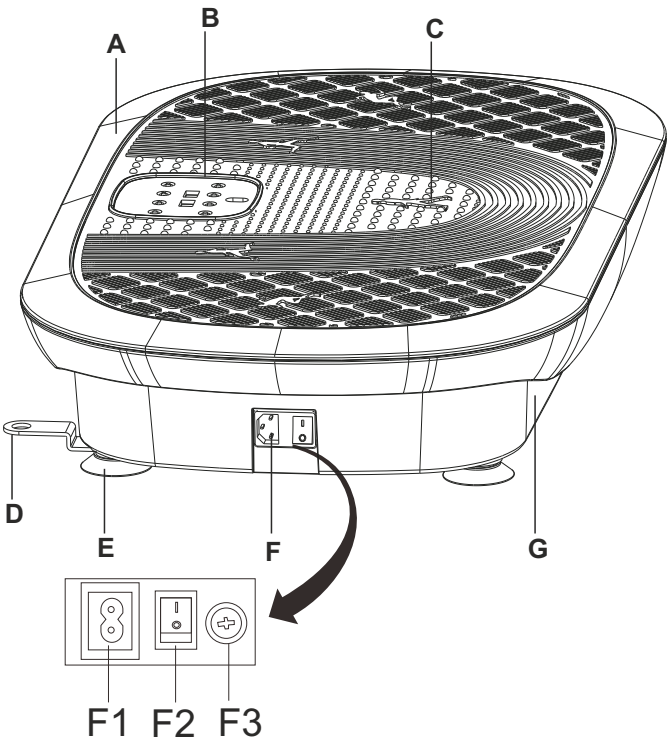
Geräteübersicht

Fernbedienung



1. Funktionen
2. Geschwindigkeit (S+/S-)
3. Zeit (T+/T-)
4. Power
5. Programme (P1/P2/P3)

Vibrationsplatte

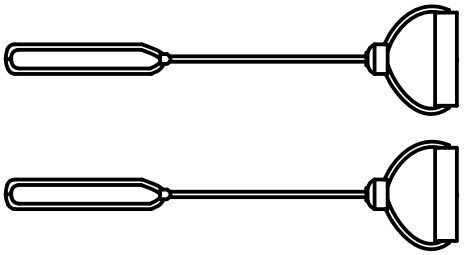


A Gehäuse, oben
B Computer & Display
C Trainingsfläche
D Halter für Trainingsgurt
E Standfuß
F Elektronik-Einheit
F1 Anschluss für Netzkabel
F2 Hauptschalter
F3 Sicherung
G Gehäuse, unten

Tastatur

1. START
2. POWER
3. Geschwindigkeit +
4. Geschwindigkeit -
5. FUNKTIONEN
6. MODE
7. Zeit +
8. Zeit-
9. Empfangsfeld für Signal der Fernbedienung
10. Display

Zubehör



Trainingsgurt

Bedienung

Taste	Beschreibung
	Ein/Aus-Modus - schaltet das Cockpit ein bzw. aus. Zuvor muss das Gerät über Hauptschalter eingeschaltet werden.
	Unterbricht das gewählte Trainingsprogramm bzw. den gewählten Trainingsmodus = Pausemodus. Um das Training wieder fortzuführen muss die Taste erneut gedrückt werden.
	Erhöhung des Trainingslevels
	Reduzierung des Trainingslevels
	Einstellen der Trainingszeit (Erhöhung der Zeit)
	Einstellen der Trainingszeit (Reduzierung der Zeit)
	Auswahl der drei Trainingsmodi:
	Auswahl der drei Trainingsprogramme ● P1 ● P2 ● P3

DEU

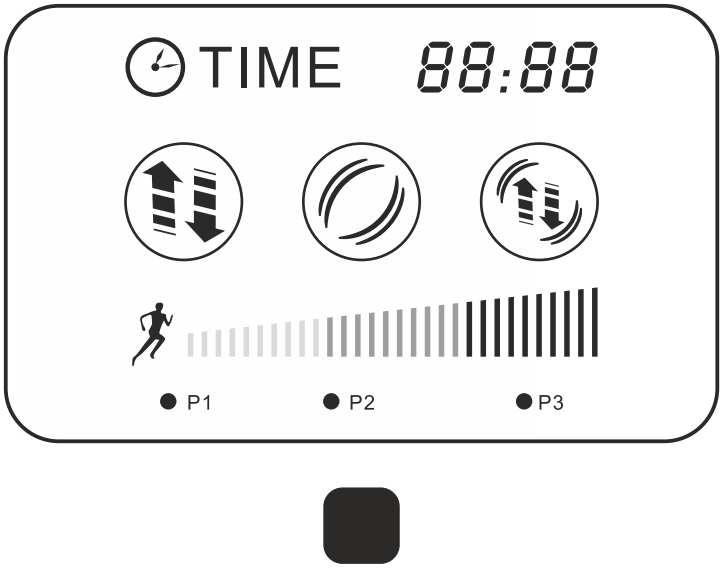
Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise und Instruktionen dieser Anleitung sorgfältig vor dem Gebrauch und sorgen Sie dafür, dass Dritte vor der Nutzung des Gerätes sich ebenfalls mit den Sicherheitshinweisen und Instruktionen dieser Anleitung vertraut machen.
Dieses Produkt muss mit einer Netzspannung von 220V-240V ~ 50/60Hz betrieben werden.
Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät bevor Sie das Netzkabel an einer Steckdose anschließen. Schalten Sie das Trainingsgerät dann über den Hauptschalter ein.
Bevor Sie das Trainingsgerät vom Stromnetz trennen, schalten Sie es über den Hauptschalter aus und trennen dann das Netzkabel von der Steckdose. Erst dann entfernen Sie - bei Bedarf - das Netzkabel vom Trainingsgerät.

Bedienung

Taste	Beschreibung
	Ein/Aus-Modus - schaltet das Cockpit ein bzw. aus. Zuvor muss das Gerät über Hauptschalter eingeschaltet werden.
	Erhöhung des Trainingslevels
	Reduzierung des Trainingslevels
	Einstellen der Trainingszeit (Erhöhung der Zeit)
	Einstellen der Trainingszeit (Reduzierung der Zeit)
	Auswahl der drei Trainingsmodi:
	Auswahl des Trainingsprogramms P1
	Auswahl des Trainingsprogramms P2
	Auswahl des Trainingsprogramms P3

Bitte beachten Sie, dass die maximale Reichweite der Fernbedienung 250cm beträgt (bei vollgeladenen Batterien).
Das Signal der Fernbedienung muss immer in Richtung Empfangsfeld auf dem Display der Vibrationsplatte gerichtet sein und es dürfen keine Hindernisse zwischen Sender und Empfänger sein.

Display

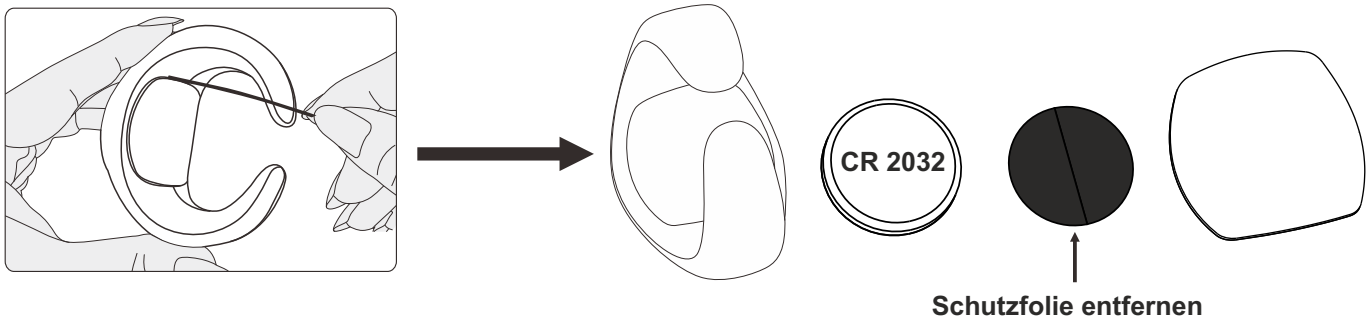


Anzeigefeld	Beschreibung
TIME 88:88	Anzeige der Trainingszeit
	Anzeige des gewählten Trainingsmodus: Modus: Oszillierende Bewegung
	Anzeige des gewählten Trainingsmodus: Modus: 3D-Vibration
	Anzeige des gewählten Trainingsmodus: Modus: Oszillierende & 3D-Vibration
	Anzeige der aktuellen Trainingsstufe
P1 P2 P3	Anzeige des aktuell gewählten Programms
	Empfangsfeld für Signal der Fernbedienung

DEU

Bedienung

Bevor Sie die Fernbedienung verwenden können, müssen Sie die Schutzfolie der Batterie entfernen. Öffnen und entfernen Sie den Batteriefachdeckel und entfernen die Schutzfolie von der Batterie.
Setzen Sie dann den batteriefachdeckel wieder in der Fernbedienung ein.



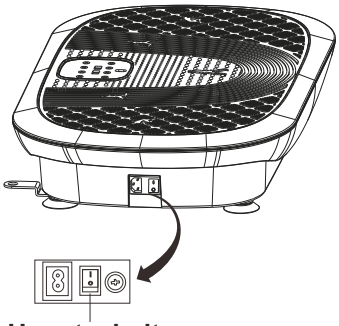
Bevor Sie die Fernbedienung das erste Mal benutzen, müssen Sie diese mit der Vibrationsplatte verbinden. Schalten Sie hierzu die Vibrationsplatte über den seitlich angebrachten Hauptschalter ein und drücken Sie dann die Power-Taste der Fernbedienung.

ACHTUNG:
Sollten Sie die Vibrationsplatte über den Hauptschalter einschalten und dann die Power-Taste des Cockpits an der Vibrationsplatte drücken ist die Verbindung mit der Fernbedienung nicht mehr möglich.

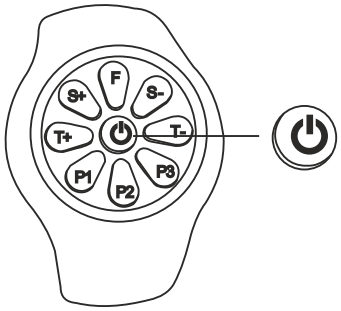
Schalten Sie dann die Platte über den Hauptschalter nochmals aus und dann wieder ein und verfahren dann, wie oben beschrieben.

Korrekte Reihenfolge um die Fernbedienung mit der Vibrationsplatte zu verbinden:

Schritt 1:
Schalten Sie die Platte über den Hauptschalter ein

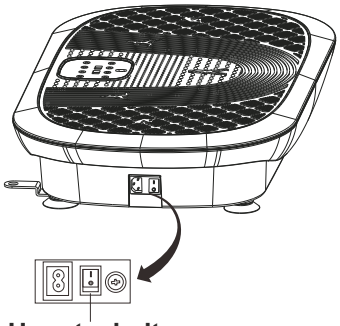


Schritt 2:
Halten Sie die Fernbedienung über die Platte und drücken die Power-Taste ⏻



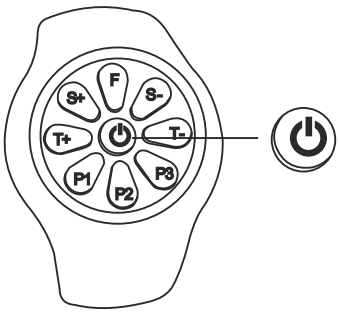
<u>FALSCHE</u> Reihenfolge um die Fernbedienung mit der Vibrationsplatte zu verbinden:

Schritt 1:
Schalten Sie die Platte über den Hauptschalter ein



Schritt 2:
Drücken der Power-Taste ⏻ am Cockpit.

Schritt 3:
Halten Sie die Fernbedienung über die Platte und drücken die Power-Taste ⏻



Sollten Sie aus Versehen die falsche Reihenfolge, um die Fernbedienung mit der Platte zu verbinden, verwendet habe, so schalten Sie die Platte über den Hauptschalter aus.
Schalten Sie diese dann nach ca. 10 Sekunden wieder ein und verbinden die Fernbedienung mit der Platte erneut.

Manuelles Training

Manuelles Training

Schritt 1: Schalten Sie das Trainingsgerät über den Hauptschalter ein

Schritt 2: Wählen Sie den Trainingsmodus

Über die Tastatur mit der Taste ■

Über die Fernbedienung mit der Taste F

= Oszillation

= 3D

= Oszillation & 3D

Schritt 3: Nach Auswahl des Trainingsmodus startet die Platte automatisch.
Nun kann das Trainingslevel und die Zeit verändert werden.

Trainingslevel:

Über die Tastatur mit den Tasten ▲ und ▼

Über die Fernbedienung mit den Tasten S+ und S–

Trainingszeit:

Über die Tastatur mit den Tasten + und –

Über die Fernbedienung mit den Tasten T+ und T–

DEU

Wenn Sie das Training unterbrechen wollen so drücken Sie auf der Tastatur die Taste ▶

Um das Training wieder aufzunehmen drücken Sie erneut die Taste ▶

Um das Training vollständig zu beenden drücken Sie die Taste ⏻ auf der Tastatur oder Fernbedienung.

Training mit Trainingsprogrammen P1, P2 und P3

Schritt 1: Schalten Sie das Trainingsgerät über den Hauptschalter ein

Schritt 2:Wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm

Über die Tastatur mit der Taste M

Über die Fernbedienung mit der Tasten P1 P2 P3

P1 = Oszillation

P2 = 3D

P3 = Oszillation & 3D

Das gewählte Programm startet automatisch.
Die Zeit und das Trainingslevel können hierbei nicht verändert werden.

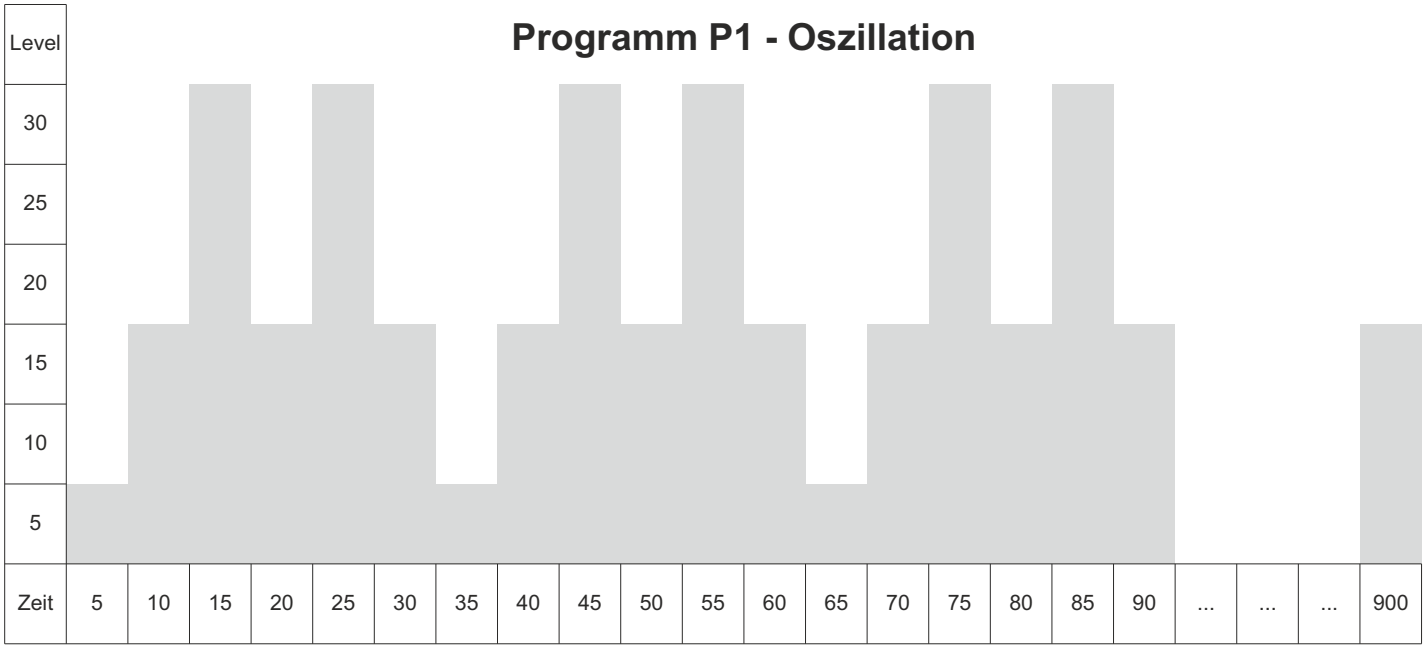
Wenn Sie das Training unterbrechen wollen so drücken Sie auf der Tastatur die Taste ▶

Um das Training wieder aufzunehmen drücken Sie erneut die Taste ▶

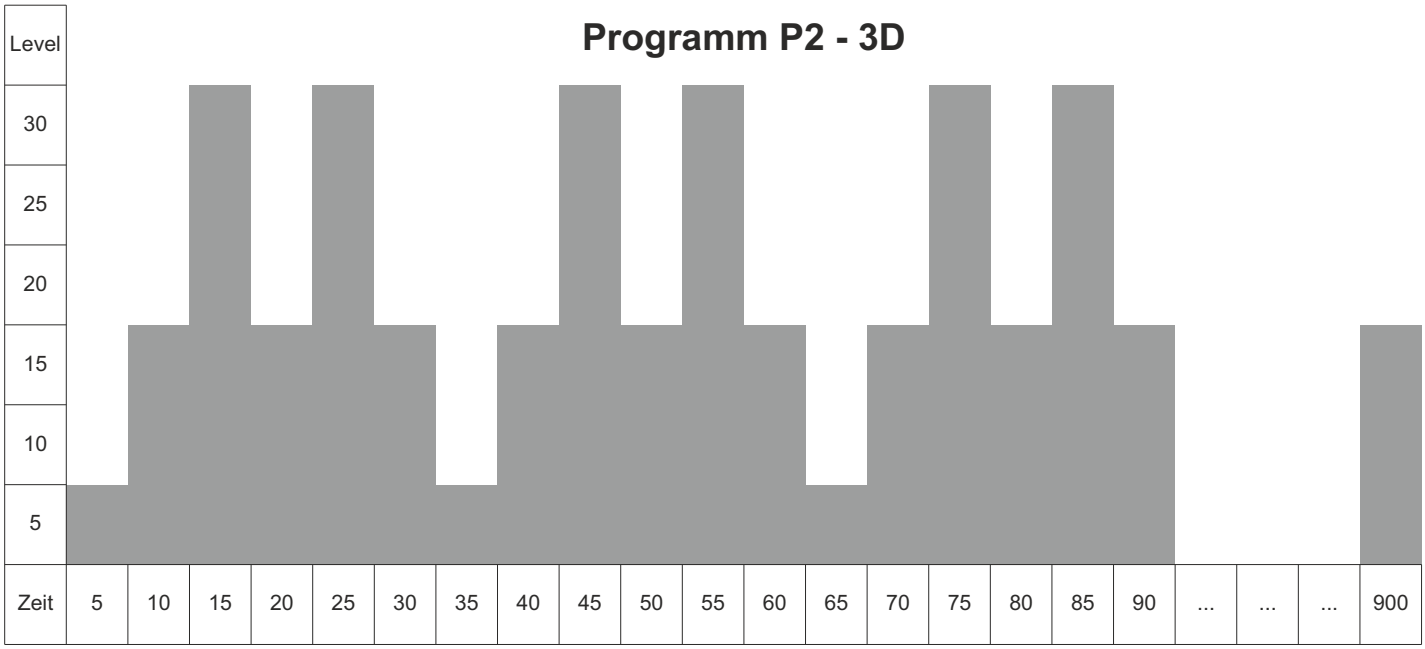
Um das Training vollständig zu beenden drücken Sie die Taste ⏻ auf der Tastatur oder Fernbedienung.

Trainingsprogramme

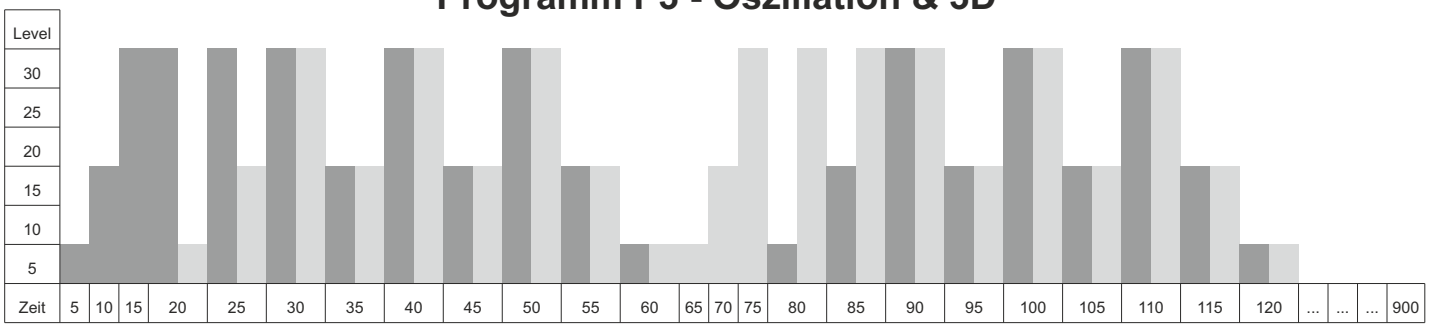
Programm P1 - Oszillation



Programm P2 - 3D



Programm P3 - Oszillation & 3D



= Oszillation

= 3D

ACHTUNG: Bitte beachten Sie, dass die Trainingsprogramme auf dem im Lieferumfang enthalten Trainingsprogramm in keinem Zusammenhang mit den fest installierten Programme dieses Trainingsgerätes stehen. Die Programme des Posters sind ein Vorschlag, wie Sie die Übungen des Posters zu einem Trainingsprogramm kombinieren können.

Trainingsfrequenzen

Oszillation

Level	Motor (r/min)	Oszillation pro Min.	Oszillation (HZ)
1	1694	435	7.3
2	1725	443	7.4
3	1753	450	7.5
4	1784	458	7.6
5	1827	469	7.8
6	1850	475	7.9
7	1881	483	8.1
8	1912	491	8.2
9	1943	499	8.3
10	1979	508	8.5
11	2006	515	8.6
12	2033	522	8.7
13	2064	530	8.8
14	2095	538	9.0
15	2130	547	9.1

Level	Motor (r/min)	Oszillation pro Min.	Oszillation (HZ)
16	2162	555	9.3
17	2193	563	9.4
18	2228	572	9.5
19	2259	580	9.7
20	2298	590	9.8
21	2325	597	10.0
22	2356	605	10.1
23	2380	611	10.2
24	2419	621	10.4
25	2450	629	10.5
26	2477	636	10.6
27	2516	646	10.8
28	2543	653	10.9
29	2571	660	11.0
30	2609	670	11.2

3D

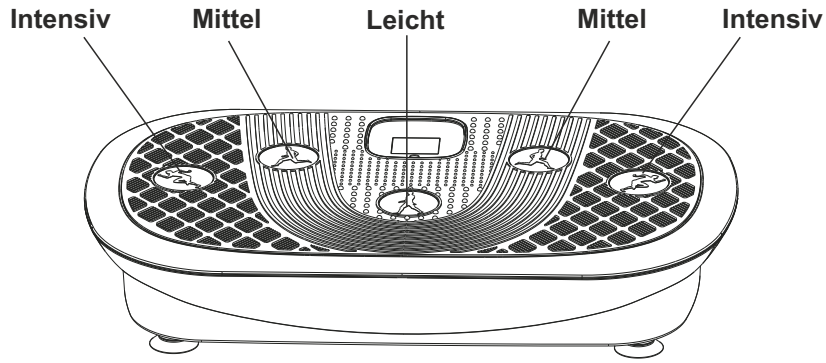
Niveau	Motor (r/min)	Vibration (HZ)
1	2102	35.0
2	2133	35.5
3	2164	36.1
4	2225	37.1
5	2256	37.6
6	2272	37.9
7	2318	38.6
8	2349	39.2
9	2395	39.9
10	2426	40.4
11	2473	41.2
12	2504	41.7
13	2535	42.2
14	2581	43.0
15	2612	43.5

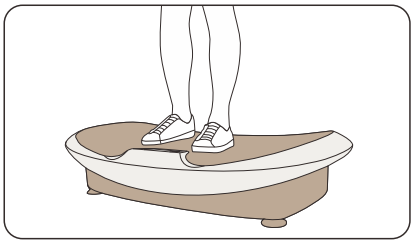
Niveau	Motor (r/min)	Vibration (HZ)
16	2658	44.3
17	2689	44.8
18	2705	45.1
19	2751	45.8
20	2797	46.6
21	2828	47.1
22	2859	47.7
23	2890	48.2
24	2936	48.9
25	2967	49.5
26	2998	50.0
27	3045	50.7
28	3075	51.3
29	3106	51.8
30	3137	52.3

Hinweis: Für die Kombination aus Oszillation und 3D ist eine Messung der Werte leider nicht möglich.

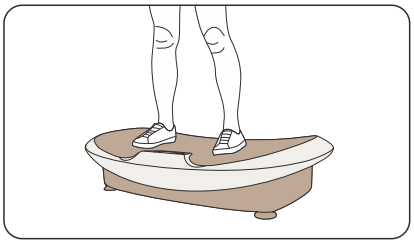
Training

Es stehen drei verschieden Trainingspositionen zur Auswahl

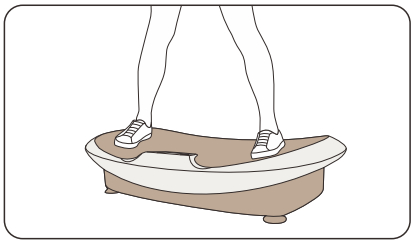




Leicht



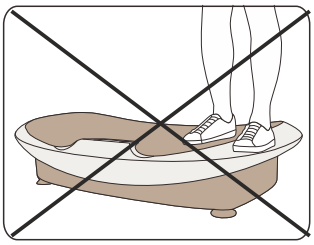
Mittel



Intensiv

In den Modi Oszillation und Oszillation & 3D haben Sie die Möglichkeit die Trainingsintensität zusätzlich zur gewählten Geschwindigkeit durch drei verschiedene Trainingspositionen zu steigern.

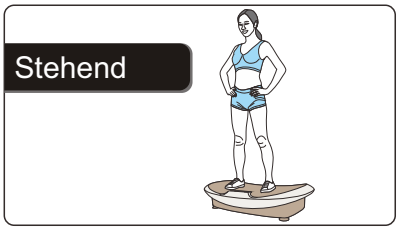
ACHTUNG:
Stellen Sie sich niemals mit beiden Beinen nur auf eine Seite der Stellfläche.
Dies kann zu Störungen im Ablauf und im schlimmsten Fall (wenn das Körpergewicht des Benutzers höher als 85kg liegt) zu Beschädigungen führen. In diesem Fall erscheint im Display die Fehlermeldung „E02".
Schalten Sie dann das Gerät aus, warten mindestens 30 Sekunden und schalten es dann wieder ein.



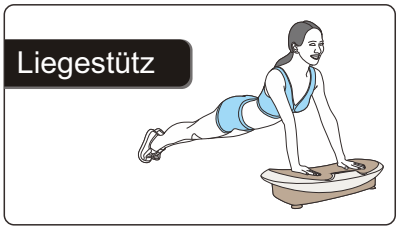
Übungsübersicht

Neben den Übungsbeispielen des Trainingsposters sind nachfolgende Übungen ideal für das Training bzw. Entspannung verschiedener Muskelgruppen:

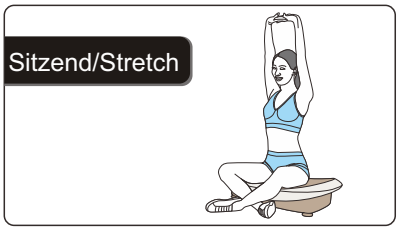
- **Stehend** lockert und entspannt die Muskulatur, regt die Blutzirkulation an



- **Liegestütz** lockert und entspannt die Muskulatur, trainiert intensive die Oberkörpermuskulatur sorgt für optimale Körperspannung



- **Sitzend/ Stretch** lockert und entspannt die Muskulatur im Oberkörper und Hüftbereich trainiert die Oberkörper- und Bauchmuskulatur sorgt für optimale Körperspannung

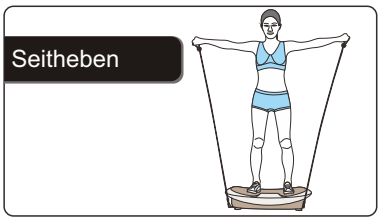


- **Relax/ Oberkörper** lockert und entspannt die Muskulatur im Schulterbereich, sowie im Hals-/Nackenbereich.
  Leichtes Training der Bauchmuskulatur

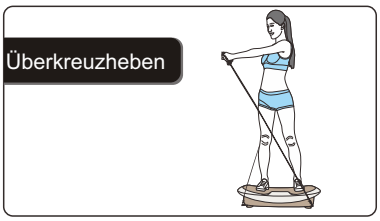
- **Relax Oberkörper** lockert und entspannt die gesamte Beinmuskulatur und den Hüftbereich.
  Ideal für ältere Benutzer mit Bewegungseinschränkungen

Dynamische Übungen mit Trainingsgurten

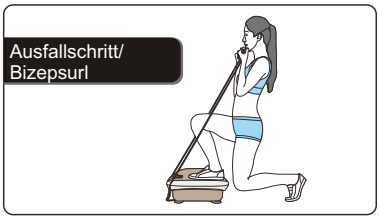
Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte und heben Sie beide Arme im gestreckten Zustand gleichzeitig an bis in die Waagerechte an.
Senken Sie dann die Arme wieder ab bis Sie gerade herunterhängen.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichzeitig.



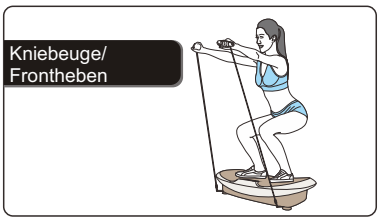
Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte und heben Sie abwechselnd den linken und rechten Arm in die entgegengesetzte Richtung bis auf Schulterhöhe an.
Drehen Sie hierbei den Oberkörper mit.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichzeitig.



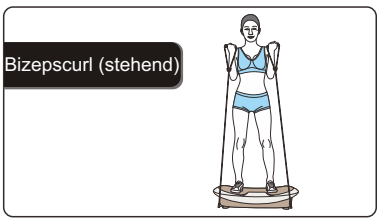
Stellen Sie einen Fuß auf die Platte (Position des Fußes und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte. Während Sie das Knie des Beines, dass auf dem Boden steht beugen, heben Sie die Hände bis an Kinnhöhe an. Die Oberarme bleiben hierbei am Körper. Währen Sie sich wieder Aufrichten, senken Sie die Arme nach unten ab. Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichzeitig und wechseln Sie nach der Hälfte der gewünschten Trainingszeit die Beinposition.

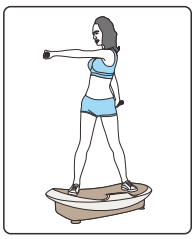
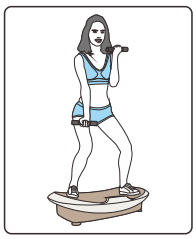


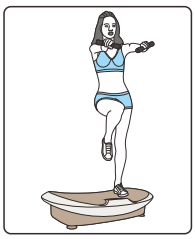
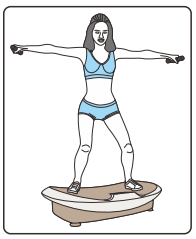
Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte. Während Sie die Kniebeugen, heben Sie beide Arme im ausgestreckten Zustand gerade nach vorne bis auf Kinnhöhe an.
Währen Sie sich wieder Aufrichten, senken Sie die Arme nach unten ab.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichzeitig.



Stellen Sie sich beidfüßig auf die Platte (Position der Füße und Trainingsgeschwindigkeit frei wählbar).
Fassen Sie die Trainingsgurte. Beugen Sie nun die Unterarme soweit nach oben, das die Hände auf Schulterhöhe sind. Die Oberarme liegen hierbei eng am Körper an. Senken Sie die Unterarme dann wieder soweit ab, dass die Arme gestreckte nach unten zeigen.
Alternativ können Sie diese Übung auch mit einer Kniebeuge ergänzen.
Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichzeitig.



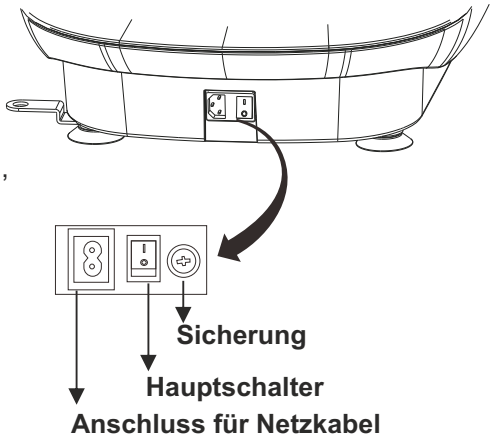



Alternativ können Sie einzelne Übungen anstatt mit den Trainingsgurten auch mit Gewichten, wie z. B. Kurzhanteln, gefüllten Wasserflaschen etc. ausführen (Zubehör nicht im Lieferumfang enthalten)

Netzanschluss

Netzkabel
Verwenden Sie für den Betrieb Ihres Trainingsgerätes ausschließlich das im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel. Verbinden Sie zuerst den Anschluss des Stromkabels mit der, auf der linken Seite des Gerätes angebrachten Netzanschlussbuchse. Erst dann verbinden Sie den Netzstecker des Stromkabels mit einer Steckdose. Wenn Sie dass Stromkabel entfernen wollen, so ziehen Sie zuerst den Netzstecker aus der Steckdose, bevor Sie das Stromkabel vom Trainingsgerät trennen.



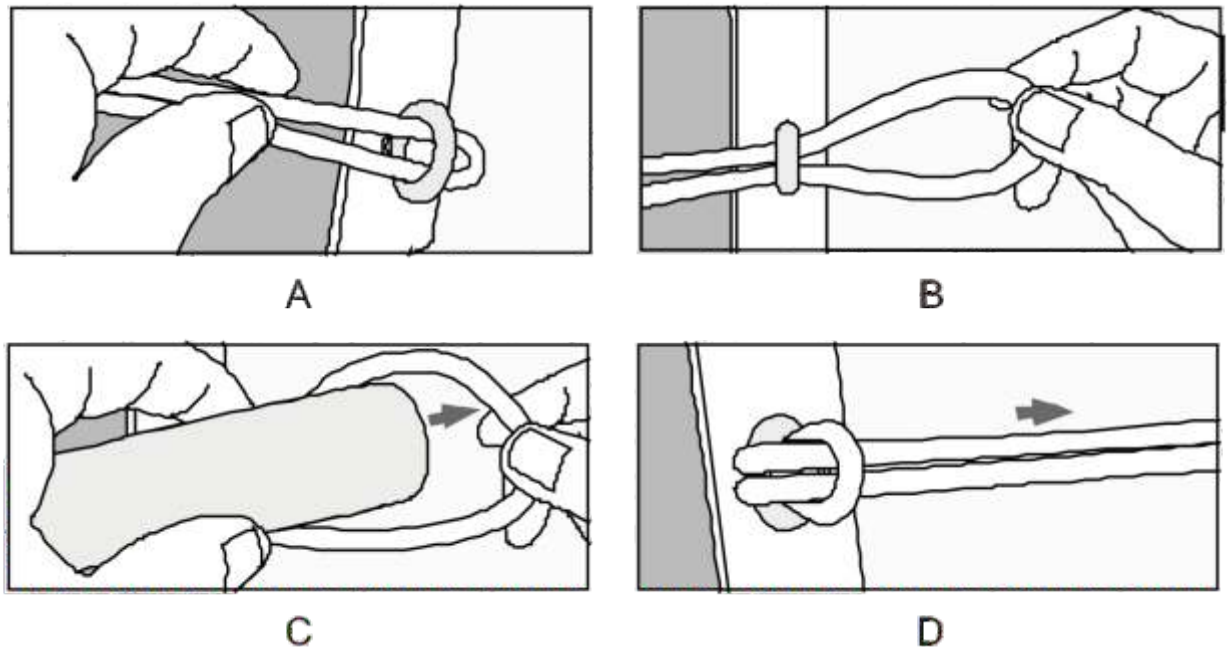
⚠ ACHTUNG
Schließen Sie Ihr Trainingsgerät ausschließlich an eine vom Elektriker angeschlossene und geerdete Steckdose an.
Verzichten Sie auf die Verwendung von Steckdosenleisten und Kabelrollen. Bei der Verwendung von Kabelverlängerungen sollten diese den Vorschriften und Richtlinien des VDE entsprechen und mit einem dementsprechenden Zeichen versehen sein.

Hauptschalter
Nachdem ordnungsgemäßen Anschluss des Stromkabels können Sie Ihr Trainingsgerät über den Hauptschalter an- und abschalten. Um das Trainingsgerät einzuschalten bringen Sie den Schalter in die Position „I“. Um das Gerät wieder abzuschalten, bringen Sie den Schalter in die Position „0".

Sicherung
Zwischen dem Ein-/Ausschalter und der Netzanschlussbuchse befindet sich die Sicherung. Hierbei handelt es sich um einen F 4A/250V Glassicherung.
Um die Sicherung gegebenenfalls zu tauschen, lösen Sie den Sicherungsdeckel mit einem passenden Schlitz- oder Kreuzschlitzschraubendreher und entnehmen die Sicherung. Achten Sie beim Tausch der Sicherung unbedingt auf die entsprechende Typenbezeichnung.

Befestigung der Trainingsgurte

Bitte befestigen Sie die Trainingsgurte an den entsprechenden Haltern wie auf den nachfolgenden Abbildungen gezeigt:



Empfohlenes Zubehör

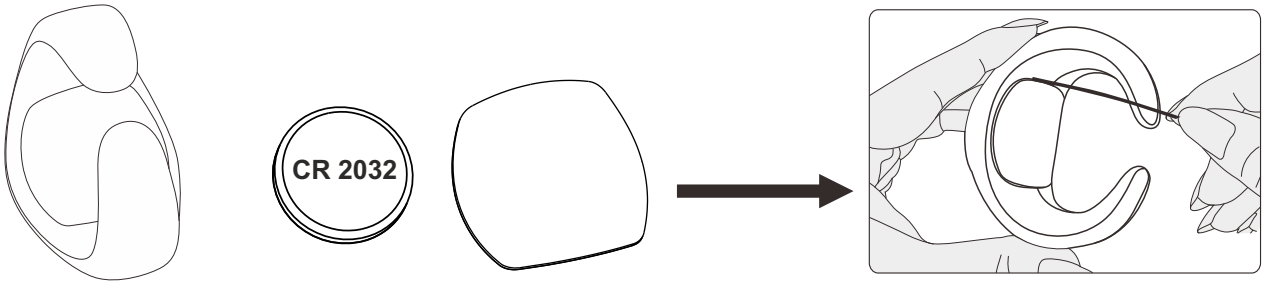
Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de oder direkt in unserem Showroom.

MAXXUS® Vibration Plate - Bodenschutzmatte
Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von **1,0 cm** dieser Bodenschutzmatte dämpft sie optimal die Schwingungen und Geräusche einer Vibrationsplatte während des Trainings. Zusätzlich schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß.
Maße: 100 x 100 cm

Technische Informationen

Batteriewechsel der Fernbedienung

1.Entfernen Sie den Batterienfachdeckel. Verwenden Sie hierzu einen kleinen Schlitzschraubendreher
2. Tauschen Sie die Batterie (Knopfzelle Typ CR2032) aus.
4. Setzen Sie den Batterienfachdeckel wieder ein.



Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.
Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.
ACHTUNG: Reinigen Sie dass LCD-Display niemals feucht. Verwenden Sie hierzu ein trockenes Tuch.

DEU

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials
Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz des Befestigungsmaterials, wie z. B. Schrauben, Muttern, etc. und sichern bzw. befestigen Sie diese, falls notwendig, wieder.

Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.
An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen.
Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.
Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, **absolut ebene** und wohl-temperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Der Standort der Platte sollte während des Trainings einen Abstand zu Wänden oder Möbelstücken von mindestens 1 Meter haben.
Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.
Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor, ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen. Sollten Sie das Produkt längere Zeit an einem kalten Lagerort aufbewahren oder aus anderem Grund es längere Zeit an einem nichttemperierten Ort lagern, warten Sie mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur bevor Sie das Gerät wieder einschalten.

Technische Details

LCD-Display

Anzeige von:

- Zeit
- Trainingslevel
- Modus
- Programm

Technische Details

Trainingslevel:	30 Level
Trainingspositionen:	Leicht, Mittel, Intensiv
Trainingsmodi :	Oszillation, 3D und Oszillation & 3D
Zeitbereich:	maximal 15 Minuten
Zeitverstellung:	in 1-Minuten-Schritten verstellbar
Anzahl der Motoren:	2
Motorart:	DC-Motoren
Leistung:	200Watt (Oszillation) / 40W (3D)
Trainingsfläche:	ca. 655x390mm
Aufstellmaßemaße (BxTxH):	ca. 750x460x140mm
Gesamtgewicht:	ca. 16,5kg
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Werteverstellung:	über Tastatur oder Fernbedienung
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Batterie (Fernbedienung):	Knopfzellen-Batterie Lithium 3V/230mAh, CR2032
Geräuschentwicklung:	≤55dB
Einsatzgebiet:	**Heimbereich**

Fehlermeldung

Fehlermeldung	Fehler	Fehlerbehebung
Er01	Die Verbindung Computer - Kontroller ist gestört	Schalten Sie das Gerät ein und wieder aus. Sollte die Fehlermeldung wieder erscheinen kontaktieren Sie die MAXXUS Serviceabteilung.
Er02	Einseitige Belastung der Trainingsfläche	siehe Erklärung Seite 11
Er03	Der Motor wird nicht angesteuert.	Schalten Sie das Gerät ein und wieder aus. Sollte die Fehlermeldung wieder erscheinen kontaktieren Sie die MAXXUS Serviceabteilung.

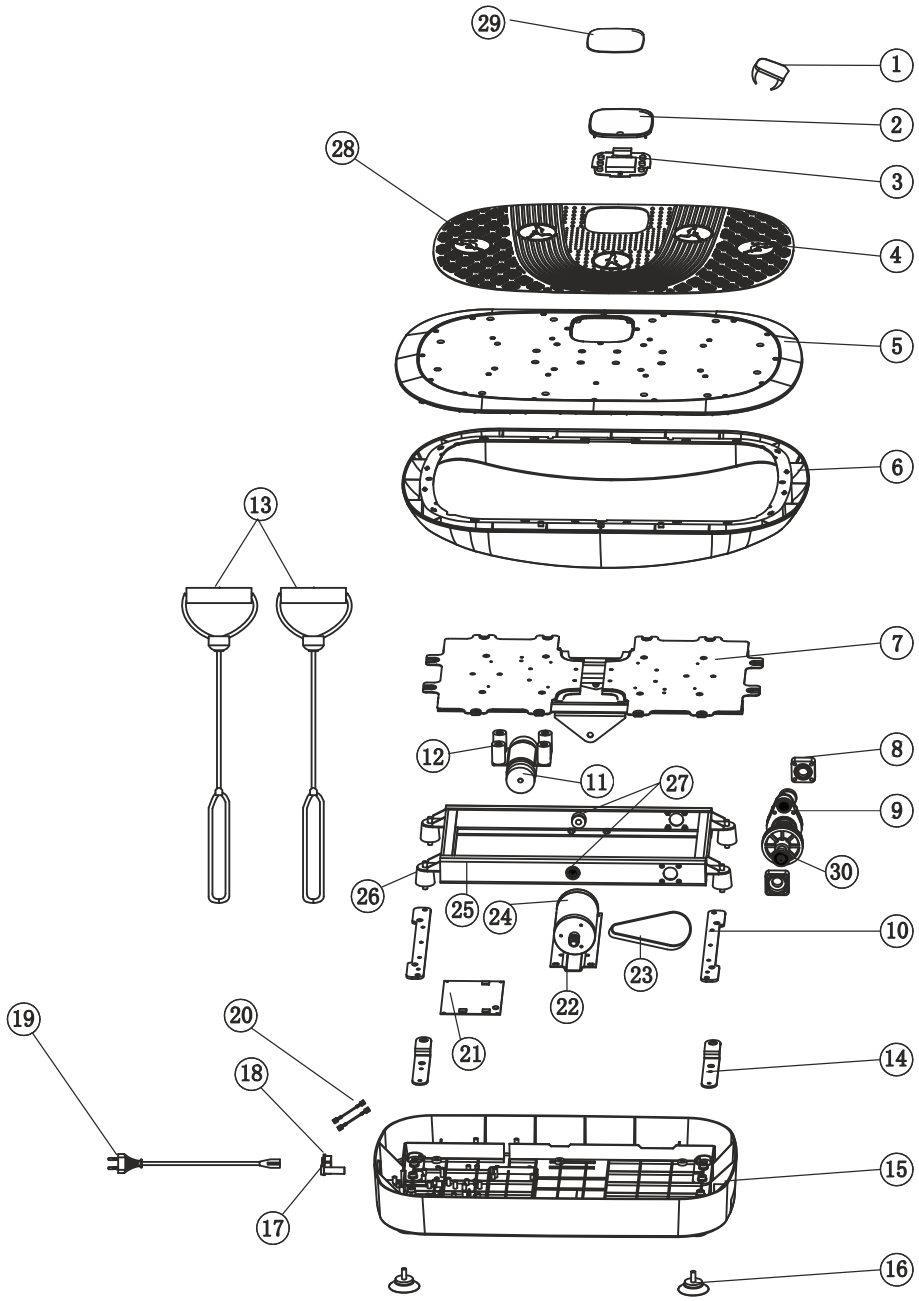
Entsorgung

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG
Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Batterien / Akkus
Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.
Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Explosionszeichnung & Teileliste



DEU

Teil	Beschreibung	Menge
1	Fernbedienung	1
2	Display	1
3	Display-Basisplatte	1
4	Trittfläche	1
5	Gehäuse, oben	1
6	Gehäuse, mitte	1
7	Basisplatte	1
8	Achsenhalter	2
9	Achse	1
10	Seitrahmen	2
11	Motor (3D-Bewegung)	1
12	Stoßdämpfer f. Motor	4
13	Trainingsgurt mit Handgriff	2
14	Halter für Trainingsgurt	2
15	Gehäuse, unten	1
16	Standfuß	4
17	Sicherung mit Halter	1

Teil	Beschreibung	Menge
18	Netzanschluß + Hauptschalter	1
19	Netzkabel	1
20A	Kabel A	2
20B	Kabel B	1
21	Platine	1
22	Motorhalter	1
23	Antriebsriemen	1
24	Motor (Oszillation)	1
25	Hauptrahmen	1
26	Stoßdämpfer, seitlich	4
27	Kabelschoner	2
28A	Label „Running“	2
28B	Label „Jogging“	2
28C	Label „Walking“	2
29	Display-Folie	1
30	Kugellager 6201	2

Gewährleistung*

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses an uns per Post oder Fax ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

Semiprofessioneller Bereich:
Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Professioneller Bereich:
Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Eine ausschließlich private Nutzung und damit eine Gewährleistungsdauer von 2 Jahren setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.
In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

kundendienst@maxxus.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.

*Stand: Juni/2016

LIFEPLATE® Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: **LifePlate 4.0** **Produktgruppe:** Vibrationsplatte

Seriennummer:_____ Rechnungsnummer:_____

Kaufdatum:_____ Wo gekauft:_____

Zubehör:_____

Nutzungsart

☐ Private Nutzung ☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma:_____ Ansprechpartner:_____

Vorname:_____ Nachname:_____

Straße:_____ Hausnummer.:_____

PLZ/Ort:_____ Land:_____

E-Mail:_____ Tel.-Nr.:_____

Fax-Nr.*:_____ Handy-Nr.*:_____

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(z. B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

DEU

☐ Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigefügt.

☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS Group GmbH & Co. KG an.

Hiermit beauftrage ich die MAXXUS Group GmbH & Co. KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

Datum	Ort	Unterschrift

Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per...

...Post* an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Service Abteilung, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

...Fax an: +49 (0) 6151 39735 400

Eine Übermittlung per E-Mail ist leider nicht möglich.

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

LIFEPLATE®

– Drei verschiedene Trainingsarten für maximalen Trainingserfolg –

Leicht **Mittel** **Intensiv**

– Drei verschiedene Trainingsmodi für maximalen Trainingserfolg –

Oszillierend **3D** **Oszillierend & 3D**

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
D-64331 Weiterstadt
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de