

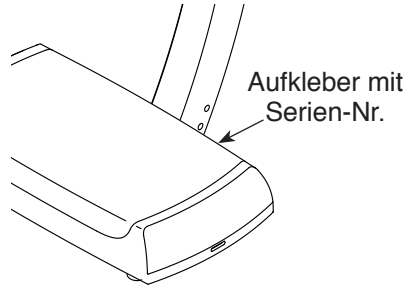
FREEMOTION®

v 8.8 Vibration Trainer

Modell-Nr. FMVB10915.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



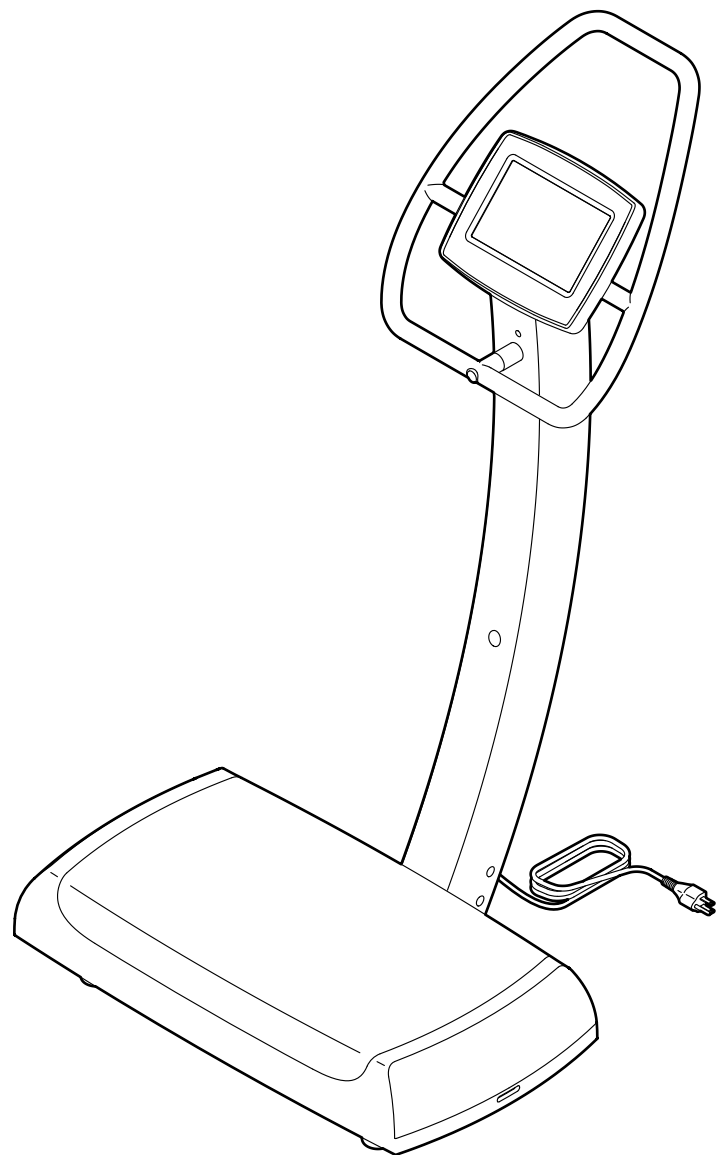
BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte unter **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

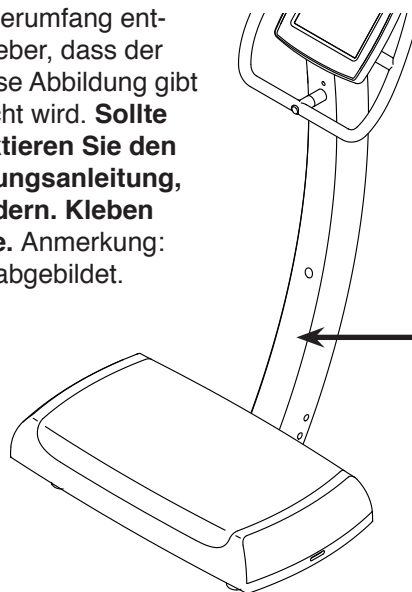


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIE VIBRATIONSPlattfORM BETÄTIGEN	6
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	16
TEILELISTE	18
DETAILZEICHNUNG	19
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber ist im Lieferumfang enthalten. Kleben Sie ihn so auf den englischen Aufkleber, dass der deutsche Aufkleber den englischen überdeckt. Diese Abbildung gibt die Stelle an, wo der englische Aufkleber angebracht wird. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



**WARNUNG**

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzer-gewicht von 181 kg darf nicht überschritten werden.
- Nicht für therapeutischen Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Elektroschocks und Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Vibrationsplattform angebracht wurden, bevor Sie diese in Betrieb nehmen. FreeMotion Fitness übernimmt keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden, welche durch dieses Gerät oder durch seine Benutzung verursacht wurden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Vibrationsplattform hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
3. Unter den folgenden Zuständen und Bedingungen ist das Benutzen der Vibrationsplattform nicht zu empfehlen (die Liste ist nicht vollständig und dient nur als Empfehlung). Sollte mindestens ein Zustand oder eine Bedingung auf Sie zutreffen, dann sollten Sie auf jeden Fall vor Benutzen der Vibrationsplattform einen Arzt konsultieren.
 - Vorfall einer Netzhautablösung
 - Knie- oder Hüftimplantat
 - Herzschrittmacher
 - Kürzlich eingesetzte Schrauben, Stifte, Bolzen oder Spiralen
 - Akuter Leistenbruch, Bandscheibenerkrankung oder Wirbelsäulenversteifung
 - Schwerwiegendes Herzleiden oder ernsthafte Gefäßerkrankung
 - Akute Thrombose
 - Tumor
 - Schwere Migräneanfälle
 - Epilepsie
 - Fortgeschrittene Zuckerkrankheit
 - Eine frische Wunde nach einer Operation
 - Eine neue Entzündung
 - Schwangerschaft
4. Das Benutzen der Vibrationsplattform kann zu einer Ablösung der Netzhaut führen. Konsultieren Sie Ihren Arzt in Zusammenhang mit diesem Zustand bevor Sie die Vibrationsplattform benutzen.
5. Verwenden Sie die Vibrationsplattform nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
6. Bewahren Sie die Vibrationsplattform im Haus auf und halten Sie diese von Feuchtigkeit und Staub fern. Verwahren Sie die Vibrationsplattform auf keinen Fall in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie die Vibrationsplattform keinesfalls an einem Ort auf, wo entflammbare Treibgase verwendet werden oder wo Sauerstoff verabreicht wird.
8. Stellen Sie die Vibrationsplattform auf eine ebene Fläche und legen Sie darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um die Vibrationsplattform herum ausreichend Platz zum Auf- und Absteigen und zur Benutzung derselben vorhanden ist.
9. Verwenden Sie die Vibrationsplattform nicht in Temperaturen über 30°C oder unter 10°C.
10. Man muss das Netzkabel (siehe Seite 6) in einen geerdeten Stromkreis einstecken. Es sollten sich dabei keine weiteren Geräte an demselben Stromkreis befinden.
11. Verändern Sie nicht das Netzkabel und verwenden Sie keinen Adapter, um das Netzkabel in eine nicht dafür vorgesehene Steckdose einzustecken. Das Netzkabel muss von heißen Flächen ferngehalten werden. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
12. Verwenden Sie die Vibrationsplattform nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn die Vibrationsplattform nicht richtig funktioniert.
13. Inspizieren Sie die Vibrationsplattform vor jeder Verwendung und ziehen Sie, wenn notwendig, Teile, die nicht mehr richtig festgezogen sind, nach.

14. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere müssen jederzeit von der Vibrationsplattform ferngehalten werden.
15. Die Vibrationsplattform sollte nur von Personen mit weniger als 181 kg Körpergewicht benutzt werden.
16. Tragen Sie keinen losen Schmuck und binden Sie Ihre Haare hinten zusammen, bevor Sie die Vibrationsplattform benutzen.
17. Es darf immer nur eine Person die Vibrationsplattform benutzen.
18. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf der Vibrationsplattform trainieren. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Während man auf der Vibrationsplattform steht, soll man die Knie leicht beugen und sein Gewicht auf den Fußballen balancieren.
19. Man soll weder Kopf, noch Bauch an der Vibrationsplattform anlehnen.
20. Verwenden Sie die Plattformpolsterung, wenn die Übung danach verlangt, dass man die Vibrationsplattform mit nackten Füßen oder mit anderen Körperteilen berührt.
21. Wenn man auf der Vibrationsplattform einseitige Übungen ausführt, dann soll man die Übung auf beiden Seiten des Körpers durchführen, wobei der Intensitätsgrad der Vibrationsplattform dazu gleich eingestellt sein soll.
22. Es wird empfohlen, die Vibrationsplattform nicht mehr als 15 Minuten pro Tag und nicht mehr als 3 Mal in der Woche zu verwenden.
23. Steigen Sie sehr vorsichtig von der Vibrationsplattform herunter. Ihre Muskeln werden sich nach dem Benutzen der Vibrationsplattform anders anfühlen.
24. Überanstrengung beim Sport kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.
25. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.
26. Lassen Sie die Vibrationsplattform nie unbeaufsichtigt, wenn sie eingeschaltet ist. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und stellen Sie den Schalter in die Aus-Position, wenn die Vibrationsplattform nicht gebraucht wird. (Siehe die Abbildung auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)
27. Decken Sie die Vibrationsplattform niemals ab, solange sie in Betrieb ist.
28. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn die Vibrationsplattform nicht gebraucht wird und bevor Sie sie reinigen. Jegliche Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, müssen von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter ausgeführt werden.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

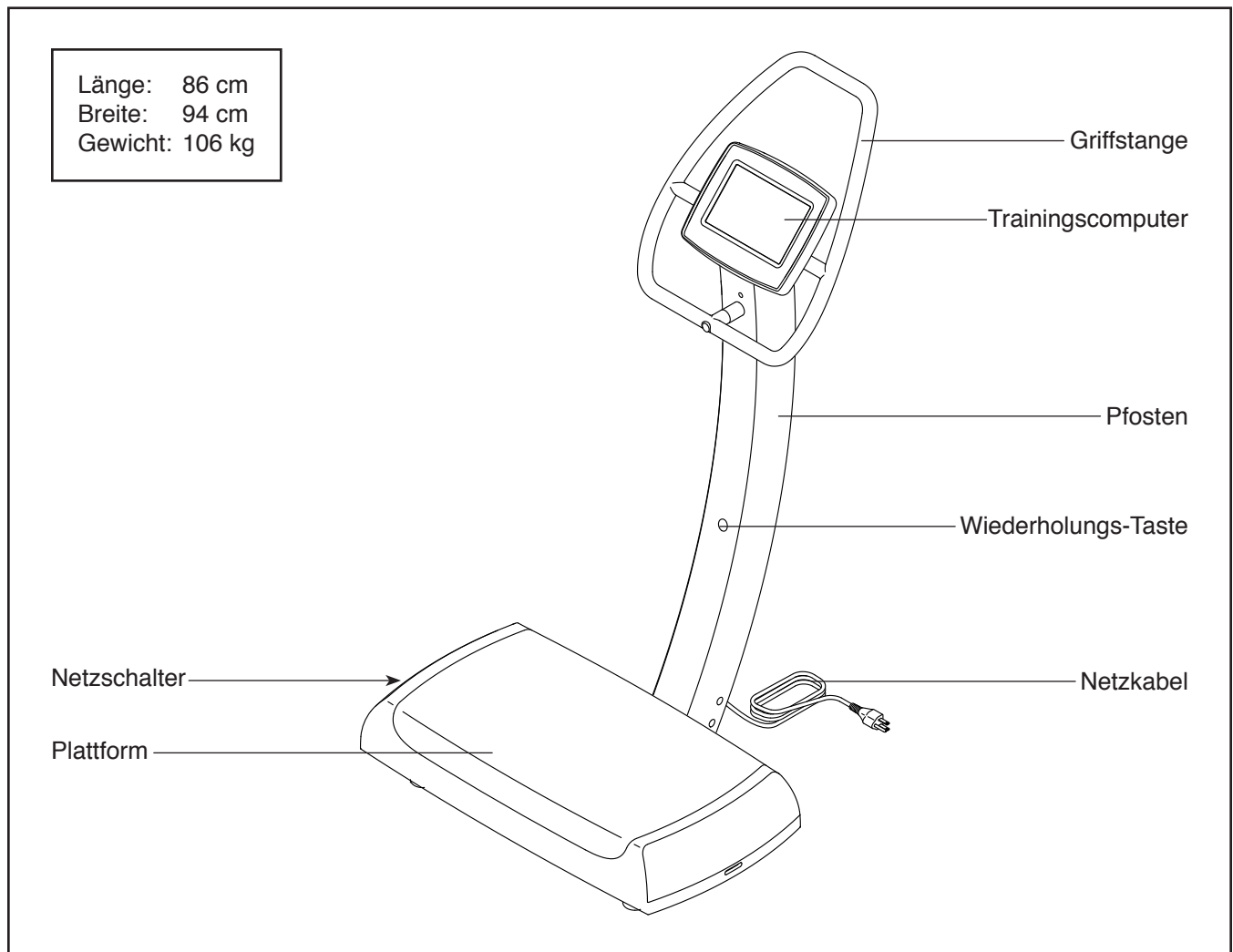
Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® V 8.8 VIBRATION TRAINER entschieden haben. Die V 8.8 VIBRATION TRAINER bietet Ganzkörpervibrationsfunktionen an, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie die Vibrationsplattform in Betrieb nehmen.

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Kontaktnummer auf der Rückseite der Anleitung.

Halten Sie die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, damit wir Ihnen besser helfen können. Die Modellnummer sowie die Seriennummer finden Sie auf dem Seriennummer-Aufkleber. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Stelle, an der der Seriennummer-Aufkleber angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



DIE VIBRATIONSPLATTFORM BETÄTIGEN

EINSTECKEN DES NETZKABELS

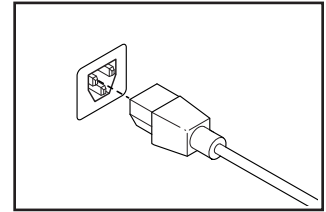
⚠ GEFAHR: Wird ein falscher Geräteschutzleiter angebracht, kann es zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Lassen Sie es von einem qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker überprüfen, falls Sie sich unsicher sind, ob das Produkt richtig geerdet ist. Verändern Sie nichts am mitgelieferten Stecker. Falls er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie einen qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose einbauen. Verwenden Sie keinen Adapter, um den Stecker in eine nicht dafür vorgesehene Steckdose einzustecken.

Dieses Produkt muss geerdet sein. Falls es nicht richtig funktionieren oder kaputt gehen sollte, dann sorgt die Erdung dafür, dass der elektrische Strom den Weg des geringsten Widerstandes sucht. Dadurch wird das Risiko eines Stromschlags verringert.

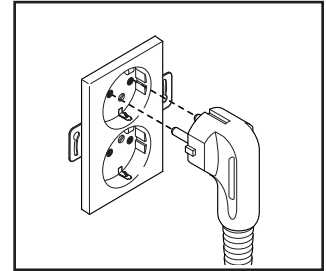
Dieses Produkt ist für einen speziell gewidmeten Stromkreis, der auf 10 Ampere und 230 Volt eingerichtet ist, bestimmt. Es sollten sich dabei keine weiteren Geräte an demselben Stromkreis befinden. Das Netzkabel des Produktes ist mit einem Geräteschutzleiter und einem Schukostecker ausgerüstet. **WICHTIG: Die Vibrationsplattform ist nicht kompatibel mit GFCI- oder AFCI-ausgestatteten Steckdosen (Steckdosen mit Fehlerstrom- oder Funkendurchschlagschutzschalter).**

Folgen Sie den unten angegebenen Schritten, um das Netzkabel anzuschließen.

1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



2. Stecken Sie den Schukostecker in eine Steckdose, wie rechts abgebildet. Verändern Sie keinesfalls Stecker oder Steckdose. Verwenden Sie keinen Adapter und kein Verlängerungskabel. Die Steckdose muss geerdet sein.



VERWENDUNG DER PLATTFORMPOLSTERUNG

Viele der Übungen auf der Vibrationsplattform verlangen nach der Nutzung der Plattformpolsterung. **Benutzen Sie immer die Plattformpolsterung, wenn Sie Übungen durchführen, bei denen man die Vibrationsplattform barfuß berühren soll oder bei denen man die Plattform mit einem anderen Körperteil berühren soll.**

Um die Plattformpolsterung zu benutzen, legen Sie diese einfach auf die Traktionsunterlage auf der Plattform.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet zahlreiche Funktionen an, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Beginnerprogramm—Gewöhnen Sie sich an das Vibrationstraining mit diesem Programm, welches einführende Vibrationsübungen enthält.

Schnellstartmodus—Stellen Sie manuell die Zeit und die Schwingungsweite für Ihre Trainingseinheiten ein.

Trainingsprogramme—Verwenden Sie voreingestellte Programme für Vibrationstraining, bei denen Sie durch wirkungsvolle Workouts geführt werden.

Bewegungsarchiv—Wählen Sie Vibrationsübungen, welche spezielle Muskelgruppen bearbeiten oder um bestimmte Wirkungen zu erzielen.

Zum Ein- und Auszuschalten der Vibrationsplattform, siehe diese Seite. **Zum Einschalten des Trainingscomputers**, siehe Seite 8. **Zum Ausschalten des Trainingscomputers**, siehe Seite 8. **Zur Einstellung des Trainingscomputers**, siehe Seite 9.

Zur Verwendung des Touchscreens und des Trainingscomputers, siehe Seite 9. **Zur Verwendung der Vibrationssteuerungstasten**, siehe Seite 10.

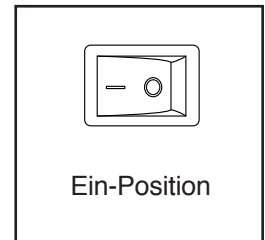
Zur Verwendung des Beginnerprogramms, siehe Seite 10. **Zur Verwendung des Schnellstartmodus**, siehe Seite 11. **Zur Verwendung eines Trainingsprogramms**, siehe Seite 12. **Zur Verwendung des Bewegungsarchivs**, siehe Seite 14. **Zur Veränderung der Computereinstellungen**, siehe Seite 15.

Anmerkung: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Bildschirm befinden, entfernen Sie diese.

EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM

WICHTIG: Falls die Vibrationsplattform kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie diese vor dem Einschalten erst auf Zimmertemperatur erwärmen. Wenn man diese Anleitung nicht beachtet, kann man den Trainingscomputer oder die elektronischen Komponenten beschädigen.

Um die Vibrationsplattform einzuschalten, stecken Sie erst das Netzkabel ein (siehe Seite 6). Finden Sie den Netzschalter auf der Unterseite der Vibrationsplattform. Drücken Sie den Netzschalter in die Ein-Position.



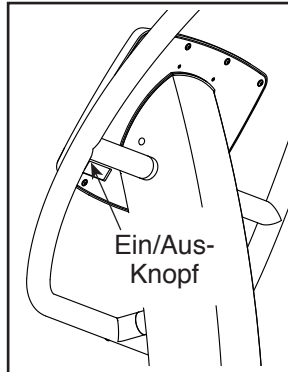
Um die Vibrationsplattform auszuschalten, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

WICHTIG: Immer wenn Sie die Vibrationsplattform ausschalten, müssen Sie gleichzeitig auch den Trainingscomputer ausschalten (siehe **DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN** auf Seite 8). Wenn Sie das nicht machen, dann wird die Batterie des Trainingscomputers schneller entleert, da die Vibrationsplattform den Trainingscomputer nicht auflädt, wenn sie ausgeschaltet ist.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

1. Den Ein/Aus-Knopf des Trainingscomputers finden.

Finden Sie den Schlitz auf der rechten, hinteren Seite am Trainingscomputer. Oben im Schlitz befinden sich zwei Knöpfe. Der Ein/Aus-Knopf befindet sich am äußeren Ende des Trainingscomputers.



2. Den Trainingscomputer einschalten.

Drücken Sie den Ein/Aus-Knopf und halten Sie ihn nieder. Der Trainingscomputer wird dadurch eingeschaltet und der Bildschirm leuchtet auf. Anmerkung: Während der Trainingscomputer herauffährt, erscheint der Text am Bildschirm ein paar Sekunden lang auf den Kopf gedreht. Das ist normal.

Als nächstes erscheint eine Begrüßung am Bildschirm.

Tippen Sie dann auf den Begrüßungsschirm. Das Hauptmenü-Schirmbild wird erscheinen.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

1. Den Ein/Aus-Knopf des Trainingscomputers finden.

Finden Sie den Schlitz auf der rechten, hinteren Seite am Trainingscomputer. Oben im Schlitz befinden sich zwei Knöpfe. Der Ein/Aus-Knopf befindet sich am äußeren Ende des Trainingscomputers.

2. Den Trainingscomputer ausschalten.

Um den Trainingscomputer auszuschalten, drückt man mehrere Sekunden lang den Ein/Aus-Knopf nieder.

Ein Menü mit Optionen erscheint möglicherweise am Bildschirm. Sollte so ein Menü mit Optionen aufscheinen, dann tippen Sie auf die Herunterfahren-Option. **Es wird empfohlen, den Trainingscomputer jedes Mal herunterzufahren, wenn man ihn außer Betrieb setzt.**

WICHTIG: Jedes Mal, wenn Sie den Trainingscomputer ausschalten, sollen Sie auch die Vibrationsplattform ausschalten und den Stecker herausziehen (siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONSPLATTFORM auf Seite 7).

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN

1. Die Vibrationsplattform und den Trainingscomputer einschalten.

Um die Vibrationsplattform einzuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 8.

2. Eine Display-Sprache für den Trainingscomputer auswählen.

Um eine Display-Sprache für den Trainingscomputer auszuwählen, tippen Sie erst auf Einstellungen (Zahnrad-Symbol) > Change Language (Sprache verändern).

Geben Sie nun den folgenden Passcode ein:
FMFv8.8Admin2015MP
(Anmerkung: Beachten Sie beim Passcode die Groß- und Kleinschreibung.)

Tippen Sie dann auf das Symbol der gewünschten Sprache.

3. Den Trainingscomputer mit einem WLAN-Netzwerk koppeln.

Anmerkung: Wenn man Aktualisierungen auf den Trainingscomputer herunterladen möchte, muss man mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein.

Um mit einem WLAN-Netzwerk verbunden zu werden, tippt man erst auf Einstellungen (Zahnrad-Symbol) > Admin (Administration).

Geben Sie nun den folgenden Passcode ein:
FMFv8.8Admin2015MP
(Anmerkung: Beachten Sie beim Passcode die Groß- und Kleinschreibung.)

Tippen Sie dann auf das Symbol für das Funksignal. Daraufhin erscheint Information für WLAN-Netzwerke am Bildschirm. Wählen Sie von den zur Verfügung stehenden WLAN-Netzwerken eines aus und geben Sie, wenn notwendig, den erforderliche Passcode ein.

Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anleitungen zur Verwendung des Trainingscomputers.

VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS UND DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer hat ein eingebautes Tablet mit farbigem Touchscreen. Der Trainingscomputer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Mithilfe der folgenden Gesten lässt sich der Trainingscomputer leicht steuern.

Antippen—Um ein Symbol zu wählen oder in ein Eingabefeld zu tippen, berühren Sie einfach den Bildschirm.

Streichen oder Schieben—Um zu streichen oder zu schieben, bewegt man schnell den Finger vertikal oder horizontal über den Bildschirm.

Ziehen—Um zu Ziehen, berührt man den Bildschirm und drückt leicht darauf, bevor man den Finger bewegt. Während des Ziehens darf man den Finger nicht loslassen bevor man die Zielposition erreicht hat.

Schnellstreichen—Beim Schnellstreichen streicht man den Finger in einer leichten, schnellen und vertikalen Bewegung über den Bildschirm.

Tastatur—Um das Tastenfeld zu sehen, tippen Sie auf das Textfeld. Zur Verwendung des Tastenfeldes, tippen Sie einfach auf die gewünschten Buchstaben. Um mehr Zeichen und Symbole sichtbar zu machen, tippen Sie auf die Sym (Symbol) -Taste. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, tippen Sie auf die ABC-Taste.

Um einen Großbuchstaben einzugeben, tippen Sie auf die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander einfach eintippen zu können, tippen Sie zwei Mal auf die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie die Pfeil-Taste ein drittes Mal.

Um ein Zeichen zu löschen, tippen Sie auf die Del (Löschen) -Taste oder die Rückschritttaste (die Taste mit einem nach links zeigenden Pfeil und einem X). Wenn Sie die Tastatur nicht mehr brauchen, tippen Sie auf die Done (Fertig) -Taste. Um die Einstellungen an der Tastatur zu verändern, tippen Sie auf das Zahnrad (Einstellungen) -Taste.

Der Trainingscomputer ist auch mit Symbolen zur Navigation ausgerüstet. Am oberen Teil des Bildschirms kann man die folgenden Symbole antippen, um den Trainingscomputer zu steuern.

Zurück (nach links schauender Pfeil)—Tippen Sie auf das Zurück-Symbol, um zum vorhergehenden Schirmbild zurückzukehren.

Weiter (nach rechts schauender Pfeil)—Tippen Sie auf das Weiter-Symbol, um zum nächsten Schirmbild zu gelangen.

Ausgangspunkt (Haus-Symbol)—Tippen Sie auf das Ausgangs-Symbol, um zum Hauptmenü-Schirmbild zurückzukehren.

VERWENDUNG DER VIBRATIONSTEUERUNGSTASTEN

Mithilfe der folgenden Tasten kann man die Vibrationsplattform steuern:

Wiedergabe/Pause—Tippen Sie auf die Wiedergabe-Taste am Bildschirm, um mit dem Vibrationstraining zu beginnen. Tippen Sie auf die Pause-Taste, um das Training zu unterbrechen. Tippen Sie wieder auf die Wiedergabe-Taste, um das Training wieder aufzunehmen.

Stoppen—Tippen Sie auf die Stopp-Taste am Bildschirm, um das Vibrationstraining zu beenden.

Wiederholen—Tippen Sie auf die Wiederholung-Taste am Bildschirm, um ein Vibrationstraining mit zuvor programmierter Zeit und Schwingungsweite zu wiederholen. Man kann ein Vibrationstraining so oft man will wiederholen.

Überspringen—Man kann während eines Trainingsprogramms die Überspringen-Taste drücken, um eine Vibrationsübung innerhalb eines Programms auszulassen.

Anfangen, Stoppen, Wiederholen—Drücken Sie die Taste am Pfosten mehrmals, um ein Vibrationstraining zu beginnen, zu stoppen oder zu wiederholen.

VERWENDUNG DES BEGINNERPROGRAMMS

1. Die Vibrationsplattform und den Trainingscomputer einschalten.

Um die Vibrationsplattform einzuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONSPLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 8.

2. Das Beginnerprogramm einstellen.

Um das Beginnerprogramm einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für 1st Time User (Beginner) am Hauptmenü-Schirmbild.

3. Ihr Geschlecht einstellen.

Um das Geschlecht einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für Male (männlich) oder Female (weiblich).

4. Ausführen der Übungen im Programm und Verfolgen Ihres Fortschrittes am Bildschirm.

Jedes Programm besteht aus einer Abfolge von Übungen. Die folgenden Informationen werden am Bildschirm erscheinen:

- Der Name des Programms
- Eine scrollbare Auflistung der Übungen im Programm
- Der Name und die Zahl der momentan eingestellten Übung im Programm
- Eine Illustration oder ein Video, welches angibt, wie man die momentan eingestellte Übung durchführt
- Eine Illustration der Muskelgruppe, die man mit der momentan eingestellten Übung bearbeitet
- Die Dauer der momentan eingestellten Übung
- Die Schwingungsweite der momentan eingestellten Übung
- Die Vibrationssteuerungstasten für die momentan eingestellte Übung

Um die Vibrationsplattform zu steuern, siehe VERWENDUNG DER VIBRATIONSTEUERUNGSTASTEN links. Führen Sie nun die Übungen im Programm aus.

Am Display wird die Zeit, die noch in der momentan eingestellten Übung verbleibt, heruntergezählt. Wenn keine Zeit mehr im Programm verbleibt, dann kommt die Vibrationsplattform von selbst zum Stillstand.

5. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Sie können einen kompatiblen Bluetooth® Smart Herzfrequenzmonitor tragen, um während des Trainings Ihre Herzfrequenz zu messen.

Um Ihren Herzfrequenzmonitor mit dem Trainingscomputer zu verkoppeln, tippen Sie auf das Herz-Symbol am Bildschirm und wählen Sie Ihren Herzfrequenzmonitor von der aufscheinenden Liste.

Wenn Ihr Puls entdeckt wird, wird Ihre ungefähre Herzfrequenz am Display angezeigt.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie die Vibrationsplattform aus, schalten Sie den Trainingscomputer aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Um die Vibrationsplattform auszuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer auszuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 8.

DEN SCHNELLSTARTMODUS VERWENDEN

1. Die Vibrationsplattform und den Trainingscomputer einschalten.

Um die Vibrationsplattform einzuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 8.

2. Den Schnellstartmodus einstellen.

Um den Schnellstartmodus einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für Quick Start (Schnellstart) am Hauptmenü-Schirmbild.

3. Übungseinstellungen auswählen.

Stellen Sie die gewünschte Dauer und Schwingungsweite für Ihr Vibrationstraining ein:

Sec oder Min (Sekunden oder Minuten)—Tippen Sie auf die Auf- oder die Ab-Taste, um die Dauer des Vibrationstrainings einzustellen.

Amplitude (Schwingungsweite)—Tippen Sie auf die Auf- oder die Ab-Taste, um die Schwingungsweite einzustellen.

4. Vibrationstraining beginnen und die Übungen auf der Vibrationsplattform ausführen.

Um die Vibrationsplattform zu steuern, siehe VERWENDUNG DER VIBRATIONS-STEUERUNGSTASTEN auf Seite 10. Führen Sie nun Übungen auf der Vibrationsplattform aus.

Solange Sie auf der Vibrationsplattform stehen, sollen Sie den Rücken gerade halten, Ihre Knie leicht anwinkeln und das Gewicht auf den Fußballen balancieren.

Während des Vibrationstrainings kann man manuell die Schwingung der Vibrationen durch Tippen auf die Schwingungs-Auf-Taste oder -Ab-Taste verändern.

Das Display wird die verbleibende Zeit des Workouts herunterzählen. Wenn keine Zeit mehr im Programm verbleibt, dann kommt die Vibrationsplattform von selbst zum Stillstand.

Man kann das Vibrationstraining jederzeit durch Tippen auf die Stop (Stopp) -Taste am Bildschirm oder durch Drücken der Stop-Taste am Pfosten unterbrechen.

5. Das Vibrationstraining auf Wunsch wiederholen.

Tippen Sie die Repeat (Wiederholungs) -Taste am Bildschirm an oder drücken Sie auf die Repeat-Taste am Pfosten, um das vorher einprogrammierte Vibrationstraining zu wiederholen. Man kann ein Vibrationstraining so oft man will wiederholen.

6. Vibrationstraining auf Wunsch einprogrammieren.

Wenn ein Vibrationstraining abgeschlossen ist, kann man weitere Vibrationstrainings einprogrammieren (siehe Schritt 3 und 4).

7. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 11.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie die Vibrationsplattform aus, schalten Sie den Trainingscomputer aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Um die Vibrationsplattform auszuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer auszuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 8.

VERWENDUNG EINES TRAININGSPROGRAMMS

1. Die Vibrationsplattform und den Trainingscomputer einschalten.

Um die Vibrationsplattform einzuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 8.

2. Das Trainingsprogramm-Menü einstellen.

Um ein Trainingsprogramm zu wählen, tippen Sie erst auf das Symbol für Training Programs (Trainingsprogramme) am Hauptmenü-Schirmbild.

3. Ihr Geschlecht einstellen.

Um das Geschlecht einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für Male (männlich) oder Female (weiblich).

4. Das gewünschte Trainingsziel einstellen.

Um ein Trainingsziel einzugeben, tippen Sie auf das Symbol für das gewünschte Trainingsziel.

5. Das gewünschte Trainingsprogramm eingeben.

Um ein Trainingsprogramm auszuwählen, ziehen Sie den Finger auf der Liste der Trainingsprogramme entlang bis der Name des gewünschten Programms im markierten Rechteck am Bildschirm erscheint. Tippen Sie dann mit dem Finger auf das gewünschte Trainingsprogramm.

6. Den gewünschten Schwierigkeitsgrad einstellen.

Um einen Schwierigkeitsgrad einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für den gewünschten Schwierigkeitsgrad. Anmerkung: Ist ein Schwierigkeitsgrad für das ausgewählte Programm nicht benutzbar, dann scheint das Symbol am Bildschirm grau auf.

7. Ausführen der Übungen im Programm und Verfolgen Ihres Fortschrittes am Bildschirm.

Jedes Programm besteht aus einer Abfolge von Übungen. Die folgenden Informationen werden am Bildschirm erscheinen:

- Der Name des Programms
- Eine scrollbare Auflistung der Übungen im Programm
- Der Name und die Zahl der momentan eingestellten Übung im Programm
- Eine Illustration oder ein Video, welches angibt, wie man die momentan eingestellte Übung durchführt
- Eine Illustration der Muskelgruppe, die man mit der momentan eingestellten Übung bearbeitet
- Die Dauer der momentan eingestellten Übung
- Die Schwingungsweite der momentan eingestellten Übung
- Die Vibrationssteuerungstasten für die momentan eingestellte Übung

Um die Vibrationsplattform zu steuern, siehe VERWENDUNG DER VIBRATIONS-STEUERUNGSTASTEN auf Seite 10. Führen Sie nun die Übungen im Programm aus.

Am Display wird die Zeit, die noch in der momentan eingestellten Übung verbleibt, heruntergezählt. Wenn keine Zeit mehr im Programm verbleibt, dann kommt die Vibrationsplattform von selbst zum Stillstand.

8. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 11.

9. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie die Vibrationsplattform aus, schalten Sie den Trainingscomputer aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Um die Vibrationsplattform auszuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer auszuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 8.

VERWENDUNG DES BEWEGUNGSARCHIVS

1. Die Vibrationsplattform und den Trainingscomputer einschalten.

Um die Vibrationsplattform einzuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 8.

2. Das Bewegungsarchivmenü einstellen.

Um eine Übung vom Bewegungsarchiv zu wählen, tippen Sie erst auf das Symbol für Movement Library (Bewegungsarchiv) am Hauptmenü-Schirmbild.

3. Ihr Geschlecht einstellen.

Um das Geschlecht einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für Male (männlich) oder Female (weiblich).

4. Eine Kategorie im Archiv wählen.

Um eine Kategorie im Archiv zu wählen, tippen Sie auf das Symbol für Body Parts (Körperteile) oder das Symbol für Effects (Auswirkungen).

Haben Sie das Symbol für Body Parts gewählt, gehen Sie zu Schritt 5. Haben Sie das Symbol für Effects gewählt, gehen Sie zu Schritt 6.

5. Die gewünschte Muskelgruppe wählen.

Um Übungen auszusuchen, die auf eine bestimmte Muskelgruppe abzielen, tippen Sie zuerst auf die gewünschte Muskelgruppe auf der Illustration des Körpers. Tippen Sie dann auf das Weiter-Symbol. **Machen Sie mit Schritt 7 weiter.**

6. Wählen der gewünschten Auswirkung.

Um die Auswirkung einer Übung auszuwählen, tippen Sie auf das Symbol der gewünschten Auswirkung. **Machen Sie mit Schritt 7 weiter.**

7. Die gewünschte Übung wählen.

Um eine Übung auszuwählen, ziehen Sie den Finger über die Liste der Übungen bis der Name der gewünschten Übung in dem markierten Rechteck am Bildschirm erscheint und tippen Sie dann den Namen an.

8. Übung ausführen und den Fortschritt am Bildschirm verfolgen.

Die folgenden Informationen werden am Bildschirm erscheinen:

- Der Name und die Beschreibung der Übung
- Eine Illustration oder ein Video, welches angibt, wie man die Übung durchführt
- Eine Illustration der Muskelgruppe, die man mit der Übung bearbeitet
- Die Dauer der Übung
- Die Schwingungsweite der Übung
- Die Vibrationssteuerungstasten der Übung

Um die Vibrationsplattform zu steuern, siehe VERWENDUNG DER VIBRATIONS-STEUERUNGSTASTEN auf Seite 10. Führen Sie nun die Übung durch.

Das Display wird die verbleibende Zeit der Übung anzeigen. Wenn keine Zeit mehr im Programm verbleibt, dann kommt die Vibrationsplattform von selbst zum Stillstand.

9. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 11.

10. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schalten Sie die Vibrationsplattform aus, schalten Sie den Trainingscomputer aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Um die Vibrationsplattform auszuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer auszuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 8.

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

WICHTIG: Einige beschriebene Funktionen könnten ausgeschaltet sein. Zeitweise wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Trainingscomputer danach etwas anders funktioniert.

1. Die Vibrationsplattform und den Trainingscomputer einschalten.

Um die Vibrationsplattform einzuschalten, siehe EIN- UND AUSSCHALTEN DER VIBRATIONS-PLATTFORM auf Seite 7.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 8.

2. Das Einstellmenü wählen und die Einstellungen auf Wunsch verändern.

Um das Einstellmenü zu wählen, tippen Sie auf das Einstellungen (Zahnrad) -Symbol. Im Einstellmenü kann man die folgenden Einstellungen vornehmen:

Die Sprache verstellen—Um eine Display-Sprache am Trainingscomputer auszuwählen, tippen Sie erst auf das Symbol für Change Language (Sprachveränderung).

Geben Sie nun den folgenden Passcode ein:

FMFv8.8Admin2015MP

(Anmerkung: Beachten Sie beim Passcode die Groß- und Kleinschreibung.)

Tippen Sie dann auf das Symbol der gewünschten Sprache.

Anschluss an ein WLAN-Netzwerk—Um den Trainingscomputer an ein WLAN-Netzwerk anzuschließen, tippen Sie erst auf das Symbol für Admin (Administration).

Geben Sie nun den folgenden Passcode ein:

FMFv8.8Admin2015MP

(Anmerkung: Beachten Sie beim Passcode die Groß- und Kleinschreibung.)

Tippen Sie dann auf das Symbol für das Funk-signal. Daraufhin erscheint Information für WLAN-Netzwerke am Bildschirm. Wählen Sie von den zur Verfügung stehenden WLAN-Netzwerken eines aus und geben Sie, wenn notwendig, den erforderliche Passcode ein.

Andere Einstellungen verändern—Sie können möglicherweise auch andere Einstellungen, wie den Namen des Gerätes oder den Passcode des Administrators, verändern.

Um eine Einstellung zu verändern, tippen Sie erst auf das Symbol für Admin und dann auf das Symbol der Einstellung, die Sie verändern möchten.

Wenn notwendig, geben Sie den folgenden Passcode ein:

FMFv8.8Admin2015MP

(Anmerkung: Beachten Sie beim Passcode die Groß- und Kleinschreibung.)

WICHTIG: Wenn Sie den Passcode des Administrators verändern, schreiben Sie ihn auf und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort, um ihn notfalls wieder zu finden.

3. Aus dem Einstellmenü aussteigen.

Tippen Sie mehrmals auf das Zurück-Symbol, um aus dem Einstellmenü auszusteigen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG DER VIBRATIONSPLATTFORM

Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung des Gerätes und zur Verminderung von vorzeitiger Abnutzungserscheinungen von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie die Vibrationsplattform vor jeder Verwendung und ziehen Sie, wenn notwendig, Teile, die nicht mehr richtig festgezogen sind, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um die Vibrationsplattform zu reinigen, verwendet man ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife.

WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.

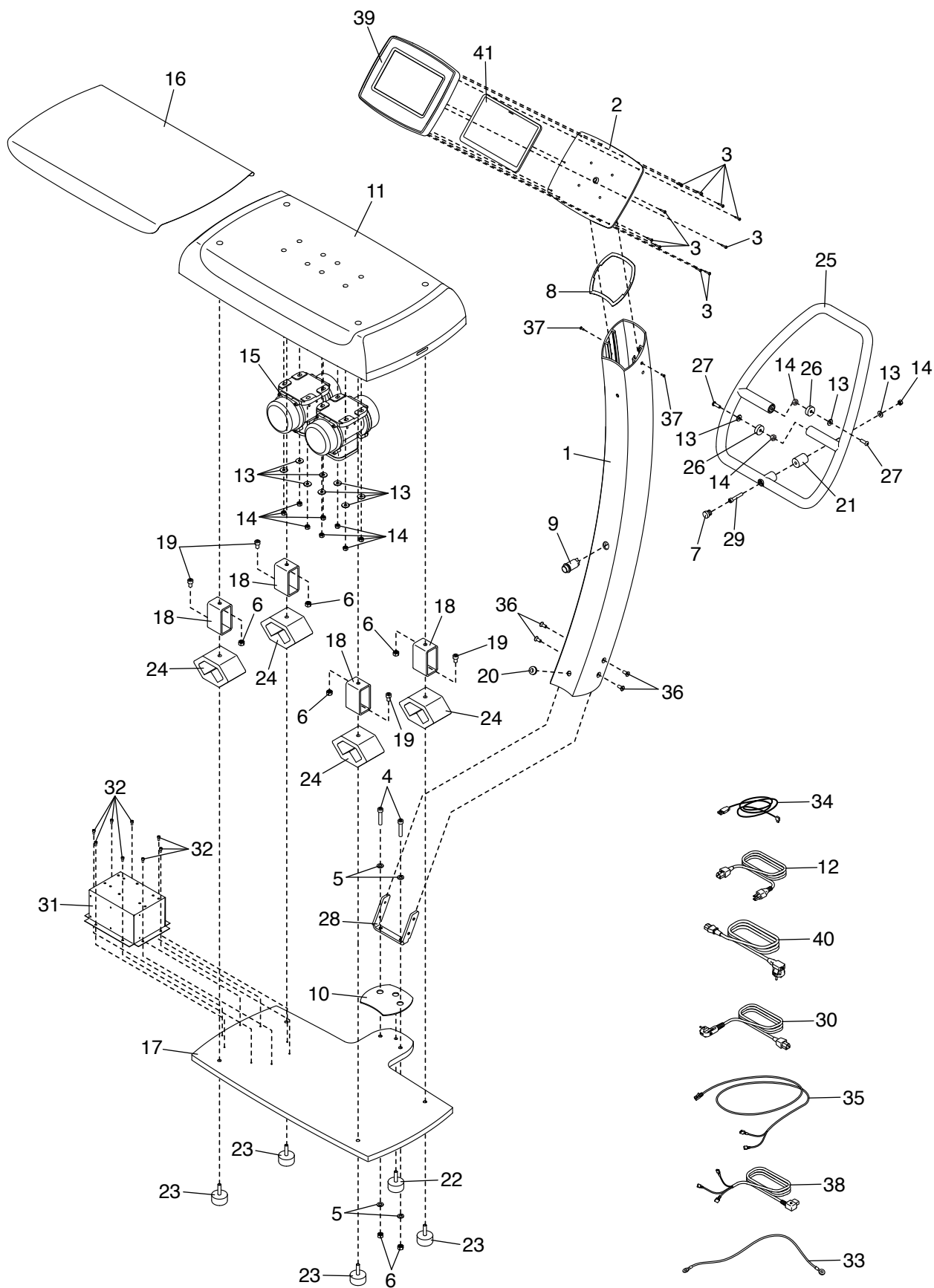
ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. FMVB10915.0 R0816A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Pfosten	23	4	Hinterfuß
2	1	Computerklammer	24	4	Dämpfer
3	10	M4 x 20mm Flanschschraube	25	1	Griffstange
4	2	M10 x 70mm Bolzen	26	2	Kleines Distanzstück
5	4	Nordlock-Scheibe	27	2	M8 x 35mm Kappenschraube
6	6	Selbstsichernde M10 Mutter	28	1	Pfostenklammer
7	1	Kappe	29	1	M8 x 70mm Kappenschraube
8	1	Obere Dichtung	30	1	Europäisches Netzkabel
9	1	Wiederholungs-Taste	31	1	Steuerpult
10	1	Untere Dichtung	32	8	M5 x 16mm Kappenschraube
11	1	Plattform	33	1	Erdungskabel
12	1	Nordamerikanisches Netzkabel	34	1	Trainingscomputerkabel
13	11	M8 Unterlegscheibe	35	1	Wiederholungskabel
14	11	Selbstsichernde M8 Mutter	36	4	M8 x 20mm Schraube
15	1	Vibrationsmontage	37	2	M4 x 6mm Schraube
16	1	Plattformabdeckung	38	1	Steckdosenkabel
17	1	Basis	39	1	Trainingscomputerblende
18	4	Dämpferverstärkung	40	1	Britisches Netzkabel
19	4	M10 x 20mm Kappenschraube	41	1	Tablet
20	1	Dichtung	*	-	Bedienungsanleitung
21	1	Langes Distanzstück	*	—	Plattformpolsterung
22	1	Vorderfuß			

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie sich bitte auch die Kennziffer und die Beschreibung des Teils (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

Innerhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00–18:00 Uhr MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigte Staaten

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,
Mo.–Fr. 6:00–15:00 Uhr USA Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und bei normalen Betriebsbedingungen ist. Teile und Arbeitskosten sind ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Arbeitskosten bezieht sich nur auf Produkte, die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details der Garantie für Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßiger Service.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Beschädigungen, die durch Transportieren oder durch unvorschriftsmäßiges Lagern entstehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produktes im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.
7. Beschädigungen, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht ausreichenden Stromfluss geschehen können. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit der Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme, die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe außerhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produktes entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Länder erlauben die Ausschluss oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend könnten die oben genannten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte, und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.