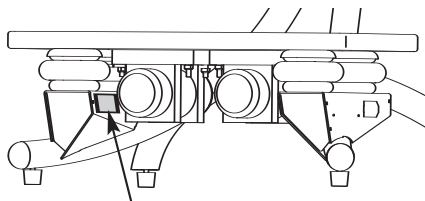


FREEMOTION[®] i Tonic

Modell-Nr. _____

Serien-Nr. _____

Die Modellnummer und die Seriennummer befinden sich an der unten angedeuteten Stelle. Tragen Sie in die oberen Zeilen die Modell- und Seriennummer ein.



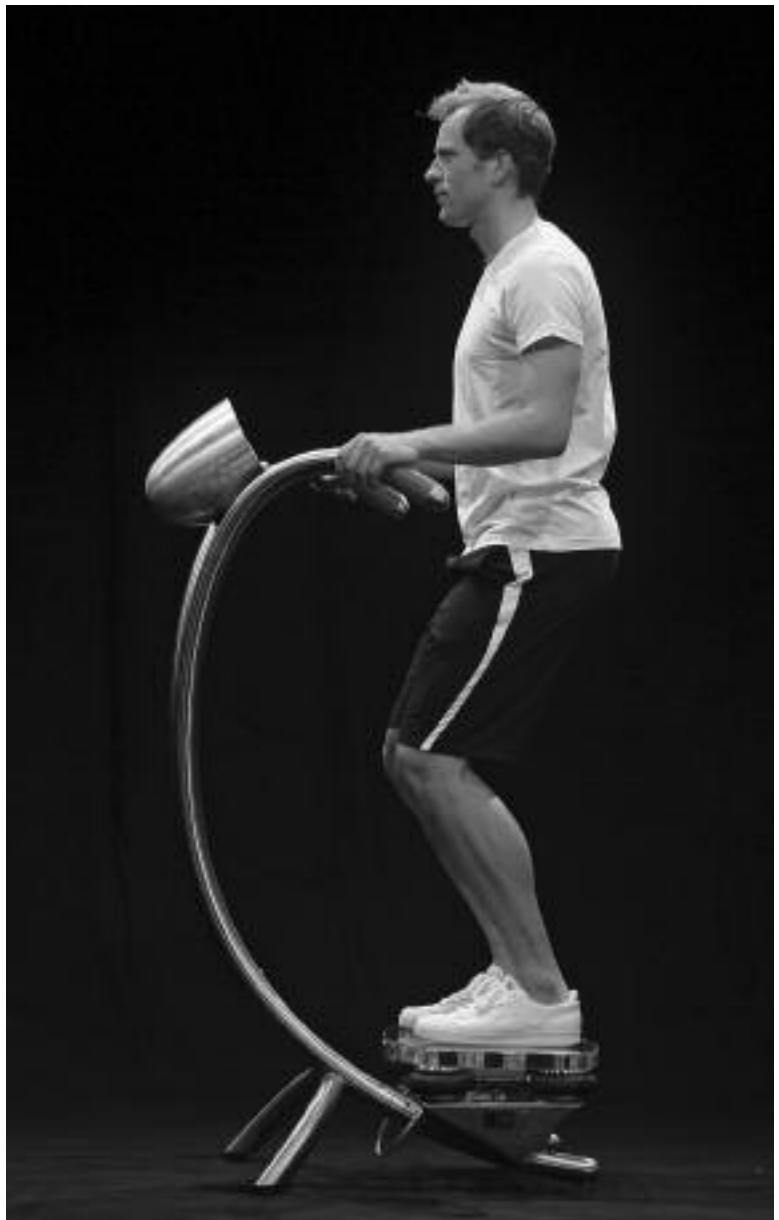
Aufkleber mit Modell- und Serien-Nr.

FRAGEN?

Für FreeMotion Fitness steht die vollkommene Kundenzufriedenheit an erster Stelle. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Seite 2 dieser Bedienungsanleitung.

ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.



BEDIENUNGSANLEITUNG



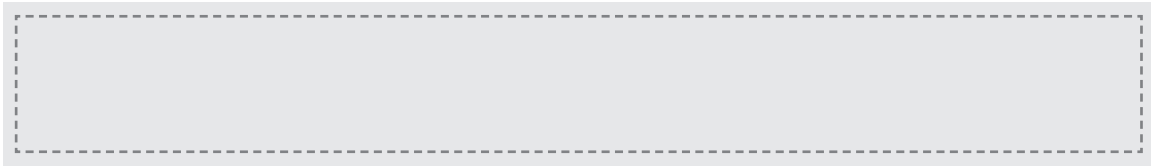
INHALTSVERZEICHNIS

Sich mit dem Kundendienst in Verbindung Setzen	2
ABSCHNITT 1	
Wichtige Vorsichtsmassnahmen	3
Warnungsaufkleber Anbringen	4
Bevor Sie Anfahren	5
Aufstellen der Vibrationsplattform	6
ABSCHNITT 2	
Benutzen der Vibrationsplattform	7
ABSCHNITT 3	
Wartung	9
Fehlersuchen	10
ABSCHNITT 4	
Trainingsrichtlinien	13
ABSCHNITT 5	
Bestellung von Ersatzteilen	29

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Wenn Sie noch Fragen haben, nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Sie Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst bei der unten angeführten Adresse oder Telefonnummer in Verbindung. Bitte halten Sie die folgenden Informationen bereit:

- die MODELL-NUMMER DES PRODUKTES (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den NAMEN DES PRODUKTES (FREEMOTION® ITONIC Vibrationsplattform)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

! ACHTUNG: Um einer ernsten Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden, wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Informationen durch, bevor Sie die Vibrationsplattform in Betrieb nehmen.

1. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer der Vibrationsplattform über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.
2. Benutzen Sie die Vibrationsplattform nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
3. Nehmen Sie die Vibrationsplattform nicht in Betrieb, bevor sie richtig zusammengebaut wurde (siehe AUFSTELLEN DER VIBRATIONSPLATTFORM auf Seite 6).
4. Benutzen Sie die Vibrationsplattform nur im Haus—geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Bewahren Sie die Vibrationsplattform nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf—und keinesfalls in der Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie die Vibrationsplattform auf eine gerade Unterfläche. Um den Boden oder den Teppich vor Schäden zu schützen, sollte man eine Unterlage unter die Vibrationsplattform legen.
6. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile der Vibrationsplattform und ziehen Sie alle Teile routinemäßig nach.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen immer von der Vibrationsplattform ferngehalten werden.
8. Die Vibrationsplattform sollte nicht von Personen über 400 Pfund (182 kg) benutzt werden.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig, die Vibrationsplattform zu betreten.
10. Tragen Sie bei der Benutzung der Vibrationsplattform immer angemessene Sportkleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keinesfalls lockere Kleidung, die sich in der Vibrationsplattform verfangen könnte.
11. Halten Sie Ihren Rücken während der Benutzung der Vibrationsplattform gerade; drücken Sie den Rücken nicht durch. Wenn man auf der Vibrationsplattform steht, soll man die Knie leicht beugen und auf den Fußballen balancieren.
12. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie trainieren, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.
13. Nachfolgend ist eine Liste von Faktoren und Konditionen, bei denen von einem Benutzen der Vibrationsplatte abgeraten wird (diese Liste ist nicht vollständig; sie gibt nur einen Referenzbereich an). Sollte zumindest einer der Faktoren oder Konditionen auf Sie zutreffen, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Vibrationsplattform benutzen.
 - Knie- oder Hüftimplantat
 - Herzschrittmacher
 - Kürzlich eingesetzte Schrauben, Stifte, Bolzen oder Spiralen
 - Akuter Leistenbruch, Bandscheibensyndrom oder Spondylitis
 - Herz- und Gefäßkrankheiten
 - Akute Thrombose
 - Tumor
 - Migräneanfälle
 - Epilepsie
 - Schwerwiegende Diabetes
 - Frische Wunde nach einer Operation
 - Neue Entzündung
 - Schwangerschaft
14. Es wird empfohlen, die Vibrationsplattform nicht mehr als 15 Minuten pro Tag zu verwenden und nicht mehr als dreimal in der Woche.
15. Steigen Sie vorsichtig von der Vibrationsplattform herunter. Ihre Muskeln werden sich nach Benutzen der Vibrationsplattform anders anfühlen.

16. Beim Einstecken des Netzkabels, folgen Sie bitte den Anleitungen auf Seite 6. Es sollten sich keine anderen Geräte am selben Stromkreis befinden, wie die Vibrationsplattform.

17. Modifizieren Sie das Netzkabel keinesfalls; auch darf man keinen Adapter verwenden, um das Netzkabel in eine unangemessene Steckdose zu stecken. Das Netzkabel darf nicht an heiße Oberflächen anstoßen. Verwenden Sie auch kein Verlängerungskabel.

18. Lassen Sie die Vibrationsplattform niemals unbeaufsichtigt, wenn sie eingeschaltet ist.

19. Stecken Sie niemals irgendein Objekt in irgendeine Öffnung an der Vibrationsplattform.

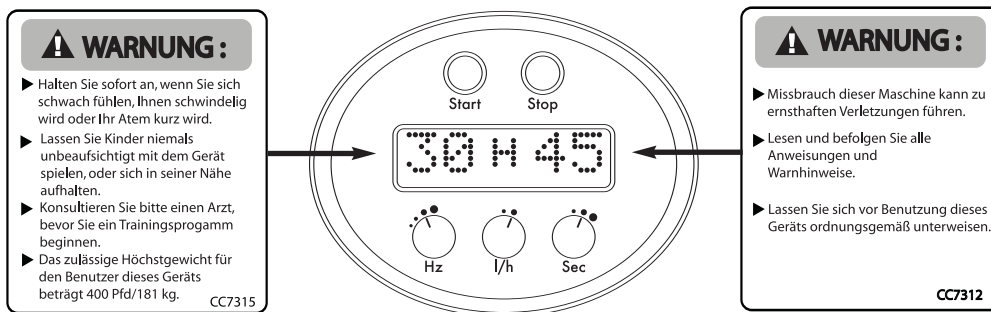
20. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer heraus, bevor Sie die Vibrationsplattform reinigen und bevor Sie irgendwelche Wartungsmaßnahmen oder Einstellungen, die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, vornehmen. Jegliches Service, das in diesem Handbuch nicht beschrieben ist, sollte von einem autorisierten Kundenservice ausgeführt werden.

! WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. FreeMotion Fitness übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die nachstehenden Warneufkleber befinden sich auf der Konsole in den abgebildeten Positionen. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf S. 2 und bestellen Sie kostenlose Ersatzaufkleber. Bringen Sie den Aufkleber an der angegebenen Stelle an.** Hinweis: Der Aufkleber erscheint möglicherweise nicht in seiner Originalgröße.



BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb der revolutionären FREEMOTION® ITONIC Vibrationsplattform. Die Vibrationsplattform bietet Ganzkörpervibrationsalternativen an, die Ihr Workout erfolgreich und angenehm machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung vorsichtig durch, bevor Sie die FREEMOTION ITONIC Vibrationsplattform in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser

Bedienungsanleitung noch Fragen haben, folgen Sie den Anweisungen unter SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Seite 2. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die Modellnummer sowie die Seriennummer des Produktes bereit, wenn Sie uns anrufen. Beide Nummern befinden sich auf einem Aufkleber, der auf der Vibrationsplattform befestigt wurde (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um die Stelle des Aufklebers zu finden).

AUFSTELLEN DER VIBRATIONSPLATTFORM

BEFESTIGEN UND EINSTELLEN DER AUSGLEICHSFÜSSE

Drehen Sie die vier Ausgleichsfüße auf der Unterseite des Rahmens hinein—in jeder Ecke einen. Sollte die Vibrationsplattform während des Benutzens leicht wackeln, stellen Sie die Ausgleichsfüße unter dem Rahmen vorne und hinten so ein, dass das Wackeln aufhört.

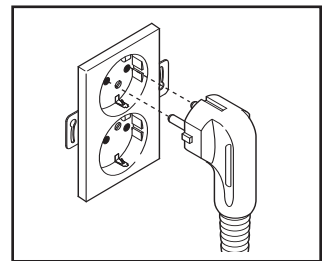
! GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen. Verwenden Sie keinen Adapter, um den Stecker in eine ungeeignete Steckdose zu stecken.

WIE DAS STROMKABEL IN AUF DEUTSCH ANSCHLIEßT

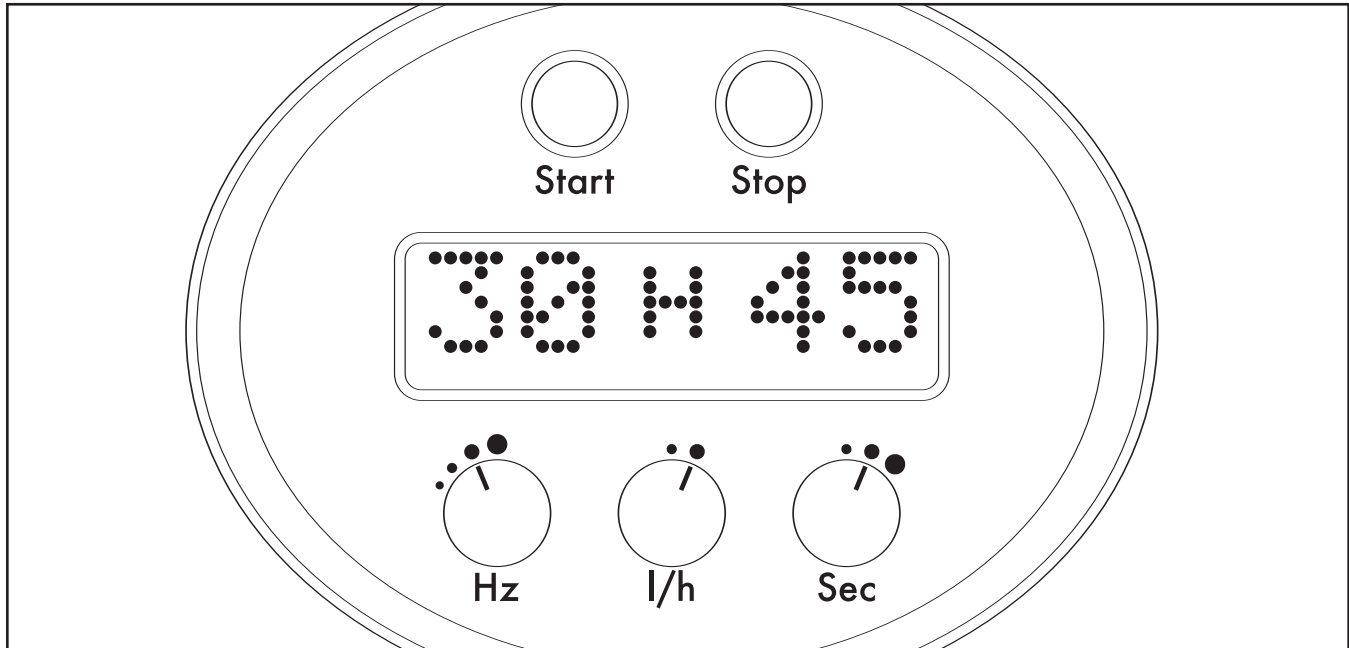
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks.

Dieses Produkt ist für den Gebrauch an einer fest geschalteten Leitung mit 10 Ampere und 240 Volt vorgesehen. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen Geräteerdungsleiter und einen Erdungsstecker aufweist.

Stecken Sie den Erdungsstecker, wie auf der rechten Seite dargestellt, in eine Steckdose. Modifizieren Sie weder Stecker noch Steckdose. Verwenden Sie keine Adapter, Ableiter oder Verlängerungskabel.



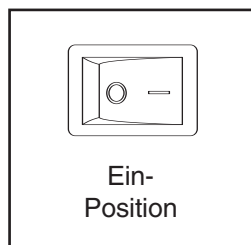
VERWENDEN DER VIBRATIONSPLATTFORM



NETZANSCHLUSS

WICHTIG: Sollte die Vibrationsplattform kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie sie vorerst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie sie am Stromnetz anschließen. Sonst könnten die Computerdisplays oder andere, elektronische Komponenten beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 6). Finden Sie dann die Ein/Aus-Taste auf der rechten Seite der Vibrationsplattform in der Nähe des Netzkabels. Vergewissern Sie sich, dass die Ein/Aus-Taste auf EIN eingestellt ist.



VERWENDEN DER RIEMEN

Für manche Übungen auf der Vibrationsplattform muss man die Riemen verwenden (siehe TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 13). Um die Riemen zu verwenden, verbinden Sie die Enden der Riemen mit den Haken unterhalb der rechten und linken Seite der Plattform. Stellen Sie die Riemen dann auf die gewünschte Länge ein.

VERWENDEN DES COMPUTERS

1 Einschalten.

Siehe NETZANSCHLUSS oben.

Wenn man den Strom einschaltet, erleuchtet das Display des Computers und die Zahl der Softwareversion rollt über den Bildschirm. Dann erscheint das Wort ITONIC. Jetzt ist der Computer zum Gebrauch bereit.

2 Wählen Sie Übungseinstellungen.

Drücken Sie die Start-Taste und wählen Sie dann die gewünschte Frequenz, Amplitude und die Zeiteinstellungen für die Vibrationsperiode:

Frequenz (Hz)–Drehen Sie den Hz-Knopf so, dass die Frequenz der Vibrationen auf 25Hz, 30Hz, 35Hz oder Massage (50Hz) eingestellt ist. Die gewählte Einstellung erscheint dann im Display über dem Knopf.

Amplitude (Niedrig/Hoch [l/h])–Drehen Sie den l/h-Knopf, um die Amplitude der Vibrationen auf niedrig oder hoch einzustellen. Im Display über dem Knopf erscheint dann ein „L“ [niedrig] oder ein „H“ [hoch], um die gewählte Einstellung anzuzeigen.

Zeit (Sekund [Sec])–Drehen Sie den Sec-Knopf, um die Länge der Vibrationsperiode auf 30, 45 oder 60 Sekunden einzustellen. Die gewählte Einstellung erscheint dann im Display über dem Knopf.

3 Beginnen Sie mit der Vibrationsperiode und trainieren Sie auf der Vibrationsplattform.

Drücken Sie auf die Start-Taste am Computer oder auf die Start-Taste auf der rechten Seite des Rahmens, um die Vibrationsperiode zu beginnen. Anmerkung: Wenn Sie nicht innerhalb von 30 Sekunden nach Eingeben der Übungseinstellungen mit dem Workout beginnen, dann stellt sich die Vibrationsplattform auf Ruhemodus ein und das Wort ITONIC rollt über das Display. Um den Ruhemodus zu verlassen, drücken Sie einmal auf die Start-Taste.

Sehen Sie sich die beiliegenden Trainingsrichtlinien zur richtigen Ausführung der Übungen an, die man auf der Vibrationsplattform machen kann. Wenn man auf der Vibrationsplattform steht, soll man die Knie leicht beugen und auf den Fußballen balancieren.

Auf dem Display werden die noch in der Periode verbleibenden Sekunden rückwärts heruntergezählt. Wenn die Zeit abgelaufen ist, kommt die Vibrationsplattform automatisch zum Stehen. Um die Vibrationsperiode jederzeit zu beenden, braucht man nur die Stopp-Taste an der Tastatur zu drücken.

4 Programmieren Sie auf Wunsch weitere Vibrationsperioden ein.

Wenn eine Vibrationsperiode zu Ende ist, kann man auf Wunsch weitere Vibrationsperioden einprogrammieren. Anmerkung: Wenn man nicht innerhalb von 90 Sekunden nach Ablauf der vorhergegangenen Periode eine neue Vibrationsperiode beginnt oder einprogrammiert, dann stellt sich die Vibrationsplattform auf Ruhemodus ein und das Wort ITONIC rollt über das Display. Um den Ruhemodus zu verlassen, drücken Sie einmal auf die Start-Taste.

Wichtig: Es wird empfohlen, die Vibrationsplattform nicht mehr als 15 Minuten pro Tag zu verwenden und nicht mehr als dreimal in der Woche.

5 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, vergessen Sie nicht, den Strom abzuschalten.

Wenn man die Vibrationsplattform nicht mehr benutzt, muss man den Ein/Aus-Schalter in die Aus-Position geben und das Netzkabel herausziehen.

WARTUNG

Sollten Sie Fragen bezüglich der Wartung oder einer Fehlersuche haben, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Seite 2.

Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile der Vibrationsplattform und ziehen Sie alle äußeren Teile routinemäßig nach. Um die Vibrationsplattform zu reinigen, geben Sie eine kleine Menge milden Allzweckreinigers auf ein 100% Baumwolltuch und wischen Sie damit den Computer und die äußeren Flächen ab. **Man soll keine Reiniger in Sprühdosen direkt auf die Vibrationsplattform sprühen. Auch soll man weder Ammoniak noch säure-enthaltende Reiniger verwenden, um die Vibrationsplattform zu reinigen.**

DIE VIBRATIONSPLATTFORM AUSGLEICHEN

Sollte die Vibrationsplattform während des Benutzens leicht wackeln, stellen Sie die Ausgleichsfüße unter dem Rahmen vorne und hinten so ein, dass das Wackeln aufhört.

BEWEGEN DER VIBRATIONSPLATTFORM

Bevor man die Vibrationsplattform bewegt, muss man sich vergewissern, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Während der Größe und des Gewichts der Vibrationsplattform braucht man zwei Personen, um sie zu bewegen. Während eine zweite Person den oberen Teil des Rahmens hochhebt, heben Sie den hinteren, unteren Teil des Rahmens hoch und bewegen Sie dann gemeinsam vorsichtig die Vibrationsplattform an eine andere Stelle. Lassen Sie nun die Vibrationsplattform wieder auf den Boden herunter. **VORSICHT: Um eine Verletzung zu vermeiden, beugen Sie die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Achten Sie darauf, die Vibrationsplattform mit den Beinen, nicht mit dem Rücken, hochzuheben.**

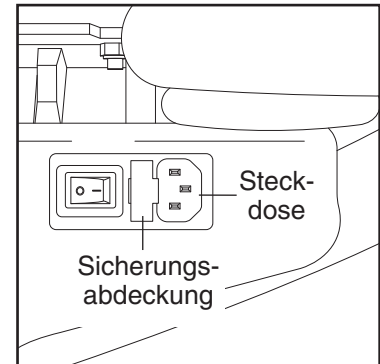
ERSETZEN DER SICHERUNG

Wenn die Vibrationsplattform nicht funktioniert und die Konsole nicht aufleuchtet, obwohl das Netzkabel eingesteckt wurde und sich der Ein/Aus-Schalter in der Ein-Position befindet, muss man möglicherweise die Sicherung austauschen.

Um die Sicherung auszutauschen, stellen Sie den Ein/Aus-Schalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Entfernen Sie das Netzkabel von der Steckdose auf der rechten Seite der Vibrationsplattform. Dann, mithilfe eines Senkkopfschraubendrehers, entfernen Sie das Sicherungsgehäuse neben der Steckdose.

Entfernen Sie die Sicherung vom Sicherungsgehäuse.



Überprüfen Sie, ob der Draht innerhalb der Sicherung intakt ist. Sollte der Draht geknickt oder sonst irgendwie defekt sein, werfen Sie die Sicherung weg und geben Sie eine neue Sicherung in das Sicherungsgehäuse. Anmerkung: Auf dem Sicherungsgehäuse können Sie ablesen, welche Art von Sicherung man braucht. Geben Sie das Sicherungsgehäuse dann wieder an die ursprüngliche Stelle und stecken Sie das Netzkabel in die Steckerdose.

Stecken Sie das Netzkabel am Stromkreis an, stellen Sie den Ein/Aus-Schalter in die Ein-Position und schalten Sie die Vibrationsplattform ein, um sie auf ein richtiges Funktionieren zu überprüfen. **Brauchen Sie Hilfe, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Seite 2 dieser Bedienungsanleitung.**

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme der Vibrationsplattform kann man mithilfe der untenbeschriebenen Schritte beheben. Sollten Sie weitere Hilfe brauchen, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Seite 2 dieser Bedienungsanleitung.

SCHRITT	INSTRUKTIONEN	JA	NEIN
1	Überprüfen Sie die Position des Ein/Aus-Schalters. Befindet er sich in der Ein-Position?	Gehen Sie zu Schritt 3.	Gehen Sie zu Schritt 2.
2	Stellen Sie den Ein/Aus-Schalter in die Ein-Position. Funktioniert das Display?	Gehen Sie zu Schritt 9.	Gehen Sie zu Schritt 3.
3	Ziehen Sie den Stecker aus der Wandsteckdose. Überprüfen Sie, ob der Stecker beschädigt ist. Ist der Stecker in Ordnung?	Gehen Sie zu Schritt 5.	Gehen Sie zu Schritt 4.
4	Stecken Sie den Stecker wieder in die Wandsteckdose. Funktioniert das Display nun?	Gehen Sie zu Schritt 10.	Gehen Sie zu Schritt 5.
5	Überprüfen Sie, ob die Wandsteckdose am Haushaltsstromkreis angeschlossen ist. Ist aus dieser Wandsteckdose Strom verfügbar?	Gehen Sie zu Schritt 7.	Gehen Sie zu Schritt 6.
6	Reparieren Sie den Haushaltsstromkreis und verbinden Sie den Vibrationsplattformstecker mit der Wandsteckdose. Funktioniert das Display nun?	Gehen Sie zu Schritt 9.	Gehen Sie zu Schritt 7.
7	Überprüfen Sie die Sicherung (siehe ERSETZEN DER SICHERUNG auf Seite 9). Funktioniert die Sicherung?	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung	Gehen Sie zu Schritt 8.
8	Siehe ERSETZEN DER SICHERUNG auf Seite 9 und tauschen Sie die Sicherung aus. Verbinden Sie den Vibrationsplattformstecker wieder mit der Wandsteckdose. Funktioniert das Display nun?	Gehen Sie zu Schritt 9.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
9	Sieht der Text am Bildschirm normal aus?	Gehen Sie zu Schritt 11.	Gehen Sie zu Schritt 10.
10	Stellen Sie den Ein/Aus-Schalter in die Aus-Position und dann in die Ein-Position. Sieht der Text am Bildschirm normal aus?	Gehen Sie zu Schritt 11.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
11	Überprüfen Sie die Start- und Stopp-Tasten auf der Tastatur. Stecken diese Tasten etwa fest?	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung	Gehen Sie zu Schritt 12.
12	Programmieren Sie eine Vibrationsperiode ein, wie auf Seite 7 beschrieben. Lassen sich die Einstellungen normal eingeben?	Gehen Sie zu Schritt 13.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung

SCHRITT	INSTRUKTIONEN	JA	NEIN
13	Drücken Sie die Start-Taste. Fängt die Vibrationsplattform an zu laufen?	Gehen Sie zu Schritt 17.	Gehen Sie zu Schritt 14.
14	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen dem Motor und der Plattform. Ist der Motorenstecker richtig eingesteckt und ist er unbeschädigt?	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung	Gehen Sie zu Schritt 15.
15	Ziehen Sie den Vibrationsplattformstecker aus der Wandsteckdose heraus. Reparieren Sie den Motorenstecker, wenn möglich. Ist die Verbindung zwischen dem Motor und der Plattform in Ordnung?	Gehen Sie zu Schritt 16.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
16	Stecken Sie den Vibrationsplattformstecker wieder in die Wandsteckdose. Drücken Sie zweimal auf die Start-Taste und testen Sie die Vibrationsplattform. Fängt die Vibrationsplattform an zu laufen?	Gehen Sie zu Schritt 17.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
17	Funktioniert die Vibrationsplattform normal, ohne ungewöhnlichen Geräusche oder Vibrationen?	Gehen Sie zu Schritt 18.	Gehen Sie zu Schritt 23.
18	Erscheint die Zeiteinstellung am Display?	Gehen Sie zu Schritt 19.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
19	Programmieren Sie eine Vibrationsperiode ein, wie auf Seite 7 beschrieben. Drücken Sie auf die Start-Taste. Drücken Sie nach ein paar Sekunden auf die Stopp-Taste. Hört die Vibrationsplattform auf zu laufen?	Gehen Sie zu Schritt 20.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
20	Drücken Sie auf die Start-Taste. Läuft die Vibrationsperiode weiter, wie vorprogrammiert?	Gehen Sie zu Schritt 21.	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
21	Drücken Sie auf die Stopp-Taste. Drücken Sie auf die Start-Taste auf der rechten, unteren Seite des Rahmens. Fängt die Vibrationsplattform an zu laufen?	Funktioniert normal	Gehen Sie zu Schritt 22.
22	Überprüfen Sie die die Start-Taste auf der rechten, unteren Seite des Rahmens. Man muss die Taste frei bewegen können. Sollte die Taste steckengeblieben sein, lösen Sie sie. Drücken Sie nochmals auf die Start-Taste am Rahmen. Fängt die Vibrationsplattform an zu laufen?	Funktioniert normal	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung
23	Vergewissern Sie sich, dass die Vibrationsplattform keine umliegenden Gegenstände berührt und dass sich keine losen Gegenstände auf der Plattform befinden. Überprüfen Sie, ob alle Bolzen und Muttern festgezogen sind. Programmieren Sie eine Vibrationsperiode ein, wie auf Seite 7 beschrieben und drücken Sie auf die Start-Taste. Merken Sie irgendwelche außergewöhnlichen Vibrationen?	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung	Gehen Sie zu Schritt 24.
24	Hören Sie irgendwelche außergewöhnlichen oder komischen Geräusche?	Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung	Funktioniert normal

ANMERKUNGEN

AUFSTEIGEN/ ABSTEIGEN

Hz: 30

Amplitude: Niedrig [L]

Zeit: 30 Sekunden

Rast: 30 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf den Boden vor der Vibrationsplattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste [Start] und steigen Sie langsam nach vorne auf die

Plattform. Folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Steigen Sie nun mit dem ersten Fuß wieder herunter und folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Wechseln Sie Aufsteigen und Absteigen ab und kontrollieren Sie dabei Ihren Atem.



HOCKE

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 30 Sekunden

Rast: 30 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-

Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich so hin, dass die Beine gerade sind und gehen Sie dann wieder langsam in die Hocke.



ZEHENSTAND

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 30 Sekunden

Rast: 30 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die

Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



LIEGESTÜTZE

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 30 Sekunden

Rast: 30 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich vor die Vibrationsplattform und legen Sie die Hände auf die Plattform, wobei sie schulterweit voneinander entfernt sein sollen. Geben Sie Ihren Körper in die Plankenposition auf den Zehenspitzen, mit der Brust über den Händen, den Armen ausgestreckt, einer geraden

Wirbelsäule und angespannten Bauchmuskeln. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



CRUNCH

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 30 Sekunden

Rast: 30 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Füße vom Boden hoch. Beugen Sie die Knie und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Drücken Sie auf die Start-

Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, bewegen Sie den Oberkörper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



BIZEPS-CURL

Hz: 30
Amplitude: L
Zeit: 30 Sekunden
Rast: 30 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf dem Boden vor der Plattform hin. Stellen Sie die Riemen auf Ellenbogenhöhe ein. Mit den Füßen hüftenweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Mit je einem Riemen in bei-

den Händen und mit den Handflächen nach oben, die Arme 90° angewinkelt und die Ellenbogen bei den Seiten, ziehen Sie die Riemen gegen die Schultern hoch. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



BAUCHBRÜCKE

Hz: 30
Amplitude: L
Zeit: 30 Sekunden
Rast: 30 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Richten Sie Ihren Körper zur Plattform hin aus. Legen Sie die Unterarme auf die Plattform, wobei die Ellenbogen schulterbreit auseinander liegen. Halten Sie mit der Plattform Kontakt und halten Sie den unteren Teil des Rahmens. Heben Sie die Hüfte hoch,

wobei die Füße am Boden bleiben und der Körper an der Taille einen 70° Winkel bildet. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



TRIZEPS-SENKUNG

Hz: 30
Amplitude: L
Zeit: 30 Sekunden
Rast: 30 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich auf den Rand der Plattform, wobei Sie von der Vibrationplattform wegschauen. Strecken Sie die Beine aus, wobei die Fersen den Boden berühren. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen, bewegen Sie den Körper von der Plattform herunter und lassen Sie den Körper soweit

zum Boden hinunter, bis die Ellenbogen auf 90° abgewinkelt sind. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



KNIESEHNENSTRECKER

Hz: 35
Amplitude: L
Zeit: 30 Sekunden
Rast: 30 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegsehen, die Füße hüftenweit auseinanderhalten und die Knie leicht beugen. Drücken Sie auf die Start-Taste und beugen Sie sich langsam von der

Taille nach vorne, wobei die Hände nach den Füßen greifen und Kopf und Kinn entspannt auf die Brust fallen. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



MASSAGE DES UNTERSCHENKELS

Hz: 50/M
Amplitude: L
Zeit: 30 Sekunden
Rast: 30 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich vor der Vibrationsplattform auf den Boden, wobei die Unterschenkel auf der Plattform auflie-

gen. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFSTEIGEN/ ABSTEIGEN

H_z: 30

Amplitude: Niedrig [L]

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf den Boden vor der Vibrationsplattform, wobei die Füße hüftenweit voneinander entfernt sein sollen.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste [Start] und steigen Sie langsam

nach vorne auf die Plattform. Folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Steigen Sie nun mit dem ersten Fuß wieder herunter und folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Wechseln Sie Aufsteigen und Absteigen ab und kontrollieren Sie dabei Ihren



HOCKE

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftenweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-

Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich so hin, dass die Beine gerade sind und gehen Sie dann wieder langsam in die Hocke.



ZEHENSTAND

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftenweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die

Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



LIEGESTÜTZE

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich vor die Vibrationsplattform und legen Sie die Hände auf die Plattform, wobei sie schulterweit voneinander entfernt sein sollen. Geben Sie Ihren Körper in die Plankenposition auf den Zehenspitzen, mit der Brust über den Händen, den Armen ausgestreckt, einer geraden

Wirbelsäule und angespannten Bauchmuskeln. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



CRUNCH

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Füße vom Boden hoch. Beugen Sie die Knie und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Drücken Sie auf die Start-

Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, bewegen Sie den Oberkörper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



BIZEPS-CURL

H: 30
A: L
Z: 45 Sekunden
R: 45 Sekunden
W: 1
B: Statisch

Stellen Sie sich auf dem Boden vor der Plattform hin. Stellen Sie die Riemen auf Ellenbogenhöhe ein. Mit den Füßen hüftenweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Mit je einem Riemen in bei-

den Händen und mit den Handflächen nach oben, die Arme 90° angewinkelt und die Ellenbogen bei den Seiten, ziehen Sie die Riemen gegen die Schultern hoch. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



BAUCHBRÜCKE

H: 30
A: L
Z: 45 Sekunden
R: 45 Sekunden
W: 1
B: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Richten Sie Ihren Körper zur Plattform hin aus. Legen Sie die Unterarme auf die Plattform, wobei die Ellenbogen schulterbreit auseinander liegen. Halten Sie mit der Plattform Kontakt und halten Sie den unteren Teil des Rahmens. Heben Sie die Hüfte hoch,

wobei die Füße am Boden bleiben und der Körper an der Taille einen 70° Winkel bildet. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



TRIZEPS-SENKUNG

H: 30
A: L
Z: 45 Sekunden
R: 45 Sekunden
W: 1
B: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich auf den Rand der Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegschauen. Strecken Sie die Beine aus, wobei die Fersen den Boden berühren. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen, bewegen Sie den Körper von der Plattform herunter und lassen Sie den Körper soweit

zum Boden hinunter, bis die Ellenbogen auf 90° abgewinkelt sind. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



KNIESEHNENSTRECKER

H: 35
A: L
Z: 45 Sekunden
R: 45 Sekunden
W: 1
B: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegsehen, die Füße hüftenweit auseinanderhalten und die Knie leicht beugen. Drücken Sie auf die Start-Taste und beugen Sie sich langsam von der

Taille nach vorne, wobei die Hände nach den Füßen greifen und Kopf und Kinn entspannt auf die Brust fallen. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



MASSAGE DES UNTERSCHENKELS

H: 50/M
A: L
Z: 45 Sekunden
R: 45 Sekunden
W: 1
B: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich vor der Vibrationsplattform auf den Boden, wobei die Unterschenkel auf der Plattform auflie-

gen. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFSTEIGEN/ ABSTEIGEN

Hz: 30

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf den Boden vor der Vibrationsplattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste und steigen Sie langsam nach

vorne auf die Plattform. Folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Steigen Sie nun mit dem ersten Fuß wieder herunter und folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Wechseln Sie Aufsteigen und Absteigen ab und kontrollieren Sie dabei Ihren Atem.



HOCKE

Hz: 30

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-

Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich so hin, dass die Beine gerade sind und gehen Sie dann wieder langsam in die Hocke.



ZEHENSTAND

Hz: 30

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die

Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



LIEGESTÜTZE

Hz: 30

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich vor die Vibrationsplattform und legen Sie die Hände auf die Plattform, wobei sie schulterweit voneinander entfernt sein sollen. Geben Sie Ihren Körper in die Plankenposition auf den Zehenspitzen, mit der Brust über den Händen, den Armen ausgestreckt, einer geraden

Wirbelsäule und angespannten Bauchmuskeln. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



CRUNCH

Hz: 30

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Füße vom Boden hoch. Beugen Sie die Knie und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Drücken Sie auf die Start-

Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, bewegen Sie den Oberkörper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



BIZEPS-CURL

H_z: 30

Amplitude: Niedrig [L]

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf dem Boden vor der Plattform hin. Stellen Sie die Riemen auf Ellenbogenhöhe ein. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Mit je einem Riemen in bei-

den Händen und mit den Handflächen nach oben, die Arme 90° angewinkelt und die Ellenbogen bei den Seiten, ziehen Sie die Riemen gegen die Schultern hoch. Drücken Sie auf die Start-Taste [Start] und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFWÄRTS RUDERN

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf den Boden gegenüber der Vibrationsplattform. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Stellen Sie die Oberkörperriemen auf Taillenhöhe ein und schieben Sie die Stange durch

die Schlaufen. Drücken Sie auf die Start-Taste, spannen Sie die Bauchmuskeln an und ziehen Sie nach oben, wobei die Bewegung mit den Ellenbogen ausgeführt wird. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



BAUCHBRÜCKE

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Richten Sie Ihren Körper zur Plattform hin aus. Legen Sie die Unterarme auf die Plattform, wobei die Ellenbogen schulterbreit auseinander liegen. Halten Sie mit der Plattform Kontakt und halten Sie den unteren Teil des Rahmens. Heben Sie die Hüfte hoch,

wobei die Füße am Boden bleiben und der Körper an der Taille einen 70° Winkel bildet. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



TRIZEPS-SENKUNG

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich auf den Rand der Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegschauen. Strecken Sie die Beine aus, wobei die Fersen den Boden berühren. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen, bewegen Sie den Körper von der Plattform herunter und lassen Sie den Körper soweit

zum Boden hinunter, bis die Ellenbogen auf 90° abgewinkelt sind. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



SEITENPLANKE

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 30 Sekunden

Rast: 30 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich auf eine Seite, geben Sie den Unterarm in die Mitte der Plattform und lassen Sie den anderen Arm auf der Seite ruhen. Geben Sie einen Fuß vor den anderen. Hüften, Rumpf und Oberkörper müssen sich in

einer geraden Linie befinden. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Arm ausführen.



HÜFTSTRECKER

Hz: 35

Amplitude: L

Zeit: 30 Sekunden

Rast: 30 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich seitlich zur Plattform und knien Sie dann mit dem inneren Bein auf der Plattform nieder. Machen Sie mit dem äußeren Bein einen Ausfallschritt nach vorn. Beide Beine werden

auf 90° abgewinkelt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Bein ausführen.



KNIESEHNENSTRECKER

Hz: 35

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegsehen, die Füße hüftweit auseinanderhalten und die Knie leicht beugen. Drücken Sie auf die Start-Taste und beugen Sie sich langsam von der

Taille nach vorne, wobei die Hände nach den Füßen greifen und Kopf und Kinn entspannt auf die Brust fallen. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



MASSAGE DES UNTERSCHENKELS

Hz: 50/M

Amplitude: L

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich vor der Vibrationsplattform auf den Boden, wobei die Unterschenkel auf der Plattform auflie-

gen. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFSTEIGEN/ ABSTEIGEN

Hz: 30

Amplitude: Niedrig [L]

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf den Boden vor der Vibrationsplattform, wobei die Füße hüftenweit voneinander entfernt sein sollen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste [Start] und steigen Sie langsam nach vorne auf die

Plattform. Folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Steigen Sie nun mit dem ersten Fuß wieder herunter und folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Wechseln Sie Aufsteigen und Absteigen ab und kontrollieren Sie dabei Ihren Atem.



HOCKE

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftenweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-

Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich so hin, dass die Beine gerade sind und gehen Sie dann wieder langsam in die Hocke.



ZEHENSTRECKEN OHNE HALTEN

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, mit den Füßen hüftenweit voneinander entfernt und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und halten Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Lassen Sie den Rahmen los.

Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um diese Übung dynamisch zu machen, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



LIEGESTÜTZE

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich vor die Vibrationsplattform und legen Sie die Hände auf die Plattform, wobei sie schulterweit voneinander entfernt sein sollen. Geben Sie Ihren Körper in die Plankenposition auf den Zehenspitzen, mit der Brust über den Händen, den Armen ausgestreckt, einer geraden

Wirbelsäule und angespannten Bauchmuskeln. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



CRUNCH

Hz: 30

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Füße vom Boden hoch. Beugen Sie die Knie und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Drücken Sie auf die Start-

Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, bewegen Sie den Oberkörper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



BIZEPS-CURL

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf dem Boden vor der Plattform hin. Stellen Sie die Riemen auf Ellenbogenhöhe ein. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Mit je einem Riemen in bei-

den Händen und mit den Handflächen nach oben, die Arme 90° angewinkelt und die Ellenbogen bei den Seiten, ziehen Sie die Riemen gegen die Schultern hoch. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFWÄRTS RUDERN

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf den Boden gegenüber der Vibrationsplattform. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Stellen Sie die Oberkörperriemen auf Taillenhöhe ein und schieben Sie die Stange durch

die Schlaufen. Drücken Sie auf die Start-Taste, spannen Sie die Bauchmuskeln an und ziehen Sie nach oben, wobei die Bewegung mit den Ellenbogen ausgeführt wird. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



BAUCHBRÜCKE

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Richten Sie Ihren Körper zur Plattform hin aus. Legen Sie die Unterarme auf die Plattform, wobei die Ellenbogen schulterbreit auseinander liegen. Halten Sie mit der Plattform Kontakt und halten Sie den unteren Teil des Rahmens. Heben Sie die Hüfte hoch,

wobei die Füße am Boden bleiben und der Körper an der Taille einen 70° Winkel bildet. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



TRIZEPS-SENKUNG

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich auf den Rand der Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegschauen. Strecken Sie die Beine aus, wobei die Fersen den Boden berühren. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen, bewegen Sie den Körper von der Plattform herunter und lassen Sie den Körper soweit

zum Boden hinunter, bis die Ellenbogen auf 90° abgewinkelt sind. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



SEITENPLANKE

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 45 Sekunden
Rast: 45 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich auf eine Seite, geben Sie den Unterarm in die Mitte der Plattform und lassen Sie den anderen Arm auf der Seite ruhen. Geben Sie einen Fuß vor den anderen. Hüften, Rumpf und Oberkörper müssen sich in

einer geraden Linie befinden. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Arm ausführen.



HÜFTSTRECKER

Hz: 35

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich seitlich zur Plattform und knien Sie dann mit dem inneren Bein auf der Plattform nieder. Machen Sie mit dem äußeren Bein einen Ausfallschritt nach vorn. Beide Beine werden

auf 90° abgewinkelt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Bein ausführen.



KNIESEHNENSTRECKER

Hz: 35

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegsehen, die Füße hüftweit auseinanderhalten und die Knie leicht beugen. Drücken Sie auf die Start-Taste und beugen Sie sich langsam von der

Taille nach vorne, wobei die Hände nach den Füßen greifen und Kopf und Kinn entspannt auf die Brust fallen. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



MASSAGE DES UNTERSCHENKELS

Hz: 50/M

Amplitude: L (niedrig)

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich vor der Vibrationsplattform auf den Boden, wobei die Unterschenkel auf der Plattform aufliegen.

gen. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFSTEIGEN/ ABSTEIGEN

H_z: 30

Amplitude: Niedrig [L]

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf den Boden vor der Vibrationsplattform, wobei die Füße hüftenweit voneinander entfernt sein sollen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste [Start] und steigen Sie langsam nach vorne auf die

Plattform. Folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Steigen Sie nun mit dem ersten Fuß wieder herunter und folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Wechseln Sie Aufsteigen und Absteigen ab und kontrollieren Sie dabei Ihren Atem.



HOCKE

H_z: 30

Amplitude: Hoch [H]

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftenweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-

Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich so hin, dass die Beine gerade sind und gehen Sie dann wieder langsam in die Hocke.



ZEHENSTRECKEN OHNE HALTEN

H_z: 30

Amplitude: H

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, mit den Füßen hüftenweit voneinander entfernt und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und halten Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Lassen Sie den Rahmen los.

Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um diese Übung dynamisch zu machen, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



LIEGESTÜTZE

H_z: 30

Amplitude: H

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich vor die Vibrationsplattform und legen Sie die Hände auf die Plattform, wobei sie schulterweit voneinander entfernt sein sollen. Geben Sie Ihren Körper in die Plankenposition auf den Zehenspitzen, mit der Brust über den Händen, den Armen ausgestreckt, einer geraden

Wirbelsäule und angespannten Bauchmuskeln. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



CRUNCH

H_z: 30

Amplitude: L

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Füße vom Boden hoch. Beugen Sie die Knie und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Drücken Sie auf die Start-

Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, bewegen Sie den Oberkörper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



BIZEPS-CURL

H_z: 30
Amplitude: H
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf dem Boden vor der Plattform hin. Stellen Sie die Riemen auf Ellenbogenhöhe ein. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Mit je einem Riemen in bei-

den Händen und mit den Handflächen nach oben, die Arme 90° angewinkelt und die Ellenbogen bei den Seiten, ziehen Sie die Riemen gegen die Schultern hoch. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFWÄRTS RUDERN

H_z: 30
Amplitude: H
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf den Boden gegenüber der Vibrationsplattform. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Stellen Sie die Oberkörperriemen auf Taillenhöhe ein und schieben Sie die Stange durch

die Schlaufen. Drücken Sie auf die Start-Taste, spannen Sie die Bauchmuskeln an und ziehen Sie nach oben, wobei die Bewegung mit den Ellenbogen ausgeführt wird. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



BAUCHBRÜCKE

H_z: 30
Amplitude: H
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Richten Sie Ihren Körper zur Plattform hin aus. Legen Sie die Unterarme auf die Plattform, wobei die Ellenbogen schulterbreit auseinander liegen. Halten Sie mit der Plattform Kontakt und halten Sie den unteren Teil des Rahmens. Heben Sie die Hüfte hoch,

wobei die Füße am Boden bleiben und der Körper an der Taille einen 70° Winkel bildet. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



TRIZEPS-SENKUNG

H_z: 30
Amplitude: H
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich auf den Rand der Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegschauen. Strecken Sie die Beine aus, wobei die Fersen den Boden berühren. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen, bewegen Sie den Körper von der Plattform herunter und lassen Sie den Körper soweit

zum Boden hinunter, bis die Ellenbogen auf 90° abgewinkelt sind. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



SEITENPLANKE

H_z: 30
Amplitude: H
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich auf eine Seite, geben Sie den Unterarm in die Mitte der Plattform und lassen Sie den anderen Arm auf der Seite ruhen. Geben Sie einen Fuß vor den anderen. Hüften, Rumpf und Oberkörper müssen sich in

einer geraden Linie befinden. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Arm ausführen.



EINBEINHOCKE

Hz: 30
Amplitude: L
Zeit: 30 Sekunden
Rast: 30 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich seitlich auf die Plattform, wobei sich der innere Fuß in der Mitte der Plattform befindet. Beugen Sie das Knie des inneren Beins zu einer 130-Grad Hocke. Der andere Fuß hängt zum Balancieren vorne von der Plattform herunter. Spannen Sie die

Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um diese Übung dynamisch zu machen, gehen Sie in eine 90-Grad Hocke und richten Sie sich dann langsam wieder auf.



HÜFTSTRECKER

Hz: 35
Amplitude: L
Zeit: 45 Sekunden
Rast: 45 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich seitlich zur Plattform und knien Sie dann mit dem inneren Bein auf der Plattform nieder. Machen Sie mit dem äußeren Bein einen Ausfallschritt nach vorn. Beide Beine werden

auf 90° abgewinkelt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Bein ausführen.



KNIESEHNENSTRECKER

Hz: 35
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegsehen, die Füße hüftenweit auseinanderhalten und die Knie leicht beugen. Drücken Sie auf die Start-Taste und beugen Sie sich langsam von der

Taille nach vorne, wobei die Hände nach den Füßen greifen und Kopf und Kinn entspannt auf die Brust fallen. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



GESÄSSMUSKELSTRECKER

Hz: 35
Amplitude: L
Zeit: 45 Sekunden
Rast: 45 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform und lassen Sie das äußere Bein hinhunghängen, sodass das Knie am Boden aufliegt. Geben Sie das innere Bein leicht angewinkelt auf die Plattform. Beugen Sie sich

von der Taille nach vorne, drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Bein ausführen.



MASSAGE DES UNTERSCHENKELS

Hz: 50/M
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich vor der Vibrationsplattform auf den Boden, wobei die Unterschenkel auf der Plattform auflie-

gen. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFSTEIGEN/ ABSTEIGEN

Hz: 30
Amplitude: Niedrig [L]
Zeit: 45 Sekunden
Rast: 45 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf den Boden vor der Vibrationsplattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste [Start] und steigen Sie langsam nach vorne auf die

Plattform. Folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Steigen Sie nun mit dem ersten Fuß wieder herunter und folgen Sie mit dem zweiten Fuß. Wechseln Sie Aufsteigen und Absteigen ab und kontrollieren Sie dabei Ihren Atem.



HOCKE

Hz: 30
Amplitude: Hoch [H]
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei die Füße hüftentweit voneinander entfernt sein sollen und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Drücken Sie auf die Start-

Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, stellen Sie sich so hin, dass die Beine gerade sind und gehen Sie dann wieder langsam in die Hocke.



ZEHENSTRECKEN OHNE HALTEN

Hz: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt und die Knie in einem Winkel von 130° gebeugt. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und halten Sie den Kopf und die Wirbelsäule gerade. Lassen Sie den Rahmen los.

Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um diese Übung dynamisch zu machen, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



LIEGESTÜTZE

Hz: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich vor die Vibrationsplattform und legen Sie die Hände auf die Plattform, wobei sie schulterweit voneinander entfernt sein sollen. Geben Sie Ihren Körper in die Plankenposition auf den Zehenspitzen, mit der Brust über den Händen, den Armen ausgestreckt, einer geraden

Wirbelsäule und angespannten Bauchmuskeln. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



CRUNCH

Hz: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Füße vom Boden hoch. Beugen Sie die Knie und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Drücken Sie auf die Start-

Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, bewegen Sie den Oberkörper langsam nach unten und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



BIZEPS-CURL

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf dem Boden vor der Plattform hin. Stellen Sie die Riemen auf Ellenbogenhöhe ein. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Mit je einem Riemen in bei-

den Händen und mit den Handflächen nach oben, die Arme 90° angewinkelt und die Ellenbogen bei den Seiten, ziehen Sie die Riemen gegen die Schultern hoch. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



AUFWÄRTS RUDERN

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf den Boden gegenüber der Vibrationsplattform. Mit den Füßen hüftentweit voneinander entfernt, beugen Sie die Knie in einem Winkel von 130°. Stellen Sie die Oberkörperriemen auf Taillenhöhe ein und schieben Sie die Stange durch

die Schlaufen. Drücken Sie auf die Start-Taste, spannen Sie die Bauchmuskeln an und ziehen Sie nach oben, wobei die Bewegung mit den Ellenbogen ausgeführt wird. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



BAUCHBRÜCKE

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Richten Sie Ihren Körper zur Plattform hin aus. Legen Sie die Unterarme auf die Plattform, wobei die Ellenbogen schulterbreit auseinander liegen. Halten Sie mit der Plattform Kontakt und halten Sie den unteren Teil des Rahmens. Heben Sie die Hüfte hoch,

wobei die Füße am Boden bleiben und der Körper an der Taille einen 70° Winkel bildet. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



TRIZEPS-SENKUNG

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Dynamisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Setzen Sie sich auf den Rand der Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegschauen. Strecken Sie die Beine aus, wobei die Fersen den Boden berühren. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen, bewegen Sie den Körper von der Plattform herunter und lassen Sie den Körper soweit

zum Boden hinunter, bis die Ellenbogen auf 90° abgewinkelt sind. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um daraus eine dynamische Übung zu machen, lassen Sie Ihren Körper langsam nach unten und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



SEITENPLANKE

H_z: 30
Amplitude: L
Zeit: 60 Sekunden
Rast: 60 Sekunden
Wiederholungen: 1
Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich auf eine Seite, geben Sie den Unterarm in die Mitte der Plattform und lassen Sie den anderen Arm auf der Seite ruhen. Geben Sie einen Fuß vor den anderen. Hüften, Rumpf und Oberkörper müssen sich in

einer geraden Linie befinden. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Arm ausführen.



EINBEINHOCKE

Hz: 35

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Dynamisch

Stellen Sie sich seitlich auf die Plattform, wobei sich der innere Fuß in der Mitte der Plattform befindet. Beugen Sie das Knie des inneren Beins zu einer 130-Grad Hocke. Der andere Fuß hängt zum Balancieren vorne von der Plattform herunter. Spannen Sie die

Bauchmuskeln an. Drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Um diese Übung dynamisch zu machen, gehen Sie in eine 90-Grad Hocke und richten Sie sich dann langsam wieder auf.



HÜFTSTRECKER

Hz: 35

Amplitude: L

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Stellen Sie sich seitlich zur Plattform und knien Sie dann mit dem inneren Bein auf der Plattform nieder. Machen Sie mit dem äußeren Bein einen Ausfallschritt nach vorn. Beide Beine werden

auf 90° abgewinkelt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, drücken Sie auf die Start-Taste und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Bein ausführen.



KNIESEHNENSTRECKER

Hz: 35

Amplitude: L

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Stellen Sie sich auf die Plattform, wobei Sie von der Vibrationsplattform wegsehen, die Füße hüftenweit auseinanderhalten und die Knie leicht beugen. Drücken Sie auf die Start-Taste und beugen Sie sich langsam von der

Taille nach vorne, wobei die Hände nach den Füßen greifen und Kopf und Kinn entspannt auf die Brust fallen. Kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



GESÄSSMUSKELSTRECKER

Hz: 35

Amplitude: L

Zeit: 45 Sekunden

Rast: 45 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Setzen Sie sich seitlich auf die Plattform und lassen Sie das äußere Bein hinhunghängen, sodass das Knie am Boden aufliegt. Geben Sie das innere Bein leicht angewinkelt auf die Plattform. Beugen Sie sich

von der Taille nach vorne, drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten. Dann Übung mit dem anderen Bein ausführen.



MASSAGE DES UNTERSCHENKELS

Hz: 50/M

Amplitude: L

Zeit: 60 Sekunden

Rast: 60 Sekunden

Wiederholungen: 1

Bewegung: Statisch

Legen Sie die Matte auf die Plattform. Legen Sie sich vor der Vibrationsplattform auf den Boden, wobei die Unterschenkel auf der Plattform aufliegen.

gen. Drücken Sie auf die Start-Taste am Rahmen und kontrollieren Sie Ihren Atem während Sie diese Position beibehalten.



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zum Bestellen von Ersatzteilen für die Vibrationsplattform, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Seite 2 dieser Bedienungsanleitung.



FreeMotion Fitness, Inc. • 1096 Elkton Drive, Suite 600 • Colorado Springs, CO 80907