

**User Manual
Gebrauchsanweisung
Gebruiksaanwijzing
Mode d'emploi**

***fitvib*Excel**

CE



GymnaUniphy NV
Pasweg 6a, B-3740 Bilzen, Belgium
Tel: +32 (0) 89 510 510 / Fax: +32 (0) 89 510 511
e-mail: info@fitvibe.com
Internet: www.do-the-vibe.com / www.fitvibe.com / www.uniphy-elmed.com

Your local supplier is:

Art. Code 36005000 to 36005100

Copyright Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG 2005.

"fitvibexcel"® is a registered trademark of the Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG

The unauthorized reproduction of the software programme, wholly or in parts, is an offence and will be prosecuted. All rights reserved.

The "fitvibexcel" vibration device is manufactured in Germany by the Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG

Neuendorfstraße 19 b / D-16761 Hennigsdorf - Germany

Tel.: +49 (0) 3302 5044-0 / Fax: +49 (0) 3302 5044-99

email: info@uniphy-elmed.com

Internet: www.do-the-vibe.com / www.fitvibexcel.com / www.uniphy-elmed.com

ENGLISH	5
DEUTSCH	19
NEDERLANDS	35
FRANÇAIS	51

User Manual

fitvib **Excel**



Art. Code 36005000 to 36005100

Copyright Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG 2005.

"fitvibexcel"® is a registered trademark of the Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG

The unauthorized reproduction of the software programme, wholly or in parts, is an offence and will be prosecuted. All rights reserved.

The "fitvibexcel" vibration device is manufactured in Germany by the Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG

Neuendorfstraße 19 b / D-16761 Hennigsdorf - Germany

Tel.: +49 (0) 3302 5044-0 / Fax: +49 (0) 3302 5044-99

email: info@uniphy-elmed.com

Internet: www.do-the-vibe.com / www.fitvibexcel.com / www.uniphy-elmed.com

Your supplier is:

Contents

1.	SAFETY	8
1.1	Electrical safety	8
1.2	Safety from explosions.....	8
1.3	Application safety	8
1.4	Transport and storage conditions	8
1.5	Application.....	8
1.6	Conformity	8
2.	COMPONENTS AND ASSEMBLY	9
2.1	Components and standard accessories of the "fitvibexcel" vibration device	9
2.2	Optional accessories of the "fitvibexcel" vibration device:.....	9
2.3	Description of the control units and accessory items	9
2.4	Acceptance of delivery	9
2.5	Power voltage	9
2.6	Removing the transport safety device and attaching the handle to the vibration plate (fig. 2).....	9
2.7	Connecting and starting the "fitvibexcel" vibration device (Fig. 1)	10
2.8	Deactivation and disposal.....	10
3.	INSTRUCTIONS: WHAT TO DO BEFORE USE	11
3.1	Contraindications	11
3.2	Important instructions for first-time users.....	11
3.3	Use of the soft mat.....	11
3.4	First training session with the "fitvibexcel" vibration device.....	11
3.5	When to discontinue the exercise	12
4.	OPERATION.....	13
4.1	Introduction	13
4.2	How to operate the "fitvibexcel" vibration device.....	13
4.3	Start-stop switch	13
4.4	Use of handstraps and footstraps.....	14
4.5	Vibration training parameters.....	14
4.6	Active time.....	14
4.7	Operating modes	14
4.7.1	Operating mode "free".....	14
4.7.2	Operating mode "vibe 1"	14
4.7.3	Operating mode "vibe 2"	14
4.8	More effort for better results.....	14
5.	Chip-card based operation of the fitvibexcel.....	15
5.1	Possible error messages in the top section of the screen :	15
5.2	Use of a secret PIN code:.....	15
5.3	How to programme the chip card PIN in the card recharging unit:.....	15
5.4	Other options in the set-up menu	15
6.	TECHNICAL PROBLEMS, WARRANTY, MAINTENANCE AND CLEANING.....	17
6.1	Technical problems.....	17
6.1.1	The device does not want to start.	17
6.1.2	No function seems to be working	17
6.2	Warranty and service.....	17
6.3	Maintenance.....	17
6.4	How to clean the device.....	17
7.	TECHNICAL DATA.....	18

DIAGRAMS OF THE DEVICE are included in the Appendix to this Manual

1. SAFETY

1.1 Electrical safety

The device must only be used in rooms and environments which comply with current legal regulations. Use a safety plug (with sealed contacts) to connect the device to the mains.

1.2 Safety from explosions

Do not use the device in rooms with combustible gases or vapours.

1.3 Application safety

Persons suffering or possibly suffering from any of the contraindications listed under 3.1 must consult a medical specialist before using the "fitvibexcel" vibration device.

As soon as any of the following symptoms develop during the application of the "fitvibexcel" vibration device, the training session must be immediately stopped:

- when the muscle uncontrollably flexes or contracts during static exercises;
- when the rhythm of the movement becomes irregular and uneven during dynamic exercises;
- at the first indication of dizziness and vertigo;
- at the first indication of pain;
- at the first indication of muscle tightness, sickness or nausea.

Do not use the device in humid environments.

Always keep the manual close to the device.

1.4 Transport and storage conditions

While still unpacked, the device can be transported and stored for a period of up to 15 weeks under the following conditions:

Range of temperature: between -20 °C and +60 °C;

Relative humidity: 10 % - 100 %, incl. condensation;

Atmospheric pressure: between 500 hPa and 1060 hPa.

1.5 Application

Only authorized personnel are entitled to operate the device (see "Vibration training"). The "fitvibexcel" has been designed and designated for the exclusive use as a vibration training device.

Temperatures during the operation of the "fitvibexcel" vibration device must fall between +10 °C and +40 °C.

1.6 Conformity

The device complies with the requirements of the Low-Voltage Directive 73/23/EWG and the EMC Directive 89/336/EWG.

For the manufacturer's liabilities, see Chapter 6 (TECHNICAL PROBLEMS, WARRANTY, MAINTENANCE AND CLEANING).

2. COMPONENTS AND ASSEMBLY

2.1 Components and standard accessories of the “fitvibExcel” vibration device

Vibration plate with power cable
Soft mat
Manual switch
Handstraps, 2 pcs
Footstraps, 2 pcs
Assembly items, 1 bag
Manual

2.2 Optional accessories of the “fitvibExcel” vibration device:

Side cushion
All standard accessories (see above)

2.3 Description of the control units and accessory items

On the last page of this manual, you will find a fold-out diagram of the device with all accessory items (Fig. 1). The numbers in the diagram and the text refer to the same items.

- 1 - Vibration plate
- 2 - Footstrap
- 3 - Foot switch (start/stop)
- 4 - Handle
- 5 - Handstrap
- 6 - Control unit / display
- 7 - "Start / stop" buttons
- 8 - "Intensity" button
- 9 - "Reduce Vibration Time" button
- 10 - "Reduce Frequency" button
- 11 - Display
- 12 - "Increase Frequency" button
- 13 - "Increase Vibration Time" button
- 14 - "Select Operating Mode" button
- 15 - Chip card slot
- 16 - Side cushion
- 17 - Soft mat
- 18 - Power cable
- 19 - Power switch
- 20 - Fitting for handstrap or footstrap
- 21 - Socket to connect manual switch
- 22 - Manual switch with start / stop function

2.4 Acceptance of delivery

Check whether the device has been damaged during transport and whether the accessory items are complete and undamaged (see 2.1). Contact your supplier immediately in the event of damages and incomplete delivery. Do not use the device when it has been damaged.

2.5 Power voltage

Your device has been manufactured for use at a power voltage of either 230 V, 50-60 Hz or 115 V, 50-60 Hz. Check the type plate for compatibility. Use of the device at an unsuitable voltage can cause irreparable damage.

2.6 Removing the transport safety device and attaching the handle to the vibration plate (fig. 2)

Before you can start using the “fitvibExcel” vibration device, you must first remove the transport safety device in the electronic unit (30),

Use the hexagonal turn screw (32) to remove the four screws (34) at the bottom (33) of the electronic unit (30). Then pull the sheet metal component (31) out of the electronic unit.

After this you can attach the handle to the vibration base plate (see fig. 3):

Use the hexagonal screws (44), spring rings (43) and disks (42) to attach the electronic unit (30) to the base plate of the vibration unit (1). Work with the open-end wrench (48). The plug (40) and the socket (41) serve to connect the electronic unit with the vibration plate. Plug one into the other and arrest them with the sleeve nut of the plug.

Finally, use the screws (46) and disks (45) to attach the sheet metal covers (47 and 49) at the sides to cover the openings of the electronic unit (30).

2.7 Connecting and starting the “fitvibExcel” vibration device (Fig. 1)

Use the designated connection (21) to connect the manual switch (22).

The power connection (18) is located at the right side of the electronic unit (30). Use the power switch (19) to start the “fitvibExcel” vibration device.

The device can be operated immediately.

2.8 Deactivation and disposal

Observe the following instructions when deactivating the “fitvibExcel” vibration device:

You may deliver the device including all accessory items to a waste disposal service provider specialized on electronic products or capable of forwarding the device to such a specialist. In countries where the suppliers are under the obligation of taking back deactivated electronic devices, you may of course contact your supplier.

Most countries have by now introduced legislation which prevents consumers from simply throwing their deactivated electronic products away alongside their ordinary household waste. In the event that you yourself are responsible for the safe disposal of the system or that you prefer to do it on your own, we would like to provide you with the following information:

The components of the “fitvibExcel” vibration device can be classified as follows:

Vibration plate, handle with electronic unit, cable, straps and soft mat must be treated like electronic scrap or light chemical waste. These components contain tin, copper, iron, a range of other metals and different plastics. Most countries regard these types of products as light chemical waste. Please inform yourself about the waste disposal regulations which apply in your country.

Packaging materials and instructions can be recycled. You may want to bring them to an appropriate collecting point or add them to your household waste, depending on how your local waste disposal system has been organized.

Everything said in this paragraph about the safe disposal of electronic articles applies equally to the accessory items.

3. INSTRUCTIONS: WHAT TO DO BEFORE USE

3.1 Contraindications

Always verify before starting the vibration plate training whether the user is or might be suffering from one or several of the following contraindications. If that turns out to be the case, you must not start the vibration plate training. When in doubt, always consult an expert such as a GP, a medical specialist or the "fitvibexcel" coach.

Contraindications:

- Acute infections
- Any acute arthropathy and arthrosis
- Acute migraine
- Acute rheumatoid arthritis
- Epilepsy
- Fresh wounds (incl. surgical wounds)
- Gallstones
- Arthropathy and arthrosis
- Joint implants (prostheses)
- Cardiovalvular defects
- Cardiac dysrhythmia
- Cardiovascular illnesses
- Metal or plastic implants such as pacemakers or coils
- Recent thromboses or possible thrombotic illnesses
- Kidney stones
- Acute back pain after fractures, herniated disks, spondylosis
- Pregnancy
- Severe diabetes
- Tumors

3.2 Important instructions for first-time users

Always check for contraindications, see 3.1.

Always wear shoes / trainers with a flexible rubber sole.

The first training session must be supervised by a qualified coach. See 3.4, First training session with the "fitvibexcel" vibration device.

Follow the instructions regarding initial position, the exercise itself and recommended rest times for maximum effect and to prevent injuries.

Take a sugary sports drink or water app. 30 to 60 minutes before the training session.

For maximum effectiveness we recommend the use of the "fitvibexcel" vibration device for both strength and endurance training (aerobic exercises).

3.3 Use of the soft mat

When performing exercises on the plate where you support your weight with (for instance) your hands or your gluteus rather than your feet, you should cover the plate with the soft mat before assuming the initial training position.

3.4 First training session with the "fitvibexcel" vibration device

Before starting your first training session, you should familiarize yourself briefly with the vibrating sensation of the plate. You could, for instance, start by setting a low vibration frequency (such as 20 Hz) and then step with one foot only on to the plate before you follow with the other foot and stand on tip-toes with flexed knees in order to get used to the sensation. Always start by standing on the tip of your toes in order to absorb the maximum possible amount of the vibration through your calves and thighs.

Never extend your limbs (arms or legs, depending on your position) to support your weight on the vibration plate. If you extend your limbs, your muscles will be deprived of any opportunity to absorb the vibration which is instead conducted through your bone structure straight into your skull. If you feel the vibrations in your head, (voice and/or eyes being the best indicators), you have assumed the wrong position and need to correct it immediately.

All abdominal exercises require the user to sit on the plate. It is crucial to familiarize oneself with the vibrating sensation before trying this.

3.5 When to discontinue the exercise

Stop the training session at the first indicators of overfatigue in order to prevent injuries.

When the muscle uncontrollably flexes or contracts during static exercises.

When the rhythm of the movement becomes irregular and uneven during dynamic exercises.

At the first indication of dizziness and vertigo.

At the first indication of pain.

At the first indication of muscle tightness, sickness or nausea.

4. OPERATION

4.1 Introduction

The “fitvibExcel” vibration device generates three-dimensional mechanical vibrations of the main vector in vertical direction.

The “fitvibExcel” vibration device is extremely easy to operate. The operating principle is clear and self-evident.

The device can be operated with and without a time card control. Devices without such a time card control unit can be easily identified: the actual time is indicated at the top of the display.

Devices with a time card control system request you (by flashing symbols in the display) to insert the time card. Once you have inserted the card, your current time credits are displayed instead of the time.

On the last page of this manual, you will find a fold-out diagram of the device with all accessory items. The numbers in the diagram and the text refer to the same items.

4.2 How to operate the “fitvibExcel” vibration device

Turn the power on to display the screen as shown (11). Now simply use the start buttons (7) on the control unit (6), the manual switch (22) or the foot switch (3) to start the programme.

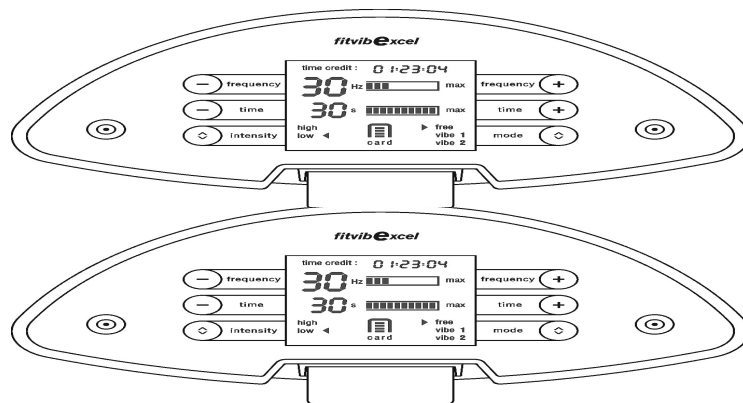
The device is in the operating mode “free”. All parameters can be changed with the +/- buttons (9, 10, 12, 13). Use the “Intensity” button (8) to select the right vibration amplitude (“Hoch (HIGH)” or “Niedrig (LOW)”). You can change the parameters both when the plate vibrates and when it is inactive.

Use the button “Operating Mode” to switch from the default operating mode “FREE” (free choice of parameters) to either one of two fixed programmes. You can only do this when the machine is in rest mode (push STOP first). You cannot switch operating modes while the plate is vibrating.

The actual time is shown in the top section of the display (see 5.4 how to adjust the time).

If the function “Time Card” has been activated, you must insert a time card (with time credits) into the card slot (15) before you can start the device. You are prompted to do this by the animated card symbol in the lower section of the display (11). Once you have done this, the time credits will be shown in the top section of the display (instead of the time).

Fig. 4 - Display



4.3 Start-stop switch

The “fitvibExcel” vibration device has been equipped with three start-stop switches, all of them capable of starting and stopping the vibration independently from one another:

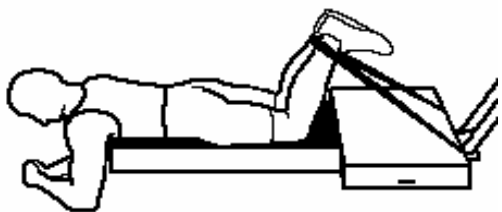
two orange-coloured start-stop buttons (7) are located on the control unit;

one start-stop foot switch (3) is located on the handle frame at the level of the vibration plate;

the manual switch (22) is connected by cable with the control unit.

Each one of the three start-stop buttons can serve to start and stop the vibration at any moment, independently from the position.

4.4 Use of handstraps and footstraps



Handstraps and footstraps can be used to transfer the vibration to certain sections of the body as shown in the illustration on the example of the ischiocrural muscles ("hamstrings"). The non-elastic straps serve to convey the vibrations to the muscles in question. Depending on the exercise, the straps can be fastened to the vibration plate in different places (20) and in different ways. The straps have been provided with reference lines in different colours, allowing the user to adjust the length of one strap to the length of the other.

4.5 Vibration training parameters

Vibration frequency: 20 - 60 Hz
Intensity (amplitude): high / low
Active time: 0 - 180 sec

Operating modes: free, vibe 1, vibe 2

4.6 Active time

Active time is the time it takes to perform an exercise (vibration on).

4.7 Operating modes

Use the operating mode button (14) to select any of the following modes:

4.7.1 Operating mode "free"

Under this operating mode, you can freely determine all parameters shown on the display and freely change or select any of the values (see Technical data).

4.7.2 Operating mode "vibe 1"

Under this operating mode, the vibration frequency will automatically increase – in intervals of 5 sec. and steps of 5 Hz at a time – from 20 Hz up to 60 Hz and then return to 20 Hz in the same way.

4.7.3 Operating mode "vibe 2"

Under this operating mode, the vibration frequency will automatically increase – in intervals of 7.5 sec. and steps of 5 Hz at a time – from 20 Hz up to 60 Hz and then return to 20 Hz in the same way.

4.8 More effort for better results

You may increase the required effort in a number of different ways such as:

- Increasing the vibration frequency
- Extending the active periods
- Shortening the rest periods
- Increasing the intensity from low to high
- Increasing the number of reps

You can also increase the required effort by making the exercises more difficult to perform. You can achieve this by:

- selecting more difficult / more complicated starting positions
- changing from static to dynamic exercises
- performing the dynamic exercises at a higher speed (faster rhythm)
- enlarging the stretched muscle section

5. CHIP-CARD BASED OPERATION OF THE FITVIBEXCEL

If the chip card reader has been activated in the fitvibexcel (see 5.4), you will need to use time cards to operate the device.

A message in the display will ask you to insert the chip card.

The chip card reader (15) is centrally located at the bottom of the control unit (6). The fitvibexcel chip card can be easily inserted (following the direction of the arrows) into the chip card reader (15) until it gently engages. The chip itself has been placed on the front side of the fitvibexcel chip card.

The fitvibexcel chip card reader only accepts personalized fitvibexcel chip cards.

The chip cards can be charged with a certain number of minutes. This system limits and restricts the active vibration time of the fitvibexcel .

5.1 Possible error messages in the top section of the screen :

E53: The card is dirty, damaged or has been inserted the wrong way around.

E52: Card of another system or wrong PIN (if in use)

E59: Card cannot be read, card type number has been destroyed.

If you receive other messages, you should contact your supplier or a customer service engineer.

5.2 Use of a secret PIN code:

If you want to secure your device against unauthorized use, you can enter a PIN code for your fitvibexcel chip card. Any such PIN code can only be entered **once!**

For this purpose, use the (red) configuration card to enter a four-digit PIN code into the recharge unit. This PIN code will be automatically applied to all cards on the occasion of their first insertion into the recharger. It is not possible to subsequently change or modify this number on the cards!

The card reading unit of the fitvibexcel will automatically integrate this PIN code when a chip card is inserted for the first time into the new device.

You may choose any PIN code number between 0001 and 9999.

Important: The fitvibexcel chip cards and the card recharging unit are supplied with a default setting of 0000 and can be immediately used without any PIN code.

If you need to change your PIN code for a substantial reason, you will not be able to use any of the previously issued fitvibexcel chip cards. Only the manufacturer is able to neutralize them. Please contact your distributor in such an event.

You can delete the PIN code in the device as follows:

- Insert the (red) configuration card to display the configuration menu.
- Browse through the menu items by using “time+” and “time -“.
- Select menu item “Cd”.
- Simultaneously push the “Frequency +” and “Frequency –“ buttons (pushing the button “Frequency +” first). This resets the PIN to “0”.
- Remove the configuration card.

5.3 How to programme the chip card PIN in the card recharging unit:

- see the manual of the card recharging unit -

5.4 Other options in the set-up menu

Insert a stick into the small hole at the back of the control console and push the button inside to call up the menus. Use the left/right “start/stop” buttons to browse through the menus.

Use the “time +” and “time – “ buttons to select the menu items.

Use the “frequency +” and “frequency –“ buttons to modify the values of the individual menu items. Quit the menu by pushing the inside button with the stick again or by simply not changing any more settings for about 30 seconds.

- **Counting menus**
- Cu: Exercise counter (up to 999,999, before it starts again at "0")
- Sub-menu bE: counts the operating hours (up to 9999:59 min, before it starts again at "0")
- **General menu**
- 01: button sound; 1 on, 0 off
- 02: sound signal to mark the end of an exercise; 1 on, 0 off
- 03: time card operation; 1 with time card, 0 without
- 04: time display; 1 time will be displayed (if no time card has been inserted), 0 time will not be displayed
- **Clock menu**
- Uh: Use the "MODE" button to select hour – minute – second and the "frequency +" and "frequency –" buttons to set
- Sub-menu dA: date, use "time +" and "time –" buttons to select (only required for the summer time / winter time changeover); select and set as under Uh
- Sub-menu t: days of the week, use "time +" and "time –" to select (only required for the summer time / winter time changeover); set with "frequency +" and "frequency –"
 - o 0 = Monday
 - o 1 = Tuesday
 - o 2 = Wednesday
 - o 3 = Thursday
 - o 4 = Friday
 - o 5 = Saturday
 - o 6 = Sunday
- Sub-menu So: Automatic switch to summertime; use "time +" and "time –" buttons to select, "frequency +" and "frequency –" buttons to set
 - o 1 Automatic mechanism activated
 - o 0 Automatic mechanism deactivated, clock must be manually switched for changeover

6. TECHNICAL PROBLEMS, WARRANTY, MAINTENANCE AND CLEANING

6.1 Technical problems

6.1.1 The device does not want to start.

Check whether there is any power, whether the power switch is on and whether power cable and fuses are okay. If the fuses have blown, you may want to replace them yourself, but make sure that you only use the type of fuse indicated on the type plate. You can ask your supplier to order the right fuses for you.

6.1.2 No function seems to be working

Switch the device off and on again. Contact your supplier if the problem persists .

6.2 Warranty and service

- Only duly authorized service engineers are entitled to carry out repairs or modifications and to add elements to the device.
- The electrical system of the user must comply with all laws and regulations.
- The device must only be operated by duly authorized persons in strict compliance with the user manual.
- The device must only be used for its designated purpose.
- The device must be regularly maintained in compliance with the maintenance instructions.
- All legal restrictions concerning the use of the device must be complied with.

Apart from the fuses, there are no components inside the “fitvibExcel“ vibration device which may be exchanged and replaced by the user. In the event of incorrect use and non-compliance with the maintenance instructions, the Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG and their duly appointed representatives will cease to be liable for all resulting damages, personal injuries, defects or malfunctions. Customer service and warranty will be provided through your supplier. The terms and conditions of your supplier will apply. The warranty will be invalidated by any violation of the aforementioned instructions. The device is expected to have a technical life of 10 years.

6.3 Maintenance

The manufacturer recommends to subject the device to an annual inspection by an engineer. The following components should be checked with particular attention:

all bolted and mechanically clamped connections
all cables and their connecting elements (visual control)
the functional safety of the manual switch and the foot switch
the rubber springs (visual check for mechanical damage)

6.4 How to clean the device

You can use a slightly moist cloth to clean the vibration plate, the control unit and the accessory items. Use a mild and non-abrasive detergent!

The handle, if necessary, can be treated with a commercial disinfectant.

7. TECHNICAL DATA

The "fitvibexcel" is a Whole Body Vibration (WBV) device.

Vibration frequency:	20 Hz - 60 Hz
Intensity (Amplitude):	high / low
Active time:	0 - 180 sec
Power voltage:	115 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz or 230 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz
Dimensions (W x D x H):	1050 x 990 x 1440 mm
Weight:	ca. 120 kg
Ceiling load:	250 kg max. static load and a dynamic proportion of 20 %
Noise level:	max. 71 dBA

Gebrauchsanweisung

fitvib **Excel**

CE

Art. Code 36005000 bis 36005100

Copyright Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG 2005.
Vibrationsgerät "fitvibexcel"® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG
Unrechtmäßige Vervielfältigung des Softwareprogramms im Gerät oder eines Teils davon ist verboten und strafbar. Alle Rechte vorbehalten

Vibrationsgerät "fitvibexcel" wird in Deutschland hergestellt von der Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG
Neuendorfstraße 19 b / D-16761 Hennigsdorf - Deutschland
Tel.: +49 (0) 3302 5044-0 / Fax: +49 (0) 3302 5044-99
E-mail: info@uniphy-elmed.com
Internet: www.do-the-vibe.com / www.fitvibexcel.com / www.uniphy-elmed.com

Ihr Lieferant ist:

Inhaltsverzeichnis

1.	SICHERHEITSASPEKTE	23
1.1	Elektrische Sicherheit	23
1.2	Explosionssicherheit	23
1.3	Anwendungssicherheit	23
1.4	Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung	23
1.5	Verwendung des Gerätes	23
1.6	Konformität	23
2.	BESTANDTEILE UND MONTAGE	24
2.1	Bestandteile und Standardzubehör des Vibrationsgerätes "fitvibexcel"	24
2.2	Optionales Zubehör des Vibrationsgerätes "fitvibexcel":	24
2.3	Beschreibung der Bedienelemente und des Zubehörs	24
2.4	Eingangskontrolle	24
2.5	Netzspannung	24
2.6	Entfernen der Transportsicherung und Montage des Handgriffes an die Vibrationsplatte (Abbildung 2)	24
2.7	Anschließen und Einschalten des Vibrationsgerätes "fitvibexcel" (Abbildung 1)	25
2.8	Außerbetriebnahme und Entsorgung	25
3.	WICHTIGE INFORMATION VOR DER ANWENDUNG	26
3.1	Kontraindikationen	26
3.2	Wichtige Informationen vor der ersten Anwendung	26
3.3	Verwendung der Soft-Matte	26
3.4	Erstes Training auf dem Vibrationsgerät "fitvibexcel"	26
3.5	Wann muss man das Training vorzeitig beenden?	27
4.	BEDIENUNG	28
4.1	Einleitung	28
4.2	Die Bedienung des Vibrationsgerätes "fitvibexcel"	28
4.3	Start-Stopp-Schalter	29
4.4	Verwendung von Hand- und Fußbändern	29
4.5	Parameter des Vibrationstrainings	29
4.6	Die aktive Zeit	29
4.7	Betriebsarten	29
4.7.1	Betriebsart "free"	29
4.7.2	Betriebsart "vibe 1"	29
4.7.3	Betriebsart "vibe 2"	29
4.8	Erhöhung der Trainingsbelastung	29
5.	Betrieb des fitvibexcel mit Chipkarten	31
5.1	Mögliche Fehlermeldungen im oberen Teil des Bildschirms	31
5.2	Verwendung einer Geheimzahl (PIN):	31
5.3	Programmierung der Chipkarten-PIN im Kartenaufladegerät:	31
5.4	Weitere Einstellmöglichkeiten im Einstellmenü	31
6.	STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG	33
6.1	Störungen	33
6.1.1	Das Gerät lässt sich nicht anschalten	33
6.1.2	Alle Bedienelemente ohne Funktion	33
6.2	Garantie und Service	33
6.3	Wartung	33
6.4	Reinigen des Gerätes	33
7.	TECHNISCHE DATEN	34

ZEICHNUNGEN DES GERÄTES - im Anhang dieser Gebrauchsanweisung

1. SICHERHEITSASPEKTE

1.1 Elektrische Sicherheit

Das Gerät darf nur in Räumen und Einrichtungen verwendet werden, die den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechen. Schließen Sie das Gerät über eine Schutzkontakt-Steckdose an.

1.2 Explosionssicherheit

Das Gerät ist nicht zur Verwendung in Räumen geeignet, in denen sich brennbare Gase oder Dämpfe befinden.

1.3 Anwendungssicherheit

Personen, die an einer oder mehreren im Absatz 3.1 dieser Anleitung genannten Kontraindikationen leiden oder leiden könnten, dürfen nur nach Konsultation eines medizinischen Spezialisten das Vibrationsgerät "fitvib**e**xcel" verwenden.

Sobald bei der Verwendung des Vibrationsgerätes "fitvib**e**xcel" eines oder mehrere der folgenden Symptome auftreten, muss das Training sofort gestoppt werden:

wenn sich bei statischen Übungen der Muskel unkontrolliert anspannt;

wenn bei dynamischen Übungen die Bewegung nicht mehr rhythmisch und glatt verläuft;

wenn beim Training ein Schwindel-Gefühl entsteht;

wenn man beim Training Schmerzen hat;

wenn man sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlt oder Übelkeit auftritt.

Das Gerät ist nicht für den Betrieb in feuchten Räumen geeignet.

Sie müssen dafür sorgen, dass diese Gebrauchsanweisung beim Gerät aufbewahrt wird.

1.4 Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung

Das verpackte Gerät ist für die Lagerung und den Transport (maximal 15 Wochen) mit folgenden Grenzwerten geeignet:

Temperaturbereich von -20 °C bis +60 °C;

Relative Luftfeuchtigkeit von 10 % - 100 %, einschließlich Kondensation;

Atmosphärischer Druck von 500 hPa - 1060 hPa.

1.5 Verwendung des Gerätes

Das Gerät darf nur durch befugtes Personal betrieben werden (siehe Vibrationstraining). Das Vibrationsgerät "fitvib**e**xcel" ist ausschließlich für das Vibrationstraining bestimmt.

Der zulässige Temperaturbereich während des Betriebes des Vibrationsgerätes "fitvib**e**xcel" beträgt +10 °C bis +40 °C.

1.6 Konformität

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Niederspannungsrichtlinie 73/23/EWG und der EMC-Richtlinie 89/336/EWG.

Zur Haftung des Herstellers - siehe Kapitel 5 (STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG).

2. BESTANDTEILE UND MONTAGE

2.1 Bestandteile und Standardzubehör des Vibrationsgerätes "fitvibExcel"

Vibrationsplatte mit Netzanschlussleitung

Soft-Matte

Handschalter

Handbänder, 2 Stück

Fußbänder, 2 Stück

Montagezubehör, 1 Beutel

Gebrauchsanweisung

2.2 Optionales Zubehör des Vibrationsgerätes "fitvibExcel":

Beistell-Kissen

Alle Standardzubehöre (siehe oben)

2.3 Beschreibung der Bedienelemente und des Zubehörs

Auf der letzten Seite dieser Gebrauchsanweisung finden Sie eine ausklappbare Zeichnung (Abbildung 1) des Gerätes mit Zubehör. Die im Text verwendeten Ziffern entsprechen denen auf der Zeichnung.

- 1 - Vibrationsplatte
- 2 - Fußband
- 3 - Fußschalter (Start/Stopp)
- 4 - Haltegriff
- 5 - Handband
- 6 - Bedieneinheit/Display
- 7 - Tasten "Start/Stopp"
- 8 - Taste "Intensität"
- 9 - Taste "Vibrationszeit reduzieren"
- 10 - Taste "Frequenz reduzieren"
- 11 - Display
- 12 - Taste "Frequenz erhöhen"
- 13 - Taste "Vibrationszeit erhöhen"
- 14 - Taste "Wahl der Betriebsart"
- 15 - Chipkarten-Einschub
- 16 - Beistellkissen
- 17 - Soft-Matte
- 18 - Netzanschlussleitung
- 19 - Netzschalter
- 20 - Befestigungspunkt für Hand- oder Fußband
- 21 - Stecker für den Anschluss des Handschalters
- 22 - Handschalter mit Start/Stopp-Funktion

2.4 Eingangskontrolle

Kontrollieren Sie, ob das Gerät beim Transport beschädigt wurde und ob das Zubehör intakt und vollständig vorhanden ist (siehe Punkt 2.1) Im Falle einer Beschädigung oder eines Mangels müssen Sie sofort Ihren Lieferanten benachrichtigen. Das Gerät darf im Schadensfall nicht verwendet werden.

2.5 Netzspannung

Ihr Gerät ist entweder für eine Netzspannung von 230 V, 50-60 Hz oder 115 V, 50-60 Hz geeignet. Kontrollieren Sie auf dem Typenschild, ob die Netzspannung mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt (eine höhere Netzspannung kann irreparable Schäden am Gerät verursachen).

2.6 Entfernen der Transportsicherung und Montage des Handgriffes an die Vibrationsplatte (Abbildung 2)

Bevor das Vibrationsgerät "fitvibExcel" in Gebrauch genommen werden kann, muss die Transportsicherung in der Elektronikeinheit (30) entfernt werden:

Hierzu sind die 4 Schrauben(34) an der Bodenfläche (33) der Elektronikeinheit (30) mit dem Sechskant-Schraubendreher (32) zu entfernen. Danach das Blechteil (31) aus der Elektronikeinheit ziehen.

Danach kann der Handgriff auf die Vibrationsgrundplatte montiert werden (siehe Abbildung 3):

Die Elektronikeinheit (30) wird mittels Sechskantschrauben (44), Federringen (43) und Scheiben (42) auf der Bodenplatte der Vibrationseinheit (1) befestigt. Dazu wird der Maulschlüssel (48) verwendet. Die elektrische Verbindung zwischen Elektronikeinheit und Vibrationsplatte wird über den Stecker (40) und die Buchse (41) hergestellt. Beide Teile werden ineinander gesteckt und mit der Überwurfmutter des Steckers arretiert.

Abschließend werden zur Abdeckung der Öffnungen an der Elektronikeinheit (30) die Seitenbleche (47 und 49) mit den Schrauben (46) und Scheiben (45) montiert.

2.7 Anschließen und Einschalten des Vibrationsgerätes "fitvibExcel" (Abbildung 1)

Schließen Sie den Handschalter (22) am dafür bestimmten Anschluss (21) an.

Der Netzeingang (18) befindet sich an der rechten Seite der Elektronikeinheit (30). Mit Hilfe des Netzschalters (19) können Sie das Vibrationsgerät "fitvibExcel" nun einschalten.

Das Gerät ist sofort betriebsbereit.

2.8 Außerbetriebnahme und Entsorgung

Wenn das Vibrationsgerät "fitvibExcel" vom Eigentümer außer Betrieb genommen wird, können folgende Wege beschritten werden:

Sie liefern das Gerät mit allem Zubehör bei einem Entsorgungsunternehmen ein, das auf elektronische Produkte spezialisiert ist oder das Weiterlieferungsmöglichkeiten an ein derartiges Unternehmen hat. In Ländern, in denen eine Rücknahmeregelung in Kraft ist, können Sie hierfür natürlich zu Ihrem Lieferanten gehen.

Es ist in den meisten Ländern derzeit nicht mehr erlaubt, diese Art von Produkten in den Hausmüll zu werfen, und zwar auf Grund der verwendeten Kunststoffe und elektronischen Teile. Für den Fall, dass Sie selbst das System entsorgen wollen, oder auch die Verantwortung dafür tragen, geben wir Ihnen die folgenden Informationen über die Umweltaspekte:

Das Vibrationsgerät "fitvibExcel" lässt sich in folgende Kategorien aufteilen:

Vibrationsplatte, Handgriff mit Elektronikeinheit, Kabel, Bänder und Weichmatte (Soft-Matte) sind als Elektronikschrott oder kleiner chemischer Abfall anzusehen. Sie enthalten u. a. Zinn, Kupfer, Eisen, verschiedene andere Metalle und verschiedene Arten von Kunststoffen. In den meisten Ländern wird diese Müllart als kleiner chemischer Abfall betrachtet. Informieren Sie sich über die in Ihrem Land geltenden nationalen Vorschriften zur Entsorgung.

Verpackungsmaterialien und die Anleitung sind recyclingfähig. Diese können Sie bei den geeigneten Sammelstellen abgeben oder auch mit dem Hausmüll entsorgen, je nach der lokalen Organisation der Müllabfuhr.

Das in diesem Absatz in Bezug auf die Entsorgung Beschriebene gilt auch für die Entsorgung des Zubehörs.

3. WICHTIGE INFORMATION VOR DER ANWENDUNG

3.1 Kontraindikationen

Bevor Sie mit dem Vibrationsplattentraining starten, müssen Sie immer kontrollieren, ob der Benutzer an einer oder mehreren der unten stehenden Kontraindikationen leidet oder leiden könnte. Ist das der Fall, darf nicht mit dem Vibrationsplattentraining begonnen werden. Im Zweifelsfall muss man immer einen Experten, wie zum Beispiel den Hausarzt, einen Facharzt oder den "fitvibexcel"-Trainer konsultieren.

Kontraindikationen:

- Akute Entzündungen oder Infektionen
- Akute Gelenkerkrankungen und Arthrosen
- Akute Migräne
- Akute rheumatoide Arthritis
- Epilepsie
- Frische (chirurg.) Wunden
- Gallensteine
- Gelenkerkrankungen und Arthrosis
- Gelenkimplantate
- Herzklappenfehler
- Herzrhythmusstörungen
- Kardiovaskuläre Krankheiten (Herz und Gefäße)
- Metall- oder Kunststoffimplantate wie Herzschrittmacher, Spirale
- Neuere Thrombose oder mögliche thrombotische Erkrankungen
- Nierensteine
- Akute Rückenbeschwerden nach Brüchen, Bandscheibenvorfall, Spondylosis
- Schwangerschaft
- Schwere Diabetes
- Tumore

3.2 Wichtige Informationen vor der ersten Anwendung

Überprüfen Sie immer zuerst mögliche Kontraindikationen, siehe Absatz 3.1.

Tragen Sie immer (Sport-)Schuhe mit einer flexiblen Gummisohle.

Das erste Training muss unter Betreuung eines Trainers stattfinden. Siehe Absatz 3.4, Erstes Training auf dem Vibrationsgerät "fitvibexcel".

Befolgen Sie die Anweisungen bezüglich des Einnehmens der Ausgangsposition, der Durchführung der Übung und die empfohlenen Ruhezeiten genau, um eine möglichst optimale Wirkung des Trainings zu erzielen und um Verletzungen vorzubeugen.

Trinken Sie ungefähr eine ½ - 1 Stunde vor dem Training einen zuckerhaltigen Sportdrink oder auch Wasser.

Für eine optimale und hocheffektive Trainingswirkung empfehlen wir neben Krafttraining mit dem Vibrationsgerät "fitvibexcel" auch das übliche Konditionstraining.

3.3 Verwendung der Soft-Matte

Bei Übungen, bei denen man nicht mit den Füßen, sondern sich mit einem anderen Körperteil auf die Platte stützt, wie zum Beispiel mit den Händen oder dem Gesäß, muss man die mitgelieferte Soft-Matte (weiche Matte) auf die Platte legen, bevor man die Ausgangsposition einnimmt.

3.4 Erstes Training auf dem Vibrationsgerät "fitvibexcel"

Für das erste Training ist es wichtig, dass man sich kurz an das Vibrieren der Platte gewöhnt. Eine Möglichkeit besteht darin, bei einer niedrigen Frequenz von zum Beispiel 20 Hz zuerst mit einem Fuß auf der Platte die Vibration zu testen, danach mit dem anderen Fuß und anschließend auf Zehenspitzen stehend, mit gebeugten Knien die Vibration zu fühlen. Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration maximal durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird. Man darf nie mit gestreckten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf der Vibrationsplatte stehen. Bei gestreckten Gliedmaßen bekommen die Muskeln keine Gelegenheit, die Vibration zu absorbieren und die Vibration wird über die Knochen zum Schädel geleitet. Wenn ein Benutzer die Vibrationen im Kopf fühlt (an Stimme und/oder Augen spürbar), dann steht der Benutzer in falscher Position auf der Vibrationsplatte und die Ausgangshaltung muss korrigiert werden.

Bei Bauchmuskelübungen sitzt man auf der Platte; man muss sich unbedingt schon an die Vibration gewöhnt haben, bevor man diese Übungen durchführt.

3.5 Wann muss man das Training vorzeitig beenden?

Sobald Übermüdungssymptome auftreten, muss das Training gestoppt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

Wenn bei statischen Übungen die Muskeln unkontrolliert angespannt werden.

Wenn bei dynamischen Übungen die Bewegung nicht mehr rhythmisch und flexibel abläuft.

Wenn beim Training ein Schwindel-Gefühl entsteht.

Wenn man beim Training Schmerzen verspürt.

Wenn man sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlt oder Übelkeit auftritt.

4. BEDIENUNG

4.1 Einleitung

Das Vibrationsgerät "fitvib^{excel}" erzeugt dreidimensionale mechanische Schwingungen mit dem Hauptvektor in vertikaler Richtung.

Das Vibrationsgerät "fitvib^{excel}" ist sehr einfach zu bedienen. Das Bedienungsprinzip ist eindeutig und logisch.

Das Gerät kann mit oder ohne Zeitkartensteuerung betrieben werden. Geräte ohne Zeitkartensteuerung sind leicht zu erkennen. Bei diesen Geräten wird am oberen Display-Rand die aktuelle Uhrzeit angezeigt. Bei Geräten mit Zeitkartensteuerung werden Sie über blinkende Segmente im Display zum Einführen der Zeitkarte aufgefordert. Nach dem Einführen wird anstelle der Uhrzeit das aktuelle Zeitguthaben angezeigt.

Auf der letzten Seite dieser Gebrauchsanweisung finden Sie eine ausklappbare Zeichnung des Gerätes mit Zubehör. Die im Text verwendeten Ziffern entsprechen denen auf der Zeichnung.

4.2 Die Bedienung des Vibrationsgerätes "fitvib^{excel}"

Nach Einschalten des Gerätes erscheint die eine Anzeige auf dem Display (11). Das Gerät kann mit dieser Voreinstellung des Programms sofort über die Starttasten (7) auf der Bedieneinheit (6), dem Handschalter (22) oder den Fußschalter (3) gestartet werden.

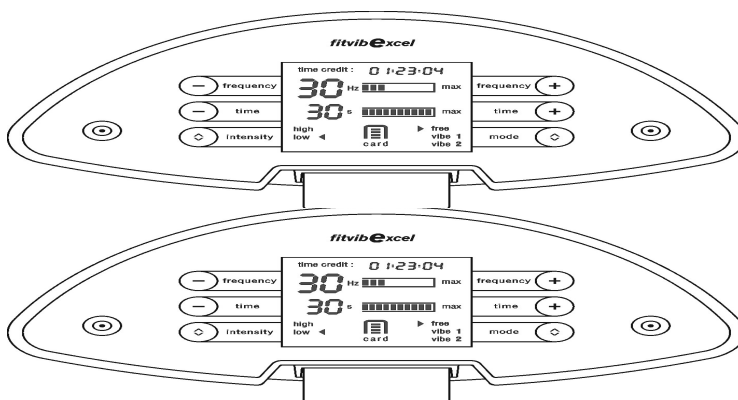
Das Gerät befindet sich dabei in der Betriebsart (Mode) „free“. Alle Parameter können mit den +/- -Tasten (9, 10, 12, 13) verändert werden. Mit der „Intensitäts“ – Taste (8) kann die Schwingamplitude "Hoch (HIGH)" oder "Niedrig (LOW)" gewählt werden. Die Änderung der Parameter kann sowohl bei nicht gestarteter wie auch bei vibrierender Platte erfolgen.

Mit der „Betriebsart“ -Taste kann von der voreingestellten Betriebsart „FREE“ – freie Parameterwahl - auf zwei fest eingestellte Programme gewechselt werden. Die Auswahl kann nur im Stopp-Zustand erfolgen und kann auch bei schwingender Platte nicht gewechselt werden.

Im oberen Displaybereich wird die aktuelle Uhrzeit angezeigt. (zum Stellen der Uhrzeit siehe Pkt 5.4)

Ist für das Gerät die Funktion „Zeitkarte“ aktiviert, so muss vor dem Start eine mit Zeitguthaben versehene Chipkarte in den Chipkarten-Einschub (15) geschoben werden. Die entsprechende Aufforderung erfolgt durch das animierte Kartensymbol im unteren Bereich des Displays (11). Statt der Uhrzeit wird dann das aktuelle Kartenguthaben im oberen Displaybereich angezeigt.

Abbildung 4 - Display

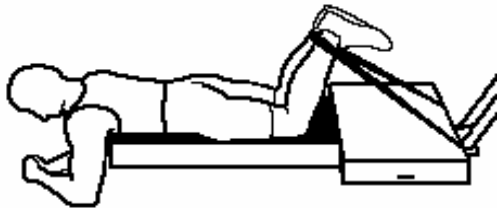


4.3 Start-Stopp-Schalter

Das Vibrationsgerät "fitvibExcel" ist mit 3 Start-Stopp-Schaltern ausgerüstet, mit denen die Vibration unabhängig voneinander gestartet und gestoppt werden kann:
zwei orangefarbene Start-Stopp-Tasten (7) befinden sich auf der Bedieneinheit;
ein Start-Stopp-Fußschalter (3) befindet sich am Gestell für den Handgriff, in Höhe der Vibrationsplatte;
der Handschalter (22) ist über ein Kabel mit der Bedieneinheit verbunden.

Mit Hilfe einer der drei Start-Stopp-Tasten kann die Vibration von jeder Ausgangsposition aus gestartet und gestoppt werden.

4.4 Verwendung von Hand- und Fußbändern



Hand- und Fußbänder können verwendet werden, um die Vibration auf bestimmte Körperteile zu übertragen, z. B. wie in der Darstellung auf die ischiokruralen Muskeln ("hamstrings"). Die Vibrationen werden über die nicht-elastischen Bänder zum betreffenden Körperteil geleitet. Die Bänder werden je nach Übung an den Befestigungspunkten (20) der Vibrationsplatte fixiert. Auf den Bändern sind in verschiedenen Farben Bezugslinien angebracht, so dass die Länge des einen Bandes leicht auch für das andere Band eingestellt werden kann.

4.5 Parameter des Vibrationstrainings

Vibrationsfrequenz:	20 - 60 Hz
Intensität (Amplitude):	high / low (hoch / niedrig)
Aktive Zeit:	0 - 180 sec

Betriebsarten:	free, vibe 1, vibe 2
----------------	----------------------

4.6 Die aktive Zeit

Die aktive Zeit ist die Zeit, in der eine Übung ausgeführt wird (Vibration an).

4.7 Betriebsarten

Mit der Betriebsarten-Taste (14) können folgende Modi gewählt werden:

4.7.1 Betriebsart "free"

Bei dieser Betriebsart können Sie alle auf dem Display dargestellten Parameter frei einstellen und innerhalb der möglichen Wert (siehe Technische Daten) frei verändern.

4.7.2 Betriebsart "vibe 1"

Bei dieser Betriebsart ändert sich die Vibrationsfrequenz automatisch von 20 Hz beginnend in 5 Hz-Schritten jede 5 Sekunden bis 60 Hz und umgekehrt wieder bis 20 Hz.

4.7.3 Betriebsart "vibe 2"

Bei dieser Betriebsart ändert sich die Vibrationsfrequenz automatisch von 20 Hz beginnend in 5 Hz-Schritten jede 7,5 Sekunden bis 60 Hz und umgekehrt wieder bis 20 Hz.

4.8 Erhöhung der Trainingsbelastung

Die Erhöhung der Trainingsbelastung kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Die Trainingsbedingungen werden stufenweise durch folgende Schritte verstärkt:

Erhöhung der Vibrationsfrequenz

Verlängerung der aktiven Zeit

Verkürzung der Ruhezeit

Erhöhung der Intensität von niedrig (low) nach hoch (high)

Zunahme der Anzahl der Wiederholungen

Die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Übung führt auch zu einer Erhöhung der Trainingsbelastung.

Dies ist auf verschiedene Art und Weise möglich:

- schwierigere / kompliziertere Ausgangspositionen
- Wechsel von statischen zu dynamischen Übungen
- schnelleres Ausführen der dynamischen Übungen
- Vergrößerung der Dehnung auf den Muskel

5. BETRIEB DES FITVIBEXCEL MIT CHIPKARTEN

Wenn im fitvibexcel der Chipkartenleser aktiviert ist (siehe Pkt. 5.4) ist, müssen Sie für den Betrieb des fitvibexcel Zeitkarten verwenden.

Im Display werden Sie zum Einstecken der Chipkarte aufgefordert.

Der Chipkartenleser (15) befindet sich zentral am unteren Rand der Bedieneinheit (6). Die fitvibexcel-Chipkarte ist in Pfeilrichtung leicht rastend in den Chipkartenleser (15) einzuschieben. Der Chip befindet sich dabei auf der Vorderseite der fitvibexcel-Chipkarte.

Der fitvibexcel-Chipkartenleser akzeptiert nur personalisierte fitvibexcel-Chipkarten.

Diese Chipkarten speichern ein gewünschtes Minutenvolumen, das die aktive Vibrationszeit des fitvibexcel-Gerätes begrenzt.

5.1 Mögliche Fehlermeldungen im oberen Teil des Bildschirms :

E53: Die Karte ist verschmutzt, defekt oder falsch herum eingesteckt worden

E52: Karte eines anderen Systems oder PIN falsch (wenn PIN benutzt)

E59: Karte unbrauchbar, Kartentypnummer zerstört

Bei weiteren Fehlermeldungen wenden Sie sich bitte an Ihren nächstgelegenen Service oder Lieferanten.

5.2 Verwendung einer Geheimzahl (PIN):

Zur Sicherheit des Gerätebesitzers gegen fremde Benutzung des Gerätes kann die Verwendung der fitvibexcel-Chipkarten durch eine eigene geheime PIN abgesichert werden. Diese PIN kann nur **einmal** vergeben werden!

Dafür muss im Kartenaufwertegerät mit Hilfe der Konfigurationskarte (rot) eine vierstellige PIN programmiert werden. Diese PIN wird automatisch auf alle Karten, die erstmalig in das Aufwertegerät gesteckt werden, übernommen und kann anschließend auf den Karten nicht mehr verändert werden!

Diese PIN wird automatisch durch die Kartenleseeinheit des fitvibexcel beim ersten Einstecken einer Chipkarte in das neue Gerät übernommen.

Die PIN kann zwischen 0001 und 9999 gewählt werden.

Wichtig: Die fitvibexcel-Chipkarten und das Kartenaufladegerät werden mit 0000 ausgeliefert und sind somit sofort ohne PIN-Programmierung einsetzbar.

Müssen Sie aus wichtigem Grund Ihre PIN ändern, dann sind die vorher verwendeten fitvibexcel-Chipkarten nicht mehr verwendbar. Sie sind nur durch den Hersteller neutralisierbar. Bitte wenden Sie sich an Ihren Vertriebspartner.

Eine Löschung der PIN im Gerät wird wie folgt durchgeführt:

- Konfigurationskarte (rot) stecken, es erscheint das Konfigurationsmenü
- Die Menüpunkte lassen sich mit "time+" und "time -" durchblättern
- Menüpunkt "Cd" einstellen
- Durch gleichzeitiges Drücken der Tasten "Frequenz +" und "Frequenz -" ("Frequenz +" zuerst drücken) die PIN auf "0" setzen
- Konfigurationskarte entnehmen

5.3 Programmierung der Chipkarten-PIN im Kartenaufladegerät:

- siehe die zum Kartenaufladegerät zugehörige Gebrauchsanleitung -

5.4 Weitere Einstellmöglichkeiten im Einstellmenü

Diese Menüs werden durch Betätigung einer Taste mittels Stift durch ein kleines Loch auf der Rückseite des Bedienpultes aufgerufen. Die einzelnen Menüs können mittels linker/rechter "Start/Stop" – Taste durchgeblättert werden.

Die Menüpunkte können mittels der Taste "time +" und "time -" angewählt werden.

Die Werte jedes Menüpunktes können mit den Tasten "Frequenz +" und "Frequenz -" verändert werden.

Die Menüs werden verlassen, wenn die Taste mit dem Stift erneut betätigt wird oder ca. 30 s keine Einstellungen mehr vorgenommen werden.

- **Zählmenüs**
- Cu: Übungszähler (bis 999 999, setzt sich bei Überlauf auf "0")
- Untermenü bE: Betriebsstundenzähler (bis 9999 59 min, setzt sich bei Überlauf auf "0")
- **Allg. Menü**
- 01: Tastenton; 1 an, 0 aus
- 02: Ton Übungsende; 1 an, 0 aus
- 03: Zeitkartenbetrieb; 1 mit Zeitkarte, 0 ohne Zeitkarte
- 04: Uhrzeitanzeigen; 1 Uhrzeit wird angezeigt (wenn keine Zeitkarte gesteckt), 0 Uhrzeit wird nicht angezeigt
- **Uhrmenü**
- Uh: mit Taste "MODE" Stunde – Minute – Sekunde anwählen und mit Taste "Frequenz +" und "Frequenz –" stellen
- Untermenü dA: Datum, Anwählen mit "time +" und "time –" (wird nur für Sommerzeit/Winterzeitumstellung benötigt); Auswählen und stellen wie bei Uh
- Untermenü t: Wochentage, Anwählen mit "time +" und "time –" (wird nur für Sommerzeit/Winterzeitumstellung benötigt); Einstellen mit "frequenz +" und frequenz –"
 - o 0 = Montag
 - o 1 = Dienstag
 - o 2 = Mittwoch
 - o 3 = Donnerstag
 - o 4 = Freitag
 - o 5 = Samstag
 - o 6 = Sonntag
- Untermenü So: Automatische Sommerzeit-Umstellung; Anwählen mit Tasten "time +" und "time –", Einstellen mit Tasten "frequenz +" und frequenz –"
 - o 1 Automatik aktiviert
 - o 0 Automatik deaktiviert, Uhr muss zu den Umschaltzeiten von Hand gestellt werden

6. STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG

6.1 Störungen

6.1.1 Das Gerät lässt sich nicht anschalten.

Kontrollieren Sie, ob die Netzspannung vorhanden ist, der Netzschalter eingeschaltet ist, die Netzanschlussleitung und die Sicherungen in Ordnung sind. Sollten die Sicherungen nicht in Ordnung sein, können Sie diese selbst ersetzen. Sie dürfen dazu jedoch nur denselben Sicherungstyp verwenden, wie auf dem Typenschild angegeben ist. Sie können Sicherungen bei Ihrem Lieferanten bestellen.

6.1.2 Alle Bedienelemente ohne Funktion

Schalten Sie das Gerät aus und wieder an. Wiederholt sich der Fehler, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Lieferanten auf.

6.2 Garantie und Service

- Alle Reparaturen, Veränderungen oder Erweiterungen müssen von dazu autorisierten Personen durchgeführt werden;
- die elektrische Anlage des betreffenden Raumes muss den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechen;
- das Gerät darf nur von befugten Personen entsprechend der Gebrauchsanweisung betrieben werden;
- das Gerät muss für den Zweck eingesetzt werden, für den es konzipiert wurde;
- die Wartung des Gerätes muss regelmäßig erfolgen und entsprechend den vorgeschriebenen Hinweisen durchgeführt werden;
- die gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Nutzung des Gerätes müssen beachtet werden.

Mit Ausnahme der Sicherungen befinden sich keine weiteren Teile im Vibrationsgerät "fitvibExcel", welche vom Benutzer eigenständig ersetzt werden dürfen. Falsche Verwendung oder eine nach den Vorschriften mangelhafte Wartung entbindet die Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG und ihren Vertreter von aller Haftung für sich daraus ergebende Schäden, Verletzungen, Mängel oder Fehlfunktionen. Service und Garantie werden über Ihren Lieferanten gewährt. Es gelten die Lieferbedingungen Ihres Lieferanten. Die Garantie verfällt, wenn das Gerät nicht nach den oben genannten Punkten verwendet wird. Die erwartete Lebensdauer des Gerätes beträgt 10 Jahre.

6.3 Wartung

Der Hersteller empfiehlt, eine jährliche Wartung durch den Fachmann durchführen zu lassen. Dabei sind mindestens folgende Geräteteile kontrollieren zu lassen:

Kontrolle aller Schraub- und mechanischen Klemmverbindungen

Sichtkontrolle aller Kabel und deren Verbindungselemente

Funktionssicherheit der Hand- und Fußschalter

Besichtigung der Gummifedern auf mechanische Beschädigungen

6.4 Reinigen des Gerätes

Sie können die Vibrationsplatte, die Bedieneinheit und das Zubehör mit einem leicht angefeuchteten Tuch säubern. Bitte verwenden Sie ein mildes, nicht scheuerndes Reinigungsmittel !

Der Handgriff kann bei Bedarf mit einem landesüblichen Flächendesinfektionsmittel behandelt werden.

7. TECHNISCHE DATEN

Das Vibrationsgerät "fitvib**e**xcel" ist ein Gerät zur Ganzkörpervibration (Whole Body Vibration - WBV).

Vibrationsfrequenz:	20 Hz - 60 Hz
Intensität (Amplitude):	high / low (hoch / niedrig)
Aktive Zeit:	0 - 180 sec
Netzspannung:	115 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz oder 230 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz
Abmessungen (B x T x H):	1050 x 990 x 1440 mm
Gewicht:	ca. 120 kg
Deckenlast:	max. 250 kg statische Last und 20 % dynamischen Anteil
Lärmpegel:	max. 71 dBA

Gebruikshandleiding

fitvib **Excel**

CE

Art. Code 36005000 bis 36005100

Copyright Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG 2005.

Het vibratietoestel "fitvibexcel"® is een geregistreerd handelsmerk van de firma Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG
Een onrechtmatige reproductie van het softwareprogramma in het toestel of een deel ervan is verboden en strafbaar. Alle rechten voorbehouden

Het vibratietoestel "fitvibexcel" wordt in Duitsland geproduceerd door de firma Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG

Neuendorfstraße 19 b / D-16761 Hennigsdorf - Duitsland

Tel.: +49 (0) 3302 5044-0 / Fax: +49 (0) 3302 5044-99

E-mail: info@uniphy-elmed.com

Internet: www.do-the-vibe.com / www.fitvibexcel.com / www.uniphy-elmed.com

Uw leverancier is:

Inhoudsopgave

1.	VEILIGHEIDSASPECTEN.....	39
1.1	Elektrische veiligheid	39
1.2	Ontploffingsveiligheid.....	39
1.3	Gebruiksveiligheid.....	39
1.4	Klimaatvoorwaarden voor transport en opslag.....	39
1.5	Gebruik van het toestel.....	39
1.6	Conformiteit.....	39
2.	BESTANDDELEN EN MONTAGE	40
2.1	Bestanddelen en standaard accessoires van het vibratietoestel "fitvibexcel"	40
2.2	Optionele accessoires van het vibratietoestel "fitvibexcel":	40
2.3	Beschrijving van de bedieningselementen en van de accessoires	40
2.4	Ontvangstcontrole.....	40
2.5	Netspanning.....	40
2.6	Verwijdering van de transportbeveiliging en montage van de handgreep op de vibratieplaat (afbeelding 2).....	40
2.7	Aansluiten en inschakelen van het vibratietoestel "fitvibexcel" (afbeelding 1).....	41
2.8	Buiten bedrijf stellen en verwijderen.....	41
3.	BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR HET GEBRUIK	42
3.1	Tegenindicaties.....	42
3.2	Belangrijke informatie voor het eerste gebruik	42
3.3	Gebruik van de soft-mat.....	42
3.4	Eerste training op het vibratietoestel "fitvibexcel".....	42
3.5	Wanneer moet men de training vroegtijdig beëindigen?	43
4.	BEDIENING	44
4.1	Inleiding.....	44
4.2	De bediening van het vibratietoestel "fitvibexcel"	44
4.3	Start-stop-schakelaar.....	45
4.4	Gebruik van hand- en voetbanden	45
4.5	Parameters van de vibratietraining	45
4.6	De actieve tijd.....	45
4.7	Bedrijfsmodi	45
4.7.1	Bedrijfsmodus "free".....	45
4.7.2	Bedrijfsmodus "vibe 1"	45
4.7.3	Bedrijfsmodus "vibe 2"	45
4.8	Verhoging van de trainingsbelasting.....	45
5.	BEDRIJF VAN DE FITVIBEXCEL MET CHIPKAARTEN.....	47
5.1	Mogelijke foutmeldingen in het bovenste deel van het beeldscherm :.....	47
5.2	Gebruik van een geheim getal (PIN):	47
5.3	Programmering van de PIN code van de chipkaart in het laadtoestel:	47
5.4	Andere instellingmogelijkheden in het instelmenu.....	47
6.	STORINGEN, GARANTIE, ONDERHOUD EN REINIGING.....	49
6.1	Storingen.....	49
6.1.1	Het toestel kan niet ingeschakeld worden.....	49
6.1.2	De bedieningselementen werken niet.....	49
6.2	Garantie en service.....	49
6.3	Onderhoud	49
6.4	Reiniging van het toestel.....	49
7.	TECHNISCHE GEGEVENS	50

TEKENINGEN VAN HET TOESTEL – in de bijlage bij deze gebruikshandleiding

1. VEILIGHEIDSASPECTEN

1.1 Elektrische veiligheid

Het toestel mag alleen in ruimtes en inrichtingen gebruikt worden die aan de geldige wettelijke voorschriften voldoen. Sluit het toestel via een contactdoos met veiligheidscontact aan.

1.2 Ontploffingsveiligheid

Het toestel is niet geschikt om gebruikt te worden in ruimtes waarin zich brandbare gassen of dampen bevinden.

1.3 Gebruiksveiligheid

Personen die aan één of meerdere in Paragraaf 3.1 van deze handleiding vermelde tegenindicaties lijden of zouden kunnen lijden mogen het vibratietoestel "fitvib**e**xcel" alleen na consultatie van een medische specialist gebruiken.

Van zodra tijdens het gebruik van het vibratietoestel "fitvib**e**xcel" één of meerdere van de volgende symptomen optreden moet de training onmiddellijk gestopt worden:

wanneer de spieren zich bij statische oefeningen ongecontroleerd spannen;

wanneer bij dynamische oefeningen de beweging niet meer ritmisch en soepel verloopt;

wanneer tijdens de training een duizelig gevoel ontstaat;

wanneer men tijdens de training pijn heeft;

wanneer men zich tijdens de training onwel of verkrampd voelt of wanneer men zich misselijk voelt.

Het apparaat is niet geschikt om in vochtige ruimtes gebruikt te worden.

U moet ervoor zorgen dat deze gebruikshandleiding bij het toestel bewaard wordt.

1.4 Klimaatvoorwaarden voor transport en opslag

Het verpakte toestel is geschikt voor opslag en transport (maximum 15 weken) met de volgende grenswaarden:

Temperatuur van -20 °C tot +60 °C;

Relatieve vochtigheid van 10 % - 100 %, inclusief condensatie;

Atmosferische druk van 500 hPa - 1060 hPa.

1.5 Gebruik van het toestel

Het toestel mag alleen door bevoegd personeel gebruikt worden (zie de vibratietraining). Het vibratietoestel "fitvib**e**xcel" is uitsluitend voor de vibratietraining bestemd.

De toegelaten temperatuur tijdens het bedrijf van het vibratietoestel "fitvib**e**xcel" ligt tussen +10 °C en +40 °C.

1.6 Conformiteit

Dit toestel voldoet aan de eisen van de laagspanningsrichtlijn 73/23/EWG en van de EMC-richtlijn 89/336/EWG.

Voor de aansprakelijkheid van de fabrikant – zie hoofdstuk 5 (STORINGEN, GARANTIE, ONDERHOUD EN REINIGING).

2. BESTANDELEN EN MONTAGE

2.1 Bestanddelen en standaard accessoires van het vibratietoestel "fitvibExcel"

Vibratieplaat met netaansluitleiding

Soft-mat

Handschakelaar

Handbanden, 2 stuks

Voetbanden, 2 stuks

Montageaccessoires, 1 zak

Gebruikshandleiding

2.2 Optionele accessoires van het vibratietoestel "fitvibExcel":

Combinatiekussen

Alle standaard accessoires (zie boven)

2.3 Beschrijving van de bedieningselementen en van de accessoires

Op de laatste pagina van deze gebruikshandleiding vindt u een uitklapbare tekening (afbeelding 1) van het toestel met accessoires. De in de tekst gebruikte cijfers komen met de cijfers op de tekening overeen.

- 1 - Vibratieplaat
- 2 - Voetband
- 3 - Voetschakelaar (Start/Stop)
- 4 - Houdgreep
- 5 - Handband
- 6 - Bedieningseenheid/display
- 7 - Toetsen "Start/Stop"
- 8 - Toets "Intensiteit"
- 9 - Toets "Vibratietijd verlagen"
- 10 - Toets "Frequentie verlagen"
- 11 - Display
- 12 - Toets "Frequentie verhogen"
- 13 - Toets "Vibratietijd verhogen"
- 14 - Toets "Selectie van de bedrijfsmodus"
- 15 - Inschuifvakje voor chipkaarten
- 16 - Combinatiekussen
- 17 - Soft-mat
- 18 - Netaansluitleiding
- 19 - Netschakelaar
- 20 - Bevestigingspunt voor hand- of voetbank
- 21 - Stekker voor de aansluiting van de handschakelaar
- 22 - Handschakelaar met start-/stop-functie

2.4 Ontvangstcontrole

Controleer of het toestel tijdens het transport beschadigd werd of dat de accessoires intact en volledig zijn (zie punt 2.1) In geval van een beschadiging of van een ontbrekend deel moet u de leverancier onmiddellijk waarschuwen. In geval van beschadiging mag het toestel niet gebruikt worden.

2.5 Netspanning

Uw toestel is voor een netspanning van 230 V, 50-60 Hz of van 115 V, 50-60 Hz geschikt. Controleer op het eigenschappenplaatje of de netspanning met de indicaties op het eigenschappenplaatje overeenstemt (een hogere netspanning kan onherstelbare schade aan het toestel veroorzaken).

2.6 Verwijdering van de transportbeveiliging en montage van de handgreep op de vibratieplaat (afbeelding 2)

Voordat het vibratietoestel "fitvibExcel" in gebruik genomen kan worden moet de transportbeveiliging in de elektronische eenheid (30) verwijderd worden:

Hiervoor moeten de 4 schroeven (34) op de bodem (33) van de elektronische eenheid (30) met de zeskantschroevendraaier (32) verwijderd worden. Daarna moet de plaat (31) uit de elektronische eenheid getrokken worden.

Daarna kan de handgreep op de vibratiegrondplaat gemonteerd worden (zie afbeelding 3): de elektronische eenheid (30) wordt door middel van zes kantschroeven (44), veerringen (43) en schijven (42) op de grondplaat van de vibratie-eenheid (1) bevestigd. Daarvoor wordt de muilsleutel (48) gebruikt. De elektrische verbinding tussen elektronische eenheid en vibratieplaat wordt via de stekker (40) en de bus (41) tot stand gebracht. Beide delen worden in elkaar gestoken en met de wartelmoer van de stekker gearreteerd.

Daarna worden, om de openingen aan de elektronische eenheid (30) af te dekken, de zijplaten (47 en 49) met de schroeven (46) en schijven (45) gemonteerd.

2.7 Aansluiten en inschakelen van het vibratietoestel "fitvibExcel" (afbeelding 1)

Sluit de handschakelaar (22) op de daarvoor voorzien aansluiting (21) aan.

De netingang (18) bevindt zich aan de rechterkant van de elektronische eenheid (30). Met behulp van de netschakelaar (19) kunt u het vibratietoestel "fitvibExcel" nu inschakelen.

Het toestel is onmiddellijk gebruiksklaar.

2.8 Buiten bedrijf stellen en verwijderen

Wanneer het vibratietoestel "fitvibExcel" door de eigenaar buiten bedrijf genomen moet worden kunnen de volgende stappen ondernemen worden:

U levert het toestel met alle accessoires bij een op elektronische producten gespecialiseerde onderneming in of aan een onderneming die de mogelijkheid om de producten aan dergelijke onderneming te leveren. In landen waarin een terugnameregeling van kracht is kunt u hiervoor natuurlijk naar uw leverancier gaan.

Op dit ogenblik is het in de meeste landen niet meer toegestaan om dit soort producten met het huisvuil mee te geven, meer concreet omwille van de gebruikte kunststoffen en elektronische delen. Indien u het systeem zelf wilt verwijderen en ook de verantwoordelijkheid daarvoor wilt dragen, geven wij u de volgende informatie over de ecologische aspecten:

Het vibratietoestel "fitvibExcel" kan in de volgende categorieën verdeeld worden:

Vibratieplaat, handgreep met elektronische eenheid, kabel, banden en zachte mat (soft-mat) moeten als elektronische schroot of als kleine chemische afval beschouwd worden. Zij bevatten o.a. tin, koper, ijzer, verschillende metalen en verschillende soorten kunststoffen. In de meeste landen wordt dit type van afval als kleine chemische afval beschouwd. Informeer u over de in het land in kwestie geldige nationale voorschriften terzake.

Verpakkingsmaterialen en de handleiding kunnen gerecycleerd worden. Deze kunt u bij bevoegde instanties afgeven of met het huisvuil meegeven, naargelang de plaatselijke organisatie van de afvalophaling.

De gegevens die in dit deel over de verwijdering verstrekt worden gelden ook voor het verwijderen van de accessoires.

3. BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR HET GEBRUIK

3.1 Tegenindicaties

Voordat u met de training met de vibratieplaat begint moet u altijd controleren of de gebruiker aan een of meerdere van de hieronder opgesomde tegenindicaties lijdt of zou kunnen lijden. Wanneer dit het geval is mag niet met de training met de vibratieplaat begonnen worden. In geval van twijfel moet men altijd raad vragen aan een deskundige, zoals de huisarts, een gespecialiseerde arts of aan de "fitvibExcel" trainer.

Tegenindicaties:

- Acute ontstekingen of infecties
- Acute gewrichtsziekten of artrose
- Acute migraine
- Acute reumatoïde artritis
- Epilepsie
- Verse (chirurg.) wonden
- Galstenen
- Gewrichtsziekten en artrose
- Gewrichtsimplantaten
- Hartklepfouten
- Hartritmestoringen
- Cardiovasculaire ziekten (hart en bloedvaten)
- Metalen of kunststof implantaten zoals pacemakers, spiralen
- Meer recentere trombose of mogelijke trombotische ziekten
- Nierstenen
- Acute klachten na breuken, hernia, Spondylosis
- Zwangerschap
- Ernstige diabetes
- Tumors

3.2 Belangrijke informatie voor het eerste gebruik

Controleer eerst altijd mogelijke tegenindicaties, zie deel 3.1.

Draag altijd (sport-)schoenen met een soepele rubberen zool.

De eerste training moet onder toezicht van een trainer plaatsvinden. Zie deel 3.4, Eerste training op het vibratietoestel "fitvibExcel".

Volg nauwgezet de aanwijzingen over het innemen van de uitgangspositie, het uitvoeren van de oefening en de aanbevolen rusttijden om een zo optimaal mogelijke werking van de training te bereiken en om letsels te voorkomen.

Drink ongeveer ½ - 1 uur voor de training een suiker bevattende sportdrink of water.

Voor een optimaal en uitermate efficiënt trainingseffect raden wij naast krachttraining met het vibratietoestel "fitvibExcel" ook de normale conditietraining aan.

3.3 Gebruik van de soft-mat

Bij oefeningen waarbij men niet met de voeten, maar met een ander lichaamsdeel op de plaat steunt, zoals bijvoorbeeld met de handen of met het zitvlak, moet men de meegeleverde soft-mat (zachte mat) op de plaat leggen voordat men de uitgangspositie inneemt.

3.4 Eerste training op het vibratietoestel "fitvibExcel"

Voor de eerste training is het belangrijk dat men zich kort vertrouwd maakt met de vibrerende werking van de plaat. Een mogelijk bestaat erin om bij een lage frequentie van bijvoorbeeld 20 Hz eerst met één voet op de plaat de vibratie te testen, daarna met de andere voet en vervolgens op de punten van de tenen staande, met gebogen knieën, en zo de vibratie te voelen. Ga altijd eerst op de punten van de tenen staan zodat de vibratie maximaal door kuit en bovendien opgevangen wordt.

Men mag nooit met gestrekte ledematen (met armen of benen, naargelang de uitgangspositie) op de vibratieplaat staan. Bij uitgestrekte ledematen krijgen de spieren niet de mogelijkheid om de vibratie op te vangen en wordt de vibratie via de botten naar de schedel geleid. Wanneer een gebruiker de vibraties in het hoofd voelt (voelbaar aan het voorhoofd en/of aan de ogen) dan staat hij of zij in een verkeerde positie op de vibratieplaat en moet de uitgangspositie gecorrigeerd worden.

Bij buikspieroefeningen zit met op de plaat; men moet zich in elk geval al met de vibratie vertrouwd gemaakt hebben voordat men deze oefeningen uitvoert.

3.5 Wanneer moet men de training vroegtijdig beëindigen?

Van zodra symptomen van oververmoeidheid optreden moet de training gestopt worden om letsels te voorkomen.

Wanneer de spieren zich bij statische oefeningen ongecontroleerd spannen.

Wanneer bij dynamische oefeningen de beweging niet meer ritmisch en soepel verloopt.

Wanneer tijdens de training een duizelig gevoel ontstaat.

Wanneer men tijdens de training pijn heeft.

Wanneer men zich tijdens de training onwel of verkramppt voelt of wanneer men zich misselijk voelt.

4. BEDIENING

4.1 Inleiding

Het vibratietoestel "fitvib^{excel}" genereert driedimensionale mechanische trillingen met de hoofdvector in verticale richting.

Het vibratietoestel "fitvib^{excel}" kan zeer eenvoudig bediend worden. Het bedieningsprincipe is duidelijk en logisch.

Het toestel kan met of zonder tijdkaartsturing bedreven worden. Toestellen zonder tijdkaartsturing kunnen eenvoudig geïdentificeerd worden. Bij deze toestellen wordt op de bovenste rand van de display de actuele tijd aangegeven.

Bij toestellen met tijdkaartsturing wordt u via flikkerende segmenten in de display opgevorderd om de tijdkaart in te stekken. Wanneer u de tijdkaart ingestoken heeft wordt in de plaats van de tijd het actuele tijdsaldo weergegeven.

Op de laatste pagina van deze gebruikshandleiding vindt u een uitklapbare tekening van het toestel met accessoires. De in de tekst gebruikte cijfers komen met de cijfers op de tekening overeen.

4.2 De bediening van het vibratietoestel "fitvib^{excel}"

Nadat het toestel ingeschakeld is verschijnt de betreffende indicatie op de display (11). Het toestel moet met deze voorinstelling van het programma direct via de starttoetsen (7) op de bedieningseenheid (6), de handschakelaar (22) of de voetschakelaar (3) gestart worden.

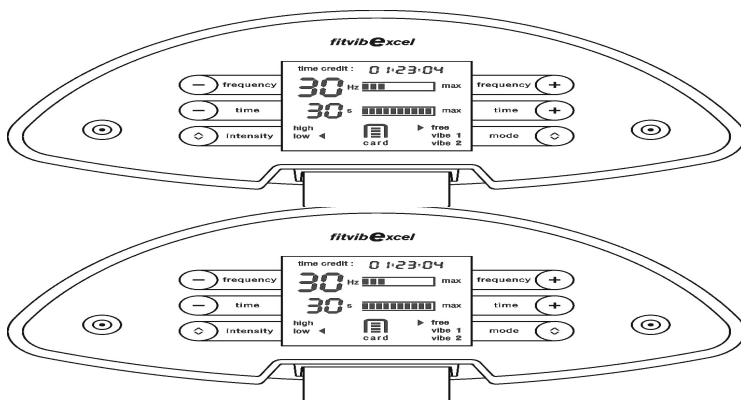
Het toestel bevindt zich daarbij in de bedrijfsmodus (mode) „free“. Alle parameters kunnen met de +/- - toetsen (9, 10, 12, 13) veranderd worden. Met de „intensiteits“ – toets (8) kan de trillingsamplitude "Hoog (HIGH)" of "Laag (LOW)" gekozen worden. De verandering van de parameters kan zowel bij niet gestarte als bij vibrerende plaat gebeuren.

Met de „bedrijfsmodus“ – toets kan vanuit de vooringestelde bedrijfsmodus „FREE“ – vrije parametersselectie - naar twee vast ingestelde programma's gewisseld worden. De selectie kan alleen in de stopstatus gebeuren en kan ook bij trillende plaat niet veranderd worden.

In het bovenste deel van de display wordt de actuele tijd weergegeven (om de klok in te stellen, zie punt 5.4)

Wanneer voor het toestel de functie „tijdkaart“ geactiveerd is dan moet voor de start een met tijdsaldo uitgeruste chipkaart in het betreffende vakje (15) geschoven worden. De opvoering gebeurt door het geanimeerde kaartsymbool in het onderste deel van de display (11). In plaats van de tijd wordt dan het actuele saldo van de kaart in het bovenste deel van de display weergegeven.

Afbeelding 4 - Display

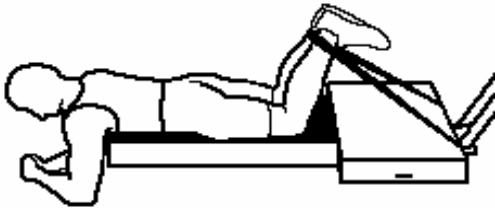


4.3 Start-stop-schakelaar

Het vibratietoestel "fitvibExcel" is met 3 start-stop-schakelaars uitgerust waarmee de vibratie onafhankelijk van elkaar gestart en gestopt kan worden:
er bevinden zich twee oranje start-stop-toetsen (7) op de bedieningseenheid;
een start-stop-voetschakelaar (3) bevindt zich op het frame voor de handgreep, ter hoogte van de vibratieplaat;
de handschakelaar (22) is via een kabel met de bedieningseenheid verbonden.

Met behulp van een van de drie start-stop-toetsen kan de vibratie vanuit elke uitgangspositie gestart en gestopt worden.

4.4 Gebruik van hand- en voetbanden



Hand- en voetbanden kunnen gebruikt worden om de vibratie naar bepaalde lichaamsdelen over te dragen, bijvoorbeeld zoals in de afbeelding naar de ischiocrurale spieren ("hamstrings"). De vibraties worden via de niet elastische banden naar het betreffende lichaamsdeel geleid. De banden worden naargelang de oefening op de vibratieplaat aan de bevestigingspunten (20) aangebracht. Op de banden zijn in verschillende kleuren referentielijnen aangebracht zodat de lengte van een band eenvoudig voor de andere band ingesteld kan worden.

4.5 Parameters van de vibratietraining

Vibratiefrequentie:	20 - 60 Hz
Intensiteit (amplitude):	high / low (hoog / laag)
Actieve tijd:	0 - 180 sec
Bedrijfsmodi:	free, vibe 1, vibe 2

4.6 De actieve tijd

De actieve tijd is de tijd waarin een oefening uitgevoerd wordt (vibratie aan).

4.7 Bedrijfsmodi

Met de bedrijfsmoditoets (14) kunnen de volgende modi geselecteerd worden:

4.7.1 Bedrijfsmodus "free"

Bij deze bedrijfsmodus kunt u alle op de display weergegeven parameters vrij instellen en binnen de mogelijke waarde (zie de technische gegevens) vrij veranderen

4.7.2 Bedrijfsmodus "vibe 1"

Bij deze bedrijfsmodus verandert de vibratiefrequentie automatisch van 20 Hz beginnend in stappen van 5 Hz om de 5 seconden tot 60 Hz en omgekeerd terug tot 20 Hz.

4.7.3 Bedrijfsmodus "vibe 2"

Bij deze bedrijfsmodus verandert de vibratiefrequentie automatisch van 20 Hz beginnend in stappen van 5 Hz om de 7,5 seconden tot 60 Hz en omgekeerd terug tot 20 Hz.

4.8 Verhoging van de trainingsbelasting

De trainingsbelasting kan op verschillende wijzen gebeuren. De trainingsvoorwaarden worden trapsgewijs door de volgende stappen versterkt:

Verhoging van de vibratiefrequentie

Verlenging van de actieve tijd

Inkorting van de rusttijd

Verhoging van de intensiteit van laag (low) naar hoog (high)

Toename van het aantal herhalingen

De verhoging van de moeilijkheidsgraad van de oefening leidt ook tot een verhoging van de trainingsbelasting. Dit is op verschillende manieren mogelijk:

- moeilijkere / meer gecompliceerde uitgangsposities
- wissel van statische naar dynamische oefeningen
- snellere uitvoering van de dynamische oefeningen
- vergroting van de rekking op de spieren

5. BEDRIJF VAN DE FITVIBEXCEL MET CHIPKAARTEN

Wanneer in de fitvibexcel de chipkaartenlezer geactiveerd (zie punt. 5.4) is dan moet u voor het bedrijf van de fitvibexcel tijdkaarten gebruiken.

In de display wordt u opgevorderd om de chipkaart in te steken.

De chipkaartlezer (15) bevindt zich centraal aan de onderste rand van de bedieningseenheid (6). De fitvibexcel chipkaart moet in de richting van de pijl lichtjes insluitend in de chipkaartlezer (15) geschoven worden. De chip bevindt zich daarbij aan de voorkant van de fitvibexcel chipkaart.

De fitvibexcel chipkaartlezer accepteert alleen gepersonaliseerde fitvibexcel chipkaarten.

Deze chipkaarten bewaren een gewenst minutenvolume dat de actieve vibratietijd van het fitvibexcel toestel beperkt.

5.1 Mogelijke foutmeldingen in het bovenste deel van het beeldscherm :

E53: De kaart is vuil, defect of onderste boven ingestoken

E52: Kaart van een ander systeem of PIN code foutief (wanneer een PIN code gebruikt wordt)

E59: Kaart onbruikbaar, kaarttypenummer beschadigd

Bij andere foutmeldingen gelieve zich tot de service bij u in de buurt of tot uw leverancier te wenden

5.2 Gebruik van een geheim getal (PIN):

Om de eigenaar van het toestel tegen extern gebruik te beschermen kan het gebruik van de fitvibexcel chipkaarten door een eigen geheime PIN code beveiligd worden. Deze PIN code kan slechts **een keer** toegekend worden!

Daarvoor moet in het kaartenevaluatietoestel met behulp van de configuratiekaart (rood) een uit vier posities bestaande PIN code geprogrammeerd worden. Deze PIN code wordt automatisch door alle kaarten die voor de eerste keer in het evaluatietoestel gestoken worden overgenomen en kan daarna niet meer op de kaarten veranderd worden!

Deze PIN code wordt automatisch door de kaartlezer van de fitvibexcel in het nieuwe toestel overgenomen wanneer een nieuwe chipkaart voor de eerste keer ingestoken wordt.

De PIN code kan tussen 0001 en 9999 gekozen worden.

Belangrijk: de fitvibexcel chipkaarten en het laadtoestel voor de kaarten worden met 0000 uitgeleverd en kunnen bijgevolg onmiddellijk zonder PIN programmering gebruikt worden.

Wanneer u omwille van een belangrijke reden uw PIN code moet veranderen, dan kunnen de vooraf gebruikte fitvibexcel chipkaarten niet meer gebruikt worden. Zij kunnen alleen door de fabrikant generaliseerd worden. Gelieve zich tot uw verkoopspartner te wenden.

De PIN code wordt op de volgende wijze in het toestel gewist:

- De configuratiekaart (rood) insteken, het configuratiemenu verschijnt
- Men kan met "time+" en "time -" door de menupunten bladeren
- Het menupunt "Cd" instellen
- Door de toetsen "Frequentie +" en "Frequentie -" gelijktijdig in te drukken ("Frequentie +" eerst indrukken) de PIN code op "0" zetten
- De configuratiekaart uitnemen

5.3 Programmering van de PIN code van de chipkaart in het laadtoestel:

- zie de met kaartenlaadtoestel geleverde handleiding -

5.4 Andere instellingsmogelijkheden in het instelmenu

Deze menu's worden door het indrukken van een toets door een stift door een klein gat aan de achterkant van het bedieningspaneel opgeroepen. Men kan met de linker/rechter "start/stop" – toets in de verschillende menu's bladeren.

De menupunten kunnen door middel van de toets "time +" en "time -" geselecteerd worden.

De waarden van elk menupunt kunnen met de toetsen "Frequentie +" en "Frequentie -" veranderd worden. De menu's worden verlaten wanneer de toets met de stift opnieuw ingedrukt wordt of wanneer er ongeveer 30 s. geen instellingen meer uitgevoerd worden.

- **Telmenu's**
- Cu: oefeningenteller (tot 999 999, zet zich bij overloop op "0")
- Submenu bE: bedrijfsurenteller (tot 9999 59 min, zet zich bij overloop op "0")
- **Alg. menu**
- 01: toetsentoon; 1 aan, 0 uit
- 02: toon einde van de oefening, 1 aan, 0 uit
- 03: tijdkaartbedrijf; 1 met tijdkaart, 0 zonder tijdkaart
- 04: tijdindicaties; 1 tijd wordt aangegeven (wanneer geen tijdkaart ingestoken is), 0 tijd wordt niet aangegeven
- **Klokmenu**
- Uh: met de toets "MODE" uur – minuut – seconden selecteren en met de toets "Frequentie +" en "Frequentie –" instellen
- Submenu dA: datum, selecteren met "time +" en "time –" (is alleen nodig voor de omstelling zomertijd/wintertijd); selecteren en instellen zoals bij Uh
- Submenu t: weekdays, selecteren met "time +" en "time –" (is alleen nodig voor de omstelling zomertijd/wintertijd); instellen met "frequentie +" en frequentie –"
 - o 0 = Maandag
 - o 1 = Dinsdag
 - o 2 = Woensdag
 - o 3 = Donderdag
 - o 4 = Vrijdag
 - o 5 = Zaterdag
 - o 6 = Zondag
- Submenu So: automatische zomertijdinstelling; selecteren met toetsen "time +" en "time –", instellen met de toetsen "frequentie +" en frequentie –"
 - o 1 Automatisch bedrijf geactiveerd
 - o 0 Automatisch bedrijf gedeactiveerd, de klok moet manueel naar de omschakeltijden gebracht worden

6. STORINGEN, GARANTIE, ONDERHOUD EN REINIGING

6.1 Storingen

6.1.1 Het toestel kan niet ingeschakeld worden.

Controleer of er netspanning is, of de netschakelaar ingeschakeld is, de netaansluitleiding en de zekeringen in orde zijn. Wanneer de zekeringen niet in orde zijn kunt u deze zelf vervangen. U moet daarvoor echter altijd hetzelfde type van zekering gebruiken zoals op het eigenschappenplaatje aangegeven is. Zekeringen kunt u bij uw leverancier bestellen.

6.1.2 De bedieningselementen werken niet

Schakel het toestel aan en opnieuw aan. Wanneer de fout zich herhaalt, neem dan contact op met uw leverancier.

6.2 Garantie en service

- alle reparaties, veranderingen of uitbreidingen moeten door daarvoor bevoegde personen uitgevoerd worden;
- de elektrische installatie van de ruimte in kwestie moet aan de geldige wettelijke voorschriften voldoen;
- het toestel mag alleen door bevoegde personen in overeenstemming met de gebruikshandleiding bedreven worden;
- het toestel moet conform het ontwerp gebruikt worden;
- het toestel moet regelmatig en overeenkomstig de voorschriften onderhouden worden;
- de wettelijke voorschriften over het gebruik van het toestel moeten in acht genomen worden.

Naast de zekeringen zich er geen andere delen in het vibratietoestel "fitvib^excel" die door de gebruiker eigenhandig vervangen kunnen worden. Een foutief gebruik of een volgens de voorschriften gebrekkig onderhoud ontbindt de firma Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG en haar vertegenwoordigers van elke aansprakelijkheid voor daaruit resulterende schade, letsels, gebreken of storingen. Service en garantie worden via uw leverancier verleend. De leveringsvoorwaarden van uw leverancier zijn geldig. De garantie vervalt wanneer het toestel niet overeenkomstig de hierboven vermelde punten gebruikt wordt. De verwachte levensduur van het toestel bedraagt 10 jaar.

6.3 Onderhoud

De fabrikant raadt aan om een jaarlijks onderhoud door de vakman te laten uitvoeren. Daarbij moeten minstens de volgende delen van het toestel gecontroleerd worden:

Controle van alle schroef- en mechanische klemverbindingen

Visuele controle van alle kabels en diens verbindingselementen

De functieveiligheid van de hand- en voetschakelaars

Visuele controle van de rubberen veren op mechanische schade

6.4 Reiniging van het toestel

U kunt de vibratieplaat, de bedieningseenheid en de accessoires met een lichtjes bevochtigde doek zuiver maken. Gebruik een zacht, niet schurend reinigingsmiddel!

De handgreep kan eventueel met een normaal in het land gebruikt desinfecterend product voor oppervlakken behandeld worden.

7. TECHNISCHE GEGEVENS

Het vibratietoestel "fitvib**e**xcel" is een toestel voor de vibratie van het hele lichaam (Whole Body Vibration - WBV).

Vibratiefrequentie:	20 Hz - 60 Hz
Intensiteit (amplitude):	high / low (hoog / laag)
Actieve tijd:	0 - 180 sec
Netspanning:	115 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz of 230 Volt \pm 10 %, 50Hz/60Hz
Afmetingen (B x D x H):	1050 x 990 x 1440 mm
Gewicht:	ca. 120 kg
Deklast:	max. 250 kg statische last en 20 % dynamisch aandeel
Geluidsniveau:	max. 71 dBA

Mode d'emploi

fitvib **Excel**

CE

Code art. 36005000 à 36005100

Copyright Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG 2005.

L'appareil à vibrations « fitvibexcel »® est une marque enregistrée de la société Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG.
Toute reproduction illégale du programme du logiciel contenu dans l'appareil ou d'une partie de ce programme est strictement interdite et est passible de poursuites judiciaires. Tous droits réservés.

L'appareil à vibrations « fitvibexcel » est fabriqué en Allemagne par la société Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG.

Neuendorfstraße 19 b / D-16761 Hennigsdorf – Allemagne

Tél. : +49 (0) 3302 5044-0 / Fax : +49 (0) 3302 5044-99

E-mail : info@uniphy-elmed.com

Internet : www.do-the-vibe.com / www.fitvibexcel.com / www.uniphy-elmed.com

Votre commerçant :

Sommaire

1.	ASPECTS CONCERNANT LA SÉCURITÉ.....	55
1.1	Sécurité électrique	55
1.2	Sécurité contre les explosions	55
1.3	Sécurité d'utilisation	55
1.4	Conditions climatiques pour le transport et l'entreposage.....	55
1.5	Utilisation de l'appareil	55
1.6	Conformité.....	55
2.	COMPOSANTS ET MONTAGE	56
2.1	Composants et accessoires standards de l'appareil « fitvibexcel »	56
2.2	Accessoires optionnels de l'appareil « fitvibexcel » :	56
2.3	Description des éléments de commande et des accessoires	56
2.4	Contrôle à la réception de l'appareil	56
2.5	Tension de réseau	56
2.6	Démontage des éléments de sécurité de transport et installation de la poignée sur la plaque vibrante (schéma 2).....	56
2.7	Connexion et démarrage de l'appareil « fitvibexcel » (schéma 1)	57
2.8	Mise hors service de l'appareil et élimination	57
3.	INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE AVANT TOUTE UTILISATION DE L'APPAREIL	58
3.1	Contre-indications	58
3.2	Informations importantes avant la première utilisation de l'appareil.....	58
3.3	Utilisation du tapis souple	58
3.4	Premier entraînement sur l'appareil à vibrations « fitvibexcel »	58
3.5	Quand faut-il arrêter prématurément l'entraînement ?	59
4.	COMMANDE	60
4.1	Introduction	60
4.2	Commande de l'appareil à vibrations « fitvibexcel »	60
4.3	Interrupteur de démarrage / arrêt	61
4.4	Utilisation des courroies pour les mains et les pieds.....	61
4.5	Paramètres de l'entraînement par vibration.....	61
4.6	Temps actif.....	61
4.7	Modes de fonctionnement.....	61
4.7.1	Mode « free »	61
4.7.2	Mode « vibe 1 »	61
4.7.3	Mode « vibe 2 »	61
4.8	Augmentation de l'effort d'entraînement	61
5.	FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL « FITVIBEXCEL » AVEC LES CARTES À PUCE	63
5.1	Messages d'erreur pouvant apparaître dans la partie supérieure de l'écran :	63
5.2	Utilisation d'un code secret (code PIN) :	63
5.3	Programmation du code PIN des cartes à puce dans le chargeur de cartes :	63
5.4	Autres possibilités de programmation dans le menu de programmation	63
6.	PANNES, GARANTIE, MAINTENANCE ET NETTOYAGE	65
6.1	Pannes	65
6.1.1	L'appareil ne s'allume pas.....	65
6.1.2	Aucun élément de commande ne fonctionne.....	65
6.2	Garantie et service après-vente.....	65
6.3	Maintenance.....	65
6.4	Nettoyage de l'appareil	65
7.	DONNÉES TECHNIQUES	66

ILLUSTRATIONS DE L'APPAREIL – en annexe du présent mode d'emploi

1. ASPECTS CONCERNANT LA SÉCURITÉ

1.1 Sécurité électrique

L'appareil ne doit être utilisé que dans des locaux et des endroits qui satisfont aux prescriptions légales en vigueur. Branchez l'appareil sur une prise de courant de sécurité.

1.2 Sécurité contre les explosions

L'appareil ne doit pas être utilisé dans des pièces contenant des gaz ou des vapeurs inflammables.

1.3 Sécurité d'utilisation

Les personnes qui souffrent ou sont susceptibles de souffrir d'une ou de plusieurs contre-indications mentionnées au paragraphe 3.1 du présent mode d'emploi ne peuvent utiliser l'appareil « fitvib**e**xcel » qu'après avoir consulté un spécialiste médical.

Si un ou plusieurs des symptômes suivants apparaissent lors de l'utilisation de l'appareil « fitvib**e**xcel », l'entraînement doit aussitôt être interrompu :

lorsque les muscles se contractent de manière incontrôlée au cours des exercices statiques ;

lorsque la coordination des mouvements ne s'effectue plus de manière rythmée et correcte lors des exercices dynamiques ;

lorsque l'utilisateur ressent des vertiges au cours de l'entraînement ;

lorsque l'utilisateur éprouve des douleurs au cours de l'entraînement ;

lorsque l'utilisateur ne se sent pas bien ou se sent crispé au cours de l'entraînement ou bien lorsque des nausées surgissent.

L'appareil ne doit pas être utilisé dans des endroits humides.

Vous devez veiller à ce que le présent mode d'emploi soit conservé à proximité immédiate de l'appareil.

1.4 Conditions climatiques pour le transport et l'entreposage

Les valeurs limites d'entreposage et de transport de l'appareil emballé sont les suivantes (valable pour 15 jours maximum) :

Plage de température : de -20 °C à +60 °C ;

Humidité relative de l'air : de 10 % à 100 %, condensation y compris ;

Pression atmosphérique : de 500 hPa à 1060 hPa.

1.5 Utilisation de l'appareil

L'appareil ne peut être exploité que par un personnel dûment autorisé à cet effet (cf. entraînement).

L'appareil « fitvib**e**xcel » est exclusivement destiné à l'entraînement physique par vibrations.

La plage de température admissible pour le fonctionnement de l'appareil « fitvib**e**xcel » se situe entre +10 °C et +40 °C.

1.6 Conformité

Cet appareil remplit les exigences de la directive européenne basse tension 73/23/CEE et de la directive européenne 89/336/CEE sur la compatibilité électromagnétique.

En ce qui concerne la responsabilité du fabricant, veuillez vous reporter au chapitre 5 (PANNES, GARANTIE, MAINTENANCE ET NETTOYAGE).

2. COMPOSANTS ET MONTAGE

2.1 Composants et accessoires standards de l'appareil « fitvibExcel »

Plaque vibrante avec câble de raccordement

Tapis souple

Interrupteur manuel

2 courroies pour les mains

2 courroies pour les pieds

Accessoires de montage (1 sachet)

Mode d'emploi

2.2 Accessoires optionnels de l'appareil « fitvibExcel » :

Coussin d'appui

Tous les accessoires standards (cf. ci-dessus)

2.3 Description des éléments de commande et des accessoires

Vous trouverez à la dernière page du présent mode d'emploi une illustration dépliant (schéma 1) représentant l'appareil et ses accessoires. Les numéros utilisés dans le texte correspondent aux numéros de l'illustration.

- 1 – Plaque vibrante
- 2 – Courroie pour les pieds
- 3 – Interrupteur à pédale (démarrage / arrêt)
- 4 – Poignée
- 5 – Courroie pour les mains
- 6 – Tableau de commande / écran
- 7 – Touches « Démarrage / arrêt »
- 8 – Touche « Intensité »
- 9 – Touche « Réduire le temps de vibration »
- 10 – Touche « Réduire la fréquence »
- 11 – Ecran
- 12 – Touche « Augmenter la fréquence »
- 13 – Touche « Augmenter le temps de vibration »
- 14 – Touche « Sélection du mode »
- 15 – Fente pour la carte à puces
- 16 – Coussin d'appui
- 17 – Tapis souple
- 18 – Câble de raccordement
- 19 – Interrupteur d'alimentation
- 20 – Point de fixation pour les courroies des mains et des pieds
- 21 – Fiche pour le raccordement de l'interrupteur manuel
- 22 – Interrupteur manuel avec fonction démarrage / arrêt

2.4 Contrôle à la réception de l'appareil

Contrôlez si l'appareil a été endommagé lors du transport et si les accessoires sont intacts et complets (cf. point 2.1 du présent mode d'emploi). En cas d'endommagement ou de défectuosité de l'appareil, vous devez en informer immédiatement votre commerçant. L'appareil ne doit pas être utilisé s'il est endommagé.

2.5 Tension de réseau

Votre appareil convient à une tension de 230 V, 50-60 Hz ou bien à une tension de 115 V, 50-60 Hz.

Contrôlez si la tension de votre réseau correspond à celle indiquée sur la plaque du fabricant de l'appareil (une tension plus grande peut provoquer des dégâts irréparables de l'appareil).

2.6 Démontage des éléments de sécurité de transport et installation de la poignée sur la plaque vibrante (schéma 2)

Avant de mettre en marche l'appareil « fitvibExcel », vous devez tout d'abord enlever les éléments de sécurité de transport situés dans le module électronique (30) :

Pour cela, vous devez enlever les 4 vis (34) situées sur la plaque (33) du module électronique (30) à l'aide du tournevis à six pans (32). Retirez ensuite la partie métallique (31) du module électronique.

Ce n'est qu'après avoir effectué cette opération que vous pouvez monter la poignée sur la plaque vibrante (cf. schéma 3) :

Fixez le module électronique (30) sur la plaque vibrante (1) à l'aide des vis hexagonales (44), des rondelles-ressorts (43) et des rondelles simples (42). Utilisez pour ce faire la clé à fourche simple (48). La connexion électrique entre le module électronique et la plaque vibrante est établie via la fiche mâle (40) et la prise femelle (41). Les deux éléments doivent être enfichés l'un dans l'autre et bloqués avec la collerette de fixation.

Pour finir, les plaques latérales (47 et 49) doivent être fixées sur le module électronique (30) à l'aide des vis (46) et des rondelles (45) afin de masquer les ouvertures du module.

2.7 Connexion et démarrage de l'appareil « fitvibExcel » (schéma 1)

Branchez l'interrupteur manuel (22) au raccord prévu à cet effet (21).

L'entrée du réseau (18) se trouve sur le côté droit du module électronique (30). Vous pouvez désormais activer l'appareil « fitvibExcel » à l'aide de l'interrupteur d'alimentation (19).

L'appareil est immédiatement opérationnel.

2.8 Mise hors service de l'appareil et élimination

Lorsque le propriétaire désire mettre l'appareil « fitvibExcel » hors service, il convient d'adopter la procédure suivante :

Vous devez remettre l'appareil et ses accessoires à une entreprise d'élimination spécialisée dans les produits électroniques ou bien à un organisme susceptible de transmettre l'appareil à une telle entreprise. Dans les pays où des règles de reprise de l'appareil s'appliquent, vous pouvez redonner l'appareil à votre commerçant.

Dans la plupart des pays, il n'est désormais plus permis de jeter ce genre de produits dans les ordures ménagères en raison des matières synthétiques et des éléments électroniques qui le composent. Au cas où vous désireriez éliminer vous-même l'appareil ou assumer la responsabilité d'une telle élimination, nous vous communiquons les informations suivantes que vous devez prendre en compte afin de protéger l'environnement :

L'appareil « fitvibExcel » peut être classifié dans les catégories suivantes :

La plaque vibrante, la poignée, le module électronique, le câble, les courroies et le tapis souple sont considérés comme des rebuts électroniques ou des déchets chimiques mineurs. Ils contiennent entre autres du zinc, du cuivre, du fer, d'autres métaux ainsi que différentes sortes de matières synthétiques.

Dans la plupart des pays, ce genre de déchets est considéré comme des déchets chimiques mineurs. Informez-vous des prescriptions nationales d'élimination des déchets en vigueur dans votre pays.

Le matériel d'emballage et le mode d'emploi sont recyclables. Vous pouvez remettre ces éléments aux services de collecte des ordures ou bien les jeter aux ordures ménagères, selon l'organisation locale de l'enlèvement des déchets.

Les prescriptions d'élimination exposées ci-dessus valent également pour l'élimination des accessoires.

3. INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE AVANT TOUTE UTILISATION DE L'APPAREIL

3.1 Contre-indications

Avant de commencer l'entraînement sur la plaque vibrante, il convient de toujours s'assurer que l'utilisateur ne souffre pas ou n'est pas susceptible de souffrir d'une ou de plusieurs contre-indications mentionnées ci-dessous. Si cela est le cas, la personne n'a pas le droit de s'entraîner avec l'appareil. En cas de doute, il convient de consulter un expert, comme par exemple le médecin de famille, un médecin spécialiste ou l'entraîneur « fitvibExcel ».

Contre-indications :

- Inflammations ou infections aiguës
- Maladies aiguës des articulations et arthrose
- Migraines aiguës
- Arthrite rhumatoïde aiguë
- Epilepsie
- Plaies (chirurgicales) récentes
- Calculs biliaires
- Maladies des articulations et arthrose
- Implants des articulations
- Défaillances valvulaires
- Perturbations du rythme cardiaque
- Maladies cardiovasculaires (cœur et vaisseaux)
- Implants en métal ou en matière synthétique comme pacemakers, stérilets, etc.
- Thrombose récente ou maladies thrombotiques possibles
- Calculs rénaux
- Douleurs aiguës au dos suite à une fracture, une hernie discale, une spondylose, etc.
- Grossesse
- Diabète grave
- Tumeurs

3.2 Informations importantes avant la première utilisation de l'appareil

En premier lieu, vérifiez toujours que les contre-indications ne s'appliquent pas à vous (cf. point 3.1).

Portez toujours des chaussures (de sport) dotées d'une semelle flexible en caoutchouc.

Le premier entraînement doit s'effectuer sous la surveillance d'un entraîneur. Reportez-vous au point 3.4 (premier entraînement sur l'appareil à vibrations « fitvibExcel »).

Suivez les instructions concernant la position de départ, l'exécution correcte des exercices et les pauses conseillées afin d'optimiser l'effet de l'entraînement et de prévenir tout risque de blessure.

Buvez de l'eau ou une boisson énergétique à forte teneur en sucre environ ½ heure – 1 heure avant l'entraînement.

Afin de rendre l'entraînement optimal et pleinement effectif, nous vous recommandons d'effectuer – en plus des exercices de musculation sur l'appareil « fitvibExcel » – les exercices habituels de mise en condition.

3.3 Utilisation du tapis souple

Pour les exercices au cours desquels l'utilisateur pose sur la plaque une autre partie de son corps que les pieds (comme par exemple les mains ou les fesses), il convient de placer le tapis souple sur la plaque avant d'adopter la position de départ.

3.4 Premier entraînement sur l'appareil à vibrations « fitvibExcel »

Lors du premier entraînement, il est important de s'habituer aux vibrations de la plaque. Vous pouvez par exemple tester les vibrations de l'appareil en réglant celui-ci sur une basse fréquence (20 Hz par exemple) et en posant tout d'abord un pied sur la plaque ; posez ensuite l'autre pied et, en vous tenant sur la pointe des pieds avec les genoux légèrement pliés, habituez-vous aux vibrations. Au début, tenez-vous toujours sur la pointe des pieds afin que le maximum de vibrations puisse être absorbé par les mollets et les cuisses.

Vous ne devez jamais vous tenir debout sur la plaque vibrante en tendant les membres (bras ou jambes, selon la position de départ). Si vous tendez vos membres, les muscles n'auront pas la possibilité d'absorber les vibrations, celles-ci étant alors dirigées vers le crâne via les os. Lorsque l'utilisateur ressent les vibrations dans sa tête (ce qui est perceptible à la voix et / ou aux yeux), cela signifie qu'il se tient dans une mauvaise position et que la position de départ doit être corrigée.

Les exercices qui font travailler les abdominaux nécessitent que l'utilisateur s'assoie sur la plaque ; il doit s'être préalablement habitué aux vibrations avant de pouvoir exécuter ce genre d'exercices.

3.5 Quand faut-il arrêter prématurément l'entraînement ?

Dès que des symptômes de surmenage apparaissent, il convient d'arrêter l'entraînement afin de prévenir tout risque de blessure :

lorsque les muscles se contractent de manière incontrôlée au cours des exercices statiques ;
lorsque la coordination des mouvements ne s'effectue plus de manière rythmée et correcte lors des exercices dynamiques ;
lorsque l'utilisateur ressent des vertiges au cours de l'entraînement ;
lorsque l'utilisateur éprouve des douleurs au cours de l'entraînement ;
lorsque l'utilisateur ne se sent pas bien ou se sent crispé au cours de l'entraînement ou bien lorsque des nausées surgissent.

4. COMMANDE

4.1 Introduction

L'appareil à vibrations « fitvibExcel » génère des vibrations mécaniques en trois dimensions dont le vecteur principal est dirigé verticalement.

L'appareil « fitvibExcel » est très simple d'utilisation. Le principe de commande est facile et logique.

L'appareil peut fonctionner avec ou sans carte temps. Les appareils fonctionnant sans carte temps sont facilement identifiables : la partie supérieure de leur écran indique l'heure actuelle.

Les appareils fonctionnant avec une carte temps vous demandent d'introduire la carte (certaines parties de l'écran se mettent à clignoter). Une fois la carte introduite, l'heure est remplacée par l'indication du temps disponible sur la carte.

Vous trouverez à la dernière page du présent mode d'emploi une illustration dépliant (schéma 1) représentant l'appareil et ses accessoires. Les numéros utilisés dans le texte correspondent aux numéros de l'illustration.

4.2 Commande de l'appareil à vibrations « fitvibExcel »

Lorsque l'appareil est allumé, l'écran (11) s'active et l'affichage correspondant apparaît. Le pré-réglage du programme vous permet de démarrer immédiatement l'appareil au moyen de l'interrupteur manuel (22), de l'interrupteur à pédale (3) ou bien encore de la touche de démarrage (7) située sur le tableau de commande (6).

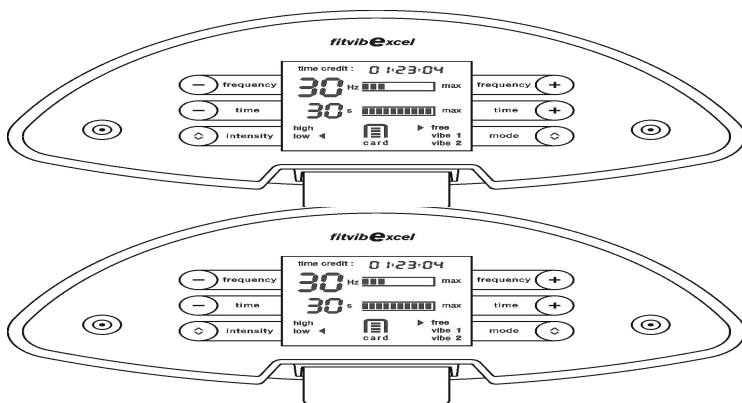
L'appareil se trouve dans le mode « free ». Dans ce mode, tous les paramètres peuvent être modifiés grâce aux touches +/- (9, 10, 12, 13). La touche d'« intensité » (8) vous permet de sélectionner l'amplitude des vibrations : « élevée (HIGH) » ou « faible (LOW) ». Vous pouvez modifier les paramètres avant que la plaque ne se mette à vibrer ou bien pendant que celle-ci fonctionne.

La touche de « sélection du mode » vous permet de passer du mode « FREE » – sélection libre des paramètres – à deux programmes fixes. La sélection du mode ne peut s'effectuer que lorsque l'appareil est à l'arrêt. Vous ne pouvez donc pas changer de mode lorsque la plaque vibre.

La partie supérieure de l'écran affiche l'heure actuelle (pour le réglage de l'heure, cf. point 5.4).

Si la fonction « carte temps » est activée sur l'appareil, il convient d'insérer, avant le démarrage de l'appareil, une carte à puce dotée d'un crédit temps dans la fente du lecteur de cartes (15). L'appareil vous demande d'insérer la carte en faisant apparaître le symbole animé d'une carte dans la partie inférieure de l'écran (11). Une fois la carte introduite, l'heure est remplacée par l'indication du temps restant (cf. partie supérieure de l'écran).

Schéma 4 – Ecran



4.3 Interrupteur de démarrage / arrêt

L'appareil à vibrations « fitvibExcel » est équipé de trois interrupteurs de démarrage et d'arrêt (tous indépendants les uns des autres), permettant ainsi de démarrer ou d'arrêter les vibrations de trois manières différentes :

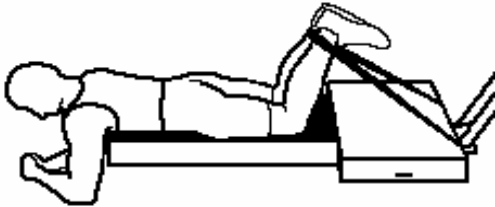
Une touche de démarrage et une touche d'arrêt de couleur orange (7) se trouvent sur le tableau de commande ;

un interrupteur à pédale (3) est installé sur le support de la poignée, à hauteur de la plaque vibrante ;

un interrupteur manuel (22) est relié au tableau de commande via un câble.

Ces trois interrupteurs vous permettent de démarrer et d'arrêter les vibrations à partir de n'importe quelle position de départ.

4.4 Utilisation des courroies pour les mains et les pieds



Les courroies pour les mains et les pieds peuvent être utilisées afin de transmettre les vibrations dans certaines parties du corps, comme le montre le schéma ci-dessus (transmission des vibrations vers les muscles ischio-jambiers dans notre exemple). Les vibrations sont transmises aux muscles désirés via les courroies non élastiques. Selon le type d'exercice, les courroies sont fixées sur les deux points de fixation (20) situés sur la plaque vibrante. Les courroies sont dotées de lignes de référence colorées, permettant ainsi d'adapter facilement la longueur de chaque courroie par rapport à l'autre.

4.5 Paramètres de l'entraînement par vibration

Fréquence de vibration : 20 – 60 Hz
Intensité (amplitude) : high / low (élevée / faible)
Temps actif : 0 – 180 secondes

Modes : free, vibe 1, vibe 2

4.6 Temps actif

Le temps actif correspond à la durée au cours de laquelle un exercice est effectué (vibrations actives).

4.7 Modes de fonctionnement

La touche de « sélection du mode » (14) vous permet de sélectionner les différents modes suivants :

4.7.1 Mode « free »

Ce mode vous permet de régler librement tous les paramètres représentés sur l'écran et de les modifier au sein de la plage de valeurs préprogrammée (cf. données techniques).

4.7.2 Mode « vibe 1 »

Ce mode permet de modifier automatiquement et graduellement la fréquence des vibrations : les vibrations augmentent de 5 Hz toutes les 5 secondes pour passer de 20 Hz à 60 Hz, avant de retourner à 20 Hz selon le même rythme.

4.7.3 Mode « vibe 2 »

Ce mode permet de modifier automatiquement et graduellement la fréquence des vibrations : les vibrations augmentent de 5 Hz toutes les 7,5 secondes pour passer de 20 Hz à 60 Hz, avant de retourner à 20 Hz selon le même rythme.

4.8 Augmentation de l'effort d'entraînement

L'augmentation de l'effort d'entraînement peut s'effectuer de différentes manières. Le niveau de difficulté des conditions d'entraînement peut être graduellement augmenté grâce aux étapes suivantes :

Augmentation de la fréquence de vibration

Prolongation du temps actif
Réduction du temps de pause
Augmentation de l'intensité (de faible (low) à élevée (high))
Augmentation du nombre de répétitions

L'augmentation du niveau de difficulté des exercices permet également d'accroître l'effort d'entraînement.

Une telle augmentation peut s'effectuer comme suit :

- Positions de départ plus difficiles ou plus compliquées
- Passage à des exercices dynamiques au lieu d'exercices statiques
- Exécution plus rapide des exercices dynamiques
- Accroissement de l'étirement des muscles

5. FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL « FITVIBEXCEL » AVEC LES CARTES À PUCE

Lorsque le lecteur de cartes à puce est activé sur l'appareil « fitvibexcel » (cf. point 5.4), vous devez utiliser une carte temps pour pouvoir vous servir de l'appareil.

L'écran vous demande d'insérer la carte à puce.

Le lecteur de cartes à puce (15) se trouve au milieu du bord inférieur du tableau de commande (6). La carte à puce « fitvibexcel » doit être introduite dans le lecteur de cartes (33) dans le sens de la flèche en la poussant légèrement jusqu'à enclenchement. La puce se trouve sur le verso de la carte.

Le lecteur de cartes à puce « fitvibexcel » n'accepte que les cartes à puce « fitvibexcel » personnalisées.

Ces cartes à puce enregistrent le nombre de minutes désiré, ce qui permet ainsi de limiter le temps de marche de l'appareil « fitvibexcel ».

5.1 Messages d'erreur pouvant apparaître dans la partie supérieure de l'écran :

E53 : la carte est sale, défectueuse ou a été introduite dans le mauvais sens.

E52 : carte d'un autre système ou code PIN incorrect (lorsqu'un tel code est utilisé).

E59 : carte inutilisable, numéro de type de carte détruit.

Si d'autres messages d'erreur apparaissent, veuillez vous adresser au point de service après-vente le plus proche de chez vous ou à votre commerçant.

5.2 Utilisation d'un code secret (code PIN) :

Afin d'assurer la sécurité du propriétaire de l'appareil contre une utilisation abusive par des personnes non autorisées, il est possible de protéger les cartes à puce « fitvibexcel » par un code PIN personnel et secret. Ce code PIN ne peut être attribué **qu'une seule fois** !

Pour cela, vous devez programmer à l'aide de la carte de configuration rouge un code PIN à quatre chiffres dans le chargeur de cartes à puce. Ce code PIN est automatiquement enregistré dans toutes les cartes qui sont introduites pour la première fois dans le chargeur ; le code des cartes ainsi introduites ne peut plus être modifié à l'avenir !

Lors de la première introduction d'une carte dans le nouvel appareil, le code PIN est automatiquement enregistré par le lecteur de cartes à puce de l'appareil « fitvibexcel ».

Le code PIN peut être programmé entre 0001 et 9999.

Important : les cartes à puce « fitvibexcel » et le chargeur de carte sont livrés avec le code 0000 et sont donc utilisables immédiatement, sans programmation de code PIN.

Si vous devez modifier votre code PIN pour une raison importante, vous ne devez plus utiliser les cartes à puce « fitvibexcel » déjà programmées. Le code PIN ne peut être neutralisé que par le fabricant. Vous devez alors contacter votre commerçant.

L'annulation d'un code PIN dans l'appareil s'effectue de la manière suivante :

- Introduisez la carte de configuration rouge. Le menu de configuration apparaît sur l'écran.
- Vous pouvez faire défiler le menu grâce aux touches « time+ » et « time - ».
- Sélectionnez le menu « Cd ».
- En appuyant simultanément sur les touches « Fréquence + » et « Fréquence - » (vous devez toutefois appuyer d'abord sur la touche « Fréquence + »), vous pouvez remettre le code PIN sur « 0 ».
- Retirez la carte de configuration.

5.3 Programmation du code PIN des cartes à puce dans le chargeur de cartes :

- Cf. Le mode d'emploi du chargeur.

5.4 Autres possibilités de programmation dans le menu de programmation

Vous pouvez consulter le menu de programmation en activant la touche qui se trouve sur la face arrière du tableau de commande. Cette touche ne peut être activée qu'en introduisant la pointe d'un crayon dans le trou correspondant. Vous pouvez faire défiler les différentes parties du menu grâce aux touches de démarrage et d'arrêt à droite et à gauche .

Vous pouvez sélectionner le sous-menu qui vous intéresse grâce aux touches « time + » et « time - ».

Vous pouvez modifier les valeurs du sous-menu sélectionné grâce aux touches « Fréquence + » et « Fréquence – ». Pour quitter le menu de programmation, il vous suffit de réappuyer avec un crayon sur la touche du menu ou d'attendre environ 30 secondes (aucune programmation n'étant plus possible, une fois passé ce délai).

- **Programmation des compteurs**
- Cu : compteur d'exercices (jusqu'à 999 999, reprend à 0 lorsque ce nombre a été atteint).
- Sous-menu bE : compteur des heures de service de l'appareil (jusqu'à 9999 59 minutes, reprend à 0 lorsque ce nombre de minutes a été atteint).
- **Programmations générales**
- 01 : sonorité des touches ; 1 on, 0 off.
- 02 : signal sonore indiquant la fin des exercices ; 1 on, 0 off.
- 03 : mode « carte temps » ; 1 avec carte, 0 sans carte.
- 04 : affichage de l'heure ; 1 l'heure est affichée (lorsque aucune carte temps n'est insérée), 0 l'heure n'est pas affichée.
- **Programmation de l'heure, de la date et du jour de la semaine**
- Uh : sélectionner le réglage des heures, des minutes et des secondes à l'aide de la touche « MODE » et programmer ces données via les touches « Fréquence + » et « Fréquence – ».
- Sous-menu dA : programmation de la date ; sélectionner ce sous-menu à l'aide des touches « time + » et « time – » (uniquement nécessaire pour le passage à l'heure d'été / l'heure d'hiver) ; programmer la date comme pour l'heure.
- Sous-menu t : programmation du jour de la semaine ; sélectionner ce sous-menu à l'aide des touches « time + » et « time – » (uniquement nécessaire pour le passage à l'heure d'été / l'heure d'hiver) ; programmer à l'aide des touches « Fréquence + » et « Fréquence – ».
 - o 0 = Lundi
 - o 1 = Mardi
 - o 2 = Mercredi
 - o 3 = Jeudi
 - o 4 = Vendredi
 - o 5 = Samedi
 - o 6 = Dimanche
- Sous-menu So : passage automatique à l'heure d'été ; sélectionner ce sous-menu à l'aide des touches « time + » et « time – » ; programmer à l'aide des touches « Fréquence + » et « Fréquence – ».
 - o 1 Passage automatique activé
 - o 0 Passage automatique désactivé, l'heure doit alors être réglée manuellement lors du changement d'heure.

6. PANNES, GARANTIE, MAINTENANCE ET NETTOYAGE

6.1 Pannes

6.1.1 L'appareil ne s'allume pas.

Contrôlez si l'appareil est sous tension, si l'interrupteur d'alimentation est allumé et si le câble de raccordement et les fusibles sont en ordre. Si les fusibles sont défectueux, vous pouvez vous-même les remplacer. Vous devez cependant utiliser le même type de fusibles que celui indiqué sur la plaque du fabricant. Vous pouvez commander les fusibles auprès de votre commerçant.

6.1.2 Aucun élément de commande ne fonctionne

Eteignez l'appareil et rallumez-le. Si le problème persiste, prenez contact avec votre commerçant.

6.2 Garantie et service après-vente

- Toutes les réparations, modifications ou extensions doivent être effectuées par des personnes dûment autorisées ;
- L'installation électrique de la pièce doit correspondre aux prescriptions légales ;
- L'appareil ne peut être exploité que par des personnes dûment autorisées, conformément au présent mode d'emploi ;
- L'appareil doit être employé dans le but pour lequel il a été conçu ;
- La maintenance de l'appareil doit s'effectuer de manière régulière, conformément aux règles prescrites ;
- Les dispositions légales relatives à l'utilisation de l'appareil doivent être observées.

Mis à part les fusibles, l'appareil à vibrations « fitvibexcel » ne comporte aucun élément pouvant être remplacé par l'utilisateur lui-même. Une utilisation ou une maintenance incorrectes de l'appareil par rapport aux règles prescrites délivre la société Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG et ses représentants de toute responsabilité eu égard aux dommages, blessures, défauts ou dysfonctionnements pouvant en résulter. La garantie et le service après-vente sont assurés par votre commerçant. Les conditions de livraison du commerçant ont vocation à s'appliquer. La garantie ne vaut plus si l'appareil n'est pas utilisé conformément aux règles évoquées dans les points précédents. La durée de vie prévue de l'appareil est de 10 ans.

6.3 Maintenance

Le fabricant recommande de faire procéder à une maintenance annuelle par un spécialiste. A l'occasion de cette maintenance, les éléments suivants doivent au moins être contrôlés :

Contrôle de toutes les connexions mécaniques vissées et serrées

Contrôle visuel de tous les câbles et de leurs éléments de raccord

Sécurité du fonctionnement de l'interrupteur manuel et de l'interrupteur à pédale

Vérification des endommagements mécaniques des ressorts à caoutchouc

6.4 Nettoyage de l'appareil

Vous pouvez nettoyer la plaque vibrante, le tableau de commande et les accessoires à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Veuillez utiliser un produit nettoyant doux et non agressif !

Si nécessaire, la poignée peut être traitée au moyen d'un produit désinfectant habituel.

7. DONNÉES TECHNIQUES

L'appareil « fitvib**e**xcel » est un appareil de musculation par vibrations à travers tout le corps (Whole Body Vibration – WBV).

Fréquence de vibration :	20 Hz – 60 Hz
Intensité (amplitude) :	high / low (élevée / faible)
Temps actif :	0 – 180 secondes
Tension de réseau :	115 volts ± 10 %, 50 Hz/60 Hz ou 230 volts ± 10 %, 50Hz/60 Hz
Dimensions (L x l x h) :	1050 x 990 x 1440 mm
Poids :	ca. 120 kg
Charge du sol :	max. 250 kg de charge statique et 20 % de part dynamique
Niveau sonore :	max. 71 dBA