

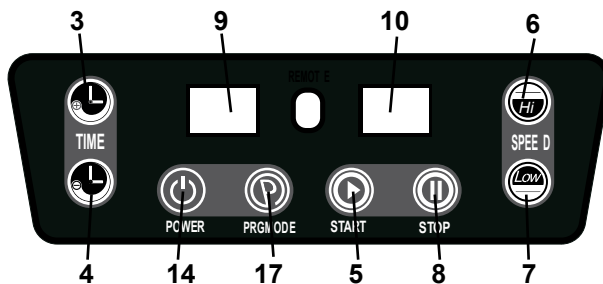
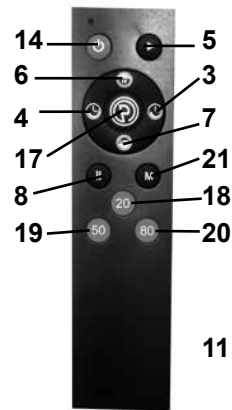
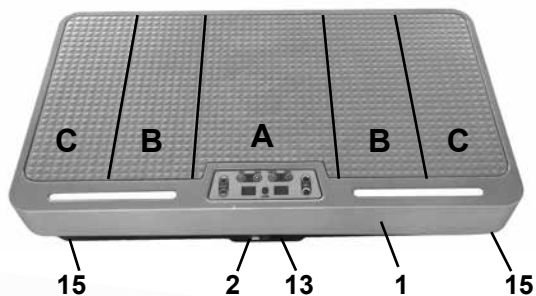
GYMFORM® VIBRO MAX PLUS is a registered EU/CTM trade mark.  
International patents pending. All imitations will be prosecuted.

# GYM<sup>®</sup> form VIBRO MAX PLUS

-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*
-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*







Oscillations per minute at each speed level / Oscilaciones por minuto en cada nivel de velocidad / Nombre d'oscillations par minute pour chaque vitesse / Schwingungen pro Minute auf jeder Geschwindigkeitsstufe / Oscillazioni al minuto per ogni livello di velocità / Oscilações por minuto em cada nível de velocidade / Trillingen per minuut op elk snelheidsniveau

| Speed levels<br>Nivel de velocidad<br>Vitesse<br>Geschwindigkeitsstufe<br>Livello di velocità<br>Nível de velocidade<br>Snelheidsniveau | Oscillations / minute<br>Oscilaciones / minuto<br>Nombre d'oscillations/minute<br>Schwingungen/Minute<br>Oscillazioni / minuto<br>Oscilações / minuto<br>Trillingen/minuut |
|---|--|
| 1   | 300  |
| 10  | 318  |
| 20  | 336  |
| 30  | 354  |
| 40  | 372  |
| 50  | 390  |
| 60  | 408  |
| 70  | 426  |
| 80  | 444  |
| 90  | 462  |
| 99  | 480  |

**Safety Warnings**

Always read the instruction manual before using Gymform® Vibromax Plus.

If you have any doubts about your physical condition or have suffered from an illness, always consult your doctor before using Gymform® Vibromax Plus.

If you have asthma or suffer from a respiratory disease, consult your doctor before using Gymform® Vibromax Plus.

Always place Gymform® Vibromax Plus on a flat surface.

Ensure that children do not use Gymform® Vibromax Plus without adult supervision.

Do not allow Gymform® Vibromax Plus to make contact with water.

Do not use Gymform® Vibromax Plus if your hands are wet.

Unplug the device after use.

Do not use if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages while using the device.

Drink water after use.

Do not use more than four times a day.

As with any other physical exercise device, consult your doctor before you start using Gymform® Vibromax Plus.

This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

If the supply cord is damaged, it must be replaced by a special cord or assembly available from the manufacturer or its service agent.

The device supports a maximum weight of 120 kg.

**IMPORTANT:** Do not use the product if you have an implant in your body such as a pacemaker, an IUD, a prosthesis, screws, etc.

**Product Description:**

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1. Unit                                     | 12. Electric cable             |
| 2. Main switch                              | 13. Cable socket               |
| 3. "Time +" button                          | 14. "Power" button             |
| 4. "Time -" button                          | 15. Brackets for elastic bands |
| 5. "Start" button                           | 16. Elastic bands              |
| 6. "Speed Hi" button                        | 17. "PRG Mode" button          |
| 7. "Speed Low" button                       | 18. Speed 20 button            |
| 8. "Stop" button                            | 19. Speed 50 button            |
| 9. Programme screen                         | 20. Speed 80 button            |
| 10. Speed screen                            | 21. M button                   |
| 11. Remote control (batteries not included) | 22. Wheels                     |

**The set includes:**

- 1 Gymform® Vibromax Plus unit
- 1 Instruction and assembly manual
- 1 Diet plan
- 1 Training Guide
- 2 Elastic Power Bands

**Advantages of the vibration training system**

Increases the basal metabolic rate, which means you burn calories.

Increases body toning.

Helps reduce the appearance of cellulite.

Does not strain the joints.

Increases flexibility.

Helps strengthen muscle tone.

Favours the development of lean muscle tissue.

Helps improve basic muscle tone.

Helps favour lymphatic draining. Better circulation considerably helps reduce fat.

**Gymform® Vibromax Plus Assembly**

Before you start assembling the device, unpack all the parts and have them ready.

Make sure the ON/OFF button on the base of the unit is in the O position, i.e. make sure the device is off before plugging it into the mains socket.

1. Place the unit (1) on a flat, level surface.

Note: To transport the platform, tilt it as shown in Figure 2 and roll it on the wheels (22).

**Operating Instructions**

Operating features

From 1 to 99 speeds.

10 specifically designed programmes.

1. The Gymform® Vibromax Plus programmes can be selected on the unit itself (1) or by using the remote control (11) as explained below. The remote control runs on two AAA batteries (not included). Insert them into the battery compartment.

2. Plug the electric cable (12) into the cable socket (13). Then plug the unit into the mains.

3. Turn the unit on using the main switch (2).

4. Once the machine is on, press the "PRG Mode" button (17) to choose from the 10 programmes on the Vibromax Plus. The programme will be displayed on the program screen (9):

P1: Massage Programme

P2: Warm-Up Programme

P3: Special Buttocks and Thighs Programme

P4: Toning Programme

P5: General Fitness Programme

P6: Advanced Aerobic and Anaerobic Training Programme (Fartlek Training)

P7: Strength and Resistance Training Mode

P8: Muscle-Building Programme

P9: Fat-Burning Programme

· MA: Manual Programme

**Manual Programme**

When the programme screen (9) indicates you are in manual mode (MA), you can choose the time by pressing the "TIME-" button (4) for less time and the "TIME+" button (3) for more time. If you do not choose a time, the default time of the session will be 15 minutes. Press the "START" button (5) to start the exercise. The machine begins on speed 1. You can increase the speed up to speed 99 using the "SPEED HI" button (6). To reduce the speed, press the "SPEED LOW" button (7). The speed screen (10) displays the speed of the exercise at that time. To stop all programmes, press the "Stop" button (8).

To use any of the following three functions, first press the M button (21). Pressing the M button (21) again deactivates the function:

In manual mode, press speed button 20 (18) (see product description figure) to set the device

to speed 20.

In manual mode, press speed button 50 (19) (see product description figure) to set the device to speed 50.

In manual mode, press speed button 80 (20) (see product description figure) to set the device to speed 80.

See Table 1 for the oscillation rate at each speed level:

When using the device for the first few times, we recommend starting on low speeds with few vibrations per minute and gradually increasing the speed as you continue exercising.

For exercises in which the user is standing (see Exercise Guide). When both feet are placed in zone (A) (see Figure 1), it is like walking. In zone (B), it is like power walking and in zone (C), it is like running. Choose the exercise level you want based on the position of your feet.

The recommended duration of all programmes is 15 minutes.

We recommend doing one session a day.

To do exercises with the elastic bands (16), attach them to the brackets for elastic bands (15). To turn off the device, press the Power button (14). Press the Power button (14) to turn the device on again. The device will only work if the main switch (2) is turned on. To completely turn on and turn off the device, press the main switch (2).


**TECHNICAL SPECIFICATIONS**

200 W


AC 220-240V

50 HZ

**ATTENTION****Disposal of materials**

 A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product.

Do not dispose of this product as you would other household waste.

 Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations.

Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

**Quality Warranty:**

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

**Australia & New Zealand only**

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees. These are prescribed by the Australian Consumer Law & the New Zealand Consumer Guarantees Act 1993 both of which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia or New Zealand. The above paragraph refers to other countries.

Made in China.

**Advertencias de seguridad**

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Vibromax Plus.

Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Vibromax Plus.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Vibromax Plus.

Coloque siempre Vibromax Plus en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Vibromax Plus sin la supervisión de un adulto.

No permita que Vibromax Plus entre en contacto con el agua.

No utilice Vibromax Plus con las manos mojadas.

Desenchúfelo después de usarlo.

No lo utilice si está embarazada.

No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.

Beba agua después de su uso.

No lo utilice más de 4 veces al día.

Al igual que con cualquier máquina de ejercicio físico, debe consultar a su médico antes de empezar a usar Vibromax Plus

Este aparato puede ser utilizado por niños de 8 años o más y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y conocimientos al respecto si han sido supervisados o instruidos acerca del uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros asociados. Los niños no deben jugar con el aparato. Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento del aparato sin supervisión.

Si el cable de alimentación está dañado debe ser sustituido por un cable especial por el fabricante o el servicio técnico.

El peso máximo admitido para la plataforma son 120Kg.

**IMPORTANTE:** No usar el producto en caso de que el usuario tenga implantados dispositivos en su cuerpo como marcapasos, DIU, prótesis, tornillos...etc

**Descripción de producto:**

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. Unidad                                  | 12. Cable eléctrico         |
| 2. Interruptor principal                   | 13. Enchufe Conexión cable  |
| 3. Botón "Time +"                          | 14. Botón "Power"           |
| 4. Botón "Time -"                          | 15. Soporte gomas elásticas |
| 5. Botón "Start"                           | 16. Gomas elásticas         |
| 6. Botón "Speed Hi"                        | 17. Botón "PRG Mode"        |
| 7. Botón "Speed Low"                       | 18. Botón velocidad 20      |
| 8. Botón "Stop"                            | 19. Botón velocidad 50      |
| 9. Pantalla Programa                       | 20. botón velocidad 80      |
| 10. Pantalla Velocidad                     | 21. Botón M                 |
| 11. Mando a distancia (pilas no incluidas) | 22. Ruedas                  |

**El set incluye:**

- 1 unidad Vibromax Plus
- 1 manual de instrucciones y de montaje
- 1 plan de dietas
- 1 guía de entrenamiento.
- 2 gomas elásticas "Power Bands"

**Ventajas del sistema de entrenamiento vibratorio**

Aumenta la tasa metabólica basal y, por tanto, quema calorías

Aumenta la tonificación corporal.

Ayuda a reducir la apariencia de la celulitis.

No fuerza las articulaciones.

Mejora la flexibilidad.

Ayuda a fortalecer el tono muscular.

Favorece el desarrollo del tejido muscular magro.

Ayuda a mejorar el tono de los músculos básicos.

Ayuda de favorecer el drenaje linfático y, con una mejor circulación sanguínea, se consigue una reducción de la grasa considerable.

**Montaje de Vibromax Plus**

Antes de empezar a montarlo, desembale y prepare todas las piezas.

Asegúrese el botón de encendido de la base del equipo está en posición O, es decir, apagado antes de enchufarlo a la red eléctrica.

1 - Coloque la unidad (1) en una superficie plana y uniforme.

Nota: Para transportar la plataforma agarrela como se enseña en el gráfico 2 y deslícela gracias a sus ruedas (22).

**Instrucciones de Funcionamiento**

Prestaciones/funcionamiento

De 1 a 99 velocidades.

10 programas diseñados específicamente.

1. Los controles de Gymform vibromax Plus puede ser escogidos en la misma unidad (1) o en el mando a distancia (11) tal y como le explicamos a continuación. El mando a distancia funciona con 2 pilas AAA (no incluidas). Colóquelas en el compartimento para pilas.

2. Enchufe el cable eléctrico (12) en el enchufe conexión cable (13). Después enchufe el aparato a la red eléctrica.

3. Encienda la máquina con el interruptor principal (2).

4. Una vez la máquina está encendida, presionando botón "PRG Mode" (17) podrá escoger entre los 10 programas de Vibromax Plus. Usted verá en la pantalla(9) el programa:

P1 – Programa de masaje

P2 – Programa de puesta a punto

P3 – Programa especial muslos y glúteos

P4 – Programa tonificación

P5 – Programa general de fitness

P6 – Programa de Entrenamiento Aeróbico y Anaeróbico Avanzado. (Entrenamiento Fartlek)

P7 – Mode Acondicionamiento de fuerza y resistencia

P8 – Programa de musculación

P9 – Programa Quemagrasas.

· MA – Programa Manual

**Programa Manual:**

Una vez la pantalla programa (9) le indique que está en modo manual (MA), usted puede escoger el tiempo presionando el botón "TIME-" (4) para disminuir el tiempo y presionar el botón "TIME +" (3) para aumentar el tiempo. Si no lo hace, por defecto la sesión será de 15 minutos. Presionar el botón "START" (5) para comenzar el ejercicio. La máquina empezará en velocidad 1. Usted puede subir la velocidad hasta 99 mediante el botón "SPEED HI" (6). Para bajar las velocidades presionar el botón "SPEED LOW" (7). Usted verá siempre en la pantalla velocidad (10) el nivel de velocidad del ejercicio en ese momento. Para parar todos los programas hay que apretar el botón "Stop" (8)

Para poder usar alguna de las 3 siguientes funciones, primero tiene que presionar el botón M (21), si vuelve a presionar el botón M (21) volverá a desactivarlas:

En el modo manual, presionando el botón velocidad 20 (18) (ver gráfico descripción producto) la máquina se pondrá a velocidad 20

En el modo manual, presionando el botón velocidad 50 (19) (ver gráfico descripción producto) la máquina se pondrá a velocidad 50

En el modo manual, presionando el botón velocidad 80 (20) (ver gráfico descripción producto) la máquina se pondrá a velocidad 80

Consulte la tabla 1 para ver la relación entre velocidad y oscilaciones por minuto:

Aconsejamos que en las primeras utilizaciones del producto empezar en velocidades bajas con pocas vibraciones por minuto y aumentar progresivamente la velocidad a medida que transcurre el ejercicio.

En los ejercicios donde el usuario está de pie (ver guía de ejercicios). Si se colocan los 2 pies en la zona (A) ver gráficos 1, tiene la equivalencia a caminar. En la zona (B) a trotar y en la zona (C) a correr. Escoja el grado de ejercitación que desee también según la posición de los pies.

El tiempo recomendado de duración de todos los programas es de 15 minutos.

Recomendamos hacer una sesión al día.

Para realizar ejercicios con las gomas elásticas (16) engánchelas en los soportes para gomas (15)

Para apagar el producto apriete el botón "Power" (14), también pulse el botón "Power" (14) para volver a encender el aparato. Siempre con el interruptor principal (2) encendido. Para conectarlo y desconectarlo totalmente presione el interruptor principal (2).


**ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

200W.

AC 220-240V

50HZ

**ELIMINACIÓN**

 El símbolo de un contenedor sobre ruedas tachado, indica que Vd. debe informarse y seguir las normativas locales de desecho de este tipo de productos

No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar. Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes.

Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.

**Garantía de calidad:**

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China

**Consignes de sécurité**

Lisez impérativement la notice d'utilisation avant d'utiliser Gymform® Vibromax Plus.  
 En cas de doute à propos de votre état de santé physique ou si vous avez souffert d'une maladie, ou avez subi une quelconque opération chirurgicale, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Vibromax Plus.

Ne faites pas plus de 4 séances de 15 minutes par jour, en ciblant des zones différentes à chaque fois.

Il est préférable d'augmenter l'intensité des vibrations plutôt que la durée de l'exercice. Il est impératif de ne pas dépasser 15 minutes d'exercices par session afin de ne pas vous exposer à des dommages corporels. Les contre-indications, non exhaustives, à respecter sont les suivantes :

Si vous avez de l'asthme ou souffrez de toute autre maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Vibromax Plus.

**IMPORTANT :**

N'utilisez pas cet appareil si vous présentez un des symptômes suivants : thrombose aiguë, migraine, tumeur, maladie cardiovasculaire, diabète grave, épilepsie, fracture sévère ou grossesse.

N'utilisez pas cet appareil si vous portez un stimulateur cardiaque, un stérilet, une prothèse, des vis, etc.

Placez toujours Gymform® Vibromax Plus sur une surface plane.

Veillez à ce que les enfants n'utilisent Gymform® Vibromax Plus que sous la surveillance d'un adulte. Évitez que Gymform® Vibromax Plus entre en contact avec de l'eau.

N'utilisez pas Gymform® Vibromax Plus avec les mains mouillées.

Débranchez-le après utilisation.

Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte.

Ne consommez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez l'appareil.

Buvez de l'eau après l'avoir utilisé.

Ne l'utilisez pas plus de 4 fois par jour.

Ne l'utilisez pas plus de 7 fois par semaine.

Comme pour tout autre appareil de fitness/musculation, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser Gymform® Vibromax Plus.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou par des personnes dépourvues de l'expérience et des connaissances nécessaires, à condition que ces utilisateurs soient surveillés ou aient reçu les instructions pertinentes pour utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques que cela implique.

Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. En l'absence de surveillance, ils ne doivent pas nettoyer l'appareil ni assurer son entretien.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, adressez-vous au fabricant ou au service technique, qui le remplacera par un cordon spécial.

Le poids maximum admissible pour la plateforme est de 120 kg.

**Description du produit :**

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. Appareil                           | 12. Câble d'alimentation                   |
| 2. Interrupteur principal             | 13. Entrée du câble d'alimentation         |
| 3. Bouton TIME +                      | 14. Bouton POWER                           |
| 4. Bouton TIME -                      | 15. Crochets pour élastique de musculation |
| 5. Bouton START                       | 16. Élastique de musculation               |
| 6. Bouton SPEED HI                    | 17. Bouton PRG Mode                        |
| 7. Bouton SPEED LOW                   | 18. Bouton vitesse 20                      |
| 8. Bouton STOP                        | 19. Bouton vitesse 50                      |
| 9. Écran Programme                    | 20. Bouton vitesse 80                      |
| 10. Écran Vitesse                     | 21. Bouton M                               |
| 11. Télécommande (piles non fournies) | 22. Roues                                  |

**Contenu :**

- 1 appareil Gymform® Vibromax Plus
- 1 notice d'utilisation et de montage
- 1 brochure de conseils diététiques
- 1 guide d'entraînement

2 élastiques de musculation « Power Bands »

**Avantages du système d'entraînement vibratoire**

Il accélère le métabolisme de base et brûle donc des calories.

Il contribue à tonifier le corps.

Il aide à atténuer l'aspect de la cellulite.

Il ne force pas sur les articulations.

Il augmente la souplesse.

Il aide à renforcer le tonus musculaire.

Il favorise le développement des tissus musculaires maigres.

Il aide à améliorer le tonus des principaux muscles.

Il favorise le drainage lymphatique ; le sang circule mieux, ce qui entraîne une réduction des graisses.

**Montage de Gymform® Vibromax Plus**

Déballiez l'appareil et préparez toutes les pièces avant de le monter.

Assurez-vous que l'interrupteur principal de la base est sur « O », c'est-à-dire éteint, avant de brancher l'appareil sur le secteur.

1 - Placez l'appareil (1) sur une surface plane et uniforme.

Remarque : pour transporter la plateforme, saisissez-la comme indiqué sur la figure 2 et déplacez-la grâce aux roues (22).

**Mode d'emploi**

Prestations/fonctionnement

D'1 à 99 vitesses.

10 programmes spécifiquement conçus.

1. Les commandes de Gymform® Vibromax Plus sont accessibles directement sur l'appareil (1) ou sur la télécommande (11), comme indiqué ci-après. La télécommande fonctionne avec 2 piles AAA (non fournies). Placez-les dans le compartiment des piles.

2. Branchez le câble d'alimentation (12) à l'entrée correspondante (13). Branchez ensuite l'appareil sur le secteur.

3. Allumez la machine en actionnant l'interrupteur principal (2).

4. Lorsque l'appareil est allumé, appuyez sur le bouton PRG Mode (17) pour choisir l'un des 10 programmes de Vibromax Plus. Le programme correspondant s'affiche sur l'écran (9):

P1 – Programme de massage

P2 – Programme de remise en forme

P3 – Programme spécial cuisses et fessiers

P4 – Programme de tonification

P5 – Programme général de fitness

P6 – Programme d'entraînement aérobie et anaérobie avancé (entraînement fartlek)

P7 – Mode Entraînement force et endurance

P8 – Programme de musculation

P9 – Programme brûle-graisses.

HA - Programme manuel

Appuyez sur le bouton START (5) pour commencer l'exercice.

Pour arrêter tous les programmes, appuyez sur le bouton STOP (8).

**Programme manuel**

Une fois que l'écran Programme (9) vous indique que vous êtes en mode manuel (HA), vous pouvez choisir la durée en appuyant sur le bouton TIME - (4) pour réduire la durée ou TIME + (3) pour l'augmenter. Si vous ne le faites pas, par défaut, la durée sera de 15 minutes. Appuyez sur le bouton START (5) pour commencer l'exercice. L'appareil démarre à la vitesse 1. Vous pouvez augmenter la vitesse (jusqu'à 99) en appuyant sur le bouton SPEED HI (6). Pour diminuer la vitesse, appuyez sur le bouton SPEED LOW (7). La vitesse d'exécution de l'exercice s'affiche à tout moment sur l'écran Vitesse (10). Pour arrêter tous les programmes, appuyez sur le bouton STOP (8).

**Pour pouvoir utiliser l'une des 3 fonctions suivantes, vous devez tout d'abord appuyer sur le bouton M (21) de la télécommande. Pour les désactiver, il vous suffit de réappuyer sur ce même bouton :**

En mode manuel, pour que l'appareil passe à la vitesse 20, appuyez sur le bouton vitesse 20 (18)

(voir figure descriptive du produit).

En mode manuel, pour que l'appareil passe à la vitesse 50, appuyez sur le bouton vitesse 50 (19) (voir figure descriptive du produit).

En mode manuel, pour que l'appareil passe à la vitesse 80, appuyez sur le bouton vitesse 80 (20) (voir figure descriptive du produit).

**Pour en savoir plus sur le lien entre la vitesse et le nombre d'oscillations par minute, consultez le tableau 1 au début de ce manuel :**

Lors des premières utilisations de l'appareil, nous vous conseillons de le régler sur une faible vitesse, avec peu de vibrations par minute, et de l'augmenter progressivement durant le déroulement de l'exercice.

**Pour les exercices à exécuter debout (voir guide d'exercices), le type d'exercice dépend de la zone dans laquelle vous posez les pieds (voir figures 1) :** dans la zone (A), cela équivaut à marcher, dans la zone (B) à jogger et dans la zone (C) à courir. Choisissez également le niveau d'exercice en fonction de la position de vos pieds.

**Conseils d'utilisation pour les séances :**

Nous vous conseillons de faire une seule séance de 15 minutes par jour.

Découpez ces 15 minutes en plusieurs petites sessions de 2-3 minutes en faisant entre chaque session des pauses de 2 minutes.

Hydratez-vous suffisamment avant, pendant et après l'entraînement.

Avant et après l'entraînement vibratoire, consacrez au moins 3 minutes à faire des étirements.

Il est recommandé de ne pas utiliser la plateforme vibrante plus de 15 minutes par jour.

Afin d'améliorer les résultats, nous vous conseillons, lorsque vous serez habitué, d'augmenter l'intensité des vibrations et non la durée des exercices.

N'oubliez pas de coupler les séances avec un vrai sport d'endurance comme la marche, le footing, la natation, le vélo...

Pour faire des exercices avec les élastiques de musculation (16), attachez-les aux crochets pour élastiques (15).

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton POWER (14). Pour le rallumer, appuyez de nouveau sur le bouton POWER (14) ; l'interrupteur principal (2) doit être sur « I ». Pour mettre l'appareil sous tension ou hors tension, appuyez sur l'interrupteur principal (2).

**SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES**

200 W

220-240 V CA

50 Hz

**ÉLIMINATION**

Le symbole de la poubelle sur roues barrée d'une croix indique que vous devez vous renseigner et suivre la réglementation locale en vigueur en matière d'élimination des déchets pour ce type de produits.

Ne vous débarrassez pas de cet appareil en le jetant avec vos déchets ménagers. Vous devez le faire conformément à la réglementation locale en vigueur en matière de collecte de déchets.

Les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou sur la santé humaine et doivent être recyclés correctement.

**Garantie de qualité :**

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.

Fabriqué en Chine

**Sicherheitshinweise**

Lesen Sie unbedingt die Bedienungsanleitung, bevor Sie Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Wenn Sie Zweifel an Ihrer physischen Form haben oder wenn Sie eine Krankheit hatten, konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Wenn Sie Asthma oder eine andere Krankheit der Atemwege haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Stellen Sie den Gymform® Vibromax Plus immer auf eine ebene Fläche.

Achten Sie darauf, dass der Gymform® Vibromax Plus nicht von Kindern ohne die Aufsicht eines Erwachsenen benutzt wird.

Vermeiden Sie, dass der Gymform® Vibromax Plus in Kontakt mit Wasser kommt.

Benutzen Sie den Gymform® Vibromax Plus nicht mit nassen Händen.

Ziehen Sie nach der Benutzung den Netzstecker aus der Steckdose.

Benutzen Sie ihn nicht während der Schwangerschaft.

Nehmen Sie während der Benutzung keine alkoholischen Getränke zu sich.

Trinken Sie Wasser nach der Benutzung.

Nicht öfter als viermal täglich benutzen.

Wie bei jedem anderen Trainingsgerät sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie den Gymform® Vibromax Plus benutzen.

Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bzw. fehlender Kenntnis und Erfahrung benutzt werden, wenn sie eine entsprechende Aufsicht und Unterweisung bezüglich der sicheren Handhabung des Gerätes erhalten haben und dessen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit diesem Gerät spielen. Die Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht vorgenommen werden.

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, darf es nur vom Hersteller oder vom technischen Kundendienst durch ein spezielles Kabel ersetzt werden.

Das zulässige Höchstgewicht für die Plattform beträgt 120 kg.

WICHTIG: Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn Sie Implantate in Ihrem Körper haben, wie beispielsweise Herzschrittmacher, ein Intrauterinpressar (Spirale), Prothesen, Schrauben etc.

**Produktbeschreibung:**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. Einheit                                      | 12. Netzkabel                   |
| 2. Hauptschalter                                | 13. Netzkabelbuchse             |
| 3. „Time +“-Knopf                               | 14. „Power“-Knopf               |
| 4. „Time“-Knopf                                 | 15. Halterungen für Gummibänder |
| 5. „Start“-Knopf                                | 16. Gummibänder                 |
| 6. „Speed HI“-Knopf                             | 17. „PRG Mode“-Knopf            |
| 7. „Speed Low“-Knopf                            | 18. Knopf Geschwindigkeit 20    |
| 8. „Stop“-Knopf                                 | 19. Knopf Geschwindigkeit 50    |
| 9. Programm-Display                             | 20. Knopf Geschwindigkeit 80    |
| 10. Geschwindigkeits-Display                    | 21. M-Knopf                     |
| 11. Fernbedienung (Batterien nicht inbegriffen) | 22. Räder                       |

**Im Set enthalten:**

- 1 Einheit Gymform® Vibromax Plus
- 1 Bedienungs- und Montageanleitung
- 1 Diätplan
- 1 Trainingsführer

**2 Gummibänder „Power Bands“****Vorteile des Vibrationstrainings-Systems**

Erhöht die basale Stoffwechselrate und verbrennt somit Kalorien.

Verbessert die Kräftigung des Körpers.

Hilft beim Glätten der Cellulite.

Keine Gelenkbelastung.

Verbessert die Flexibilität.

Hilft bei der Stärkung des Muskeltonus.

Begünstigt die Ausbildung von magerem Muskelgewebe.

Hilft bei der Verbesserung des Muskeltonus der Basismuskeln.

Begünstigt die Drainage der Lymphknoten und bedingt durch die bessere Durchblutung wird eine beträchtliche Fettabnahme erreicht.

**Montage des Gymform® Vibromax Plus**

Vor der Montage des Gerätes alle Teile auspacken und bereit legen.

Vergewissern Sie sich, dass der Startknopf der Gerätebasis in der Position „O“ - das heißt, ausgeschaltet - ist, bevor Sie das Gerät ans Netz anschließen.

1. Stellen Sie die Einheit (1) auf eine ebene und gleichförmige Fläche.

Hinweis: Für den Transport die Plattform so angreifen wie auf Abbildung 2 dargestellt und dann mit den Rädern (22) fortbewegen.

**Gebrauchshinweise**

Leistungen/Funktionen

Bis zu 99 Geschwindigkeiten.

10 spezifische Programme.

1. Der Gymform® Vibromax Plus kann direkt an der Einheit (1) oder mit der Fernbedienung (11) gesteuert werden. Dies wird im Folgenden näher erklärt. Die Fernbedienung funktioniert mit 2 AAA-Batterien (nicht inbegriffen). Setzen Sie die Batterien ins Batteriefach ein.

2. Stecken Sie den Gerätestecker des Netzkabels (12) in die Netzkabelbuchse (13). Dann den Netzstecker in eine Steckdose stecken.

3. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät mit dem Hauptschalter (2) einschalten.

4. Wenn das Gerät eingeschaltet ist, drücken Sie den „PRG Mode“-Knopf (17) und wählen Sie eines der 10 Programme des Vibromax Plus aus. Sie sehen die entsprechende Programmnummer im Programm-Display (9):

- P1 – Massage
- P2 – In Form kommen
- P3 – Spezifisch für Oberschenkel und Gesäß
- P4 – Muskelkräftigung
- P5 – Fitness allgemein
- P6 – Aerobes und fortgeschrittenes anaerobes Training (Fahrtspiel)
- P7 – Entwicklung von Kraft und Ausdauer
- P8 – Muskelbildung
- P9 – Fettverbrennung
- MA - Manuelles Programm

**Manuelles Programm**

Wenn das Programm-Display (9) anzeigt, dass Sie im manuellen Modus sind (MA), können Sie durch Drücken des „TIME“-Knopfes (4) oder des „TIME +“-Knopfes (3) eine kürzere oder längere Zeit einstellen. Wenn nicht, beträgt die Standardzeit der Trainingseinheit 15 Minuten.

Um mit der Übung zu beginnen, den „START“-Knopf (5) drücken. Das Gerät startet mit der Geschwindigkeit 1. Mit dem „SPEED HI“-Knopf (6) können Sie die Geschwindigkeit bis auf 99 erhöhen. Zum Reduzieren der Geschwindigkeit den „SPEED LOW“-Knopf (7) drücken. Sie sehen zu jedem Zeitpunkt die jeweilige Geschwindigkeit der Übung auf dem Geschwindigkeits-Display (10). Zum Stoppen des jeweiligen Programms den „STOP“-Knopf (8) drücken.

Um eine der drei folgenden Funktionen zu nutzen, müssen Sie zuerst den M-Knopf (21) drücken. Wenn Sie den M-Knopf (21) nochmals drücken, werden die Funktionen deaktiviert: Wenn Sie im manuellen Modus den Geschwindigkeitsknopf 20 (18; siehe Abbildung des Produktes) drücken, arbeitet das Gerät mit der Geschwindigkeit 20.

Wenn Sie im manuellen Modus den Geschwindigkeitsknopf 50 (19; siehe Abbildung des Produktes) drücken, arbeitet das Gerät mit der Geschwindigkeit 50.

Wenn Sie im manuellen Modus den Geschwindigkeitsknopf 80 (20; siehe Abbildung des Produktes) drücken, arbeitet das Gerät mit der Geschwindigkeit 80.

Konsultieren Sie in der Tabelle 1 die Beziehung zwischen Geschwindigkeit und Schwingungen pro Minute:

Bei den ersten Benutzungen des Gerätes empfehlen wir, mit langsamen Geschwindigkeiten und wenigen Schwingungen pro Minute zu beginnen und dann die Geschwindigkeit während der Übung nach und nach zu erhöhen.

Für Übungen, bei denen die Person steht (siehe Übungsführer): Wenn Sie beide Füße in den A-Bereich stellen (siehe Abbildung 1), ist dies gleichwertig mit Gehen; im B-Bereich mit Laufen und im C-Bereich mit Sprinten. Wählen Sie die gewünschte Trainingsintensität auch mittels der Position Ihrer Füße.

Die empfohlene Dauer für alle Programme beträgt 15 Minuten.

Wir empfehlen eine Trainingseinheit pro Tag.


Für Übungen mit den Gummibändern (16): Hängen Sie sie in die Halterung für Gummibänder (15) ein.

Zum Ausschalten des Gerätes den „Power“-Knopf (14) drücken. Zum Wiedereinschalten ebenfalls den „Power“-Knopf (14) drücken, sofern der Hauptschalter (2) eingeschaltet ist. Um das Gerät vollständig ein- bzw. abzuschalten, den Hauptschalter (2) betätigen.

**TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN**

200 W  
220-240 V AC  
50 Hz

**ENTSORGUNG**

 Das Symbol eines auf Rollen stehenden Containers, der durchgestrichen ist, bedeutet, dass Sie sich über die geltenden Bestimmungen zur örtlichen Entsorgung dieser Art von Produkten informieren müssen.

■ Entsorgen Sie dieses Produkt nicht mit Ihrem Hausmüll.

Sie müssen bei der Entsorgung die vor Ort geltenden Bestimmungen beachten. Elektrische und elektronische Produkte enthalten gefährliche Substanzen, die eine äußerst schädliche Wirkung auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit haben können und fachgerecht recycelt werden müssen.

Hergestellt in China

**Avvertenze di sicurezza**

Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare il Gymform® Vibromax Plus. Nel caso in cui non si conosca il proprio stato di salute fisica o si è sofferto di qualche patologia, consultare sempre un medico prima di usare il Gymform® Vibromax Plus. I sofferenti d'asma o di una qualsiasi altra patologia respiratoria devono consultare un medico prima di usare il Gymform® Vibromax Plus. Posizionare sempre il Gymform® Vibromax Plus su una superficie piana. Non lasciare che i bambini usino il Gymform® Vibromax Plus senza la supervisione di un adulto.

Evitare che il Gymform® Vibromax Plus entri in contatto con l'acqua.

Non usare il Gymform® Vibromax Plus con le mani bagnate.

Staccare la spina dopo l'uso.

Non usare in caso di gravidanza.

Non fare uso di sostanze alcoliche durante l'uso dell'apparecchio.

Bere acqua dopo l'uso.

Non usare quest'apparecchio più di 4 volte al giorno.

Come per ogni apparecchio destinato all'esercizio fisico, consultare un medico prima di iniziare a usare il Gymform® Vibromax Plus.

Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età non inferiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con esperienze e conoscenze insufficienti, purché attentamente sorvegliati e istruiti riguardo l'uso in sicurezza dell'apparecchio e siano consapevoli dei rischi connessi. I bambini non devono giocare con l'apparecchio, né devono eseguire operazioni di pulizia e manutenzione dello stesso senza la supervisione di un adulto.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato questo dovrà essere sostituito dal produttore o da un centro di assistenza tecnica.

Il peso massimo ammesso per la pedana è di 120 kg.

**IMPORTANTE:** L'uso di questo apparecchio non è consentito ai portatori di pacemaker, DIU, protesi, viti, ecc.

**Descrizione del prodotto:**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. Unità  | 12. Cavo elettrico            |
| 2. Interruttore principale                      | 13. Presa collegamento cavo   |
| 3. Tasto "Time +"                               | 14. Tasto "Power"             |
| 4. Tasto "Time -"                               | 15. Supporti gommini elastici |
| 5. Tasto "Start"                                | 16. Gommini elastici          |
| 6. Tasto "Speed Hi"                             | 17. Tasto "PRG Mode"          |
| 7. Tasto "Speed Low"                            | 18. Tasto velocità 20         |
| 8. Tasto "Stop"                                 | 19. Tasto velocità 50         |
| 9. Display Programma                            | 20. Tasto velocità 80         |
| 10. Display Velocità                            | 21. Tasto M                   |
| 11. Telecomando (pile non fornite in dotazione) | 22. Ruote                     |

**Il kit include:**

- 1 unità Gymform® Vibromax Plus
- 1 manuale di istruzioni e montaggio
- 1 programma dietetico
- 1 guida per l'allenamento
- 2 gomme elastiche "Power Bands"

**Vantaggi del sistema di allenamento vibratorio**

Aumenta il tasso di metabolismo basale e quindi brucia calorie

Intensifica la tonificazione del corpo.

Aiuta a ridurre gli inestetismi della cellulite.

Non forza le articolazioni.

Migliora la flessibilità.

Aiuta a rafforzare il tono muscolare.

Favorisce lo sviluppo del tessuto muscolare magro.

Aiuta a migliorare il tono dei muscoli basici.

Aiuta a favorire il drenaggio linfatico e, grazie a una migliore circolazione sanguigna, si consegue una considerevole riduzione del grasso.

**Montaggio del Gymform® Vibromax Plus**

Prima di iniziare a montare l'apparecchio, disimballare e preparare tutti i componenti.

Prima di collegare l'apparecchio a una presa elettrica, assicurarsi che il tasto di accensione posto alla base sia in posizione O, ossia spento.

1 - Posizionare l'unità (1) su una superficie piana e uniforme.

Nota: per trasportare la pedana afferrarla come si mostra nel grafico 2 e trascinarla tramite le ruote (22).

**Istruzioni per il funzionamento**

Prestazioni/funzionamento

Da 1 a 99 velocità.

10 programmi appositamente studiati.

1. Le funzioni del Gymform® Vibromax Plus possono essere selezionate sulla stessa unità (1) o sul telecomando (11), come descritto qui di seguito. Il telecomando funziona con 2 pile AAA (non fornite in dotazione). Inserirle nel vano batterie.

2. Collegare il cavo elettrico (12) alla presa collegamento cavo (13). Quindi collegare l'apparecchio alla rete elettrica.

3. Accendere l'apparecchio tramite l'interruttore principale (2).

4. Una volta acceso l'apparecchio, premendo il tasto "PRG Mode" (17) si potrà scegliere tra i 10 programmi del Vibromax Plus. Nel display (9) verrà visualizzato il programma. Per scegliere i programmi automatici con il telecomando (11) è necessario premere il tasto "PRG Mode" (17), mentre per scegliere il programma manuale bisogna premere il tasto M (18):

P1 – Programma massaggio

P2 – Programma di riscaldamento

P3 – Programma speciale cosce e glutei

P4 – Programma tonificazione

P5 – Programma generico fitness

P6 – Programma di allenamento aerobico e anaerobico avanzato (allenamento Fartlek)

P7 – Modalità di allenamento forza e resistenza

P8 – Programma muscolazione

P9 – Programma bruciagrassi

· MA – Programma Manuale

**Programma manuale**

Quando il display programma (9) indica la modalità manuale (MA), è possibile scegliere il tempo. Premere il tasto "Time -" (4) per ridurre il tempo o il tasto "Time + (3) per aumentarlo. Se non si preme nessun tasto, di default la sessione durerà 15 minuti. Premere il tasto "Start" (5) per iniziare l'esercizio. L'apparecchio inizierà con la velocità 1. È possibile aumentare la velocità fino a 99 premendo il tasto "Speed Hi" (6). Per abbassare la velocità, premere il tasto "Speed Low" (7). Nel display Velocità (10) sarà possibile visualizzare in qualsiasi momento la velocità dell'esercizio. Per arrestare tutti i programmi è necessario premere il tasto "Stop" (8).

Per potere usare una delle tre funzioni descritte qui di seguito, prima mantenere premuto il tasto M (21). Premendo nuovamente il tasto M (21), le suddette funzioni saranno disattivate: In modalità manuale, premendo il tasto velocità 20 (18) (vedi immagine della descrizione del prodotto) l'apparecchio funzionerà a velocità 20.

In modalità manuale, premendo il tasto velocità 50 (19) (vedi immagine della descrizione del prodotto) l'apparecchio funzionerà a velocità 50.

In modalità manuale, premendo il tasto velocità 80 (20) (vedi immagine della descrizione del prodotto) l'apparecchio funzionerà a velocità 80.

Consultare la tabella 1 per identificare la relazione tra velocità e oscillazioni al minuto.

Durante il primo periodo d'uso del prodotto, si consiglia di iniziare con velocità basse a poche vibrazioni al minuto e di aumentare progressivamente la velocità durante lo svolgimento dell'esercizio.

Negli esercizi in cui l'utente sta in piedi (vedi guida agli esercizi): Posizionando i piedi nella zona (A) (vedi immagini 1) si starà simulando la camminata. Posizionando i piedi nella zona (B) si starà simulando il trotto, mentre nella zona (C), la corsa. Scegliere il grado di esercitazione desiderata anche in base alla posizione dei piedi.

Il tempo di durata consigliato per tutti i programmi è di 15 minuti.

Consigliamo di effettuare una sessione di esercizi al giorno.

Per effettuare gli esercizi con i gommini elastici (16), è necessario agganciarli agli appositi supporti (15)

Per spegnere l'apparecchio, premere il tasto "Power" (14). Premere nuovamente il tasto "Power" (14) per riaccenderlo, sempre con l'interruttore principale (2) acceso. Per collegare e scollegare completamente l'apparecchio premere l'interruttore principale (2).


**SPECIFICHE TECNICHE**


200 W

CA 220-240 V

50 Hz

**DISMISSIONE E ROTTAMAZIONE DELL'APPARECCHIO**

 Il simbolo di un cassonetto su ruote barrato indica che è necessario conoscere e rispettare le normative e le ordinanze municipali specifiche per l'eliminazione di questo tipo di prodotti.

 Non disfarsi di questo articolo come se si trattasse di un comune residuo domestico. Seguire le normative e le ordinanze municipali pertinenti.

I prodotti elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti nocivi sull'ambiente e/o sulla salute umana, per cui devono essere convenientemente riciclati.

**Garanzia di qualità:**

Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.

Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissioni.

Prodotto in Cina



**Advertências de segurança**

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar a Gymform® Vibromax Plus. Se tiver alguma dúvida sobre o seu estado de forma física ou padeceu alguma doença, consulte sempre o seu médico antes de utilizar a Gymform® Vibromax Plus. Se sofrer de asma ou de alguma outra doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar a Gymform® Vibromax Plus. Coloque sempre a Gymform® Vibromax Plus sobre uma superfície plana. Não permita que as crianças utilizem a Gymform® Vibromax Plus sem a supervisão de um adulto.

Não permita que a Gymform® Vibromax Plus entre em contacto com a água.

Não utilize a Gymform® Vibromax Plus com as mãos molhadas.

Desligue-a da tomada de corrente elétrica depois de utilizá-la.

Não a utilize se estiver grávida.

Não ingira bebidas alcoólicas enquanto estiver a utilizar a plataforma.

Beba água depois de utilizar a plataforma.

Não a utilize mais de 4 vezes por dia.

Tal como sucede com qualquer outra máquina de exercício físico, deve consultar o seu médico antes de começar a utilizar a Gymform® Vibromax Plus.

Este aparelho pode ser utilizado por crianças de 8 anos ou mais e por pessoas de capacidade física, sensorial ou mental limitada ou que não disponham de experiência e conhecimentos ao respeito desde que sejam supervisionadas ou instruídas sobre a utilização do aparelho de forma segura e compreendam os perigos associados à utilização do mesmo. As crianças não devem brincar com o aparelho. Igualmente, não devem realizar a limpeza nem a manutenção do aparelho a não ser que sejam supervisionadas.

Se o cabo de alimentação estiver danificado, o fabricante ou o serviço técnico deve substituí-lo por um cabo especial.

O peso máximo admitido pela plataforma é de 120 kg.

**IMPORTANTE:** A utilização da plataforma é contraindicada em pessoas que tenham dispositivos implantados no seu corpo, tais como pacemakers, DIU, próteses, parafusos, etc.

**Descrição do produto:**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Unidade                         | 12. Cabo elétrico                  |
| 2. Interruptor principal           | 13. Tomada para ligação cabo       |
| 3. Botão "Time +"                  | 14. Botão "Power"                  |
| 4. Botão "Time -"                  | 15. Suportes para bandas elásticas |
| 5. Botão "Start"                   | 16. Bandas elásticas               |
| 6. Botão "Speed Hi"                | 17. Botão "PRG Mode"               |
| 7. Botão "Speed Low"               | 18. Botão nível de velocidade 20   |
| 8. Botão "Stop"                    | 19. Botão nível de velocidade 50   |
| 9. Ecrã Programa                   | 20. Botão nível de velocidade 80   |
| 10. Ecrã Velocidade                | 21. Botão M                        |
| 11. Comando (pilhas não incluídas) | 22. Rodas                          |

**O kit inclui:**

- 1 Unidade Gymform® Vibromax Plus
- 1 Manual de instruções e de montagem
- 1 Plano de dieta
- 1 Guia de treino
- 2 Bandas elásticas "Power Bands"

**Vantagens do sistema de treino vibratório**

Aumenta a taxa metabólica basal e, portanto, queima calorias.

Aumenta a tonificação corporal.

Ajuda a reduzir o aspeto da celulite.

Não força as articulações.

Melhora a flexibilidade.

Ajuda a fortalecer o tônus muscular.

Favorece o desenvolvimento do tecido muscular magro.

Ajuda a melhorar o tônus dos músculos básicos.

Ajuda a favorecer a drenagem linfática a qual, por sua vez, melhora a circulação sanguínea, pelo que se consegue uma redução considerável da gordura.

**Montagem da Gymform® Vibromax Plus**

Antes de começar a montar a plataforma, retire da embalagem e prepare todas as peças.

Antes de ligar a plataforma à rede elétrica assegure-se de que o interruptor principal, situado na base da plataforma, está na posição "O", isto é, desligado.

1 - Coloque a unidade (1) sobre uma superfície plana e uniforme.

Nota: Para transportar a plataforma, agarre-a tal como se mostra no gráfico 2 e deslize-a graças às suas rodas (22).

**Instruções de funcionamento**

Prestações/funcionamento

De 1 a 99 níveis de velocidade.

10 Programas concebidos especificamente.

1. As funções da Gymform® Vibromax Plus podem ser controladas na própria unidade (1) ou mediante o comando (11), de acordo com as indicações facilitadas mais abaixo. O comando funciona com 2 pilhas AAA (não incluídas). Coloque-as no compartimento para pilhas.

2. Insira a ficha do cabo elétrico (12) na tomada para conexão do cabo (13) da unidade. Depois, ligue o aparelho à rede elétrica.

3. Ligue a máquina com o interruptor principal (2).

4. Com a unidade ligada, pressione o botão "PRG Mode" (17) para escolher entre os 10 programas da Vibromax Plus. No ecrã (9) visualizará o programa:

- P1 – Programa de massagem
- P2 – Programa de aquecimento
- P3 – Programa especial para glúteos e coxas
- P4 – Programa de tonificação
- P5 – Programa de fitness geral
- P6 – Programa de treino aeróbico e anaeróbico avançado (treino Fartlek)
- P7 – Programa de condicionamento de força e resistência
- P8 – Programa de musculação
- P9 – Programa para queimar gordura
- MA – Programa manual

**Programa Manual**

Quando, no ecrã Programa (9), aparecer a indicação de que a plataforma está no modo manual (MA), poderá escolher a duração da sessão de treino. Para isso, pressione o botão "Time -" (4) para diminuir a duração da sessão ou pressione o botão "Time +" (3) para aumentá-la. Se não o fizer, por defeito a sessão será de 15 minutos. Pressione o botão "Start" (5) para iniciar o exercício. A máquina começará a funcionar no nível de velocidade 1 mas é possível aumentar a velocidade até ao nível 99. Para isso, pressione o botão "Speed Hi" (6). Para diminuir a velocidade pressione o botão "Speed Low" (7). Poderá visualizar a velocidade do exercício em curso no ecrã Velocidade (10). Pressione o botão "Stop" (8) para parar todos os programas.

Para poder usar alguma das 3 funções abaixo indicadas deve pressionar primeiro o botão M (21) para a ativar. Para desativar a função, volte a pressionar o botão M (21):

No modo manual, quando se pressiona o botão velocidade 20 (18) (ver gráfico de descrição do produto) a velocidade de funcionamento da máquina será 20.

No modo manual, quando se pressiona o botão velocidade 50 (19) (ver gráfico de descrição do produto) a velocidade de funcionamento da máquina será 50.

No modo manual, quando se pressiona o botão velocidade 80 (20) (ver gráfico de descrição do produto) a velocidade de funcionamento da máquina será 80.

Consulte a tabela 1 para ver as oscilações por minuto em cada nível de velocidade. Aconselhamos que nas primeiras utilizações da plataforma se inicie a sessão de treino com velocidades baixas, com poucas vibrações por minuto, para ir depois aumentando progressivamente a velocidade à medida que transcorre o exercício.

Nos exercícios efetuados de pé sobre a plataforma (ver guia de exercícios), é possível escolher entre três posições: caminhada, apoiar os pés na zona A; trotar, apoiar os pés na zona B; corrida, apoiar os pés na zona C (ver as zonas no gráfico 1). É possível escolher o grau de treino em função da colocação dos pés na plataforma.

A duração da sessão de treino recomendada para todos os programas é de 15 minutos.

Recomendamos fazer uma sessão de treino por dia.


Para realizar exercícios com as bandas elásticas (16) prenda-as nos suportes para bandas (15).

Para desligar a plataforma pressione o botão "Power" (14) e pressione igualmente o botão "Power" (14) para voltar a ligá-la. Em ambos os casos o interruptor principal (2) deverá estar na posição de ligado. Para ligar e desligar a plataforma totalmente pressione o interruptor principal (2).

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

200 W  
CA 220-240 V  
50 HZ

**COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS**

 O símbolo de um contentor sobre rodas riscado indica que Você se deve informar e seguir as normas locais relativas à eliminação deste tipo de produtos.

Não se desfaza deste produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com as normas locais aplicáveis.

Os produtos eléctricos e electrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.

**Garantia de qualidade:**

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não cobre os danos decorrentes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.

Fabricado na China

### Veiligheidswaarschuwingen

Lees altijd de handleiding alvorens Gymform® Vibromax Plus te gebruiken. Indien u twijfels hebt over uw lichamelijke conditie of aan een ziekte hebt geleden, raadpleeg dan altijd eerst uw arts alvorens Gymform® Vibromax Plus te gebruiken. Indien u aan astma of een andere aandoening van de luchtwegen lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Vibromax Plus te gebruiken. Plaats Gymform® Vibromax Plus altijd op een vlakke ondergrond. Let erop dat kinderen Gymform® Vibromax Plus niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene. Vermijd dat Gymform® Vibromax Plus in contact komt met water. Gebruik Gymform® Vibromax Plus niet met vochtige handen. Sluit het apparaat na gebruik af van het lichtnet. Gebruik het niet tijdens zwangerschap. Drink geen alcoholische dranken terwijl u het apparaat gebruikt. Drink water na het gebruik. Gebruik het apparaat niet vaker dan 4 maal per dag. Zoals bij elk fitnessapparaat dient u uw arts te raadplegen voordat u Gymform® Vibromax Plus gaat gebruiken.

Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met beperkte lichamelijke, sensorische of psychische vermogens, of zonder ervaring of kennis, mits zij onder toezicht staan of aanwijzingen hebben ontvangen over een veilig gebruik van het apparaat en de mogelijke gevaren daarvan onderkennen. Kinderen dienen niet met het apparaat te spelen. Reiniging en onderhoud van het product mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

Als de voedingskabel beschadigd is dient deze door de fabrikant of de technische service door een speciale kabel te worden vervangen. Het maximaal toelaatbare gewicht voor het platform is 120 kg. BELANGRIJK: Het product niet gebruiken in het geval de gebruiker een implantaat draagt zoals pacemaker, spiraaltje, prothese, schroeven, enz.

### Productomschrijving:

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. Unit  | 12. Voedingskabel                  |
| 2. Hoofdschakelaar                                 | 13. Aansluiting voor aansluitsnoer |
| 3. Knop "Time +"                                   | 14. Knop "Power"                   |
| 4. Knop "Time -"                                   | 15. Steun elastieken banden        |
| 5. Knop "Start"                                    | 16. Elastieken banden              |
| 6. Knop "Speed Hi"                                 | 17. Knop "PRG Mode"                |
| 7. Knop "Speed Low"                                | 18. Knop snelheid 20               |
| 8. Knop "Stop"                                     | 19. Knop snelheid 50               |
| 9. Programmadisplay                                | 20. Knop snelheid 80               |
| 10. Snelheidsdisplay                               | 21. Knop M                         |
| 11. Afstandsbediening (batterijen niet ingebrepen) | 22. Wielen                         |

### De set bevat:

- 1 unit Gymform® Vibromax Plus
- 1 gebruikers- en montagehandleiding
- 1 dieetplan
- 1 trainingsgids
- 2 elastieken banden "Power Bands"

### Voordelen van het vibratietrainingssysteem

Verhoogt het basale metabolisme en verbrandt daardoor calorieën. Zorgt voor versteviging van het lichaam. Helpt cellulitis te verminderen.

Forceert de gewrichten niet. Verbeterd de flexibiliteit. Helpt het spierstelsel te versterken. Bevordert de ontwikkeling van mager spierweefsel. Helpt het elementaire spierstelsel te verbeteren. Helpt de lymfatische drainage te bevorderen en, dankzij een betere bloedsomloop, wordt een aanzienlijke vermindering van vet bereikt.

### Montage van Gymform® Vibromax Plus

Verwijder de verpakking en leg alle onderdelen klaar vóór u met de montage begint. Let erop dat de schakelaar in de voet van het toestel in de stand O staat, d.w.z. uitgeschakeld, voordat u de stekker in het stopcontact steekt. 1 - Plaats de unit (1) op een vlakke en gelijkmatige ondergrond. Opmerking: Om het platform te verplaatsen pakt u het vast zoals in de afbeelding 2 wordt getoond en kunt u het slepen dankzij de wielen (22).

### Instructies voor gebruik

Prestaties/werking  
Van 1 tot 99 snelheden.  
10 specifiek ontworpen programma's.  
1. U kunt de regelknoppen van Gymform® Vibromax Plus kiezen op de unit zelf (1) of op de afstandsbediening (11) zoals we hieronder uiteenzetten. De afstandsbediening werkt op 2 AAA-batterijen (niet ingebrepen). Plaats ze in het batterijkvak.  
2. Steek de voedingskabel (12) in de aansluiting voor het aansluitsnoer (13). Sluit het apparaat daarna op het stroomnet aan.  
3. Schakel het apparaat in met de hoofdschakelaar (2).  
4. Zodra de machine is ingeschakeld kunt u, door op de knop "PRG Mode" (17) te drukken, uit 10 programma's van Vibromax Plus kiezen. U ziet op het display (9) het programma:  
P1 – Massageprogramma  
P2 – Programma om in conditie te komen  
P3 – Speciaal programma voor dijen en billen  
P4 – Versterkingsprogramma  
P5 – Algemeen fitnessprogramma  
P6 – Programma voor geavanceerde aerobe en anaerobe training (Fartlek training)  
P7 – Opbouwen van kracht en weerstand  
P8 – Programma voor spierversterking  
P9 – Programma voor vetverbranding  
· MA - Handmatig programma

### Handmatig programma

Zodra het programmadisplay (9) aangeeft dat u zich in de handmatige modus (MA) bevindt, kunt u de tijdsduur kiezen door op de knop "Time -" (4) te drukken om deze korter in te stellen en op de knop "Time +" (3) om deze langer in te stellen. Indien u dit niet doet wordt de tijdsduur automatisch op 15 minuten ingesteld. Druk op de knop "Start" (5) om met de oefening te beginnen. De machine start op snelheid 1. U kunt de snelheid tot 99 verhogen met de knop "Speed Hi" (6). Om de snelheid te verlagen drukt u op de knop "Speed Low" (7). U ziet op het snelheidsdisplay (10) de snelheid van de oefening op dat moment. Om alle programma's te stoppen dient u op de knop "Stop" (8) te drukken.

Om een van de 3 onderstaande functies te gebruiken drukt u eerst op de knop M (21). Wanneer u opnieuw op de knop M (21) drukt worden deze weer uitgeschakeld: Drukt u in de handmatige modus op de knop snelheid 20 (18) (zie afbeelding van de productomschrijving), dan gaat het apparaat over op snelheid 20. Wanneer u in de handmatige modus op de knop snelheid 50 (19) drukt (zie afbeelding van

de productomschrijving), dan gaat het apparaat over op snelheid 50. Wanneer u in de handmatige modus op de knop snelheid 80 (20) drukt (zie afbeelding van de productomschrijving), dan gaat het apparaat over op snelheid 80.

Raadpleeg tabel 1 voor de relatie tussen snelheid en trillingen per minuut. Wij raden aan om bij het eerste gebruik van het product te starten op een lage snelheid met weinig trillingen per minuut en geleidelijk de snelheid tijdens de oefening op te voeren.


Bij oefeningen waarbij de gebruiker rechtop staat (zie gids met oefeningen). Wanneer beide voeten in zone (A) worden geplaatst, zie afbeelding 1, staat dit gelijk aan wandelen, in de zone (B) staat dit gelijk aan looppas en in de zone C aan rennen. Kies ook het gewenste niveau van de oefening volgens de stand van de voeten. De aanbevolen duur van alle programma's is 15 minuten.

Wij raden één sessie per dag aan. Voor het uitvoeren van oefeningen met de elastieken banden (16) dienen deze in de overeenkomstige steunen (15) te worden bevestigd. Om het product uit te schakelen drukt u op de knop "Power" (14); ook drukt u op de knop "Power" (14) om het product opnieuw in te schakelen. Dit doet u altijd met ingeschakelde hoofdschakelaar (2). Om het apparaat volledig in- of uit te schakelen drukt u op de hoofdschakelaar (2).

### TECHNISCHE SPECIFICATIES

200 W  
AC 220-240 V  
50 Hz

### LET OP AFVOEREN

 Het symbool van een container op wielen met een kruis erdoor geeft aan dat u zich dient te informeren over hoe dit soort producten volgens de plaatselijke voorschriften moet worden afgevoerd. Voer dit product niet met het gebruikelijke huisvuil af. U dient dit volgens de desbetreffende plaatselijke voorschriften te doen. Elektrische en elektronische producten bevatten gevaarlijke stoffen die een zeer schadelijk effect op het milieu of de volksgezondheid hebben en dienen op een passende wijze gerecycled te worden.

### Kwaliteitsgarantie

Voor het product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende een periode die in de wetgeving van het betreffende land is vastgelegd. Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China



# GYM<sup>®</sup> **VIBRO MAX PLUS** *form*



Industex s.l.  
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta  
08950 Espinosa de llobregat  
Barcelona - Spain  
email: [industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
[www.industex.com](http://www.industex.com)  
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garene  
CS 90021 SMOUEN L'ALMONE  
95046 CERGY PONTOISE CEDEX  
FRANCE  
[venteo@venteo.fr](mailto:venteo@venteo.fr)  
[www.venteo.fr](http://www.venteo.fr)  
(+33) 1 34258551



ISL GmbH  
Edewechter Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany  
[www.isl-de.com](http://www.isl-de.com)  
+49 (0) 441 95 07 08-0  
Industex GmbH  
Edewechter Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany



PO Box 202, Spit Junction NSW  
2088, Australia  
Best Direct B.V.  
Thermiekstraat 1, 6361 HB NUTH  
THE NETHERLANDS  
[www.bestdirect.nl](http://www.bestdirect.nl)  
Best Direct International Ltd,  
Aulakospalvelu - Suomi:  
029 193 0300 [www.bestdirect.fi](http://www.bestdirect.fi)  
Kundtjänst - Sverige:  
077 033 0300 [www.bestdirect.se](http://www.bestdirect.se)



ISL ITALY S.r.l.  
P.IVA: 06919170966  
Via Donizetti 3  
20122 Milano - Italia  
[www.islitaly.com](http://www.islitaly.com)  
[industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)

