

Heimsport-Trainingsgerät
VIBRO 5000



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1972

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1972

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1972

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1972

CZ

Návod k montáži a použití pro
objednací číslo 1972



Vigtige anbefalinger og sikkerhed

Instruktioner

Alle vores produkter er testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Monter maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende specifikke dele på maskinen. Inden montering skal du kontrollere leveringens fuldstændighed i forhold til leveringsmeddelelsen og kartonens fuldstændighed i forhold til monteringsstrinnene i installations- og driftsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, inden maskinen tages i brug første gang og med jævne mellemrum (hver 1-2 måned) for at sikre, at træneren er i en sikker tilstand. Udskift straks defekte komponenter og / eller hold udstyret ude af brug indtil reparation.
3. Stil maskinen et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende bund (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Fjern alle objekter inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og benyt kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen straks efter træning.
7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller til døden. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.). Som du måske udsætter dig for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din diæt. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den ikke fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL: Udskift ormdelene straks, og opbevar dette udstyr ude af brug, indtil det reparerer.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyindstillede position er korrekt fastgjort. Fjern de værktøjer, du skal justere, når du har justeret til en ny position.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 3 x 10 min. / Dagligt.

11. Brug træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træningen på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende for træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.

12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmertesmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.

13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i henhold til deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. Folk som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.

15. Sørg for, at den person, der træner, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.

16. Ved slutningen af dets levetid har dette produkt ikke lov til at bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted til genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.

Materialet kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaftelsessted.

17. Bortskaf ikke emballagematerialer eller dele af maskinen som husholdningsaffald for at beskytte miljøet. Læg disse i de relevante opsamlingsbakker eller bring dem til et passende opsamlingssted.

18. Inden du bruger de elastiske reb, skal du kontrollere rebens ender med hensyn til en sikker forbindelse og ingen skader. Vibro 5000 skal også være sikker med kropsvægt, så den ikke kan løfte sig under træning med reb. Der skal være plads nok (ca. 2 m²) til din individuelle træning

hvis du bruger de elastiske reb. Bøj ikke de elastiske reb mere end 1,50 m.

19. Hvis forbindelseskablet til dette emne er beskadiget, skal det udskiftes af producenten eller kundeservicen eller med en elektrisk certificeret person.

20. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 120 kg.

Evaluer din kropsvægt, inden du starter træningen. Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU Lavspændingsdirektivet 2014/35 EU.

21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller videregives til en anden person, skal dokumentationen leveres sammen med produktet.

Monteringsvejledning

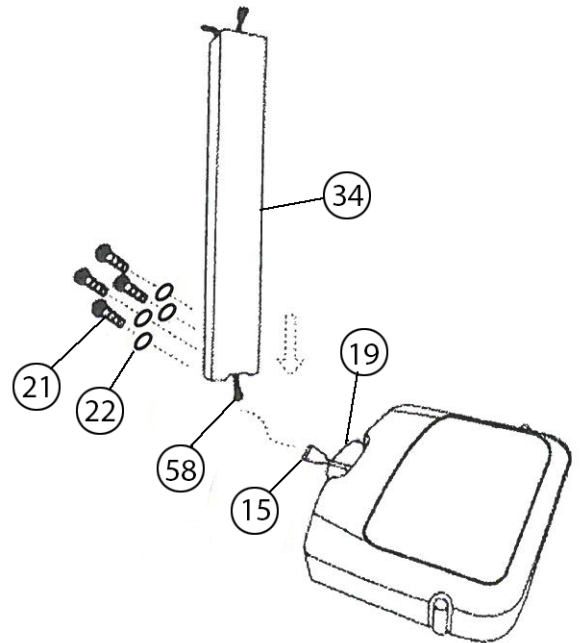
Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller at alle er der på basis af pakkelisten i disse instruktioner til montering og brug. Bemærk, at et antal dele er tilsluttet direkte til hovedrammen og formonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør det lettere og hurtigere for dig at samle udstyret.

Samlingstid: 25 min.

Trin 1:

Montering af støtte (34) ved hovedrammen (19).

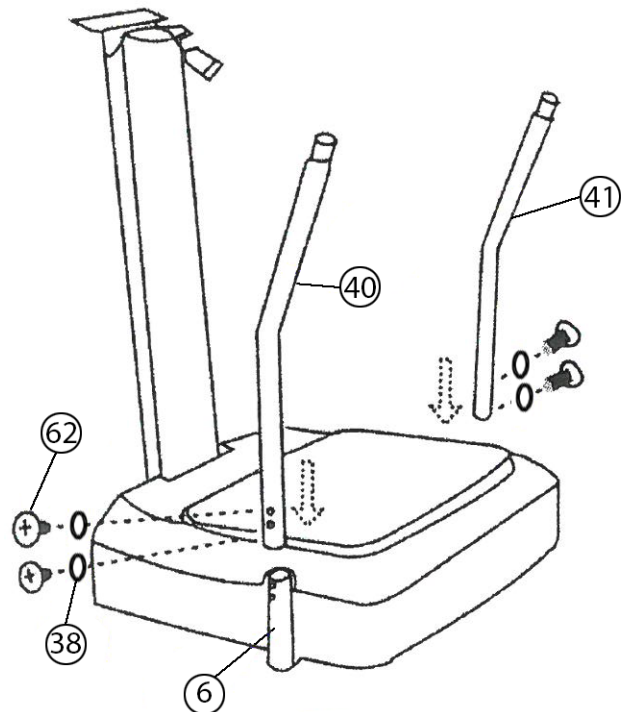
Sæt skruerne M8x20 (21) på en skive (22) og placer dem tilgængelige ved siden af hovedrammen (19). Anbring understøtningen (34) med den nederste del til holderen på hovedrammen (19), og tilslut kablerne (15 + 58). Indsæt understøtningen (34) i hovedrammen (19) uden at klemme kablet, fastgør det med skruer (21) og stram støtten (34) godt.



Trin 2:

Montering af venstre og højre gelænderrør (40 + 41).

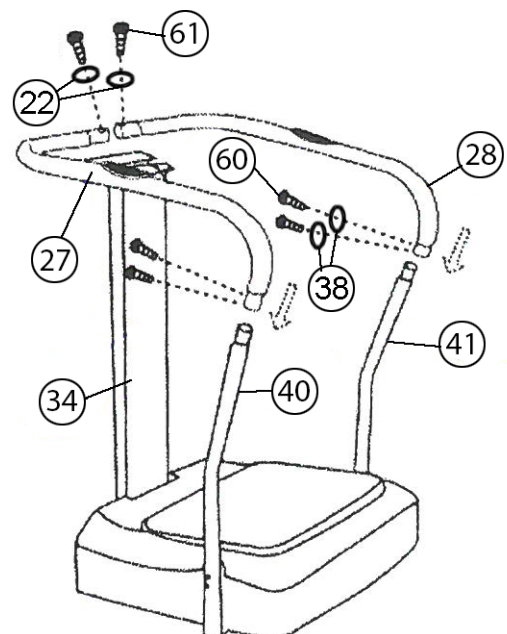
Sæt en skive (38) på hver skrue M5x15 (62). Anbring venstre forbindelsesrør (40) i en passende holder på venstre side og højre forbindelsesrør (41) i højre holder til forbindelsesrøret (6), og skru dem fast ved hjælp af skruer (62).



Trin 3:

Montering af venstre og højre styr (27 + 28).

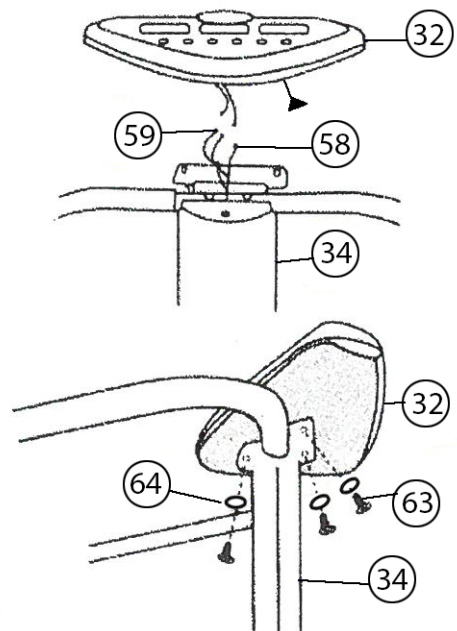
Indsæt venstre styr (27) med den nederste del i det venstre skinnerør (40) og med den øverste del på understøtningen (34), så hullerne er justeret. Skru det venstre styr (27) nederste del godt fast med skruerne M5x15 (60) og skiven (38) ved gelænderrøret (40). Skru den øverste del af det venstre styr fast med skrue M8x40 (61) og skive (22) ved støtte (34). Indsæt det højre styr (28) med den nederste del i det højre skinnerør (41) og med den øverste del på understøtningen (34), så hullerne er justeret. Skru det højre styr (28) nederste del tæt med skruerne M5x15 (60) i det højre gelænderrør (41). Skru den øverste venstre styresdel fast med skruen M8x40 (61) ved understøtningen (34).



Trin 4:

Montering af computer (32) ved støtte (34).

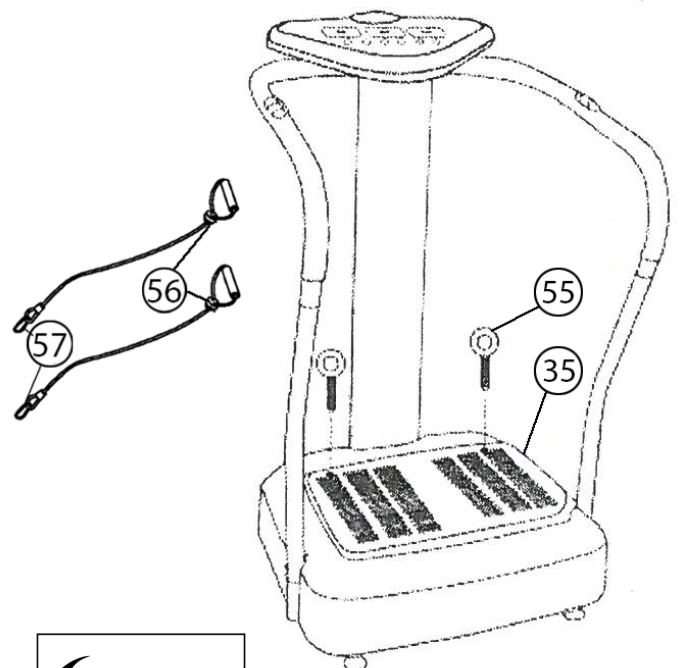
Anbring computeren (32) i nærheden af computerholderen (34), og tilslut pulskablerne (59) og forbindelseskablet (58) med computeren (32). Placer computeren (32) på understøtningen uden at klemme kablerne, og fastgør med skruerne M6x12 (63) og skiver (64).



Trin 5:

Montering af elastiske reb (56).

Drej øjenboltene M6x30 (55) i de gevindhuller, der findes på bundpladen (35). Forbind de elastiske reb (56) til øjenbøjlerne (55) ved hjælp af snapkrogene (57). Før hver træning med de elastiske tog skal du sikre dig, at de er ubeskadigede og korrekt sikrede.



Trin 6:

Kontrol og idriftsættelse.

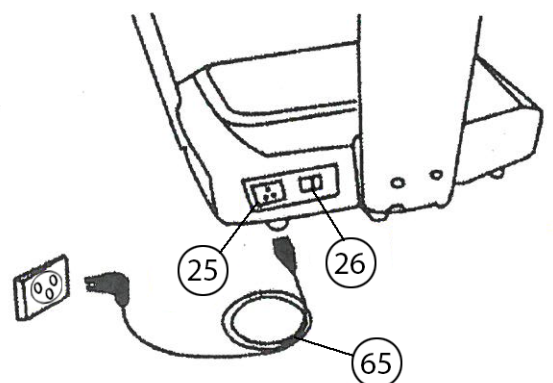
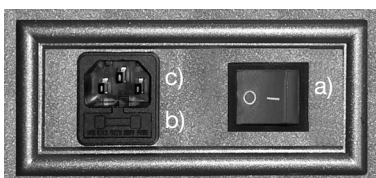
1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er derved afsluttet. Sæt netkablet (65) i stikket på bundrammen og i vægstrøm (230V ~ 50Hz). Sæt hovedafbryderen (26) i ON-position.
2. Når alt er i orden, skal du blive fortrolig med maskinen ved lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.
3. For at flytte maskinen let til det sted, du har brug for, skal du lægge hænderne på styret og trække mod den, indtil du kan flytte den på transporttrullen.

Opbevar værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for at reparationer eller reservedelsbestillinger bliver nødvendige senere.



Hovedforbindelse:

- a) Hovedafbryder = tænder og slukker for maskinen
- b) Overbelastningssikring = Beskytter maskinen mod overbelastning
- c) AC-stik til AC-forbindelse



Computerinstruktion Vibro 5000



Nøglefunktioner:

Stop / Pause-tast = Slukker for programmet.

Start-tast = Tænder for programmet

P - tast = Vælg knap til programmer 88-P1-P2-P3-1

E - tast = Med denne knap kan du indstille tiden i minutter til maks.

Indtast 10 minutter. Til kropsfedtanalyse efter disse nøglespecifikationer køn, alder, kropsstørrelse og vægt valgt.

„+“ = Øger hastigheden i manuel tilstand. Hvis indstillinger de værdier, du valgte ved at trykke på denne knap, steg.

„-“ = Sænker hastigheden i manuel tilstand. ved standardindstillinger er de valgte værdier ved at trykke på denne tast falder.

Programmer

88 = Programmer manuelt, her kan du vælge et tidspunkt, før du trykker på starttasten

vælg hastighed efter tryk på Start-tasten

P1-P2-P3 = automatiske programmer med følgende rækkefølge:

Time (Minutes) ↓	Speed / Level		
	program 1	program 2	program 3
10-9	5	3	10
9-8	10	5	25
8-7	15	8	10
7-6	20	10	25
6-5	25	13	10
5-4	30	15	40
4-3	35	35	10
3-2	40	25	40
2-1	25	20	10
1-0	15	15	25

1 = Program til kropsfedtanalyse (BMI (Body Mass Index) bestemmelse)
Vælg dette program, og bekræft med E-tasten, og indtast derefter dit køn (1 = Mand, 2 = kvinde), alder, højde og vægt ved hjælp af tasterne „+“ og „-“.

Værdierne vises i tidsvisningen. Bekræft hver indgang med tidsknappen.

Når du har foretaget dine poster

displayet „--“ vises i tidsdisplayet og en gang dig

derefter omslutter sensorerne på håndtagsbeslagene (i 4 sek.) Dit BMI

vises i tidsdisplayet.

Table BMI

Gender	too less	normal	Too much
Female	<19	19-24	>24
male	<20	20-25	>25

Skærm:

Programm = Dette display viser, hvilket program de er placeret. Zeit / BMI = Træningstiden er angivet i minutter. Er en tid indstillet, tæller displayet minutterne tilbage til nul.

Geschwindigkeit = Viser niveauet af vibrationens hurtighed ved.

Akustisk signal:

Hvert tryk bipper.

Efter afslutningen af programmet lyder der et bip

Trainings exercises



Motion1

Feet on the plate, hands hold the handle bar and being the state of knee-bend.

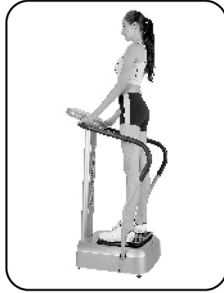
Mainly train the part of back, hips and legs.



Motion2

Sit on the plate, fold your legs, hands hold on the handlebar.

Mainly train the part of legs muscles, shoulder, waists muscles and stomach.



Motion3

Feet in the one side, balance on your toes. Knee only slightly bended. Stomach muscles flexed.

Mainly train muscles of back and of arms.



Motion4

Sit on the plate, hands hold on the handlebar, keep legs straight.

Mainly train the part of legs muscles and waists.



Motion5

Stay with one foot on the plate and another on ground; hands put on waists.

Mainly train the part of waists, stomach muscles and thigh.



Motion6

Stay with one foot on the plate and another on ground; hands hold on the handlebar

Mainly train the part of waists, stomach muscles and legs.



Motion7

Stay with one foot on the plate and another keeps straight, lay down your back on ground, hands put on the ground and keep straight.

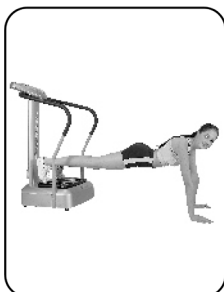
Mainly train the part of legs, thigh and hips muscles.



Motion8

Squat down on the ground, hands put on the plate, body bethe state of lying prone.

Mainly train the part of legs muscles, shoulder, arms and upper body muscles.



Motion9

Feet on the plate, hands put on ground, body be the state of lying prone and keep balance.

Mainly train the part of shoulder, chest, arms and upperbody muscles.



Motion10

Body lay prone on the plate, put legs on the main support tube, hands put on ground.

Mainly train the part of thigh, chest, hips and all body muscles.



Motion11

Stay one hand on the plate and squat next to the item.

Mainly train the part of legs muscles, hands and shoulder.



Motion12

Feet on the plate, body lay on ground, hands put on ground.

Mainly train the part of thigh and hips muscles.

Part list/spare part list for Vibro 5000

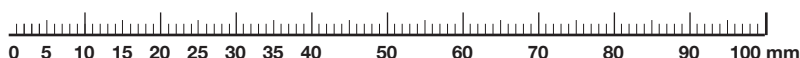
Art.-No. 1972

Technical data: Issue: 01. 09. 2019

Great effect with little effort

- Transport wheels and extendable handle for a slight change of location
- Inclusive 2 elastic-ropes for the training of arms and upper body muscles
- Side alternating / oscillating motion sequence
- Powerful engine with 0,5kW
- Training frequency 4,2-14,6Hz
- Moving way footplate 0-10mm (amplitude 5mm)
- 50 Speed levels
- 3 stored training programs
- 1 manual program
- 1 BMI calculator
- 4 feet for vibration damping and safety support on the ground
- Anti-slip 3-zone base plate for different intensity (Walking / Jogging / Running)
- 3 LED displays for speed level, exercise time and program
- Electrical data: 220-240V/50Hz/500 Watt
- Load max. 120 kg (body weight)
- Product weight approx. 26,5 kg

Space requirement approx.: L 74 x W 68 x H 121 cm



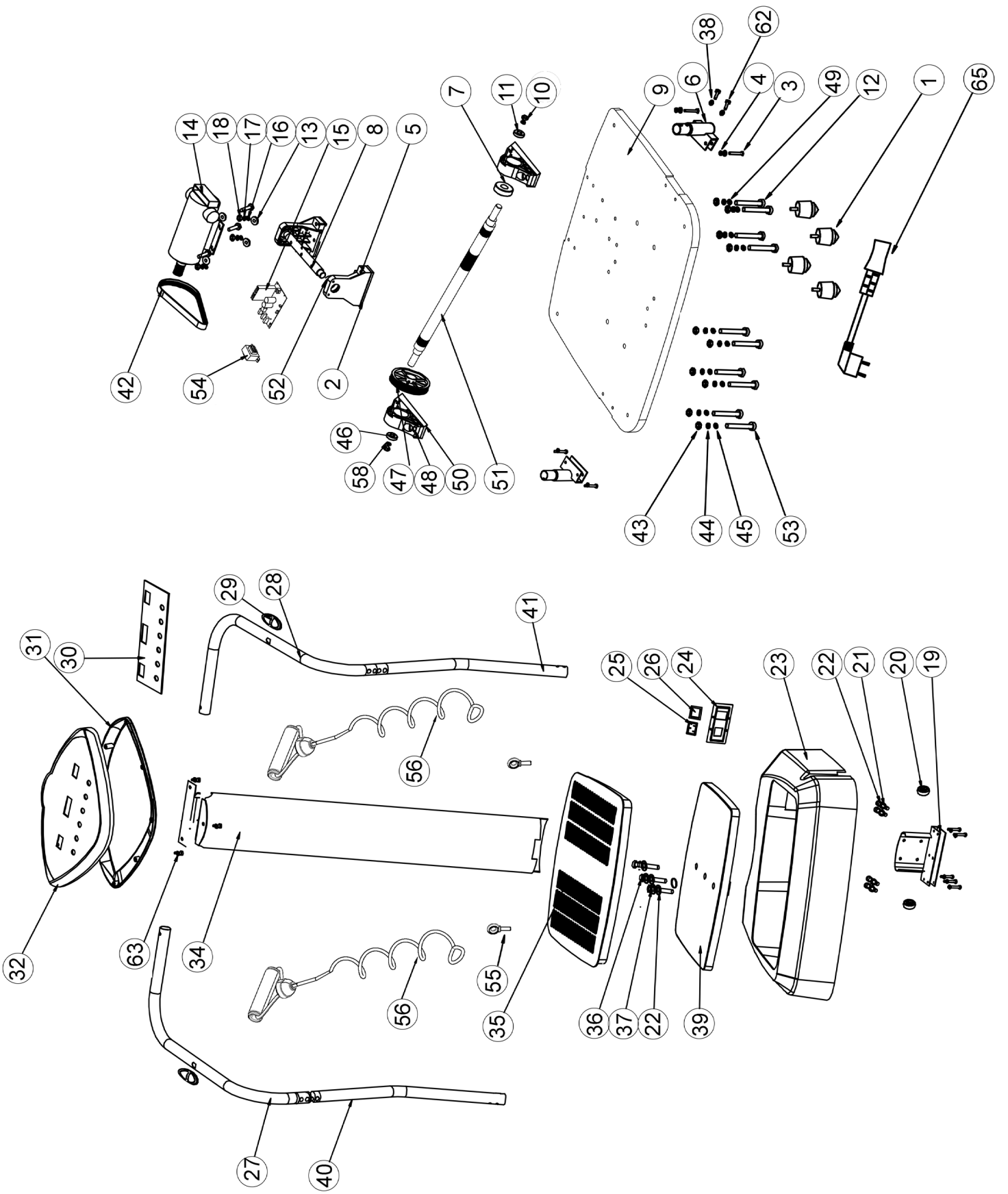
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

This Vibro 5000 is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Foot Pad		4	9	36-1972-19-BT
2	Bob axle support underlay		2	9	36-1972-11-BT
3	Hex bolt	M6x35	9	6,9+19	39-10085
4	Nut	M6	9	3	39-9861-SW
5	Bob axle support		2	2	36-1972-12-BT
6	Handrail support holder		2	9+41	33-1972-07-SI
7	Bearing	6204	2	51	36-1972-21-BT
8	Bob axle		1	15	33-1972-08-SI
9	Base board		1	1,6+19	36-1972-13-BT
10	Nut	M12	2	51	39-9986-VC
11	Bearing	6301	2	51	36-1972-22-BT
12	Hex bolt	M10x100	8	5+48	39-10453-CR
13	Plastic washer	8//20	4	9+14	36-1660-16-BT
14	Motor		1	9	33-1972-04-SI
15	Electric Controller		1	9	36-1972-09-BT
16	Washer	8//20	4	17	39-9844-CR
17	Hex screw	M8x30	4	9+14	39-9906-SW
18	Nut	M8	4	17	39-9918--CR
19	Front post support		1	9+34	33-1972-10-SI
20	Transportation wheel		2	19	36-9836125-BT
21	Allen bolt	M8x30	4	19+34	39-10041
22	Washer	8//16	7	21+37	39-9962-CR
23	Main cover		1	9	36-1972-01-BT
24	Power switch holder		1	23	36-1972-05-BT
25	AC socket with fuse		1	24	36-1972-06-BT
26	Power switch		1	24	36-9836112-BT
27	Hand rail left with foam		1	34+40	33-1972-05-SI
28	Hand rail right with foam		1	34+41	33-1972-06-SI
29	Hand sensor		2	27+28	36-1972-07-BT
30	Display		1	32	36-1972-08-BT
31	Computer cover rear side		1	32	36-1972-02-BT
32	Computer		1	34	36-1972-03-BT
33	Washer	6//12	3		39-1007-CR
34	Front post		1	19	33-1972-01-SI
35	Foot Mat		1	39	36-1972-04-BT



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

