

LEES VÓÓR GEBRUIK ALLE INSTRUCTIES GOED DOOR
EN BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIGE RAADPLEGING.



VIBROSHAPER

GEBRUIKERSHANDLEIDING EN WORKOUT

**MODEL
E382**



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
VEILIGHEIDSINFORMATIE	3
INGEBRUIKNAME	4
ONDERDELEN EN KNOPPEN VIBROSHAPER	5
KNOPPEN AFSTANDBEDIENING VIBROSHAPER	5
GEBRUIKSMODUS	6
ONDERHOUD EN REINIGING	7
PROBLEEMOPLOSSING	7
WORKOUT	8
LOPEN, JOGGEN EN HARDLOPEN	8
REKOEFFENINGEN	8
AANVULLENDE WORKOUTS	10

Index

INTRODUCTION	13
SECURITY INFORMATION	13
FIRST USE	15
VIBROSHAPER PARTS & BUTTONS	15
VIBROSHAPER REMOTE CONTROL BUTTONS	15
MODES OF USE	16
MAINTENANCE AND CLEANING	17
TROUBLESHOOTING	18
WORKOUT	18
WALKING, JOGGING AND RUNNING	18
STRETCHING ROUTINES	19
COMPLEMENTARY WORKOUTS	21

VOORWOORD

VIBROSHAPER

Hartelijk dank voor de aanschaf van de Vibroshaper, een systeem voor acceleratietraining waarmee u uw lichaam kunt versterken en vet kunt verbranden zonder vermoeid te raken of uw lichaam overmatig te belasten.

Dit apparaat genereert horizontale ritmische trilbewegingen die worden overgebracht naar het gehele lichaam waardoor de spieren worden geactiveerd en samentrekken. Door uw voeten op verschillende posities op de trainingszone te plaatsen, kunt u de beweging van lopen, joggen en hardlopen simuleren vanuit het comfort van uw eigen huis.

Wij raden u aan de Vibroshaper drie dagen per week tien minuten per keer te gebruiken. Lopen, joggen en/of hardlopen helpen u:

- Sneller af te vallen
- Lichaamsvet te verbranden
- Uw spieren te verstevigen en versterken
- Uw botdichtheid te verhogen
- Uw maag-darmkanaal te stimuleren
- Strakke spieren te ontspannen
- Beter te slapen en uit te rusten
- Uw cholesterolgehalte onder controle te houden
- Uw weerstand tegen fysieke druk te verhogen
- Neerslachtigheid, stress, slapeloosheid en andere klachten te verminderen

VEILIGHEIDSGINFORMATIE

Lees voordat u de Vibroshaper gebruikt deze gebruikershandleiding goed door om ernstig letsel of schade aan het apparaat te voorkomen.

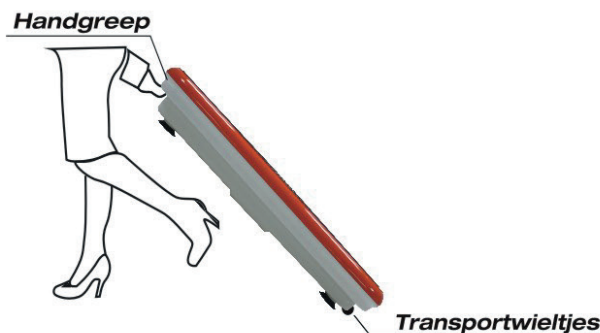
- Het maximaal toegestane gewicht per gebruiker bedraagt 120 kg. (120 kg).
- Mensen met een hoge bloeddruk, bronchitis, huidaandoeningen, diabetes, blessures of overige aandoeningen dienen dit apparaat onder medisch toezicht te gebruiken.
- Het gebruik van de Vibroshaper wordt afgeraden voor mensen met osteoporose, kanker, hartziekte, een pacemaker of overige medische elektronische implantaten of prothesen.
- Zorg dat ouderen dit apparaat naar behoren en onder toezicht gebruiken.
- Het gebruik van dit apparaat wordt afgeraden tijdens zwangerschap en tijdens de menstruatie.
- Laat dit apparaat niet door kinderen als speelgoed gebruiken. Dit apparaat is niet bedoeld voor mensen (waaronder kinderen) met verminderde sensorische, fysieke of mentale capaciteiten of mensen zonder ervaring of kennis, tenzij zij onder toezicht staan of worden getraind in het gebruik door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Het is niet toegestaan vingers of overige vreemde voorwerpen in de ruimte tussen de middelste plaat en onderplaat te steken.
- Gebruik dit apparaat niet na de inname van alcohol.
- Wacht na het eten minstens één uur voordat u het apparaat gebruikt.
- Plaats het apparaat vóór gebruik op een vlakke, stabiele en horizontale ondergrond op minstens 20 centimeter afstand van muren of voorwerpen.
- Verwijder vóór gebruik uw horloge, bedeltjes, mobiele telefoon of andere waardevolle voorwerpen en sleutels of scherpe voorwerpen om schade of letsel te voorkomen.
- Niet springen of knielen terwijl het apparaat aanstaat om letsel te voorkomen. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

- Plaats niet al uw gewicht op één kant van het apparaat, aangezien het kan kantelen.
- Plaats geen andere apparaten of last op het apparaat behalve het gewicht van de gebruiker.
- Wij raden sterk aan een no-breakinstallatie te gebruiken om elektrische beschadigingen te voorkomen. Gebruik het apparaat niet bij afwijkingen in de stroomvoorziening en trek in dit geval direct de stekker uit het stopcontact.
- Houd het apparaat uit de buurt van vochtige plekken en direct zonlicht; laat het niet buiten staan.
- Vermijd te allen tijde dat het apparaat in contact komt met vloeistoffen. Raak het apparaat niet aan met natte handen, maak geen plotselinge bewegingen en rook nooit tijdens het gebruik.
- Raak de stroomschakelaar niet aan indien deze is beschadigd om elektrische schokken te voorkomen.
- Gebruik het apparaat niet bij een binnentemperatuur boven de 40 °C.
- Sluit het apparaat niet aan op een ander dan het aangegeven elektriciteitsnet.
- Druk voorzichtig op de stroomschakelaar.
- Snijd de kabel niet door en raak deze niet met natte handen aan.
- Staak het gebruik van het apparaat direct bij onweer of storm. Trek bij stormachtig weer direct de stekker uit het stopcontact.
- Sluit geen apparaten met een hoog stroomverbruik aan op hetzelfde stopcontact als het apparaat om storingen te voorkomen.
- Verplaats het apparaat uitsluitend op de manier zoals in de handleiding weergegeven.
- Haal het apparaat nooit uit elkaar. Neem voor onderhoud of reparatie contact op met onze klantenservice.
- Plaats nooit brandbare stoffen in de buurt van het apparaat.
- Combineer in de afstandsbediening nieuwe batterijen niet met oude batterijen of batterijen van een ander merk.

Opmerking: Productafbeeldingen in de handleiding kunnen variëren afhankelijk van het model.

INGEBRUIKNAME

- Verplaats de Vibroshaper door de handgreep aan de rechterkant van het apparaat te pakken en het apparaat schuin te houden zodat de wieltjes de vloer raken. Trek nu voorzichtig aan het apparaat.
- Plaats het apparaat op een vlakke, stabiele en horizontale ondergrond op minstens 20 centimeter afstand van muren of voorwerpen.
- Wanneer u het apparaat voor het eerst gebruikt, adviseren wij u om op een stoel voor het apparaat plaats te nemen en uw voeten erop te zetten. Zet het apparaat nu aan om de intensiteit van de bewegingen te testen. Zo kunt u wennen aan de trillingen en de gebruiksmodi.
- Draag comfortabele kleding en schoeisel tijdens de training.



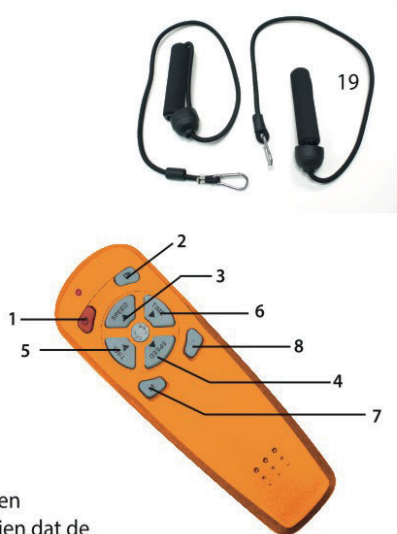
ONDERDELEN EN KNOPPEN VIBROSHAPER

1. Antisliplaag boven
2. Antislipvoetjes rubber
3. Stroomschakelaar
4. Stopcontact voor de elektrische aansluiting
5. Onderplaat
6. Middelste plaat
7. Transportwiel(tjes)
8. Display tijd/programma
9. Display snelheid/programma
10. Infraroodontvanger voor de afstandsbediening
11. Tijdsduur verhogen
12. Tijdsduur verlagen
13. Snelheid verhogen
14. Snelheid verlagen
15. Aan/uit
16. Programmaselectie
17. Start oefening
18. Stop oefening
19. Elastische trainingsbanden met Fit TENSOR-technologie



KNOPPEN AFSTANDSBEDIENING

1. Aan/uit
2. Start/stop
3. Snelheid verhogen
4. Snelheid verlagen
5. Tijdsduur verhogen
6. Tijdsduur verlagen
7. Snelheid verspringt met stappen van 90, 60 en 30
8. Programmaselectie



De afstandsbediening werkt op twee 1,5 V AAA-batterijen (niet meegeleverd). Zorg bij het plaatsen van de batterijen dat de polariteit overeenkomt met de poolaanduidingen in het batterijvakje achter op de afstandsbediening.

Richt de afstandsbediening bij het gebruik op de infraroodontvanger (10) op het bedieningspaneel.

GEBRUIKSMODUS

De Vibroshaper heeft twee gebruiksmodus: de handmatige modus en de automatische modus. In beide modi kunnen de elastische trainingsbanden worden gebruikt (19). Om de elastische banden te gebruiken, steekt u de veiligheidshaken door de ogen die voor dit doel achter op de plaat zijn aangebracht (zie afbeelding).



HANDMATIGE MODUS: U kunt de tijd en snelheid van de oefening zelf instellen op basis van uw behoeften. Volg voor deze modus de onderstaande instructies:

1. Steek het elektriciteitsnoer van het apparaat in het stopcontact. Zet de stroomschakelaar aan (3).
2. Druk op de 'On'-knop op het bedieningspaneel (15) of op knop  op de afstandsbediening.
3. Kies eerst de tijdsduur van de oefening; deze kan tussen 1 en 10 minuten bedragen. Druk om de tijd per minuut te verhogen op knop (11) op het bedieningspaneel of op knop  op de afstandsbediening. Druk om de tijdsduur te verlagen op knop (12) op het bedieningspaneel of op knop  op de afstandsbediening. Op het tijdsdisplay (8) wordt de resterende duur van de oefening weergegeven.
4. Start de oefening door op knop (17) op het bedieningspaneel of op knop  op de afstandsbediening te drukken.
5. U kunt nu de snelheid van de trilling instellen. Kies een snelheidsniveau tussen 1 en 99. Verhoog de snelheid tot op het gewenste niveau door op het bedieningspaneel op knop (13) of op de afstandsbediening op knop  te drukken. Verlaag de snelheid door op het bedieningspaneel op knop (14) of op de afstandsbediening op knop  te drukken.
6. Voor een snelle snelheidsselectie drukt u op knop M op de afstandsbediening; hiermee springt u naar niveau 90, 60 en 30.
7. U kunt de oefening op ieder gewenst moment stopzetten door op het bedieningspaneel op knop (18) of op de afstandsbediening op knop  te drukken. Na afloop van de training zet u het apparaat uit door op knop (15) op het bedieningspaneel of knop  op de afstandsbediening te drukken.

TIJD (MINUTEN)	SNELHEID PER NIVEAU		
	BEGINNER	GEMIDDELD	GEVORDERD
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	94-96
7	20-23	56-59	92-94
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	45-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

AUTOMATISCHE MODUS: Het apparaat loopt een vooraf ingesteld trainingsprogramma door. De snelheid en tijdsduur hoeven niet handmatig te worden ingesteld. Volg voor deze modus de onderstaande instructies:

1. Steek het elektriciteitsnoer van het apparaat in het stopcontact. Zet de stroomschakelaar aan (3).
2. Druk op de 'On'-knop op het bedieningspaneel (15) of op knop  op de afstandsbediening.
3. Er zijn drie mogelijke trainingsprogramma's (P1, P2, P3). Maak een keuze door meermaals op knop (16) op het bedieningspaneel of knop  op de afstandsbediening te drukken totdat het gewenste programma op het programmadisplay (8) wordt weergegeven.

4. Onderstaande tabel geeft per programma de trainingssnelheid weer op basis van de tijdsduur:

TIJD (MINUTEN)	SNELHEID PER PROGRAMMA		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	BEGINNER	GEMIDDELD	GEVORDERD

5. Zodra u het gewenste programma heeft gekozen, start u de oefening door op knop (17) op het bedieningspaneel of knop ► op de afstandsbediening te drukken.

6. U kunt de oefening op ieder gewenst moment stopzetten door op knop (18) op het bedieningspaneel of knop ► op de afstandsbediening te drukken. Na afloop van de training zet u het apparaat uit door op knop (15) op het bedieningspaneel of knop ⏻ op de afstandsbediening te drukken.

ONDERHOUD EN REINIGING

- Zet voordat u het apparaat reinigt de stroomschakelaar uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik een schone, droge borstel om stof van het apparaat te vegen.
- De trainingszone kan worden gereinigd met een licht vochtige doek.
- Reinig het apparaat niet met bijtende stoffen aangezien dit schade kan veroorzaken.
- Reinig de afstandsbediening met een schone doek.
- Bent u van plan het apparaat langere tijd niet te gebruiken, plaats het dan in de verpakking en zet het op een koele, droge plek. Verwijder ook de batterijen uit de afstandsbediening.
- Volg bij problemen met de Vibroshaper de instructies in het hoofdstuk 'Probleemoplossing'. Houdt het probleem aan, neem dan contact op met de klantenservice.

PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Het apparaat werkt niet.	De stekker zit niet in het stopcontact.	Steek de stekker in het stopcontact.
	De stroomschakelaar staat uit.	Zet de stroomschakelaar aan.
De afstandsbediening werkt niet.	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen
	De afstandsbediening bevindt zich te ver van de infraroodsensor van het apparaat.	Het infraroodsignaal werkt tot op twee meter afstand.
Het apparaat is er plotseling mee opgehouden.	De ingestelde tijdsduur van de oefening is verlopen.	Stel de tijd van de oefening opnieuw in.
Het apparaat is vastgelopen.	Er zijn te veel opdrachten tegelijk gegeven en het apparaat kan ze niet allemaal uitvoeren.	Zet het apparaat uit, wacht een minuut en zet het weer aan.

LOPEN, JOGGEN EN HARDLOPEN

De Vibroshaper is een trillende plaat die de beweging van lopen, joggen of hardlopen simuleert door middel van horizontale oscillerende bewegingen, afhankelijk van waar u uw voeten plaatst: een grotere afstand betekent meer lichamelijke inspanning - en dat alles vanuit het comfort van uw eigen huis.

Drie trainingen op één plek.

Met de Vibroshaper ervaart u het gevoel van lopen - een lichte, constante beweging, geschikt voor mensen van alle leeftijden; joggen - dit verstevigt de gewrichten en het afweersysteem én het is leuk!; en hardlopen - dit houdt u alert, verbetert uw humeur en versterkt de spieren. U heeft nooit meer last van slechte weersomstandigheden of de mogelijke gevaren op drukke straten en wegen. Nu beschikt u over alle voordelen van deze complete training zonder dat u naar buiten hoeft.

Het is heel eenvoudig. De onderstaande tabel geeft de posities weer waarop u uw voeten voor de drie trainingen moet zetten:



	Posición de los pies	Descripción	Beneficios
Lopen	Voeten in het midden	Lopen is een van de simpelste en gezondste manieren om af te vallen en een gezond, evenwichtig lichaam te krijgen. Het vormt geen overmatige belasting voor uw lichaam en is eenvoudig om te doen.	Activeert en ontspant de spieren, verhoogt de weerstand en verbetert de longcapaciteit.
Joggen	Voeten in lichte spreidstand	Joggen is een beweging die meer inspanning van het lichaam vraagt en sneller resultaat oplevert omdat zeventig procent van de spieren wordt geactiveerd.	Stimuleert hart en bloedvaten en het maag-darmkanaal, versterkt de botten en gewrichten en verbetert de nachtrust.
Hardlopen	Voeten in spreidstand aan de uiteinden van de trainingszone	Hardlopen is een complete en inspannende vorm van bewegen die het beste resultaat oplevert. Bij het hardlopen is vrijwel het gehele lichaam op een natuurlijke manier actief.	Verbetert de spierspanning en versterkt de spieren, stimuleert de vetverbranding, verhoogt de weerstand en helpt een goede psychologische gezondheid te behouden door stress en neerslachtigheid te verminderen.

REKOEFFENINGEN

Voordat u aan een oefening op dit apparaat begint, raden wij u aan rekoefeningen te doen voor meer flexibiliteit en om spierpijn te voorkomen.

Voer de rekoefeningen langzaam en voorzichtig uit zonder plotselinge bewegingen en zonder te springen. Voer de oefeningen uit totdat u een lichte, pijnloze spanning voelt. Houd elke positie 20 tot 30 seconden aan. Haal rustig, ritmisch en natuurlijk adem om uw lichaam van voldoende zuurstof te voorzien.

Let op: Gebruik behalve de instructies ook de afbeeldingen als leidraad

REKOEFFENING BOVENBEEN

Sta met uw rug recht, stap met uw rechtersvoet naar voren en plaats uw linkervoet achter uw lichaam. Leg uw rechterhand op uw been. Rek uw linkerbeen terwijl u rechtop blijft staan. Houd 20 tot 30 seconden aan en herhaal met het andere been.



REKOEFFENING RUG

Sta rechtop met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Buig naar voren en plaats uw handen ter ondersteuning op uw heupen. Trek uw onderrug bol en houd 20 tot 30 seconden aan. Recht uw rug en herhaal de oefening.



REKOEFFENING PEZEN

Sta met uw voeten dicht bij elkaar en zorg dat uw tenen naar voren wijzen. Strek uw rechtersvoet uit, met uw hiel aan de grond en uw tenen naar boven, en buig uw linkerbeen licht. Leun met uw lichaam naar voren en plaats uw handen ter ondersteuning op uw heupen. Houd de positie 20 tot 30 seconden aan en herhaal met het andere been.



REKOEFFENING KUITEN

Laat uw tenen naar voren wijzen en stap met uw rechtersvoet naar voren. Leun naar voren terwijl u uw linkerknie buigt. Zorg dat uw knie niet verder uitsteekt dan de punt van uw voet. Houd uw linkerbeen recht en uw voet op de grond. Houd deze positie 20 tot 30 seconden aan en laat los. Herhaal om en om met beide benen.



REKOEFFENING KUITEN EN HEUPEN

Laat uw tenen naar voren wijzen en stap met uw rechtersvoet naar voren. Leun naar voren terwijl u uw rechterknie buigt. Zorg dat uw knie niet verder uitsteekt dan de punt van uw voet. Houd uw linkerbeen recht met uw hiel aan de grond. Draai uw bovenlichaam en houd uw heup naar voren gericht om uw heupen te rekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden aan en laat los. Herhaal deze oefening met uw andere been.



REKOEFFENING SCHOUDERS

Sta rechtop met uw voeten bij elkaar. Kruis uw rechterarm over uw lichaam. Houd uw arm met uw linkerhand vast en duw. Houd deze positie 20 tot 30 seconden aan. Herhaal deze oefening met uw andere arm.



REKOEFFENING BINNENKANT DIJEN

Sta met uw benen op comfortabele afstand uit elkaar. Leun naar voren, buig uw rechterknie en zorg dat deze niet verder uitsteekt dan de punt van uw voet. Plaats ter ondersteuning uw handen op uw dijnen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden aan. Herhaal deze oefening met uw andere been.



REKOEFFENING SCHUINE BUIKSPIEREN

Sta met uw benen uit elkaar en laat uw tenen naar voren wijzen. Strek uw rechterarm uit boven uw hoofd en beweeg zo ver mogelijk naar links. Houd deze positie 20 tot 30 seconden aan en herhaal de oefening met uw linkerarm.



REKOEFFENING BILLEN, HEUPEN EN SCHUINE BUIKSPIEREN

Ga op de grond zitten en buig één been over het andere. Houd uw lichaam rechtop en duw uw hand tegen de buitenkant van uw dij om hem dicht bij het lichaam te brengen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden aan en laat los. Herhaal deze oefening met uw andere been.





REKOEFFENING TRICEPS

Strek beide armen boven uw hoofd uit. Buig uw linkerarm en laat uw hand zakken totdat u de achterkant van uw nek aanraakt. Pak met uw rechterhand uw linkerelleboog vast en trek zo ver mogelijk naar achteren. Houd deze positie 20 tot 30 seconden aan en laat los. Herhaal deze oefening met uw andere arm.



REKOEFFENING ARMEN EN BILLEN

Ga op het apparaat staan, buig naar voren en houd uw knieën licht gebogen. Rek uw rug en benen zo ver mogelijk. Wacht enkele seconden en keer terug naar de uitgangspositie.



REKOEFFENING RUG EN DIJEN

Ga op het apparaat zitten met uw benen uit elkaar en uw hielen op de grond. Trek een bolle rug en leun voorover om met uw handen de punt van uw voeten aan te raken.



REKOEFFENING BUIKSPIEREN EN HEUPEN

Ga op uw zij liggen met uw heup op het apparaat. Til uw benen op en houd slechts één arm op de grond. Span uw buikspieren aan. Wissel van kant en herhaal.



REKOEFFENING KUITEN EN BENEN

Ga voor het apparaat staan met uw handen op uw heupen. Zet uw rechterbeen voor het apparaat en buig uw linkerknie omlaag zodat u de bovenkant van de triplaat raakt. Houd enkele seconden aan en keer terug naar de uitgangspositie. Herhaal met uw andere been.

AANVULLENDE WORKOUTS

U kunt deze oefeningen doen terwijl het apparaat op lage snelheid trilt, met uw voeten in de tweede positie (joggen) en nadat u de rekoefeningen heeft gedaan. Voer de trilsnelheid geleidelijk op.



Ga op het apparaat staan met uw benen op schouderbreedte uit elkaar. Neem de elastische banden in uw handen. Plaats uw handen op het breedste gedeelte van uw benen en til ze tegelijkertijd zo ver mogelijk met rechte ellebogen omhoog en naar buiten terwijl u aan de banden trekt. Herhaal de beweging totdat het apparaat stopt met trillen. **Verstevigt de buikspieren, dijen, biceps en armen.**



Ga in dezelfde positie staan als bij de vorige oefening met beide armen langs uw lichaam. Pak de elastische banden, til met een rechte elleboog uw rechterarm omhoog tot op borsthoogte. Laat uw arm zakken en herhaal met links. Wissel beide armen af totdat het apparaat stopt met trillen. **Verstevigt de buikspieren, dijen, armen, rug en biceps.**

Ga in dezelfde positie staan als bij de vorige oefening. Pak de elastische banden en houd uw handpalmen naar boven. Til uw linkerarm op en buig uw elleboog, alsof u aan het gewichtheffen bent. Wissel beide armen af totdat het apparaat stopt met trillen. **Verstevigt de buikspieren, dijen, armen, rug en biceps.**

Ga op het apparaat staan met uw benen op schouderbreedte uit elkaar en uw knieën licht gebogen. Kruis uw armen en plaats uw handpalmen op de tegenoverliggende voorarm om in balans te blijven. **Verstevigt de buikspieren, dijen, triceps en billen.**

Ga op het apparaat staan met uw benen op schouderbreedte uit elkaar. Leg uw handen in uw nek en voer op zeer laag tempo squats uit om niet uit balans te raken. **Verstevigt de buikspieren, dijen, triceps, billen en rug.**

Zet van één voet de hiel op het apparaat, buig de benen zonder de andere voet van de grond te halen en houd uw rug recht. **Verstevigt de kuiten, dijen en billen.**

Zet één voet op het apparaat en houd de andere op de grond met gestrekt been. Rek zo ver mogelijk naar voren en probeer met uw hand uw hiel te raken terwijl u de andere arm naar boven uitstrekt. **Verstevigt de heupen, kuiten en het binnenbeen.**

Plaats beide handen op het apparaat met uw armen licht gebogen om uw lichaamsgewicht te dragen. Houd de ellebogen bij elkaar en span uw buikspieren aan. **Verstevigt de triceps, biceps, buikspieren, onderarm, rugspieren, schouders en borstspieren.**

Ga op uw knieën op de grond zitten met beide handen op het apparaat en gestrekte armen en een licht gebogen rug. **Verstevigt de rug, heupen, schouders, onderarmen, biceps en triceps.**

Ga op de grond zitten en plaats uw kuiten op het apparaat. Zet uw handpalmen op de grond. Houd uw rug recht. **Verstevigt de kuiten, dijbeenspieren en voorzijde van het bovenbeen.**

Ga op het apparaat zitten met uw benen in de lotushouding en een rechte rug. Span uw buikspieren aan. **Verstevigt de heupen, buikspieren, billen en rug.**

Plaats uw onderarmen op het apparaat en balanceer op uw tenen. Houd uw lichaam op één rechte lijn, span uw buikspieren en billen aan. **Verstevigt de armen, rug, buikspieren, billen, dijen, kuiten en schouders, en helpt de nek te versterken.**





Plaats uw handpalmen op het apparaat en balanceer op uw tenen. Houd uw lichaam op één rechte lijn, span uw buikspieren en billen aan. **Verstevt de armen, rug, buikspieren, billen, dijën, kuiten en schouders, en helpt de nek te versterken.**



Ga op uw rug op de grond liggen met uw voetzolen op het apparaat. Til uw heupen en onderrug van de vloer, span uw buikspieren en billen aan. Houd enkele seconden aangespannen, keer terug naar de uitgangspositie en herhaal. **Versteft de kuiten, dijën, billen, buikspieren en rug.**



Ga op uw zij op de grond liggen, plaats uw onderarm op de machine en leun er met uw hele gewicht op. Leg uw benen languit op elkaar. Houd uw lichaam in één rechte lijn.

Versteft de onderarmen, biceps, triceps, schouders, rug, billen en buikspieren, en helpt de nek te versterken.



Ga op het apparaat zitten met uw handen op uw schoot of gevouwen over uw borst. Leun licht naar achteren met een iets gekromde rug. Til beide benen op met uw knieën licht gebogen. **Versteft de buikspieren, billen en benen.**



Zet uw linkervoet op het apparaat en de andere op de grond met uw knie licht gebogen. Houd uw rug recht. **Versteft de kuiten en dijën.**



Ga in de push-up positie zitten en plaats uw tenen op het apparaat. Plaats uw handpalmen op de grond. Houd uw rug recht. **Versteft de rug, borst, schouders, billen en kuiten.**



VIBROSHAPER

FITNESSAPPARAAT TRILPLAAT

Specificaties:

220-240V~ 50Hz 200W

Gedistribueerd door:

Orange Planet

De Els 3A, 5107 RK Dongen

The Netherlands

Alle rechten voorbehouden.



Model E382
Gefabriceerd in CHINA

WAARSCHUWING!

Lees alle instructies goed door

Laat het apparaat niet door kinderen als speelgoed gebruiken.

Dit apparaat is niet bedoeld voor mensen (waaronder kinderen) met verminderde sensorische, fysieke of mentale capaciteiten of mensen zonder ervaring of kennis, tenzij zij onder toezicht staan of worden getraind in het gebruik door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.