

Vibrationstræner

Brugermanual



Læs denne brugervejledning grundigt, før du bruger maskinen.

Den hjælper dig med at bruge maskinen sikkert og korrekt.

Læs og forstå alle sikkerhedsanvisninger før brug.

Gem vejledningen til senere brug.

Indhold

Sikkerhedsforanstaltninger.....	1
Oversigt over produktstruktur.....	2
Fjernbetjening.....	3
Brugsanvisning.....	4
Teknisk specifikation.....	5
Guide til træning af hele kroppen.....	6
Produktfunktioner.....	13
Rengøring og vedligeholdelse.....	13
Fejlfinding.....	14
Opbevaring og transport.....	14
Pakkeliste.....	15
Sorteringsvejledning.	16

Sikkerhedsanvisninger

⚠ Advarsel

- Brug maskinen i 10 til 20 minutter ad gangen.
- Tal med din læge, før du bruger denne vibrationstræner, hvis du har ledproblemer, højt blodtryk, bronkitis, en hjertesygdom, en hudsygdom, diabetes, knogleskørhed, svage knogler, maveproblemer, mellemørebetændelse, ekstrem overvægt, eller hvis du er gravid, bruger pacemaker eller har andre sygdomme.
- Sæt dig ind i, hvordan maskinen fungerer, før du bruger den. Sørg for, at du ved, hvordan den bruges korrekt, så du undgår personskade eller beskadigelse.
- Hold børn væk fra maskinen.
- Nogle brugere kan føle sig lidt svimle første gang, de bruger maskinen, på grund af vibrationerne. Det er normalt og forsvinder som regel efter nogle få ganges brug.
- Du må ikke hoppe eller trampe på platformen.
- Du må ikke knæle på platformen.
- Læg ikke al din vægt på den ene side af maskinen.
- Rør ikke ved maskinen med våde hænder.
- Kun én person ad gangen må bruge maskinen.
- Dette produkt er kun beregnet til motion. Det må ikke bruges til andre formål.

Produktoversigt



Bemærk: Når strømledningen er sat i, skal du trykke på denne knap for at tænde maskinen.

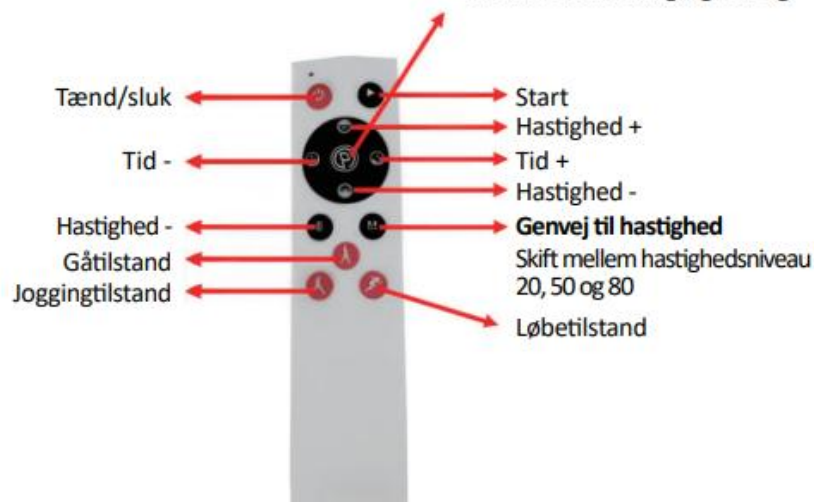




Fjernbetjening

Tilstandsknap :

Du kan vælge det vibrationsniveau, der føles mest behageligt for dig.



Vibrationstyper

Venstre-højre bevægelse: Amplitude: 0–10 mm, Frekvens: 0–50 Hz.

Betjeningsvejledning

- **PTænd/sluk-knap:** Tryk på tænd/sluk-knappen for at tænde eller slukke maskinen.
- **Start:** Tryk på Start-knappen for at starte maskinen.
- **Automatiske programmer:** Maskinen har 7 automatiske programmer: P1, P2, P3, P4, P5, P6 og P7.

Sådan bruger du et automatisk program:

- Tænd maskinen på tænd/sluk-knappen.
- Sørg for, at maskinen er i standbytilstand.
- Tryk på P-knappen for at vælge et program fra P1 til P7.
- Tryk på Start for at begynde træningen.

Bemærk:

Når du bruger et automatisk program, kan du ikke ændre tid eller hastighed.

- **Hastighed +:** Tryk på denne knap for at øge hastigheden. Denne funktion kan kun bruges i manuel tilstand. Hastigheden kan indstilles fra 1 til 99.
- **Hastighed -:** Tryk på denne knap for at sænke hastigheden. Denne funktion kan kun bruges i manuel tilstand. Hastigheden kan indstilles fra 1 til 99.
- **Tid + / Tid -:** Tryk på disse knapper for at øge eller mindske træningstiden. Disse knapper kan kun bruges i manuel tilstand.

Bemærk: Fjernbetjeningen virker inden for en afstand på 2,5 meter. Ret fjernbetjeningens infrarøde lys direkte mod maskinens infrarøde modtager.

Tekniske specifikationer

Nominel spænding: 220 V / 50 Hz	Hastighedsområde: 1 til 99 niveauer
Effekt: 150 W	Amplitude: 0 til 10 mm
Maksimal brugervægt: 120 kg	Produktmål: 44,5 × 34 × 14 cm
Produktvægt: 5.2 kg	

Guide til helkropsøvelser I



Stående position

Stå på platformen med fødderne i skulderbreddes afstand.



Squat-position

Stå på platformen med fødderne i skulderbreddes afstand, og sænk kroppen ned i en squat.



Øvelse for overkroppen

Placér hænderne på platformen med skulderbreddes afstand, og stå på knæ på gulvet.



Øvelse for underbenene

Placér underbenene på platformen. Sæt hænderne på gulvet bag dig for støtte.



Armøvelse

Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Bøj dig frem i hofterne, og placér dine strakte arme på platformen.



Position på ét ben

Placér den ene fod på platformen, og stå afslappet og oprejst.



Siddende position I

Sid sikkert på platformen med benene over kors.



Siddende position II

Sid på en skammel, og placér benene på platformen.

Guide til helkropsøvelser II



Push-up

Startposition:

Placér fødderne på vibrationsplatformen og hænderne på gulvet. Hold kroppen ret.

Øvelse:

Bøj albuerne, og sænk langsomt overkroppen ned mod gulvet. Pres derefter kroppen langsomt op igen.



Sit-ups

Startposition:

Lig på ryggen, og placér underbenene på vibrationsplatformen. Hold benene bøjede og hænderne bag hovedet.

Øvelse:

Løft overkroppen lidt op, og sænk den derefter roligt ned igen. Sæt dig ikke helt op.



Triceps Dip

Start position:

Vend ryggen mod maskinen. Placer hænderne godt fast på platformen, og støt kroppen med armene.

Øvelse:

Pres kroppen opad, bøj derefter albuerne let, og sænk overkroppen ned. Hold skulderbladene trukket sammen. Du kan også strække benene for at gøre øvelsen hårdere.



One-Leg Bridge

Startposition:

Lig på ryggen på en måtte foran maskinen. Placer fødderne på platformen.

Øvelse:

Mens maskinen vibrerer, løfter og strækker du det ene ben. Skift ben hvert 3 til 5 sekund. Hold bækkenet lige, og lad det ikke falde ned til den ene side.



Lunge med bånd

Startposition:

Placer den ene fod midt på platformen. Stræk det andet ben bagud. Hold et modstandsbånd godt fast i hver hånd.

Øvelse:

Hold ryggen ret, og pres den forreste fod godt ned mod platformen. Spænd benmusklerne. Bøj armene, og træk båndene opad og bagud, én arm ad gangen.



Biceps Curls

Startposition:

Stå på maskinen, og hold godt fast i begge modstandsbånd.

Øvelse:

Hold ryggen og håndleddene rette. Bøj armene, og træk båndene opad.



Startposition:

Placér den ene fod midt på platformen. Stræk det andet ben bagud.

Øvelse:

Hold ryggen ret, og bøj det forreste ben ned i en lunge-position. Spænd benmusklerne, og kryds armene foran kroppen.



Squat

Startposition:

Stå på maskinen med fødderne i skulderbreddes afstand.

Øvelse:

Hold ryggen ret. Bøj knæene let, og læn overkroppen en smule frem. Spænd let i benmusklerne, og bevæg derefter kroppen op og ned på en kontrolleret måde.



Calf raise

Startposition:

Stå på platformen med afslappet overkrop.

Øvelse:

Løft langsomt begge hæle samtidig, indtil du står på tæerne.

Hold stillingen et øjeblik.

Du kan også lave øvelsen på ét ben for at gøre den mere udfordrende.



Ideel til træning af hele kroppen og en sjov ny måde at støtte din sundhed på.

Produktfunktioner

- Flere hastighedsniveauer med kraftig vibrationsmassage, som hjælper med at tone musklerne, opbygge styrke, støtte vægttab og reducere cellulite.
- Inkluderer yogastopper, som hjælper med at træne overkroppen og armene.
- Lille og kompakt design, nem at bruge derhjemme og nem at opbevare.
- Stort LCD-display, som gør det nemt at aflæse og justere indstillingerne.
- Leveres med fjernbetjening, modstandsbånd og en brugervejledning.

Rengøring og vedligeholdelse



Advarsel

- Sørg for, at maskinen er slukket, før du rengør den.
- Rengør maskinen med en blød klud fugtet med varmt vand og et mildt rengøringsmiddel.
- Sørg for, at maskinen er helt tør, før du tænder den igen.
- Brug ikke benzin, fortynder, alkohol eller andre stærke kemikalier. De kan forårsage skadelige dampe, beskadige overfladen eller ætse de indvendige dele.
- Hvis maskinen ikke skal bruges i længere tid, bør du dække den til for at holde støv ude.

Vedligeholdelse

- Sluk maskinen efter hver brug, og sørg for, at strømmen er afbrudt.
- Opbevar maskinen på et tørt, støvfrit og godt ventileret sted. Hold den væk fra direkte sollys. Sørg for, at opbevarings- og transportforholdene overholder de angivne krav.
- Kontroller maskinen regelmæssigt for sikkerhedsrisici eller tegn på skader.

Fejlfinding

	Problem	Mulig årsag	Løsning
1	Lamperne er slukket	Strømforsyningen er ikke tilsluttet korrekt	Sæt stikket i igen
		Tænd/sluk-knappen er slukket	Tænd på afbryderen
		Sikringen er sprunget, fordi strømmen var for høj	Udskift sikringen
2	Maskinen larmer	Fødderne står ikke plant på gulvet	Placer maskinen på et plant gulv
3	Fjernbetjeningen virker ikke	Batteriet er tomt eller mangler	Udskift batteriet
		Fjernbetjeningen er for langt væk fra maskinen	Brug fjernbetjeningen inden for 2,5 meter
4	Maskinen stopper under brug	Maskinen er overophedet	Lad den køle af i 10 minutter, og start den derefter igen
5	Maskinen fungerer ikke korrekt	Maskinen har modtaget for mange kommandoer på én gang	Sluk maskinen, og start den igen

Transport og Opbevaring

Transport

Vibrationstræneren kan transporteres med almindelige transportmidler. Undgå kraftige vibrationer, hårde stød og regn under transport.

Opbevaring

Opbevar vibrationsmaskinen på et tørt og godt ventileret sted, væk fra ætsende gasser. Opbevaringstemperaturen skal være mellem -10 °C og +50 °C. Den relative luftfugtighed skal være under 93 % uden kondens. Lufttrykket skal være mellem 50 og 106 kPa.

Pakkens indhold



Nr.	Navn	Antal	Enhed
1	Vibrationstræner	1	stk.
2	Modstandsbånd	2	stk.
3	Fjernbetjening	1	stk.
4	Strømledning	1	stk.
5	Brugervejledning	1	stk.

SORTERINGSVEJLEDNING

Elektrisk og elektronisk udstyr indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med "overkrydsede skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den krydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt. Til dette formål har alle kommuner etableret indsamlingsordninger, hvor affald af elektrisk og elektronisk udstyr gratis kan afleveres af borgerne på genbrugsstationer eller andre indsamlingssteder eller hentes direkte fra husholdningerne.

Nærmere information skal indhentes hos kommunens tekniske forvaltning. Fremstillet for og importeret af:

Stock Group A/S Gammelmarksvej 11

DK- 7100 Vejle

www.stockgroup.dk



MASSAGE PRO

Vibration Exercise Machine

User Manual



Please read this user manual carefully before using the machine. It will help you use the machine safely and correctly. Read and understand all safety instructions before use. Keep this manual for future reference.

Contents

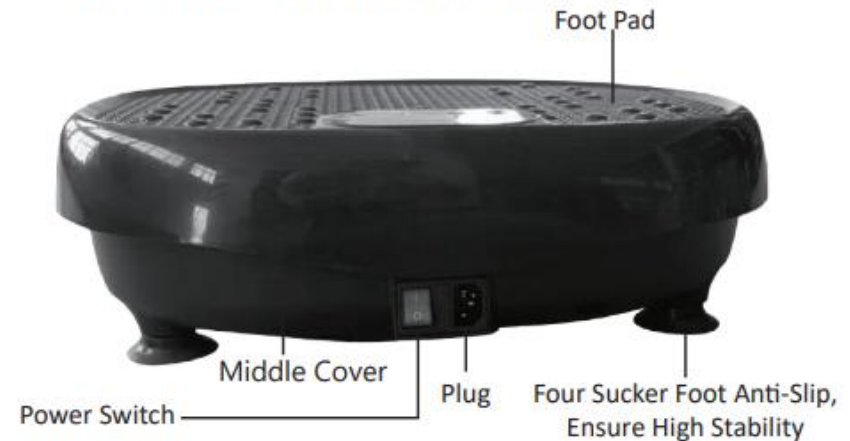
Safety Precautions.....	1
Product Structure Overview.....	2
Remote control.....	3
Operating Instruction.....	4
Technical Specification.....	5
Whole body Exercise Guide.....	6
Product Features.....	13
Cleaning and maintenance.....	13
Trouble shooting.....	14
Storage and Transportation.....	14
Package List.....	15
Sorting Guide.	16

Safety Precautions

Attention

- Use the machine for recommended 10 to 20 minutes at a time.
- Talk to your doctor before using this vibration trainer if you have joint problems, high blood pressure, bronchitis, a heart condition, a skin disease, diabetes, bone weakness, osteoporosis, a stomach illness, a middle ear infection, extreme obesity, or if you are pregnant, use a pacemaker, or have any other medical condition.
- Learn how the machine works before using it. Make sure you know how to operate it correctly to avoid injury or damage.
- Keep children away from the machine.
- Some users may feel slightly dizzy the first time they use the machine because of the vibration. This is normal and usually stops after a few uses.
- Do not jump or stamp on the platform.
- Do not kneel on the platform.
- Do not put all your weight on one side of the machine.
- Do not touch the machine with wet hands.
- Only one person at a time may use the machine.
- This product is for exercise only. Do not use it for any other purpose.

Product Structure Overview



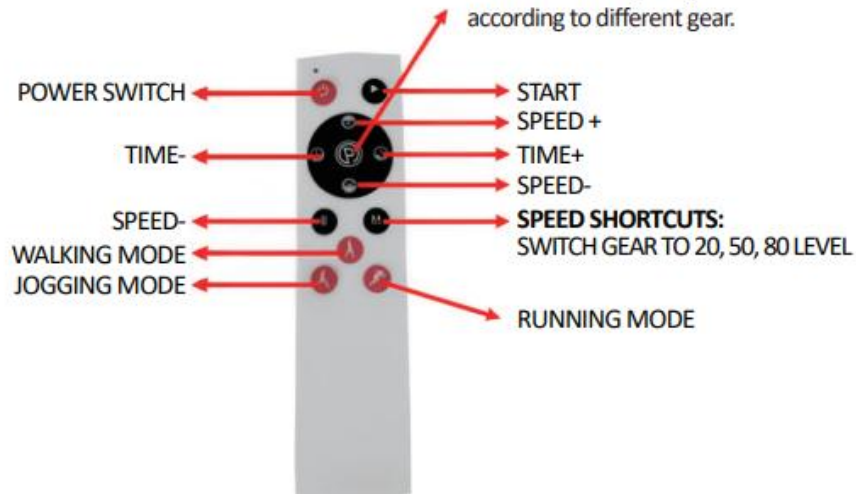
Note: Press on this button to start the power after plugging in the power cord.





• Two resistance bands

Remote control



Vibration types

- Left-right Oscillation :Amplitude:0-10mm, Frequency: 0-50Hz.

Operating Instructions

- **Power switch:** Press the power switch to turn the machine on or off.
- **Start:** Press the Start button to start the machine.
- **Automatic programs:** The machine has 7 automatic programs: P1, P2, P3, P4, P5, P6, and P7.

How to use an automatic program: press power switch button

- Turn on the machine with the power switch.
- Make sure the machine is in standby mode.
- Press the P button to choose a program from P1 to P7.
- Press Start to begin your workout.

Please note:

When you use an automatic program, you cannot change the time or speed.

- **Speed + Button:** Press this button to increase the speed. This can only be used in manual mode. The speed range is 1 to 99.
- **Speed - Button:** Press this button to decrease the speed. This can only be used in manual mode. The speed range is 1 to 99.
- **Time + / Time - Buttons:** Press these buttons to increase or decrease the workout time. These buttons can only be used in manual mode.

Please note: The remote control works within a range of 2.5 meters.
Point the infrared light on the remote control directly at the infrared receiver on the machine.

Technical Specification

ated voltage: 220V/50Hz

Speed range: 1 to 99 levels

Power: 150W

Amplitude: 0 to 10 mm

Max Loading: 120KG

Product Dimension: 44.5x34x14CM

Product weight: 5.2KG

P1-P7				
	Speed1	Speed2	Speed3	Speed4
P1 (Warm-Up)	10	25	35	40
P2 (Comfort)	13	20	20	30
P3 (Vitality)	15	35	45	50
P4 (Yoga)	20	45	55	60
P5 (Walking)	25	50	65	70
P6 (Swimming)	30	55	75	80
P7 (Running)	35	60	85	99

Full-Body Exercise Reference I



Standing Position

Stand on the platform with your feet shoulder-width apart.



Squat Position

Stand on the platform with your feet shoulder-width apart and lower your body into a squat.



Upper Body Exercise

Place your hands shoulder-width apart on the platform and kneel on the floor.



Lower Leg Exercise

Place your lower legs on the platform. Put your hands on the floor behind you for support.



Arm Workout

Stand with your feet shoulder-width apart. Bend forward at the waist and place your straight arms on the platform.



Single-Leg Position

Place one foot on the platform and stand in a relaxed, upright position.



Seated Position I

Sit securely on the platform with your legs crossed.



Seated Position II

Sit on a stool and place your legs on the platform.

Full-Body Exercise Reference II



Push-up

Starting Position:

Place your feet on the vibration platform and your hands on the floor, shoulder-width apart. Keep your body straight.

Exercise:

Bend your elbows and slowly lower your upper body toward the floor. Then push yourself back up to the starting position.



Sit-ups

Starting Position:

Lie on your back and place your lower legs on the vibration platform. Keep your legs bent and your hands behind your head.

Exercise:

Lift your upper body slightly, then lower it back down again. Do not sit all the way up.



Triceps Dip

Starting Position:

Face away from the machine. Place your hands firmly on the platform and support your body with your arms.

Exercise:

Push your body upward, then bend your elbows slightly and lower your upper body. Keep your shoulder blades pulled together. You can also straighten your legs to make the exercise harder.



One-Leg Bridge

Starting Position:

Lie on your back on a mat in front of the machine. Place your feet on the platform.

Exercise:

While the machine is vibrating, lift and straighten one leg. Change legs every 3 to 5 seconds. Keep your pelvis level and do not let it drop to one side.



Lunge with Bands

Starting Position:

Place one foot in the center of the platform. Stretch the other leg backward. Hold one resistance band firmly in each hand.

Exercise:

Keep your back straight and press your front foot firmly onto the platform. Tighten your leg muscles. Bend your arms and pull the bands upward and backward, one arm at a time.



Biceps Curls

Starting Position:

Stand on the machine and hold both resistance bands firmly.

Exercise:

Keep your back and wrists straight. Bend your arms and pull the bands upward.



Lunge

Starting Position:

Place one foot in the center of the platform. Stretch the other leg backward.

Exercise:

Keep your back straight and bend your front leg into a lunge position. Tighten your leg muscles and cross your arms in front of your body.



Squat

Starting Position:

Stand on the machine with your feet shoulder-width apart.

Exercise:

Keep your back straight. Bend your knees slightly and lean your upper body forward a little. Tighten your leg muscles slightly, then move your body up and down in a controlled way.



Calf raise

Starting position:

Stand on the platform with your upper body relaxed.

Exercise:

Slowly raise both heels at the same time until you are standing on the balls of your feet. Hold this position for a short time.

You can also do this exercise on one leg to make it more challenging.



Ideal for a full-body workout and a fun new way to support your health.

Product Features

- Multiple speed levels with strong vibration massage to help tone muscles, build strength, support weight loss and reduce cellulite.
- Includes yoga straps to help train the upper body and arms.
- Small and compact design, easy to use at home and easy to store.
- Large LCD display for clear reading and easy adjustment.
- Comes with remote control, resistance bands, and an instruction manual.

Cleaning and maintenance



Warning

- Make sure the machine is turned off before cleaning.
- Clean the machine with a soft cloth dampened with warm water and mild detergent.
- Make sure the machine is completely dry before turning it on again.
- Do not use benzene, thinner, alcohol, gasoline, or other strong chemicals. These may cause harmful fumes, damage the paint, or corrode internal parts.
- If the machine is not used for a long time, cover it to keep dust out.

Maintenance

- After each use, turn off the machine and make sure the power is off.
- Store the machine in a dry, dust-free, and well-ventilated place. Keep it away from direct sunlight. Make sure the storage and transportation conditions meet the stated requirements.
- Check the machine regularly for any safety problems or signs of damage.

Troubleshooting

	Problem	Possible cause	Solution
1	Lights are off	The power supply is not connected properly	Plug in the machine again
		The power switch is off	Turn the power switch on
		The fuse has blown due to a power surge.	Replace the fuse
2	The machine is noisy	The foot screws are not level with the floor	Place the machine on a level floor
3	The remote control does not work	The battery is empty or missing.	Replace battery
		The remote control is too far from the machine	Use the remote control within 2.5 meters
4	The machine stops during use	The machine is overheated	Let it cool down for 10 minutes, then start again
5	The machine does not work as intended	The machine received too many commands at once	Turn the power off and restart the machine

Storage and Transportation

Transportation

The vibration machine can be transported using normal transportation methods. Avoid strong vibration, heavy impact, and rain during transportation.

Storage

Store the vibration machine in a dry, well-ventilated place away from corrosive gases. The storage temperature must be between -10°C and +50°C (14°F to 122°F). The relative humidity must be below 93% with no condensation. The air pressure must be between 50 and 106 kPa.

Package Contents



No	Name	Quantity	Unit	Remarks
1	Fitness vibration platform machine	1	pcs	
2	Resistance Bands	2	pcs	
3	Remote Control	1	pcs	
4	Power Cord	1	pcs	
5	User manual	1	pcs	

SORTING GUIDE

Electrical and electronic equipment contains materials, components, and substances that can be hazardous and harmful to human health and the environment if waste from electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of properly. Products labeled with the "crossed-out wheeled bin" are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin symbol indicates that waste from electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste but must be collected separately. For this purpose, all municipalities have established collection schemes where waste from electrical and electronic equipment can be delivered free of charge by citizens at recycling stations or other collection points or picked up directly from households. Further information can be obtained from the municipality's technical administration.

Manufactured for and imported by:

Stock Group A/S Gammelmarksvej 11

DK- 7100 Vejle

www.stockgroup.dk

