

**SWISSPLATE®**

**W201 DE**



# Inhaltsverzeichnis

SICHERHEITSHINWEISE	3
ÜBERBLICK und AUSRÜSTUNG	4
COMPUTERVARIANTEN	6
TASTENFUNKTIONEN	7
FERNBEDIENUNG	8
PROGRAMME MANUAL UND AUTOMATISCH	9
ÜBUNGEN	11- 13
ZUBEHÖR UND UPDATE	14

## **SICHERHEITSHINWEISE**

**Wir danken für Ihr Vertrauen in ein SWISSPLATE - Produkt. Wir sind bemüht Ihnen ein sicheres und langlebiges Produkt zu bieten um Ihnen damit Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden zu erhöhen. Für alle Fragen bietet Ihnen diese Anleitung oder Ihre Verkaufsstelle eine wertvolle Hilfe. Für Anregungen sind wir gerne Ihr Ansprechpartner.**

**Stellen Sie vor erster Benutzung sicher dass Sie diese Anleitung durchgelesen haben, Sie bildet einen wesentlichen Bestandteil für Ihre Sicherheit:**

1. Vor jedem Trainingsbeginn überprüfen Sie ihre physische Gesundheit. Fühlen Sie dabei Schmerzen oder Unwohlsein, unregelmässige Herzrhythmus, Kurzatmigkeit, Kreislauf- oder andere Leiden, stoppen Sie jegliche Benutzung der Platte und kontaktieren Sie ggf. den Arzt.
2. Prüfen Sie auch die Plattenfunktionen, sollten Unregelmässigkeiten auftreten kontaktieren Sie unbedingt Ihre Verkaufsstelle.
3. Vermeiden Sie Manipulationen am Gerät.
4. Die W201 wurde für Personen mit Körpergewicht bis 150kg zugelassen.
5. Benutzung zu zweit ist untersagt und gefährdet Ihre Gesundheit.
6. Benutzen Sie das Gerät immer auf festem, ebenen Untergrund ohne Wasserkontakt.
7. Besteigen Sie die Platte sofern nicht anders beschrieben im Stillstand.
8. Halten Sie Haustiere und Kinder im Wachstumsalter der Platte fern, eine Benutzung durch Kinder bedarf eines ärztlichen Attests und entsprechender Aufsicht.
9. Benutzen Sie keine Zusatzgeräte oder Spray in deren Nähe oder auf der laufenden Platte
10. Überprüfen Sie periodisch alle Schrauben und Muttern auf festen Halt.
11. Hauptschalter hinten immer nach Gebrauch ausschalten, ggf. Netzstecker ausziehen.
12. Beachten Sie genügend Freiraum während des Trainings, auch gegenüber Kindern und Haustieren.

**Kontraindikationen, ein Gebrauch ist zu vermeiden oder mit dem Arzt unbedingt abzusprechen:**

- Schwangerschaft
- Akute Thrombose
- Herzoperationen und Schrittmacher
- Frische Operationswunden (mind. 3 Monate Pause)
- Hüft- und Kniegelenkoperationen oder künstlicher Gelenkeinsatz
- Akute Hernien, Discopathie, Spondylolysis
- Akuten Krampfadern
- Diabetes
- Epilepsie
- Starke Migräne
- Tumore oder Abszesse
- Tragen von metallischem Körperschmuck wie Piercings, Ringen
- Andere abnormale Gegebenheiten

# Ausrüstung



## Paketinhalte



**1-Grundeinheit in SaccexWanne**

**2 Gummibänder in Schale 1**

**1 Elektrokabel Länderbezogen in Schale 2**

**1 Fernbedienung Länderbezogen in Schale 2**

**1 Anleitung**

**(sofern schon vorliegend, ansonsten anfordern bei [swissplate@bodyswiss.ch](mailto:swissplate@bodyswiss.ch))**

**Oder Download unter [www.swissplate.ch](http://www.swissplate.ch) in DE, FR oder IT**

Technische Aenderungen jederzeit vorbehalten

## Montageschritte

Ausser dem Einhängen der Gummiseile und Einstecken des Netzkabels ist kein weiterer Schritt notwendig, die Platte ist Nutzungsbereit verpackt worden

## Computer Bedienung

**SWISSPLATE bietet 2 Varianten von Displays an. Eine exclusive Touch- screentechnik und eine einfachere Buttonversion. Die Programm-Funktionen sind identisch.**



**VersionA: Arclic Touchscreen (Schweiz und Sonderbestellung)**



## Version B: Buttontechnik (einfache Ausführung Export)



### Tastengrundfunktion Display



Schaltet Platte EIN oder AUS, stoppt Vibration und schaltet das Gerät ab



Startet oder stoppt die Platte, steht im "Standbymodus"



Startet Programm oder Manualmodus

1x gedrückt -> Anwahl P1

2x gedrückt -> Anwahl P2

3x gedrückt -> Anwahl P3

4x gedrückt -> Anwahl U1

5x gedrückt -> Anwahl U2

6x gedrückt -> Anwahl Programmiermodus UP



Reduziert Zeit min/sec



Erhöht Zeit min/sec



Erhöht Geschwindigkeit V



Reduziert Geschwindigkeit V

## Tastengrundfunktion Fernbedienung IR



Startbutton  
Stopp

Kurzanwahl Geschwindigkeiten




Geschwindigkeit oben und unten  
Zeit verstellung rechts und links

P für Programmwahl

Handzeichen für Manualmode




## MANUAL PROGRAMM



1. Nach einschalten des Hauptschalters hinten am Gerät zeigt das Display nach kurzen ProgrammTest den Roten EIN/AUS Kontakt  welcher nach drücken Grün wird und alle Anzeigen beleuchtet werden.
2. Drücken von  lässt die Platte im Manual Modus (Windows mitte zeigt MA/HA) starten und beginnt mit Geschwindigkeit 1. Es kann nun mit Auf und Abfeilen rechts die Geschwindigkeit bzw. Links an Platte oder Waagrecht an Fernbedienung die Restzeit justiert werden. Nochmaliges Drücken von  stoppt die Platte.




## AUTOMATIK PROGRAMME

1. Drücken von  bringt Sie in Programmmodus, dabei gilt
  - 1x gedrückt -> Anwahl P1
  - 2x gedrückt -> Anwahl P2
  - 3x gedrückt -> Anwahl P3
  - 4x gedrückt -> Anwahl U1
  - 5x gedrückt -> Anwahl U2
  - 6x gedrückt -> Anwahl Programmiermodus UP

### 3. EIGEN- oder USER- PROGRAMME


Nachdem  4 bzw. 5 mal gedrückt wurde befinden Sie sich in den beiden USER Programmen U1 oder U2, diese können dann mit  gestartet werden



6-maliges Drücken von  bringt Sie in Programmmodus, wo U1 und U2 definiert werden..



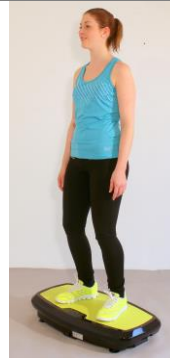
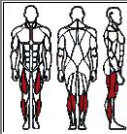
Wählen Sie das zu bearbeitende Programm durch Wahl der Auf-Ab-Pfeile links oder rechts. Es zeigt Ihnen nun im Mittelfenster das offene Programm, alternierend die zu bearbeitenden Phasen beginnend mit -1 und im Fenster links die Zeit der ersten Phase sowie Rechts die Geschwindigkeit der ersten Phase. Sobald die Einstellung

vorgenommen wurde betätigen Sie mit  und die Anzeige geht in 2.Phase, d.h. das mittlere Fenster zeigt nun blinkend -2  
So arbeiten Sie alle Phasen ab, nach letzter Speicherung gelangen Sie ins Grundprogramm zurück.

# ÜBUNGSINSTRUKTIONEN

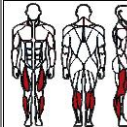
## A01 SQUAT

Stehend auf der Platte, Schulter breit auseinander, halten Sie den Rücken gerade und die Knie leicht gebeugt, sanftes Anspannen der Beinmuskulatur möglich. Sie sollten die Vibrationen in Ihren Oberschenkeln, Unterschenkeln, Gesäß und Rücken spüren.



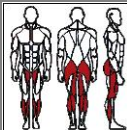
## A 02 Deep Squat

Stehend auf der Platte mit Füßen flach bis auf Spitzen variierend, Schulter breit auseinander. Halten Sie die Knie direkt vor den Füßen in einem 100 Grad-Winkel, die Beine leicht durchbiegen und leichten Druck in die Beinmuskulatur. Halten Sie den Rücken gerade, biegen den Oberkörper leicht nach vorn. Diese Übung soll zur Stärkung von Rücken, Gesäß und Beinmuskulatur dienen.



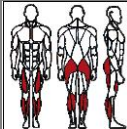
## A 03 Wide Stance Squat

Stehend auf der Platte mit Beinen weit auseinander und Zehen nach außen gedreht. Halten Sie die Knie direkt vor den Füßen in einem 100 Grad-Winkel, die Beine leicht in Hockstellung. Sie sollten die Vibrationen in den Rücken, Gesäß, Oberschenkel äusseren und inneren Bereich erhalten.



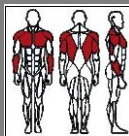
## A 04 Lunge

Stand auf der Platte mit einem Bein, das andere im Schritt nach hinten. Halten Sie die Knie im Winkel von ca 90Grad gebogen. Sie sollten das Gefühl von Spannungen in den Rücken, Gesäß, Oberschenkel vorn, Quadrizeps und inneren Bereich der Waden erhalten. Option : Stellungsseite wechseln.



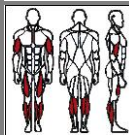
### A 06 Triceps Dip

Gesicht weg von der Platte, Die Arme nach hinten auf die Platte gestützt. Nun biegen Sie die Arme etwas niedriger und die Hüften zur Platte, die Schulterblätter zusammenziehen. Sie sollten das Gefühl der Spannung in Ihre Oberarme, Brust und Schultern bekommen. Für weitere Varianten: wiederholen Sie die Übung mit den Beinen nach vorne gestreckt.



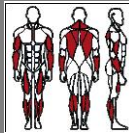
### A 07 Biceps Curl

Positionieren Sie die Zehen leicht unter dem Rand des Geräts für die Unterstützung und halten Sie die Griffe fest auf Höhe der Taillie. Knie sollte leicht gebeugt, Rücken und Handgelenke gerade gehalten werden. Ziehen Sie Ihre Arme nach oben. Sie sollten das Gefühl von Vibrationen in den Schultern und Bizeps erhalten, auch Beine bleiben nicht unberührt.



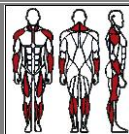
### A 08 Bent Over Pull

Stehend vor der Platte. Ziehen Sie die Gurte nach oben an die Seite Ihres Körpers. Schieben Sie Ihre Brust und Schulter-Klingen zusammen. Ziehen Sie Ihre Arme nach hinten in eine glatte Bewegung und Sie sollten so das Gefühl von Vibrationen in Ihrem oberen Rücken- und Schulterbereich erhalten



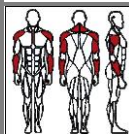
### A 09 Front Raise

Stehend vor der Platte, die Beine auseinander und Breite Schulter, beide Arme waagrecht von Ihren Oberkörper weg. Halten Sie Ihren Bauch und Rücken gerade, ziehen Sie die Bänder nach oben. Für andere Variante, führen Sie die gleiche Übung stehen auf der Platte aus.



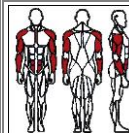
### A 10 Shoulder Press

Positionieren Sie den Körper in eine horizontale Linie parallel mit der Platte. Hände ,Schultern, Beine und Rücken breit machen, Kopf erhoben. Mit langsamen und kontrollierten Bewegungen schieben Ihre Arme leicht gebeugt auf die Platte, um dann wieder auf die Ausgangsposition. Diese Übung ist ideal für Schultern und Oberarme.



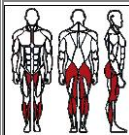
### A 11 Lower Abdominals

Legen Sie sich vor die Platte und halten Sie die Ellbogen leicht gestreckt auf die Vorderkante der Platte. Jetzt, mit einem geraden Rücken, ziehen Sie Ihre Gesäßmuskeln langsam, als wollte man die Platte wegziehen. Sie sollten das Gefühl von Spannungen in Ihrer Bauch-Region erhalten. So variieren Sie die Routine: die gleiche Übung aus einer knieenden Position..



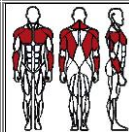
### A 12 Standing Abdominals

Stehend in der Mitte der Platte, Füße, Schulter breit auseinander, die Hände in Höhe Geländer oder Brust. Halten Sie den Rücken gerade und die Beine leicht gebeugt, drücken Sie Ihren oberen Torso. Sie beginnen sofort Spannungen in Ihrer Bauchmuskulatur zu spüren. So variieren Sie die Ausübung: Winkel Ihrer Arme leicht verändern



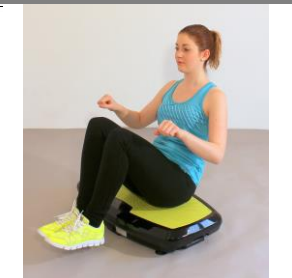
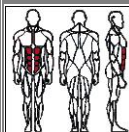
### A 14 Push Up

Knieend vor der Platte, wobei die Hände auf der Fläche neben breiten Schulter die Fingern nach innen zeigend. Mit einem geraden Rücken und gespanntem Bauch, drücken Sie auf die Plattform. Diese Übung stärkt die Brust-, Schulter-und Trizeps-Muskeln. Für die Variante, versuchen Sie Ihre Beine zu halten und heben Sie Ihre Knie.



### A 15 Abdominal Crunch

Legen Sie ggf ein Kissen unter den Rücken, heben Sie Ihre Beine und halten Sie Ihre Hände unter Ihren Kopf für die Unterstützung und stellen Sie sicher, dass Ihre Ellbogen parallel mit dem Rumpf sind. Ziehen Sie Ihren Oberkörper zu Ihren Beinen, und spüren Sie die Spannung in den Bauchmuskeln. Stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken, Gesäß nicht rutschen. So variieren die Routine, platzieren Sie Ihre Füße auf den Schritt.



### A 16 Lattisimus Dip

Setzen Sie sich auf die Platte (nicht auf Steissbein!!) Halten Sie Handgelenke und Unterarme gerade, sanft drücken Sie die gegen die Platte. Es ist wichtig, dass die Hüfte gerade ist und drücken Sie die Schultern nach unten. Diese Übung fördert die muskulösen Arme, Schultern und Bauchbereich. Versuchen Sie die gleiche Übung, aber dieses Mal halten Sie Ihre Beine gerade..



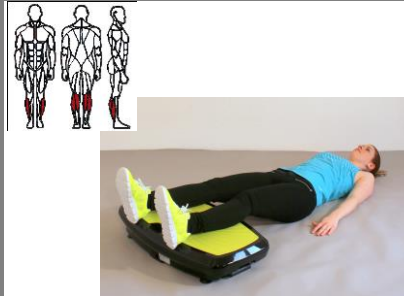
### B 06 Pectoral Stretch

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Platte. Jetzt halten Sie die Plate hinter dem Rücken, so dass Sie Ihre Finger den Griff der Kanten. Durch Drücken Sie Ihre Schultern nach unten strecken Sie Ihre Brust und Schultern. Wenn vorhanden können Sie auch die Gurte auf beiden Seiten für optimale Ergebnisse ziehen.



### C 01 Calf Massage

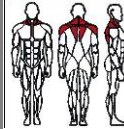
Liegen Sie in Front des Geräts mit beiden Waden auf der - Platte, Zehen zeigen in Richtung der Decke. Der Rest ist einfach, einfach entspannen und genießen ein Waden belebende Massage.



## D Relaxen

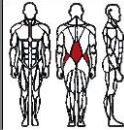
### D 01 Shoulder & Neck Relaxer

Knieend vor der Platte mit dem ausgestreckten Arme. Halten Sie Ihren Rücken und Hals gerade. Nun ziehen Sie Ihren Oberkörper zurück, während Sie Ihre Arme ruhen auf dem Teller. Diese Übung wird sich entspannen Ihre Hals- und Schulterbereich



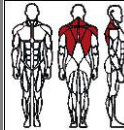
### D 02 Lower Back Relaxer

Sitzend auf dem Boden vor und weg von der Platte mit Ihren Beine gespreizt. Legen Sie die Matte zwischen Ihren Körper und die Platte und halten Sie den Rand für die Unterstützung. Entspannen Sie sich während der Vibration,richtet sich vor allem an unteren Rücken. Als Alternative, Winkeln Sie Ihre Beine, und schieben Sie Ihren Körper härter gegen die Platte. Kopf geradeaus. Nun ziehen Sie Ihren Oberkörper zurück, während Sie Ihre Arme ruhen lassen auf dem Schoss. Diese Übung wirkt sich entspannend an Ihrem Hals-und Schulterbereich.



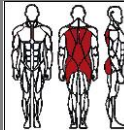
### D 03 Upper Body Relaxer

Lehnen Sie sich abgewandt von der Platte, mit Ihren Beinen gebogen auf die Platte. Benutzen Sie Ihre Ellbogen für die Balance, erhöhen Sie Ihr Oberkörper aus der Platte. Halten Sie Ihren Hals und Rücken gerade, ziehen Sie Ihre Schultern zurück. Die Vibrationen werden Ihre Oberkörper entspannen.



### D 04 Back Relaxer

Setzen Sie sich in die Mitte der Platte, ein Kissen unter dem Gesäß mit Beinen auseinander. Lassen Sie Ihren Oberkörper nach vorne zum entspannen. Sie sollten ein angenehmes Gefühl der Entspannung mit Vibration in Rücken, Hüfte und Oberschenkel spüren  
Vorsicht: nicht aufs Steissbein sitzen. Wippen als Variation



**Achten Sie auf genügend Trainingsfreiheit.**

**Verwenden Sie als Trainingshilfe nur passende Hilfsmittel wie**

**Original Zubehör von SWISSPLATE**

**Auflagekissen,**

**Zusatzgriffe oder**

**Lordosenkissen wie auch**

**Zusatzbank,**

**welche auf das Gerät abgestimmt wurden.**



#### **UP DATE:**

Falls Ihre Fernbedienung bei Stufe 10 nur auf Geschwindigkeitsstufe 4 geht, so ist das UPDATE 01-2015 noch nicht gemacht. Bitte besuchen Sie unseren Shop, dann kann dies gegen Voranmeldung innert Minuten erledigt werden.

Weitere Info finden Sie unter [www.swissplate.ch](http://www.swissplate.ch) unter Rubrik UPDATE, wo Sie auch immer die neueste Anleitung downloaden.

#### **VERKAUFS- UND SERVICESTELLEN:**

##### **VEDIA SA**

Voie-Creuse 14

CH-1211 Genève 2

[WWW.VEDIA.CH](http://WWW.VEDIA.CH)

##### **SWISSPLATE GMBH**

Luzernerstrasse 42

CH 5620 Bremgarten

[www.swissplate.ch](http://www.swissplate.ch)

**Bremgarten 12.2014/jbW201-B**