Producthandleiding

De perfecte Fitness trilplaat

Balance. Vibrate. Burn.



Lees goed voor gebruik en bewaar voor later

Jouw workout begint bij Rockerz

Rockerz wilt mensen stimuleren om meer te gaan sporten. Sporten is leuk, en makkelijker dan je denkt. Wij verkopen de essentials om direct aan de slag te kunnen met een (home) workout. Kwalitatieve en duurzame producten tegen een eerlijke prijs.

Bedankt voor het kopen van onze trilplaat!



Inhoudsopgave

- Inhoud 03
- Onderdelen 04
- Veiligheidsinstructies 05
- Gebruik 06
- De eerste keer 07
- Programma's 08
- Schoonmaken 09
- Oplossen van problemen 09
- Garantie 10
- Tips 10

Inhoud van de verpakking



1x Trilplaat



2x Weerstandsbanden



1x Afstandsbediening*



2x AAA batterijen

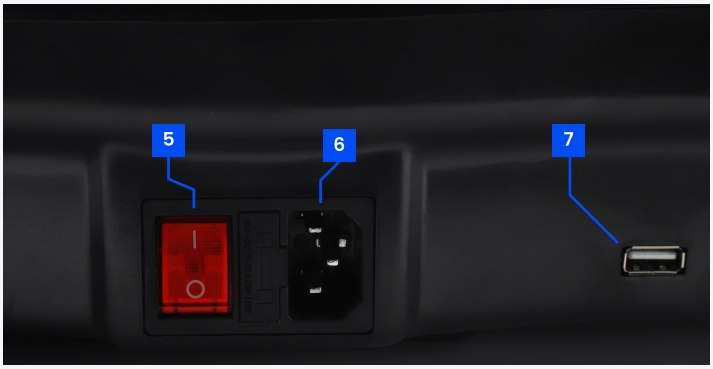


1x Stroomsnoer C13

Onderdelen

1 Antislip bovenplaat
2 Tussen afdekplaat
3 Antislip poten
4 Bovenste afdekplaat
5 Aan- en uitschakelaar
6 Stroomaansluiting
7 USB-poort
8 Onderste afdekplaat
9 Hendels om weerstandsbanden aan te bevestigen (20)
10 Ankers waar de hendels aan vast zitten
11 Programma aan
12 Tijd, snelheid en afstand licht
13 Weergave van tijd, snelheid, afstand en calorieverbranding
14 Min, km/h en kcal
15 Snelheid omhoog
16 Snelheid omlaag
17 Aan- en uitknop monitor
18 Start- en stopknop
19 Programmakeuze
20 Weerstandsbanden
21 Stekker
22 Plug
23 Aan- en uit
24 Programma
25 Tijd +
26 Vorig liedje
27 Volume +
28 Mute
29 Start- en stop
30 Snelheid omhoog
31 Tijd -
32 Snelheid omlaag
33 Volgend liedje
34 Volume -

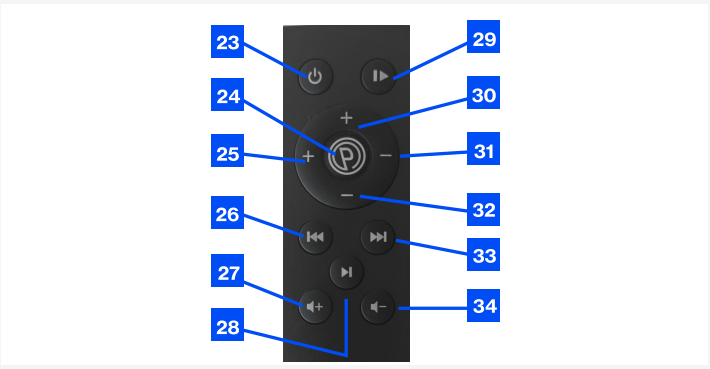












Veiligheidsinstructies

Lees de veiligheidsinstructies goed door voor je de Rockerz trilplaat Essential gebruikt.

- De belasting van de trilplaat is maximaal 135kg.
- Plaats nooit al je gewicht aan één kant van de trilplaat.
- Gebruik de trilplaat alleen binnen.
  - Gebruik de trilplaat op een vlakke vloer.
  - Plaats niks op het snoer van de trilplaat.
  - Niet gebruiken in een ruimte van 40 graden of hoger.
  - Niet gebruiken in een vochtige of stoffige omgeving.
- Gebruik de trilplaat 10-20 minuten per keer.
- Gebruik de trilplaat met één persoon tegelijk.
- Gebruik de trilplaat alleen voor het sporten.
- Verwijder sieraden van je lichaam en haal alles uit je zakken om verwondingen te voorkomen.
- Niet stampen op de trilplaat.
- Niet roken tijdens gebruik.
- Niet gebruiken in combinatie met medische apparaten. Het apparaat is niet geschikt voor onder andere:
  - Mensen met een pacemaker of andere elektronische implantaten.
  - Mensen die gevoelig zijn voor trillingen of inspanning.
  - Mensen met kunstmatige ledematen.
  - Zwangere of menstruerende vrouwen.
  - Mensen die onder behandeling zijn of zich niet goed voelen.
  - Mensen met een hartkwaal.
  - Mensen met een kwaadaardige tumor.
- Niet aanraken met natte handen en stop met sporten als er vloeistof op de trilplaat komt.
- Stop direct met trainen bij pijn of duizeligheid.
- Stop gelijk met trainen bij beschadiging of stroomstoring.
- Wacht minstens een uur na het eten.
- Houd kinderen onder de 16 of mensen boven de 60 in de gaten tijdens gebruik van de trilplaat.
- Steek niks (geen vingers of voorwerpen) tussen de middelste afdekplaat en de onderste plaat (zie hoofdstuk onderdelen).
- Zet de trilplaat eerst op stilstand voordat je afstapt.
- Zet de trilplaat uit, haal de stekker eruit en berg de trilplaat op als je deze niet gebruikt.
  - Trek aan de stekker en niet aan het stroomsnoer.
  - Sla de trilplaat op in een goed geventileerde ruimte.
- Vermijd ernstige trillingen en regen bij het vervoeren van de trilplaat.
- Als je de trilplaat van een ruimte met lage temperatuur naar een kamer met hoge temperatuur verplaatst kan condens op het apparaat tot storingen leiden. Wacht in dat geval een uur voordat je de trilplaat gebruikt.
- Gebruik de trilplaat niet als het snoer beschadigd is.
- Heb je vragen over het product? Neem dan contact op met Rockerz Fitness.

Gebruik

Voordat je van start gaat:

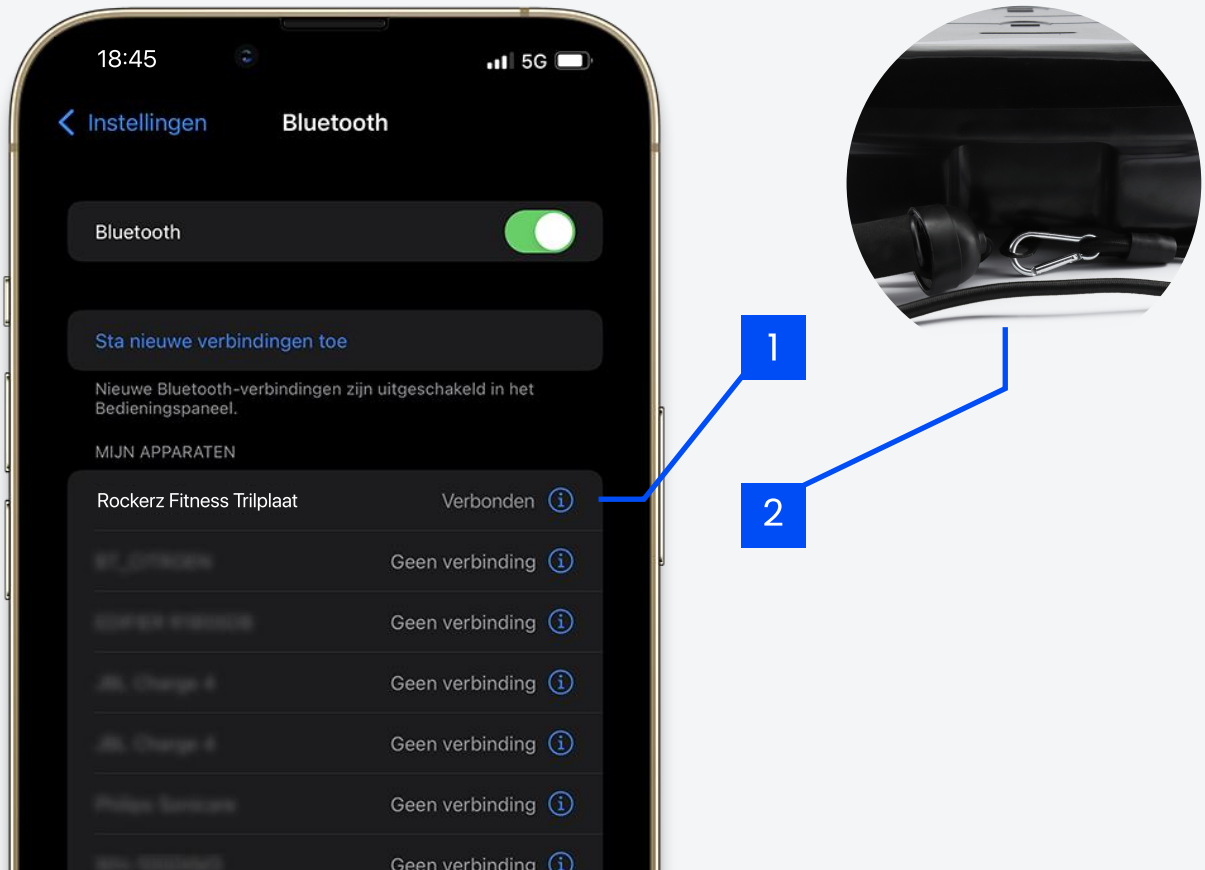
1. Trek makkelijke kleding aan.
2. Verklein de kans op blessures door een goede warming-up te doen en te stretchen.
3. Gebruik de trilplaat op een plek waar je een meter afstand hebt van andere voorwerpen of muren.
4. Plaats AAA-batterijen in de afstandsbediening.
5. Doe de stekker in het stopcontact en zet de trilplaat aan.
6. Druk op de AAN-knop op de display of afstandsbediening om te beginnen met sporten.

Let op: De afstandsbediening werkt maximaal op 2,5 meter en je moet richten op de display.

Wil je verbinding maken vanaf je telefoon met de trilplaat via bluetooth?

- Zorg dat het apparaat aan staat.
- Maak verbinding met bluetooth met het apparaat genaamd 'Bluetooth'.
- Als je al een keer verbonden bent geweest met de trilplaat dan wordt er automatisch opnieuw verbinding gemaakt als je de trilplaat aanzet. Wil je dit niet? Kies dan voor 'vergeet dit apparaat' via je telefoon.

Je kunt nadat je verbinding hebt gemaakt met bluetooth muziek afspelen via de trilplaat (afbeelding 1).
Tip! Wil je ook je armen trainen? Gebruik dan de weerstandsbanden (afbeelding 2).



De eerste keer

1. Je kunt beginnen door eerst op een stoel te gaan zitten en dan je voeten op de trilplaat te zetten. Zo kun je eerst aanvoelen hoe de trillingen werken of kies hiervoor als je rustig gebruik wilt maken van de trilplaat.
2. Zet je voeten precies even ver weg van elkaar zodat je niet scheef staat.
3. Zorg dat je op de trilplaat staat voor je deze aanzet via de display of met de afstandsbediening.
4. Begin op snelheid 1 om te wennen aan de snelheid.
5. Stop de trilplaat via de display of met de afstandsbediening voordat je afstapt na het sporten.
6. Zet daarna de trilplaat uit en haal de stekker uit het stopcontact.

Handmatig of automatisch trainen:

Handmatig:

1. Volg de stappen en zet de trilplaat aan.
2. Je kunt zelf kiezen hoe snel de trilplaat beweegt en hoe lang de training duurt.
3. Je kunt de tijdsduur instellen van minimaal 1 tot maximaal 10 minuten. Als je langer wilt trainen dan moet je na 10 minuten opnieuw opstarten. Gebruik de afstandsbediening of display om de tijdsduur in te stellen.
4. Ga op de trilplaat staan en zet de trilplaat met de afstandsbediening of display aan. De trilplaat begint op snelheid 1.
5. De snelheid van de trilplaat loopt van 1 (laag) tot 99 (hoog). Je kunt de snelheid bepalen met de afstandsbediening of de display.
6. Je kunt de trilplaat stoppen met de afstandsbediening of de display. De trilplaat stopt automatisch als de tijd is verstreken. Stap alleen in geval van een noodsituatie van de trilplaat af tijdens de training.
7. Als je klaar bent met trainen volg je de stappen voor het uitzetten en opbergen van de trilplaat.

Automatische modus:

1. Volg de stappen en zet de trilplaat aan.
2. Je kunt uit 5 verschillende programma's kiezen.
3. Elk programma duurt 10 minuten en heeft verschillende snelheden.
4. Druk op P op de display of afstandsbediening voor programma 1, druk nog een keer voor programma 2 etc. etc.
5. Stap op de trilplaat en zet de trilplaat aan met de afstandsbediening of via de display.
6. Je kunt de trilplaat stoppen met de afstandsbediening of via de display. De trilplaat stopt automatisch als de tijd is verstreken. Stap alleen in geval van een noodsituatie van de trilplaat af tijdens de training.
7. Als je klaar bent met trainen volg je de stappen voor het uitzetten en opbergen van de trilplaat.

Programma's

De trilplaat heeft 5 verschillende programma’s, die ook gelijk staan aan level 1 t/m 5. Als je het rustig wilt opbouwen begin je met programma 1. De programma’s staan gelijk aan:

- Programma 1: Wandelen
- Programma 2: Licht joggen
- Programma 3: Joggen
- Programma 4: Hardlopen
- Programma 5: Sprinten

Waarbij voeten naast elkaar wordt gezien als ‘joggen’ en voeten uit elkaar als ‘hardlopen en sprinten.’ Hoe hoger het programma hoe meer intensief voor je doorbloeding. Bij elk programma zal de versnelling gedurende het programma omhoog gaan. Het advies is om de eerste week maximaal 10 minuten per dag de trilplaat te gebruiken. Vanaf week 2 kun je tot 20 minuten gaan, waarbij je geleidelijk kunt opbouwen tot programma 5.

Schoonmaken

- Zorg dat de trilplaat uit staat en de stekker uit het stopcontact is.
- Reinig de rubberen beschermmat en de afdekplaten met een vochtige doek met reinigingsmiddel. Verwijder het reinigingsmiddel daarna met een droge doek.
- Gebruik een vochtige doek, geen natte doek, om kortsluiting te voorkomen.
- Zorg ervoor dat de USB-ingang, de aan- en uitschakelaar en de stroomaansluiting niet nat worden. Maak deze dus ook nooit schoon met een vochtige doek.
- Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen (bijvoorbeeld benzeen of thinner). Daarmee verkleurd, corrodeert of barst de trilplaat.
- Haal de batterijen uit de afstandsbediening en maak deze vervolgens schoon met een droge doek.

Oplossen van problemen

Symptomen	Waarschijnlijke reden	Oplossing
Er brandt geen licht	• Is er stroomtoevoer? • Schakelaar staat uit • Teveel stroom	• Doe de stekker er goed in • Zet de trilplaat uit en weer aan • Vervang de zekering
Lawaai	• Staat de trilplaat waterpas?	• Verstel de hoogte van de poten
Afstandsbediening	• Batterij leeg? • Afstand? • Niet goed gericht	• Vervang de batterij • Zorg dat je binnen 2,5 meter van de trilplaat bent • Mik de afstandsbediening goed op de display
Trilplaat stopt tijdens gebruik	• Trilplaat te heet • Trainingstijd verlopen	• Start na 10 minuten opnieuw op • Reset trainingstijd
Trilplaat reageert niet	• Teveel signalen ontvangen	• Zet de trilplaat volledig uit en weer aan

Garantie

Je hebt 24 maanden garantie op de Rockerz trilplaat als je voldoet aan de volgende voorwaarden:

- Je hebt aanspraak op garantie als er een materiaalfout is gevonden of er onjuist werk is uitgevoerd, mits dit niet door de klant is gedaan.
- De garantie dekt alleen schade door natuurlijk gebruik (gebruik zoals omschreven in de handleiding).
- Rockerz is niet aansprakelijk voor garantie als er defecten zijn waar wij geen invloed op hebben.
- De garantie vervalt bij doorverkoop en geldt dus alleen voor de eerste eigenaar van de trilplaat.
- Bij aanpassingen zonder toestemming vervalt de garantie.
- De garantie is niet meer geldig bij:
  - Defecten door normale slijtage.
  - Oneigenlijk gebruik.
  - Gebruik onder ongeschikte omstandigheden zoals verkeerd transport of corrosie.
  - Niet hinderlijk geluid tijdens gebruik is niet voldoende om aanspraak te maken op garantie.
  - De garantie dekt geen onderhoud smeren, regelmatige inspectie, montagewerkzaamheden zonder toestemming door de klant uitgevoerd of schoonmaakwerkzaamheden.

Neem direct contact op met Rockerz als de trilplaat niet meer werkt of als je iets wilt aanpassen.

TIps voor een betere workout

Om jouw training te optimaliseren hebben wij nog enkele tips voor jou!

1. Trek makkelijke kleren aan waar je in kan zweten.
2. Houd de afstandsbediening op zak of binnen handbereik zodat je de display niet hoeft te gebruiken.
3. Op YouTube staan meerdere nuttige oefeningen voor optimaal gebruik! Zoek bijvoorbeeld op ‘vibration machine exercises’ of ‘trilplaat fitness oefeningen’.
4. Wil je resultaat zien? Sport twee keer per week minimaal 10 minuten. Wil je echt afvallen? Dan is twee keer per week op de trilplaat niet genoeg. Let dan ook op de hoeveelheid calorieën die je binnenkrijgt en dat je voldoende slaapt.
5. Stel jezelf een doel om het trainen makkelijker te maken en om jezelf zo beter aan een ritme te houden.
6. Als je iets niet begrijpt neem dan vooral contact met ons op, wij staan altijd voor je klaar.

Balance. Vibrate. Burn.

Producthandleiding

Alle rechten voorbehouden - Rockerz