ROCKERZ FITNESS

Get fit, one step at a time

TRILPLAAT

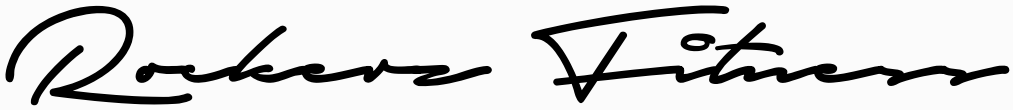
Gebruikershandleiding

Lees de gebruiksaanwijzing goed voor gebruik en bewaar deze voor later.

JOUW WORKOUT BEGINT BIJ ROCKERZ FITNESS

Rockerz Fitness daagt iedereen uit om meer te gaan sporten. Ontdek hoe leuk en simpel sporten kan zijn! Wij hebben alles in huis om direct te beginnen met je (thuis)workout. Van topkwaliteit tot duurzaamheid, wij bieden de beste producten tegen een eerlijke prijs. Kom in beweging en geef jezelf die boost!

Bedankt voor de aankoop van de Rockerz Fitness trilplaat.



INHOUDSOPGAVE

- Inhoud van de verpakking 03
- Veiligheidsinstructies 04
- Gebruik 05
- De eerste keer 05
- Programma's 06
- Onderdelen 07
- Bediening 08
- Oefeningen 1 09
- Oefeningen 2 10
- Schoonmaken 11
- Oplossen van problemen 11
- Garantie 12
- Tips 12

INHOUD VAN DE VERPAKKING



1x Fitness trilplaat



1x Stroomsnoer C13



1x Afstandsbediening*

* De afstandsbediening wordt **zonder** AAA batterijen geleverd.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- De trilplaat ondersteunt een maximaal gewicht van 130 kg.
- Plaats nooit al je gewicht aan één kant van de trilplaat.
- **Binnengebruik:**
  - Gebruik de trilplaat alleen binnenshuis op een vlakke vloer
  - Plaats niets op het snoer van de trilplaat.
  - Gebruik de trilplaat niet bij temperaturen boven 40 graden, of in vochtige of stoffige omgevingen.
- **Gebruiksduur:**
  - Beperk het gebruik tot 10-20 minuten per keer.
  - Gebruik de trilplaat met slechts één persoon tegelijk.
  - Gebruik de trilplaat uitsluitend voor sportdoeleinden.
  - Verwijder sieraden en leeg je zakken om verwondingen te voorkomen.
  - Stamp niet op de trilplaat en rook niet tijdens gebruik.
- **Gebruik de trilplaat niet in combinatie met medische apparaten. Het apparaat is niet geschikt voor onder andere:**
  - Mensen met een pacemaker of andere elektronische implantaten.
  - Mensen gevoelig voor trillingen of inspanning.
  - Mensen met kunstmatige ledematen.
  - Zwangere of menstruerende vrouwen.
  - Mensen die onder behandeling zijn of zich niet goed voelen.
  - Mensen met hartkwalen of een kwaadaardige tumor.
- Raak de trilplaat niet aan met natte handen en stop met sporten als er vloeistof op de plaat komt.
- Stop direct bij pijn, duizeligheid, beschadiging of stroomstoring.
- Wacht minstens een uur na het eten voordat je de trilplaat gebruikt.
- Houd kinderen onder de 16 jaar en mensen boven de 60 jaar in de gaten tijdens gebruik.
- Steek niets (geen vingers of voorwerpen) tussen de middelste afdekplaat en de onderste plaat.
- Zet de trilplaat eerst stil voordat je afstapt.
- **Uitschakelen:**
  - Zet de trilplaat uit, haal de stekker eruit en berg de plaat op als je deze niet gebruikt. Trek aan de stekker, niet aan het snoer.
- Bewaar de trilplaat in een goed geventileerde ruimte en vermijd ernstige trillingen en regen tijdens vervoer.
- Wacht een uur voordat je de trilplaat gebruikt als deze is verplaatst van een koude naar een warme ruimte.
- 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 comfortabele kleding aan.
2. Doe een goede warming-up en stretch om blessures te voorkomen.
3. Zorg voor minstens een meter afstand van andere voorwerpen of muren.
4. Plaats AAA-batterijen in de afstandsbediening.
5. Steek de stekker in het stopcontact en zet de trilplaat aan.
6. Druk op de AAN-knop op de display of gebruik de afstandsbediening om te beginnen.

Let op: De afstandsbediening werkt tot een afstand van 2,5 meter en moet op de display gericht zijn.

DE EERSTE KEER

1. Ga eerst op een stoel zitten en zet je voeten op de trilplaat. Dit helpt je om aan de trillingen te wennen en is handig als je rustig wilt starten.
2. Zorg ervoor dat je voeten gelijkmatig op de trilplaat staan, zodat je niet scheef staat.
3. Sta op de trilplaat voordat je deze aanzet via de display of afstandsbediening.
4. Begin op snelheid 1 om te wennen aan de trillingen.
5. Stop de trilplaat via de display of afstandsbediening voordat je afstapt.
6. Zet de trilplaat uit en haal de stekker uit het stopcontact.

Handmatig of automatisch trainen:

Handmatig:

1. Volg de stappen om de trilplaat aan te zetten.
2. Kies zelf de snelheid en duur van je training. Je kunt de tijd instellen van 1 tot 10 minuten. Voor langere trainingen moet je na 10 minuten opnieuw opstarten. Stel de tijd in met de afstandsbediening of display.
3. Sta op de trilplaat en zet deze aan met de afstandsbediening of display. De trilplaat begint op snelheid 1.
4. De snelheid varieert van 1 (laag) tot 120 (hoog). Pas de snelheid aan met de afstandsbediening of display.
5. Stop de trilplaat met de afstandsbediening of display. De trilplaat stopt automatisch na de ingestelde tijd. Stap alleen af in geval van nood.
6. Volg de stappen om de trilplaat uit te zetten en op te bergen na je training.

Automatische modus:

1. Volg de stappen om de trilplaat aan te zetten.
2. Kies uit 3 verschillende programma's. Elk programma duurt 10 minuten en heeft variërende snelheden. Druk op de knop 'P' op de display of afstandsbediening om programma 1 te selecteren; druk opnieuw voor programma 2, en zo verder.
3. Stap op de trilplaat en zet deze aan met de afstandsbediening of via de display.
4. Stop de trilplaat met de afstandsbediening of display. De trilplaat stopt automatisch na de ingestelde tijd. Stap alleen af in geval van nood.
5. Volg de stappen om de trilplaat uit te zetten en op te bergen na je training.

PROGRAMMA'S

Kies uit 3 verschillende programma's.

Elk programma duurt 10 minuten en heeft variërende snelheden, zie hieronder.

Druk op de kop 'P' op de display of afstandsbediening om programma 1 te selecteren; druk opnieuw voor programma 2 en zo verder.

Programma 1 (P1):

- 30 seconden - snelheid 20
- 30 seconden - snelheid 40
- 30 seconden - snelheid 60
- 30 seconden - snelheid 80

Deze cyclus herhaalt zich 5 keer en duurt in totaal 10 minuten.

Programma 2 (P2):

- 30 seconden - snelheid 40
- 30 seconden - snelheid 60
- 30 seconden - snelheid 80
- 30 seconden - snelheid 100

Deze cyclus herhaalt zich 5 keer en duurt in totaal 10 minuten.

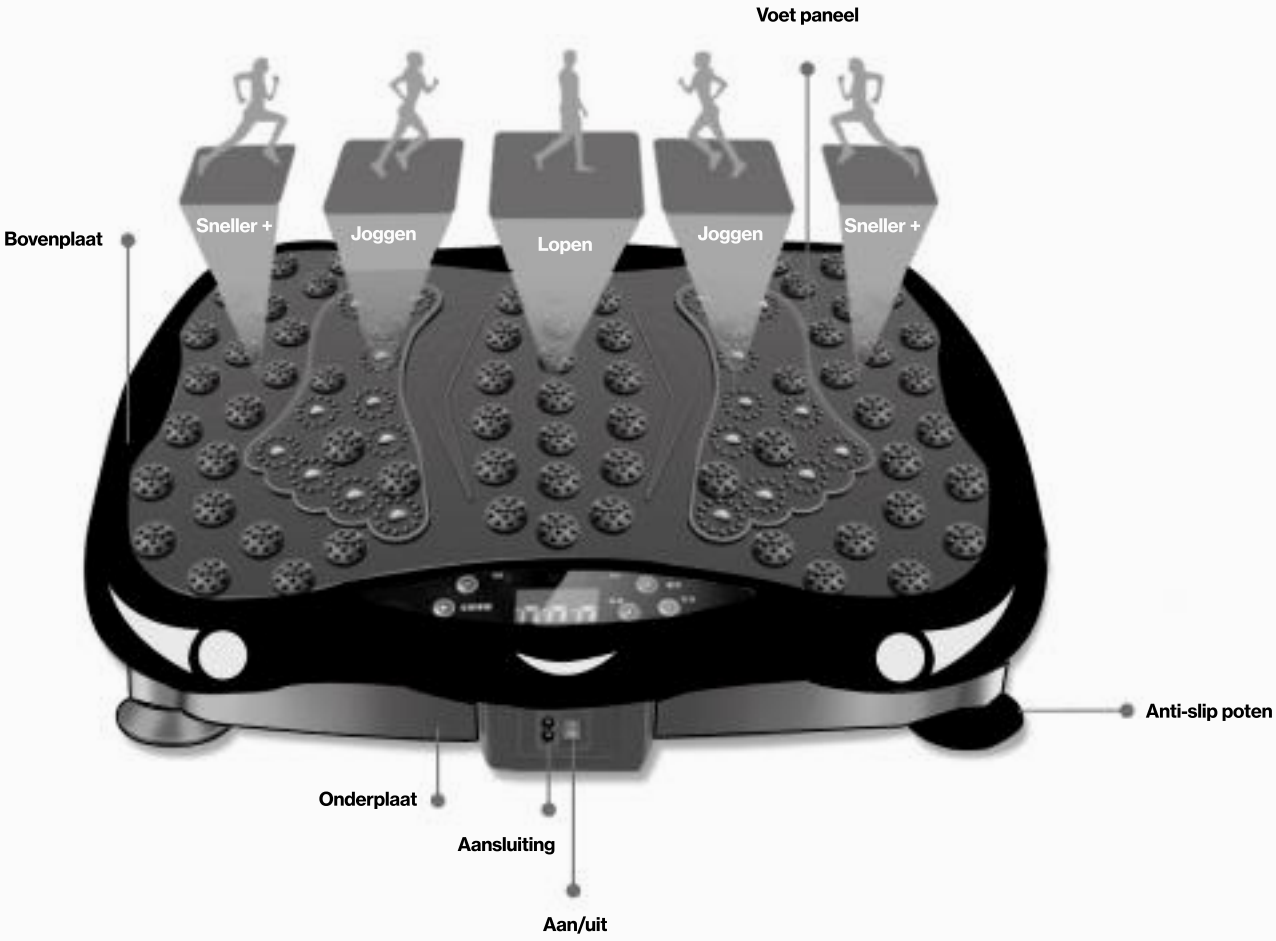
Programma 3 (P3):

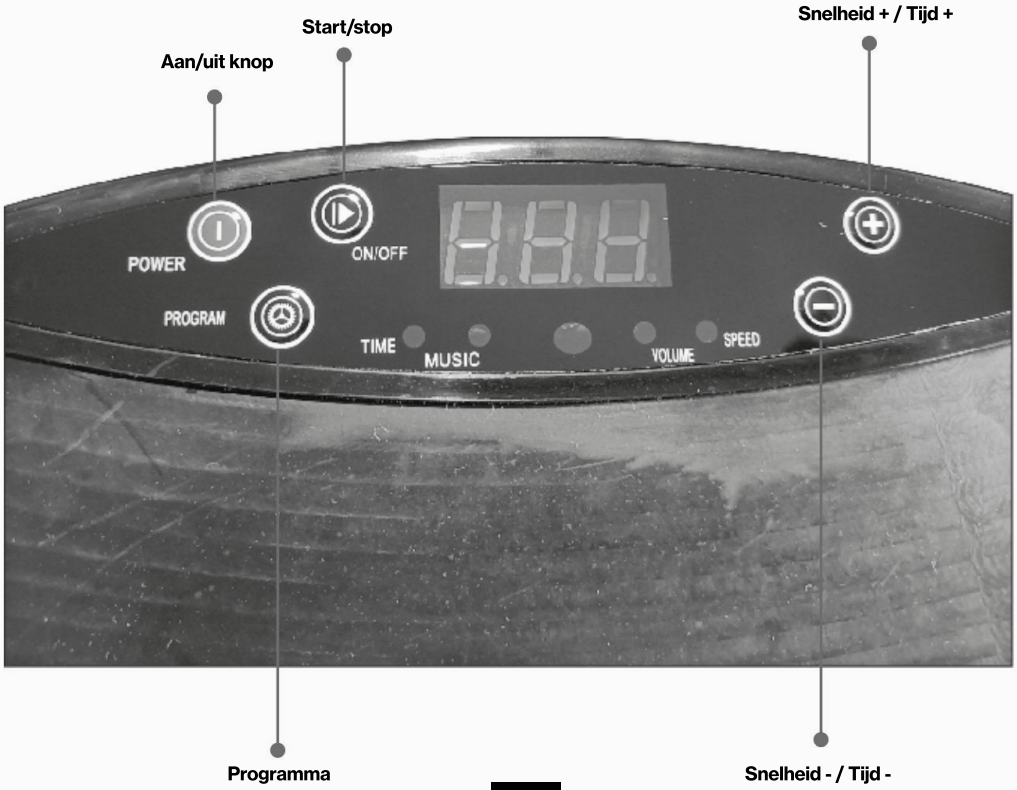
- 30 seconden - snelheid 60
- 30 seconden - snelheid 80
- 30 seconden - snelheid 100
- 30 seconden - snelheid 120

Deze cyclus herhaalt zich 5 keer en duurt in totaal 10 minuten.

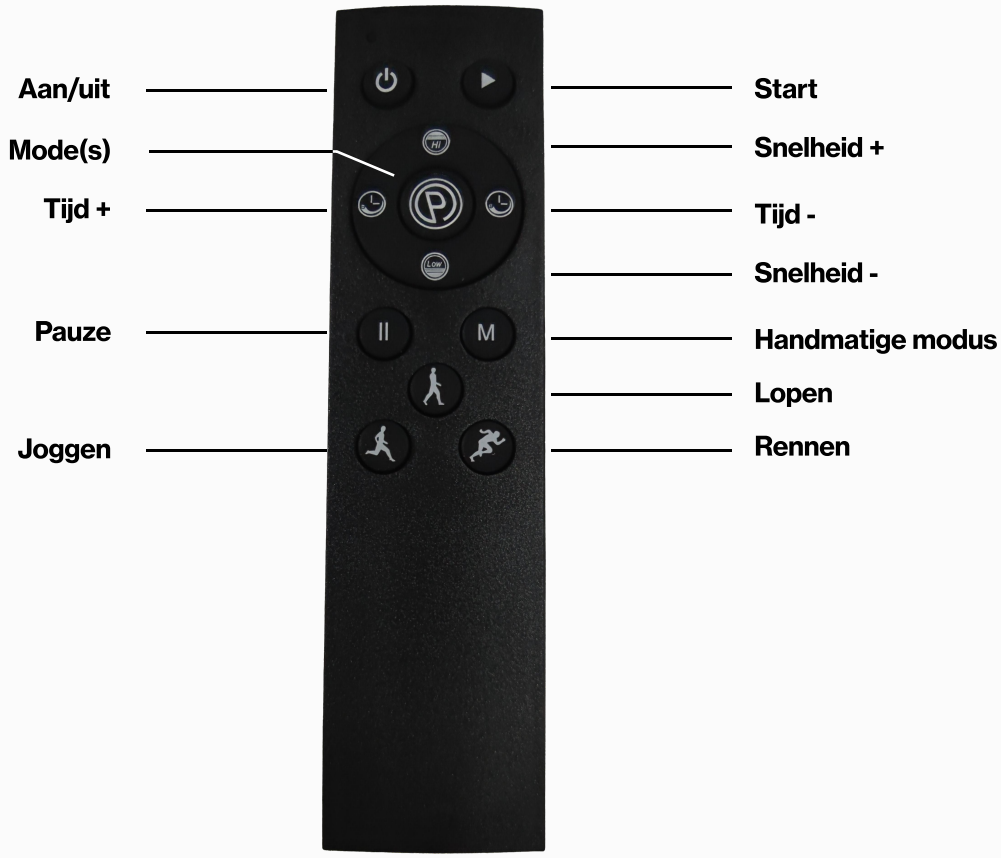
Hoe hoger het programma, hoe intensiever de doorbloeding wordt gestimuleerd. Bij elk programma neemt de versnelling gedurende de sessie toe. Het advies is om de trilplaat de eerste week maximaal 10 minuten per dag te gebruiken. Wanneer de voeten naast elkaar staan, komt dit overeen met 'joggen,' en bij voeten uit elkaar met 'hardlopen en sprinten.' Vanaf week 2 kun je dit opbouwen tot 20 minuten per dag, waarbij je geleidelijk naar programma 3 werkt.

ONDERDELEN


Voet paneel
Sneller +
Joggen
Lopen
Joggen
Sneller +
Bovenplaat
Anti-slip poten
Onderplaat
Aansluiting
Aan/uit


Start/stop
Aan/uit knop
Snelheid + / Tijd +
POWER
ON/OFF
PROGRAM
TIME
MUSIC
VOLUME
SPEED
Programma
Snelheid - / Tijd -

BEDIENING


Aan/uit
Mode(s)
Tijd +
Pauze
Joggen
Start
Snelheid +
Tijd -
Snelheid -
Handmatige modus
Lopen
Rennen
M

OEFENINGEN 1



1. Push-up oefening

Startpositie: Plaats je benen op de trilplaat, buig je knieën en steun op je handen.

Oefening: Hef je bovenlichaam op totdat je een lichte spanning voelt, maar til je niet volledig op. Laat je bovenlichaam vervolgens langzaam zakken naar de startpositie. Herhaal de beweging voor een effectieve training..



2. Sit-ups

Startpositie: Ga met je rug op de trilplaat liggen, buig je knieën en houd je voeten plat op de grond. Plaats je handen achter je hoofd.

Oefening: Span je buikspieren aan en hef je bovenlichaam omhoog richting je knieën. Zorg ervoor dat je niet te ver omhoog komt en houd je rug recht. Laat je bovenlichaam langzaam terugzakken naar de startpositie. Herhaal de beweging voor een effectieve buikspier-training.



3. Triceps Dip

Startpositie: Zet je rug naar de trilplaat toe, plaats je handen stevig op de rand van de plaat of op een stabiele ondergrond en steun met je voeten op de grond. Zorg ervoor dat je handen op schouderbreedte staan en je armen volledig gestrekt zijn.

Oefening: Buig je ellebogen en laat je bovenlichaam langzaam zakken tot je armen een hoek van ongeveer 90 graden maken. Duw jezelf vervolgens weer omhoog naar de startpositie. Houd je schouderbladen naar elkaar toe getrokken tijdens de beweging om de triceps optimaal te trainen.

OEFENINGEN 2



4. Brug op één been

Startpositie: Lig op je rug op een mat voor de trilplaat, met je voeten stevig op de plaat geplaatst en je knieën gebogen.

Oefening: Til één been op en strek het recht omhoog terwijl je het andere been op de trilplaat houdt. Wissel om de 3-5 seconden van been. Zorg ervoor dat je bekken recht blijven en niet naar één kant kantelen tijdens de oefening. Houd je buikspieren aangespannen voor de stabiliteit.



5. Lunge

Startpositie: Plaats één voet stevig in het midden van de trilplaat en zet je andere voet een stap naar achteren. Houd je rug recht en je armen gekruist voor je lichaam.

Oefening: Buig je voorste knie en zak naar beneden in een uitvalpositie (lunge), terwijl je je achterste been gestrekt houdt. Duw jezelf krachtig omhoog terug naar de startpositie. Zorg ervoor dat je je rug recht houdt en je core aangespannen is tijdens de oefening.

6. Squat

Startpositie: Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte uit elkaar en je voeten plat op de trilplaat.

Oefening: Buig je knieën en zak langzaam naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten, terwijl je je rug recht houdt. Zorg ervoor dat je knieën niet verder uitsteken dan je tenen en je bovenlichaam licht naar voren leunt. Kom weer omhoog naar de startpositie. Herhaal de beweging en houd je core aangespannen voor stabiliteit.

SCHOONMAKEN

- Zorg ervoor dat de trilplaat is uitgeschakeld en de stekker uit het stopcontact is.
- Reinig de rubberen beschermmat en de afdekplaten met een vochtige doek en een mild reinigingsmiddel.
- Verwijder het reinigingsmiddel met een droge doek.
- Gebruik een licht vochtige doek om kortsluiting te voorkomen; vermijd een natte doek.
- Zorg ervoor dat de USB-ingang, de aan- en uitschakelaar en de stroomaansluiting droog blijven en maak deze nooit schoon met een vochtige doek.
- Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen zoals benzeen of thinner, aangezien deze de trilplaat kunnen beschadigen, verkleuren of corroderen.
- Verwijder de batterijen uit de afstandsbediening en maak deze schoon met een droge doek.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Symptomen	Waarschijnlijke reden	Oplossing
Er brandt geen licht	• Is er stroom? • Staat de schakelaar uit? • Is er 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	• Is de batterij leeg? • Is de afstandsbediening binnen de juiste afstand? • Richt je het juist?	• 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	• Voelt de trilplaat heet aan? • Is de trainingstijd verlopen?	• Start na 10 minuten opnieuw op • Reset trainingstijd
Trilplaat reageert niet	• Zijn er te veel signalen?	• Zet de trilplaat uit en weer aan

GARANTIE

Je hebt 24 maanden garantie op de Rockerz Fitness trilplaat, onder de volgende voorwaarden:

- De garantie geldt bij materiaalfouten of onjuist werk, mits deze niet door de klant zijn veroorzaakt.
- De garantie dekt alleen schade door normaal gebruik zoals beschreven in de handleiding.
- Rockerz Fitness is niet aansprakelijk voor defecten die buiten onze invloed liggen.
- De garantie vervalt bij doorverkoop en is alleen geldig voor de eerste eigenaar.
- Aanpassingen zonder toestemming leiden tot verval van de garantie.
- **De garantie is niet meer geldig bij:**
  - Defecten door normale slijtage.
  - Onjuist gebruik.
  - Gebruik onder ongeschikte omstandigheden, zoals verkeerd transport of corrosie.
  - Geluiden die niet hinderlijk zijn tijdens gebruik.
  - De garantie dekt geen onderhoud, smeren, regelmatige inspecties, ongevraagd uitgevoerde montagewerkzaamheden door de klant of schoonmaakwerkzaamheden.

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

TIPS VOOR EEN BETERE WORKOUT

Om jouw training te optimaliseren, hebben we enkele tips voor je:

1. Trek comfortabele kleding aan waarin je kunt zweten.
2. Houd de afstandsbediening bij de hand zodat je niet steeds de display hoeft te gebruiken.
3. Bekijk oefeningen op YouTube door te zoeken op ‘vibration machine exercises’ of ‘trilplaat fitness oefeningen’.
4. Wil je resultaat zien? Sport minstens twee keer per week gedurende 10 minuten. Voor gewichtsverlies alleen is twee keer per week op de trilplaat niet genoeg. Let ook op je calorie-inname en zorg voor voldoende slaap.
5. Stel jezelf doelen om het trainen makkelijker te maken en een consistent ritme te behouden.

Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op; we staan altijd voor je klaar.