



Benefit Sports 400 Vibration

## Säkerhetsinstruktioner

- Konsultera med läkare innan användning
- Använd ej maskinen vid graviditet
- Om du känner smärta i bröst, yrsel eller andfåddhet avbryt träningen och kontakta läkare.
- Använd inte kläder som kan fastna i dom rörliga delarna.
- Försäkra er om att alla delar är ordentligt fast skruvade.
- Läs igenom användar manualen innan användande.
- Träna i behaglig takt.

## Barn

- Håll alltid barn borta från maskinen.
- När maskinen används, skall barn och husdjur vara på minst 3 meters avstånd.

## Skötsel och underhåll

- Använd maskinen endast för det den är avsedd för.
- Skydda den mot fukt. Nederbörd, fukt och vätskor innehåller ämnen som kan fräta på de elektroniska kretsarna.
- Undvik att använda den i dammiga och smutsiga miljöer.
- Förvara den inte på varma platser, höga temperaturer kan förkorta livslängden för elektroniken.
- Använd inte starka kemikalier, lösningsmedel eller frätande/starka rengöringsmedel för att rengöra. Torka av med en mjuk trasa som fuktas med en mild tvållösning.
- Placera inte sladden vid någon värmekälla, ej under någon matta eller placera något annat föremål på sladden.

Använd aldrig maskinen om sladden eller kontakten är skadad. Om maskinen inte fungerar ordentligt, kontakta ditt inköpsställe

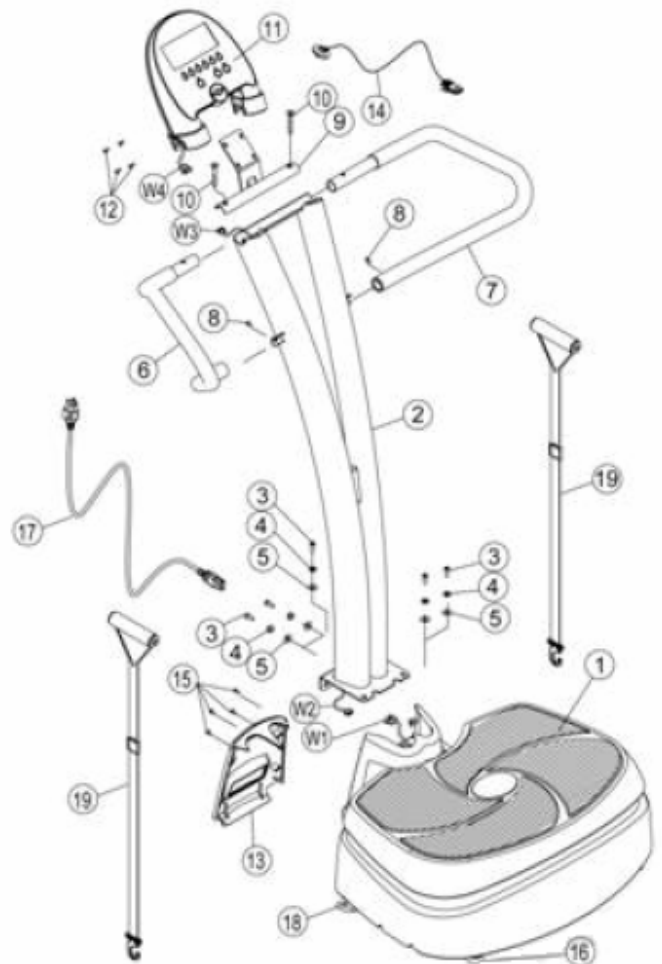
## Fel meddelanden

- Display visar Er 1: Motorfel kontakta din affär.
- Display visar Er 5: Motor överbelastad. Stäng av maskinen, låt den vila i 30 min, slå på maskinen igen. Om felmeddelandet kvarstår kontakta din affär.
- Display visar Er 3: Display/Elektronik fel. Kontrollera att kabelanslutning vid display och motor kretskort är korrekt anslutna. Om felmeddelandet kvarstår kontakta din affär.
- Display visar ”-----”: Säkerhetsnyckeln ej i position.

## Monteringsanvisning

1. Platta
2. Stag
3. Skruv
4. Fjäder bricka
5. Bricka
6. Handtag, vänster
7. Handtag, höger
8. Skruv
9. Display stag
10. Skruv
11. Display
12. Skruv
13. Kåpa
14. Säkerhets nyckel
15. Skruv
16. Justerfötter
17. Strömkabel
18. Ögla
19. Dragrem

- W1. Nedre kabel  
 W2. Mellan kabel  
 W3. Mellan kabel  
 W4. Övre kabel



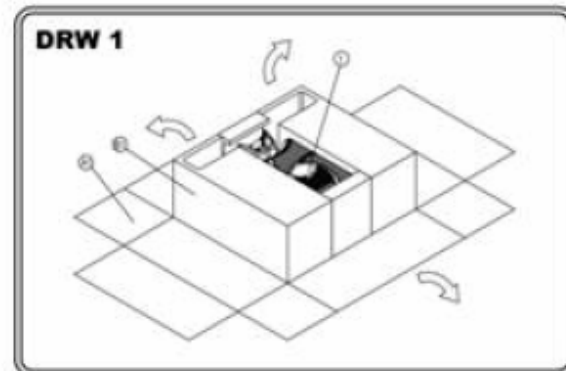
M8*15L 5st ③ Skruv	M8 5st ④ Bricka	M8 5st ⑤ Bricka	M8*40L 2st ⑩ Skruv	M4*10L 4st ⑫ Skruv
-----------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	-----------------------

1/4"*1/2" 2st ⑧ Skruv	M4*8L 4st ⑮ Skruv
--------------------------	----------------------

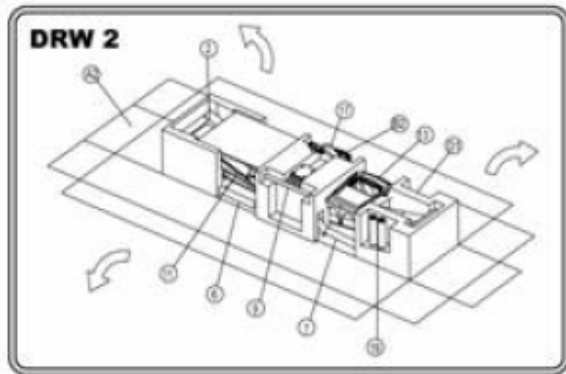
<b>Tool</b>	
M5 1st ⑳ Nyckel	M6 1st ㉑ Nyckel

## Monteringsanvisning

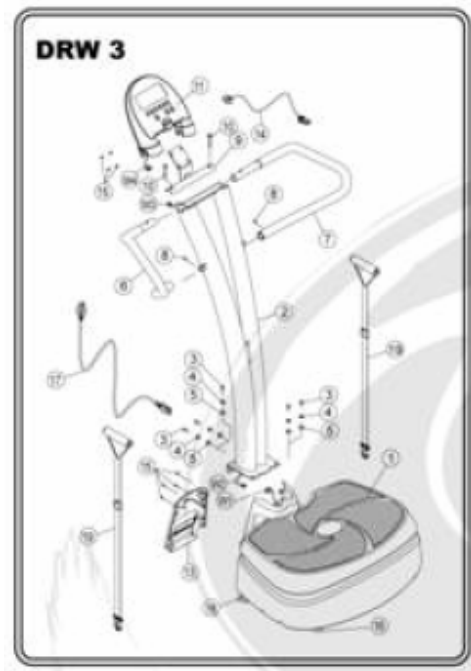
1. Den här maskinen är packad med 2 kartonger, ta först bort den övre delen (A1) och sedan sidorna; öppna den som i DRW-1
2. Ta bort paketets emballage set (B1), ta ut vibrator maskinen (1) och placera den på ett jämt golv, ta bort andra paket delar.
3. Läs och följ manualen noggrant.



1. Ta bort den övre delen och sidornas delar från kartongen; gör som bilden visar i DRW-2.
2. Ta ut displayen (11), strömbrytare (13) och andra paket delar.
3. Ta ut verktygs påsen, display stag (9), dragrem (19), ström kabel (17), vänster och höger stag (6) (7) och stag (2): ta bort frigoliten (B2) och andra paket delar. Gör dig redo för att sätta ihop plattan (1) som visas i DRW-3.
4. Verktygen som hålls inuti påsen är (20) (21).



1. Anslut den nedre kabeln (W1) av plattan (1) till mellan kabel (W2) av nedre delen av staget (2).
2. Sätt ihop staget (2) med plattan med skruv (3) (4) (5).
3. Sätt ihop kåpan (13) med plattan med skruv (15).
4. Sätt ihop vänster och höger handtag (6) (7) med staget (2). Dra åt med skruvar (8).
5. Placera display staget (9) på vänster och höger handtag, fäst med skruvar (10).
6. Anslut displayen (11), övre kabel (W4) och mellan kabeln (W3). Placera displayen på staget (2) och fixera positionen.
7. Fäst displayen på display staget med skruv (15).
8. Placera säkerhets nyckeln på display.
9. Anslut dragremmarna (19) på öglorna (18) på båda sidorna.
10. Om maskinen står ostadigt mot golvet, justera på justerfötterna (16).
11. Anslut strömkabeln med ett vägguttag och maskinen, monteringen är klar.



## Knapp funktion



### Upp ▲

1. När maskinen är igång och du trycker på ”Upp” knappen på displayen så ökar vibrationen med 1 nivå i taget, du kan också hålla in ”Upp” knappen för att snabbt bläddra mellan nivå 1 – nivå 20.
2. När maskinen inte är igång och under ”stand by” läge, varje gång du trycker på ”Upp” knappen så kommer nivå värdet att öka, du kan också hålla in ”Upp” knappen för att snabbt bläddra mellan nivåerna.
3. Tryck ”Upp” knappen för att ställa in tid och nivå.

### Ner ▼

1. När maskinen är igång och du trycker på ”Ned” knappen på displayen så minskar vibrationen med 1 nivå, du kan också hålla in ”Ned” knappen för att snabbt bläddra mellan nivå 1 – nivå 20.
2. När maskinen inte är igång och under ”stand by” läge, varje gång du trycker på ”Ned” knappen så kommer nivå värdet att minska, du kan också hålla in ”Ned” knappen för att snabbt minska nivå värdet.
3. Tryck ”Ned” knappen för att ställa in tid och nivå.

### Start/Stop:

1. Tryck på ”Start/Stop” knappen för att starta eller pausa maskinen, om du håller in ”Start/Stop” knappen i 3 sekunder så kommer farten att sänkas till 0; maskinen börjar sakta ner till ett avslutat stop och all värden kommer att nå 0.
2. När du omstartar maskinen, tar systemet tillbaka föregående fart av programmet som start fart.

### Snabbvals knappar ”30 / 45 / 60 / 75 / 90 sec.”

1. I ”stand by” läge, tryck på ” 30 / 45 / 60 / 75 / 90” knapparna för att välja önskad tid.
2. Tryck på start knappen.

### Displayfönster

Sec: Visar avverkade/kvarvarande sekunder i träningen.

Target time: Visar vald träningstid i sekunder.

Level: Visar aktuell nivå ( 1 – 20).

### Start utan för inställd tid.

1. Tryck på start knappen, efter 3 sekunders nedräkning startar vibrationen. Displayen räknar automatiskt upp till 540 sekunder.
2. Justera nivån med ▲/ ▼ knapparna.
3. Innan tiden är slut, kommer displayen av säkerhetsskäl pipa 3 ggr och vibrationen kommer sakta att gå ned till 0.

### Start med för inställd tid.

1. Tryck på önskad snabbvals knapp eller med ▲/ ▼ för att ställa in tiden.
2. Tryck på start knappen, efter 3 sekunders nedräkning startar vibrationen.
3. Justera nivån med ▲/ ▼ knapparna.
4. Innan tiden är slut, kommer displayen av säkerhetsskäl pipa 3 ggr och vibrationen kommer sakta att gå ned till 0.
5. Om tiden är inställd med snabbvals knapparna kommer tiden att räknas ned. Om tiden är inställd med ▲/ ▼knapparna kommer tiden att räknas upp.

## Användning

1. Stå axelbrett isär med fötterna för bästa effekt.
2. Om övningar ska utföras då man ej står på plattan, sätt igång programmet först.
3. Använd dragremmarna för att pressa dig nedåt för extra belastning.

Start ej träningen med hög hastighet, speciellt om du är nybörjare. Starta alltid i låg hastighet och gradvis öka, samt lyssna på din kropp. Var noga med att alltid göra uppvärmning samt nedvarvning i samband med träningspassen, det förebygger stelhet och ömma muskler.

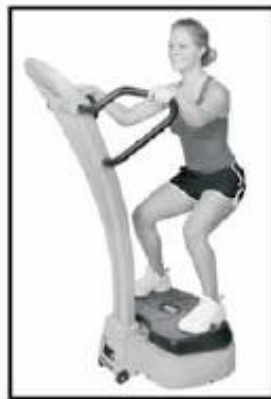
## Rekommendationer

	Antal	Tid	Hastighet
Träning	1-3ggr/dag	5-10 min	Medel
Vikt minskning	4 ggr/dag	10 min	Låg

## Övningsexempel

Stå axelbrett isär med fötterna, håll stadigt i handtaget, nacke och axlar i neutral position, titta rakt fram. Böj på knäna och sänk överkroppen till en komfortabel position med knäna i en position bakom tårna.

Muskler: Rygg – Höft – Ben



Stå axelbrett isär med fötterna, med sträckt överkropp och blicken rakt fram.

Ta ett djupt andetag, andas ut samtidigt som du reser dig upp på tå, håll positionen under några sekunder. Andas in och återgå till start positionen

Muskler: Rygg – Armar - Vader



Stå bakom plattan, benen axelbrett isär, rak överkropp, händerna i sidan och blicken rakt fram. Ta ett djupt andetag och med ett stort kliv framåt, placera ena foten på plattan. Sänk överkroppen genom att böja den främre benet till 90 grader. Håll positionen i 20 – 30 sek. repetera med andra benet.

Muskler: Midja – Mage – Ben - Vader





Placera båda händerna brett isär på plattan, håll midja och rygg sträckt. Böj armbågarna till du har en komfortabel position och håll.

Muskler: Axlar – Bröst – Armar- Mage



Placera fötterna på plattan, skulderna i golvet, lyft upp höfterna, raka armar ut med sidorna och håll positionen i 30 sekunder.

Muskler: Lår – Höfter - bål



Obs! Denna övning skall endast utföras på låg frekvens, högre än 2 är ej rekommenderat.

Sitt på plattan med höger ben sträckt och vänster ben böjt och med foten på plattan. Placera vänster hand mot golvet och den högra bakom huvudet. Ta ett djupt andetag och spänn sidan av magmusklerna och håll.

Muskler: Mage

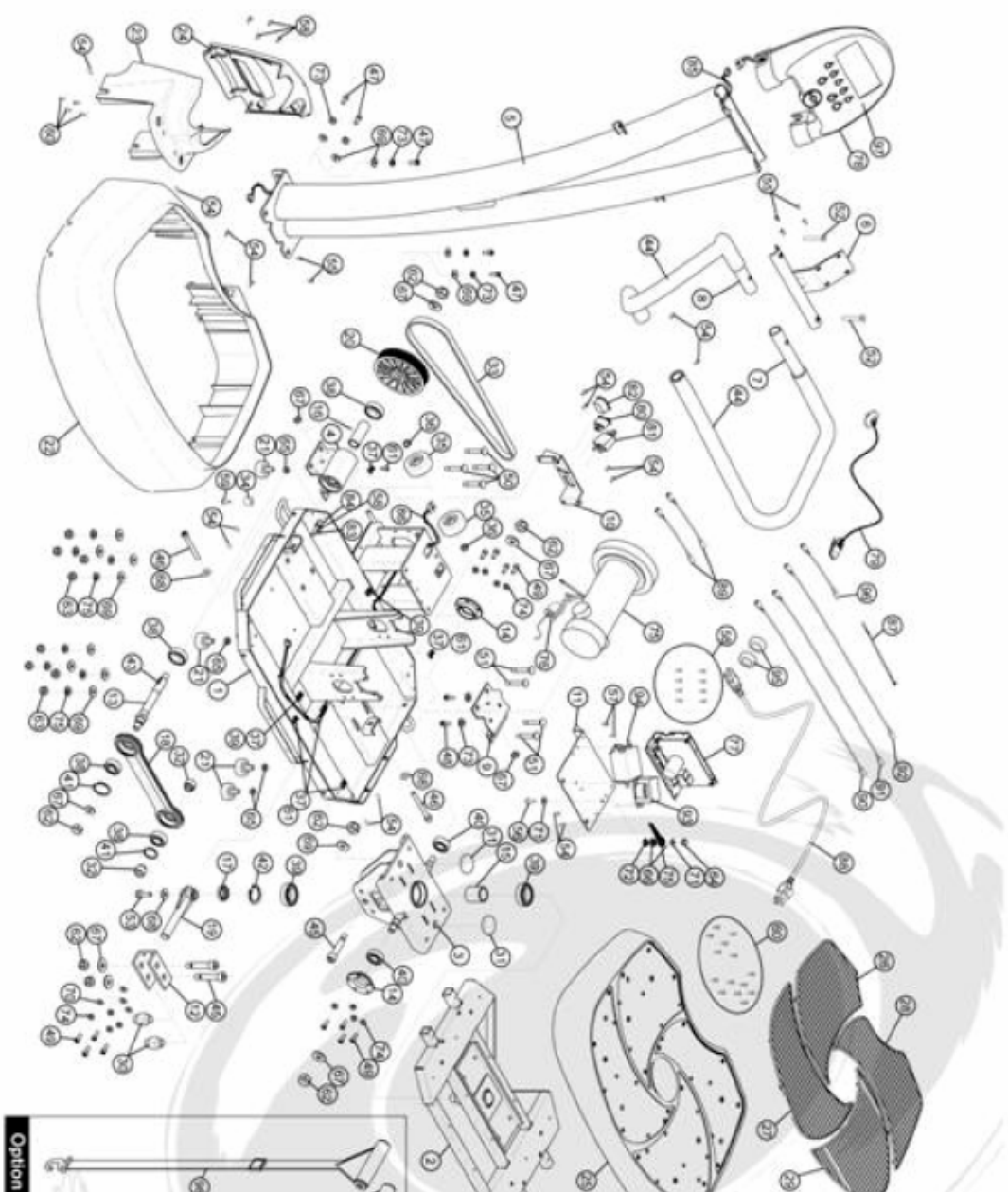


Obs! Denna övning skall endast utföras på låg frekvens, högre än 2 är ej rekommenderat.

Lägg dig på rygg med fötterna i luften och ben böjda i 90 grader. Ta ett djupt andetag och andas ut när du lyfter skulderna från plattan i en sit up position, spänn magmusklerna, repetera i 30 – 60 sekunder.

Muskler: Mage





Option



Part #	Description	Quantity
01	Base frame	1
02	Stand base	1
03	Rock arm base	1
04	Pulley base	1
05	Support	1
06	Console fixer	1
07	Handlebar-R	1
08	Handlebar-L	1
09	Motor base	1
10	Switch base	1
11	Driver board fixer	1
12	Blocker base	1
13	Eccentric axle	1
14	Bearing base	2
15	Sleeve	1
16	Sleeve	1
17	Washer	1
18	Connecting rod	1
19	Guide bar	1
20	Pulley Set	1
21	Adjusting pad	4
22	Frame cover	1
23	Frame front cover	1
24	Frame switch cover	1
25	Pad base	1

Part #	Description	Quantity
26	Pad 1	1
27	Pad 2	1
28	Pad 3	1
29	Pad 4	1
30	Blocker	2
31	Rubbing block	2
32	Bush	2
33	Multi-groove belt	1
34	Partition stand pad	1
35	Wheel	2
36	Cap	2
37	Cable tie fixer	7
38	Bearing	4
39	Bearing	2
40	Bearing	2
41	C-ring	2
42	C-ring	1
43	Key	1
44	Foam	2
45	Round head hexagonal socket screw	3
46	Round head hexagonal socket screw	2
47	Round head hexagonal socket screw	5
48	Round head hexagonal socket screw	2
49	Round head hexagonal socket screw	12
50	Carriage bolt	4