

VBT 4200

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung
VBT 4200 Bestell-Nr.: 2097



Seite 2-8

Assembly and exercise instructions
VBT 4200 Order No.: 2097



Page 9-15



Respect!
Avant utilisation
Lisez les instruc-
tions d'utilisation!



FR



 **CHRISTOPEIT®**
SPORT GERMANY

INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageanleitung	3
4. Inbetriebnahme und Benutzung:	3
5. Computer Anleitung	4
6. Hinweise	5
7. Garantiebestimmungen	5
8. Trainingsanleitung	6
9. Stückliste - Ersatzteilliste	7-8
10. Konformitätserklärung	15
11. Explosionszeichnung	16

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht, die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte 3x 10 Minuten/tägl. nicht überschreiten.
- Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
- Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
- Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
- Die Verpackungsmaterialien, und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
- Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäß eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das Gerät durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann.
- Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen vorhanden sein. Die Elastikzüge sollten nicht mehr als max. 1,50m gezogen werden.
- Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.
- Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.
- Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

MONTAGEANLEITUNG

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Montage- und Bedienungsanleitung.

1. Vibrationsgerät
2. Fernbedienung
3. 2x Elastikzüge mit Karabinerhaken
4. Netzanschlusskabel

Montieren Sie die Elastikzüge mittels der Karabinerhaken an die Elastikzughalterungen vorne am Gerät. Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Elastikzüge fest sind. Die Elastikzüge sollten nicht länger als 1,50m gezogen werden.

Bei Übungen mit den Elastikzügen muss das Gerät auf dem Boden durch eigenes Körpergewicht gesichert werden, damit das Gerät beim Training vom Boden nicht abheben kann.



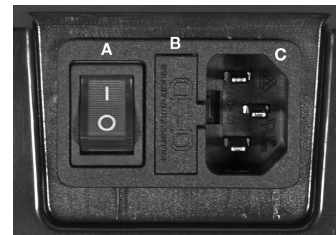
Fernbedienung

Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite in das Batteriefach ein. (Batterien für die Fernbedienung liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)



Hauptanschluss:

- A) Hauptschalter = Schaltet das Gerät Ein und Aus
- B) Überlastsicherung = Feinsicherung (5x20mm) T4A/250Volt
- C) Netzanschlussbuchse = Anschluss für Netzanschlusskabel



INBETRIEBNAHME UND BENUTZUNG:

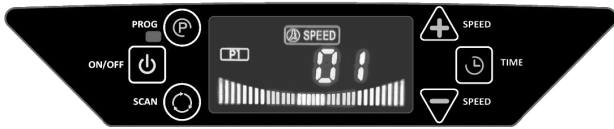
1. Stecken Sie das Netzkabel in die Geräteanschlussbuchse vom Gerät ein und den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose und schalten Sie den Hauptschalter ein.
2. Drücken Sie die ON/OFF-Taste einmal um das Vibrationsgerät in der Geschwindigkeitsstufe 1 für 10 min. zu starten.
3. Drücken Sie die +Taste um die Geschwindigkeit und damit die Intensität zu erhöhen.
4. Drücken Sie die -Taste um die Geschwindigkeit und damit die Intensität zu verringern.
5. Drücken Sie die ON/OFF-Taste, sodass sich das Gerät ausschaltet.
6. Schalten Sie den Hauptschalter nach Benutzung aus.

Wenn das Gerät nicht benutzt wird ziehen Sie den Netzstecker.









COMPUTER ANLEITUNG

FERNBEDIENUNG



Tastenfunktionen:

-  Schaltet das gewählte Programm Ein/Aus. Ohne Programm-/Zeitauswahl wird das manuelle Programm mit 10 Minuten Trainingszeit eingestellt.
-  Erhöht die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 20 im manuellen Programm (P1).
-  Verringert die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 1 im manuellen Programm (P1).
-  Mit dieser Taste können Sie die Zeit anwählen (1 - 20) und eine Trainingszeit im manuellen Programm einstellen. Bei den Trainingsprogrammen P2-P4 ist eine Zeit von 10 Minuten fest eingestellt.
-  Anzeigenauswahl der Zeit, Geschwindigkeit und Kalorien
-  Auswahl der Trainingsprogramme P1-P4.

Zeit (Minuten)	Geschwindigkeit / Stufe		
	Programm 2	Programm 3	Programm 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

Akustisches Signal:

Mit jedem Tastendruck ertönt ein Signalton. Ein Signalton ertönt nach Beendigung des Programms.

Anzeigen:

Zeit (TIME)

Die Trainingszeit (max.20) wird in Minuten angegeben. Ist eine Zeit vorgegeben zählt die Anzeige die Minuten rückwärts bis auf Null.

Programm (P1 - P4)

Die Programmanzeige gibt Auskunft in welchem Programm sie sich befinden. P1= Manuell /P2-P4 = Trainingsprogramme)

Geschwindigkeit (SPEED)







Zeigt die aktuell eingestellte Schnelligkeitsstufe der Vibration an.

Kalorien (CALORIES)

Zeigt einen ca. Kalorienverbrauch in KCAL an.



Tastenfunktionen:

-  Schaltet das gewählte Programm Ein/Aus. Ohne Programm-/ Zeitauswahl wird das manuelle Programm mit 10 Minuten Trainingszeit eingestellt.
-  Auswahl der Trainingsprogramme P1-P4.
-  Erhöht die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 20 im manuellen Programm (P1).
-  Verringert die Geschwindigkeitsstufe bis Stufe 1 im manuellen Programm (P1).
-  Verändert die Zeitvorgabe von bis 1 - 20 Minuten.
-  Anzeigenauswahl der Zeit, Geschwindigkeit und Kalorien.

HINWEISE

Einleitung

Das Gerät folgt dem Prinzip der biomechanischen Anregung, die in Sport- und Raumfahrtbereich als Übungsmethode angewendet wird. Durch gezielt kontrollierte Vibration werden Beschleunigungsreize auf das muskuläre System übertragen, wodurch der Muskel je nach Anwendungsbereich oder Durchführung aktiviert oder entspannt werden kann. Der Stoffwechsel kann, durch die körpereigene Hormonausschüttung stimuliert werden, was die Fettverbrennung und den Muskelaufbau anregt und die Beweglichkeit steigert. Die gleichmäßigen Schwingungen können sich von den Füßen über die Wirbelsäule bis zu den Fingerspitzen ausbreiten und erfassen auch die inneren Organe. Dadurch können Blutzirkulation und Lymphfluss stimuliert, Blockaden und Verkrampfungen gelöst und Spannungsgefühle abgebaut werden.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte, vor dem ersten Gebrauch, die Anleitung sorgfältig durch, da Sie sich sonst beim Gebrauch verletzen oder das Gerät beschädigen können.

- Stellen Sie das Gerät nur auf ebenem Grund auf. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen wollen, müssen Sie darauf achten, dass das Entlüftungsloch das sich auf der Unterseite befindet, frei bleibt.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass das Stromkabel frei zugänglich liegt. Vor jeder äußeren Säuberung, müssen Sie den Netzstecker ziehen. Benutzen Sie das Gerät auf keinen Fall wenn das Stromkabel beschädigt ist.
- Springen Sie nicht auf das Gerät. Sollte Sie es trotzdem tun, sind jegliche Garantie Ansprüche somit erloschen.
- Der Vibrationstrainer ist für Kurzzeitbetrieb (max. 20 Min.) gedacht und nicht für Dauerbetrieb geeignet. Zwischen den Trainingsphasen sollte eine Abkühlphase von min. 5-10 Minuten eingelegt werden, damit keine vorzeitigen Beschädigungen auftreten und eine lange Funktion des Gerätes gewährleistet ist.

Übungsanleitung

Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäß eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das die Bank durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen und Gymnastik Hanteln vorhanden sein.

Bitte beachten Sie, dass Sie jede Übungen durch Veränderung der Fußposition auf der Standplatte intensivieren können. Dabei gilt für eine engere Fußposition eine geringere Übungsbelastung und mit jeder Fußposition weiter nach außen wird diese intensiver.

Die Bewegung unterscheidet sich grob in 3 Kategorien und kann folgende Verbesserungen herbeiführen:

geringe Stufen = Durchblutung, Balance, Gelenkbeweglichkeit, Muskelentspannung

mittlere Stufen = Muskelkraft und Koordination

höhere Stufen = Durchblutung, Balance, Muskelkraft und Koordination

Bei den folgenden Übungen handelt es sich lediglich um einige Anwendungsbeispiele. Um ein gezieltes Training durchzuführen benötigt man einen individuellen Trainingsplan, der die Körpersituation berücksichtigt und mit fachkundigen Anweisungen die Übungsdurchführung und Übungsdauer definiert. Hierzu empfehlen wir mit einem Arzt oder Physiotherapeuten zu sprechen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

- Ein zusätzlicher thermischer Überlastungsschutz schützt das Gerät und schaltet bei Überlast die Funktion ab. Nach einer ausreichenden Abkühlzeit von ca. 30Min. schaltet sich das Gerät wieder automatisch startbereit ein.

- Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Stecker aus der Steckdose.

Gesundheitshinweise

Grunderkrankungen sind ausdrücklich empfohlen mit einem Arzt zu sprechen bevor Sie das Gerät benutzen. Insbesondere wenn Sie an Infektionen, Rückenprobleme oder bestimmten Krankheiten wie z.B. Leukämie, Hämophilie, Urämie, Diabetes oder Krebskrankheiten leiden. Personen mit schwacher Kondition, Fieber oder die sich von einer schweren Krankheit erholen, sollten das Gerät nicht für längere Zeit benutzen.

Bei Personen, die sich über eine längere Zeit in einer Hormon-Behandlung befinden, kann es nach der Verwendung des Gerätes zu starken Reaktionen kommen.

Eine Benutzung des Gerätes wird dringend untersagt: bei Schwangerschaft und während der Menstruationsperiode für Frauen; wenn Sie metallische Implantate wie z.B. Schienen, Herzschrittmacher, usw. tragen; während des Rauchens oder des Essens; direkt nach dem Essen; für Kinder unterhalb des 12 Lebensjahres.

Hinweise zum Gebrauch

Ein regelmäßiges Training kann zu einer Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung führen. Wenn Sie, während Ihres Trainings, körperlich oder physisch Beschwerden bekommen wie z.B. Übelkeit, Schweißausbruch, Kopfschmerzen, sollten Sie den Training sofort abbrechen. Um Ihren Stoffwechsel anzuregen, trinken Sie ein Glas Wasser vor Beginn des Trainings.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

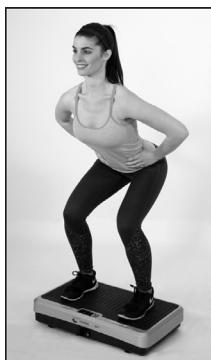
TRAININGSANLEITUNG



1. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf die Standplatte. Stützen Sie die Hände in der Taille ab. (leichtes Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



2. Stellen Sie sich abwechselnd mit einem Bein angewinkelt auf die Standplatte und stützen Sie die Hände in die Taille ab. (mittleres Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



3. Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte, stützen Sie die Hände in der Taille ab und beugen Sie sich etwas nach vorn. (intensives Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



4. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf die Standplatte und ziehen Sie die Elastikzüge mit angewinkelten Armen nach vorne leicht unter Spannung. (leichtes Training von Rücken, Hüfte und Beinen)

5. Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte, und ziehen Sie die Elastikzüge seitlich mit gestreckten Armen unter Spannung. (intensives Training von Rücken, Hüfte und Beinen)



6. Legen Sie die Hände auf die Standplatte und gehen Sie in die Ausgangsposition der Liegestützposition. (mittleres Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskel.)



7. Legen Sie die Hände auf die Standplatte und gehen Sie in eine tiefe Liegestützposition. (intensives Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskel.)



8. Legen Sie sich vor dem Gerät auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf die Standplatte und heben Sie die Hüfte an. (mittleres Training von Beine, Oberschenkel und Hüftmuskulatur.)



9. Wenden Sie sich rückwärts zum Gerät und nehmen Sie die rückwärtige Liegestützposition ein. (intensives Training von Schultern, Arm- und Oberkörpermuskeln sowie Beinmuskel.)



STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE VBT 4200

DE

Art.-Nr.: **2097**
Stand der technische Daten: **06.12.2024**

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. HeimSPORTNutzung Klasse H/C

Vibrationstrainer mit Wippbewegung

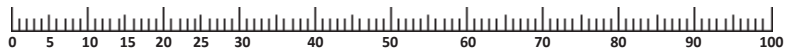
Große Wirkung bei kleinem Aufwand. Das Vibro Training deckt grundsätzlich vier Bereiche ab: Kraft, Stretching, Massage und Entspannung. Durch die intensive Vibration können die Muskelreflexe des gesamten Körpers gefördert werden.

- 100% vormontiert und sofort benutzbar
- Super Platz sparend, passt in jeden Haushalt
- Transportrollen und ein ausziehbarer Griff für einen leichten Standortwechsel
- Inklusive Trainingsbänder für das Training von Arm- und Oberkörpermuskulatur
- Leistungsstarker Motor
- Seitenalternierender / Oszillierender Bewegungsverlauf
- Bewegungsfrequenz 3-8Hz
- Bewegung der Standplatte 0-15mm (Amplitude 5mm)
- 20 Geschwindigkeitsstufen
- 3 vorgegebene Trainingsprogramme
- 1 manuelles Programm
- 4 Füße zur Vibrationsdämpfung und sicheren Gerätestand
- Rutschfeste 3-Zonen Standplatte für unterschiedliche Intensität (Walking/Jogging/Running)
- LED Anzeigefenster von Geschwindigkeitsstufe / Trainingszeit / ca. Kalorienverbrauch
- Inklusive Fernbedienung
- Elektrische Daten: 220-240V/50Hz/300 Watt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von maximal 120 kg

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Stellmaße [cm]: **68 x 38 x 15**
Gerätegewicht [kg]: **12**



Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
1	Bedienfeld		1	4	36-1970-04-BT
2	Fußmatte		1	4	36-1970-06-BT
3	Innensechskantschraube	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Oberes Gehäuse		1	7	36-2097-01-BT
5	Computer		1	4	36-1970-03-BT
6	Schraube	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Standrahmen		1	25	33-1970-01-SI
8	Innensechskantschraube	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Unterlegscheibe	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Federring	für M8	1	8	39-9864
11	Selbstsichernde Mutter	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Innensechskantschraube	M8x50	1	14	39-10016
13	Kunststofflager	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Riemenrad		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motorunterlage		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Steuerung		1	18	36-1970-07-BT
18	Steuerungsklappe		1	32	36-1970-13-BT
19	Kunststofflager	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Kreuzschlitzschraube	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Flachriemen		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Innensechskantschraube	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Exzentereinheit		1	25	36-1790-14-BT
24	Metallplatte		2	23	36-1790-15-BT
25	Grundrahmen		1	7	33-1790-02-SI
26	Elastikzughalterung		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Hauptschalter		1	32	36-1970-09-BT
28	Spulenunterlage		1	29	36-1970-16-BT
29	Spule		2	25	36-1970-17-BT
30	Unterlegscheibe	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Innensechskantschraube	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Unteres Gehäuse		1	25	36-1970-02-BT

Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
33	Transportrollenachse		2	32	33-1970-05-SI
34	Transportrolle		2	33	36-1970-08-BT
35	Fuß		4	25+32	36-1770-10-BT
36	Transportgriff		1	32	33-1970-02-SI
37	Kunststoffgriff		1	36	36-1970-18-BT
38	Netzanschlusskabel		1	27	36-98036113-BT
39	Elastikzug		2	40	36-2097-02-BT
40	Karabinerhaken		2	26+39	36-9862209-BT
41	Fernbedienung		1		36-1970-05-BT
42	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2097-04-BT

CONTENT

1. Content	9
2. Important Recommendations and Safety Instructions	9
3. Assembly Instructions	10
4. How To Operate	10
5. Computer Instruction	11
6. Introduction	12
7. Exercises	13
8. Parts List – Spare Parts List	14
9 Declaration of conformity	15
10. Exploded view	16

Dear customer,


We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the Tools you need to adjust after adjusting a new position.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 3 x 10 min./daily.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
12. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
18. Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the device has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes.
19. There should be enough space (approx. 2m²) for your individual training session, if you use the elastic ropes. Don't bend the elastic ropes more than 1,50m.
20. If the connecting cable of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.
21. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.
22. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

Attention:
Before use
read operating
instructions!



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the instructions for assembly and use.

1. Vibration machine
2. Remote control
3. 2x elastic ropes with carabine hooks
4. AC connection cable

Connect the elastic ropes with safety hooks in front of device. Ensure before each training, that the elastic ropes are secure. Don't bend the elastic ropes more than 1,50m. During using the elastic ropes it is necessary to fix the device with body weight to keep floor contact.



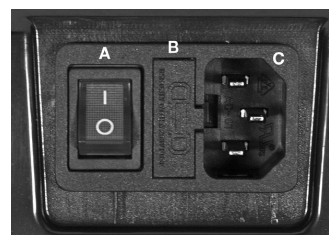
Remote Control

Take the remote control out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) on the back side into the battery compartment by watching for the right polarity. (Batteries for the remote control are not included in this item. Please buy them at your located market.)



Mainconnection

- A) Mainswitch = Switches the machine On and Off
- B) Fuse = Fuse (5x20mm) T4A/250 Volt protects for overload
- C) AC connector = Socket for AC cable



HOW TO OPERATE

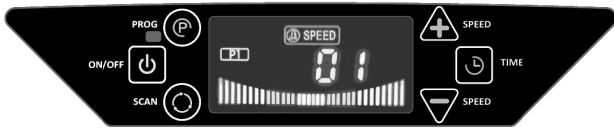
1. Plug in the AC connection cable into the AC socket of Vibro 3000 and then insert to a suitable and safe installed jack of wall power (230V~50Hz). Press ON/OFF main switch to get ON position.
2. Press the „ON/OFF,-key and the product will start with speed level 1 for 10 Minutes.
3. Press the Speed +key , the intensities will be higher, till to the highest level 20 .
4. Press the Speed -key, the intensities will be lower, till to the lowest level 1.
5. Press the „ON/OFF,-key again to finish the workout.
6. Turn off the main switch ON/OFF if the product is not in use.

When the product is not in use, it should be unplugged.









COMPUTER INSTRUCTION

REMOTE CONTROL









Key Functions

-  Switches the selected program On/Off. Without program/time selection the manually program starts with 10 Min. exercise time.
-  Increases the speed to max. level 20 during manually program (P1).
-  Decreases the speed to min. level 1 during manually program (P1).
-  With this button you can enter the time into max. 20 minutes for manually program. The exercise programs P2-P4 are preset with 10 minutes.
-  Select the display of Time, Speed and Calories
-  Selection of exercise programs P1-P4 and manually program P1.



Key Functions

-  Switches the selected program On/Off. Without program/time selection the manually program starts with 10 Min. exercise time.
-  Select button for exercise programs P1-P4.
-  Increases the speed to max. level 20 during manually program (P1).
-  Decreases the speed to min. level 1 during manually program (P1).
-  Increases the time of 1-20 minutes.
-  Select the display of Time, Speed and Calories

Time (Minutes)	Speed / Level		
	Program 2	Program 3	Program 4
10-9	2	1	4
9-8	4	2	10
8-7	6	3	4
7-6	8	4	10
6-5	10	5	4
5-4	12	6	16
4-3	14	14	4
3-2	16	10	16
2-1	10	8	4
1-0	6	6	10

Acoustic signal:

Each press will beep.
A beep sounds after completing the program

Display:

Time
Shows the training time in minutes. Is a time set (max. 20min.) the display counts the minutes back to zero.

Program
This display indicates which program they are located. (P1= manually program / P2-P4 = exercise programs)

Speed
Shows the speed level of vibration.

Calories
Shows the boundd approx calories in KCAL.

INTRODUCTION

The device follows the principle of biomechanical stimulation, and in the Sport Space are used as an exercise area method. Through targeted controlled vibration acceleration stimuli are on the muscular Transfer system, whereby the muscle depending on the application can be enabled or implementation or relaxed. The metabolism can be stimulated by the body's hormones, which burning fat and building muscle stimulates and motility increases. The uniform oscillations can be of the feet spread and recognized over the spine up to the fingertips and the internal organs. This allows blood circulation and lymph flow stimulated, blockades and cramps solved and feelings of tension be reduced.

Further Safety instructions:

Please read carefully before first use, the instructions through otherwise you will get injured during use or damage the device can.

- Place the unit on level ground. When the device want to use on a carpet, you must make sure that the vent hole that is located on the bottom side, remains free.
- Set up the device so that the power cable accessible lies. From all external cleaning, disconnect the power plug from wall power. Use the appliance under any circumstances if the power cord is damaged.
- Do not jump if you do it on the device. Nevertheless, are all warranty claims will thus extinguished.
- The vibration trainer is intended for short-term operation (max. 20 min.) and is not suitable for continuous operation. Between the training phases, a cooling phase of min. 5-10 minutes, so that no premature damage occurs and a long function of the device is guaranteed.
- An additional thermal overload protection protects the device and switches off the function in the event of an overload. After a sufficient cooling time of approx. 30min. the device switches on again automatically
- After each use, plug out the power plug from wall power.

Health Notes

Basically, it is strongly recommended to talk with a doctor before using the device. Especially if you suffer from infections, back problems or certain diseases such as, Leukemia, hemophilia, Uremia, diabetes or suffer cancer.

Persons in poor condition or with fever or who recovers from heavy disease should not use it for long time.

For those over a long period of time in a hormone-treatment are, it can after using the device to strong reactions come.

Any use of the device is strongly prohibited: in pregnancy and during the period of menstruation for women; when metallic Implants such as Rails, pacemakers, etc. wear; during the smoking or eating; directly after eating; for children below of 12 years of age.

How to Use

Regular exercise can improve your physical to a constitutional carry. If you get body or physically complaints such as nausea, sweating, headache, during your workout, you should stop the training immediately. To increase your metabolism encourage, drink a glass of water before beginning your workout.

Training instructions

Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the bench has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space for your individual training session, if you use the elastic ropes and dumbbells.

Please note that you can adjust the intensity of exercises by changing the foot position on the foot mat. For less intensity stand on foot mat in narrow foot position. Any further foot position further outwards becomes more intense.

The movement is roughly divided into three categories and can have following improvements:

low levels = blood flow, balance, joint mobility, muscle relaxation

mid levels = muscle strength and coordination

higher levels = blood flow, balance, muscle strength and coordination

The following exercises are only a few examples. To perform a target training you need an individual exercise plan, which define your actually body situation and give you proper instruction of how to exercise and about exercise length. We recommend to consult and discuss with a doctor or physiotherapists.

EXERCISES



1. Stand with slightly bent knees on the foot mat and support hands in the waist. (Light workout of back, hip and legs)



2. Alternately stand with one leg angled on the foot mat and support the hands in the waist. (Middle workout of back, hip and legs)



3. Stand with bent knees on the foot mat, support the hands in the waist and bend slightly forward. (Intensive workout of the back, hip and legs)



4. Stand with slightly bent knees on the foot mat and pull the elastic straps forward with bended arms. (Light workout of back, hip and legs)

5. Stand with bent knees on the foot mat, and pull the elastic straps to the side with the extended arms. (Intensive workout of the back, hip and legs)



6. Place your hands on the foot mat and go into starting position of low lying position. (Middle workout of shoulders, arm and upper body muscles as well as leg muscles.)



7. Place your hands on the foot mat and go into a low lying position. (Intensive workout of shoulders, arm and upper body muscles as well as leg muscles.)



8. Lay in front of the device on the back, put your feet on the foot mat and lift your hips. (Middle workout of legs, thighs and hip muscles).



9. Turn back to the device and take reward low lying position with hands on foot mat. (Intensive workout of shoulders, arms and upper body muscles as well as leg muscles.)



PARTS LIST – SPARE PARTS LIST VBT 4200

GB

Art.-Nr.: **2097**
Technical data: Issue **06.12.2024**

Space requirement approx. [cm]: 68 x 38 x 15
Items weight [kg]: 12

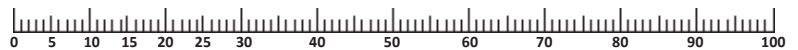
Great effect with little effort

- 100% pre-assembled and in a second ready to use!
- Super space-saving, fits in every household
- Transport wheels and extendable handle for a slight change of location
- Inclusive 2 elastic-ropes for the training of arms and upper body muscles
- Side alternating / oscillating motion sequence
- Powerful engine
- Side alternating bounce movement
- Training frequency 3-8Hz
- Moving way footplate 0-15mm (amplitude 5mm)
- 20 Speed levels
- 3 stored training programs
- 1 manual program
- 4 feet for vibration damping and safety support on the ground
- Anti-slip 3-zone base plate for different intensity (Walking / Jogging / Running)
- LED display for speed level and exercise time
- Inclusive remote control
- Electrical data: 220-240V/50Hz/300 Watt
- Load max. 120 kg (body weight)

**This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
Home Sport use class H/A**

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
1	Display window		1	4	36-1970-04-BT
2	Mat		1	4	36-1970-06-BT
3	Allen bolt	M5x15	16	4,7+36	36-9329712-BT
4	Upper cover		1	7	36-2097-01-BT
5	Computer		1	4	36-1970-03-BT
6	Self-tapping screw	3x10	20	5,18,26,29+33	39-10127
7	Main frame		1	25	33-1970-01-SI
8	Allen bolt	M8x40	3	23+25	39-10132
9	Washer	8//16	3	8	39-9962-CR
10	Spring washer	for M8	1	8	39-9864
11	Nylon nut	M8	4	8+12	39-9918-CR
12	Allen bolt	M8x50	1	14	39-10016
13	Plastic Bushing	8	6	8+12	36-1970-10-BT
14	Belt pulley		1	25	36-1970-11-BT
15	Motor		1	25	33-1970-04-SI
16	Motor protection		1	15+25	36-1970-12-BT
17	Motor controller board		1	18	36-1970-07-BT
18	Electric controller bracket		1	32	36-1970-13-BT
19	Plastic Bushing	6	2	20	36-1970-14-BT
20	Cross head bolt	M6x10	2	15+25	36-9329714-BT
21	Motor belt		2	14,15+23	36-1970-15-BT
22	Allen bolt	M6x25	2	23+25	39-9945
23	Eccentric unit		1	25	36-1790-14-BT
24	Metal plate		2	23	36-1790-15-BT
25	Base frame		1	7	33-1790-02-SI
26	Gym rope holder		2	25+32	33-1970-03-SI
27	Power switch		1	32	36-1970-09-BT
28	Choke bracket		1	29	36-1970-16-BT
29	Choke		2	25	36-1970-17-BT
30	Washer	6//12	2	31	39-1007-CR
31	Allen bolt	M6x20	2	25+26	39-9920
32	Bottom cover		1	25	36-1970-02-BT
33	Transportation wheel axle		2	32	33-1970-05-SI
34	Transportation wheel		2	33	36-1970-08-BT
35	Foot pad		4	25+32	36-1770-10-BT
36	Carrying handle		1	32	33-1970-02-SI
37	Carrying handle foam		1	36	36-1970-18-BT
38	AC cable		1	27	36-98036113-BT
39	Gym rope		2	40	36-2097-02-BT
40	Carbine hook		2	26+39	36-9862209-BT
41	Remote control		1		36-1970-05-BT
42	Assembly and exercise instruction		1		36-2097-04-BT



DE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

GB EC-DECLARATION OF CONFORMITY

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

declares, in our sole responsibility, that the products:

Artikelbezeichnung:
Vibro 3000 Art.-Nr. 1970 und
VBT 4200 Art.-Nr. 2097

Article:
Vibro 3000 Art.-No. 1970 and
VBT 4200 Art.-No. 2097

Produktbezeichnung:
Vibrationsplatte – Stationäres Trainingsgerät

Product description:
Vibration Plate – stationary training equipment

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

comply with the following essential requirements of the following EU directives

**2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der
Verwendung gefährlicher Stoffe**

**2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances**

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

and additionally standards, guidelines and regulations:

EN 300 220-1 V3.1.1
EN 300 220-2 V3.1.1
EN 300 328 V2.2.2
EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-1 V2.3.2
EN 301 489-17 V3.2.4
EN 62479:2010

EN 300 220-1 V3.1.1
EN 300 220-2 V3.1.1
EN 300 328 V2.2.2
EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-1 V2.3.2
EN 301 489-17 V3.2.4
EN 62479:2010

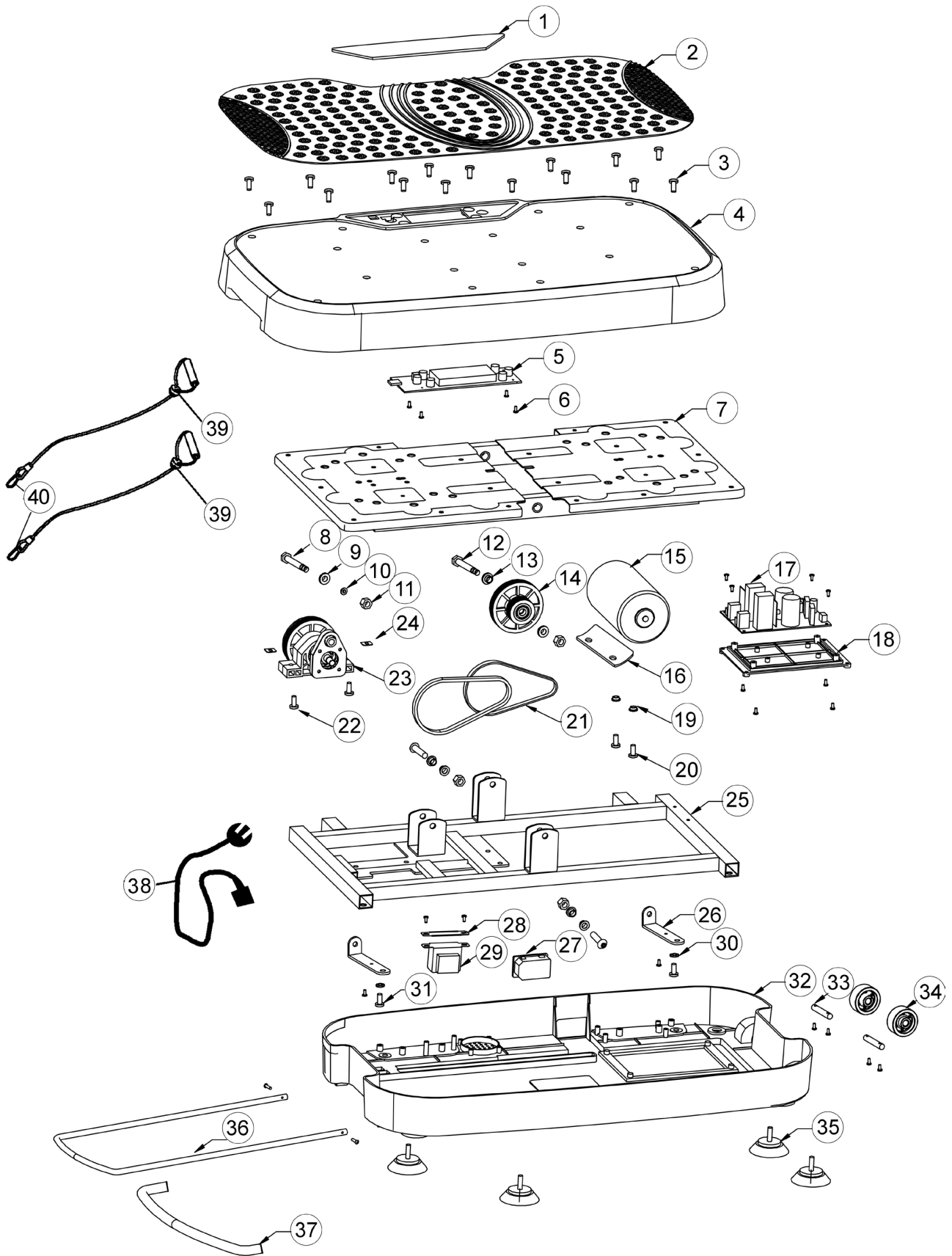
Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:
Signed on behalf of and under responsibility for:

Velbert, den 23.07.2024

Top-Sports Gilles GmbH

Ort/Place, Datum / Date

Sven Ehmke
(CEO / Geschäftsführer)



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

CHRISTOPEIT®
SPORT GERMANY

© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)