

Heimsport-Trainingsgerät

# VIBRO I



**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für  
Bestell-Nr. 1473

**GB**

Assembly and exercise instructions for  
Order No. 1473



1. Einleitung	Seite 2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
4. Montage- und Explosionsdarstellung	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4
5. Sicherheitshinweise	Seite 5
6. Gesundheitshinweise	Seite 5
7. Hinweise zum Gebrauch	Seite 5
8. Garantiebestimmungen	Seite 5
9. Montageanleitung	Seite 5 - 6
10. Bedienungsanleitung	Seite 6
11. Computeranleitung	Seite 7
12. Übungen auf dem Vibro I	Seite 8



**Achtung:**  
Vor Benutzung  
Bedienungsan-  
leitung lesen!

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.

Top-Sports Gilles GmbH

## Einleitung

Der **Vibro I** 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.

## Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. 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.

7. **ACHTUNG!** Bei unsachgemässen und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. 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 Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden und die Trainingsleistung sollte 3x 10Minuten/tägl. nicht überschreiten.

11. 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.

12. **ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. 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.

15. 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.

16.  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.

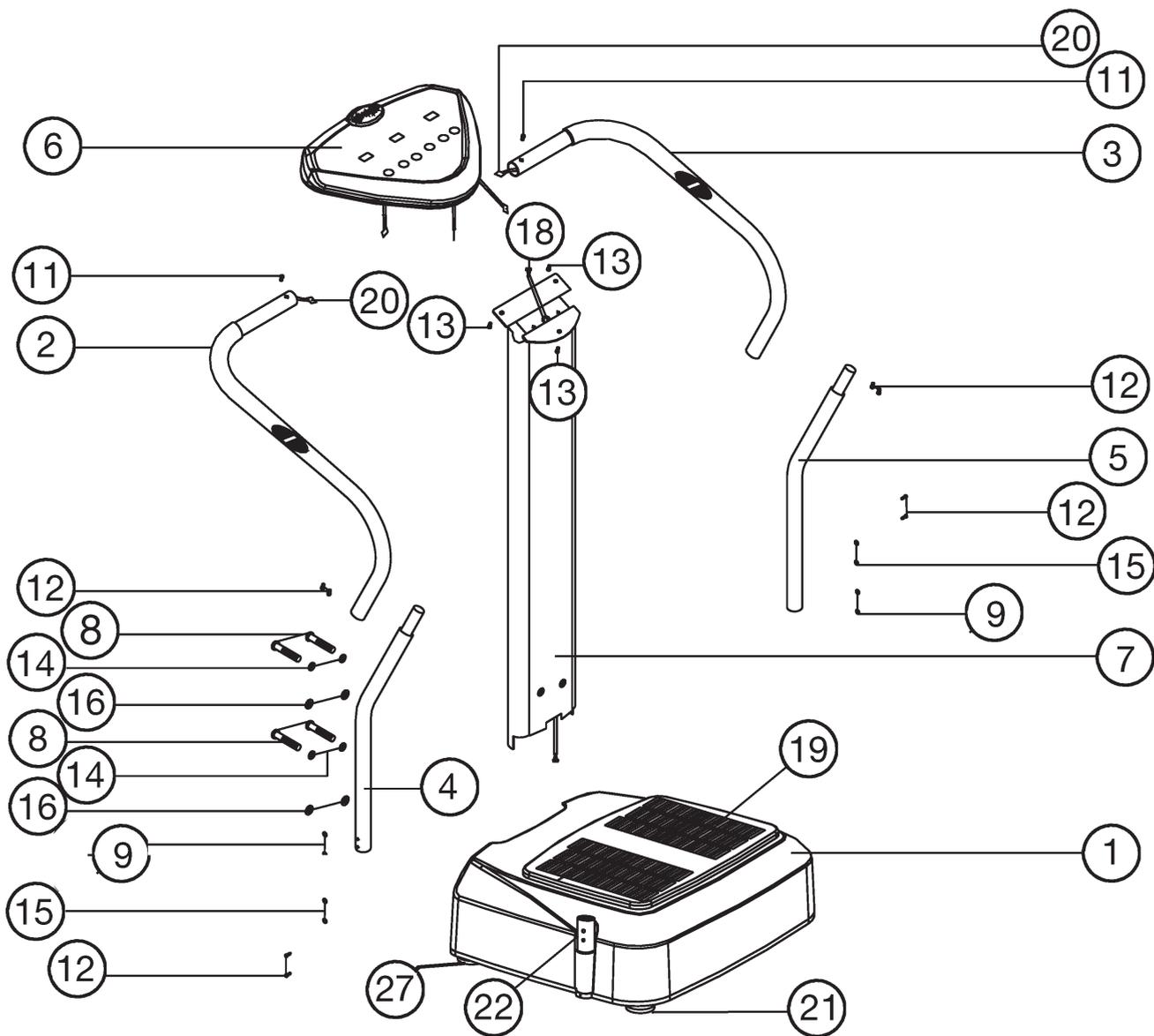
17. Die Verpackungsmaterialien, und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

19. Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

**D** Montageübersicht:

**GB** Assembly overview:



## Stückliste - Ersatzteilliste Vibro I Best.-Nr. 1473

Technische Daten: Stand: 01. 10. 2014

### 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.

- Keine effektive Bewegung Ihrer Person, dennoch extremes Workout
- 20 einstellbare Geschwindigkeitsstufen
- Wipp-Frequenz einstellbar von ca. 5-25Hz (Amplitude max.10mm)
- 3 vorgegebene Trainingsprogramme
- 1 manuelles Programm mit Einstellung der Trainingszeit von 1 bis 10 Minuten
- 1 Körperfettanalyse-Programm
- 3 LED Displays mit Anzeige der Geschwindigkeit, Trainingszeit und Körperfett- Analyse
- Transportrollen
- Technische Daten: 230Volt/50Hz/525Watt
- belastbar bis max. 150Kg Körpergewicht

Stellmaße Gerät: ca. L 78 X B 72 x H 125 cm

Gerätegewicht: ca. 33 kg

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

**Das Vibro 1 ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C**



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Verkleidung		1	22	36-1473-01-BT
2	Griffrohr Links		1	4+7	33-9836111-SI
3	Griffrohr Rechts		1	5+7	33-9836112-SI
4	Verbindungsrohr Links		1	2+22	33-9836113-SI
5	Verbindungsrohr Rechts		1	3+22	33-9836114-SI
6	Computer		1	7	36-1473-03-BT
7	Stützrohr		1	22	33-9836110-SI
8	Schraube	M8x20	4	7	39-10041
9	Unterlegscheibe	5//10	8	12	39-10111-SW
10	Mutter	M10	2	21	39-10032
11	Schraube	M8x40	2	2+3	39-9889-CR
12	Schraube	M5x15	8	2, 3, 4, 5, 22	36-9111-18-BT
13	Schraube	M6x10	3	6	39-9964
14	Federring	Für M8	4	8	39-9864
15	Federring	Für M5	8	12	36-9111-18-BT
16	Unterlegscheibe	8//16	4	8	39-9962-CR
17	Selbstsichernde Mutter	M8	2	22	39-9918-CR
18	Verbindungskabel		1	6	36-9836104-BT
19	Fußmatte		1	22	36-9836120-BT
20	Pulssensorkabel		2	6	36-9836106-BT
21	Gerätefuß höhenverstellbar		2	22	36-9836107-BT
22	Grundgerät		1		33-9836109-SI
23	Motorsteuerung		1	22	36-9836121-BT
24	Motor		1	22	36-9836122-BT
25	Flachriemen		1	24+26	36-1473-02-BT
26	Antriebsscheibeneinheit		1	22	36-9836124-BT
27	Gummifuß		2	22	36-1473-04-BT
28	Thermosicherung		1	22	36-9836111-BT
29	Hauptschalter		1	22	36-9836112-BT
30	Netzanschlusskabel		1	22	36-9836113-BT
31	Griffüberzug		2	2+3	36-9836114-BT
32	Transportrollen		2	22	36-9836125-BT
33	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1473-05-BT

## Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte, vor dem ersten Gebrauch, die Anleitung sorgfältig durch, da Sie sich sonst beim Gebrauch verletzen oder den **Vibro I** 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.
- Wenn Sie den **Vibro I** bewegen wollen, müssen Sie mit Hilfe des Handgriffs über das Gestell, den **Vibro I** leicht anwinkeln und ziehen.
- 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 den **Vibro I**. Sollte Sie es trotzdem tun, sind jegliche Garantie Ansprüche somit erloschen.
- **Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Stecker aus der Steckdose.**

## Gesundheitshinweise

Grundsätzlich wird es ausdrücklich empfohlen mit einem Arzt zu sprechen bevor Sie den **Vibro I** 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 Krankheiten 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 **Vibro I** 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.

## Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. 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.

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

## Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung mit Hilfe einer 2. Person, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Stückliste dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

### Schritt 1:

#### Montage des Stützrohres (7) am Grundrahmen (22).

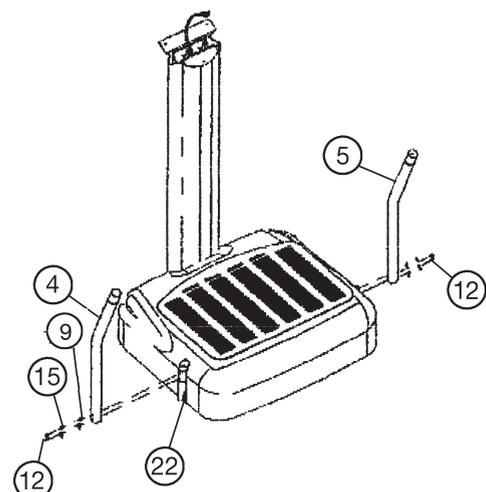
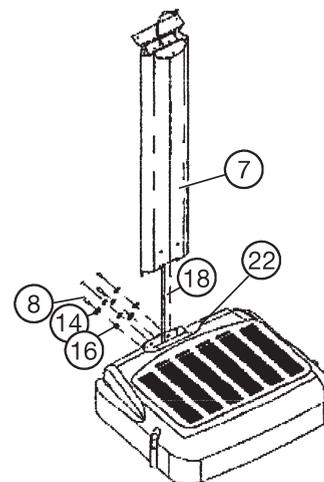
Stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (8) je einen Federring (14) und eine Unterlegscheibe (16) auf und legen Sie diese griffbereit neben den Grundrahmen (22). Legen Sie das Verbindungskabel (18) in entsprechender Richtung in das Stützrohr (7) ein. Führen Sie das Stützrohr (7) mit unterem Ende zur Aufnahme am Grundrahmen (22) und verbinden Sie das Verbindungskabel (18) aus dem Stützrohr kommend mit dem Kabel aus dem Grundrahmen. Stecken Sie das Stützrohr (7) in die Aufnahme am Grundrahmen (22) und schrauben Sie das Stützrohr (7) am Grundrahmen (22) mittels den Schrauben (8) fest, ohne das Kabel dabei einzuquetschen.

### Schritt 2:

#### Montage der Verbindungsrohre Links und Rechts (4+5) am Grundrahmen (22).

Stecken Sie auf vier Schrauben M5x15 (12) je einen Federring (15) und eine Unterlegscheibe (9) und legen Sie diese griffbereit neben den Grundrahmen (22).

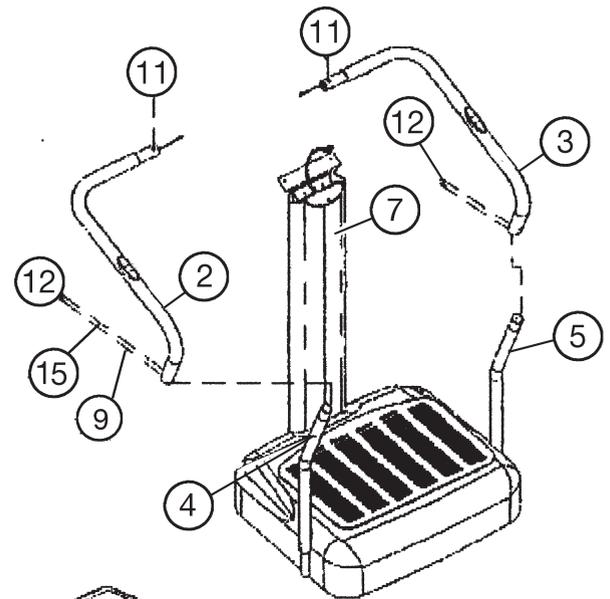
Stecken Sie das Verbindungsrohr Links (4) in die linke Aufnahme am Grundrahmen (22) und das Verbindungsrohr Rechts (5) in die rechte Aufnahme am Grundrahmen (22) und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (12) fest.



### Schritt 3:

#### Montage der Griffrohre Links und Rechts (2+3).

Stecken Sie die Griffrohre Links und Rechts (2+3) mit dem unteren Ende auf die Verbindungsrohre Links und Rechts (4) auf und legen Sie die oberen Enden auf das Stützrohr (7) so auf, dass die Bohrungen fluchten. Schrauben Sie die Griffrohre Links und Rechts (2+3) am Stützrohr (7) mittels der Schrauben M8x40 (11) fest und an den Verbindungsrohren Links und Rechts (2+3) mittels den Schrauben M5x15 (12), Federringen (15) und Unterlegscheiben (9) fest.

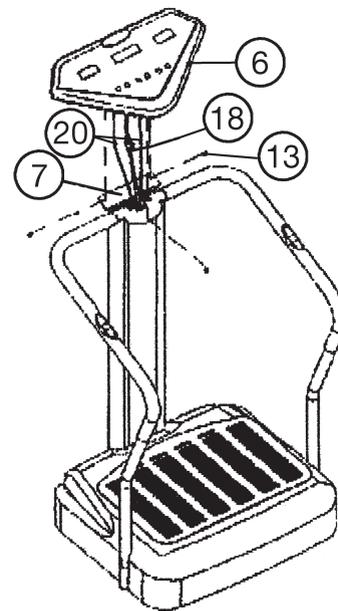


### Schritt 4:

#### Montage des Computers (6) und Inbetriebnahme des Gerätes.

Führen Sie den Computer (6) zur Computeraufnahme des Stützrohres (7) und verbinden Sie die Puls-kabel (20) und das Verbindungskabel (18) mit dem Computer (6).

Legen Sie den Computer (6) auf das Stützrohr (7) ohne die Kabelverbindungen einzuquetschen und schrauben Sie ihn mittels der Schrauben M6x10 (13) fest. Anschließend die evtl. vorhandenen Schutzfolie von den Handpulssensoren entfernen.



### Schritt 5:

#### Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

Stecken Sie den entsprechenden Stecker des Netzkabels (30) in die Buchse am Grundgerät ein und dann in eine vorschriftsmäßig angeschlossenen Steckdose mit (230V~50Hz) ein. Schalten Sie den Schalter (29) am Grundgerät ein.

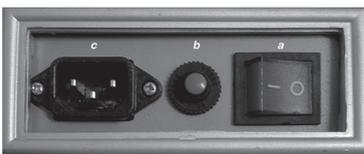
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

3. Um das Gerät einfacher zu Transportieren, kippen Sie das Gerät auf die Transportrollen und Schieben oder Ziehen Sie es an den Griffrohren zum entsprechenden Standort. Bodenunebenheiten können mittels der höhenverstellbaren Füße ausgeglichen werden.

#### Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

#### Hauptanschluss:

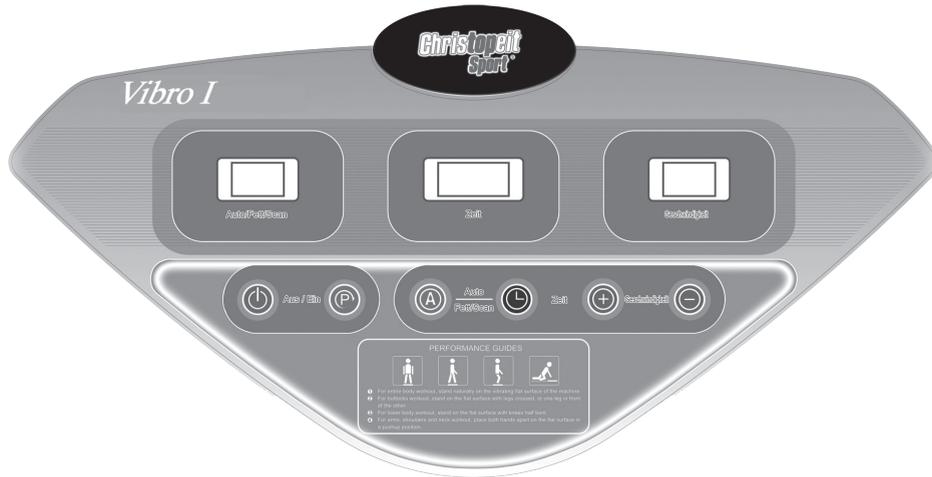


a) Hauptschalter = Schaltet das Gerät Ein und Aus

b) Überlastsicherung = Schützt das Gerät vor Überlastungsbetrieb.

c) Netzanschlussbuchse für das Netzkabel





**Tastenfunktionen:**

Aus- Taste = Schaltet das Programm Aus.

Ein- Taste (P) = Schaltet das Programm Ein

Auto/Fett-Scan- Taste (A) = Auswahltaste für die Programme 88-P1-P2-P3-1

Zeit- Taste = Mit dieser Taste können Sie die Zeit in Minutenschritten bis max. 10 Minuten eingeben. Bei der Körperfettanalyse wird durch diese Taste die Vorgaben Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht angewählt.

„+“ = Erhöht die Geschwindigkeit bei manuellem Betrieb. Bei Vorgaben werden die ausgewählten Werte durch Drücken diese Taste erhöht.

„-“ = Verringert die Geschwindigkeit bei manuellem Betrieb. Bei Vorgaben werden die ausgewählten Werte durch Drücken diese Taste verringert.

**Programme:**

88 = Manuelles Programm, hier können sie bevor Sie die Start-Taste drücken die Zeit vorgeben und nach Drücken der Start-Taste die Geschwindigkeit wählen.

P1-P2-P3 = automatische Programme mit folgendem Ablauf:

Programm	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	min									
P 1	6	10	16	14	12	10	8	6	4	2
P 2	6	8	10	14	6	5	4	3	2	1
P 3	10	4	16	4	16	4	10	4	10	4

1 = Programm zur Körperfettanalyse (BMI (Body Maß Index) Bestimmung)

Wählen Sie diese Programm aus und bestätigen Sie es mit der Zeit- Taste und geben Sie anschließend Ihr Geschlecht (1= Männlich, 2= Weiblich), Alter, Körpergröße und Gewicht mittels der „+“ und „-“ Tasten ein.

Die Werte werden im Zeit-Display angezeigt. Bestätigen jede Eingabe mit der Zeit-Taste. Nachdem Sie die Eingaben gemacht haben erscheint im Zeit- Display die Anzeige „---“, und sobald Sie dann die Sensoren an den Griffbügeln umgreifen (evtl. 4 Sek.lang), wird im Zeit-Display Ihr Körperfettanteil in % angezeigt.

Allgemeine Tabelle Körperfett %

Geschlecht	zu wenig	normal	zu viel
Weiblich	<17	17-27	>27
Männlich	<14	14-23	>23

**Anzeigen:**

Auto/Fett/Scan = Diese Anzeige gibt Auskunft in welchem Programm sie sich befinden.

Zeit = Die Trainingszeit wird in Minuten angegeben. Ist eine Zeit vorgegeben zählt die Anzeige die Minuten rückwärts bis auf Null.

Geschwindigkeit = Zeigt die Stufe der Schnelligkeit der Vibration an.

**Akustisches Signal:**

Mit jedem Tastendruck ertönt ein Signalton.

Ein fünffacher Signalton ertönt nach Beendigung des Programms.

**Entspannungsmassage auf dem Vibro I**

Die Entspannungsmassage auf dem **Vibro I** bietet eine spürbare Regeneration. Sie können Ihre körperlichen und seelischen Zustände stark beeinflussen indem Sie beim Training eine Entspannungsmusik hören oder den Raum mit einem wohltuenden Duft ausfüllen.

Wählen Sie Klassische Klänge oder Entspannungsklänge, benutzen Sie beruhigende Aromaöle und erzeugen Sie eine Atmosphäre in der Sie Harmonie und Ausgeglichenheit finden.

Da Sie vor den Übungen viel trinken sollen, bietet sich vorher als entspannendes und hinterher als belebendes Getränk, ein Kräutertee an.

Der Hersteller sowie seine direkte oder indirekte Vertriebskette weisen strikt und unbedingt darauf hin, dass der Vibro I, von dem Endverbraucher mit Achtung benutzt werden soll. Garantieansprüche sind nur dann garantiert, wenn der Endverbraucher die Tipps und Vorschriften der Bedienungsanleitung strikt gefolgt hat. Wir weisen streng darauf hin, das die Bedienungsanleitung IMMER mit dem Gerät aufbewahrt werden muß. Wir weisen nochmals darauf hin, daß nur die Personen erlaubt sind das Vibro I zu benutzen die auch sinngemäß und präzise die Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Sollte dies nicht der Fall sein, verweigern wir jegliche Haftung.

## Übungen auf dem Vibro I



Übung 1  
Stellen Sie sich mit gebeugten Knien auf die Standplatte und halten Sie sich mit den Händen an den Griffrohren fest.  
(Training von Rücken, Hüften und Beinen)



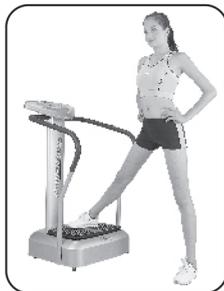
Übung 2  
Setzen Sie sich im „Schneidersitz“ auf die Standplatte und halten Sie sich mit den Händen an den Griffrohren fest.  
(Training von Schulter, Bauch, Taille und Beinmuskel.)



Übung 3  
Stellen Sie sich mit nur leicht gebeugten Knien auf die Standplatte mit angespannten Bauchmuskel und halten Sie sich mit den Händen am Griffbügel fest.  
(Training der Rücken- und Armmuskel)



Übung 4  
Setzen Sie sich seitlich auf die Standplatte mit ausgestreckten Beinen und halten Sie sich am linken Griffbügel fest.  
(Training der Beinmuskel und Taille.)



Übung 5  
Stellen Sie sich mit nur einem gestreckten Bein mittig auf die Standplatte und dem anderen Bein gestreckt auf den Boden und stützen Sie Ihre Hände in die Taille.  
(Training der Taille, Bauchmuskel und Schenkel.)



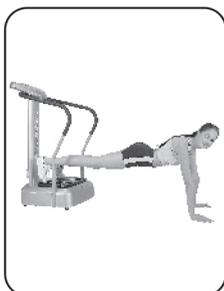
Übung 6  
Stellen Sie sich mit einem gebeugten Bein auf die Standplatte und einem gestreckten Bein auf den Boden und halten Sie sich vorne an den Griffbügel fest.  
(Training der Taille, Bauchmuskel und Beine.)



Übung 7  
Stützen Sie sich mit einem Bein auf der Standplatte ab während sie eine „Brücken“- Übung wie dargestellt machen.  
(Training der Beine, Schenkel und Hüftmuskeln.)



Übung 8  
Knien Sie sich vor das Gerät und stützen Sie Ihren Oberkörper mit den Händen auf der Standplatte in leicht angewinkelter Armbeuge. (Damen-Liegestütz)  
(Training der Schulter, Beinmuskel, Arm- und Oberkörpermuskel)



Übung 9  
Stellen Sie Ihre Füße in Liegestützposition auf die Standplatte und halten sie die Balance während des Trainings.  
(Training der Schulter, Brust, Arm und Oberkörpermuskel.)



Übung 10  
Legen Sie sich in Bauchlage auf die Standplatte und stützen Sie sich mit den Füßen am Stützrohr und mit den Unterarmen auf dem Boden ab.  
(Training der Bauch, Schenkel, Brust und Hüftmuskel.)



Übung 11  
Knien Sie sich vor das Gerät und halten Sie eine Hand gestreckt auf die Standplatte und eine Hand gestreckt auf den Boden.  
(Training der Arm- und Schultermuskel.)



Übung 12  
Stützen Sie sich mit beiden Beinen auf der Standplatte ab während sie eine „Brücken“- Übung wie dargestellt machen.  
(Training der Schenkel und Hüftmuskeln.)

Bitte beachten Sie, dass Übungen intensiviert werden können durch Erhöhen der Geschwindigkeit und entsprechender Positionierung auf der Standplatte.

1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 9
3. Parts List	Page 10
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 11 - 12
5. Computer instructions	Page 13
6. Training Instructions	Page 14

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-Sports Gilles GmbH



## Introduction

The Vibro I follow 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 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.

## Important Recommendations and Safety Instructions

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

**1.** Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions. In case of repair please ask your dealer for advice.

**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. **WARNING:** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

**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.** The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.

**19.** 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.

## Parts List – Spare Parts List Vibro I Best.-Nr. 1473

**Technical data:** Issue: 01. 10. 2014

### Vibration Trainer with bob up and down

Great effect with the least effort.

The Vibro I training covers four areas: strength, stretching, massage and relaxation.

Muscle reflexes may stimulate the whole body through intensive vibration.

- No effective movement of your person nevertheless extreme workout
- 20 adjustable speed levels
- rocker frequency adjustable from approx. 5-25Hz (amplitude max 10mm)
- 3 stored training programs
- 1 manual program setting of the training time of 1 to 10 minutes
- 1 Body Fat Analysis Program
- 3 LED display with display of speed, training time and body fat analysis
- transport rollers
- Specifications: 230V / 50Hz / 525Watt
- load up to max. 150kg body weight

Weight of the unit approximately 33 kg

Stellmaß: L78 x B72 x H125 cm

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

**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 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

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



Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Cover		1	22	36-1473-01-BT
2	Handlebar left		1	4+7	33-9836111-SI
3	Handlebar right		1	5+7	33-9836112-SI
4	Handrail tube left		1	2+22	33-9836113-SI
5	Handrail tube right		1	3+22	33-9836114-SI
6	Computer		1	7	36-1473-03-BT
7	Support post		1	22	33-9836110-SI
8	Screw	M8x20	4	7	39-10041
9	Washer	5//10	8	12	39-10111-SW
10	Nut	M10	2	21	39-10032
11	Screw	M8x40	2	2+3	39-9889-CR
12	Screw	M5x15	8	2,3,4,5+22	39-9903
13	Screw	M6x10	3	6	39-9964
14	Spring washer	For M8	4	8	39-9864
15	Spring washer	For M5	8	12	36-9111-18-BT
16	Washer	8//16	4	8	39-9962-CR
17	Selflocking Nut	M8	2	22	39-9918-CR
18	Cable		1	6	36-9836104-BT
19	Foot mat		1	22	36-9836120-BT
20	Pulse unit w/cable		2	6	36-9836106-BT
21	Foot high adjustable		2	22	36-9836107-BT
22	Base frame		1		33-9836109-SI
23	PC board for motor		1	22	36-9836121-BT
24	Motor		1	22	36-9836122-BT
25	Belt		1	24+26	36-1473-02-BT
26	Belt wheel unit		1	22	36-9836124-BT
27	Rubber cap		2	22	36-1473-04-BT
28	Termed insurance		1	22	36-9836111-BT
29	On/Off switch		1	22	36-9836112-BT
30	Power cable		1	22	36-9836113-BT
31	Handlebar wrapping		2	2+3	36-9836114-BT
32	Transportation wheels		2	22	36-9836125-BT
33	Assembly- and exercise instruction		1		36-1473-05-BT

## Assembly instructions

Remove all the separate parts from the packaging by help from a second person, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the packing list in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

### Further Safety instructions:

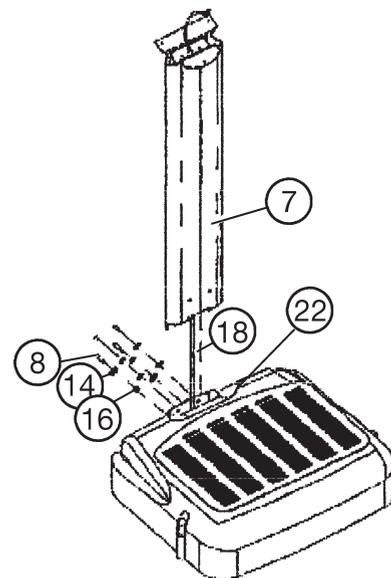
Please read carefully before first use, the instructions through otherwise you will get injured during use or damage the Vibro I can.

- 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.
- If you want to move the Vibro I, put your hands at the handle of frame and slightly tilt and pull the Vibro I.
- 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 Vibro I. nevertheless, are all warranty claims will thus extinguished.
- After each use, plug out the power plug from wall power.

### Step 1:

#### Assembly of support (7) at main frame (22).

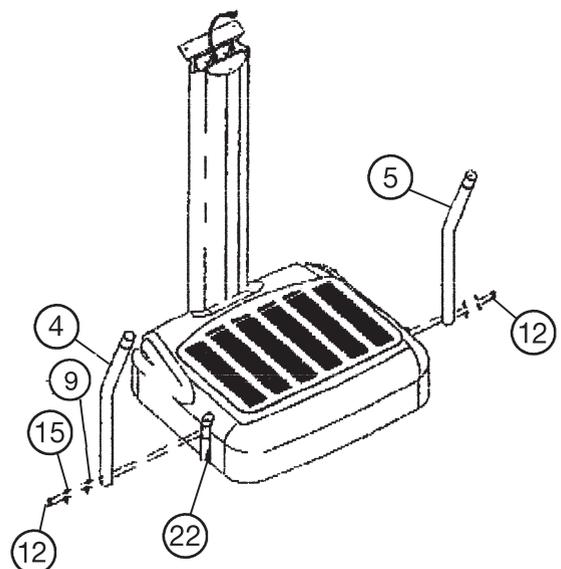
Put on the screws M8x20 (8) and one spring washer (14) and one washer (16) and put them accessibly beside the main frame (22). Place the support (7) with bottom part to the holder of main frame (22) and connect the cable connectors (18). Insert the support (7) into the main frame (22) secure it with screws (8) and tighten support (7) firmly.



### Step 2:

#### Assembly of left and right handrail tube (4+5).

Put on each screw M5x15 (12) one spring washer (15) and washer (9). Place the left handrail (4) into appropriate holder on left side and right handrail tube (5) on right side of main frame (22) and screw them tightly by using screws (12).



### Health Notes

Basically, it is strongly recommended to talk with a doctor before using the Vibro I. 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 Vibro I 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

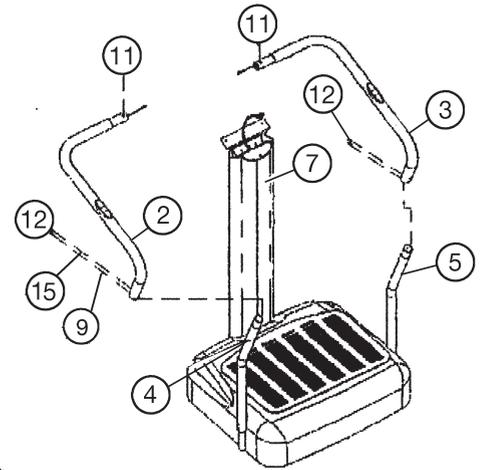
Regular exercise can improve your physical to a constitutional carry. If you get body or physically complaints such as nausea, sweating, headache, during your workout, you should stop the training immediately. To increase your metabolism encourage, drink a glass of water before beginning your workout.

### Step 3:

#### Assembly of left and right handle bar (2+3).

Insert the left handle bar (2) with bottom part into the left hand rail tube (4) and with upper part onto the support (7) so that the holes are align. Screw tightly the left handle bar (2) bottom part with screws M5x15 (12), springwashers (15) and washers (9) at handrail tube (4). Screw tightly the left handle bar upper part with screws M8x40 (11) at support (7).

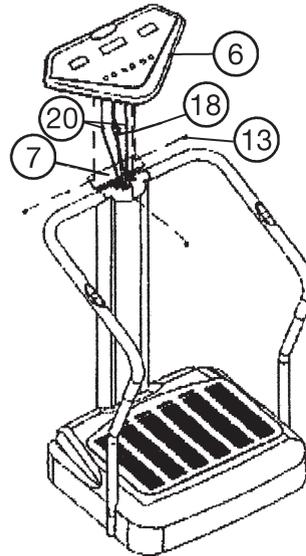
Insert the right handle bar (3) with bottom part into the right hand rail tube (4) and with upper part onto the support (7) so that the holes are align. Screw tightly the right handle bar (3) bottom part with screws M5x15 (12) at right handrail tube (5). Screw tightly the left handle bar upper part with screws M8x40 (11) at support (7).



### Step 4:

#### Assembly of computer (6) at support (7).

Put the computer (6) near the computer holder of support (7) and connect the pulse cables (20) and connection cable (18) with computer (6). Place the computer (6) onto the support without squeezing the cables and secure with screws M6x10 (13).



### Step 5:

#### Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

Put the net cable (30) into the socket of base frame and into wall power (230V~50Hz). Put the main power switch (29) into on Position.

2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

3. To move the machine easy to the place you need, put your hands at the handlebar an pull towards until you can move it on the transportation roller.

Uneven floor you can level by using the height adjustable feet of machine.

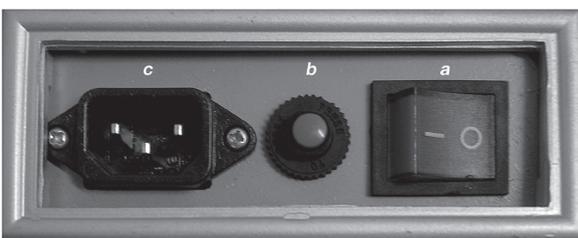
#### Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

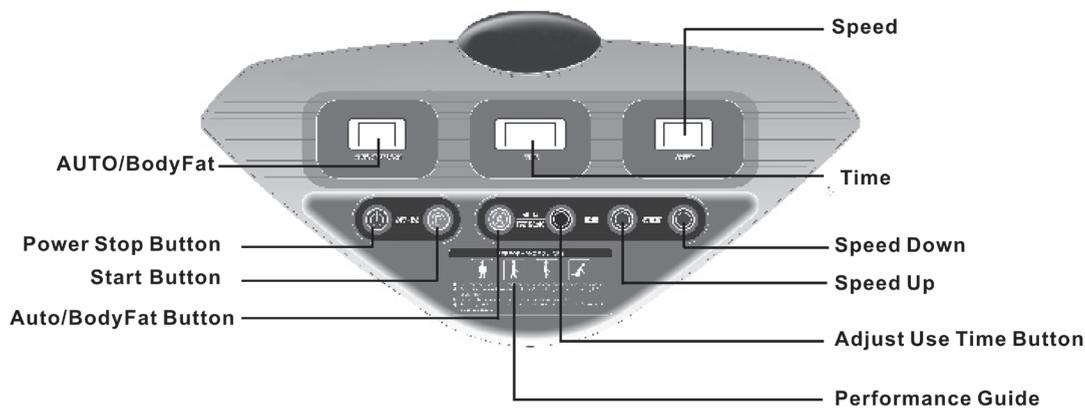


#### Mainconnection:

- a) Mainswitch = switches on and off the machine
- b) Overload fuse = Protects teh machine für overload.
- c) AC Plug for AC Connection



## Computer Instruction Vibro I



### Key Functions:

Power button = Switches the program off.  
 Input key (P) = Switches the program on  
 Auto / Fat Scan key (A) = Select button for programs 88-P1-P2-P3-1  
 Time key = With this button you can set the time in minutes to max. Enter 10 minutes. For body fat analysis by these key specifications gender, age, body size and weight selected.  
 „+“ = Increases the speed at manual mode. If settings the values you selected by pressing this button increased.  
 „-“ = Decreases the speed at manual mode. at defaults are the values selected by pressing this key decreases.

### Programs

88 = Manually program, here you can select a time before press start key  
 select speed after press Start key  
 P1-P2-P3 = automatic programs with the following sequence:

Program	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min	3 min	2 min	1 min
P 1	6	10	16	14	12	10	8	6	4	2
P 2	6	8	10	14	6	5	4	3	2	1
P 3	10	4	16	4	16	4	10	4	10	4

1 = Program for body fat analysis (BMI (Body Mass Index) determination)  
 Select this program and confirm with the Time button and then enter your gender (1 = Male, 2 = female), age, height and weight using the „+“ and „-“ keys.  
 The values is displayed in the time display. Confirm each input with the time button. Once you have made your entries the display „---“ appears in the time display and once you then the sensors on the handle brackets enclose (for 4 Sec.) Your body fat percentage is displayed in % in the time display.

Table Bodyfat %

Gender	too less	normal	Too much
Female	<17	17-27	>27
male	<14	14-23	>23

### Display:

Auto / fat / scan = This display indicates which program they are located.  
 Time = The training time is specified in minutes. Is a time set the display counts the minutes back to zero.  
 Speed = Shows the level of rapidity of vibration at.

### Acoustic signal:

Each press will beep.  
 A five-time beep sounds after completing the program

### Relaxing message on the Vibro I

The relaxation message on the Vibro I provides a noticeable regeneration.  
 You can make your physical and emotional states strongly influence by listening to relaxing music during training or fill the room with a soothing scent.  
 Choose a classical-music or relaxation sounds, use soothing Aroma oils and create an atmosphere in which you harmony and find balance.  
 Since you should drink plenty before the exercises, provides previously as a relaxing and afterwards as an invigorating beverage, a herbal tea to.  
 The manufacturer and its direct or indirect distribution chain have strictly and necessarily indicate that the Vibro I, by the end user with respect should be used. Warranty claims are only guaranteed if the end users the tips and rules the user manual has followed strictly. We have strict attention to the manual, the ALWAYS must be retained with the appliance. We have once again pointed out that the Vibro I only persons allowed to use the well read and understood the operating instructions accordingly and precise have. If this is not the case, we deny any liability.

## Trainings exercises



### Motion1

Feet on the plate, hands hold the handlebar and being the state of knee-bend.

Mainly train the part of back, hips and legs.



### Motion2

Sit on the plate, fold your legs, hands hold on the handlebar.

Mainly train the part of legs muscles, shoulder, waists muscles and stomach.



### Motion3

Feet in the one side, balance on your toes. Knee only slightly bended. Stomach muscles flexed.

Mainly train muscles of back and of arms.



### Motion4

Sit on the plate, hands hold on the handlebar, keep legs straight.

Mainly train the part of legs muscles and waists.



### Motion5

Stay with one foot on the plate and another on ground; hands put on waists.

Mainly train the part of waists, stomach muscles and thigh.



### Motion6

Stay with one foot on the plate and another on ground; hands hold on the handlebar

Mainly train the part of waists, stomach muscles and legs.



### Motion7

Stay with one foot on the plate and another keeps straight, lay down your back on ground, hands put on the ground and keep straight.

Mainly train the part of legs, thigh and hips muscles.



### Motion8

Squat down on the ground, hands put on the plate, body be the state of lying prone.

Mainly train the part of legs muscles, shoulder, arms and upper body muscles.



### Motion9

Feet on the plate, hands put on ground, body be the state of lying prone and keep balance.

Mainly train the part of shoulder, chest, arms and upper body muscles.



### Motion10

Body lay prone on the plate, put legs on the main support tube, hands put on ground.

Mainly train the part of thigh, chest, hips and all body muscles.



### Motion11

Stay one hand on the plate and squat next to the item.

Mainly train the part of legs muscles, hands and shoulder.



### Motion12

Feet on the plate, body lay on ground, hands put on ground.

Mainly train the part of thigh and hips muscles.



**Service / Hersteller**

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



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

**Service:**

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

**Top-Sports Gilles GmbH**

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)

<http://www.christopeit-sport.com>

