

EXERFIT VIBRO 100



MONTERINGSANVISNING OG BRUKERVEILEDNING

QF-2008
2006/2007, Version 1

FORHÅNDSREGLER OG SIKKERHET

Les alle forhåndsregler og instruksjoner før du tar apparatet i bruk.

- Dette er et hjemmetreningsapparat som er testet for maksimum brukervekt 100 kilo.
- Følg instruksjonene for montering nøye. Vær oppmerksom på at justerbare deler har en maksimumsposisjon som ikke må overtreides.
- Start ikke treninger før apparatet er nøye inspisert og du har forsikret deg om at alt er montert riktig.
- Benytt kun de originaldelene som følger med pakken.
- Sjekk med delelisten at alle delene medfølger før du starter monteringen.
- Plasser apparatet på en jevn overflate som ikke er glatt. Unngå områder med fuktig luft.
- Undersøk før førstegangs bruk, og deretter hver 1-2 måned at alle koblinger sitter godt. Dersom en del er defekt, skal ikke apparatet brukes før delen er byttet.
- Bruk milde vaskemidler ved rengjøring av apparatet.
- Behold denne brukerveiledningen til eventuelt senere bruk.

Følg anbefalingene om hvordan og hvor mye du skal bruke treningsapparatet. Du finner forslag til øvelser lenger bak i dette heftet.

OBS! Er du i tvil om denne treningsformen er riktig for deg, konsulter først lege.

MONTERING



STEG 1:

Dra ledningen gjennom øvre og nedre ramme, fest rammen med boltene. Plasser polstring som vist på bildet.

STEG 2:

Koble ledningen som vist på bildet. Fest rammen som vist på bildet, og skru den fast med boltene.



STEG 3:

Koble computer ledningen som vist på bildet, og fest håndtaket på rammen med vedlagte bolter.



BRUKERVEILEDNING

Slå på

Sett kontakten inn i støpselet og slå på knappen under data-panelet.

Manuell funksjon

Trykk på TIMER for å velge 20, 60 eller 300 sekunder.

Velg vibrasjonshastighet

Level 0 = ingen vibrasjon
Level 1-9 = økning i hastighet

Forhåndsprogrammer

Trykk AUTO/FUNCTION for å velge forhåndsinnstilte programmer:

A1 = vibrasjonshastighet 3 og 5
A2 = vibrasjonshastighet 2, 4, 6 og 8
A3 = vibrasjonshastighet 3, 6 og 9

Trykk på TIMER for å velge 20, 60 eller 300 sekunder.

HVORDAN TRENE PÅ APPARATET

Dersom du ikke har vært fysisk aktiv på lang tid bør du konsultere lege før bruk av apparatet for å unngå helserisiko.

Kroppen din, og spesielt hjertet og blodsirkulasjonen trenger tid til å venne seg til denne typen trening. Øk derfor intensiteten forsiktig og over lengre tid, og ta ofte pauser. Ikke start eller avslutt for brått.

Denne treningsformen bør benyttes i tillegg til annen trening og generell aktivitet.

For å få best mulig effekt av din trening både i form av bedre fysisk form og styrket immunforsvar, har vi noen enkle råd å følge:

Intensitet

Det er viktig å velge riktig intensitet når du trener. Pulsen kan brukes som en retningslinje. En ”tommelfinger-regel” som gjerne brukes er:

$$\text{Maksimum puls} = 220 \text{ minus din alder}$$

Mens du trener bør pulsen være mellom 60%-85% av din maksimum puls.

Se vedlagte puls-oversikt for referanse.

I begynnelsen av treningen bør du holde pulsivået på 70% av din maksimum puls de første par ukene.

Ettersom du kommer i bedre form, kan du sakte men sikkert øke til 80% av din maksimum puls.

Fettforbrenning

Kroppen starter fettforbrenning ved ca. 65% av maks.puls.

For å oppnå en optimal fettforbrenning, anbefales det å holde pulsen mellom 70%-80% av maks.puls.

Man bør ha tre treningsøkter pr. uke, med en varighet på minst 30 minutter hver.

Dette er generell anbefaling. Dersom du er i tvil, eller har en diagnose må du konsultere med lege for å få laget et program som er tilpasset deg.

Oppvarming

Før hver treningsøkt bør du varme opp 5-10 minutter. Oppvarming før trening minsker risiko for skader. Det er bra for sirkulasjonen og gjør musklene smidigere.

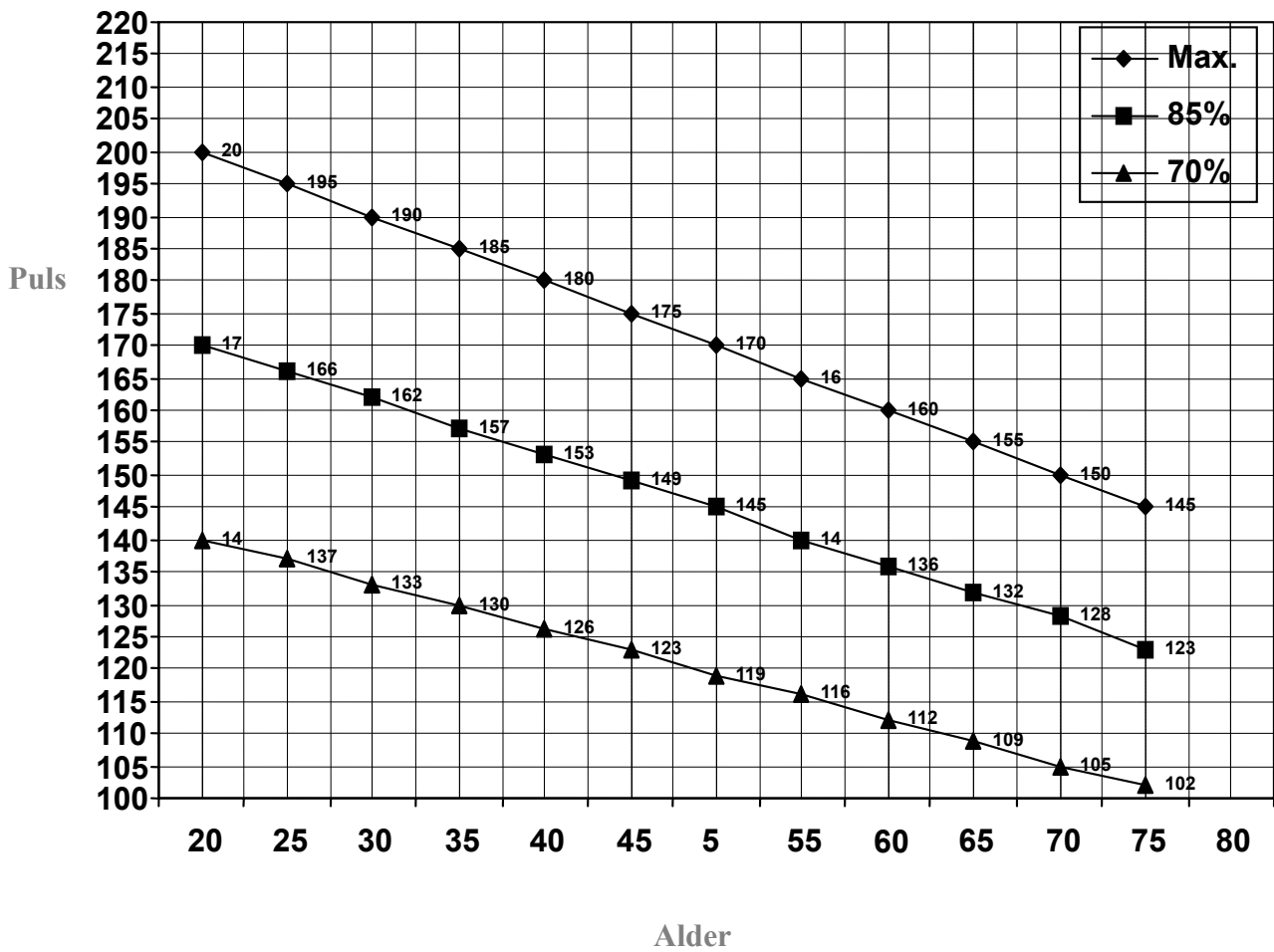
Trening

Tren bare 3 ganger i uken, og tillat 48 timers hvile mellom hver gang du trener på platen. Utfør øvelsene statisk, uten bevegelse og ha bøyde ledd.


Avslutning

De siste 2-3 minuttene er det fint å senke hastigheten på vibrasjonene. Da får du en god avslutning på treningen. Husk å tøye ut.

PULS TRENING



VIRKNINGER OG FORDELER AV EXERFIT VIBRO 100

<p style="text-align: center;">☞ ① Muskler :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Strekker musklene. ☞ Utvikler elastitet og fleksibilitet i musklene. ☞ Forbedrer styrke og motstand i musklene. 	<p style="text-align: center;">☞ ③ Ben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Forebygger benskjørhet. ☞ Styrker benmasse og benvev. <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">☞ ⑤ Nervesystem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Forbedrer mobiliteten til nerveimpulsene.
<p style="text-align: center;">☞ ② Ledd, sener, og muskelvev:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Hjelper leddene å forbli bevegelige. ☞ Forsterking av leddene. 	<p style="text-align: center;">☞ ⑥ Hormoner :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Stimulerer hormonene HGH, IGF-1, testosteron og serotonin hvilket gir en god følelse av velbehag. 	<p style="text-align: center;">☞ ⑦ Blodsirkulasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Bedrer blodsirkulasjonen. ☞ Forbedrer forbrenningen. ☞ Reduserer muskeltrekk.
<p style="text-align: center;">☞ ④ Mage:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Reduserer fett rundt mageregionen. ☞ Hjelper fordøyelsen. 	<p style="text-align: center;">☞ ⑧ Hud:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Drenerer lymfer. ☞ reduserer celluliter. ☞ Stimulerer produksjon av kollagen (bremser aldringsprosessen i huden). 	<p style="text-align: center;">☞ ⑦ Blodsirkulasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Bedrer blodsirkulasjonen. ☞ Forbedrer forbrenningen. ☞ Reduserer muskeltrekk.

Vibrasjonstrening er fremtidens treningsform! Vibrasjonene stimulerer muskelreseptorene og spesielt endene av muskelspolene (Eklund og Hagbarth, 1966). Dette fører til at en større andel av muskelfibrene blir brukt i kontraksjonen av muskelen.

10 minutters vibrasjonstrening gir 20-30% mer muskelstyrke enn timer med vanlig styrketrening.

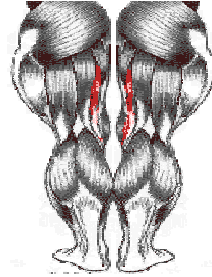
Apparatet bidrar positivt på en rekke ulike områder som vist i oversikten over.

Du kan benytte apparatet til massasje og avspenning, og får fart på blodsirkulasjon så vel som å frigjøre hormonet serotonin, som hjelper deg med å holde humøret oppe!

NB! Man bør ikke bruke apparatet dersom man er gravid, har pacemaker, har problemer med blodsirkulasjon, har hjernerystelse, migrene, muskelstrekk, benbrudd, alvorlig grad av benskjørhet eller ved overtreningstilstander.

Noen kan oppleve kløe i huden på grunn av økt blodsirkulasjon. Enkelte kan bli uvel, svimmel eller kvalm. Ensformige belastninger kan forårsake ryggplager. Det er viktig at øvelsene utføres riktig.

ØVELSER



Forslag til ulike øvelser for ben:

Stå på tåballene som vist på bildet over, bøy knærne til 45 grader vær rett i ryggen og hold deg fast i håndtaket. Denne øvelsen er for den nedre delen av benet.. Endring av stilling på benet vil påvirke graden av vibrasjoner.



Sett en fot rett ned på platen. Det andre benet holder 60-80 grader forover. Bytt ben. Denne øvelsen er for hele benet.



Tøying

Sett den ene foten flatt på platen. Den andre foten plasseres som vist på bildet. Press armene ned på benet du står på. .



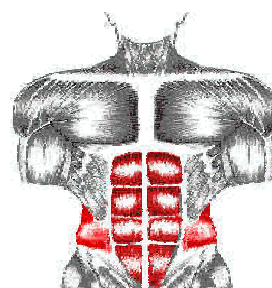
Overkroppen:

Plasser begge hender på platen med fingrene mot hverandre. Hold bena rette. Senk kroppen til skuldrene er i linje med albuen. Hold ryggen rett. Øk intensitet etter hvert som du får mer styrke.



Nakke:

Hold hendene på platen med fingrene bakover mot stammen. Hold ryggen rett og føttene flatt på underlaget. Intensiteten på øvelsen kan varieres ved å variere stilling på albueledd eller å flytte føttene lengre vekk fra platen.



Mage:

Sett deg på platen som vist på bildet. Hold bena rundt polstringen på stammen, lås fingrene bak hodet. Hold en vinkel på ca. 90 grader mellom mage og lår.



Legg deg på ryggen med føttene på platen. Hold en rett linje fra knær til skuldre ved å heise kroppen.

MASSASJE



Legg deg på siden med leggen oppe på platen. Kneleddet skal være i 90 grader. Slapp av, og la vibrasjonene løsne opp musklene i benet. Bytt ben.



Legg deg opp på platen som vist på bilde med ankene låst rundt polstringen på stammen. Slapp av.



Strekk

Stå som vist på bildet, støtt deg for forsiden av bena. La hodet falle forover og slapp av.



Sitt på platen stillingen vist på bildet. Slapp av, pust rolig.