



## Bruks- og monteringsanvisning til

**Abilica Vibro**  
ART. NR. 555 605



## **SIKKERHETSINSTRUKSJONER**

**Les hele manualen før montering og bruk av apparatet. I tillegg ber vi deg merke deg de følgende sikkerhetsregler:**

1. Dersom du på noe tidspunkt oppdager at noen deler er løse eller defekte, kontakt utsalgsstedet før du benytter apparatet.
2. Ikke stikk gjenstander inn i noen åpninger på apparatet.
3. Maks brukervekt for denne maskinen er 100 kg.
4. Apparatet må ikke brukes av flere personer samtidig.
5. Må ikke brukes utendørs eller i nærheten av vann.
6. Hold kjæledyr unna apparatet. Barn bør ikke benytte apparatet.
7. Slå alltid av strømtilførselen etter bruk.

### **Noen fordeler med vibrasjonstrening:**

- Øke muskelmasse
- Forbedre fleksibilitet på ledd og muskler
- Stimulere blodsirkulasjon
- Reduserer muskelsmerte
- Restituere muskler og sener

**Rådfør alltid med lege/fysioterapeut hvis du skulle være i tvil om apparatet passer deg.**

**Du bør ikke bruke Abilica Vibro hvis du:**

- er gravid
- har hjerte- eller karsykdommer
- er nyoperert
- har proteser eller implantater
- har brokk
- har diabetes
- har epilepsi
- har kraftig migrene
- bruker pace-maker
- nylig har satt inn plater eller nagler i hofter, knær eller lignende
- har svulster eller cyster

## MONTERINGSANVISNING

### TRINN 1:

Sensor kabel trekkes gjennom øvre og nedre stolpedel. Monter deretter sammen stolpedelene ved hjelp av de 3 medfølgende umbraco-skruene. Skru godt til. Tre deretter på skumbeskytteren som vist på bildet.



### TRINN 2:

Monter sensorkablene sammen som vist på bildet under. Monter så styrestolpen på braketten som sitter festet på plattformen. Her benyttes 4 skiver og 4 muttere til å feste stolpen på de fastmonterte skruene.

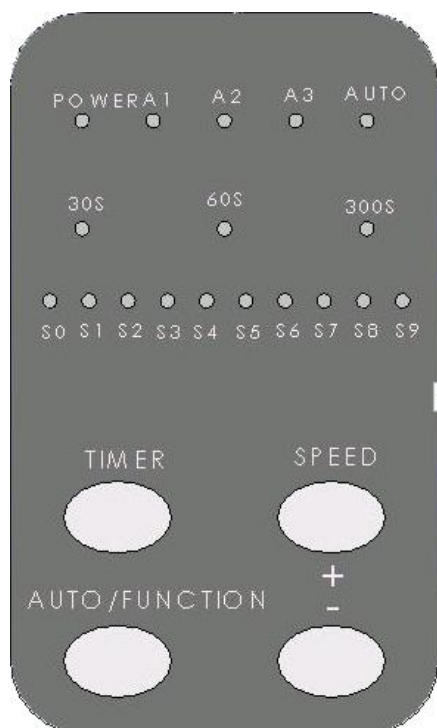


### TRINN 3:

Sett sammen kablene i topp av styrestolpen for å koble til computeren. Deretter monteres computeren på braketten og skrus fast med 4 skruer.



## Bruksanvisning



### Sette på/Skru på

Medfølgende ledning må settes inn i veggkontakt (230V).

Skru deretter på bryter under computeren.

### Manuell funksjon/virkemåte

Velg først ønsket tid:

20, 60 eller 300 sekunder.

Velg deretter ønsket vibrerende intensitet

Leve S0 = Ingen vibrasjon

Level S1 to S9 = Økende intensitet

### Automatisk funksjon/virkemåte

Velg en av autofunksjonene ved å trykke på "AUTO / FUNKTION" til du har kommet til ønsket funksjon

A1 = Tilsvarer intensitet S3 + S5

A2 = Tilsvarer intensitet S2 + S4 + S6 + S8

A3 = Tilsvarer intensitet S3 + S6 + S9

Velg så ønsket tid:

20, 60 eller 300 sekunder.

### Treningsinstruksjoner

Vibrasjonstrening vil i prinsippet si at en benytter seg av kroppens naturlige reflekser til å stimulere muskelmassen på ulike måter. Disse refleksene er de samme som en opplever med den kjente knerefleksen.

Stimulansen skapes maskinelt av vibrasjonsapparatet og overføres til kroppen via platen som vibrerer. Kroppen vil automatisk via reflekser, reagere raskt og intensivt på stimulansen. Reaksjonen er muskulær og består av sammentrekninger i muskelmassen, som gjentas ca 30-50 ganger per sekund, så lenge stimulansen varer. Dette avhenger av frekvens/intensitet på vibrasjonen.

Kroppen, og spesielt hjerte og blodsirkulasjon vil trenge noe tid til å venne seg til denne treningsformen. Start derfor rolig for så gradvis å øke intensiteten. Viktig er det også å ta regelmessige pauser og ikke bruke apparatet overdrevet.

Husk at dette produktet er et supplement til generell trening. Les derfor godt denne veiledningen slik at du vil få best utbytte av produktet.

### Intensitet

Kroppen tilpasser seg automatisk vibrasjonen via plattformen på apparatet. Intensiteten på overføringen av energi styres av de innstillinger som er gjort på apparatet og kalles for frekvens. Abilica Vibro kan stilles inn manuelt fra S0 til S9 eller automatisk via A1 til A3.

## **Plassering på plattform**

Trene på et vibrasjonsapparat kan gjøres på flere måter. Denne instruksjonen vil kun ta for seg den enkleste og grunnleggende formen; stående på plattformen. (For flere treingsformer se [www.abilica.no](http://www.abilica.no))

Still deg opp på plattformen med føttene. Det anbefales at en bruker sko med gummisåle og lav/normal høyde på såle. Bøy knærne ca 30<sup>0</sup> til 40<sup>0</sup> og plasser hendene på hendlene på stolpen. Dette kalles utgangsposisjon.

## **Hvordan trene**

Vibrasjonstrening er i utgangspunktet som all annen form for trening. Du startet rolig med lette og korte økter, for så å øke. Husk at selv om du ikke anstrenger deg så mye under treningen, trenger kroppen hvile og restitusjon etter en økt. Normal restitusjonstid for vibrasjonstrening er i gjennomsnitt 1 dag.

## **Oppvarming**

Det er alltid viktig å varme opp før enhver trening. Start derfor med 5-10 min oppvarming. Dette for å starte blodsirkulasjon og varme opp musklene.

Til oppvarming kan en bruke en sykkel, eleptikal eller en tredemølle. Alt må brukes rolig. Husk det er oppvarming ikke trening ennå.

## **Treningsøkten**

En treningsøkt kan vare til sammen ca 10 min. I løpet av de 10 minuttene kan en velge forskjellig type intensitet og funksjon. Funksjonen som velges kan vare enten 20, 60 eller 300 sekunder. Normalt vil en kunne ta en treningsøkt 3 til 4 dager i en uke. Kroppen trenger også litt hvile etter treningen.

Forleng tiden for hver funksjon. Begynn med 20 sekunder og økt tiden. I starten av en treningsøkt tar du like lang tids pause mellom funksjonen som funksjonen varte. Så reduserer du pausene utover i treningsøkten. Øk så frekvensen. Begynn gjerne i nærheten av S0, for så å bevege deg mot S9.

**SPORT SUPPLY®**

Leverandør:  
Sport Supply Int. AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norway  
E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.sportsupply.no](http://www.sportsupply.no)

© Sport Supply Int. AS