

Gebruikershandleiding my5™ Model

Nederlands

POWER  PLATE®
my5™



Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Inleiding | 03 |
| Correct gebruik is essentieel voor een optimaal resultaat | 03 |
| Medische indicaties | 04 |
| Belangrijke aanwijzingen met het oog op de veiligheid | 06 |
| Medische waarschuwingen | 06 |
| Montage en gebruik | 06 |
| Werking | 07 |
| EMC | 08 |
| Gebruik van het Power Plate® my5™ model | 09 |
| Bediening van het Power Plate® my5™ apparaat | 10 |
| Intensiteit veranderen | 12 |
| Persoonlijke afstelling | 13 |
| Technische specificaties | 14 |
| Onderhoud | 15 |
| Problemen oplossen | 15 |
| Contact en ondersteuning | 16 |
| Garantie | 16 |

© 2009 Power Plate. Alle rechten voorbehouden. Power Plate, het Power Plate apparaat/logo, pro5, pro5 AIRdaptive, pro5 HP, my5, my3, Acceleration Training en my body, my time zijn geregistreerde merken en/of handelsmerken van Power Plate International Ltd., Power Plate North America, Inc. en/of hun dochterondernemingen. Alle andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Power Plate® apparaten zijn beschermd door patenten en auteursrechten in verschillende landen wereldwijd. Power Plate bezit alle rechten (inclusief auteursrecht, handelsmerk en alle andere intellectuele eigendomsrechten) betreffende alle informatie die in deze handleiding vermeld staat. U mag niets van de informatie in deze handleiding of enig ander document dat door Power Plate gepubliceerd is, kopiëren, publiceren of verspreiden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Power Plate.

Inleiding

Power Plate® apparaten zijn gebaseerd op het principe van Acceleration Training™ oefeningen om de natuurlijke reactie van het lichaam op trillingen te stimuleren. De Power Plate® apparaten produceren trillingen die een onbalans door het hele lichaam veroorzaken. Deze trillingen zorgen voor reflexmatige spieraanspanningen om het lichaam te stabiliseren. Deze snelle cyclus van spieren spannen en ontspannen maakt training met Power Plate® apparaten zo efficiënt. Acceleration Training™ is afkomstig uit de voormalige Sovjet-Unie. Het bleek een efficiënt wapen tegen de negatieve effecten van het ontbreken van zwaartekracht in de ruimte. Kosmonauten werden geconfronteerd met een aanzienlijk verlies van spierkracht en botdichtheid als gevolg van hun verblijf in de ruimte. Met Acceleration Training™ oefeningen konden ze deze effecten tegengaan. De nieuwe vorm van training was lange tijd onbekend in West-Europa. Na de val van het communisme introduceerde de Nederlandse sportexpert Guus van der Meer de technologie in het westen met als resultaat dat in 1999 het eerste Power Plate® model op de markt werd gebracht. Sindsdien is de Power Plate® technologie aangepast voor gebruik door het grote publiek: iedereen kan nu trainen op Power Plate® apparaten. Dit betekent dat u zonder gewichten aan krachttraining kunt doen. Power Plate® apparaten worden gebruikt door iedereen, van topatleten tot ouderen en mensen die hun algemene gezondheid en conditie willen verbeteren.

Correct gebruik is essentieel voor een optimaal resultaat

In theorie kan de Power Plate® door bijna iedereen gebruikt worden. Zoals met elke vorm van training moeten de oefeningen worden afgestemd op uw persoonlijke situatie en mogelijkheden. Dat is bepalend voor het succes en de positieve effecten van een trainingssessie op de Power Plate®. Bovendien vermijdt u het risico van blessures en lichamelijk letsel.

De lichaamshouding, en spierspanning spelen een belangrijke rol in uw trainingssessie. Hoe meer uw spieren op voorspanning zijn gebracht, des te meer ze de trillingen absorberen en des te groter is het effect van de training.

Acceleration Training™-oefeningen moeten regelmatig worden gedaan. U begint op een laag intensiteitsniveau, dat wil zeggen een lage frequentie en amplitude en korte sessies. Het lichaam moet licht gestimuleerd worden, zodanig dat u zich kunt aanpassen aan de vibratietraining. In de loop van de tijd kunnen de intensiteit en de duur opgevoerd worden zoals ook bij andere progressieve trainingsprogramma's gebeurt. Zodra het lichaam aan de trillingen gewend is, kan de training aangepast of opgevoerd worden om de sportprestaties of het dagelijks functioneren te verbeteren.

Medische indicaties

Mogelijke toepassingen zijn bijvoorbeeld het voorkomen en behandelen van ziekten en/of het verlichten van pijn.

Valpreventie

Stelling: Power Plate® training kan ouderen helpen om vallen te voorkomen.
Definitie: Onder valpreventie worden verschillende maatregelen verstaan die ertoe bijdragen dat ouderen minder vallen.

Spierkracht

Stelling: Power Plate® training kan een positief effect hebben op het vergroten van de spierkracht met het oog op betere dagelijkse prestaties, zowel kortdurende als langdurige activiteiten.
Definitie: Lichaamskracht is het vermogen van een persoon of dier om met behulp van de spieren kracht uit te oefenen op fysieke voorwerpen. Het vergroten van de lichaamskracht is een doel van krachttraining. Kracht is de hoeveelheid werk die per tijdseenheid verricht wordt of de energie die per tijdseenheid overgebracht wordt.

Pijn

Stelling: Power Plate® training kan een positief effect hebben op het verminderen en/of verlichten van (chronische) pijn.
Definitie: Pijn is een onaangename zintuiglijke en emotionele ervaring die geassocieerd wordt met feitelijke of potentiële weefselbeschadiging.

Cellulitis

Stelling: Power Plate® training kan een positief effect hebben bij het terugdringen van cellulitis.
Definitie: Cellulitis is een aandoening die zowel bij mannen als vrouwen (echter veel vaker bij vrouwen) na de pubertijd voorkomt. De huid van de dijen, buik en bekkenstreek vertoont putjes.

Gewichtverlies

Stelling: Power Plate® training kan een positief effect hebben bij afvallen, met name bij het verliezen van lichaamsvet.
Definitie: Gewichtverlies betekent, binnen medisch en gezondheidskundig gebied en uit oogpunt van lichamelijke conditie, het verminderen van het totale lichaamsgewicht door het verlies van lichaamsvocht of vetweefsel, spieren, pezen en ander bindweefsel.

Botdichtheid

Stelling: Power Plate® training kan een goede trainingsmethode zijn voor het vergroten van de botdichtheid en het voorkomen van verlies van botdichtheid vanwege ouderdom.
Definitie: Botdichtheid (of bone mineral density) is een medische term die verwijst naar de hoeveelheid botsubstantie per kubieke centimeter bot.

Circulatie en het cardiovasculaire systeem

Stelling: Power Plate® training kan een positief effect hebben op het verbeteren of toenemen van de bloedsomloop en het verbeteren van de functie van het hart- en vaatstelsel.

Definitie: Het hart- en vaatstelsel is een orgaansysteem dat voedingsstoffen, gassen en afvalstoffen van en naar de cellen vervoert, helpt om ziekten te bestrijden en de lichaamstemperatuur en pH-waarde in balans houdt voor het behouden van homeostase. Er stromen twee soorten vloeistof door het vatenstelsel: bloed en lymfevocht. Het bloed, het hart en de bloedvaten vormen het hart- en vaatstelsel. Het lymfevocht, de lymfklieren en de lymfevaten vormen het lymfatische stelsel. Het hart- en vaatstelsel en het lymfatische stelsel vormen samen het vaatstelsel. Het longvaatstelsel is het deel van het vaatstelsel dat zuurstofarm bloed uit het hart, naar de longen afvoert en zuurstofrijk bloed terug naar het hart voert.

Flexibiliteit

Stelling: Power Plate® training kan een positief effect hebben op het verbeteren van de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Definitie: Flexibiliteit is het absolute bewegingsbereik in een gewricht of een serie gewrichten en spieren dat bereikt kan worden in een kortstondige beweging met hulp van een partner of hulpmiddel. De flexibiliteit van een gewricht hangt af van veel factoren, met name de lengte en de soepelheid van de spieren en het bindweefsel, wat per persoon varieert, en de vorm van de botten en het kraakbeen die samen het gewricht vormen.

Pathologisch onderzoek

Stelling: Power Plate® training kan een positief effect hebben op het verbeteren van het algeheel welzijn, de algemene conditie en het dagelijks functioneren van patiënten. De Power Plate® training zal (waarschijnlijk) geen invloed hebben op de ziekte of het letsel zelf, maar zal wel een positief effect hebben op de algehele conditie, de spierkracht, het dagelijks functioneren en het welzijn. Gebruik van de Power Plate, mits toegestaan, kan de kwaliteit van leven van deze patiëntengroep verbeteren.

Definitie: Deze gevarieerde groep laat zich niet definiëren. Voorbeelden van aandoeningen zijn multiple sclerose, ziekte van Parkinson, fibromyalgie, hersenbloeding, aandoeningen aan de ruggengraat, diabetes, revalidatie na hartziekten.

Belangrijke aanwijzingen met het oog op de veiligheid

Vóór gebruik van het Power Plate® apparaat moet u de hele gebruikershandleiding doorlezen, inclusief de waarschuwingen en veiligheidsaanwijzingen. U moet deze waarschuwingen en aanwijzingen eveneens onder de aandacht van elke andere persoon brengen die deze Power Plate® gebruikt. Bewaar deze gebruikershandleiding voor later gebruik.

Medische waarschuwingen

! Waarschuwing: voor u oefeningen doet, moet u zich door een arts laten onderzoeken. De arts moet zijn goedkeuring geven om persoonlijk letsel te voorkomen.

Als u een medische aandoening of een lichamelijke beperking heeft waardoor u niet of in mindere mate in staat bent de oefeningen te doen, raadt Power Plate u dringend aan om voordat u gebruik maakt van de Power Plate®, een arts te raadplegen om mogelijk persoonlijk letsel te voorkomen.

Als u zich tijdens het gebruik van de Power Plate® duizelig voelt, flauwvalt, kortademig bent of pijn voelt, stopt u dan onmiddellijk en raadpleeg een arts. Als u dit niet doet, kan dit persoonlijk letsel tot gevolg hebben.

De Power Plate® is een medisch apparaat en is ontworpen voor therapeutische doeleinden, mits in overeenstemming met de specificaties en in het kader van een oefenprogramma.

Dit hoofdstuk "Belangrijke aanwijzingen met het oog op de veiligheid" bevat verder aanwijzingen om de Power Plate® juist in te stellen en te gebruiken.

Volg alle aanwijzingen, instructies en waarschuwingen zorgvuldig op met het oog op een optimale veiligheid voor uzelf en de personen in uw omgeving tijdens het gebruik van de Power Plate®.

Montage en gebruik

! Gevaar: om het risico van een elektrische schok te verkleinen moet u altijd de stekker van de Power Plate® uit het stopcontact halen voordat u het apparaat schoonmaakt of onderhoudt.

! Waarschuwing: om het risico van elektrische schokken, brand, brandwonden of ander letsel te beperken moet u de Power Plate® altijd aansluiten op een geaard stopcontact.

! Waarschuwing: met het oog op veilig gebruik van de Power Plate® moet het apparaat regelmatig worden gecontroleerd op schade en slijtage. Het apparaat bevat geen onderdelen die door de gebruiker zelf onderhouden of gerepareerd kunnen worden. Met uitzondering van het onderhoud dat verderop in deze handleiding beschreven wordt, moet de gebruiker/eigenaar dus altijd een erkende Power Plate® onderhoudsexpert inschakelen als het apparaat onderhouden of gerepareerd moet worden.

- Het apparaat moet op een harde, vlakke ondergrond geplaatst worden. Er mogen zich binnen een meter van de triplaat geen obstakels bevinden.
- Het apparaat mag niet buiten, in de buurt van een zwembad, of bron van water of bij extreme luchtvochtigheid gebruikt worden. Aanraking met water kan kortsluiting veroorzaken, wat persoonlijk letsel of schade aan het apparaat tot



gevolg kan hebben. Haal de stekker uit het stopcontact als u het apparaat niet gebruikt.

- Probeer het apparaat nooit alleen op te tillen of te verplaatsen.
- Schakel het apparaat nooit in nadat het is gevallen, gekanteld of beschadigd, of ook maar gedeeltelijk in water ondergedompeld is geweest, tenzij een erkende Power Plate® onderhoudsexpert het apparaat heeft gecontroleerd en heeft vrijgegeven voor gebruik.
- Steek nooit voorwerpen in de openingen van het apparaat. Als er iets in het apparaat valt, schakelt u het apparaat uit en haalt u de stekker uit het stopcontact. Dan pas probeert u het voorwerp uit het apparaat te halen. Als u niet bij het voorwerp kunt, neemt u contact op met een erkende Power Plate® onderhoudsexpert.

Gebruik van het Power Plate® apparaat 1.0 Algemene medische waarschuwingen voor gebruik

- Volg altijd de aanwijzingen op het scherm van het apparaat op.
- Goed toezicht is vereist als het apparaat wordt gebruikt door of in de buurt van kinderen of gehandicapten.
- Let goed op als u op het apparaat en er weer vanaf stapt. Houd u indien nodig vast aan de handgrepen van het systeem.
- Steek nooit uw handen in of onder het apparaat en leg het apparaat niet op zijn kant als het ingeschakeld is.
- Gebruik om persoonlijk letsel te voorkomen het apparaat alleen voor de doeleinden die in deze gebruikershandleiding worden beschreven, en alleen met de opzetstukken of accessoires die bij het apparaat horen of door Power Plate expliciet zijn goedgekeurd voor gebruik met het apparaat.

2. Specifieke medische waarschuwingen voor gebruik

2.1 Aangepaste kleding en bescherming

- Tijdens oefeningen waarbij de gebruiker op de trilplaat staat, moet deze schoenen met rubberen zolen dragen. Als u liever op sokken of blote voeten traint, moet u gebruikmaken van de profielmat die bij het apparaat geleverd is.

- Bij oefeningen waarbij een deel van uw lichaam in aanraking komt met de trilplaat, raadt Power Plate aan minimaal één profielmat te gebruiken.

2.2 De juiste houding en evenwicht

- Om blessures als gevolg van de trillingen van het apparaat te voorkomen raadt Power Plate u af om achterover te leunen op uw hielen, uw gewrichten 'op slot te zetten' of uw benen te strekken als u rechtop op het apparaat staat.
- Het is belangrijk dat u op het apparaat altijd uw evenwicht bewaart. U mag echter niet aan de handgrepen van het apparaat 'hangen' om uw evenwicht te bewaren. Uw knieën moeten (tenzij in de aanwijzingen voor een bepaalde oefening anders staat vermeld) recht boven uw tenen zitten.
- Een goede houding en evenwicht zijn vooral belangrijk als u tijdens de oefeningen op het apparaat gebruikmaakt van gewichten. Power Plate raadt u dringend af op het apparaat gewichten te gebruiken, tenzij u begeleid wordt door een professional of u veel ervaring heeft in het gebruik van gewichten tijdens training of het gebruik van de Power Plate®.
- De drie afbeeldingen links laten zien hoe u **niet** op het apparaat moet staan.

A U moet altijd uw evenwicht bewaren als u op de Power Plate® staat. Ga nooit aan de handgrepen hangen.

B Leun niet te veel op uw hielen. Uw gewicht moet voornamelijk op de voorkant van uw voeten rusten.

C Als u met de Power Plate® traint, mogen uw gewrichten (knieën, ellebogen) niet 'op slot' zitten. U houdt ze licht gebogen.

2.3 Voldoende drinken

- Power Plate adviseert u voldoende te drinken: minstens 300 ml water voor, tijdens en na elke oefensessie.

2.4 Persoonlijke beperkingen voor oefeningen

- ! **Waarschuwing:** u moet tijdens de oefeningen goed luisteren naar uw lichaam. U mag uw lichaam niet overbelasten en u moet niet doorgaan tot u niet meer kunt. Doet u dat wel, dan kan persoonlijk letsel het gevolg zijn.

- Als u last krijgt van duizeligheid, flauwvallen, kortademigheid of andere pijn, moet u onmiddellijk stoppen met de oefeningen en een arts raadplegen voordat u het oefenprogramma hervat. Zo kunt u persoonlijk letsel voorkomen.

! Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

- Het my5™ model is geschikt voor gebruik in elk gebouw, zoals woningen en gebouwen met directe aansluiting op het openbare laagspanningsnetwerk waarop woningen zijn aangesloten. Dit model is getest voor dergelijk gebruik en voldoet aan de toepasselijke bepalingen van relevante normen voor medische elektrische apparatuur zoals EN 60601-1-2:2007.
- Het my5™ model zendt elektromagnetische golven uit. Elektronische apparatuur in de buurt van het apparaat kan hierdoor beïnvloed worden. Ook kan het my5™ model zelf last hebben van storing door elektromagnetische velden van andere apparaten in de directe omgeving.
- Het my5™ model is bestemd voor gebruik in de elektromagnetische omgeving zoals hieronder beschreven. De klant of gebruiker van het my5™ model moet zekerstellen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt:
 - Op een houten, betonnen of betegelde vloer. Indien de vloer bedekt is met synthetisch materiaal, moet de relatieve luchtvochtigheid in de ruimte minimaal 30% zijn.
 - Het lichtnet moet voldoen aan de eisen die worden gesteld aan de stroomvoorziening in een woning, bedrijfsruimte of ziekenhuis.
 - Het my5™ model mag niet worden gebruikt tijdens een stroomstoring.
 - De magnetische velden van de stroomfrequentie moeten karakteristiek zijn voor een karakteristieke ruimte in een karakteristiek bedrijfspand of ziekenhuis.

- Het my5™ model is bestemd voor gebruik in een elektronische omgeving waar radiofrequente (RF) storingen beheerst worden.
- De klant of gebruiker van het my5™ model kan elektromagnetische storingen helpen voorkomen door een minimale afstand aan te houden tussen de draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en het my5™ model, zoals hieronder wordt aanbevolen in overeenstemming met de maximale uitgangsspanning van de communicatieapparatuur: De minimale afstand met het oog op basisweerstand tegen RF-storing bedraagt 1,0 meter.

Bewaar deze handleiding voor later gebruik.

Werking
















my5™ scherm

Bediening

Zodra u bekend bent met de basisfuncties van het Power Plate® apparaat, kunt u trainen.

Het Power Plate® apparaat is erg gebruiksvriendelijk, zoals u ziet in dit korte overzicht van de voornaamste knoppen op het scherm.

| Rij | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Hoofdfuncties | Start/Stop | Herhalen | | |
| |  |  | | |
| 2 Vooraf ingestelde functies | Kracht | Stretchen | Massage | Ontspannen |
| |  |  |  |  |
| 3. | Tijd (30/60 sec) | Laag/Hoog intensiteit | | |
| |  |  | | |
| 4. Aanpassing voor het verhogen van de frequentie (tussen 30 en 40 Hertz in stappen van 1 Hertz) | Decrease Hertz/Time | Increase Hertz/Time | | |
| |  |  | | |
| 5. Vooraf ingestelde opties | 30Hz | 35Hz | 40Hz | |
| |  |  |  | |

Voor u aan een trainingsprogramma begint, zoals een programma waarbij de Power Plate® gebruikt wordt, moet u een arts raadplegen. Indien u een aandoening heeft of er sprake is van een lichamelijke beperking bij het doen van oefeningen, raadt Power Plate u dringend aan een arts te raadplegen voordat u de Power Plate® gebruikt. Als u zich tijdens gebruik van de Power Plate® duizelig voelt, flauwvalt, kortademig bent of pijn voelt, moet u onmiddellijk stoppen en een arts raadplegen.

Gebruik van de afstandsbediening Uw Power Plate® wordt nog gebruiksvriendelijker met bijgeleverde afstandsbediening.

Vooraf ingestelde functies

Ontspannen



Massage



Kracht



Stretchen



Vooraf ingestelde opties

Elke knop op de afstandsbediening staat voor een vooraf ingestelde training, die overeenkomt met het scherm van uw apparaat.

Druk één keer op een van de programmeerknoppen om het apparaat in een van de vooraf ingestelde functies te starten. Druk nogmaals op deze knop om het apparaat uit te schakelen.

De training aanpassen

Als u met een krachttoefening bezig bent en de massageknop indrukt, stopt uw Power Plate® apparaat en start vervolgens in de nieuwe functie.

De afstandsbediening is ontworpen om uw training vloeiend en zonder onderbreking te laten verlopen. De afstandsbediening is uitgerust met een standaard 11 Amp 6V batterij, die wanneer nodig, vervangen kan worden.



Intensiteit veranderen

Voor een efficiënte en verantwoorde training is het van belang dat u de intensiteit geleidelijk opvoert.

In het geval van het Power Plate® my5™ model kunt u de intensiteit op basis van diverse variabelen aanpassen:

- Tijdsduur per oefening
- Rusttijd tussen oefeningen
- Aantal oefeningen
- Frequentie (aantal trillingen per seconde, gemeten in Hertz)
- Amplitude (afstand die de plaat per trilling verticaal beweegt)
- Sessies per week (2 à 3 is optimaal)
- Spierspanning (in welke mate wordt de spier aangespannen) als de hoek van het gewricht verandert of bijvoorbeeld als een oefening op één been wordt uitgevoerd
- Complexiteit van de beweging of extra beweging (bijvoorbeeld actieve of dynamische beweging in plaats van statisch oefenen)
- Extra gewicht of belasting, bijvoorbeeld het gebruik van een gewichtsvest of halters

Hoe u deze variabelen toepast, is gecompliceerd. Het hangt af van de persoon en zijn trainingsdoelstellingen. Andere factoren waarmee rekening gehouden moet worden, zijn letsel, beperkingen, speciale eisen en/of andere omstandigheden die van invloed zijn op het lichaam (en de geest).

Over het algemeen kunt u het volgende stappenplan hanteren:

Oefentijd, het aantal oefeningen en de rusttijd

Deze instellingen hangen volledig af van uw trainingsdoelstellingen. Als u voor het eerst aan Acceleration Training™ sessies doet, raden wij u aan slechts een paar oefeningen te doen en net zo veel rust te nemen als de tijd die u daadwerkelijk op de Power Plate® oefent. Na een tijdje kunt u het programma met meer oefeningen uitbreiden.

Als de frequentie wordt opgevoerd, moet het volume van de oefeningen verminderd worden (duur, aantal sets) en moet de rustperiode proportioneel worden ingekort.

Voor herstel, flexibiliteit en voorbereiding kunt u beter speciale oefeningen doen. Houd het totale volume laag en neem voldoende rust tussen de oefeningen door.

Voor kracht en snelheid kan de intensiteit (de Hertz-instelling) per oefening opgevoerd worden, maar moet u het totale volume laag houden.

Voorbeeld: Als u traint met als doel meer uithoudingsvermogen of afvallen, moet u de duur van de training langzaam opvoeren tot meerdere sets van elk 60 seconden en de rustperiode van 30 seconden tussen twee sets overslaan of inkorten. Als u krachttraining doet, voert u meerdere kortere sets uit op een hoge amplitude en neemt u langer rust, tussen 1 en 4 minuten.

Frequency

De volgende frequentie raden wij aan voor de diverse oefeningen:

- Stretchen tussen 30 en 35 Hertz
- Kracht maximaal 40 Hertz
- Massage maximaal 40 Hertz
- Ontspanning maximaal 35 Hertz

Als de frequentie wordt opgevoerd, moet het volume van de oefeningen verminderd worden (duur, aantal sets) en moet de rustperiode proportioneel worden ingekort.

Amplitude

De volgende amplitude raden wij aan voor de diverse oefeningen:

- Stretchen LAAG
- Kracht LAAG en geleidelijk opvoeren naar HOOG
- Massage HOOG
- Ontspannen LAAG

Als de amplitude naar boven wordt bijgesteld, moeten de frequentie en het volume (tijdelijk) verlaagd worden en moet de rusttijd proportioneel worden vergroot.

Mat

De mat dempt de trillingen. Gebruik altijd een mat als een lichaamsdeel in aanraking met de plaat komt of als u op blote voeten of sokken oefening doet.



Sessies per week

Over het algemeen raden wij 2 à 3 sessies per week aan. Stretch-, massage-, ontspan- en voorbereidende programma's mogen vaker worden uitgevoerd.

Extra belasting

Door middel van extra belasting, dat wil zeggen het gebruik van gewichten, kan de intensiteit worden verhoogd. Dit is uitsluitend toegestaan voor goed getrainde mensen of gebruikers die onder professionele begeleiding trainen. Alle bovenstaande variabelen kunnen worden aangepast met extra gewichten. Als u de oefeningen op de Power Plate® uitbreidt met extra gewicht, moeten de amplitude en het aantal oefeningen verlaagd worden en moet de rustperiode proportioneel vergroot worden alsof u aan een nieuw oefenprogramma begint.

Speciale programma's en stappen voor extra progressie voor individuele gebruikers mogen uitsluitend worden opgesteld door gediplomeerde en erkende Power Plate® trainers.

Power Plate heeft een ruim aanbod aan opleidings- en trainingsmateriaal zoals dvd's, lesmateriaal op internet en in een aantal landen speciale academies. Meer informatie vindt u op de website www.powerplate.com.

Persoonlijke afstelling

Voor training op de Power Plate® geldt wat voor elke andere training geldt: begin met lichte, korte trainingssessies. Als u aan de trillingen gewend bent, kunt u het programma geleidelijk intensiveren. Ons belangrijkste advies is altijd naar uw eigen lichaam te luisteren.

Als u de oefeningen aanpast met meer lichaamsbewegingen, in overeenstemming met uw specifieke doelstellingen, komt dit uw prestaties alleen maar ten goede. U kunt hierbij denken aan het vergroten van de hoek van een gewricht (waardoor de spieren meer samentrekken). U kunt de oefeningen ook variëren door ze zowel stilstaand (statisch), actief (dynamisch) of springend (plyometrisch) uit te voeren.

Belangrijk is ook dat u tussen de trainingssessies voldoende rust neemt en herstelt. Wij raden u over het algemeen aan om na een trainingssessie twee rustdagen aan te houden. Uit ervaring weten we dat een dag rust na een training met de Power Plate® vaak voldoende is, maar ieder mens is anders en u moet zelf bepalen wat voor u het beste is. Als u het gevoel hebt dat de schema's te gemakkelijk of te intensief zijn zodra u aan de trainingmethode gewend bent, kunt u deze aan uw eigen situatie aanpassen.

Technische specificaties

| | |
|--------------------------------------|--|
| Kleur | zilver |
| Maximale belasting | 136 kilogram (300 pound) |
| Bediening | Gebruiksvriendelijk interactief scherm |
| Frequentie | 30-40 Hertz (in stappen van 1 Hertz) |
| Vooraf ingestelde frequenties | 30, 35 of 40 Hertz |
| Tijdselecties | 30 of 60 seconden |
| Trillingsenergie | laag of hoog |
| Afmetingen B x D x H | 68 x 90 x 150 cm (27 x 35 x 59") |
| Afmetingen plaat B x D | 69 x 59 cm (27 x 23") |
| Gewicht | 90 kilogram (200 pound) |
| Voeding | 90–260 VAC, 50 / 60 Hertz, Universal Voltage |
| Nominale stroom | .35 kw (in operation) |
| Certificering | CE en EMC (TUV-gecertificeerd); voldoet aan RoHS WEEE |



Onderhoud

! **WAARSCHUWING: HET APPARAAT BEVAT GEEN ONDERDELEN DIE DOOR DE GEBRUIKER ZELF ONDERHOUDEN OF GEREPAREERD KUNNEN WORDEN. NEEM CONTACT OP MET EEN ERKEND POWER PLATE® ONDERHOUDSCENTRUM VOOR ONDERHOUD OF PROBLEMEN DIE HIERONDER NIET STAAN VERMELD OF PERSOONLIJK LETSEL OF SCHADE AAN HET APPARAAT KUNNEN VEROORZAKEN.**

! **WAARSCHUWING: Alle aanpassingen, wijzigingen of onbevoegde onderhoudswerkzaamheden die op of aan het apparaat zijn uitgevoerd, kunnen ertoe leiden dat de garantie op het product komt te vervallen.**

- Haal altijd de stekker van het apparaat uit het stopcontact en wacht minimaal één minuut voordat u onderhoud pleegt.
- Maak het apparaat alleen schoon met een vochtige doek. Gebruik geen scherpe voorwerpen, borstels, schuurponsjes of schoonmaakmiddelen op zuurbasis. Deze tasten de beschermende laklaag aan.
- Spuit schoonmaakmiddel niet direct op het apparaat. Maak een doek vochtig en maak daarmee het apparaat schoon.
- Voor kunststof onderdelen mag alleen gebruikgemaakt worden van speciale schoonmaakproducten voor kunststof.
- Maak de plaat en de profielmat schoon met een zachte borstel. Gebruik hiervoor geen doek.
- Maak elektrische componenten alleen schoon met een droge doek om elektrische schokken en schade aan de onderdelen te voorkomen.

Problemen oplossen

- Haal altijd de stekker van het apparaat uit het stopcontact en wacht minimaal één minuut voordat u een probleem probeert op te lossen.
- Als het apparaat niet in bedrijf is en het scherm niet verlicht is, controleert u dan de stroomaansluiting van het apparaat.

- Als alle stekkers goed zitten, controleert u de aardlekschakelaar of zekering van het stopcontact waarop het apparaat is aangesloten zodat u zeker weet dat er spanning op het stopcontact staat.
- Als het scherm verlicht is, maar de plaat niet trilt, haalt u de stekker uit het stopcontact, wacht u minimaal één minuut en controleert u of de motor die zich onder de voet van het apparaat bevindt, juist is aangesloten.
- Als het apparaat een ratelend geluid maakt, haalt u de stekker uit het stopcontact, wacht u minimaal één minuut en controleert u of de poten goed zijn aangedraaid.

! **Gevaar: Power Plate raadt gebruikers dringend af om elektrische problemen met betrekking tot de voeding zelf op te lossen. Power Plate adviseert gebruikers contact op te nemen met een erkende, vakbekwame elektricien die het apparaat kan controleren en repareren. Als u dit verzuimt, kan dit leiden tot ernstig persoonlijk letsel of grote materiële schade.**

Contact en ondersteuning

Voor vragen kunt u terecht op onze website **www.powerplate.com**.
Selecteer uw land voor contactgegevens.

Garantie/productregistratie

U kunt het Power Plate® apparaat online registreren/een garantiekaart invullen (indien van toepassing) op www.powerplate.com.
Exemplaren van deze handleiding en andere documenten kunt u bij Power Plate aanvragen op de online pagina 'Contact'. Per brief kan ook; het adres is:



Power Plate International Ltd
9A Utopia Village, 7 Chalcot Road
Londen NW1 8LH Verenigd Koninkrijk
T | +44 207 586 7200
F | +44 207 483 7660
info@powerplate.co.uk

Power Plate North America Inc
17900 Von Karman, Suite 125
Irvine, CA VS 92614
T | +1 949 863 1737
F | +1 949 863 1216
info@powerplate.com
877.87.plate

www.powerplate.com