

POWER  PLATE®

## Instructies voor gebruik pro6™ Model



# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	01
Correct gebruik is essentieel voor een optimaal resultaat	01
<b>Medische indicaties</b>	02
<b>Belangrijke aanwijzingen met het oog op de veiligheid</b>	04
Medische waarschuwingen	04
Opstelling en hanteren	04
Hydratie	05
Kleding en schoeisel	05
Houding en balans	05
EMC voorzorgsmaatregelen	06
<b>Bediening van het Power Plate® pro6™ apparaat</b>	07
<b>proMOTION™ Dynamische vibratietechnologie</b>	08
Hoe werkt het?	08
Gebruik en richtlijnen	08
<b>Intensiteit veranderen</b>	10
Oefentijd, het aantal oefeningen en de rusttijd	10
Frequentie	11
Amplitude	11
Mat	11
Sessies per week	11
Extra belasting	11
<b>Technische specificaties</b>	12
<b>Onderhoud</b>	13
Probleemoplossing	13
<b>Contact en ondersteuning</b>	14
Garantie	14

© 2010 Power Plate. Alle rechten voorbehouden. Power Plate, het Power Plate toestel/logo, pro6, pro5, pro5 AIRdaptive, pro5 HP, my5, my3 proMOTION en Acceleration Training zijn gedeponeerde handelsmerken van en/of handelsmerken van Power Plate International Ltd., Power Plate North America, Inc. en/of hun gelieerde ondernemingen. Alle andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Power Plate-apparaten zijn beschermd door octrooien 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 niet niets van de informatie in deze handleiding of in enige andere door Power Plate gepubliceerde documenten zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Power Plate kopiëren, publiceren of distribueren.

# Inleiding

Power Plate® apparaten zijn gebaseerd op het principe van Acceleration Training™ om de natuurlijke reactie van het lichaam op vibratie te stimuleren. De Power Plate-apparaten produceren vibraties die een onbalans door het hele lichaam veroorzaken. Deze vibraties zorgen voor reflexmatige spieraanspanningen door het hele lichaam. Deze snelle cyclus van spiercontractie en relaxatie 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. Acceleration Training™ helpt deze effecten tegen te gaan. 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, dus zonder overbelasting van lichaam en gewrichten. 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 iedereen gebruik maken van het Power Plate-apparaat. U kunt de training aan uw eigen niveau aanpassen en de belasting van uw gewrichten, pezen en bindweefsel verminderen. Net zoals met elke vorm van training, bepaalt het correcte gebruik van oefeningen, aangepast aan uw persoonlijke capaciteiten, de voordelen en effecten, terwijl u tegelijkertijd risico's van letsel of beschadiging van het lichaam vermijdt.

De lichaamshouding, en spierspanning (d.w.z. hoe sterk uw spier gecontracteerd is) spelen een belangrijke rol in uw trainingssessie. Hoe meer uw spieren op voorspanning zijn gebracht, des te meer ze de vibraties absorberen en des te groter is het effect van de training. Tijdens passieve oefeningen zoals stretch- en massageoefeningen op het Power Plate-apparaat absorberen de spieren minder vibratie. Dergelijke oefeningen kunnen dan ook frequenter gedaan worden.

Acceleration Training™ moet 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 zonder dat uw lichaam overbelast wordt. 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 vibraties 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 een positieve interventie voor ouderen zijn om vallen te voorkomen.
- **Definitie:** Onder valpreventie worden verschillende maatregelen verstaan die ertoe bijdragen dat ouderen minder vallen.

---

## Spijkracht

- **Stelling:** Power Plate training kan een positieve interventie zijn om de spierkracht, zowel kort als langdurig, te vergroten, wat de dagelijkse prestaties zal verbeteren.
- **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 het 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 positieve interventie zijn voor het verminderen en/of verlichten van (chronische) pijn.
- **Definitie:** Pijn is een onaangename zintuiglijke en emotionele ervaring die geassocieerd wordt met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of beschreven als dergelijke beschadigingen.

---

## Cellulitis

- **Stelling:** Power Plate-training kan een positieve interventie zijn bij het terugdringen van cellulitis.
- **Definitie:** Cellulitis is een aandoening die zowel bij mannen als vrouwen (echter veel vaker bij vrouwen) na de puberteit voorkomt. De huid van de dijen, buik en bekkenstreek vertoont putjes.

---

## Gewichtsverlies

- **Stelling:** Power Plate-training kan een positieve interventie zijn om af te vallen en met name bij het verliezen van lichaamsvet.
- **Definitie:** Gewichtsverlies 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, en/of het verlies van bot, spieren, pezen en ander bindweefsel.

---

## Botdichtheid

- **Stelling:** Power Plate-training kan een positieve interventie 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.

---

## Bloedsomloop en het hart- en vaatstelsel

- **Stelling:** Power Plate-training kan een positieve interventie zijn op het verbeteren of toenemen van de bloedsomloop en het verbeteren van de functie van het hart- en vaatstelsel.
- **Definitie:** Het 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 vaatstelsel: 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 zuurstof naar bloed uit het hart, naar de longen afvoert en zuurstofrijk bloed terug naar het hart voert.

---

### Flexibiliteit

- **Stelling:** Power Plate® training kan een positieve interventie zijn voor 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 positieve interventie zijn voor het verbeteren van het algeheel welzijn, de algemene conditie en het dagelijks functioneren van patiënten. Power Plate-training zal (waarschijnlijk) geen invloed hebben op de staat van ziekte of letsel maar zal een positief effect hebben op de algemene fitness, spierkracht, dagelijkse prestaties en het welzijn dat de levenskwaliteit van patiënten kan verbeteren.
- **Definitie:** Deze gevarieerde groep laat zich niet definiëren. Voorbeelden van aandoeningen zijn Multiple Sclerose, ziekte van Parkinson, Fibromyalgie, Cerebral palsy, Dwarslaesie, Diabetes Mellitus, Hartrevalidatie.

# Belangrijke aanwijzingen met het oog op de veiligheid

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

---

## ! Medische 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 minder goed in staat bent de oefeningen te doen, raadt Power Plate u dringend aan om voordat u gebruik maakt van het Power Plate-apparaat, een arts te raadplegen om mogelijk persoonlijk letsel te voorkomen.

Als u zich tijdens het gebruik van het Power Plate-apparaat 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

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

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 het apparaat op en af stapt. Houd u indien nodig vast aan de handgrepen van het Power Plate-apparaat voor extra stabiliteit.

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 accessoires die bij het apparaat horen of door Power Plate expliciet zijn goedgekeurd voor gebruik met het apparaat.

---

## Opstelling en hanteren

! **Gevaar:** Om het risico van een elektrische schok te verkleinen moet u altijd de stekker van het Power Plate-apparaat 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 het Power Plate-apparaat altijd aansluiten op een geaard stopcontact.

! **Waarschuwing:** Met het oog op veilig gebruik van het Power Plate-apparaat moet het apparaat regelmatig worden gecontroleerd op schade en slijtage. Het apparaat bevat echter 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 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, andere waterbronnen of bij extreme luchtvochtigheid gebruikt worden. Contact 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 als het is gevallen, gekanteld, beschadigd of ook maar gedeeltelijk in water ondergedompeld is geweest, tenzij een erkend Power Plate onderhoudsexpert het apparaat heeft gecontroleerd en heeft vrijgegeven.
- 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.

### Hydratie

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

### Kleding en schoeisel

- Tijdens oefeningen waarbij de gebruiker op het Power Plate-apparaat 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 het Power Plate-apparaat, raadt Power Plate aan minimaal één profielmat te gebruiken.

### Houding en Balans

- Om blessures als gevolg van de vibraties 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 balans bewaart. U mag echter niet aan de handgrepen van het apparaat 'hangen' om uw balans 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 balans 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 het Power Plate-apparaat.
- De drie illustraties rechts tonen de **verkeerde** manieren om te staan op het apparaat.
- De illustratie hieronder toont de **correcte** manier om op het apparaat te staan.

### Juist



Benen enigszins gebogen.

### Onjuist



U moet altijd in balans zijn als u op het Power Plate-apparaat staat. Ga nooit aan de handgrepen hangen, gebruik ze alleen om uw evenwicht te bewaren.

### Onjuist



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

### Onjuist



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

---

### ! Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

- Het pro6™ model is geschikt voor gebruik in elk gebouw, zoals woningen en gebouwen met directe aansluiting op het openbare laagspanningsnetwerk waarop woningen zijn aangesloten. Beide modellen zijn getest voor dergelijk gebruik en voldoen aan de toepasselijke bepalingen van relevante normen voor medische elektrische apparatuur zoals EN 60601-1-2:2007.
- Het pro6™ model zendt elektromagnetische golven uit om te functioneren. Elektronische apparatuur in de buurt van het apparaat kan hierdoor beïnvloed worden. Ook kan het pro6™ model zelf last hebben van storing door elektromagnetische velden van andere apparaten in de directe omgeving.
- Het pro6™ model is bestemd voor gebruik in de elektromagnetische omgeving zoals hieronder beschreven. De klant of gebruiker van het pro6™ 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 pro6™ 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 pro6™ model is bestemd voor gebruik in een elektronische omgeving waar radiofrequente (RF) storingen beheerst worden.
- De klant of gebruiker van het pro6™ model kan elektromagnetische storingen helpen voorkomen door een minimale afstand aan te houden tussen de draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en het pro6™ 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.

# Bediening van het Power Plate® pro6™ apparaat

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



Power Plate® pro6™ -scherm

Hoofdfuncties	<p>Starten</p>  <p>– (omlaag)</p> 	<p>Herhalen</p>  <p>+ (omhoog)</p> 	<p>Stop</p>  <p>Gebruik deze knoppen om handmatig de frequentie (25–40Hz) in stappen van 1 Hz en de tijd (30 sec.–9 min.) in stappen van 1 sec. te verhogen of te verlagen.</p>	
Frequentie	<p>25Hz</p> 	<p>30Hz</p> 	<p>35Hz</p> 	<p>40Hz</p> 
Tijd	<p>30 sec.</p> 	<p>45 sec.</p> 	<p>60 sec.</p> 	<p>Frequentie, gemeten in Hertz, is het aantal keren dat de plaat per seconde omhoog en omlaag gaat.</p> <p>De tijd, gemeten in seconden, is hoe lang de plaat vibreert.</p>
Amplitude	<p>Hoog</p> 	<p>Laag</p> 	<p>Amplitude is de intensiteit van de vibratie.</p>	

## Air (AIRdaptive™)



Het Power Plate pro6 model biedt een extra methode voor het veranderen van de intensiteit. Het 'air suspension'-systeem kan per persoon en/of situatie optimaal worden afgesteld.

Als het pro6 -apparaat wordt ingeschakeld, wordt de druk in het apparaat gemeten. Vervolgens wordt het apparaat exact ingesteld op de vooraf ingestelde druk. Dit gebeurt door lucht in de blaasbalgen te blazen of eruit te laten lopen.

### AIR-instellingen

- Air-niveau 1  
Voor mensen tot 60 kg
- Air-niveau 2  
Voor mensen van 60–90 kg
- Air-niveau 3  
Voor mensen van 90 kg of meer of voor alle oefeningen met gewichten.

# proMOTION™ Dynamische vibratietechnologie

## Hoe werkt het?

De proMOTION™ dynamische vibratietechnologie gebruikt zeer sterke Vectran® kabels, die specifiek zijn gekozen wegens hun unieke mogelijkheid om de vibratie die is gegenereerd door het platform rechtstreeks aan de te trainen spier over te brengen. De Vectran-kabels, die vijf keer zo sterk als staal zijn, brengen de vibraties op het bovenlichaam over met frequenties tussen 25 en 40 keer per seconde.

Elke kabel is meer dan twee meter lang, zodat u vrij kunt bewegen in alle vlakken en richtingen, zowel eenzijdig als meerzijdig. Hierdoor kunt u van een volledig bewegingsbereik en traploze dynamische oefenopties genieten.

Niet alleen optimaliseert de proMOTION de overdracht van vibratie aan de te trainen spier, maar hij biedt ook een verstelbare weerstand. Het veranderen van de weerstand belast de spieren meer tijdens het meest intense onderdeel van de beweging, en geeft daarmee een andere mogelijkheid om uw training te

verzwaren door het verhogen van de intensiteit van uw training. Het unieke gel-demper systeem verhoogt ook de weerstand naarmate u harder werkt.

## Gebruik en richtlijnen

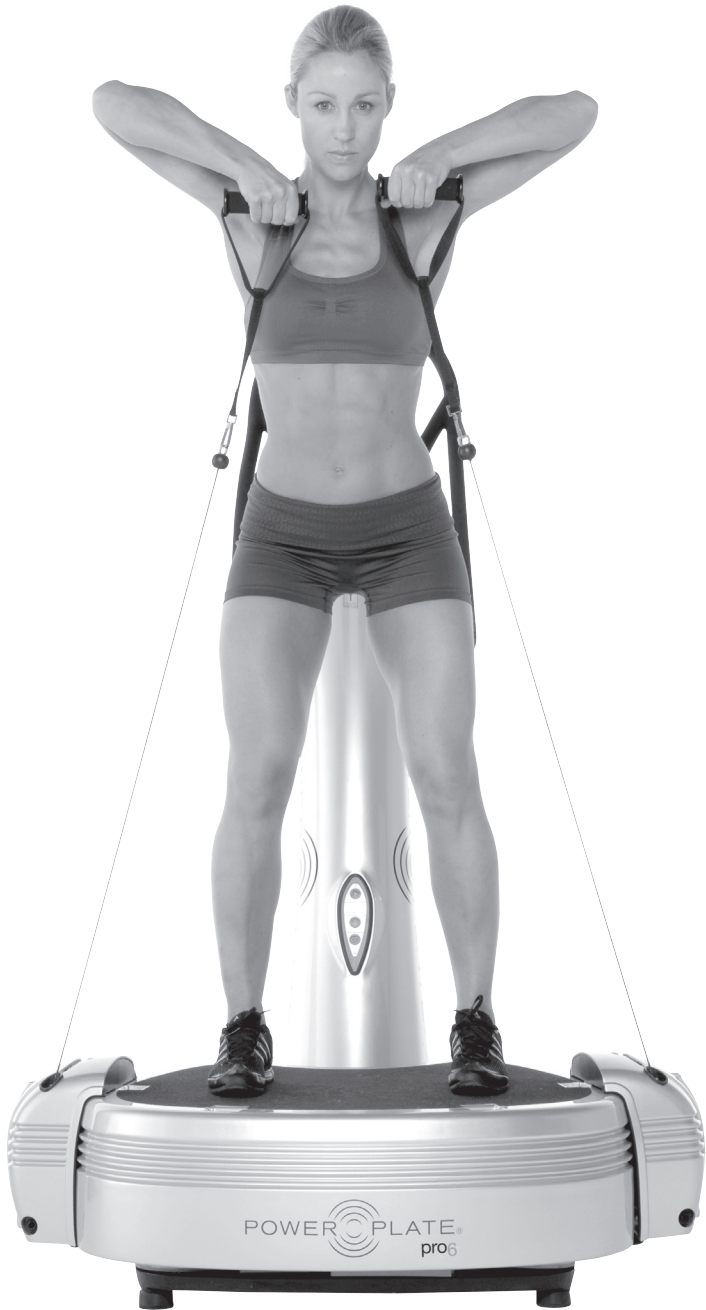
Net als met elke soort oefeningen moet u uw sessie onmiddellijk beëindigen als u zich zwak, duizelig of ziek voelt tijdens uw training op het Power Plate®-apparaat. Raadpleeg altijd een dokter of specialist voordat u de training weer opvat.

Net als bij elke trainingsroutine, is het belangrijk om met de proMOTION te beginnen op het laagste niveau van weerstand en met het Power Plate-apparaat op een lage instelling. Zorg voor een goede techniek voordat u de instelling op de proMOTION van laag naar hoog verzet.

Besteed altijd speciale aandacht aan uw houding, vooral de positie van uw pols en rug, en hoe dicht u bij het Power Plate-apparaat staat. Dynamisch oefeningen dienen voornamelijk in verticale bewegingen uitgevoerd te worden.

*Voor het verhogen van de weerstand, trekt u de middelste hendel uit. Om de weerstand te verlagen, drukt u de hendel in.*





# Intensiteit veranderen

Training op het Power Plate-apparaat is net zoals alle andere soorten training: begin met lichte en korte trainingssessies en als u aan de vibratie gewend bent, kunt u geleidelijk uw programma intensiever maken. We adviseren u sterk om altijd te luisteren naar wat uw eigen lichaam u zegt.

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

Voor modellen uit de Power Plate® pro-serie kunt u de intensiteit op basis van diverse variabelen aanpassen:

- Tijdsduur per oefening
- Rusttijd tussen oefeningen
- Aantal oefeningen
- Frequentie (aantal vibraties per seconde, gemeten in Hertz)
- Amplitude (afstand die de plaat per vibratie verticaal beweegt)
- Sessies per week (tussen 2 en 3 is optimaal)
- Spierspanning (in welke mate wordt de spier aangespannen) door de hoek van het gewricht te veranderen of bijvoorbeeld de oefening op één been uit te voeren.
- Complexiteit van de beweging of een extra beweging toevoegen (d.w.z. actieve of dynamische beweging versus uitsluitend een oefeningspositie vasthouden)
- Extra gewicht of extra belasting toevoegen, d.w.z. het gebruik van een gewichtvest of halters

Hoe deze variabelen precies moeten worden toegepast is afhankelijk van het individu en de trainingsdoelen van de desbetreffende persoon. 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 af van uw trainingsdoelen. Als u voor het eerst een 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 het Power Plate-apparaat staat. Na een tijdje kunt u meer oefening toevoegen aan het programma

Als u probeert af te vallen, uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, kunt de rusttijd verkorten, de oefeningen verlengen en het aantal oefeningen opvoeren.

Voor herstel, flexibiliteit en warming-up kunt u beter specifieke oefeningen doen. Houd het totale volume laag en neem voldoende rust tussen de oefeningen door.

Voor kracht en snelheid kan de intensiteit (d.w.z. de Hertz-instelling) per oefening worden verhoogd, maar het totale volume moet laag blijven.

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 tussen 2 sets naar 30 seconden of minder brengen. Als het verhogen van de maximaal kracht u doel is moet u meerdere kortere sets uitvoeren op een hoge amplitude en neemt u langer rust, tussen 1 en 4 minuten.

Belangrijk is ook dat u tussen de trainingssessies voldoende rust neemt om te herstellen. 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.

---

### Frequentie

Wij raden de volgende frequentie aan voor de diverse oefeningen:

- Rekken tussen 30 en 40 Hertz
- Kracht maximaal 40 Hertz
- Massage maximaal 40 Hertz
- Ontspanning maximaal 40 Hertz

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

---

### Amplitude

De volgende amplitude raden wij aan voor de diverse oefeningen:

- Rekken 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 verlengd.

---

### Mat

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



---

### Sessies per week

In het algemeen adviseren wij twee tot drie sessies per week.

Rek-, massage-, ontspan- en warming-up programma's mogen vaker worden uitgevoerd.

---

### Extra belasting

Het toevoegen van externe gewichten voor het verhogen van de intensiteit mag alleen door goed getrainde mensen of gebruikers die door een professional worden begeleid. Alle bovenstaande variabelen kunnen worden aangepast met extra gewichten. Als u de oefeningen op het Power Plate®-apparaat 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.

Specifieke 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 onze website [www.powerplate.com](http://www.powerplate.com).

# Technische specificaties

## Power Plate® pro6™ Technische specificaties

Kleur (standaard)	zilver – op aanvraag meer kleuren leverbaar
Afmetingen (BxDxH)	87cm x 107cm x 156cm
Gewicht	179kg
Voeding	
Internationaal	220–240 VAC, 50/60Hz, specifieke spanning
Noord-Amerika	100–120 VAC, 50/60Hz, specifieke spanning
Nominaal vermogen in bedrijf is:	
Internationaal	230–265W
Noord-Amerika	230–265W
maximale belasting	227kg
Bediening	Gebruiksvriendelijk interactief scherm
DualSync Twin elektromotor	DualSync Twin elektromotor zorgt voor een nauwkeurig evenwicht bij elke frequentie en amplitude, en zorgt daarmee voor perfecte synchronisatie van de vibratie voor maximale spierrespons en efficiëntie.
PrecisionWave-technologie	Hi-fi harmonisch vibratiesysteem dat probleemloze prestaties levert voor ongeëvenaarde resultaten.
Frequentie / Vooraf ingestelde frequenties	25–40Hz / 25, 30, 35 of 40Hz
Tijdselecties	30, 45 of 60 sec. / tot 9 min.
vibratie energie	Hoog of laag
AIRdaptive™-instellingen	1 = tot 60kg 2 = tussen 60–90kg 3 = boven 90kg
Certificering	CE en EMC (TUV-gecertificeerd); voldoet aan RoHS/WEEE
	    
	0086
proMOTION™ Dynamische vibratietechnologie Specificaties	
Afmetingen	28cm x 25cm x 18cm
Hoogte boven platform	5cm
Weerstands niveaus	hoog of laag hendel omhoog voor verhoging hendel omlaag voor verlaging.
Kabel	maximaal 2,20 m

# 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® ONDERHOUDSEXPERT VOOR ONDERHOUD OF PROBLEMEN DIE HIERONDER NIET STAAN VERMELD. DOET U DIT NIET DAN KAN DIT PERSOONLIJK LETSEL OF SCHADE AAN HET APPARAAT TOT GEVOLG HEBBEN.

**! LET OP:** 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, schuursponsjes of schoonmaakmiddelen op zuurbasis. Deze tasten de beschermende laklaag aan.
- Spuit schoonmaakmiddel niet direct op het apparaat. Bevochtig daarentegen een doek en breng het dan op het apparaat aan.
- 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.

---

## Probleemoplossing

- 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 elektrische aansluitingen in orde zijn, controleert u dan de circuitonderbreker of zekering voor een stopcontact dat het apparaat voedt om er zeker van te zijn dat er stroom op het stopcontact staat.
  - Als het display oplicht, maar het platform niet trilt, haalt u de stekker uit het stopcontact, wacht minstens één minuut, controleer vervolgens de verbinding met de elektromotor die zich onder de voet van het apparaat bevindt.
  - Als het apparaat ratelt, haalt u de stekker uit het stopcontact, wacht minstens één minuut, en controleert vervolgens of de voeten 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

Registreer uw Power Plate®

-apparaat online via  
[www.powerplate.com](http://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](mailto:info@powerplate.co.uk)

### Power Plate North America Inc

17900 Von Karman, Suite 125  
Irvine, CA 92614, VS  
T | +1 949 863 1737  
F | +1 949 863 1216  
[info@powerplate.com](mailto:info@powerplate.com)  
877 87 PLATE

[www.powerplate.com](http://www.powerplate.com)