

# **fitvibe**smart<sup>®</sup>

*Your personal coach*



User Manual

Gebrauchsanweisung

Mode d'emploi

Manual de Instruções

Manual del Usuario

<b>English</b>	.....	<b>3</b>
<b>Deutsch</b>	.....	<b>19</b>
<b>French</b>	.....	<b>37</b>
<b>Português</b>	.....	<b>53</b>
<b>Español</b>	.....	<b>67</b>

# **fitvibe smart**<sup>®</sup>

*Your personal coach*

## User Manual



## **User Manual Fitvibe Smart**

### **Device for controlled Whole Body Vibration (cWBV)**

Manufacturer: Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG  
Main office: Neuendorfstrasse 19b  
D-16761 HENNIGSDORF  
Telephone: +49 (0)33025044-0  
Fax: +49 (0)33025044-99  
E-mail: [info@fitvibe.com](mailto:info@fitvibe.com)  
Website: [www.fitvibesmart.com](http://www.fitvibesmart.com)  
[www.fitvibe.com](http://www.fitvibe.com)

### **© 2007, Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG**

All rights reserved. Nothing from this publication or the fitvibe smart device may be copied, stored in an automated data file, or made public, in any form or in any way, be it electronically, mechanically, by photocopying, recordings or in any other way, without prior written permission from Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG

Art. Code 331.837

Version 1.2  
June 2007

# Table of Contents

<b>1</b>	<b>Safety</b>	<b>7</b>
1.1	Purpose	7
1.2	Legal aspects of training	7
1.3	Safety instructions	7
1.3.1	General	7
1.3.2	Contra-Indications	7
1.3.3	Unexpected symptoms	8
1.3.4	Electrical Safety	8
1.3.5	Prevention of explosion	8
1.3.6	Liability	8
1.3.7	Conformity	8
1.3.8	Deactivation and disposal	9
<b>2</b>	<b>Components and Installation</b>	<b>9</b>
2.1	Receipt	9
2.2	Description of the control unit and accessory items	10
2.3	Assemblage	11
2.4	Transport & Storage	11
<b>3</b>	<b>Operations</b>	<b>12</b>
3.1	Introduction	12
3.2	First use	12
3.3	Important instructions	12
3.4	Operating the fitvibe smart	12
3.4.1	Operating the apparatus in general	12
3.4.2	System settings	13
3.4.3	Summary of operating modes	13
3.4.4	Start-stop switch	14
3.4.5	Use of hand straps.	14
3.4.6	Vibration training parameters	14
3.4.7	Increase training effort	15
<b>4</b>	<b>Technical problems, warranty, maintenance &amp; cleaning</b>	<b>16</b>
4.1	Technical problems	16
4.1.1	The device does not want to start.	16
4.1.2	No function seems to be working	16
4.2	Warranty and service	16
4.3	Maintenance	16
4.4	How to clean the device	16
<b>5</b>	<b>Technical Data</b>	<b>17</b>



# 1 Safety

## 1.1 Purpose

The fitvibe smart is intended solely for vibration training. Before attempting to use the fitvibe smart, read and understand the safety aspects and user instructions in this manual.

## 1.2 Legal aspects of training

Training on the fitvibe smart is intended only for those who are physically capable of undertaking a course of exercise. The legal regulations of the country apply.

## 1.3 Safety instructions

### 1.3.1 General

- Only a technician authorized by Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG is entitled to carry out repairs or modifications and to add elements to the device.
- The electrical system of the user must comply with all laws and regulations.
- Follow the instructions and the directions in these user instructions.
- Always keep these user instructions with the equipment.
- Place the equipment on a horizontal and stable base.
- Do not place any objects on the equipment.
- Do not place the equipment in the sun or above a heat source.
- Only use the device at a temperature in between +10°C and +40°C.
- Do not use the equipment in a humid environment.
- Do not let any liquid flow into the equipment.
- Do not disinfect or sterilize the equipment; Clean the equipment with a dry or moistened cloth.
- All legal restrictions concerning the use of the device must be complied with.

### 1.3.2 Contra-Indications

Each user must check whether he or she suffers or might be suffering from one or several of the following contra-indication before starting the vibration plate training. If so only use the fitvibe smart when you have approval from a medical specialist.

<b>Absolute contraindications:</b>	<b>Relative contraindications:</b> (use fitvibe only after consulting a medical doctor.)
Acute inflammations, infections and/ or fever Acute arthropathy and arthrosis Acute rheumatoid arthritis Acute headache Postoperative wounds Implants / Endoprotheses Metal or synthetic implants (e.g.. pacemaker, artificial cardiac valves, recent stents) Acute thromboses or increased thrombotic afflictions (6 months) Acute back problems Pregnancy Severe osteoporosis with BMD < 70mg/ml Spasticity Morbus Sudeck Stadium I (CRPS I) Tumors with metastases in the musculoskeletal system Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV)	Epilepsy Gallstones, kidney stones, bladder stones Articular rheumatism and arthrosis Heart failure, insufficiency NYHA III-IV Cardiac dysrhythmia Cardiac affections Metal or plastic implants (piercing or gynecologic implants Chronic back pain (6 months after acute appearing) Severe diabetic mellitus with arterial circulation disorders Tumors (in a period 5 years plus after appearing, excluding metastases in the musculoskeletal system) Spondylolisthesis without gliding M. Parkinson Chondromalasy of the joints of the lower extremities, osteonecrosis and -chondrosis Arterial circulation disorders (Stadium Fontaine III°) Venous insufficiency with ulcus cruris Morbus Sudeck Stadium II (CRPS) Lymphatic edema

### 1.3.3 Unexpected symptoms

A user must immediately stop using the fitvibe smart when any unexpected symptoms occur. Examples are:

- Muscle contractions without control during static exercises.
- Irregular movement of the device during dynamic exercises.
- Dizziness
- Pain
- Muscle tightness
- Nausea

### 1.3.4 Electrical Safety

- Only use the equipment in an area with facilities that meet the applicable legal regulations.
- Connect the equipment to an outlet with a protective earth terminal. The outlet must meet the locally applicable requirements.
- Fitvibe smart has been manufactured for use at a power voltage of either 230V, 50-60Hz or 115V, 50-60Hz. Check the type shield for compatibility. Use of the device at an unsuitable voltage can cause irreparable damage

### 1.3.5 Prevention of explosion

- Do not use the equipment in an area where combustible gases or vapours are present.
- Switch off the equipment when it is not used.

### 1.3.6 Liability

Neither the manufacturer nor the local dealer can be held liable for personal injuries or for damage to or by the equipment used, if for example;

- The equipment or the accessories are used incorrectly
- The user instructions are wrongly interpreted or ignored
- The equipment is badly maintained
- Maintenance or repairs are performed by people or organisations that are not authorized to do so by Uniphy Elektromedizin.

### 1.3.7 Conformity

MDD/CE

The fitvibe smart has been developed and is tested, produced and sold according to the international quality standards of the ISO 9001:2000 and DIN EN ISO 13485:2003 quality assurance system. Furthermore, the fitvibe smart meets the strictest requirements of European Directive 93/42/ECC for Medical Devices (MDD), as indicated by the presence of a CE identification (CE 0197) on the apparatus. Furthermore, the certifying authority (notified body), TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg, also carries out checks regularly. This lets you, the treating physician, be certain that you are working with equipment that meets all the requirements and that provides you and your patients with the best possible levels of safety. For the manufacturer's liabilities, see Chapter 4.



### 1.3.8 Deactivation and disposal

Observe the following instructions when deactivating the "fitvibe smart" vibration device:

You may deliver the device including all accessory items to a waste disposal service provider specialized on electronic products or capable of forwarding the device to such a specialist. In countries where the suppliers are under the obligation of taking back deactivated electronic devices, you may of course contact your supplier. Most countries have by now introduced legislation which prevents consumers from simply throwing their deactivated electronic products away alongside their ordinary household waste. In the event that you yourself are responsible for the safe disposal of the system or that you prefer to do it on your own, we would like to provide you with the following information:

The components of the "fitvibe smart" vibration device can be classified as follows: Vibration plate, handle with electronic unit, cable, straps and soft mat must be treated like electronic scrap or light chemical waste. These components contain tin, copper, iron, a range of other metals and different plastics. Most countries regard these types of products as light chemical waste. Please inform yourself about the waste disposal regulations which apply in your country. Packaging materials and instructions can be recycled. You may want to bring them to an appropriate collecting point or add them to your household waste, depending on how your local waste disposal system has been organized.

Everything said in this paragraph about the safe disposal of electronic articles applies equally to the accessory items.

## 2 Components and Installation

### 2.1 *Receipt*

1. Check whether the equipment has been damaged during transport.
2. Check whether the accessories are intact and complete.
  - Inform your supplier immediately of any damage, defects or incomplete delivery.
  - Do not use the equipment in case of damage or defect!

## 2.2 Description of the control unit and accessory items

In Figure 1 you see a diagram of the fitvibe smart with all accessory items. The numbers in the diagram and in the list below refer to the same items.

1. Vibration plate
2. Hand straps (2 pieces)
4. Handle
6. Control Unit/ display
7. "Start/Stop" button
8. Button "Arrow UP"
9. Button "OK"
10. Button "Arrow DOWN"
11. Display
16. Side cushion (optional accessory)
17. Soft Mat (1 piece)
18. Power cable
19. Power switch
20. Fitting for straps
21. Socket to connect remote control
22. Remote control "Start/Stop"

Besides that in every package there is a

- Poster with exercises
- Fitvibe for dummies
- Manual

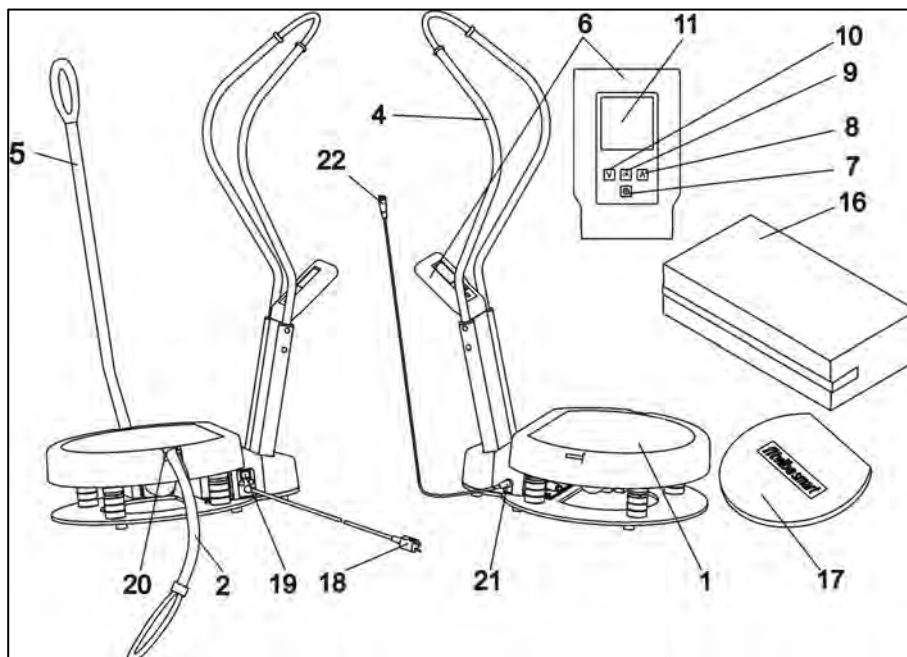
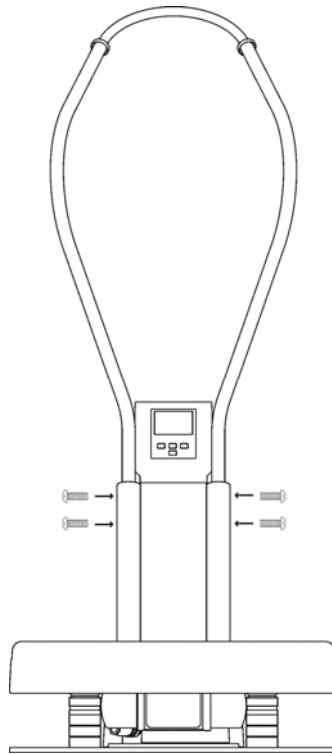


Figure 1

## 2.3 Assemblage

1. Place the fitvibe smart on a horizontal and stable base.
2. Insert the handle (4) in the holes of the control unit and fix with 2 screws at each side.



3. Use the designated connection (21) to connect the remote control (22).
4. Check whether the mains voltage is that is stated on the type shield corresponds with the voltage of your mains supply (see 1.3.4)
5. Connect the power connection (18) of the device to an outlet
6. Switch the power switch (19) on.

## 2.4 Transport & Storage

Take account of the following matters if the equipment has to be transported or stored:

- Transport or store the equipment in the original packaging
- The maximum period for transport or storage is 15 weeks
- Temperature: -20°C to +60°C
- Relative humidity: 10% to 100%
- Atmospheric pressure: 500hPa to 1060hPA

## 3 Operations

### 3.1 Introduction

The "fitvibe smart" generates three-dimensional mechanical vibrations of the main vector in vertical direction.

The "fitvibe smart" is extremely easy to operate. The operating principle is clear and self-evident.

### 3.2 First use

Make sure that a qualified coach supervises the first training session.

### 3.3 Important instructions

- Check that no contra-indications are present. (see pt 1.3.2).
- Stop using the fitvibe smart immediately when any unexpected symptoms occur. (see pt 1.3.3).
- Wear shoes with a flexible sole during training.
- Use the soft mat when you support your weight other than with your feet.
- Follow the instructions for the exercise and the rest time to prevent injuries.
- Start by standing on the tiptoes with the knees unlocked to absorb the maximal amount of the vibration through your calves and thighs.
- Do not extend the limbs that are in contact with the vibration plate. Correct your position if you feel vibration in your head, voice and/or eyes being are the best indicator of a wrong position.
- Take a sports drink or water, approximately 30 to 60 minutes, before the start of the training session.

### 3.4 Operating the fitvibe smart

#### 3.4.1 Operating the apparatus in general

- By means of the UP and DOWN arrow (8,10), one can scroll trough the menu.
- Press the OK button (10) to activate the displayed menu item
- Change settings via the UP and DOWN arrow (8,10)
- Press the OK button (10) longer than 0,3 sec to return one step in the menu.

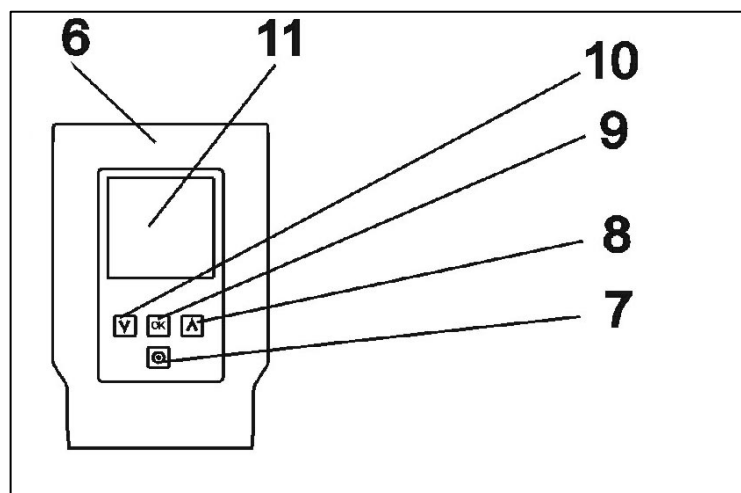


Figure 3

- When the power is switched on, a welcome screen is displayed giving 3 possibilities:
  - Press the arrow UP button (8) for more than 0,3 sec and the list of contra-indications will be displayed (see pt.1.3.2)
  - Press the arrow DOWN button (10) for more than 0,3 sec and the system settings will be displayed (see pt 3.4.2)
  - OK button (9) continue and indications menu is displayed (see pt 3.4.3)

### 3.4.2 System settings

The menu items are:

- **Language**  
Text display language: English, Dutch, German, ...
- **Volume of "beep"**  
Modifiable between 0% (no sound) and 100% (maximal sound).
- **Button beeps**  
Yes: Sound as buttons are pressed is switched on.  
No: Sound as buttons are pressed is switched off.
- **Time up beeps**  
Yes: Audio alerts announce the end of an activity or rest period.  
No: No audio alerts are generated to announce the end of an activity or rest period.
- **Active time in the Free quick start programme**  
The standard given time in the quick start menu can be modified in different steps between 10-180 sec.
- **Intensity in the Free quick start programme**  
The standard given vibration intensity van be modified in 6 levels, influencing amplitude and frequency of vibration)

### 3.4.3 Summary of operating modes

The main menu enables the selection of several indications and a free mode.

- **Indications**

Indications are default programs in the fitvibe smart. For every indication there are 4 levels of training schedules with different exercises and parameters.

Pictures show clearly how to execute the correct position, clicking the OK button (9) shows the training parameters. (The display also switches back automatically after a couple of seconds).

You can browse forward and backward through the exercises by using the Up and Down arrows

The word 'Exercise' is displayed on the screen's header. The exercise's number within the sequence is shown to the right.

Example: Exercise 3 / 5: The exercise currently running is the third of a total of five. The exercise number is displayed top left below the header, e.g. 37.

While the active time is running down and during any pause, a different time screen is shown.

Whenever active time is running, both this and the associated pause time can be deleted with a very long press of the STOP button.

If no active time or pause is running, a very long press of the OK button will take you from the time screen back to the parameters menu and via another long press on the OK button you return to the main menu.

#### ▪ **Free Modus**

In this menu one can start the vibrations immediately with the preset parameters by clicking the start/ stop button (7). With the button arrow UP (8) and DOWN (10) the user is also able to change time and training intensity.

While the active time is running down, a time screen with extra large figures is displayed (active time display).

Whilst training training intensity can be changed with the button arrow DOWN (10)

When the time is stopped (with the start/ stop button) one can always return to the parameter menu via a long press on the OK button.

### 3.4.4 Start-stop switch

The "fitvibe smart" vibration device has been equipped with two start-stop switches. Both are capable of starting and stopping the vibration independently from one another:

One orange-coloured start-stop button (7) are located on the control unit; the remote control (22) is connected by cable with the control unit.

### 3.4.5 Use of hand straps.



Straps can be used to transfer the vibration to certain sections of the body as shown in the illustration. The non-elastic straps serve to convey the vibrations to the muscles in question. The straps can be fastened to the vibration plate at the fitting for straps (20). The straps have been provided with reference lines in different colours, allowing the user to adjust the length of one strap to the length of the other.

### 3.4.6 Vibration training parameters

Vibration frequency:	30 – 35 - 40 Hz		
Intensity (amplitude):	high / low		
Active time:	0 - 180 sec		
Operating modes:	Relax & Massage		(4 performance levels)
	Upper body training	(" "	")
	Lower body training	(" "	")
	Stretching	(" "	")
	Body Shaping	(" "	")
	Free Mode		

### **3.4.7 Increase training effort**

You may increase the required effort in a number of different ways such as:

- Increase the vibration frequency
- Extend the active periods
- Shorten the rest periods
- Increase the intensity from low to high
- Increase the number of repetitions

You can also increase the required effort by making the exercises more difficult to perform. You can achieve this by:

- selecting more difficult / more complicated starting positions (see poster)
- change from static to dynamic exercises
- enlarge the stretched muscle section

## **4 Technical problems, warranty, maintenance & cleaning**

### **4.1 Technical problems**

#### **4.1.1 The device does not want to start.**

Check whether there is any power, whether the power switch is on and whether power cable and fuses are okay. If the fuses have blown, you may want to replace them yourself, but make sure that you only use the type of fuse indicated on the type plate. You can ask your supplier to order the right fuses for you.

#### **4.1.2 No function seems to be working**

Switch the device off and on again. Contact your supplier if the problem persists.

### **4.2 Warranty and service**

- Only duly authorized service engineers are entitled to carry out repairs or modifications and to add elements to the device.
- The electrical system of the user must comply with all laws and regulations.
- The device must only be operated by duly authorized persons in strict compliance with the user manual.
- The device must only be used for its designated purpose.
- The device must be regularly maintained in compliance with the maintenance instructions.
- All legal restrictions concerning the use of the device must be complied with.

Apart from the fuses, there are no components inside the "fitvibe smart" device which may be exchanged and replaced by the user. In the event of incorrect use and non-compliance with the maintenance instructions, the Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG and their duly appointed representatives will cease to be liable for all resulting damages, personal injuries, defects or malfunctions. Customer service and warranty will be provided through your supplier. The terms and conditions of your supplier will apply. The warranty will be invalidated by any violation of the aforementioned instructions. The device is expected to have a technical life of 10 years.

Fitvibe SMART is mentioned for a "non professional environment"

Guaranteed period: 2 years with a maximum of 1000 operating hours. The average use of the fitvibe SMART should not exceed 1 hour (vibration time) per day. A more intensive use is considered by the manufacturer to be consistent with a professional environment for which the fitvibe Medical and Fitvibe Excel series have been developed.

### **4.3 Maintenance**

The manufacturer recommends subjecting the device to an annual inspection by an engineer. The following components should be checked with particular attention:

- all bolted and mechanically clamped connections
- all cables and their connecting elements (visual control)
- the functional safety of the manual switch and the foot switch
- the rubber springs (visual check for mechanical damage)

### **4.4 How to clean the device**

You can use a slightly moist cloth to clean the vibration plate, the control unit and the accessory items. Use a mild and non-abrasive detergent!

The handle, if necessary, can be treated with a commercial disinfectant.



## 5 Technical Data

The "fitvibe smart" is a Whole Body Vibration (WBV) device.

Vibration frequency:	30 - 35 - 40 Hz
Intensity (Amplitude):	high / low
Active time:	0 - 180 sec
Power voltage:	115 Volt $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz or 230 Volt $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz
Dimensions (W x D x H):	630 x 940 x 1455 mm
Weight:	ca. 70 kg
Ceiling load:	200 kg max. static load and a dynamic proportion of 20 %
Noise level:	max. 69 dBA



# ***fitvibe smart***<sup>®</sup>

*Your personal coach*

## Gebrauchsanweisung



## **Gebrauchsanweisung für den Fitvibe Smart**

### **Gerät zur kontrollierten Ganzkörpervibration**

Hersteller: Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG  
Anschrift: Neuendorfstraße 19b  
D-16761 HENNIGSDORF  
Telefon: +49 (0)33025044-0  
Telefax: +49 (0)33025044-99  
E-Mail: [info@fitvibe.com](mailto:info@fitvibe.com)  
Website: [www.fitvibesmart.com](http://www.fitvibesmart.com)  
[www.fitvibe.com](http://www.fitvibe.com)

© **2007, Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG**

Alle Rechte vorbehalten. Jedwede Vervielfältigung, maschinelle Speicherung und Veröffentlichung von Teilen sowie der Gesamtheit dieser Publikation oder des "fitvibe smart"-Gerätes sind, unabhängig vom Zweck und der Form (elektronische Dateien, mechanische oder photomechanische Kopien, Aufzeichnungen anderer Form) der betreffenden Vervielfältigung, maschinellen Speicherung und Veröffentlichung, ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung durch die Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG nicht gestattet.

Warencode: 331.837

Version 1.2  
Juni 2007

# Inhalt

<b>1</b>	<b>SICHERHEIT</b>	<b>23</b>
1.1	Verwendungszweck	23
1.2	Gesetzlicher Rahmen	23
1.3	Sicherheitsaspekte	23
1.3.1	Allgemeines	23
1.3.2	Kontraindikationen	24
1.3.3	Plötzlich und unerwartet auftretende Symptome	24
1.3.4	Elektrosicherheit	24
1.3.5	Explosionsgefahr	25
1.3.6	Haftung	25
1.3.7	Konformität	25
1.3.8	Außerbetriebnahme und Entsorgung	25
<b>2</b>	<b>BESTANDTEILE UND MONTAGE</b>	<b>26</b>
2.1	Warenannahme	26
2.2	Beschreibung der Steuereinheit und der Zubehörartikel	27
2.3	Aufstellung	28
2.4	Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung	28
<b>3</b>	<b>BEDIENUNG</b>	<b>29</b>
3.1	Einleitung	29
3.2	Erstmaliger Gebrauch	29
3.3	Wichtige Hinweise	29
3.4	Die Bedienung des fitvibe smart	30
3.4.1	Allgemeine Bedienung des Gerätes	30
3.4.2	Einstellungen am Gerät (Settings)	30
3.4.3	Zusammenfassung der Betriebsarten	31
3.4.4	Start-Stopp-Schalter	31
3.4.5	Verwendung von Hand- und Fußbändern	32
3.4.6	Parameter des Vibrationstrainings	32
3.4.7	Erhöhung der Trainingsbelastung	32
<b>4</b>	<b>STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG</b>	<b>33</b>
4.1	Störungen	33
4.1.1	Das Gerät lässt sich nicht anschalten.	33
4.1.2	Alle Bedienelemente ohne Funktion	33
4.2	Garantie und Service	33
4.3	Wartung	33
4.4	Reinigen des Gerätes	34
<b>5</b>	<b>TECHNISCHE DATEN</b>	<b>35</b>



# 1 SICHERHEIT

## 1.1 Verwendungszweck

Der fitvibe smart ist ausschließlich zur Verwendung als Vibrationstrainingsgerät vorgesehen. Bevor Sie den fitvibe smart zum ersten Mal verwenden, sollten Sie sich anhand vorliegender Broschüre sorgfältig mit den Hinweisen zum sicheren und korrekten Gebrauch ("Sicherheitsaspekte" und "Bedienung") vertraut machen.

## 1.2 Gesetzlicher Rahmen

Das Training mit dem fitvibe smart ist ausschließlich für Personen geeignet, deren allgemeine Fitness zur Ausführung der entsprechenden Übungen ausreicht. Im übrigen gelten die einschlägigen gesetzlichen Bestimmungen des betreffenden Landes.

## 1.3 Sicherheitsaspekte

### 1.3.1 Allgemeines

- Ausschließlich die einschlägig von der Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG autorisierten Techniker sind zur Ausführung von Reparaturen, Veränderungen und Erweiterungen des Geräts berechtigt.
- Das Stromnetz und die Stromversorgung des Benutzers müssen allen einschlägigen Vorschriften und Bestimmungen entsprechen.
- Beachten Sie alle Hinweise und Vorschriften dieser Gebrauchsanweisung.
- Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung an einem sicheren Platz in Nähe des Gerätes auf.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und stabile Grundfläche.
- Stellen Sie keine Objekte auf das Gerät.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonnenbestrahlung aus. Vermeiden Sie die unmittelbare Nähe von Hitzequellen aller Art.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich bei Umgebungstemperaturen von +10°C bis +40°C.
- Stellen Sie das Gerät nicht in Räumen mit besonders hoher Luftfeuchtigkeit auf.
- Vermeiden Sie das Eindringen von Flüssigkeit.
- Nehmen Sie keine Desinfektion oder Sterilisierung des Gerätes vor. Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen oder leicht befeuchteten Tuch.
- Alle gesetzlichen Bestimmungen, die den Einsatz des Gerätes einschränken, sind unbedingt zu beachten.

### 1.3.2 Kontraindikationen

Bevor Sie mit dem Vibrationsplattentraining starten, müssen Sie immer kontrollieren, ob der Benutzer an einer oder mehreren der unten stehenden Kontraindikationen leidet oder leiden könnte. Ist das der Fall, darf nicht mit dem Vibrationsplattentraining begonnen werden. Im Zweifelsfall muss man immer einen Experten, wie zum Beispiel den Hausarzt, einen Facharzt oder den "fitvibesmart"-Trainer konsultieren.

<b>Absolute :</b>	<b>Relative :</b> (nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt)
Akute Entzündungen, Infektionen und/oder Fieber Akute Gelenkerkrankungen und Arthrosen Akute rheumatoide Arthritis Akute Migräne Postoperative Zustände Implantate / Endoprothesen Metall- oder Kunststoffimplantate wie Herzschrittmacher, Herzklappenersatz, frische Stents) Akute Thrombosen oder mögliche thrombotische Erkrankungen (6 Monate) Akute Rückenbeschwerden Spondylosis, Spondylolisthesis ohne Abstützreaktion Schwangerschaft Schwere Osteoporose mit Knochendichten unter 70 mg/ml Spastische Muskelerkrankungen Morbus Sudeck Stadium I (CRPS I) Tumoren mit Metastasierung in Stütz- und Bewegungssystem Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV)	Epilepsie Gallensteine, Nierensteine, Blasensteine Gelenkerkrankungen und Arthrosis Herzklappenfehler, -insuffizienzen NYHA III-IV Herzrhythmusstörungen Kardiovaskuläre Krankheiten Metall- oder Kunststoffimplantate (Gyn.Implantate, Piercing ...) Chronische Rückenbeschwerden (6 Monate nach akutem Ereignis) Schwerer Diabetes mell. mit arteriellen Durchblutungsstörungen Tumore (innerhalb 5 Jahre nach Erstmanifestation) Metastasierung (Stütz- und Bewegungssystem ausgeschlossen) Spondylolisthesis mit Abstützreaktion M. Parkinson Chondromalazie der Gelenke der unteren Extremitäten und Osteonekrosen und -chondrosen Arterielle Durchblutungsstörungen ab Stadium Fontaine III <sup>o</sup> Venöse Insuffizienzen mit Ulcus cruris Morbus Sudeck Stadium II (CRPS) Lymphödem (Genese entscheidend)

### 1.3.3 Plötzlich und unerwartet auftretende Symptome

Im Falle plötzlich und unerwartet auftretender Symptome haben die Benutzer des fitvibe smart ihre Übungen unverzüglich einzustellen. Dies gilt u.a. für:

- Unkontrollierte Muskelbewegungen (Kontraktionen oder Krämpfe) während statischer Übungen
- Ungleichmäßige Bewegungen des Geräts bei dynamischen Übungen
- Schwindelgefühle
- Schmerzen
- Muskelspannungen
- Übelkeit

### 1.3.4 Elektrosicherheit

- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in einem Bereich, dessen elektrische Anlagen und Einrichtungen allen gesetzlichen Anforderungen genügen.
- Schließen Sie das Gerät an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an. Die Steckdose muss den einschlägig gültigen Anforderungen entsprechen.
- Der Fitvibe smart kann mit unterschiedlichen Stromspannungen betrieben werden (230V, 50-60Hz oder 115V, 50-60Hz). Im Einzelfall ist die Verträglichkeit anhand des Typenschildes zu überprüfen. Eine Verwendung des Geräts bei ungeeigneter Stromspannung kann zu irreparablen Schäden führen.



### 1.3.5 Explosionsgefahr

- Das Gerät ist nicht in Räumen aufzustellen, deren Atmosphäre brennbare Gase oder Dämpfe enthält.
- Stellen Sie das Gerät ab, wenn Sie es nicht mehr benutzen wollen.

### 1.3.6 Haftung

Weder der Hersteller noch der Vertragshändler sind für Sach- oder Personenschäden haftbar zu machen, die am Gerät oder durch die Verwendung des Geräts entstehen, insofern (z.B.):

- das Gerät oder die betreffenden Zubehörartikel unsachgemäß verwendet worden sind;
- die Gebrauchsanweisungen falsch interpretiert oder außer acht gelassen wurden;
- das Gerät nicht oder nicht ordnungsgemäß gewartet wurde;
- Wartungs- oder Reparaturarbeiten von Personen oder Betrieben durchgeführt wurden, die nicht über eine entsprechende Autorisierung von Uniphy Elektromedizin verfügen.

### 1.3.7 Konformität

EU-Medizinprodukterichtlinie/CE

Der fitvibe smart wird entsprechend der internationalen Qualitätsnorm ISO 9001:2000 und dem Qualitätssicherungssystem DIN EN ISO 13485:2003 entwickelt, getestet, hergestellt und vertrieben. Der fitvibe smart entspricht den Anforderungen der EU-Medizinprodukterichtlinie 93/42/ECC und ist entsprechend mit dem CE-Zeichen (CE 0197) gekennzeichnet. Die Zertifizierungsbehörde (die "benannte Stelle" gemäß EU-Recht), der TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg, nimmt darüber hinaus regelmäßige Produktprüfungen vor. Dies gibt dem behandelnden Arzt die Gewissheit, mit einem Gerät zu arbeiten, das allen einschlägigen Anforderungen entspricht und das ihm und seinen Patienten das höchstmögliche Maß an Sicherheit bietet.

Zur Produkthaftung des Herstellers s. Kapitel 4.

### 1.3.8 Außerbetriebnahme und Entsorgung

Wenn das Vibrationsgerät "fitvibesmart" vom Eigentümer außer Betrieb genommen wird, können folgende Wege beschritten werden:

Sie liefern das Gerät mit allem Zubehör bei einem Entsorgungsunternehmen ein, das auf elektronische Produkte spezialisiert ist oder das Weiterlieferungsmöglichkeiten an ein derartiges Unternehmen hat. In Ländern, in denen eine Rücknahmeregulation in Kraft ist, können Sie hierfür natürlich zu Ihrem Lieferanten gehen.

Es ist in den meisten Ländern derzeit nicht mehr erlaubt, diese Art von Produkten in den Hausmüll zu werfen, und zwar auf Grund der verwendeten Kunststoffe und elektronischen Teile. Für den Fall, dass Sie selbst das System entsorgen wollen, oder auch die Verantwortung dafür tragen, geben wir Ihnen die folgenden Informationen über die Umweltaspekte:

Das Vibrationsgerät "fitvibesmart" lässt sich in folgende Kategorien aufteilen: Vibrationsplatte, Handgriff mit Elektronikeinheit, Kabel, Bänder und Weichmatte (Soft-Matte) sind als Elektronikschrott oder kleiner chemischer Abfall anzusehen. Sie enthalten u. a. Zinn, Kupfer, Eisen, verschiedene andere Metalle und verschiedene Arten von Kunststoffen. In den meisten Ländern wird diese Müllart als kleiner chemischer Abfall betrachtet. Informieren Sie sich über die in Ihrem Land geltenden nationalen Vorschriften zur Entsorgung.

Verpackungsmaterialien und die Anleitung sind recyclingfähig. Diese können Sie bei den geeigneten Sammelstellen abgeben oder auch mit dem Hausmüll entsorgen, je nach der lokalen Organisation der Müllabfuhr.

Das in diesem Absatz in Bezug auf die Entsorgung Beschriebene gilt auch für die Entsorgung des Zubehörs

## **2 BESTANDTEILE UND MONTAGE**

### **2.1 *Warenannahme***

3. Prüfen Sie, ob die Ware während des Transports beschädigt wurde.
4. Prüfen Sie, ob die Zubehörteile komplett vorhanden und unbeschädigt sind.
  - Setzen Sie Ihren Vertragshändler unverzüglich über jeden Mangel in Kenntnis (fehlende oder beschädigte Teile, Schäden am Gerät).
  - Schadhafte oder beschädigt angelieferte Geräte sind nicht zu benutzen.

## 2.2 Beschreibung der Steuereinheit und der Zubehörartikel

Abb. 1 zeigt den fitvibe smart mitsamt all seiner Zubehörartikel. Die Nummern in der untenstehenden Aufstellung entsprechen den Nummern der abgebildeten Objekte im Diagramm.

1. Vibrationsplatte
2. Handbänder (2)
4. Handgriff
6. Steuereinheit / Display
7. Ein- und Ausschalttaste ("Start/Stop")
8. Pfeiltaste 1 (aufwärts)
9. "OK"-Taste
10. Pfeiltaste 2 (abwärts)
11. Display
16. Seitliches Polster (wahlweise erhältlich)
17. Weichmatte (1)
18. Stromkabel
19. Stromschalter
20. Anschlusssteil für die Bänder
21. Steckdose zum Anschluss der Fernbedienung
22. "Start/Stop" der Fernbedienung

Darüber hinaus enthält jede Sendung:

- ein Poster mit Übungsvorschlägen
- eine Broschüre "Fitvibe for dummies" / "Fitvibe für Anfänger"
- eine Gebrauchsanweisung

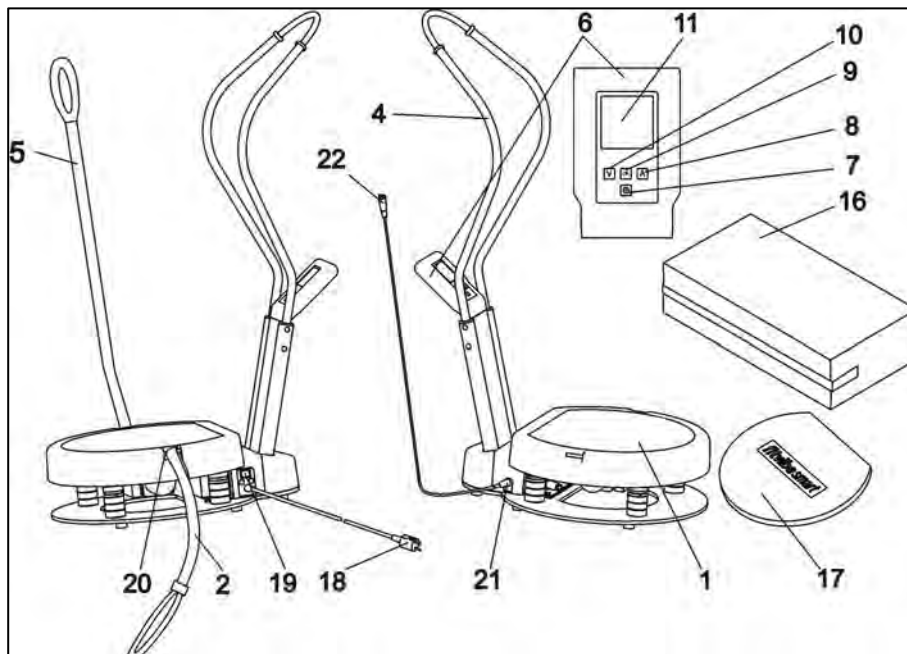


Abb. 1

### 2.3 **Aufstellung**

1. Stellen Sie den fitvibe smart auf eine waagerechte und stabile Grundfläche.
2. Stecken Sie den Griff (4) in die Löcher der Steuereinheit und befestigen Sie diesen mit jeweils 2 Schrauben an beiden Seiten.

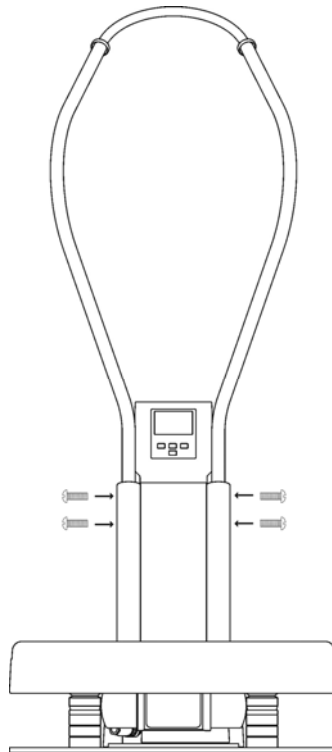


Abb. 2

3. Schließen Sie die Fernbedienung (22) an den hierfür vorgesehenen Anschluss (21) an.
4. Prüfen Sie, ob die auf dem Typenschild angegebene Spannung mit der Spannung Ihres Versorgungsnetzes übereinstimmt (siehe 1.3.4).
5. Schließen Sie das Gerät mit Hilfe des Steckers (18) an das Stromnetz an.
6. Schalten Sie das Gerät mit Hilfe des Schalters (19) ein.

### 2.4 **Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung**

Das verpackte Gerät ist für die Lagerung und den Transport (maximal 15 Wochen) mit folgenden Grenzwerten geeignet:

Temperaturbereich von -20 °C bis +60 °C;

Relative Luftfeuchtigkeit von 10 % - 100 %, einschließlich Kondensation;

Atmosphärischer Druck von 500 hPa - 1060 hPa.

## **3 BEDIENUNG**

### **3.1 Einleitung**

Das Vibrationsgerät "fitvibesmart" erzeugt dreidimensionale mechanische Schwingungen mit dem Hauptvektor in vertikaler Richtung.

Das Vibrationsgerät "fitvibesmart" ist sehr einfach zu bedienen. Das Bedienungsprinzip ist eindeutig und logisch.

### **3.2 Erstmöglicher Gebrauch**

Sorgen Sie dafür, dass ein einschlägig qualifizierter Übungsleiter die erste Trainingseinheit beaufsichtigt.

### **3.3 Wichtige Hinweise**

- Vergewissern Sie sich, dass keine der unter 1.3.2 aufgelisteten Kontraindikationen vorliegt.
- Stellen Sie die Verwendung des fitvibe smart un verzüg lich ein, sobald eines der unter 1.3.3 aufgelisteten plötzlichen und unerwarteten Symptome auftritt.
- Tragen Sie während der Übungen Schuhe mit dehnbarer Sohle.
- Benutzen Sie die Weichmatte, wenn Sie die Übungen im Sitzen oder Liegen ausführen.
- Befolgen Sie zur Vermeidung von Verletzungsrisiken die Übungsanweisungen und vorgeschriebenen Ruhezeiten.
- Stellen Sie sich zur Beginn der Übung bei leicht gebeugten Kniegelenken auf die Zehenspitzen, um durch Waden- und Oberschenkelmuskulatur ein Maximum an Vibration aufzunehmen.
- Gliedmaße, die sich im Kontakt mit der Vibrationsplatte befinden, nicht ausstrecken. Ein "vibrierendes" Gefühl im Kopf, in den Augen oder in der Stimme ist in der Regel ein sicheres Anzeichen für eine inkorrekte Körperhaltung. Sie sollten in solch einem Falle die Übung in einer anderen Position fortsetzen.
- Nehmen Sie etwa 30 bis 60 Minuten vor Beginn der Übungen ausreichend Flüssigkeit zu sich (Wasser oder ein energiehaltiges Getränk).

### 3.4 Die Bedienung des fitvibe smart

#### 3.4.1 Allgemeine Bedienung des Gerätes

- Benutzen Sie die Pfeiltasten (8 und 10) zur Durchsuchung des Menüs.
- Drücken Sie auf OK (10) zur Ausführung der im Menü angezeigten Option.
- Benutzen Sie die Pfeiltasten (8 und 10) zur Veränderung der Einstellungen.
- Drücken Sie eine halbe Sekunde lang auf OK (10), um innerhalb des Menüs einen Schritt zurück zu vollziehen.

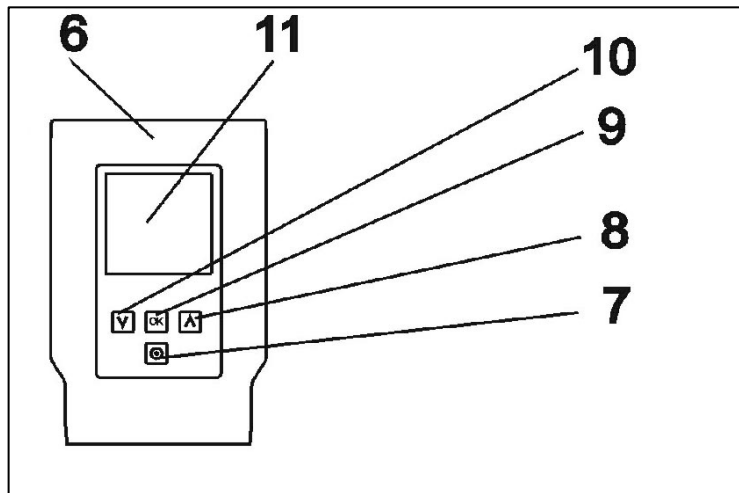


Abb. 3

- Nach Einschalten des Geräts stellt Sie die Willkommensanzeige vor drei Alternativen:
  - Drücken Sie eine halbe Sekunde lang auf die Aufwärts-Pfeiltaste (8) zur Anzeige der Liste von Kontraindikationen (siehe 1.3.2).
  - Drücken Sie eine halbe Sekunde lang auf die Abwärts-Pfeiltaste (10) zur Anzeige der Systemeinstellungen (siehe 3.4.2).
  - Drücken Sie auf OK (9) zur Fortsetzung bzw. zur Anzeige der verschiedenen Programme (siehe 3.4.3).

#### 3.4.2 Einstellungen am Gerät (Settings)

##### Menüpunkte sind:

- **Sprache**  
Sprache der Texte im Display: englisch, deutsch, ,...
- **Lautstärke**  
Kann auf 0% (alle Signale abgeschaltet) bis 100% (maximale Lautstärke) eingestellt werden.
- **Tastenpieps**  
Kann auf ja oder nein eingestellt werden.  
ja: Aktiviert den bei Tastendruck erzeugten Signalton.  
nein: kein Signalton bei Tastendruck.
- **Zeit-Ende-Pieps**  
Kann auf ja oder nein eingestellt werden.  
ja: In den letzten Sekunden vor Ende der Aktivzeit und der Ruhezeit werden akustische Signale erzeugt.  
nein: keine akustische Signale bei Zeit-Ende.
- **Aktivzeit im Free-Quickstart-Programm**  
(Sekunden)
- **Intensität im Free-Quickstart-Programm**  
(6 Stufen, beeinflusst Amplitude und Frequenz der Vibration)

### 3.4.3 Zusammenfassung der Betriebsarten

Im Hauptmenü können Sie zwischen verschiedenen Indikationen und einer freien Betriebsart wählen.

- **Indikationen**

Indikationen sind die fest im fitvibe smart eingestellten Standardprogramme. Für jede Indikation stehen vier 4 Übungsstufen mit unterschiedlichen Übungen und Parametern zur Verfügung.

Bilder zeigen die für die betreffende Übung jeweils einzunehmende Körperhaltung. Durch Drücken der OK-Taste (9) können Sie die Übungsparameter anzeigen. (Das Display geht automatisch nach einigen Sekunden zur ursprünglichen Anzeige zurück.)

Benutzen Sie die beiden Pfeiltasten, um die verschiedenen Übungen zu durchsuchen.

Oben im Bildschirm ist das Wort ‚Exercise‘ / ‚Übung‘ eingeblendet. Die jeweilige Nummer der Übung innerhalb der betreffenden Sequenz erscheint rechts.

Beispiel: Übung 3 / 5: Die derzeit ausgeführte Übung ist die dritte in einer Sequenz von insgesamt fünf Übungen. Die laufende Übungsnummer erscheint oben links unterhalb der Überschrift, z.B. ‚37‘.

Während des Ablaufs der aktiven Zeit und während aller Pausen erscheint eine unterschiedliche Zeitanzeige.

Während des Ablaufs der aktiven Zeit kann sowohl diese Anzeige als auch die entsprechende Pausenzeitanzeige durch ein langes Drücken der STOPP-Taste gelöscht werden.

Wird weder eine aktive Zeit noch eine Pausenzeit eingeblendet, können Sie durch langes Drücken der OK-Taste von der Zeitanzeige aus das Parametermenü und – von dort – durch ein weiteres langes Drücken der OK-Taste das Hauptmenü anfordern.

- **Freie Betriebsart**

In diesem Menü können Sie durch Klicken der Start-Stopp-Taste (7) die unverzügliche Aufnahme des Vibrationsbetriebs (mit den entsprechend eingestellten Parametern) anordnen. Benutzen Sie die beiden Pfeiltasten (8 und 10) zur Veränderung der Trainingszeit und Leistungsstufe.

Während des Ablaufs der aktiven Zeit erscheint eine Zeitanzeige mit besonders großen Ziffern (Anzeige: aktive Zeit).

Während der Übung kann die Leistungsstufe mit der entsprechenden Pfeiltaste (10) reduziert werden.

Nach Beendigung der Übung (durch die Start-Stopp-Taste) können Sie jederzeit durch langes Drücken der OK-Taste zum Parametermenü zurückkehren.

### 3.4.4 Start-Stopp-Schalter

Das Vibrationsgerät "fitvibesmart" ist mit 2 Start-Stopp-Schaltern ausgerüstet, mit denen die Vibration unabhängig voneinander gestartet und gestoppt werden kann: eine orangefarbene Start-Stopp-Taste (7) befindet sich auf der Bedieneinheit; der Handschalter (22) ist über ein Kabel mit der Bedieneinheit verbunden.

### 3.4.5 Verwendung von Hand- und Fußbändern



Hand- und Fußbänder können verwendet werden, um die Vibration auf bestimmte Körperteile zu übertragen, z. B. wie in der Darstellung auf die ischiokruralen Muskeln ("hamstrings"). Die Vibrationen werden über die nicht-elastischen Bänder zum betreffenden Körperteil geleitet. Die Bänder werden je nach Übung an den Befestigungspunkten (20) der Vibrationsplatte fixiert. Auf den Bändern sind in verschiedenen Farben Bezugslinien angebracht, so dass die Länge des einen Bandes leicht auch für das andere Band eingestellt werden kann.

### 3.4.6 Parameter des Vibrationstrainings

Vibrationsfrequenzen: 30 – 35 – 40 Hz  
 Intensität (Amplitude): high / low (hoch / niedrig)  
 Aktive Zeit: 0 - 180 sec

Betriebsarten: 5 Indikationen, Free

- Relax & Massage
- Tonus Oberkörper
- Tonus Unterkörper
- Dehnung
- Body Shaping
- Freies Programm

Leistungsstufen: 4

### 3.4.7 Erhöhung der Trainingsbelastung

Die Erhöhung der Trainingsbelastung kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Die Trainingsbedingungen werden stufenweise durch folgende Schritte verstärkt:

Erhöhung der Vibrationsfrequenz

Verlängerung der aktiven Zeit

Verkürzung der Ruhezeit

Erhöhung der Intensität von niedrig (low) nach hoch (high)

Zunahme der Anzahl der Wiederholungen

Die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Übung führt auch zu einer Erhöhung der Trainingsbelastung. Dies ist auf verschiedene Art und Weise möglich:

- schwierigere / kompliziertere Ausgangspositionen
- Wechsel von statischen zu dynamischen Übungen
- schnelleres Ausführen der dynamischen Übungen
- Vergrößerung der Dehnung auf den Muskel



## 4 STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG

### 4.1 Störungen

#### 4.1.1 Das Gerät lässt sich nicht anschalten.

Kontrollieren Sie, ob die Netzspannung vorhanden ist, der Netzschalter eingeschaltet ist, die Netzanschlussleitung und die Sicherungen in Ordnung sind. Sollten die Sicherungen nicht in Ordnung sein, können Sie diese selbst ersetzen. Sie dürfen dazu jedoch nur denselben Sicherungstyp verwenden, wie auf dem Typenschild angegeben ist. Sie können Sicherungen bei Ihrem Lieferanten bestellen.

#### 4.1.2 Alle Bedienelemente ohne Funktion

Schalten Sie das Gerät aus und wieder an. Wiederholt sich der Fehler, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Lieferanten auf.

### 4.2 Garantie und Service

- Alle Reparaturen, Veränderungen oder Erweiterungen müssen von dazu autorisierten Personen durchgeführt werden;
- die elektrische Anlage des betreffenden Raumes muss den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechen;
- das Gerät darf nur von befugten Personen entsprechend der Gebrauchsanweisung betrieben werden;
- das Gerät muss für den Zweck eingesetzt werden, für den es konzipiert wurde;
- die Wartung des Gerätes muss regelmäßig erfolgen und entsprechend den vorgeschriebenen Hinweisen durchgeführt werden;
- die gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Nutzung des Gerätes müssen beachtet werden.

Mit Ausnahme der Sicherungen befinden sich keine weiteren Teile im Vibrationsgerät "fitvibesmart", welche vom Benutzer eigenständig ersetzt werden dürfen. Falsche Verwendung oder eine nach den Vorschriften mangelhafte Wartung entbindet die Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG und ihren Vertreter von aller Haftung für sich daraus ergebende Schäden, Verletzungen, Mängel oder Fehlfunktionen. Service und Garantie werden über Ihren Lieferanten gewährt. Es gelten die Lieferbedingungen Ihres Lieferanten. Die Garantie verfällt, wenn das Gerät nicht nach den oben genannten Punkten verwendet wird. Die erwartete Lebensdauer des Gerätes beträgt 10 Jahre.

Der fitvibe smart ist nicht zum gewerbsmäßigen Intensivbetrieb vorgesehen. Garantiezeit: 2 Jahre mit einer Höchstzahl von 1000 Betriebsstunden. Die durchschnittliche tägliche Einsatzzeit (Vibrationszeit) des fitvibe smart sollte die Dauer von einer Stunde nicht überschreiten. Längere tägliche Einsatzzeiten erfüllen nach der Definition des Herstellers die Bedingungen eines "gewerbsmäßigen Intensivbetriebs". Zur Erfüllung gewerbsmäßiger Anforderungen an Technik und Verarbeitung hat der Hersteller die Geräte der Serie Fitvibe Excel entwickelt.

### 4.3 Wartung

Der Hersteller empfiehlt, eine jährliche Wartung durch den Fachmann durchführen zu lassen. Dabei sind mindestens folgende Geräteteile kontrollieren zu lassen:  
Kontrolle aller Schraub- und mechanischen Klemmverbindungen  
Sichtkontrolle aller Kabel und deren Verbindungselemente  
Funktionssicherheit der Hand- und Fußschalter  
Besichtigung der Gummifedern auf mechanische Beschädigungen

#### **4.4 Reinigen des Gerätes**

Sie können die Vibrationsplatte, die Bedieneinheit und das Zubehör mit einem leicht angefeuchteten Tuch säubern. Bitte verwenden Sie ein mildes, nicht scheuerndes Reinigungsmittel !

Der Handgriff kann bei Bedarf mit einem landesüblichen Flächendesinfektionsmittel behandelt werden.

## 5 TECHNISCHE DATEN

Das Vibrationsgerät "fitvibesmart" ist ein Gerät zur Ganzkörpervibration (Whole Body Vibration - WBV).

Vibrationsfrequenzen:	30 - 35 - 40 Hz
Intensität (Amplitude):	high / low (hoch / niedrig)
Aktive Zeit:	0 - 180 sec
Netzspannung:	115 Volt $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz oder 230 Volt $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz
Abmessungen (B x T x H):	630 x 940 x 1455
Gewicht:	ca. 70 kg
Deckenlast:	max. 200 kg statische Last und 20 % dynamischen Anteil
Lärmpegel:	max. 69 dBA



# *fitvibe smart*<sup>®</sup>

*Your personal coach*



## **Mode d'emploi**

## **Mode d'emploi Fitvibe Smart**

### **Appareil pour la vibrotonie corporelle contrôlée (VCc)**

Fabricant: Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG  
Bureau central: Neuendorfstrasse 19b  
D-16761 HENNIGSDORF  
Téléphone: +49 (0)33025044-0  
Fax: +49 (0)33025044-99  
E-mail: [info@fitvibe.com](mailto:info@fitvibe.com)  
Internet: [www.fitvibeSmart.com](http://www.fitvibeSmart.com)  
[www.fitvibe.com](http://www.fitvibe.com)

### **© 2007, Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG**

Tous droits réservés. Rien de cette publication ou de l'appareil « Fitvibe Smart » ne peut être reproduit, stocké dans une banque de données informatisée ou être rendu public, sous quelque forme que ce soit, électroniquement, mécaniquement, par des photocopies, par des enregistrements ou d'une autre manière que ce soit, sans autorisation écrite d' Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG

Art. Code 331.837

Version 1.2  
Juin 2007

## Table des matières

<b>1</b>	<b>Aspects concernant la sécurité</b>	<b>40</b>
1.1	But	40
1.2	Aspects légaux de l'entraînement	40
1.3	Instructions de sécurité	40
1.3.1	Généralités	40
1.3.2	Contre-indications	40
1.3.3	Symptômes imprévus	41
1.3.4	Sécurité électrique	41
1.3.5	Prévention d'explosion	41
1.3.6	Responsabilité	41
1.3.7	Conformité	42
1.3.8	Désactivation et élimination	42
<b>2</b>	<b>Composants et installation</b>	<b>42</b>
2.1	Reçu	42
2.2	Description des éléments de commande et des accessoires	43
2.3	Assemblage	44
2.4	Transport & l'entreposage	44
<b>3</b>	<b>Opérations</b>	<b>45</b>
3.1	Introduction	45
3.2	Premier entraînement	45
3.3	Instructions importantes	45
3.4	Fonctionnement de l'appareil « Fitvibe Smart »	45
3.4.1	Généralités	45
3.4.2	Réglages du système	46
3.4.3	Résumé des modes opérants	47
3.4.4	Interrupteurs « marche / arrêt » (START / STOP)	47
3.4.5	Utilisation des courroies pour les mains	48
3.4.6	Paramètres de l'entraînement par vibration	48
3.4.7	Augmentation de l'effort d'entraînement	48
<b>4</b>	<b>Problèmes techniques, garantie, maintenance et nettoyage</b>	<b>49</b>
4.1	Problèmes techniques	49
4.1.1	L'appareil ne s'allume pas	49
4.1.2	Aucun élément de commande ne fonctionne	49
4.2	Garantie et service après-vente	49
4.3	Maintenance	49
4.4	Comment nettoyer l'appareil	50
<b>5</b>	<b>Données techniques</b>	<b>51</b>

# 1 Aspects concernant la sécurité

## 1.1 *But*

L'appareil « Fitvibe Smart » est exclusivement destiné à l'entraînement physique par vibrations. Avant de commencer l'entraînement sur la plaque vibrante, lisez et comprenez les aspects concernant la sécurité et les instructions pour les utilisateurs dans ce mode d'emploi.

## 1.2 *Aspects légaux de l'entraînement*

Seulement les personnes qui sont physiquement capable d'effectuer une série d'exercices peuvent utilisées l'appareil « Fitevibe Smart ». Les prescriptions légales du pays s'appliquent.

## 1.3 *Instructions de sécurité*

### 1.3.1 Généralités

- Toutes les réparations, modifications ou extensions doivent être effectuées par un technicien autorisé par Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG.
- Le système électronique des utilisateurs doit correspondre aux lois et prescriptions légales en vigueur.
- Suivez les instructions et les directions dans ce guide.
- Vous devez veiller à ce que le présent mode d'emploi soit conserve à proximité immédiate de l'appareil.
- Vous devez placer l'appareil sur une base stable et horizontal.
- Vous ne devez pas placer des objets sur l'appareil.
- Vous ne devez pas placer l'appareil au soleil ou au-dessus d'une source de chaleur.
- La plage de température admissible pour le fonctionnement de l'appareil « Fitvibe Smart» se situe entre + 10 °C et + 40 °C.
- L'appareil ne doit pas être utilise dans des endroits humides.
- Vous ne devez pas laisser couler des liquides dans l'appareil.
- Vous ne devez pas désinfecter ou stériliser l'appareil ; Vous pouvez nettoyer l'appareil à l'aide d'un chiffon sec ou légèrement humide.
- Toutes les restrictions légales à propos de l'utilisation de l'appareil doivent être conformées.

### 1.3.2 Contre-indications

Avant de commencer l'entraînement sur la plaque vibrante, il convient de toujours s'assurer que l'utilisateur ne souffre pas ou n'est pas susceptible de souffrir d'une ou de plusieurs des contre-indications mentionnées ci-dessous. Si cela est le cas, la personne n'a pas le droit de s'entraîner avec l'appareil. En cas de doute, il convient de consulter un expert, comme par exemple un médecin spécialiste.

<b>Contre-indications absolue:</b>	<b>Contre-indications relatives:</b> (utilisez uniquement après avis médical)
------------------------------------	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inflammations ou infections aiguës</li> <li>• Maladies aiguës des articulations et arthrose</li> <li>• Arthrite rhumatoïde aiguë</li> <li>• Migraines aiguës</li> <li>• Plaies post-opératoires</li> <li>• Implants / Endoprothèses</li> <li>• Implants métallique ou en matière synthétique comme pacemakers, stérilets, etc.</li> <li>• Thrombose récente ou risque de thrombose (6 mois)</li> <li>• Douleurs aiguës au dos</li> <li>• Spondylitis, spondylosisthesis</li> <li>• Grossesse</li> <li>• Ostéoporose sévère avec BMD &lt; 70mg/ml</li> <li>• Spasticité musculaire</li> <li>• Morbus Sudeck Stade I (CRPSI)</li> <li>• Tumeurs avec métastases dans le système musculosqueletal</li> <li>• Vertige Positionnel Paroxystique Bénin (VPPB)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epilepsie</li> <li>• Calculs biliaires, rénaux ou dans la vessie</li> <li>• Maladies des articulations et arthrose</li> <li>• Défaillances cardiaque, insuffisance NYHA III-IV</li> <li>• Arythmie Cardiaque</li> <li>• Maladies cardiovasculaires</li> <li>• Implants en métal ou en matière synthétique (piercings, implants gynécologiques)</li> <li>• Douleur du dos chronique (6 mois après parution aiguë)</li> <li>• Mellitus diabétique grave avec maladies de circulation artérielle</li> <li>• Tumeurs (5 ans plus après parution, y exclus des métastases dans le système musculosqueletal)</li> <li>• Spondylolisthésis stable</li> <li>• Maladie Parkinson</li> <li>• Chondromalasia des articulations des extrémités inférieures, ostéonécrose et ostéochondrose</li> <li>• Maladies circulation artérielle (stade Fontaine III*)</li> <li>• Déficience veineuse avec ulcus cruris</li> <li>• Morbus Sudeck Stade II (CRPS)</li> <li>• Oedème lymphatique</li> </ul>
---	---

### 1.3.3 Symptômes imprévus

Dès que des symptômes imprévus apparaissent, il convient d'arrêter l'entraînement afin de prévenir tout risque de blessure :

- lorsque les muscles se contractent de manière incontrôlée au cours des exercices statiques ;
- lorsque la coordination des mouvements ne s'effectue plus de manière rythmée et flexible lors des exercices dynamiques ;
- lorsque l'utilisateur ressent des vertiges;
- lorsque l'utilisateur éprouve des douleurs;
- lorsque l'utilisateur ne se sent pas bien;
- lorsque des contractions des muscles surgissent;
- lorsque des nausées surgissent.

### 1.3.4 Sécurité électrique

- L'appareil ne doit être utilisé que dans des locaux et des endroits qui satisfont aux prescriptions légales en vigueur.
- Branchez l'appareil sur une prise de courant de sécurité. La prise de courant doit répondre aux conditions locales.
- Votre appareil convient à une tension de 230 V, 50-60 Hz ou bien à une tension de 115 V, 50-60 Hz. Contrôlez si la tension inscrite sur l'appareil correspond à celle indiquée sur l'autocollant situé au dos du tableau de commande de l'appareil. Une tension plus grande peut provoquer des dégâts irréparables.

### 1.3.5 Prévention d'explosion

- L'appareil ne peut pas être utilisé dans des pièces contenant des gaz ou des vapeurs inflammables
- Débranchez l'appareil s'il n'est pas utilisé.

### 1.3.6 Responsabilité

Ni le fabricant, ni le commerçant local ne sont responsable des dommages, blessures, défauts ou dysfonctionnements, si par exemple;

- L'appareil et les accessoires sont utilisés incorrectement.
- Les instructions de l'utilisateur sont interprétées faussement ou ignorées.
- La maintenance de l'appareil est effectuée de manière mal.
- Les réparations, modifications ou extensions ne sont pas effectuées par des techniciens dûment autorisés par Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG;

### 1.3.7 Conformité

MDD/CE

L'appareil « Fitvibe Smart » est créé, testé, produit et vendu conformément au standard qualité international d' ISO 9001:2000 et DIN EN ISO 13485:2003 système d'assurance qualité. En outre, l'appareil remplit les exigences de la directive européenne Directive 93/42/ECC pour Appareils Médicaux /Medical Devices (MDD), comme indiqué par une CE identification (CE 0197) sur l'appareil. De plus, l'autorité de certification, TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg, effectue régulièrement des contrôles. Donc, vous, le médecin traitant, êtes sûr que vous travaillez avec des appareils qui correspondent à tous vos besoins. Subséquemment, l'appareil « Fitvibe Smart » offre vous et vos patients les meilleurs niveaux possibles de sécurité. En ce qui concerne la responsabilité du fabricant, veuillez vous reporter au chapitre 4.

### 1.3.8 Désactivation et élimination

Lorsque le propriétaire désire mettre l'appareil « Fitvibe Smart » hors service, il convient d'adopter la procédure suivante :

Vous devez remettre l'appareil et ses accessoires à une entreprise d'élimination spécialisée dans les produits électroniques ou bien à un organisme susceptible de transmettre l'appareil à une telle entreprise. Dans les pays où des règles de reprise de l'appareil s'appliquent, vous pouvez redonner l'appareil à votre commerçant. Dans la plupart des pays, il n'est désormais plus permis de jeter ce genre de produits dans les ordures ménagères en raison des matières synthétiques et des éléments électroniques qui le composent. Au cas où vous désireriez éliminer vous-même l'appareil ou assumer la responsabilité d'une telle élimination, nous vous communiquons les informations suivantes que vous devez prendre en compte afin de protéger l'environnement :

L'appareil « Fitvibe Smart » peut être classé dans les catégories suivantes :

La plaque vibrante, le tableau de commande, le câble, les courroies et le tapis souple sont considérés comme des rebuts électroniques ou des déchets chimiques mineurs. Ils contiennent entre autres du plomb, du zinc, du cuivre, du fer, d'autres métaux ainsi que différentes sortes de matières synthétiques. Dans la plupart des pays, ce genre de déchets est considéré comme des déchets chimiques mineurs. Informez-vous des prescriptions nationales d'élimination des déchets en vigueur dans votre pays.

Le matériel d'emballage et le mode d'emploi sont recyclables. Vous pouvez remettre ces éléments aux services de collecte des ordures ou bien les jeter dans les ordures ménagères, selon l'organisation locale de l'enlèvement des déchets.

Les prescriptions d'élimination exposées ci-dessus valent également pour l'élimination des accessoires.

## 2 Composants et installation

### 2.1 Reçu

1. Contrôlez si l'appareil a été endommagé lors du transport.
2. Contrôlez si les accessoires sont intacts et complets
  - En cas d'endommagement ou de défectuosité de l'appareil, vous devez en informer immédiatement votre commerçant.
  - L'appareil ne doit pas être utilisé s'il est endommagé!

## 2.2 Description des éléments de commande et des accessoires

Dans l'illustration ci-dessous (schéma 1), vous pouvez voir l'appareil « Fitvibe Smart » et ses accessoires. Les numéros utilisés dans le texte correspondent aux numéros de l'illustration.

- 1 - Plaque vibrante
- 2 - Courroie pour les mains (2 pièces)
- 4 - Poignée
- 5 - Courroie pour les mains
- 6 - Tableau de commande / écran
- 7 - Touches « marche / arrêt »
- 8 - Touche « la flèche du haut »
- 9 - Touche « OK »
- 10 - Touche « la flèche du bas »
- 11 - Ecran
- 16 - Coussin d'appui
- 17 - Tapis souple
- 18 - Câble de raccordement
- 19 - Interrupteur d'alimentation
- 20 - Point de fixation pour les courroies des mains
- 21 - Fiche pour le raccordement de l'interrupteur manuel

### 22 - Interrupteur manuel avec fonction marche / arrêt

De plus, dans chaque paquet il y a

- un affiche avec des exercices
- Fitvibe "trainer guide"
- Mode d'emploi

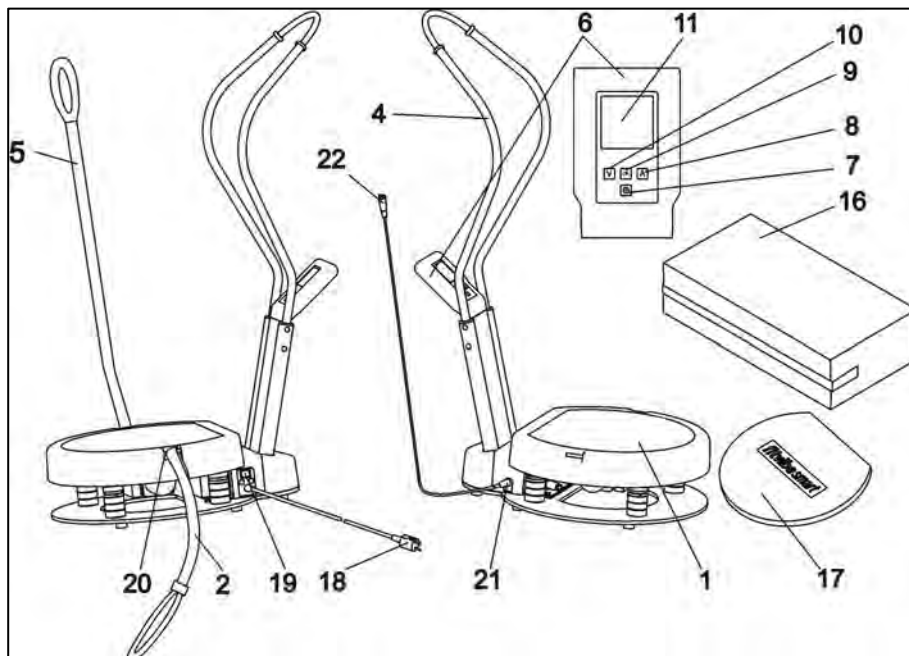


Schéma 1

## 2.3 Assemblage

7. Placez l'appareil « Fitvibe Smart » sur une base horizontal et stable.
8. Enfichez la poignée (4) dans les ouvertures de l'unité de commande et réparez avec 2 vis à chaque côté.

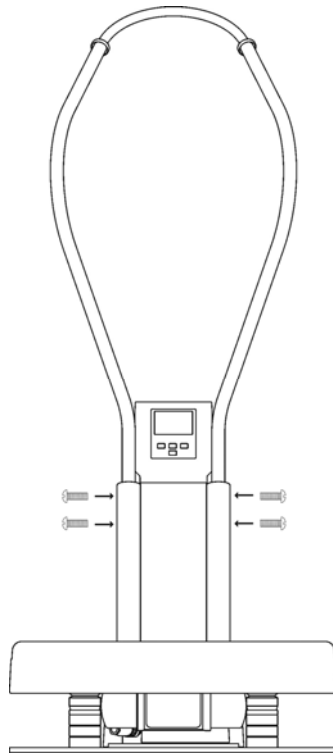


Schéma 2

9. Branchez l'interrupteur manuel (22) au raccord prévu à cet effet (21).
10. Contrôlez si la tension inscrite sur l'appareil correspond à celle indiquée sur l'autocollant situé au dos du tableau de commande de l'appareil (cf. paragraphe 1.3.4).
11. Raccordez la connexion du réseau (18) de l'appareil à une prise de courant.
12. Activez l'appareil à l'aide de l'interrupteur d'alimentation (19).

## 2.4 Transport & l'entreposage

Les valeurs limites d'entreposage et de transport de l'appareil emballé sont les suivantes:

- Transportez ou entreposez l'équipement dans l'emballage original ;
- Le transport or l'entreposage est valable pour 15 jours maximum ;
- Plage de température : de - 20 °C à + 60 °C ;
- Humidité relative de l'air : de 10 % à 100 %, condensation y compris ;
- Pression atmosphérique : de 500 hPa à 1060 hPa.

## 3 Opérations

### 3.1 Introduction

L'appareil à vibrations « Fitvibe Smart » génère des vibrations mécaniques en trois dimensions dont le vecteur principal est dirigé verticalement.

L'appareil « Fitvibe Smart » est très simple d'utilisation. Le principe de commande est facile et logique.

### 3.2 Premier entraînement

Le premier entraînement doit s'effectuer sous la surveillance d'un entraîneur.

### 3.3 Instructions importantes

- En premier lieu, vérifiez toujours que les contre-indications ne s'appliquent pas à vous (cf. paragraphe 1.3.2).
- Dès que des symptômes imprévus apparaissent, il convient d'arrêter l'entraînement immédiatement. (cf. paragraphe 1.3.3)
- Portez toujours des chaussures (de sport) dotées d'une semelle flexible en caoutchouc.
- Suivez les instructions concernant la position de départ, l'exécution correcte des exercices et les pauses conseillées afin d'optimiser l'effet de l'entraînement et de prévenir tout risque de blessure.
- Au début, tenez-vous toujours sur la pointe des pieds avec les genoux légèrement pliés afin que le maximum de vibrations puisse être absorbé par les mollets et les cuisses.
- Vous ne devez jamais vous tenir debout sur la plaque vibrante en tendant les membres (bras ou jambes, selon la position de départ). Si vous tendez vos membres, les muscles n'auront pas la possibilité d'absorber les vibrations, celles-ci étant alors dirigées vers le crâne via les os. Lorsque l'utilisateur ressent les vibrations dans sa tête (ce qui est perceptible à la voix et / ou aux yeux), cela signifie qu'il se tient dans une mauvaise position et que la position de départ doit être corrigée.
- Buvez de l'eau ou une boisson énergétique à forte teneur en sucre environ ½ heure – 1 heure avant l'entraînement.

### 3.4 Fonctionnement de l'appareil « Fitvibe Smart »

#### 3.4.1 Généralités

- Vous pouvez vous déplacer vers le menu à l'aide des flèches « haut » et « bas » (8,10);
- Vous pouvez sélectionner l'option du menu affichée à l'aide de la touche «OK» (10) ;
- Vous pouvez modifier les réglages à l'aide des flèches « haut » et « bas » (8,10) ;
- Vous pouvez revenir une étape au menu, en appuyant sur la touche « OK » (10) plus longtemps que 0,3 sec.

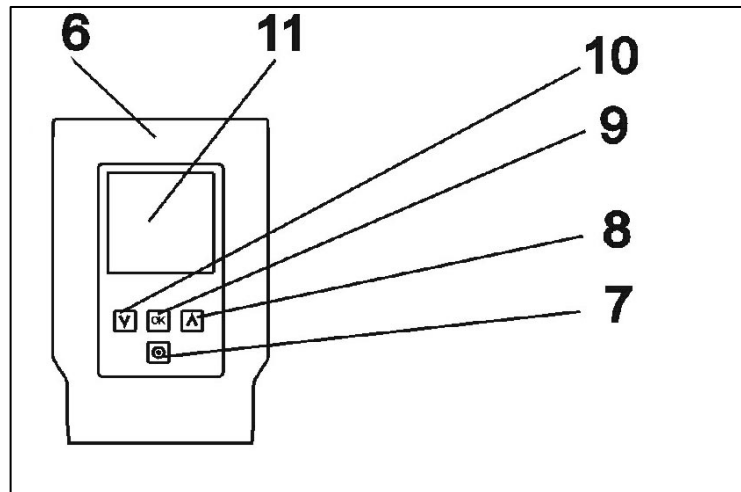


Figure 3

Quand l'appareil est allumé, l'écran de bienvenue s'affiche, en donnant trois possibilités:

- Appuyez sur la flèche « haut » (8) plus longtemps que 0,3 sec et la liste des contre-indications apparaîtra (cf. paragraphe 1.3.2) ;
- Appuyez sur la flèche « bas » (10) plus longtemps que 0,3 sec et le menu de réglage apparaîtra (cf. paragraphe 3.4.2) ;
- Appuyez sur la touche « OK » (9) et le menu des indications apparaîtra (cf. paragraphe 3.4.3).

### 3.4.2 Réglages du système

Les différentes options du menu sont:

- **Langue**  
Vous avez le choix entre plusieurs langues: l'anglais, le néerlandais, l'allemand, ...
- **Volume du signal sonore**  
Vous pouvez régler le volume du signal sonore des touches entre 0% (pas de bruit) et 100% (bruit maximal).
- **Signal sonore des touches**  
Vous pouvez activer ou désactiver le signal sonore qui retentit chaque fois que vous appuyez sur une touche.
- **Signal acoustique de la fin du temps actif ou du temps de repos**  
Vous pouvez activer ou désactiver le signal acoustique de la fin du temps actif ou du temps de repos.
- **Temps actif dans le programme « démarrage rapide »**  
Le temps standard donné dans le programme « démarrage rapide » peut être modifiés aux différentes étapes entre 10-180 secs.
- **Intensité dans le programme « démarrage rapide »**  
Vous pouvez modifier l'intensité d'entraînement aux 6 niveaux dans le programme « démarrage rapide », en influençant l'amplitude et la fréquence de vibration.

### 3.4.3 Résumé des modes opérants

Le menu principal active la sélection de plusieurs indications et un mode libre.

- **Indications**

Des indications sont des programmes préprogrammés à l'appareil « Fitvibe Smart ». Chaque indication a 4 niveaux d'entraînement avec plusieurs exercices et paramètres.

Des photos montrent clairement comment exécuter la position correcte. Les paramètres d'entraînement apparaissent à l'aide de la touche « OK » (9). (L'écran revient automatiquement après quelques secondes).

Vous pouvez vous déplacer vers les exercices à l'aide des flèches « haut » et « bas »;

Le mot « Exercice » apparaît sur l'écran en-tête. Le numéro de l'exercice dans la séquence s'affiche à droite de l'écran.

Par exemple : Exercice 3/5 : L'exercice, qui est actif en ce moment, est le troisième d'un total de cinq. Le numéro de l'exercice s'affiche en haut à gauche sous l'écran en-tête.

Pendant que le temps actif diminue et pendant chaque repos, un **écran du temps/time screen** différent apparaît.

Pendant les exercices, vous pouvez effacer le temps actif et le temps de repos en cliquant longuement sur la touche « arrêt ».

En appuyant longuement sur la touche « OK », vous pouvez retourner de **l'écran du temps** au menu des paramètres, si pas de temps actif ou pas de temps de repos n'est activé. Vous pouvez retourner au menu principal à l'aide d'un autre clic long.

- **Mode Libre**

À ce menu vous pouvez immédiatement démarrer l'entraînement avec des paramètres préprogrammés en cliquant sur la touche « marche / arrêt » (7). Le temps et l'intensité d'entraînement peuvent être modifiés via les flèches « haut » (8) et « bas » (10).

Pendant que le temps actif diminue, des figures extra larges s'affiche sur l'écran (l'écran du temps actifs).

Pendant l'entraînement, vous pouvez changer l'intensité d'entraînement à l'aide de la flèche « bas » (10).

Quand le temps actif est terminé (à l'aide de la touche « marche / arrêt »), vous pouvez toujours retourner au menu des paramètres en appuyant longuement la touche « OK ».

### 3.4.4 Interrupteurs « marche / arrêt » (START / STOP)

L'appareil à vibrations « Fitvibe Smart » est équipé de deux interrupteurs « marche / arrêt » (tous indépendants les uns des autres), permettant ainsi de démarrer ou d'arrêter les vibrations de deux manières différentes :

- la touche orange « marche / arrêt » (7) se trouve au milieu de l'unité de commande;
- l'interrupteur manuel (22) est relié à l'unité de commande via un câble.

### 3.4.5 Utilisation des courroies pour les mains



Les courroies pour les mains peuvent être utilisées afin de transmettre les vibrations dans certaines parties du corps, comme le montre la illustration. Les vibrations sont transmises aux muscles désirés via les courroies non élastiques. Selon le type d'exercice, les courroies sont fixées sur les deux points de fixation (20) situés sur la plaque vibrante. Les courroies sont dotées de lignes de référence colorées, permettant ainsi d'adapter facilement la longueur de chaque courroie par rapport à l'autre.

### 3.4.6 Paramètres de l'entraînement par vibration

Fréquence de vibration :	30 – 35 – 40 Hz		
Intensité (amplitude) :	high / low (élevée / faible)		
Temps actif :	0 - 180 sec		
Modes opérants: (performance)	Se détendre & Massage	(4 niveau de	
	L'entraînement au haut du corps	("	"")
	L'entraînement au bas du corps	("	"")
	Étirement	("	"")
	Modelage du corps	("	"")
	Mode Libre		

### 3.4.7 Augmentation de l'effort d'entraînement

L'augmentation de l'effort d'entraînement peut s'effectuer de différentes manières. Le niveau de difficulté des conditions d'entraînement peut être graduellement augmenté grâce aux étapes suivantes :

- Augmentation de la fréquence de vibration
- Prolongation du temps actif
- Réduction du temps de repos
- Augmentation de l'intensité – de faible (low) à élevée (high)
- Augmentation du nombre de répétitions

L'augmentation du niveau de difficulté des exercices permet également d'accroître l'effort d'entraînement. Une telle augmentation peut s'effectuer comme suit :

- Positions de départ plus difficiles ou plus compliquées
- Passage à des exercices dynamiques au lieu d'exercices statiques
- Accroissement de l'étirement des muscles



## 4 Problèmes techniques, garantie, maintenance et nettoyage

### 4.1 Problèmes techniques

#### 4.1.1 L'appareil ne s'allume pas

Contrôlez si l'appareil est sous tension, si l'interrupteur d'alimentation est allumé et si le câble de raccordement et les fusibles sont en ordre. Si les fusibles sont défectueux et doivent être remplacés, vous devez utiliser le même type de fusibles que celui indiqué sur la plaque du fabricant. Vous pouvez commander les fusibles auprès de votre commerçant.

#### 4.1.2 Aucun élément de commande ne fonctionne

**Eteignez l'appareil et rallumez-le. Si le problème persiste, contactez votre commerçant.**

### 4.2 Garantie et service après-vente

- Toutes les réparations, modifications ou extensions doivent être effectuées par des techniciens dûment autorisés ;
- Le système électronique des utilisateurs doit correspondre aux prescriptions légales en vigueur ;
- L'appareil ne peut être exploité que par des personnes dûment autorisées, conformément au présent mode d'emploi ;
- L'appareil doit être employé dans le but pour lequel il a été conçu ;
- La maintenance de l'appareil doit s'effectuer de manière régulière, conformément aux règles prescrites ;
- Les restrictions légales à propos de l'utilisation de l'appareil doivent être conformées.

Mis à part les fusibles, l'appareil à vibrations « Fitvibe Smart » ne comporte aucun élément pouvant être remplacé par l'utilisateur lui-même. Une utilisation ou une maintenance incorrectes de l'appareil par rapport aux règles prescrites délivre la société Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG et ses représentants de toute responsabilité eu égard aux dommages, blessures, défauts ou dysfonctionnements pouvant en résulter. La garantie et le service après-vente sont assurés par votre commerçant. Les conditions de livraison du commerçant ont vocation à s'appliquer. La garantie ne vaut plus si l'appareil n'est pas utilisé conformément aux règles évoquées dans les points ci-dessus. La durée de vie prévue de l'appareil est de 10 ans.

L'appareil "Fitvibe Smart" est destiné à un environnement non professionnel. La période de garantie est 2 ans avec maximum 1000 heures de fonctionnement. L'emploi moyen de l'appareil « Fitvibe Smart » ne peut pas dépasser une heure (le temps de vibration) par jour. Un emploi plus intensif est destiné à un environnement professionnel. Pour cela les appareils « Fitvibe Medical » et « Fitvibe Excel series » sont créés.

### 4.3 Maintenance

Le fabricant recommande de faire procéder à une maintenance annuelle par un spécialiste. A l'occasion de cette maintenance, les éléments suivants doivent au moins être contrôlés :

- Contrôle de toutes les connexions mécaniques vissées et serrées
- Contrôle visuel de tous les câbles et de leurs éléments de raccord

- Sécurité du fonctionnement de l'interrupteur manuel et de l'interrupteur à pédale
- Vérification des endommagements mécaniques des ressorts à caoutchouc

#### **4.4 Comment nettoyer l'appareil**

Vous pouvez nettoyer la plaque vibrante, le tableau de commande et les accessoires à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Veuillez utiliser un produit nettoyant doux et non agressif!

Si nécessaire, la poignée peut être traitée au moyen d'un produit désinfectant habituel.

## 5 Données techniques

L'appareil « Fitvibe Smart» est un appareil de musculation par vibrations à travers tout le corps (*Whole Body Vibration* – WBV).

Fréquence de vibration:	30 - 35 - 40 Hz
Intensité (amplitude):	high / low (élevée /faible)
Temps actif :	0 - 180 sec
Tension de réseau :	115 Volt $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz or 230 Volt $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz
Dimensions (L x l x h) :	630 x 940 x 1455 mm
Poids:	environ 70 kg
Charge du sol :	max. 200 kg charge statique, plus 20 % charge dynamique en plus
Niveau sonore :	max. 69 dBA



***fitvibe smart***<sup>®</sup>  
*Your personal coach*

## **Manual de Instruções**



## **Manual de Instruções Fitvibe Smart**

### **Equipamento para Vibração Total controlada do Corpo (cWBV)**

Fabricante: Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG  
Sede: Neuendorfstrasse 19b  
D-16761 HENNIGSDORF  
Telefone: +49 (0)33025044-0  
Fax: +49 (0)33025044-99  
E-mail: [info@fitvibe.com](mailto:info@fitvibe.com)  
Website: [www.fitvibeSmart.com](http://www.fitvibeSmart.com)  
[www.fitvibe.com](http://www.fitvibe.com)

#### **© 2007, Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG**

Todos os direitos reservados. Nada pode ser copiado, gravado em ficheiro de dados automático ou tornado público, de qualquer forma ou de qualquer modo, seja electronicamente, mecanicamente, fotocopiando, registando ou de qualquer outro modo, sem a autorização prévia por escrito da Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG.

Referência 331.837

Versão 1.2  
Junho 2007

# Índice

<b>1</b>	<b>Segurança</b>	<b>56</b>
1.1	Objectivo	56
1.2	Aspectos legais do exercício	56
1.3	Instruções de segurança	56
1.3.1	Gerais	56
1.3.2	Contra-indicações	56
1.3.3	Sintomas inesperados	57
1.3.4	Segurança eléctrica	57
1.3.5	Prevenção de explosão	57
1.3.6	Responsabilidades	57
1.3.7	Conformidade	57
1.3.8	Desactivação e eliminação	58
<b>2</b>	<b>Componentes e instalação</b>	<b>58</b>
2.1	Recepção	58
2.2	Descrição do painel de controlo e acessórios	59
2.3	Montagem	60
2.4	Transporte & armazenamento	60
<b>3</b>	<b>Funcionamento</b>	<b>61</b>
3.1	Introdução	61
3.2	Primeira utilização	61
3.3	Instruções importantes	61
3.4	Utilizar o Fitvibe Smart	61
3.4.1	Utilizar o Fitvibe Smart de um modo geral	61
3.4.2	Configurações do sistema	62
3.4.3	Resumo dos modos de funcionamento	62
3.4.4	Interruptor Start-Stop	63
3.4.5	Utilização de faixas	63
3.4.6	Parâmetros de exercícios por vibração	63
3.4.7	Aumentar o esforço de exercício	64
<b>4</b>	<b>Problemas técnicos, garantia, manutenção &amp; limpeza</b>	<b>65</b>
4.1	Problemas técnicos	65
4.1.1	O equipamento não liga	65
4.1.2	As funções não funcionam	65
4.2	Garantia e assistência	65
4.3	Manutenção	65
4.4	Como limpar o equipamento	65
<b>5</b>	<b>Características técnicas</b>	<b>66</b>

# 1 Segurança

## 1.1 Objectivo

O Fitvibe Smart destina-se apenas a exercícios por vibração. Antes de tentar utilizar o Fitvibe Smart, certifique-se que lê e compreende os aspectos de segurança e as instruções deste manual.

## 1.2 Aspectos legais do exercício

O exercício no Fitvibe Smart destina-se apenas àquelas pessoas fisicamente capazes de se submeter a uma série de exercícios. Aplica-se a legislação nacional vigente.

## 1.3 Instruções de segurança

### 1.3.1 Gerais

- Apenas um técnico autorizado pela Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG pode efectuar reparações ou modificações e adicionar elementos ao equipamento.
- O sistema eléctrico do utilizador deverá estar em conformidade com toda a legislação.
- Siga as instruções e as indicações deste manual.
- Guarde sempre este manual de instruções com o equipamento.
- Coloque o equipamento numa base horizontal e estável.
- Não coloque objectos em cima do equipamento.
- Não coloque o equipamento ao sol ou em cima de uma fonte de calor.
- Utilize o equipamento apenas a uma temperatura entre os +10°C e +40°C.
- Não utilize o equipamento num ambiente húmido.
- Não deixe entrar qualquer líquido dentro do equipamento.
- Não desinfecte ou esterilize o equipamento; Limpe o equipamento com um pano seco ou humedecido.
- Deverá respeitar todas as restrições legais relativamente à utilização do equipamento.

### 1.3.2 Contra-indicações

Cada utilizador deve verificar se sofre ou poderá sofrer de uma ou mais das seguintes contra-indicações antes de começar o exercício na plataforma vibratória. Se for esse o caso, utilize o Fitvibe Smart apenas quando tiver a aprovação de um médico.

<b>Contra-indicações absolutas:</b>	<b>Contra-indicações relativas:</b> (utilize o Fitvibe apenas depois de consultar um médico.)
Inflamações agudas, infecções e/ou febre Artropatia e artrose Artrite reumatóide aguda Enxaquecas agudas Feridas pós-operatórias Implantes / Endopróteses Implantes metálicos ou sintéticos (por exemplo, pacemaker, válvulas cardíacas artificiais, espiras recentes) Tromboses agudas ou dores trombóticas crescentes (6 meses) Problemas agudos de costas Gravidez Osteoporose grave com BMD <70mg/ml Espasmodicidade Morbus Sudeck Estádio I (CRPS I)	Epilepsia Cálculo biliar, pedras no rim e bexiga Reumatismo e artrose articular Insuficiência cardíaca, insuficiência NYHA III-IV Arritmia cardíaca Problemas cardíacos Implantes metálicos ou plásticos (piercings ou implantes ginecológicos) Dores crónicas das costas (6 meses depois do aparecimento da fase aguda) Diabetic mellitus grave com problemas de circulação arterial Tumores (num período de 5 anos depois do aparecimento, excluindo metástases no sistema músculo-esquelético)



<p>Tumores com metástases no sistema músculo-esquelético Vertigem posicional paroxismal benigna (BPPV)</p>	<p>Deslocamento de uma vértebra sem deslizamento M. Parkinson Condromalacia das articulações das extremidades inferiores, Osteonecrose e osteocondrose Problemas de circulação arterial (Estádio Fontaine III°) Insuficiência venosa com <i>ulcus cruris</i> <i>Morbus Sudeck</i> Estádio II (CRPS) Edemas linfáticos</p>
--	---

### 1.3.3 Sintomas inesperados

Um utilizador deve interromper imediatamente a utilização do Fitvibe Smart se surgir qualquer sintoma inesperado. Por exemplo:

- Contracções musculares sem controlo durante exercícios estáticos.
- Movimento irregular do equipamento durante os exercícios dinâmicos.
- Tonturas
- Dor
- Rigidez muscular
- Náuseas

### 1.3.4 Segurança eléctrica

- Utilize o equipamento apenas numa área com meios que cumpram a legislação aplicável.
- Ligue o equipamento a uma tomada protegida com ligação à terra. A tomada deve respeitar os requisitos locais aplicáveis.
- O Fitvibe Smart foi fabricado para utilização com uma voltagem de 230V, 50-60Hz ou 115V, 50-60Hz. Verifique a compatibilidade na placa de classificação. A utilização do equipamento com uma voltagem inadequada poderá causar danos irreparáveis.

### 1.3.5 Prevenção de explosão

- Não utilize o equipamento numa área onde existam gases combustíveis ou vapores.
- Desligue o equipamento quando não o estiver a utilizar.

### 1.3.6 Responsabilidades

Nem o fabricante nem o fornecedor podem ser responsáveis por lesões corporais ou danos no ou pelo equipamento utilizado, por exemplo:

- O equipamento ou os acessórios são utilizados incorrectamente
- As instruções são mal interpretadas ou ignoradas
- O equipamento não recebeu uma manutenção adequada
- A manutenção ou reparações são efectuadas por pessoas ou organizações não autorizadas das pela Uniphy Elektromedizin.

### 1.3.7 Conformidade

MDD/CE

O Fitvibe Smart foi concebido e testado, produzido e comercializado em conformidade com as normas de qualidade internacionais da ISO 9001:2000 e o sistema de garantia de qualidade DIN EN ISO 13485:2003. Além disso, o Fitvibe Smart cumpre os requisitos mais exigentes da Directiva Europeia 93/42/ECC para Equipamentos Médicos (MDD), tal como indicado pela presença de uma identificação CE (CE 0197) no equipamento. Além disso, a autoridade certificadora (entidade notificada), TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg, efectua ainda verificações regulares. Isto dá ao terapeuta a certeza de que está a trabalhar com equipamento que cumpre todos os

requisitos e que proporciona ao terapeuta e aos pacientes os melhores níveis possíveis de segurança.

Para saber quais as responsabilidades do fabricante, consulte o Capítulo 4.

### **1.3.8 Desactivação e eliminação**

Tenha em atenção as seguintes instruções quando desactivar o equipamento de vibração "Fitvibe Smart":

Pode entregar o equipamento incluindo todos os acessórios a uma empresa de eliminação de resíduos especializada em produtos electrónicos ou com capacidade para enviar o equipamento para um especialista do género. Em países onde os fornecedores são obrigados a receber de volta os equipamentos electrónicos desactivados, o utilizador deverá entrar em contacto com o fornecedor.

A maioria dos países já tem legislação que previne que os consumidores deem fora os seus produtos electrónicos desactivados em conjunto com o lixo doméstico. Se for responsável pela eliminação segura do sistema ou se preferir fazê-lo a título individual, gostaríamos de lhe fornecer as seguintes informações:

Os componentes do equipamento de vibração "Fitvibe Smart" podem ser classificados do seguinte modo:

A plataforma vibratória, manípulo com dispositivo electrónico, faixas e tapete devem ser considerados lixo electrónico ou resíduos químicos ligeiros. Estes componentes contêm estanho, cobre, ferro, outros metais e diferentes plásticos. A maioria dos países considera estes tipos de produtos como resíduos químicos ligeiros. Informe-se quanto à legislação relativa à eliminação de resíduos que se aplica no seu país.

Os materiais da embalagem e as instruções podem ser reciclados. Deverá levá-los para um ponto de recolha apropriado.

Tudo o que foi dito neste parágrafo acerca da eliminação segura dos artigos electrónicos aplica-se igualmente aos acessórios.

## **2 Componentes e instalação**

### **2.1 Recepção**

5. Verifique se o equipamento ficou danificado durante o transporte.
6. Verifique se os acessórios estão intactos e completos.
  - Informe o fornecedor imediatamente se houver algum dano, defeitos ou falta.
  - Não utilize o equipamento em caso de dano ou defeito!

## 2.2 Descrição do painel de controlo e acessórios

Na Imagem 1 pode ver um diagrama do Fitvibe Smart com todos os acessórios. Os números no diagrama e na lista abaixo referem-se aos mesmos itens.

3. Plataforma vibratória
4. Faixas (2 unidades)
5. Manípulo
12. Painel de controlo/ecrã
13. Botão "Start/Stop"
14. Botão "Arrow UP" (seta ascendente)
15. Botão "OK"
16. Botão "Arrow DOWN" (seta descendente)
17. Ecrã
23. Almofada lateral (acessório opcional)
24. Tapete (1 unidade)
25. Cabo eléctrico
26. Interruptor eléctrico
27. Fixação para faixas
28. Saída para ligar controlo remoto
29. Controlo remoto "Start/Stop"

Além disto, cada embalagem inclui um:

- Poster com exercícios
- Guia fácil para Fitvibe
- Manual de instruções

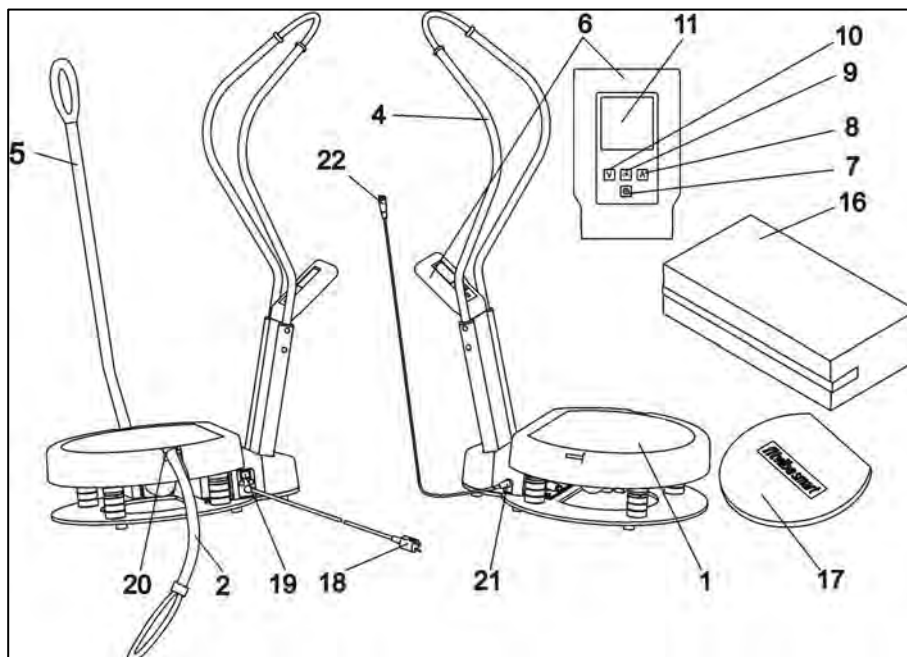


Imagem 1

## 2.3 Montagem

13. Coloque o Fitvibe Smart numa base horizontal e estável.
14. Insira o manípulo (4) nos orifícios do painel de controlo e fixe-o com 2 parafusos de cada lado.

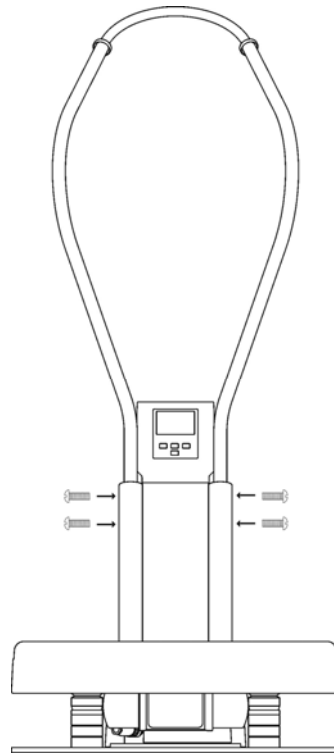


Imagem 2

15. Utilize a conexão designada (21) para ligar o controlo remoto (22).
16. Verifique se a voltagem indicada na placa de classificação corresponde à voltagem da alimentação eléctrica (consulte 1.3.4).
17. Ligue o cabo eléctrico (18) do equipamento a uma tomada.
18. Ligue o interruptor (19).

## 2.4 Transporte & armazenamento

Tenha em atenção os seguintes pontos se for necessário transportar ou armazenar o equipamento:

- Transporte ou armazene o equipamento na embalagem original
- O período máximo para transporte ou armazenamento é 15 semanas
- Temperatura: -20°C a +60°C
- Humidade relativa: 10% a 100%
- Pressão atmosférica: 500hPa a 1060hPa

## 3 Funcionamento

### 3.1 Introdução

O "Fitvibe Smart" gera vibrações mecânicas tridimensionais do vector principal na direcção vertical.

O "Fitvibe Smart" é extremamente fácil de utilizar. O princípio de funcionamento é simples e claro.

### 3.2 Primeira utilização

Certifique-se que um treinador qualificado supervisiona a primeira sessão de exercícios.

### 3.3 Instruções importantes

- Verifique se não existem quaisquer contra-indicações (consulte o ponto 1.3.2).
- Interrompa imediatamente a utilização do Fitvibe Smart se surgir algum sintoma inesperado (consulte o ponto 1.3.3).
- Utilize calçado com sola flexível durante o exercício.
- Utilize o tapete quando suportar o seu peso sem ser com os seus pés.
- Respeite as instruções para o exercício e o tempo de repouso para prevenir lesões.
- Comece por se colocar nas pontas dos pés com os joelhos afastados de modo a absorver o máximo da vibração através da barriga das pernas e das coxas.
- Não alongue os membros em contacto com a plataforma vibratória. Corrija a sua posição se sentir a vibração na cabeça, voz e/ou olhos, estes são os melhores indicadores de uma posição incorrecta.
- Ingira uma bebida desportiva ou água, aproximadamente 30 a 60 minutos antes do início da sessão de treino.

### 3.4 Utilizar o Fitvibe Smart

#### 3.4.1 Utilizar o Fitvibe Smart de um modo geral

- Pode percorrer o menu através do botão "Arrow UP" e "DOWN" (8, 10).
- Prima o botão OK (10) para activar o item do menu apresentado
- Modifique as configurações através do botão "Arrow UP" e "DOWN" (8,10)
- Prima o botão OK (10) durante mais do que 0,3 segundos para voltar atrás um passo no menu.

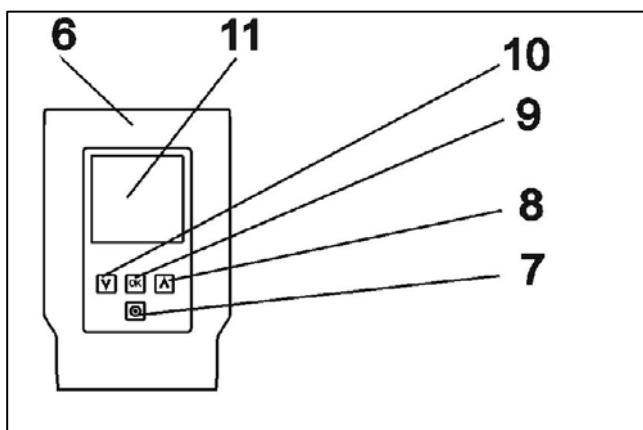


Imagem 3

- Quando liga o equipamento à corrente, surge um ecrã de boas vindas que apresenta 3 possibilidades:
  - Prima o botão "Arrow UP" (8) durante mais do que 0,3 segundos e é apresentada a lista de contra-indicações (consulte o ponto 1.3.2)
  - Prima o botão "Arrow DOWN" (10) durante mais do que 0,3 segundos e serão apresentadas as configurações do sistema (consulte o ponto 3.4.2)
  - Botão OK (9) e é apresentado o menu de indicações (consulte o ponto 3.4.3)

### 3.4.2 Configurações do sistema

Os itens do menu são:

- **Language** (Idioma)  
Idioma de apresentação dos textos: Inglês, Holandês, Alemão, ...
- **Volume of "beep"** (Volume do sinal sonoro)  
Modificável entre 0% (sem som) e 100% (som máximo).
- **Button beeps** (Sinais sonoros dos botões)
  - Yes (Sim): O som emitido quando prime um botão está activado.
  - No (Não): O som emitido quando prime um botão está desactivado.
- **Time up beeps** (Sinal sonoro indica o final)
  - Yes (Sim): Alertas sonoros indicam o final de uma actividade ou período de repouso.
  - No (Não): Não são emitidos quaisquer alertas sonoros para indicar o final de uma actividade ou período de repouso.
- **Active time in the Free quick start program** (Tempo activo no programa de começo rápido livre)  
O tempo padrão no menu do começo rápido pode ser modificado em diferentes etapas entre 10 e 180 segundos.
- **Intensity in the Free quick start program** (Intensidade no programa de começo rápido livre)  
A intensidade de vibração padrão pode ser modificada em 6 níveis, influenciando a amplitude e frequência da vibração.

### 3.4.3 Resumo dos modos de funcionamento

O ecrã principal permite a selecção de diversas indicações e um modo livre.

- **Indicações**

As indicações são programas por defeito no Fitvibe Smart. Para cada indicação, existem 4 níveis de horários de treino com diferentes exercícios e parâmetros.

As imagens indicam claramente como executar a posição correcta, se premir o botão OK (9) surgem os parâmetros de treino. (O ecrã também se activa automaticamente após alguns segundos).

Pode percorrer os exercícios utilizando o botão "Arrow Up" e "Down";

Surge a palavra "Exercise" no cabeçalho do ecrã. O número do exercício dentro da sequência é apresentado à direita.

Exemplo: Exercício 3 / 5: O exercício a decorrer neste momento é o terceiro de um total de cinco. O número do exercício é apresentado na parte superior esquerda abaixo do cabeçalho, por exemplo, 37.

Enquanto o tempo activo está a decrescer e durante qualquer pausa, é apresentado um ecrã de tempo diferente.

Sempre o tempo activo estiver a decorrer, este e o tempo de pausa associado podem ser apagados premindo durante algum tempo o botão STOP.

Se não estiver a decorrer nenhum tempo activo ou de pausa, se premir durante algum tempo o botão STOP regressará ao ecrã do tempo no menu dos parâmetros. Se premir novamente durante algum tempo o botão STOP, regressará ao menu principal.

#### ▪ **Modo livre**

Neste menu, é possível começar imediatamente as vibrações com os parâmetros predefinidos premindo o botão Start/Stop (7). Com o botão "Arrow UP" (8) e "Arrow DOWN" (10) o utilizador pode ainda modificar o tempo e a intensidade do exercício.

Enquanto o tempo activo estiver a decorrer, é apresentado um ecrã de tempo com números de grandes dimensões (ecrã de tempo activo).

Durante o exercício, a intensidade pode ser modificada com o botão "Arrow DOWN" (10)

Quando o tempo pára (com o botão Start/Stop), é possível regressar ao menu de parâmetros premindo durante algum tempo o botão OK.

### **3.4.4 Interruptor Start-Stop**

O equipamento de vibração "Fitvibe Smart" está equipado com dois interruptores Start-Stop. Ambos permitem começar e parar a vibração de modo independente:

Um botão Start-Stop de cor laranja (7) está situado no painel de controlo;

O controlo remoto (22) está ligado ao painel de controlo através de um cabo.

### **3.4.5 Utilização de faixas**



As faixas podem ser utilizadas para transferir a vibração para determinadas secções do corpo tal como apresentado na imagem. As faixas não elásticas servem para direccionar as vibrações para os músculos em questão. As faixas podem ser fixadas aos pontos de fixação da plataforma (20). As faixas são fornecidas com linhas de referência em diferentes cores, permitindo ao utilizador ajustar o comprimento de uma faixa ao comprimento da outra.

### **3.4.6 Parâmetros de exercícios por vibração**

Frequência da vibração:	30 – 35 - 40Hz
Intensidade (amplitude):	elevada/reduzida

Tempo activo:	0 - 180 segundos
Modos de funcionamento:	<i>Relax &amp; Massage</i> (Descontracção & Massagem) (4 níveis de performance) <i>Upper body training</i> (Exercício na parte superior do corpo) (4 níveis de performance) <i>Lower body training</i> (Exercício na parte inferior do corpo) (4 níveis de performance) <i>Stretching</i> (Alongamento) (4 níveis de performance) <i>Body Shaping</i> (Modelamento do corpo) (4 níveis de performance) <i>Free Mode</i> (Modo livre) (4 níveis de performance)

### **3.4.7 Aumentar o esforço de exercício**

Pode aumentar o esforço necessário de diversos modos tais como:

- Aumentar a frequência de vibração
- Prolongar os períodos activos
- Reduzir os períodos de repouso
- Aumentar a intensidade de reduzida para elevada
- Aumentar o número de repetições

Pode ainda aumentar o esforço necessário tornando os exercícios mais difíceis. Pode conseguir isto:

- Seleccionando as posições iniciais mais difíceis/complicadas (consulte o poster)
- Modificando os exercícios estáticos para dinâmicos
- Alargando a secção muscular alongada



## **4 Problemas técnicos, garantia, manutenção & limpeza**

### **4.1 Problemas técnicos**

#### **4.1.1 O equipamento não liga**

Verifique se existe corrente, se o interruptor está ligado e se o cabo eléctrico e os fusíveis estão bem ligados. Se os fusíveis rebentaram e for necessário substituí-los, certifique-se que utiliza apenas o tipo de fusível indicado na placa de classificação. Contacte o seu fornecedor para encomendar os fusíveis correctos.

#### **4.1.2 As funções não funcionam**

Desligue e ligue o equipamento. Contacte o seu fornecedor se o problema persistir.

### **4.2 Garantia e assistência**

- Apenas técnicos devidamente autorizados podem efectuar reparações ou modificações e adicionar elementos ao equipamento.
- O sistema eléctrico do utilizador deverá estar em conformidade com toda a legislação.
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas devidamente autorizadas respeitando o manual de instruções.
- Este equipamento deve ser utilizado apenas para o fim a que se destina.
- O equipamento deve receber manutenção regular de acordo com as instruções de segurança.
- Deverá respeitar todas as restrições legais relativamente à utilização do equipamento.

À excepção dos fusíveis, não existem componentes dentro do equipamento "Fitvibe Smart" que possam ser trocados e substituídos pelo utilizador. No caso de utilização incorrecta e não cumprimento das instruções de manutenção, a Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG e os seus devidos representantes deixam de ter qualquer responsabilidade por todos os danos, lesões corporais, defeitos ou avarias resultantes. O apoio ao cliente e a garantia serão fornecidos pelo fornecedor. A garantia fica sem validade se houver qualquer violação das instruções acima referidas. O equipamento deverá ter uma vida técnica de 10 anos.

O Fitvibe SMART destina-se a um "ambiente não profissional".

Período garantido: 2 anos com um máximo de 1000 horas de funcionamento. A utilização média do Fitvibe SMART não deve exceder 1 hora (tempo de vibração) por dia. Uma utilização mais intensiva é considerada pelo fabricante como própria de um ambiente profissional para o qual foram concebidas as séries Fitvibe Medical e Fitvibe Excel.

### **4.3 Manutenção**

O fabricante recomenda submeter o equipamento a uma inspecção anual. Deverão ser verificados os seguintes componentes:

- Todas as conexões com parafusos e grampos metálicos;
- Todos os cabos e elementos conectores (controlo visual);
- A segurança funcional do interruptor manual e pedal;
- As molas de borracha (verificação visual para danos mecânicos).

### **4.4 Como limpar o equipamento**

Pode utilizar um pano ligeiramente humedecido para limpar a plataforma vibratória, o painel de controlo e os acessórios. Utilize um detergente suave e não abrasivo! O manípulo, se necessário, pode ser limpo com um desinfectante tradicional.

## 5 Características técnicas

O "Fitvibe Smart" é um equipamento para Vibração Total do Corpo (WBV).

Frequência de vibração:	30 - 35 - 40Hz
Intensidade (Amplitude):	elevada/reduzida
Tempo activo:	0 - 180 segundos
Voltagem:	115V $\pm$ 10%, 50Hz/60Hz ou 230V $\pm$ 10%, 50Hz/60Hz
Dimensões (L x P x A):	630 x 940 x 1455mm
Peso:	aprox.70kg
Carga máxima:	máx.200kg de carga estática e uma proporção dinâmica de 20%
Nível de ruído:	máx.69dBA

***fitvibe smart***<sup>®</sup>  
*Your personal coach*



## **Manual del Usuario**

## **Manual del Usuario de Fitvibe Smart**

### **Dispositivo para la Vibración Controlada de Todo el Cuerpo (cWBV)**

Fabricante: Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG  
Sede central: Neuendorfstrasse 19b  
D-16761 HENNIGSDORF  
Teléfono: +49 (0)33025044-0  
Fax: +49 (0)33025044-99  
Correo electrónico: [info@fitvibe.com](mailto:info@fitvibe.com)  
Sitio web: [www.fitvibeSmart.com](http://www.fitvibeSmart.com)  
[www.fitvibe.com](http://www.fitvibe.com)

#### **© 2007, Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG**

Todos los derechos reservados. Se prohíbe copiar información de esta publicación o del dispositivo Fitvibe Smart, guardarla en un archivo de datos automatizado o hacerla pública con cualquier formato o de cualquier modo, ya sea electrónicamente, mecánicamente, por fotocopia, grabaciones o cualquier otra forma sin autorización previa por escrito de Uniphy Elektromedizin GmbH & Co.KG.

Código de Artículo 331.837

Versión 1.2  
Junio 2007



# Índice

<b>1</b>	<b>Seguridad</b>	<b>71</b>
1.1	Finalidad	71
1.2	Aspectos legales del entrenamiento	71
1.3	Instrucciones de seguridad	71
1.3.1	Aspectos generales	71
1.3.2	Contraindicaciones	71
1.3.3	Síntomas inesperados	72
1.3.4	Seguridad eléctrica	72
1.3.5	Prevención de explosión	72
1.3.6	Responsabilidad	72
1.3.7	Conformidad	72
1.3.8	Desactivación y desecho	73
<b>2</b>	<b>Componentes e instalación</b>	<b>73</b>
2.1	Recepción	73
2.2	Descripción de la unidad de control y los accesorios	74
2.3	Montaje	75
2.4	Transporte y almacenamiento	75
<b>3</b>	<b>Funcionamiento</b>	<b>76</b>
3.1	Introducción	76
3.2	Primera sesión	76
3.3	Instrucciones importantes	76
3.4	Usar Fitvibe Smart	76
3.4.1	Usar Fitvibe Smart en general	76
3.4.2	Ajustes del sistema	77
3.4.3	Resumen de los modos de funcionamiento	77
3.4.4	Interruptor de inicio-parada	78
3.4.5	Uso de las correas	78
3.4.6	Parámetros de entrenamiento por vibración	78
3.4.7	Aumentar el esfuerzo del entrenamiento	80
<b>4</b>	<b>Problemas técnicos, garantía, mantenimiento y limpieza</b>	<b>81</b>
4.1	Problemas técnicos	81
4.1.1	El dispositivo no se pone en marcha	81
4.1.2	Parece que no ejecuta ninguna función	81
4.2	Garantía y asistencia técnica	81
4.3	Mantenimiento	81
4.4	Cómo limpiar el dispositivo	82
<b>5</b>	<b>Datos técnicos</b>	<b>83</b>

# 1 Seguridad

## 1.1 Finalidad

Fitvibe Smart está destinado únicamente para el entrenamiento por vibración. Antes de intentar utilizar Fitvibe Smart, lea y comprenda los aspectos de seguridad y las instrucciones de usuario de este manual.

## 1.2 Aspectos legales del entrenamiento

El entrenamiento con Fitvibe Smart está destinado únicamente para aquellas personas que estén físicamente preparadas para realizar un curso de ejercicio. Son aplicables las normativas legales del país.

## 1.3 Instrucciones de seguridad

### 1.3.1 Aspectos generales

- Únicamente un técnico autorizado por Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG puede llevar a cabo reparaciones o modificaciones, así como el montaje adicional de elementos en el dispositivo.
- El sistema eléctrico del usuario debe cumplir todas las leyes y normativas.
- Siga las instrucciones y directrices de este manual.
- Mantenga siempre las instrucciones del usuario junto al equipo.
- Sitúe el equipo sobre una base horizontal estable.
- No coloque objetos sobre el equipo.
- No sitúe el equipo a la luz del sol o sobre una fuente de calor.
- Utilice el dispositivo únicamente a una temperatura entre +10°C y +40°C.
- No utilice el equipo en un ambiente húmedo.
- No permita que entre ningún líquido en el equipo.
- No desinfecte o esterilice el equipo; limpie el equipo con un paño seco o ligeramente húmedo.
- Deben cumplirse todas las restricciones legales respecto al uso del dispositivo.

### 1.3.2 Contraindicaciones

Cada usuario debe comprobar si sufre o puede sufrir una o varias de las siguientes contraindicaciones antes de iniciar el entrenamiento con la base de vibración. En caso de ser así, utilice Fitvibe Smart sólo si dispone de la autorización de su médico especialista.

<b>Contraindicaciones absolutas:</b>	<b>Posibles contraindicaciones:</b> (utilice Fitvibe sólo tras consultar a su médico)
Inflamaciones agudas, infecciones y/o fiebre Artropatía y artrosis agudas Artritis reumatoide aguda Migraña aguda Heridas postoperatorias Implantes / Endoprótesis Implantes metálicos o sintéticos (p.ej. marcapasos, válvulas cardíacas artificiales, stents recientes) Trombosis agudas o incremento de los ataques trombóticos (6 meses) Problemas graves de espalda Embarazo Osteoporosis severa con DMO < 70 mg/ml Espasticidad Sudek en estadio I (CRPS I)	Epilepsia Cálculos biliares, renales y en la vejiga Reumatismo articular y artrosis Crisis cardíaca, insuficiencia NYHA III-IV Arritmia cardíaca Afecciones cardíacas Implantes metálicos o de plástico (piercings o implantes ginecológicos) Dolor de espalda crónico (6 meses tras su aparición aguda) Diabetes mellitus severa con desórdenes en la circulación arterial Tumores (en un período de 5 años tras la aparición, excluyendo metástasis en el sistema musculoesquelético) Espondilolistesis sin deslizamiento M. Parkinson

<p>Tumores con metástasis en el sistema musculoesquelético Vértigo Posicional Paroxístico Benigno (VPPB)</p>	<p>Condromalasia de las articulaciones de las extremidades inferiores, osteonecrosis y osteocronrosis Desórdenes de la circulación arterial (estadio Fontaine III°) Insuficiencia venosa con ulcus cruris Sudek en estadio II (CRPS I) Edema linfático</p>
--	--

### 1.3.3 Síntomas inesperados

- El usuario debe dejar inmediatamente de usar Fitvibe Smart si aparece algún síntoma inesperado. Ejemplos: Contracturas musculares sin control durante ejercicios estáticos.
- Movimiento irregular del dispositivo durante ejercicios dinámicos.
- Mareo
- Dolor
- Rigidez muscular
- Náuseas

### 1.3.4 Seguridad eléctrica

- Utilice el equipo únicamente en una zona con instalaciones que cumplan la normativa legal aplicable.
- Conecte el equipo a un enchufe con terminal de toma de tierra. El enchufe debe cumplir la normativa local aplicable.
- Fitvibe Smart ha sido fabricado para ser utilizado con una potencia de 230V, 50-60Hz o bien 115V, 50-60Hz. Compruebe la compatibilidad en la tapa. El uso del dispositivo a una potencia inadecuada puede originar daños irreparables

### 1.3.5 Prevención de explosión

- No utilice el equipo en una zona donde haya gases o vapores combustibles.
- Desconecte el equipo cuando no esté en uso.

### 1.3.6 Responsabilidad

Ni el fabricante ni el distribuidor local pueden considerarse responsables de lesiones personales o del daño al o por el equipo utilizado si, por ejemplo;

- el equipo o los accesorios se utilizan de forma incorrecta
- las instrucciones del uso se interpretan de forma incorrecta o se hace caso omiso de ellas
- no se somete el equipo al mantenimiento adecuado
- el mantenimiento o las reparaciones son realizados por personas u organizaciones sin la autorización de Uniphy Elektromedizin.

### 1.3.7 Conformidad

MDD/CE

Fitvibe Smart ha sido desarrollado y probado, producido y comercializado conforme a los estándares de calidad internacional del sistema de garantía de calidad ISO 9001:2000 y DIN EN ISO13485:2003. Asimismo, Fitvibe Smart cumple los más estrictos requisitos de la Normativa Europea 93/42/ECC para Dispositivos Médicos



(MDD), tal y como indica la presencia de una identificación de la CE (CE 0197) en el dispositivo. Además, la autoridad de certificación (ente notificado), TÜV Rheinland/Berlín-Brandenburg, realiza comprobaciones regularmente. Esto le permite a Ud. como fisioterapeuta tener la certeza de que trabaja con un equipo que cumple todos los requisitos y que proporciona a Ud. y a sus pacientes los máximos niveles posibles de seguridad.

Consulte el capítulo 4 sobre las responsabilidades del fabricante.

### 1.3.8 Desactivación y desecho

Siga las instrucciones siguientes cuando desactive el dispositivo de vibración "Fitvibe Smart":

Puede entregar el dispositivo, incluyendo todos los accesorios, a un proveedor de servicios de retirada de residuos especializado en productos electrónicos o capacitado para facilitar el dispositivo a un especialista de este tipo. En países donde los proveedores están obligados a retirar los dispositivos electrónicos fuera de uso puede contactar directamente con su proveedor.

Actualmente la mayoría de países ya cuentan con una legislación que impide que los consumidores tiren directamente sus productos electrónicos fuera de uso junto con sus residuos domésticos habituales. En el caso de que Ud. sea responsable de la retirada segura del sistema o que prefiera realizarlo Ud. mismo, le facilitamos la siguiente información:

Los componentes del dispositivo de vibración "Fitvibe Smart" pueden clasificarse del modo siguiente:

La base de vibración, el asa con unidad electrónica, los cables, las correas y la alfombrilla deben tratarse como residuos electrónicos o químicos ligeros. Estos componentes contienen estaño, cobre, hierro y una gama de otros metales y distintos plásticos. La mayoría de países consideran este tipo de productos como residuos químicos ligeros. Infórmese sobre las normas de eliminación de residuos aplicables en su país.

Los materiales de embalaje y las instrucciones pueden reciclarse. Puede llevarlas a un punto de recogida apropiado o añadir las a sus residuos domésticos habituales en función de cómo esté organizado su sistema de eliminación de residuos local.

La información referida en este apartado sobre eliminación segura de artículos electrónicos es aplicable igualmente también a los accesorios.

## 2 Componentes e instalación

### 2.1 Recepción

7. Compruebe si el equipo se ha dañado durante el transporte.
8. Compruebe si los accesorios están intactos y completos.
  - Informe a su proveedor inmediatamente de cualquier daño, defecto o entrega incompleta.
  - ¡No use el equipo en caso de daño o defecto!

## 2.2 Descripción de la unidad de control y los accesorios

En la figura 1 se observa un diagrama de Fitvibe Smart con todos los accesorios. Los números del diagrama corresponden a la lista indicada a continuación.

5. Base de vibración
6. Correas (2 unidades)
6. Asa
18. Unidad de control/ pantalla
19. Botón "Inicio/Parada"
20. Botón "Flecha ARRIBA"
21. Botón "OK"
22. Botón "Flecha ABAJO"
23. Pantalla
30. Cojín lateral (accesorio opcional)
31. Alfombrilla (1 unidad)
32. Cable de alimentación
33. Interruptor de alimentación
34. Ajuste para las correas
35. Enchufe para conectar el mando a distancia
36. Mando a distancia "Inicio/Parada"

Además, en cada paquete encontrará:

- Póster con ejercicios
- "Fitvibe para principiantes"
- Manual

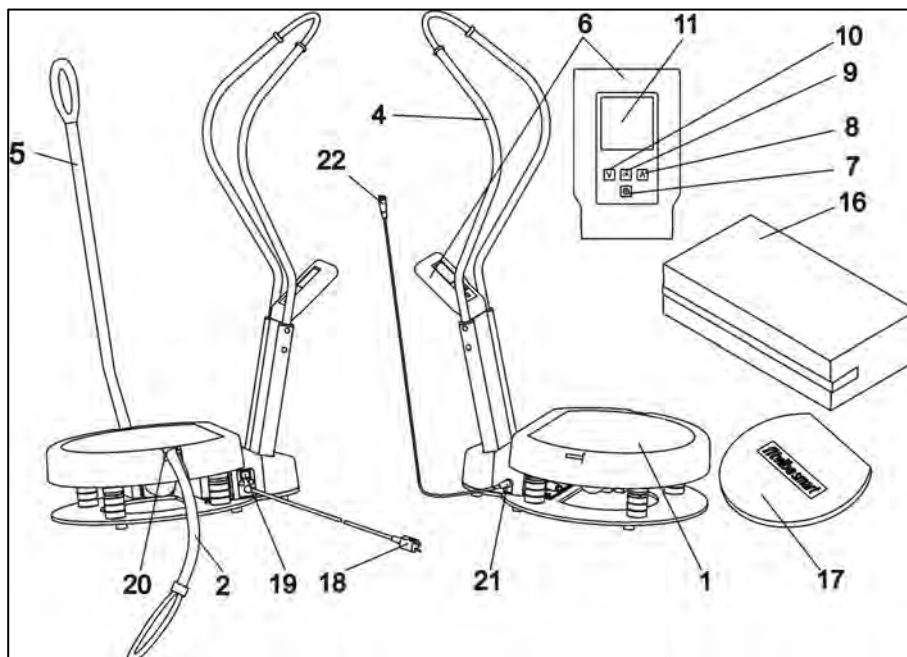


Figura 1

## 2.3 Montaje

19. Sitúe Fitvibe Smart sobre una base horizontal estable.
20. Inserte el asa (4) en los orificios de la unidad de control y fíjela con 2 tornillos a cada lado.

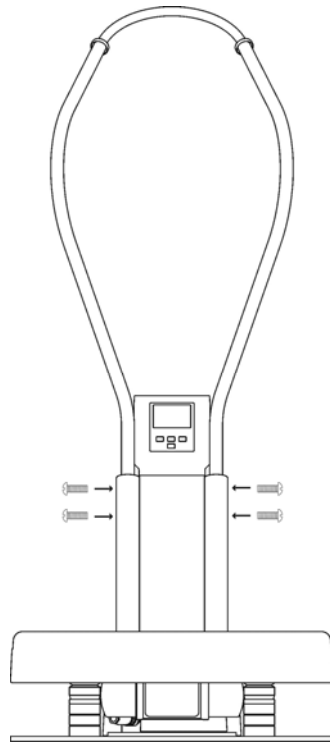


figura 2

21. Utilice la conexión indicada (21) para conectar el mando a distancia (22).
22. Compruebe si el voltaje de red que se indica en la tapa corresponde al voltaje de su suministro de red (véase 1.3.4).
23. Conecte la conexión a la corriente (18) del dispositivo en un enchufe.
24. Encienda el interruptor de alimentación (19).

## 2.4 Transporte y almacenamiento

Tenga en cuenta los aspectos siguientes si el equipo debe transportarse o almacenarse:

- Transporte o almacene el equipo en su embalaje original
- El período máximo de transporte o almacenaje es de 15 semanas
- Temperatura: de -20°C a +60°C
- Humedad relativa: de 10% a 100%
- Presión atmosférica: de 500 hPa a 1060 hPA

## 3 Funcionamiento

### 3.1 Introducción

"Fitvibe Smart" genera vibraciones mecánicas tridimensionales del vector principal en sentido vertical.

"Fitvibe Smart" es muy fácil de usar. El principio básico es claro y evidente.

### 3.2 Primera sesión

Asegúrese de que un entrenador cualificado supervisa la primera sesión de entrenamiento.

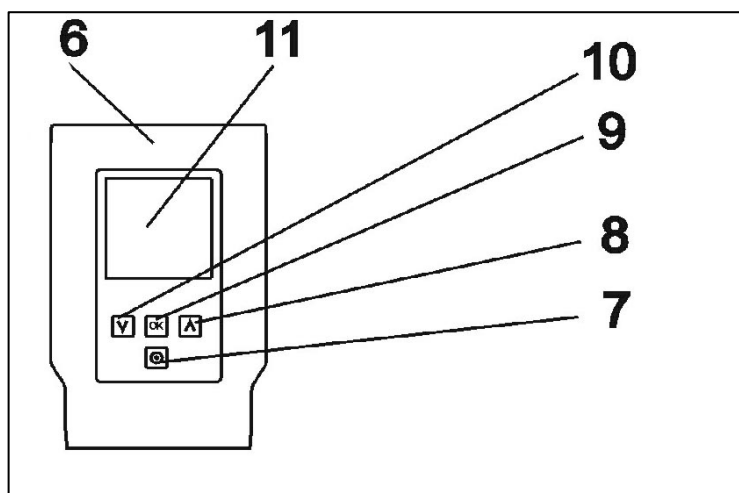
### 3.3 Instrucciones importantes

- Compruebe que no existan contraindicaciones. (véase el punto 1.3.2)
- Debe dejar inmediatamente de usar Fitvibe Smart si aparece algún síntoma inesperado. (véase el punto 1.3.3)
- Use zapatos con suela flexible durante el entrenamiento.
- Use la alfombrilla cuando no sostenga su peso con los pies.
- Siga las instrucciones sobre el período de ejercicio y descanso para evitar lesiones.
- Empiece de puntillas con las rodillas dobladas para absorber la máxima cantidad de vibración a través de sus pantorrillas y muslos.
- No estire los miembros que están en contacto con la base de vibración. Corrija su posición si nota vibración en la cabeza, voz y/u ojos porque es el mejor indicador de que está en una posición incorrecta.
- Tome bebidas isotónicas o agua, aprox. de 30 a 60 minutos antes de iniciar la sesión de entrenamiento.

### 3.4 Usar Fitvibe Smart

#### 3.4.1 Usar Fitvibe Smart en general

- Mediante la flecha ARRIBA y ABAJO (8,10) puede deslizarse por el menú.
- Presione el botón OK (10) para activar el objeto del menú mostrado
- Cambie los ajustes mediante la flecha ARRIBA y ABAJO (8, 10)
- Presione el botón OK (10) durante más de 0,3 seg. para retroceder en el menú.



- Cuando conecte el equipo aparecerá una pantalla de bienvenida que le ofrecerá 3 posibilidades:
  - Si presiona el botón de la flecha ARRIBA (8) durante más de 0,3 seg. aparecerá la lista de contraindicaciones (véase el punto 1.3.2)
  - Si presiona el botón de la flecha ABAJO (10) durante más de 0,3 seg. aparecerán los ajustes del sistema (véase el punto 3.4.2)
  - Presione el botón OK (9) para continuar y aparecerá el menú de indicaciones (véase el punto 3.4.3)

### 3.4.2 Ajustes del sistema

Los elementos del menú son:

- **Idioma**  
Idioma del texto de la pantalla: inglés, holandés, alemán, ...
- **Volumen del "bip"**  
Puede modificarse entre 0% (sin sonido) y 100% (sonido máximo).
- **"Bips" de botón**  
Sí: El sonido de presión de los botones está activado.  
No: El sonido de presión de los botones está desactivado.
- **"Bips" de alerta**  
Sí: Las alertas auditivas señalan el final de una actividad o del período de descanso.  
No: No se generan alertas auditivas para anunciar el final de una actividad o del período de descanso.
- **Tiempo de actividad del programa de inicio rápido libre**  
El tiempo estándar ofrecido en el menú de inicio rápido puede modificarse en diferentes etapas desde 10 a 180 segundos.
- **Intensidad del programa de inicio rápido libre**  
La intensidad de vibración estándar ofrecida puede modificarse en 6 niveles, amplitud de influencia y frecuencia de vibración.

### 3.4.3 Resumen de los modos de funcionamiento

El menú principal permite la selección de diversas indicaciones y un modo libre.

- **Indicaciones**

Las indicaciones son programas por defecto de Fitvibe Smart. Para cada indicación hay 4 niveles de programas de entrenamiento con diferentes ejercicios y parámetros.

Las imágenes muestran claramente cómo ejecutar la posición correcta y al pulsar el botón OK (9) se muestran los parámetros de entrenamiento. (La pantalla también retrocede automáticamente al cabo de un par de segundos).

Puede avanzar y retroceder en los ejercicios usando las flechas Arriba y Abajo;

La palabra "Ejercicio" se muestra en el encabezamiento de la pantalla. El número del ejercicio dentro de la secuencia se muestra a la derecha.

Ejemplo: Ejercicio 3 / 5: El ejercicio en curso es el tercero de un total de cinco. El número de ejercicio se muestra arriba a la izquierda debajo del encabezamiento, por ejemplo, 37.

Mientras transcurre el tiempo de actividad y durante las pausas se muestra una pantalla de tiempo distinta.

Siempre que transcurra el tiempo de actividad, tanto éste como el tiempo de pausa asociado pueden eliminarse presionando durante unos segundos el botón STOP.

Si no transcurre tiempo de actividad ni de pausa, presionando durante unos segundos el botón OK pasará de la pantalla de tiempo al menú de parámetros. Si vuelve a presionar durante unos segundos el botón OK, regresará al menú principal.

#### ▪ **Modo libre**

En este menú podrá iniciar las vibraciones inmediatamente con los parámetros preestablecidos pulsando el botón de inicio / parada (7). Con el botón de flecha ARRIBA (8) y ABAJO (10), el usuario puede cambiar la duración y la intensidad del entrenamiento.

Mientras transcurre el tiempo de actividad, se muestra una pantalla de tiempo con dígitos extragrandes (pantalla de tiempo de actividad).

La intensidad del entrenamiento puede modificarse con el botón de flecha ABAJO (10).

Cuando el tiempo se detiene (con el botón de inicio / parada), puede volver al menú de parámetros presionando durante unos segundos el botón OK.

### 3.4.4 Interruptor de inicio-parada

El dispositivo de vibración "Fitvibe Smart" cuenta con dos interruptores de inicio-parada. Ambos pueden iniciar y detener la vibración de forma independiente entre sí: Hay un botón de inicio-parada de color naranja (7) situado en la unidad de control; el mando a distancia (22) está conectado a la unidad de control mediante un cable.

### 3.4.5 Uso de las correas



Las correas pueden usarse para transferir la vibración a ciertas partes del cuerpo tal y como se muestra en la imagen. Las correas no elásticas sirven para transferir las vibraciones a los músculos en cuestión. Las correas pueden tensarse a la base de vibración en el ajuste de correas (20). Las correas disponen de líneas de referencia de distintos colores que permiten al usuario ajustar la longitud de una correa a la longitud de la otra.

### 3.4.6 Parámetros de entrenamiento por vibración

Frecuencia de vibración:	30 - 35 - 40 Hz	
Intensidad (amplitud):	alta / baja	
Tiempo de actividad:	0 - 180 seg.	
Modos de funcionamiento: (rendimiento)	Relax y Masaje	(4 niveles de)
	Entrenamiento de la parte superior del cuerpo (" " ")	

Entrenamiento de la parte inferior del cuerpo  
(" " ")  
Estiramientos (" " ")  
Remodelación de la figura (" " ")  
")  
Modo libre

### **3.4.7 Aumentar el esfuerzo del entrenamiento**

Puede aumentar el esfuerzo necesario de distintas maneras, tales como:

- Aumentar la frecuencia de vibración
- Prolongar los períodos de actividad
- Acortar los períodos de descanso
- Aumentar la intensidad de baja a alta
- Aumentar el número de repeticiones

También puede aumentar el esfuerzo necesario haciendo que los ejercicios sean más difíciles de realizar. Puede conseguirlo de distintas maneras:

- seleccionando posiciones de inicio más difíciles / más complicadas (véase el póster)
- cambiando los ejercicios de estáticos a dinámicos
- aumentando la sección de músculo estirado



## 4 Problemas técnicos, garantía, mantenimiento y limpieza

### 4.1 Problemas técnicos

#### 4.1.1 El dispositivo no se pone en marcha

Compruebe si hay suministro eléctrico, si el interruptor de alimentación está conectado y si el cable y los fusibles de potencia están conectados correctamente. Si los fusibles están fundidos y necesita reemplazarlos, asegúrese de que utiliza el tipo de fusible indicado en la placa tipo. Puede solicitar a su proveedor los fusibles correctos.

#### 4.1.2 Parece que no ejecuta ninguna función

Desconecte el dispositivo y conéctelo de nuevo. Contacte a su proveedor si el problema no desaparece.

### 4.2 Garantía y asistencia técnica

- Únicamente ingenieros de asistencia técnica debidamente autorizados pueden realizar reparaciones o modificaciones y añadir elementos al dispositivo.
- El sistema eléctrico del usuario debe cumplir todas las leyes y normativas.
- El dispositivo debe ser utilizado únicamente por personas debidamente autorizadas en cumplimiento estricto del manual del usuario.
- El dispositivo sólo puede utilizarse para el propósito previsto.
- El dispositivo debe recibir un mantenimiento regular en cumplimiento de las instrucciones de mantenimiento.
- Deben cumplirse todas las restricciones legales respecto al uso del dispositivo.

Aparte de los fusibles, no hay otros componentes dentro del dispositivo "Fitvibe Smart" que el usuario deba intercambiar y reemplazar. En caso de uso incorrecto e incumplimiento de las instrucciones de mantenimiento, Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG y sus representantes debidamente designados dejarán de ser responsables de cualquier daño, lesión personal, defecto o mal funcionamiento resultante. Su proveedor facilitará servicio de asistencia técnica y de garantía. Se aplicarán los términos y condiciones de su proveedor. La garantía será inválida en caso de incumplimiento de las instrucciones mencionadas anteriormente. Está previsto que el dispositivo tenga una vida útil de 10 años.

Fitvibe SMART está destinado a un "entorno no profesional"

Período de garantía: 2 años con un máximo de 1.000 horas de funcionamiento. El uso medio de Fitvibe SMART no debe superar 1 hora (tiempo de vibración) al día. Un uso más intensivo es considerado por el fabricante como entorno profesional para el que se han desarrollado las series Fitvibe Medical y Fitvibe Excel.

### 4.3 Mantenimiento

El fabricante recomienda someter el dispositivo a una inspección anual por parte de un ingeniero. Debe prestarse especial atención a la revisión de los componentes siguientes:

- todas las conexiones atornilladas y sujetas mecánicamente
- todos los cables y sus elementos de conexión (control visual)
- la seguridad funcional del interruptor manual y del interruptor de pie
- los soportes de caucho (comprobación visual de posible avería mecánica)

#### **4.4 *Cómo limpiar el dispositivo***

Puede usar un paño ligeramente húmedo para limpiar la base de vibración, la unidad de control y los accesorios. ¡Utilice un detergente suave y no abrasivo!  
El asa, si es necesario, puede limpiarse con un desinfectante comercial.

## 5 Datos técnicos

“Fitvibe Smart” es un dispositivo de Vibración de Todo el Cuerpo (WBV).

Frecuencia de vibración:	30 - 35 - 40 Hz
Intensidad (amplitud):	alta / baja
Tiempo de actividad:	0 - 180 seg.
Tensión de alimentación:	115 voltios $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz o 230 voltios $\pm$ 10 %, 50Hz/60Hz
Dimensiones (An. x La. x Al.):	630 x 940 x 1.455 mm
Peso:	aprox. 70 kg
Carga máxima:	200 kg máx. de carga estática y una proporción dinámica del 20 %
Nivel de ruido:	máx. 69 dBA

