

# Variolux

## das Vibromassagegerät für Ihre Gesundheit

CE

**EINEN GESUNDEN KÖRPER ZU HABEN, BEDEUTET SICH WOHL ZU FÜHLEN! DESHALB HABEN WIR UNS VIELE JAHRE HINDURCH MIT DER ENTWICKLUNG VON GERÄTEN BEFASST, DIE ZU IHREM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN. UNSERE VIBROMASSAGEGERÄTE REGEN DEN BLUTKREISLAUF UND DEN LYMPHABFLUSS AN. SIE FESTIGEN DIE MUSKULATUR AN ARMEN UND BEINEN, STRAFFEN DAS GESÄSS, DEN BAUCH UND BESEITIGEN WASSERSTAUUNGEN IM GEWEBE. ALL DIES DURCH EINFACHE MASSAGEN, DIE DEN SAUERSTOFFVERBRAUCH IM GEWEBE FÖRDERN, ÜBERSCHÜSSIGES FETT ABBAUEN UND IHREN KÖRPER ENTSPANNEN. UNSERE GERÄTE WURDEN FÜR DEN MEDIZINISCH-ÄSTHETISCHEN BEDARF VON SCHÖNHEITSPRAXIS UND FITNESSZENTREN ENTWICKELT, SIND JEDOCH EBENSO FÜR EIN INDIVIDUELLES ÜBUNGSPROGRAMM GEEIGNET, WIE SIE DEN FOLGENDEN SEITEN ENTNEHMEN KÖNNEN. LESEN SIE BITTE DIE ANLEITUNGEN SORGFÄLTIG DURCH. SIE WERDEN IHNEN HELFEN, AUS DIESEM GERÄT DEN BESTEN NUTZEN FÜR IHRE GESUNDHEIT UND IHR WOHLBEFINDEN ZU ZIEHEN.**

Folgen Sie den einfachen Schritten unsere Anleitung und das Vibromassagegerät steht in kurzer Zeit zu Ihrer persönlichen Nutzung bereit.

### 1. ZUSAMMENBAU DES GESTELLS

Das Gerät ist schon teilweise zusammengebaut, so dass die Montage vereinfacht wird.

Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung. Legen Sie als erstes die Bodenplatte (die Platte, auf der Sie stehen werden) auf den Boden. An der Bodenplatte ist der Staender bereits befestigt. Der Staender liegt gekippt auf der Grundplatte. Das ist die Position, in der Sie das Gerät platzsparend „zusammenfalten“ können, wenn sie es nicht nutzen. Lockern Sie die Schraube an der Rückseite des Staenders. Stellen Sie den Staender in die senkrechte Position und ziehen sie die Feststellschraube fest an.

(siehe Abb. Detailfoto Nr. 1)

### 2. HÖHENEINSTELLUNG

Befestigen Sie das Antriebsselement am Aufsatzständer. Nutzen Sie die vorgegebenen Löcher und schrauben Sie den Motor an der Unterseite an. Stecken Sie anschließend den Aufsatzständer mit dem angeschraubten Motor in die Ständerführung und schrauben Sie ihn mit dem Feststellgriff in der gewünschten Höhe fest.

Dieses Gerät wurde speziell so entwickelt, dass es von Personen mit verschiedener Körpergröße benutzt werden kann. Zur Verstellung der Höhe gehen Sie bitte wie folgt vor:

Vergewissern Sie sich, dass der Stecker nicht in der Steckdose ist. Stellen Sie sich auf die Bodenplatte. Der Motor sollte sich immer etwas über Ihren Taillenebereich befinden. Falls nicht, lockern Sie die Feststellschraube mit einer Hand und halten mit der anderen Hand den Motor fest.

Verschieben Sie nun das Antriebsselement mit beiden Händen auf die richtige Höhe. Hier halten Sie es mit einer Hand fest und ziehen die Feststellschraube wieder mit der anderen Hand an. Wenn sie Ihre Übungen in sitzender Position ausführen wollen, verschieben Sie den Motor so, dass er sich unterhalb Ihrer Schulter befindet. (siehe Abb. Detailfoto Nr. 2)

### 3. EXKLUSIVES HALTERUNGSSYSTEM

Nach der Aufstellung des Vibromassagegerätes bereiten Sie sich selbst auf die Massage vor.

Wählen Sie Ihr Massageband aus und befestigen es an den Haltern des Antriebsselementes. Durch ein einfaches System, den Halterungshaken, sind die Bänder je nach belieben einfach auszutauschen. Dadurch können Sie ohne große Unterbrechung von einer Übung zur anderen wechseln. Ganz einfach werden die Haken an den Bänderenden an die Halterungsknöpfe seitlich des Motors aufgesteckt. Achten Sie darauf, dass der Haken richtig eingehängt wurde. Durch ein leichtes ziehen am Massageband erfolgt die Überprüfung. Wenn beide Seiten des Bandes richtig befestigt wurden, können Sie mit den Übungen beginnen. Die Bänder werden auf umgekehrter Weise wieder entfernt. (Siehe Abb. Detailfoto Nr. 3)

### 4. WIE WECHSELT MAN DIE MASSAGEGESCHWINDIGKEITEN

Die Ausführung des VARIOLUX gibt Ihnen die Möglichkeit, die Geschwindigkeit je nach Bedarf zu ändern. Sie schalten das Gerät ein und erhöhen die Geschwindigkeit, indem Sie den Steuerknopf nach rechts drehen. Zur Unterbrechung der Massage müssen Sie den Knopf ganz nach links drehen. Soll die Übung belebender sein, drehen Sie den Knopf nach rechts und erhöhen so die Geschwindigkeit. Die höchste Geschwindigkeit wird erreicht, wenn der Knopf ganz nach rechts gedreht ist. (Siehe Detailfoto Nr. 4)

Wählen Sie nun die Übungen aus und führen diese mindestens drei Minuten lang durch, wobei die Position des Gurtes häufig zu wechseln ist. Sie können bei der Auswahl der Übungen von einer Session auf die andere übergehen und so eine effektive Übungsreihe aufbauen. Planen Sie jede Woche mindestens 3 bis 4 Massagen von jeweils einer halben Stunde ein.

### SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Denken sie immer daran, dass Sie ein elektrisches Gerät benutzen und deshalb folgende Vorschriften einhalten müssen:

- Lassen Sie den Stecker nie in der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen. • Prüfen Sie stets, ob die elektrische Leitung mit Erdleitung versehen ist. Damit vermindern Sie die Gefahr eines elektrischen Schlages, oder dass die Leitung durchbrennt oder Feuer fängt. • Lassen Sie das Vibromassagegerät niemals unbeaufsichtigt, wenn der Stecker in der Steckdose ist.
- Prüfen Sie stets, ob das Kabel einwandfrei und unbeschädigt ist. • Kinder oder Behinderte dürfen das Gerät nur unter Aufsichtigung einer qualifizierten Person benutzen. Das Gerät darf nicht von Personen genutzt werden, die kleiner als 42 cm sind, denn dann könnte der Gurt eine Gefahr darstellen. • Verwenden Sie nur die mit dem Gerät mitgelieferten Zubehörteile. • Tragen Sie bequeme enganliegende Kleidung, die bei den Bewegungen nicht hinderlich sind. Tragen Sie keine weiten Sachen, die sich leicht verheddern können. Wenn Sie das TURBO KUGELBAND anwenden, müssen Sie stets lange Kleidung anziehen. • Kein Teil des Gerätes darf verändert werden. • Halten Sie das Kabel immer fern von Hitzequellen. • Schalten Sie das Gerät nie ein, wenn der Lufteinlass verstopft ist. • Benutzen Sie das Gerät nie im Freien. • Schalten Sie das Gerät niemals in Räumen ein, wo Sauerstoff- oder Sprayprodukte benutzt werden.

Halten Sie diese Vorschriften genauestens ein, damit Sie Ihr Vibromassagegerät stets unter den höchsten Sicherheitsbedingungen in Gebrauch nehmen und den besten Nutzen daraus ziehen.

(Hinweis: Der Hersteller kann einige Eigenschaften des Produktes ohne weitere Hinweise ändern. Die Fotos dienen als allgemeine Information.)



# Hinweise für die Anwendung des Bänder

## Anticelluliteband

Dieser Gurt ist optimal für Bauch, Gesäß, Hüfte, Taille, Schenkel und Knie geeignet. Um in kurzer Zeit gute Resultate zu erzielen, müssen Sie jeder Übung mindestens 3 Minuten widmen. Vergewissern Sie sich, dass die Noppenpads (sie sind verschiebbar) korrekt an den zu massierenden Körperteil anliegen. Die Resultate zeigen sich bestimmt schnell, wenn Sie diese Anweisungen genau beachten. Es ist sehr wichtig, häufig die Position des Gurtes während der Übung zu wechseln, um die ganze Fläche, die massiert werden soll, abzudecken. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn eine leichte Rötung auftritt, sie ist auf die bessere Durchblutung zurückzuführen und klingt nach wenigen Minuten ab. Dieser Gurt regt die Durchblutung an und wirkt gegen den unliebsamen Wasserstau im Gewebe, aus dem sich die Cellulite bildet. Durch die Nutzung dieses Gurtes am Bauch beleben Sie die Muskulatur, beseitigen Schwellungen und verlieren folglich auch überschüssige Zentimeter. Ihr Körperumfang wird geringer. Auch an den Hüften ist dieses Band sehr wirkungsvoll. Ihre Figur wird wieder in Form gebracht und Sie beseitigen Cellulite. Wir raten Ihnen gleichzeitig mit den Massagen auf eine kalorienarme Ernährung überzugehen und ausreichend zu trinken. Bei diesen Massagen werden die Blutzirkulation angeregt und die Muskeln gefestigt. Liegt Ihre Problemzone am Gesäß, werden Sie bemerken, dass nach nur wenigen Anwendungen das Hautgewebe straffer wird. Auch eine Kniemassage bringt große Vorteile. Sie müssen nur darauf achten, dass die Knie ganz von den Noppen umschlossen sind und die Geschwindigkeitsstufe 1 gewählt wird.



## Turbo Kugelband

Bei der Benutzung dieses Gurtes sollte unbedingt leichte enganliegende Kleidung getragen werden, denn er darf nicht direkt mit der Haut in Berührung kommen. Es handelt sich um einen speziellen Anti-Cellulite-Gurt, der bei sachgemäßer Anwendung Probleme löst, die auf Wasserstauungen und unzulängliche Durchblutung im Gewebe zurückzuführen ist. Wenn das Fettgewebe bereits verhärtet ist, werden Sie in kurzer Zeit eindrucksvolle Ergebnisse erzielen. Es ist wichtig Cellulite rechtzeitig entgegenzuwirken, ehe sich harte Stellen bilden, denn dann ist es schwerer und langwieriger sie zu bekämpfen. Wenden Sie das Band an den typischen Problemzonen für Cellulite an, wie Schenkel, Hüften und Gesäß. Kombinieren Sie die Übungen mit dem Anticellulitegurt und dem 1000-Finger Gurt, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Bereits in kurzer Zeit werden Sie die ersten Ergebnisse sehen.



## Vitality-Band

Diese beiden Bänder stärken die Arm- und Schenkelmuskulatur. Sie wurden speziell als doppelte Bänder hergestellt, um separat Bereiche von Arm oder Schenkel einzeln massieren zu können. Diese Bänder erzielen einen speziellen Effekt für die oberen, als auch unteren Extremitäten. Die Wirkungsweise ist sehr stark, da durch diese Massagebewegungen die Muskeln zum Zusammenziehen angeregt werden. Sie erhalten das gleiche Ergebnis, wie es ein leichtes Training erzielen würde.



## Doppeltes Riemenband

Dieses Band ist bestens für eine erholende Massage im Brust- und Rückenbereich geeignet. Um diese Körperpartien gut zu erreichen, fahren Sie einfach mit den Armen durch das gekreuzte Band, wie in der Abbildung zu erkennen ist. Für diese Lockerungsübungen ist das Band wahlweise über Brust oder Rücken zu kreuzen. Das doppelte Riemenband ist auch sehr gut für eine intensive Nackenmassage geeignet. Sie kräftigen bei dieser Massage gleichzeitig die Schultern und entspannen die Halsmuskulatur. Sie werden diese Übung besonders schätzen, wenn Sie an Arthritis der Halswirbel leiden oder ganz einfach einen stressreichen Tag hinter sich haben. Dieser Gurt regt die Muskulatur des Rückens einschließlich der Schultern an und bekämpft Verspannungen im Wirbelsäulenbereich. Bei der Nutzung des Bandes im Brustbereich beugen Sie einer Erschlaffung der Brustmuskulatur vor. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Brust fester und straffer, so dass eine optische Verbesserung des Dekolletés erfolgt. Das doppelte Riemenband kann genauso einfach für die Beine angewendet werden. Steigen Sie einfach in den Gurt und legen Sie das Band an die gewünschte Stelle. Halten Sie den Gurt immer unter Spannung, dadurch erhöht sich die Intensität der Massage. Die Anwendung dieses Bandes dient zur Entspannung, zur Lockerung der Muskulatur und zur Anregung der Blutzirkulation. Das doppelte Riemenband wird für Anwendungen vom Hals- bis zum Fußsohlenbereich empfohlen.



## 1000-Finger-Band

Eine Massage, 1000 Hände massieren Ihren Körper ... können Sie sich das vorstellen? Dieser Gurt dient speziell zur Drainage von Wasserstauungen im Gewebe. Die tägliche Massage mit diesem Gurt wird Ihnen helfen, Ihre Figur zu „modellieren“. Die Mikrokugeln festigen und straffen die Haut und geben somit Ihrem Körper wieder eine gute Figur. Flüssigkeitsansammlungen entstehen durch mangelnde Blutzirkulation. Durch die Tiefenwirkung dieses Massagebandes kann dieses Problem gezielt beseitigt werden. Hinzu-fügen möchten wir noch, dass die Wirkung durch vorherige Anwendung des Turbo-kugelbandes noch verstärkt werden kann. Das 1000-Finger Band ist für die Problemzonen an Bauch, Rücken, Gesäß, Schenkel sowie Hüfte und Taille geeignet. Aber beginnen Sie immer langsam. Bereiten Sie Ihren Körper erst mit dem Anticellulitegurt vor. Erst danach wenden Sie das 1000-Finger-Band an, denn es besitzt eine besonders intensive Tiefenwirkung. Halten Sie zu Beginn der Übungen die Maße Ihres Körperumfangs in Tabellenform fest und messen Sie regelmäßig. Sie werden sehen, dass sich die Faserstruktur des Gewebes zusehends bessert und Sie somit auch an Umfang verlieren.



## Handgurte

Diese zwei Gurte kräftigen die Armmuskeln. Wie oft sind Ihre Arme spürbar müde und schwer, besonders nach körperlicher Anstrengung. Die entspannende Massage dieser zwei Gurte wird dieses Problem lösen. Nur ein paar Minuten und Sie fühlen sich gleich besser! Beginnen Sie bei den Händen, gehen Sie dann hoch zu den Armen und weiter zu den Schultern. Eine ungemein entspannende Massage, die besonders nach sportlichen Aktivitäten empfehlenswert ist.

