READY, SET, PRO

USER MANUAL

HOVERT 3D VIBRATION PLATE



EN DE ES FR IT

lifepro®

FCC STATEMENT

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

INDUSTRY CANADA COMPLIANCE STATEMENT

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause interference, and (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.
Le présent appareil est conforme aux CNR d' Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'utilisateur de l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l' utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

EN

HELLO THERE.

Joel and I are athletes who suffered from severe ACL injuries a few months apart. We purchased multiple pieces of exercise equipment for our in-home rehab but were left disappointed and frustrated by fitness gear that made big promises but gave no support, no well-thought-out plan to follow, and no results. And that's how Lifepro came about, and why the Vibration Therapy collection was created — we've set out to change all of that. It's why every piece of equipment bearing our name not only undergoes rigorous scrutiny to make sure it delivers on power and efficacy, but also comes with built-in support from our 'guiding angels' and a built-in lifetime warranty so that you're never left hanging.

Welcome to Lifepro.
We're in this together now.

Abe & Joel



EN

Not everyone can afford to hire a personal trainer or a team of professionals to help them feel and look their best. But the good news is: you don't have to. Lifepro brings the gym to you.

The Lifepro Hovert boosts your metabolism and increases circulation, which forces your body to burn more fat and reduces the appearance of cellulite. The dual-motor vibration plate creates a unique repetitive motion using 3D vibration and oscillation that forces your muscles to contract repeatedly. This technique works more muscle fibers than other forms of exercise, which means you're getting double the results without double the effort. The Hovert is easy to use and will help you reach your goals faster than ever before.

If you have suffered an injury or you experience joint or back pain, find relief and help prevent future injuries by adding the vibration plate to your rehab routine. Vibration plates are used by professional athletes, physical therapists, and rehabilitation centers everywhere.

Redefine your workouts and experience the transformative power of the Lifepro Hovert:

- **Experience joint- and back-pain relief:** improves core strength & circulation.
- **Boost your metabolism:** encourages your body to burn fat faster.
- **Decrease your stress:** increases serotonin and decreases cortisol.
- **Improve circulation:** decreases blood pressure.
- **Increase strength & flexibility:** improves stability.
- **Develop stronger bones:** increases bone density.

Check out the exercises in this manual for ways to get started using your Hovert. Next, be sure to visit our website **hovert.lifeprofitness.com** for access to our **FREE library of workout videos** which demonstrate how to easily incorporate the Hovert into your fitness routine.

VIBRATION THERAPY

HOVERT

3D VIBRATION PLATE

GET STARTED

WHAT'S IN THE BOX

- Lifepro Hovert 3D Vibration Plate
- Power Cord
- Remote Control
- Resistance Bands (2)
- Lifepro Mini Bands (4)
- User Guide

FIRST STEPS

1. Remove your Hovert from the shipping box and remove all packaging from the unit and accessories.
2. Read carefully through this user manual and all safety instructions before using the Hovert.
3. Go to **hovert.lifeprofitness.com** and register your product within 14 days of purchase to activate your lifetime warranty.
4. Complete the steps in the EASY-START SETUP GUIDE on page 8 to begin using your Hovert.

CUSTOMER SUPPORT

If you have any questions about setting up your Hovert, we're here to help. Call or email us and an experienced customer support representative will be happy to assist you: +1 (800) 563-6604 or support@lifeprofitness.com.

GET ACQUAINTED



EASY-START SETUP GUIDE

Setup your Lifepro Hovert in just 3 easy steps:

1 ASSEMBLE THE HOVERT

- Remove the back of the remote control and insert two AAA batteries into the battery compartment.
- Loop the resistance bands into the metal rings at the front of the Hovert.



2 CONNECT TO POWER

- Insert the power cord firmly into the front of the Hovert.

NOTE: Press forcefully until you feel a click, which indicates that the cord is securely connected. The power cord fits tightly so it will not loosen during use.

- Plug the power cord into an AC outlet.

3 POWER ON THE HOVERT

- Flip the breaker switch on the front of the Hovert to the ON position.
- Press the power button on the Hovert's display.
- That's it. Your Lifepro Hovert is now ready to use. See OPERATING INSTRUCTIONS and CHOOSING A PROGRAM on the next pages for details about how to use your Hovert.

MODES

Standby Mode: The Hovert is powered on, but no program is selected.

Program Mode: Choose from preset workout programs (P1-P8). Each program has low, medium, or high vibration speed.

Manual Mode (HA): Set your own workout duration and vibration speed.

HOW IT WORKS

The Hovert has two powerful motors: a lateral motor (the L MOTOR on the Hovert's display) and a horizontal/oscillating motor (the H MOTOR on the Hovert's display). The dual motors produce three movements which provide unlimited workout combinations: lateral, horizontal, and 3D/spiral. The platform creates a repetitive motion using 3D vibration and oscillation that activates all of your muscle fibers. This unique 3D vibration is particularly beneficial for people who experience osteoporosis, osteoarthritis, or sarcopenia, and it's great for improving circulation and balance for older users.

TRAINING SETTINGS

- **Horizontal Training:** Create a manual workout using the H motor.
- **Lateral Training:** Create a manual workout using the L motor.
- **3D/Spiral Training:** Use one of the preset programs or create a manual workout that includes both the horizontal (H) and lateral (L) motors.

Horizontal Movement
Up and Down (H motor)



Lateral Movement
Side to Side (L Motor)



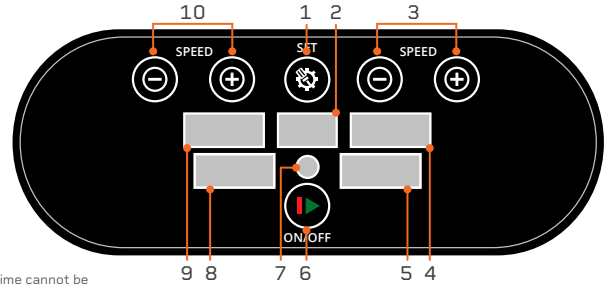
3D/Spiral Movement
Combination of Above



OPERATING INSTRUCTIONS

USING THE DISPLAY PANEL TO OPERATE THE HOVERT

1. **Program/Mode Button:** Select a preset workout program (P1–P8) or select manual mode (HA on the Program/Mode Display) to create a custom workout.
2. **Program/Mode Display:** Shows the program or mode selected.
3. **Speed/Time Buttons L MOTOR (2)*:** In standby, with manual mode (HA) selected: press the buttons to set a time duration for the **L MOTOR**. Press the Start Button to begin the manual mode workout and then press the Speed/ Time Buttons to change the speed for the **L MOTOR**.
4. **Speed Display L MOTOR:** Shows the **L MOTOR** vibration speed for current program/mode.
5. **Time Display L MOTOR:** Shows the **L MOTOR** time duration for current program/mode.
6. **Start/Stop Button:** Start or stop the selected program or mode.
7. **Remote:** Infrared receiver window for the remote.
8. **Time Display H MOTOR:** Shows the **H MOTOR** time duration for current program/mode.
9. **Speed Display H MOTOR:** Shows the **H MOTOR** vibration speed for current program/mode.
10. **Time/Speed Buttons H MOTOR (2)*:** In standby, with manual mode (HA) selected: press the buttons to set a time duration for the **H MOTOR**. Press the Start button to begin the manual mode workout and then press the Speed/ Time Buttons to change the speed for the **H MOTOR**.

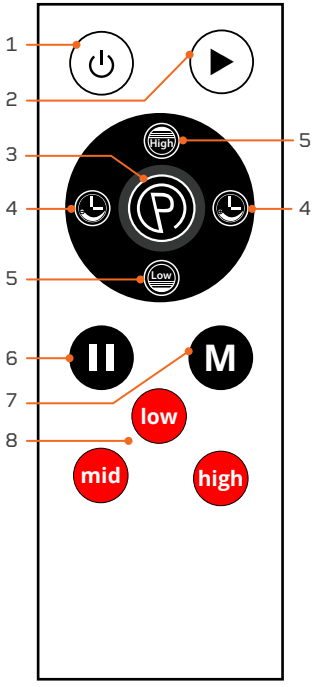


*Speed and time cannot be adjusted for preset programs.

USING THE REMOTE TO OPERATE THE HOVERT

1. **Power Button:** Press the button to power the Hovert on and off.
2. **Start/Stop Button:** Ensure power is turned ON. Press the button to activate the selected program or begin a custom workout in manual mode. Press again to stop the selected program or manual mode workout.
3. **Program/Mode Button:** Press the button to select a preset workout program (P1–P8) or to select manual mode (HA).
4. **Speed/Time Buttons L MOTOR (+/-)*:** In standby, with manual mode (HA) selected: press the buttons to set a time duration for the **L MOTOR**. Press the Start Button to begin the manual mode workout and then press the Speed/ Time Buttons to change speed for the **L MOTOR**.
5. **Speed/Time Buttons H MOTOR (High/ Low)*:** In standby, with manual mode (HA) selected: press the buttons to set a time duration for the **H MOTOR**. Press the Start button to begin the manual mode workout and then press the Speed/ Time Buttons to change speed for the **H MOTOR**.
6. **Pause Button:** Stop the current program or manual mode workout.
7. **Speed Toggle Button (M):** Toggle vibration speed for both motors between 20, 50, and 80.
8. **Quick Speed Buttons:**

   Low: Set speed to 30 (both motors).
   Mid: Set speed to 60 (both motors).
   High: Set speed to 90 (both motors).



*Speed and time cannot be adjusted for preset programs.

CHOOSING A PROGRAM

PROGRAM MODE

Low Settings (P1–P2)	Medium Settings (P3–P5)	High Settings (P6–P8)
Great for starting out. • Detoxification • Increased bone density • Improved balance • Lymphatic drainage • Improved postural control	Perfect for people with arthritis and fibromyalgia. • Joint maintenance • Improved postural control • Fat loss • Increased bone density • Improved balance • Cellulite removal	Great for increased intensity. • Fat loss • Muscle growth • Highly increased bone density • Power accumulation • HGH release

CHOOSING A PROGRAM IN PROGRAM MODE:

1. Press the **Power button** to turn the system ON.
2. Press the **Program/Mode button** to toggle between preset program modes: P1 through P8.
3. Press the **Start/Stop button** to activate the selected program.

TO GET THE BEST RESULTS, ALTERNATE BETWEEN PROGRAMS

Keep your body guessing. We tend to adapt, so we want to continue eliciting change in our bodies. Each level has its own set of benefits; however, we recommend you start out at the first level, P1, and work your way up.

EN

PROGRAM SPEEDS

Each preset program is 10 minutes long. During the program, the Hovert will change speed once per minute. Speed levels will depend on the program you've chosen (as outlined in the chart below). **H = Horizontal Motor** **L = Lateral Motor**

SPEED	PROGRAM	MOTOR	MINUTES 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Low	P1	H	4	4	10	12	17	20	24	20	17	6
		L	2	5	6	8	9	10	6	8	4	5
	P2	H	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8
		L	3	3	5	9	12	15	20	10	10	4
Med	P3	H	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14
		L	5	16	2	3	6	9	10	9	5	2
	P4	H	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29
		L	6	12	14	16	20	22	30	34	38	18
	P5	H	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30
		L	8	10	9	14	18	19	28	28	20	17
High	P6	H	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55
		L	15	28	16	28	12	28	16	28	10	28
	P7	H	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25
		L	22	19	28	23	35	22	29	50	12	15
	P8	H	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60
		L	35	29	40	35	68	80	50	20	80	50

MANUAL MODE

In manual mode, vibration speeds for both the H motor and the L motor correspond to the following levels:

Low Settings (1–33)	Medium Settings (34–66)	High Settings (67–99)

CREATING A CUSTOM WORKOUT IN MANUAL MODE:

1. Press the **Power button** to turn the system ON.
2. Press the **Program/Mode button** until the display reads HA (manual mode).
3. Set a time duration for your manual mode workout. Press the **-/+ buttons** to set time for the L motor and the **Low/Hi buttons** to set time for the H motor.
4. Press the **Start/Stop button** to begin the manual mode workout.
5. The speed for both motors will begin at 1. To adjust the speed:
   a. Press the **-/+ buttons** to change the L motor speed only.
   b. Press the **Low/Hi buttons** to change the H motor speed only.
   c. Press the red **Low button** to change the speed to 30 (both motors).
   d. Press the red **Mid button** to change the speed to 60 (both motors).
   e. Press the red **High button** to change the speed to 90 (both motors).
   f. Press the **M button** to toggle speed between 20, 50, 80 (both motors).

STANDING POSITIONS

Where you stand on the Hovert will impact how challenging the vibrations are for your body. Stand with your feet close together for an “easy” workout and stand with your feet further apart for “medium” and “intense” workouts.





LIFEPRO MINI BANDS

MINI BANDS HAVE REVOLUTIONIZED THE FITNESS INDUSTRY

Mini bands have become the new go-to for sculpting a stronger, leaner physique. You’ve definitely seen your favorite fitness Instagrammers and Youtubers using these versatile, colored resistance bands in conjunction with their workout routines. They add resistance to cardio workouts and power to strength training sessions, allowing you to train both simultaneously. The number of creative workout possibilities are endless. Unlike the inconvenience of a full gym, these mini bands are well-known for their ability to train all aspects of fitness and performance at any intensity—anywhere, anytime. No more excuses.

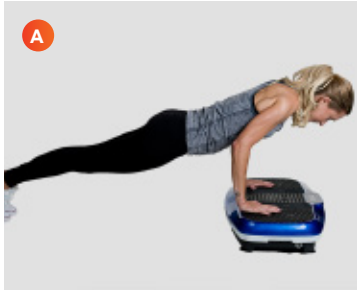
The Lifepro mini bands are made from 100% latex. Each band has a different resistance strength, which allows you to level-up your resistance training effortlessly. Use the mini bands in conjunction with your Lifepro Hovert to exponentially improve your fitness results.

AMPLIFY YOUR WORKOUTS

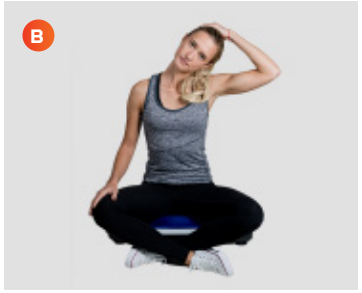
Experience the unique benefits of the Lifepro mini bands:

- **Versatile:** add resistance to cardio workouts and power to strength training.
- **Joint-friendly:** reduce joint compression; high-intensity, low-impact training.
- **Portable:** carry the mini bands in your pocket to work out on the go.

HOW TO USE THE HOVERT



STRAIGHT ARM PLANK



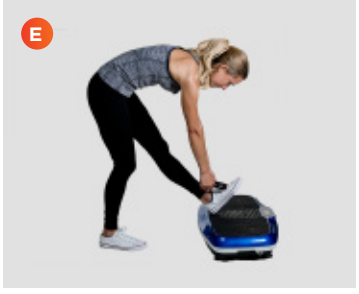
NECK STRETCH



GLUTE BRIDGE



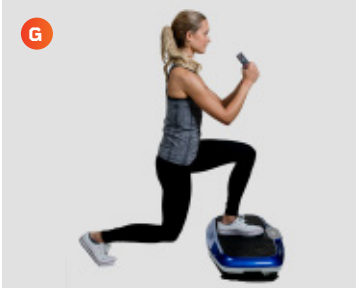
DIP



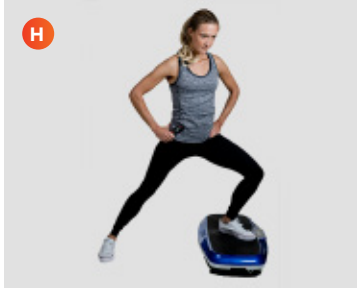
HAMSTRING STRETCH



GLUTE STRETCH



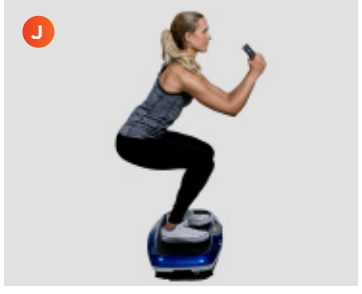
SPLIT SQUAT



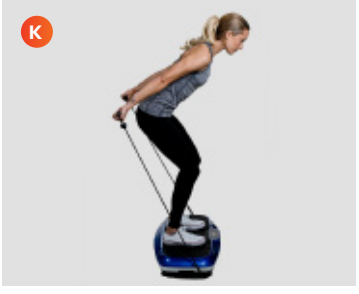
SIDE LUNGE



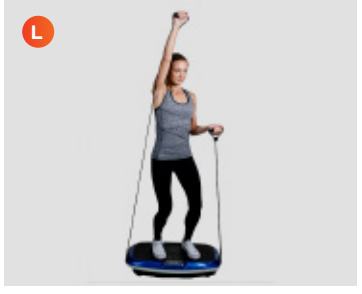
QUAD STRETCH



SQUAT



REVERSE FLY



ALTERNATE SHOULDER PRESS

EN

EXERCISE QUICK START GUIDE

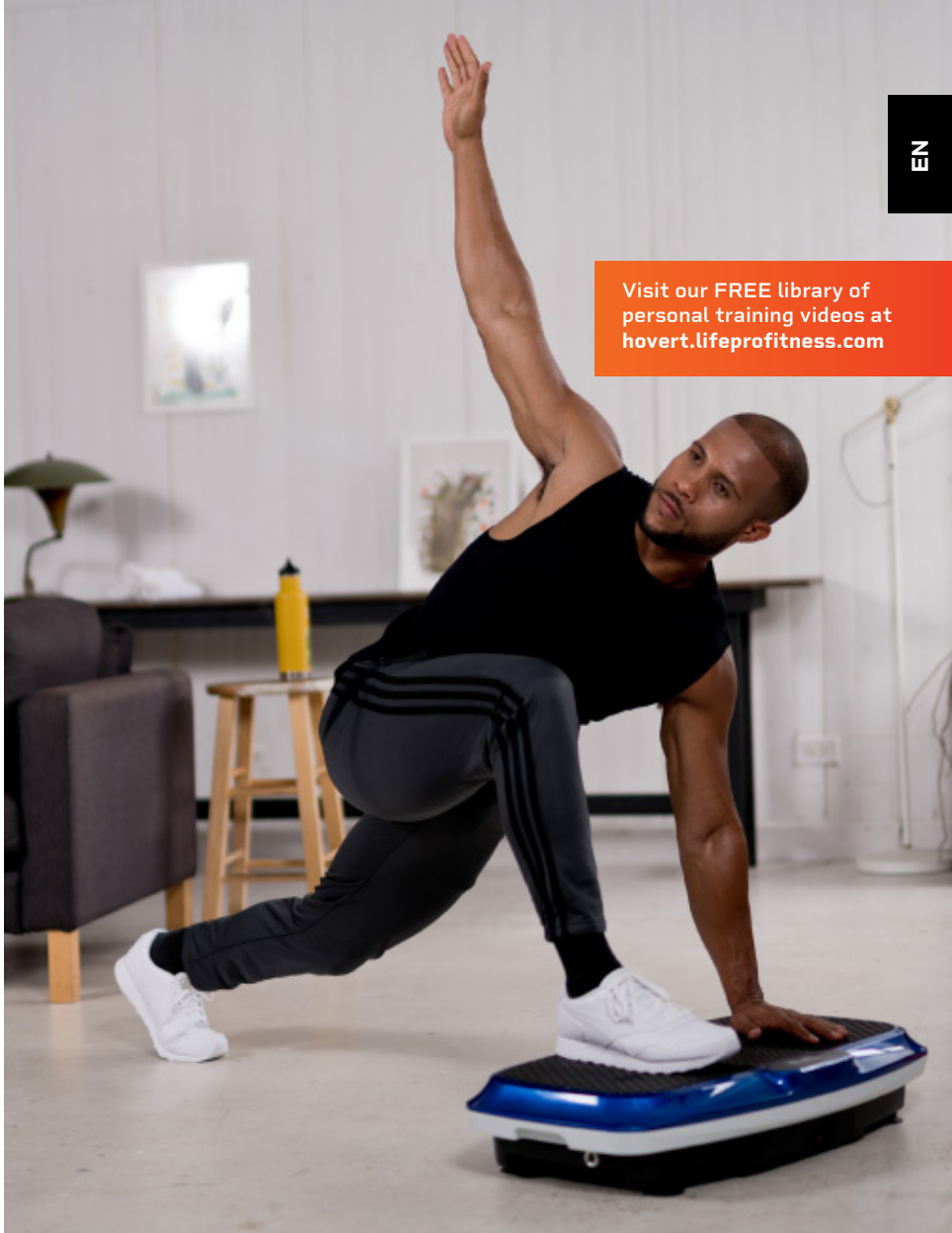
HOW TO BEGIN

It's a good idea to start off slow and easy with your Hovert as it can take time to get use to how vibration plates move and feel. We recommend you follow the workout guide below—building from beginner to advanced over a period of several weeks.

EXERCISE GUIDE

Hold the stretches and exercises on pages 16 and 17 for the number of seconds shown in the chart below. You will build strength and stamina as you progress through the levels.

LEVEL	SPEED	SECONDS
Beginner	1	15
		30
		45
	16	15
		30
		45
	33	15
		30
		45
Intermediate	34	60
		75
		90
	50	60
		75
		90
	66	60
		75
		90
Advanced	67	105
		120
		135
	83	105
		120
		135
	99	105
		120
		135



Visit our FREE library of personal training videos at **hovert.lifeprofitness.com**

EN

SAFETY INSTRUCTIONS

Keep this manual in a safe place for future reference.

Before using this product, read all safety warnings and operating instructions. Failure to do so may result in serious injury or death, or damage to the product or property.

CONTRAINDICATIONS

- **Consult with a medical professional before beginning a new exercise program to determine your appropriate fitness intensity and duration. Your physician can help determine if you have any physical limitations that could create a health risk or prevent you from properly using this product; some exercise programs or fitness products may not be appropriate for all people.**
- **Do not use this device if you:**
  - Are, or suspect you may be, pregnant, or if you have recently given birth.
  - Have arrhythmia, severe cardiac disease, heart failure, deep-vein thrombosis, deep thrombophlebitis, erysipelas, or pulmonary edema.
  - Have epilepsy or seizures, dementia, or severe diabetes or severe diabetic neuropathy.
  - Have vertigo or positional dizziness, have balance impairments, or if you are taking drugs that affect balance.
  - Have acute migraines, retinal detachment, acute rheumatoid arthritis, or severe joint disease.
  - Have an orthopedic condition, spinal injury, osteoporosis, fracture, herniated or slipped disc, abnormal vertebra, spinal canal stenosis, Spondylosis, gliding Spondylolisthesis, ankylosing or cervical spondylitis, chronic back pain, sciatica, or other condition/disorder affecting the back or spinal column.
  - Have recently had surgery or LASIK or PRK eye surgery.
  - Have a medical implant, such as a pacemaker, cochlear implant, chest stent, ECG, joint replacement, intrauterine device, plate, pin, or rod.
  - Are injured, ill, or if you have an open wound, a fever, or acute inflammation.
  - Have a gallstone or a kidney or bladder stone.
- **Consult your physician before using this product if you:**
  - Have heart disease or vascular disease, blood circulation disorder, chronic hypertension, abnormal blood pressure, or if you are receiving treatment to normalize your blood pressure.
  - Have a tumor or cancer, or if you suspect you may have cancerous lesions.
  - Take painkillers or medicine to regulate your blood sugar.
  - Are under the care of a physician for a serious health condition or have any concerns about your health.

EN

DISCLAIMER

- The health benefits suggested or implied in this manual, other product literature, and company website are not certified or endorsed by any regulatory authority or medical institute.
- The use of this product is entirely at the user's discretion. Please read all instructions and safety information carefully before using this product. We assume no responsibility and expressly disclaim any and all liability for personal injury, or property damage or loss sustained through improper use, failure to follow the instructions and warnings in this manual, improper assembly, or inadequate or improper maintenance or neglect of this product.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all warnings and cautions.
- Use this product only as instructed in this manual.

⚠ WARNING: BATTERY INGESTION HAZARD

Battery-ingestion is extremely dangerous and can cause severe injury and even death. Never allow children to play with batteries and always keep batteries out of reach. If a battery is ingested, seek immediate medical attention.

⚠ WARNING

To reduce the risk of burns, fire, electric shock, serious injury or death, or damage to the product or property:

- Only power the machine using the included power cord.
- Only plug the machine into a properly grounded wall outlet, installed by a certified electrician.
- Always unplug the power cord by pulling gently from the plug. Never unplug by pulling on the cord itself.
- Never operate the machine, plug in, or unplug the power cord with wet hands.
- Do not wrap the power cord around the machine. Do not squeeze or place heavy objects on top of the power cord. Never place the power cord near sharp objects.
- Only use and store indoors, away from moisture, dust, dirt, and heat sources. Do not use or store in high-temperature or high-humidity environments. Keep out of direct sunlight.
- Do not operate where aerosol products are used or where oxygen is administered.
- Keep the power cord, surge suppressor, and batteries away from all heat sources.
- Ensure remote control batteries are inserted according to the polarity marking in the battery compartment. Incorrect installation may cause battery leakage and corrosion. Avoid contact with all battery residues, clean remote with a cotton swab, wash hands thoroughly, and dispose of old batteries properly.
- Only replace the remote control batteries with two new AAA batteries.
- Never leave the machine unattended while it is running or plugged in. Always unplug the power cord when machine is not in use.

- Check the machine, power cord, and remote for damage or loosened screws prior to each use. Tighten any loosened screws before use. Do not use if damaged, faulty, or defective.

⚠ WARNING

To reduce the risk of serious injury or death:

- Excessive exercise or overexertion can be damaging to your health. Always exercise within intensity and time limits recommended by your doctor.
- Stop exercising immediately and consult your doctor if you begin to feel tired, faint, dizzy, or nauseous, or if you experience pain, irregular heartbeat, or shortness of breath.
- Do not use the product near swimming pools or other bodies of water.
- Never place your head or upper body directly on the machine.
- Do not use the machine with straight legs or arms, as the vibrations are directed to your bones and brain, which can be dangerous for your health. Always slightly bend your legs and arms.
- This product is for adult-use only. Do not allow children to play with or on the machine; this product is not a toy.
- Keep children and pets away from the product at all times. Never leave children unattended in the same room with the product.
- This product is not intended for use by people with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless supervised by a responsible adult.

⚠ CAUTION

To reduce the risk of minor or moderate injury, or damage to the product or property:

- Do not use this product for more than 20 minutes per day.
- Always use the remote control to adjust the workout once exercise has begun. Using the control panel while the machine is moving may result in an accident or injury.
- Never attempt to turn around on the machine while it is in motion. Do not quickly lean back or change position while the machine is in motion.
- Do not perform other activities while using, as this could cause accidents or injury.
- Do not get on or off the machine until it is fully stopped. Do not jump on or jump off the machine.
- Never use the product while under the influence of drugs or alcohol.
- Use the product only on a flat, sturdy, non-slip floor. Do not place the product on any surface that could block air vents.
- Place in a location away from traffic where it will not create a tripping hazard.
- Ensure adequate clear space around the product during use (at least seven feet on all sides). Remove any obstacles in the area, in case of falls or accidents.
- Do not exceed the maximum weight-load capacity of 330 lbs / 150kg.
- Never allow more than one person on the product at a time.

- Always maintain control and move slowly through exercises to avoid injury.
- Do not perform other activities while using the product to avoid accidents or injury.
- Make sure your body is used to the vibrations before you sit on or begin doing exercises on the machine.
- Do not use while wearing socks or slippers as this may cause slipping.
- Do not wear baggy or loose clothing, or clothing with drawstrings or ties that could get snagged and cause injury or falling.
- Do not wear jewelry, belts, or other accessories that could get snagged and cause injury or falling.
- Remove items, especially sharp objects, from your pockets before using.
- Always properly warm up before exercise and cool down after exercise to avoid sports injury.
- Keep hair, hands, feet, and clothing away from moving parts.
- Do not use accessories not approved by the manufacturer.

CLEANING AND STORAGE

⚠ **WARNING:** Always unplug the power cord and allow the machine to cool before cleaning, moving, or storing.

- Use a slightly damp cloth to wipe away dirt or moisture. ⚠ **WARNING:** Do not allow water or other liquids to come into contact with the device. Do not immerse the device in water or other liquids.
- Do not use abrasive, solvent, or chemical cleaners or harsh detergents.
- Store in a cool, dry, indoor location. Store in a well-ventilated area, free of dust, and out of direct sunlight.
- When storing for a long time, remove the batteries from the remote control and cover the machine to keep out dust and dirt.
- Do not attempt to disassemble or repair; device contains no user-serviceable parts.

NOTICE

- This product is intended for in-home use only. Do not use the product in any commercial, rental, institutional, or therapeutic setting This product is intended for indoor-use only.
- To avoid damage to flooring or carpet, place a non-slip rug or exercise mat under the machine.
- Dispose of the product and all parts according to local and federal regulations.
- Unplug the device immediately in the event of a power failure.
- Keep sharp objects away from the product to avoid damaging it.

PRODUCT SPECIFICATIONS

UNIT SPECS UK

Size: 78.7 × 45.7 × 17.8 cm

Net Weight: 18 kg

Power: 200 W + 200W

Voltage: 220 V

Amplitude: 0–10 mm

Max User Weight: 150 kg

Frequency: 4–15 Hz

Speed Levels: 99

Auto Programs: P1–P8

Batteries Required:

2 AAA Batteries (included)

UNIT SPECS USA

Size: 31”l × 18”w × 7”h

Net Weight: 39.6 lb

Power: 200W + 200 W

Voltage: 110 V

Amplitude: 0–10 mm

Max User Weight: 330 lb

Frequency: 4–15 Hz

Speed Levels: 99

Auto Programs: P1–P8

Batteries Required:

2 AAA Batteries (included)

VIBRATION THERAPY

HOVERT

3D VIBRATION PLATE

MADE IN CHINA

LIFETIME WARRANTY

Lifepro Fitness creates quality, durable exercise products and we stand by that quality with a lifetime warranty on all of our products. If your Hovert ever breaks (and we doubt it will), we’ll send you replacement parts and show you how to repair it. If your Hovert cannot be repaired, we’ll replace it—free of charge. Register your Hovert at **hovert.lifeprofitness.com** to activate your warranty within 14 days of purchase.

SONIC

VIBRATING MASSAGE GUN



The Sonic Vibrating Massage Gun is a deep tissue massager that helps eliminate the aches and pains caused by long hours of sitting. Use the Sonic to release muscle tension and relax after a long day at work. Get relief from stiffness and pain in your shoulders, neck, wrists, and hands caused by prolonged digital device use.

The Sonic's vibration technology penetrates deeply into your muscles and fascia—treating areas that human hands have difficulty reaching. High-frequency vibrations loosen tight muscles, increase blood flow to the area, and reduce inflammation.

The Sonic is lightweight and portable, making it the perfect device to massage your own shoulders and back. Five speeds allow you to choose the intensity that will give you the most relief as you target specific muscle pain and stiffness.

SONIC BENEFITS

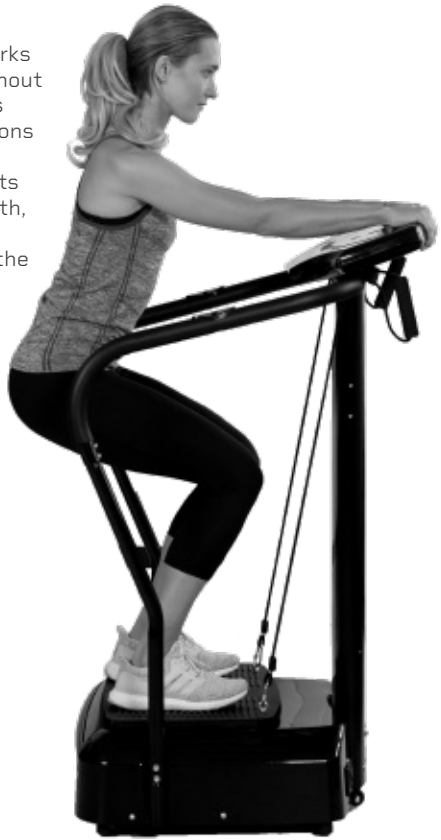
- Reduce muscle pain and inflammation
- Release toxins
- Improve circulation
- Increase flexibility
- Reduce stress.
- Loosen tight muscles

RHYTHM

VIBRATION PLATFORM

The Rhythm Vibration Platform works by creating rapid vibrations throughout the body, especially on the muscles specifically targeted. These vibrations cause the muscles to stretch, flex, and relax at a rapid rate. This results in increased muscle and bone growth, improved flexibility, and boosted metabolism—all of which increase the number of calories you burn.

The Rhythm can be used by people from every fitness level. If you have suffered an injury or you experience joint or back pain, find relief and help prevent future injuries by adding the Rhythm to your rehab routine.



RHYTHM BENEFITS

- Improve mobility
- Prevent injury
- Increase strength
- Boost metabolism
- Improve sleep
- Develop stronger bones
- Increase circulation

EN

lifepro®

Access Lifepro TV, our library of free personal training videos on the web at hovert.lifeprofitness.com to learn how to get the most out of your Lifepro® Hovert and achieve the results you want.

YOU'VE GOT THIS

Lifeprousa Lifeprousa support@lifeprofitness.com

BEREIT, FERTIG, PRO

BENUTZERHANDBUCH

TURBO-3D-VIBRATIONSPLATTE

DE



lifepro®



DE

HALLO ZUSAMMEN.

Joel und ich sind Sportler, die beide innerhalb von wenigen Monaten schwere Kreuzbandverletzungen erlitten haben. Für unsere Rehabilitation zu Hause kauften wir uns daher mehrere Trainingsgeräte die zwar große Versprechen machten diesen allerdings nicht gerecht wurden und uns enttäuscht sowie frustriert zurückließen. Die Fitnessgeräte boten keine Unterstützung, keinen durchdachten Trainingsplan und es zeigten sich keine Fortschritte.

Das wollten wir verändern weswegen wir Lifepro gründeten und die Kollektion Vibration Therapy. Jedes Gerät, das unseren Namen trägt, unterliegt einer strengen Prüfung um sicherzustellen, dass es Leistung und Effizienz liefert. Darüber hinaus verfügen unsere Geräte über einen integrierten Support den sogenannten „Leit-Engeln“ und einer lebenslangen Garantie, so dass Sie nie im Stich gelassen werden.

Willkommen bei Lifepro.
Wir stehen das jetzt zusammen durch!

Abe & Joel

DE



DE

Nicht jeder kann es sich leisten, einen Personal Trainer oder diverse Fachleute zu engagieren, um sich wohl zu fühlen und sein Traumkörper zu erreichen. Doch die gute Nachricht ist: Sie müssen es auch gar nicht. Lifepro bringt das Fitnessstudio zu Ihnen.

Der Lifepro Hovert kurbelt Ihren Stoffwechsel an und erhöht die Durchblutung, was Ihren Körper zum Verbrennen von mehr Fett und geminderter Cellulite zu zwingt. Die zweimotorige Vibrationsplatte erzeugt durch 3D-Vibration und Oszillation eine einzigartige Bewegung, die Ihre Muskeln ständig in Kontraktion zwingt. Diese Technik wirkt auf mehr Muskelfasern als typsische Trainingsformen – d.h. ohne doppelte Anstrengung doppelt so gute Ergebnisse. Der Hovert ist einfach zu bedienen und hilft Ihnen, Ihre Ziele schneller als je zuvor zu erreichen.

Wenn Sie eine Verletzung erlitten oder Gelenk- oder Rückenschmerzen haben, verschaffen Sie sich Abhilfe und vermeiden Sie zukünftige Verletzungen, indem Sie die Vibrationsplatte in Ihre Reha-Routine integrieren. Vibrationsplatten werden von professionellen Sportlern, Physiotherapeuten und Rehabilitationszentren überall verwendet.

Definieren Sie Ihr Workout erneut und erleben Sie die transformative Wirkung des Lifepro Hovert:

- **Erleben Sie die Linderung von Gelenk- und Rückenschmerzen:** verbessert die Kernfestigkeit und Durchblutung
- **Fördern Sie Ihren Metabolismus:** ermutigt Ihren Körper, Fett schneller zu verbrennen
- **Reduzieren Sie Ihren Stress:** erhöht das Serotonin und senkt das Cortisol
- **Durchblutung verbessern:** senkt den Blutdruck
- **Stärke und Flexibilität erhöhen:** verbessert die Stabilität
- **Stärkere Knochen entwickeln:** erhöht die Knochendichte

Schauen Sie sich die Übungen in diesem Handbuch an, um zu erfahren, wie Sie Ihren Hovert einsetzen können. Als nächstes sollten Sie unsere Website **hovert.lifeprofitness.com** besuchen, um Zugang zu unserer **KOSTENLOSEN Bibliothek mit Trainingsvideos** zu erhalten, die zeigen, wie Sie den Hovert einfach in Ihre Fitnessroutine integrieren können.

VIBRATION THERAPY

HOVERT

3D-VIBRATIONSPLATTE

DE

LEGEN SIE LOS

LIEFERUMFANG

- Lifepro Hovert 3D-Vibrationsplatte
- Netzkabel
- Die Fernbedienung
- Widerstandsbänder (2)
- Lifepro-Minibänder (4)
- Benutzerhandbuch

ERSTE SCHRITTE

1. Nehmen Sie Ihren Hovert aus dem Versandkarton und entfernen Sie die Verpackung von Gerät und Zubehör.
2. Lesen Sie dieses Nutzerhandbuch und alle Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor Sie den Hovert verwenden.
3. Gehen Sie auf hovert.lifeprofitness.com und registrieren Sie Ihr Produkt innerhalb von 14 Tagen, um Ihre lebenslange Garantie zu aktivieren.
4. Führen Sie die Schritte im EINRICHTUNGSANLEITUNG auf Seite 36 aus, um mit der Benutzung Ihres Hovert zu beginnen.

KUNDENSUPPORT

Wenn Sie Fragen zum Einrichten Ihres Hovert haben, sind wir für Sie da. Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail, und ein erfahrener Kundendienstmitarbeiter wird Ihnen gerne weiterhelfen: **+1 (800) 563-6604** oder **support@lifeprofitness.com**.

IM SET ENTHALTEN



DE

EINRICHTUNGSANLEITUNG

Richten Sie Ihren Lifepro Hovert in 3 einfachen Schritten ein:

1

MONTIEREN SIE DEN HOVERT

- Entfernen Sie die Rückseite der Fernbedienung und legen Sie zwei AAA-Batterien in das Batteriefach ein.
- Schleifen Sie die Widerstandsbänder in die Metallringe an der Vorderseite des Hovert.



2

ANSCHLUSS AN DIE STROMVERSORGUNG

- Stecken Sie das Netzkabel fest in die Vorderseite des Hovert.

HINWEIS: Drücken Sie kräftig, bis Sie ein Klicken spüren, welches anzeigt, dass das Kabel sicher verbunden ist. Das Netzkabel sitzt fest, sodass es sich während des Gebrauchs nicht lockern kann.

- Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an.

3

SCHALTEN SIE DEN HOVERT EIN

- Schieben Sie den Schalter an der Vorderseite des Hovert auf ON.
- Drücken Sie den Ein/Aus-Schalter auf dem Display des Hovert.
- Das war's. Ihr Lifepro Hovert ist nun einsatzbereit. Siehe BEDIENUNGSANLEITUNG und PROGRAMMWAHL auf den nächsten Seiten für Einzelheiten über die Verwendung Ihres Hovert.

VERSCHIEDENE MODIS

Standby-Modus: Der Hovert ist eingeschaltet, aber es ist kein Programm ausgewählt.

Programm-Modus: Wählen Sie aus voreingestellten Trainingsprogrammen: P1-P8. Jedes Programm hat eine niedrige, mittlere oder hohe Vibrationsgeschwindigkeit.

Manueller Modus (HA): Stellen Sie Ihre eigene Trainingsdauer und Vibrationsgeschwindigkeit ein.

WIE ES FUNKTIONIERT

Der Hovert verfügt über zwei leistungsstarke Motoren: einen seitlichen Motor (der L-MOTOR auf dem Hovert Display) und einen horizontalen/oszillierenden Motor (der H-MOTOR auf dem Hovert Display). Die beiden Motoren erzeugen drei Bewegungen, die unbegrenzte Trainingskombinationen ermöglichen: seitlich, horizontal und 3D/Spirale. Die Plattform erzeugt eine sich wiederholende Bewegung durch 3D-Vibration und Oszillation, die alle Ihre Muskelfasern aktiviert. Diese einzigartige 3D-Vibration ist besonders vorteilhaft für Leute, die an Osteoporose, Osteoarthritis oder Sarkopenie leiden, und eignet sich hervorragend zur Verbesserung der Durchblutung und des Gleichgewichts für ältere Benutzer.

TRAININGSEINSTELLUNGEN

- **Horizontales Training:** Erstellen Sie ein manuelles Training mit dem H-Motor.
- **Seitliches Training:** Erstellen Sie ein manuelles Training mit dem L-Motor.
- **3D-/Spiral-Training:** Erstellen Sie ein manuelles Training: Verwenden Sie eines der voreingestellten Programme oder erstellen Sie ein manuelles Training, das sowohl den horizontalen (H) als auch den seitlichen (L) Motor umfasst.

Horizontale Bewegung
Auf und ab (H-Motor)



Laterale Bewegung
Seite an Seite (L-Motor)

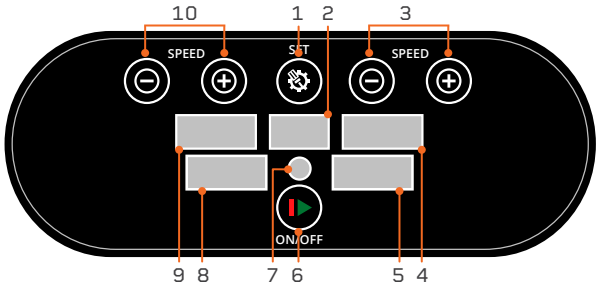


3D/Spiral Bewegung
Kombination der obigen



DIE BEDIENUNG DES HOVERTS MITTELS DES DISPLAYS

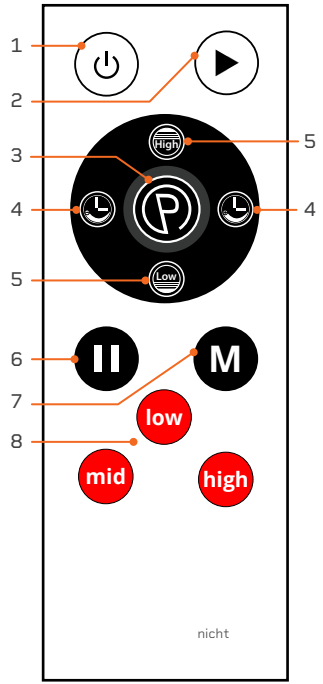
1. **Programm-/Modus-Button:** Wählen Sie ein voreingestelltes Trainingsprogramm (P1–P8) oder wählen Sie den manuellen Modus (HA), um ein individuelles Training zu erstellen.
2. **Programm-/Modus-Display:** Zeigt das ausgewählte Programm/Modus an.
3. **Geschwindigkeits-/Zeit-Button L MOTOR (2)*:** Im Standby, im manuellen Modus (HA): Drücken Sie die Tasten, um eine Dauer für den L MOTOR einzustellen. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen und drücken Sie dann die Geschwindigkeits-/Zeit-Tasten, um die Einstellungen für den zu ändern.
4. **Geschwindigkeits-Display L MOTOR:** Zeigt die L MOTOR-Vibrationsgeschwindigkeit für das aktuelle Programm/Modus.
5. **Zeit-Display L MOTOR:** Zeigt die L MOTOR-Zeit für das aktuelle Programm/Modus.
6. **Start/Stop-Button:** Starten oder Stoppen des ausgewählten Programms oder Modus.
7. **Fernbedienung:** Infrarotempfänger für die Fernbedienung.
8. **Zeit-Display H MOTOR:** Zeigt die H MOTOR-Zeit für das aktuelle Programm/Modus.
9. **Geschwindigkeits-Display H MOTOR:** Zeigt die H MOTOR-Vibrationsgeschwindigkeit für das aktuelle Programm/Modus.
10. **Zeit-/Geschwindigkeits-Buttons H MOTOR (2)*:** Im Standby, bei Auswahl des manuellen Modus (HA): Drücken Sie die Tasten, um eine Zeit für den H-MOTOR einzustellen. Drücken Sie die Starttaste, um das Training im zu beginnen, und drücken Sie dann die Geschwindigkeits-/Zeit-Buttons, um diese für den H-MOTOR zu ändern.



*Geschwindigkeit und Zeit können für voreingestellte Programme nicht angepasst werden.

VERWENDUNG DER FERNBEDIENUNG ZUR STEUERUNG DES HOVERTS

1. **Power-Button:** Drücken Sie den Knopf, um den Hovert ein- und auszuschalten.
2. **Start-/Stop-Button:** Stellen Sie sicher, dass der Strom eingeschaltet ist. Drücken Sie die Taste, um das gewählte Programm zu aktivieren oder ein manuelles Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste erneut, um das Programm oder das Training zu beenden.
3. **Programm-/Modus-Button:** Drücken Sie die Taste zur Auswahl eines voreingestellten Trainingsprogramms (P1–P8) oder zur Auswahl des manuellen Modus (HA).
4. **Geschwindigkeits-/Zeit-Button L MOTOR (+/-)*:** Im Standby, bei manuellem Modus (HA): Drücken Sie die Tasten, um eine Zeit für den L MOTOR einzustellen. Drücken Sie die Starttaste, um das Training im zu beginnen, und drücken Sie dann die Geschwindigkeits-/Zeit-Tasten, um diese für den L MOTOR zu ändern.
5. **Geschwindigkeits-/Zeit-Button H MOTOR (High/Low)*:** Im Bereitschaftsmodus, wenn der manuelle Modus (HA) gewählt ist: Drücken Sie die Tasten, um die Zeitdauer für den H-MOTOR einzustellen. Drücken Sie die Starttaste, um das Training im manuellen Modus zu beginnen, und drücken Sie dann die Geschwindigkeits-/Zeit-Tasten, um die Geschwindigkeit für den H MOTOR zu ändern.
6. **Pause-Button:** Anhalten des aktuellen Programms oder des Trainings im manuellen Modus.
7. **Button für den Wechsel der Geschwindigkeit (M):** Umschalten der Vibrationsgeschwindigkeit für beide Motoren zwischen 20, 50, und 80.
8. **Schnelltasten für die Geschwindigkeit: Niedrig:** Drehzahl auf 30 einstellen (beide Motoren). **Mittel:** Drehzahl auf 60 (beide Motoren) einstellen. **Hoch:** Drehzahl auf 90 (beide Motoren) einstellen.



*Geschwindigkeit und Zeit können für voreingestellte Programme angepasst werden.

nicht

EIN PROGRAMM AUSWÄHLEN

VERSCHIEDENE MODUS

Niedriege Intensität (P1–P2)	Mittel Intensität (P3–P5)	Hoch Intensität (P6–P8)
Super zum beginnen. • Entgiftung • Erhöhte Knochendichte • Verbesserte Balance • Lymphdrainage • Verbesserte posturale Kontrolle	Perfekt für Menschen mit Arthritis und Fibromyalgie. • Gelenkpflege • Verbesserte posturale Kontrolle • Fettabbau • Erhöhte Knochendichte • Verbesserte Balance • Cellulite-Entfernung	Großartig für erhöhte Intensität. • Fettabbau • Muskelwachstum • Stark erhöhte Knochendichte • Leistungs-steigerung • HGH-Freigabe

AUSWAHL EINES PROGRAMMS:

1. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das System einzuschalten.
2. Drücken Sie die Programm-/Modus-Taste, um zwischen den voreingestellten Programm-Modi zu wechseln: P1 bis P8.
3. Drücken Sie die Start-/Stop-Taste, um das gewählte Programm zu aktivieren.

UM DIE BESTEN ERGEBNISSE ZU ERZIELEN, WECHSELN SIE ZWISCHEN DEN PROGRAMMEN

Halten Sie Ihren Körper in Schach. Wir neigen dazu, uns anzupassen, also wollen wir Veränderungen in unserem Körper hervorrufen. Jede Ebene hat ihre eigenen Vorteile; wir empfehlen Ihnen jedoch, auf der ersten Ebene, P1, anzufangen und sich nach oben zu arbeiten.

GESCHWINDIGKEITEN

Jedes voreingestellte Programm ist 10 Minuten lang. Während des Programms wechselt der Hovert 1x pro Minute die Geschwindigkeit. Die Stufen hängen von demgewählten Programm ab (wie in der nachstehenden Tabelle dargestellt). **H = Oszillierender Motor L = Seitlicher Motor**

TEMPO	PROGRAMM	MOTOR	MINUTEN 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Niedriege	P1	H	4	4	10	12	17	20	24	20	17	6
		L	2	5	6	8	9	10	6	8	4	5
	P2	H	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8
		L	3	3	5	9	12	15	20	10	10	4
Mittel	P3	H	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14
		L	5	16	2	3	6	9	10	9	5	2
	P4	H	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29
		L	6	12	14	16	20	22	30	34	38	18
	P5	H	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30
		L	8	10	9	14	18	19	28	28	20	17
Hoch	P6	H	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55
		L	15	28	16	28	12	28	16	28	10	28
	P7	H	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25
		L	22	19	28	23	35	22	29	50	12	15
	P8	H	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60
		L	35	29	40	35	68	80	50	20	80	50

MANUELLER MODUS

Im manuellen Modus entsprechen die Schwingungsgeschwindigkeiten sowohl für den H- als auch für den L-Motor den folgenden Stufen:

Niedriege Intensität (1–33)	Mittel Intensität (34–66)	Hoch Intensität (67–99)

ERSTELLEN EINES BENUTZERDEFINIERTEN TRAININGS:

1. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das System einzuschalten.
2. Drücken Sie die Programm-/Modus-Taste, bis auf dem Display HA angezeigt wird.
3. Stellen Sie eine Zeit für Ihr Training ein. Drücken Sie die -/+ Tasten, um die Zeit für den L-Motor einzustellen, und die Low/Hi-Tasten, um die Zeit für den H-Motor einzustellen.
4. Drücken Sie die Start-/Stop-Taste, um mit dem Training zu beginnen.
5. Die Geschwindigkeit für beide Motorenbeginnt bei 1:
   a. Drücken Sie die Tasten -/+, um nur die Motordrehzahl L zu ändern.
   b. Drücken Sie die Tasten Low/Hi, um nur die H-Motordrehzahl zu ändern.
   c. Drücken Sie die rote Taste Low, um die Geschwindigkeit auf 30 zu ändern.
   d. Drücken Sie den roten Knopf Mid, um die Geschwindigkeit auf 60 zu ändern.
   e. Drücken Sie den roten Knopf Hoch, um die Geschwindigkeit auf 90 zu ändern.
   f. Drücken Sie die Taste M, um die Geschwindigkeit zwischen 20, 50, 80 zu wechseln.

STEHENDE POSITIONEN

Wo Sie auf dem Hovert stehen, beeinflusst, wie herausfordernd die Schwingungen für Ihren Körper sind. Stehen Sie für ein “leichtes” Training mit dicht aneinander liegenden Füßen und für ein “mittleres” und “intensives” Training mit weiter auseinander stehenden Füßen.





LIFEPRO-MINIBÄNDER

MINI-BANDS HABEN DIE FITNESSBRANCHE REVOLUTIONIERT

Minibänder sind zum neuen go-to geworden, um einen stärkeren, schlankeren Körperbau zu formen. Sie haben bestimmt schon Ihre Lieblings-Fitness-Instagrammers und Youtubers gesehen, die diese vielseitigen, farbigen Widerstandsbänder in Verbindung mit ihren Trainingsroutinen verwenden. Sie fügen dem Cardio-Training Widerstand hinzu.

und Power-zu-Kraft-Trainingseinheiten, so dass Sie beides gleichzeitig trainieren können. Die Anzahl der kreativen Trainingsmöglichkeiten ist endlos. Im Gegensatz zu den Unannehmlichkeiten eines vollwertigen Fitnessstudios sind diese Minibänder bekannt für ihre Fähigkeit, alle Aspekte der Fitness und Leistung in jeder Intensität zu trainieren - überall und jederzeit. Keine Ausreden mehr.

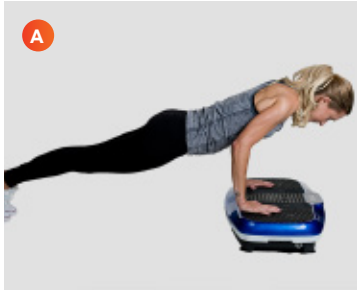
Die Lifepro-Minibänder sind aus 100% Latex hergestellt. Jedes Band hat eine andere Widerstandsstärke, wodurch Sie Ihr Widerstandstraining mühelos ausgleichen können. Verwenden Sie die Minibänder in Verbindung mit Ihrem Lifepro Hovert, um Ihre Fitnessergebnisse deutlich zu verbessern.

IHR TRAINING ZU INTENSIVIEREN

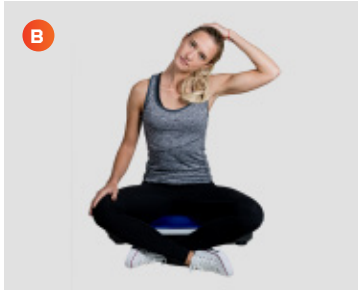
Erleben Sie die einzigartigen Vorteile der Lifepro-Minibänder:

- **Vielseitig:** Widerstand für das Kardiotraining und Krafttraining.
- **Gelenkfreundlich:** Reduzierung der Gelenkkompression; hochintensives, wenig belastendes Training.
- **Tragbar:** Tragen Sie die Minibänder in Ihrer Tasche, um unterwegs zu trainieren.

VERWENDUNG DES HOVERT



GERADE ARM PLANKS



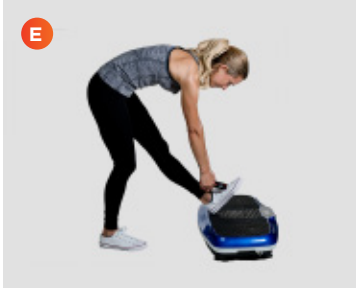
HALSSTRECKE



GLUTE BRÜCKE



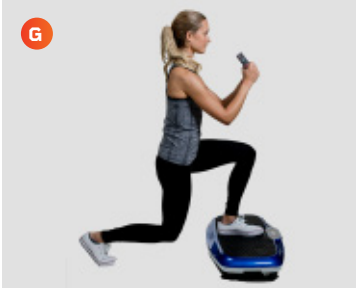
DIPS



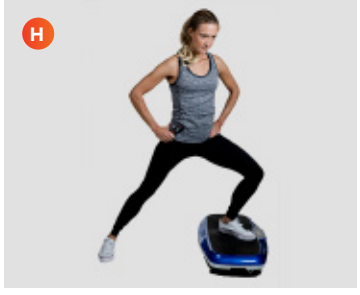
OBERSCHENKELSTRECKE



GLUTE STRECKE



SPLIT SQUAT



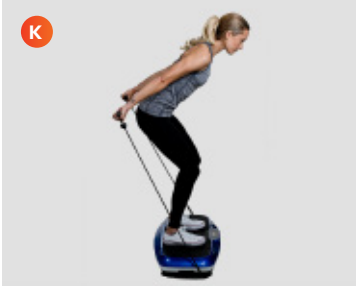
SEITENLUNGE



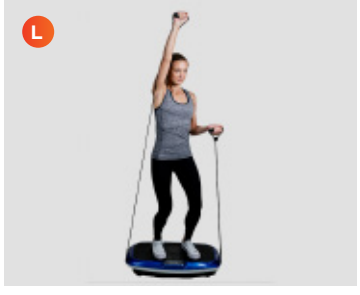
QUAD STRECKE



KNIEBEUGEN



REVERSE FLY



ABWECHSELNDE SCHULTERPRESSE

ÜBUNGS-KURZANLEITUNG

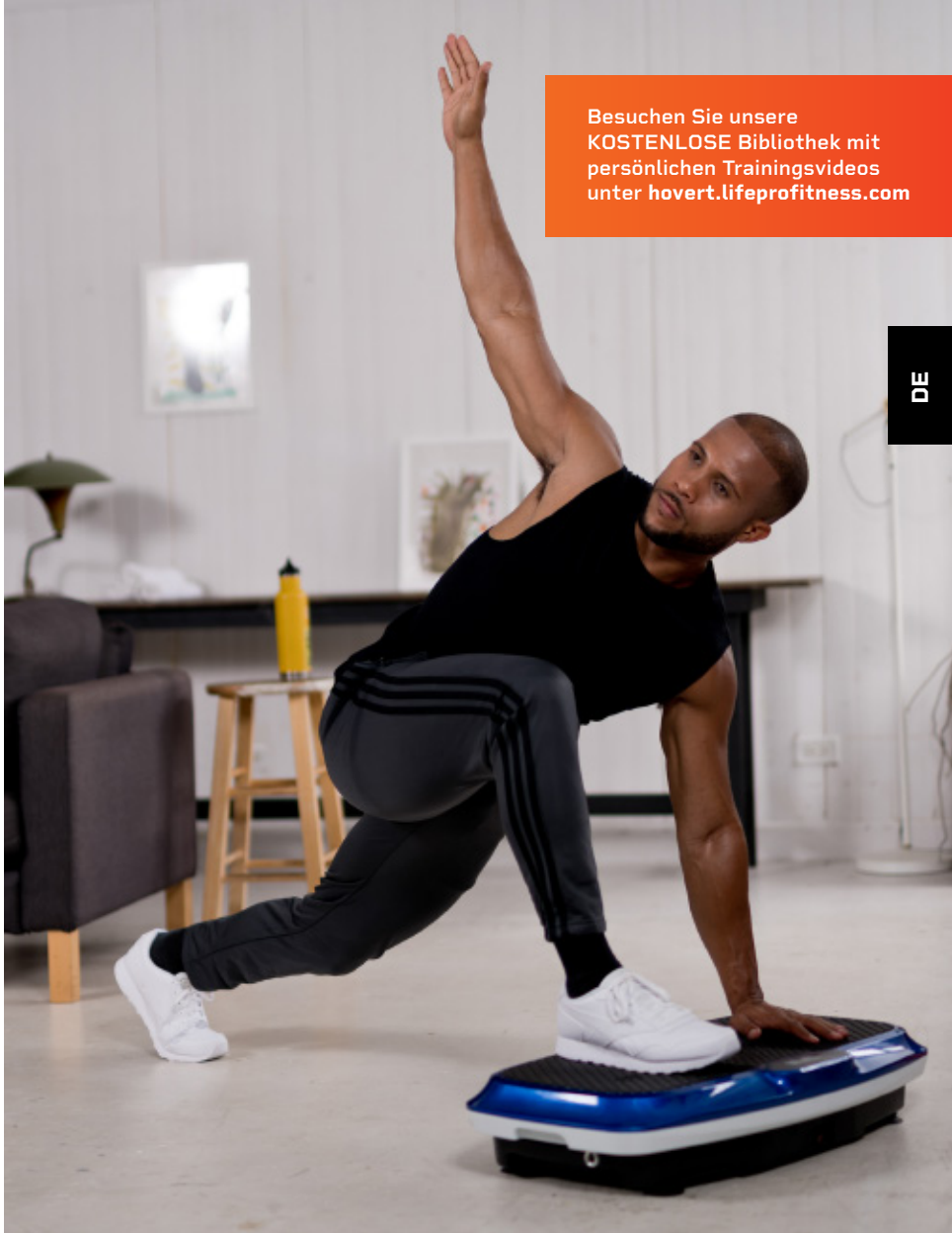
SO FANGEN SIE AN

Es ist eine gute Idee, mit dem Hovert langsam und einfach anzufangen, da es einige Zeit dauern kann, bis man sich daran gewöhnt hat, wie sich die Vibrationsplatten bewegen und anfühlen. Wir empfehlen Ihnen, den folgenden Trainingsleitfaden zu befolgen - vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen über einen Zeitraum von mehreren Wochen.

ÜBUNGSLEITFADEN

Halten Sie die Dehnungen und Übungen auf den Seiten 16 und 17 für die in der Tabelle unten angegebene Anzahl von Sekunden. Sie werden Kraft und Ausdauer aufbauen, während Sie durch die Level fortschreiten.

NIVEAU	TEMPO	SEKUNDEN
Anfänger	1	15
		30
		45
	16	15
		30
		45
	33	15
		30
		45
Erfahrene	34	60
		75
		90
	50	60
		75
		90
	66	60
		75
		90
Fortgeschritte	67	105
		120
		135
	83	105
		120
		135
	99	105
		120
		135



DE

SICHERHEITSHINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH ZUM NACHSCHLAGEN AN EINEM SICHEREN ORT AUF.

⚠ **WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen oder Verletzungen von Personen zu verringern, lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Informationen, bevor Sie den Lifepro Hovert in Betrieb nehmen.**

DE

VERANTWORTLICHKEITEN

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Hovert über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen angemessen informiert sind.
2. Verwenden Sie den Hovert nur wie in diesem Handbuch beschrieben.
3. Stellen Sie den Hovert auf eine ebene Fläche mit mindestens acht Fuß Abstand hinter dem Hovert auf. Stellen Sie den Hovert nicht auf eine Oberfläche, die Luftöffnungen blockiert. Legen Sie eine Matte unter den Hovert, um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen.
4. Halten Sie den Hovert in Innenräumen, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie den Hovert nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.

DOS AND DON'TS

5. Betreiben Sie den Hovert nicht dort, wo Aerosolprodukte verwendet werden oder wo Sauerstoff verabreicht wird.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Hovert fern.
7. Der Hovert sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 150 kg wiegen.
8. Lassen Sie nie mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Hovert sitzen.
9. Halten Sie das Netzkabel und den Überspannungsschutz von allen Wärmequellen fern.
10. Lassen Sie den Hovert nie unbeaufsichtigt, während er läuft. Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn der Hovert nicht in Betrieb ist.

TRAINING

11. Sprechen Sie mit einem Arzt, bevor Sie ein neues Übungsprogramm beginnen.
12. Bringen Sie sich in Position, bevor Sie den Hovert einschalten.
13. Tragen Sie bei der Benutzung des Hovert angemessene Kleidung und Sportschuhe.
14. Der Hovert ist nur für den Gebrauch zu Hause gedacht. Verwenden Sie den Hovert nicht in einer kommerziellen, vermieteten oder institutionellen Umgebung.

WARTUNG

15. **GEFAHRENHINWEIS:** Ziehen Sie den Netzstecker immer sofort nach dem Gebrauch, bevor Sie den Hovert reinigen und bevor Sie die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungs- und Einstellverfahren durchführen.
16. Überprüfen Sie alle externen Schrauben regelmäßig und ziehen Sie sie an (entfernen Sie nicht die Motorabdeckung).
17. Entfernen Sie die Motorabdeckung nur auf Anweisung eines autorisierten Servicevertreters. Andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten sollten nur von einem Servicevertreter durchgeführt werden.
18. Führen Sie niemals einen Gegenstand in eine Öffnung ein.

DE

PRODUKT SPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE ANGABEN

Größe: 78.7 × 45.7 × 17.8 cm

Gewicht: 18 kg

Leistung: 200 W + 200 W

Spannung: 220 V

Amplitude: 0–10 mm

Max. Nutzergewicht: 150 kg

Frequenz: 4–15 Hz

Geschwindigkeitsstufen: 99

Auto-Programme: P1–P8

Batterien erforderlich:

2 AAA Batterien (enthalten)

VIBRATION THERAPY

HOVERT

3D-VIBRATIONSPLATTE

HERGESTELLT IN CHINA

2 JAHRE GARANTIE

Lifepro Fitness stellt qualitativ hochwertige, langlebige Trainingsprodukte her, und wir stehen zu dieser Qualität mit einer 2-Jahres-Garantie auf alle unsere Produkte.

Sollte Ihr Hovert jemals kaputt gehen (und wir bezweifeln das), schicken wir Ihnen Ersatzteile und zeigen Ihnen, wie Sie ihn reparieren können. Wenn Ihr Hovert.

nicht repariert werden kann, ersetzen wir es - kostenlos. Registrieren Sie Ihren Hovert unter **hovert.lifeprofitness.com**, um Ihre Garantie innerhalb von 14 Tagen nach dem Kauf zu aktivieren.

SURGER

VIBRIERENDE SCHAUMSTOFFROLLE

Die Schaumstoffrolle Surger verbindet die Vorteile der Schaumstoffrolle mit den Vorteilen der Vibrationstechnologie. Verwenden Sie die Surger vor oder nach dem Training als Teil Ihrer Aufwärm- oder Erholungsroutine, um an Flexibilität zu gewinnen und um Schmerzen und Verletzungen vorzubeugen.

Durch die gezielte Ausübung von Druck auf die Muskelfasern und dem Gewebe (selbstständige myofasziale Release-Technik) sowie der Vibrationstechnologie der Surger werden Muskelverhärtungen aufgelöst und verklebte Muskeln und Faszien entspannt. Wählen Sie zwischen 4 Vibrationsstufen, um jedes Mal die passende Intensität anwenden zu können.

SURGER VORTEILE

- Trainingseffektivität wird erhöht
- Muskelkater wird reduziert
- Erholung wird beschleunigt
- Verletzungen werden vorgebeugt
- Kreislauf wird verbessert
- Muskelflexibilität und Muskelleistung werden verbessert
- Muskelschmerzen und Muskelentzündungen werden minimieret
- Knoten, Triggerpunkte und Verspannungen in Ihren Muskeln und Faszien werden aufgelöst



AGILITY

VIBRIERENDER MASSAGEBALL

Der vibrierende Massageball Agility ist für kleine Muskelgruppen konzipiert. Der Agility-Ball ist klein genug, um in die Handfläche zu passen und bietet Ihnen eine große Bandbreite an Massagebewegungen: kreisförmig, auf- und abwärts und von links nach rechts.

Die Außenseite des Agility-Balls ist aus Silikon wodurch der Ball strapazierfähig und leicht zu greifen ist. Gleichzeitig ist er aber auch weich genug, um an empfindlichen Stellen wie Nacken, Händen und Füßen eingesetzt werden zu können.

AGILITY BALL VORTEILE

- Kreislauf wird verbessert
- Muskelflexibilität und Muskelleistung warden verbessert
- Verspannte Muskeln und Faszien werden entspannt
- Muskelschmerzen und Muskelentzündungen werden minimiert
- Blutfluss wird verbessert

DE



SONIC

VIBRIERENDE MASSAGEPISTOLE

Die Sonic Vibrierende Massagepistole ist ein tiefes Gewebemassagegerät, welches hilft, die durch stundenlanges Sitzen verursachten Schmerzen und Beschwerden zu beseitigen. Verwenden Sie die Sonic, um Muskelverspannungen zu lösen und nach einem langenArbeitstag zu entspannen. Lindern Sie Steifheit sowie Schmerzen in den Schultern, im Nacken, in den Handgelenken und in den Händen, die durch die längere Nutzung von digitalen Geräten verursacht wurden. Die Vibrationstechnologie der Sonic dringt tief in Ihre Muskeln und Faszienbereiche ein, die Hände nur schwer erreichen können. Die Hochfrequenzvibration lockert verspannte Muskeln, erhöht die Durchblutung des Anwendungsbereiches und minimiert Entzündungen.

Die Sonic ist leicht und tragbar, weshalb sie das perfekte Gerät für die Massage der eigenen Schultern und des Rückens ist. Die 5 Geschwindigkeiten ermöglichen es Ihnen, die Intensität zu wählen, die Ihnen die größte Entspannung verschafft.



SONIC VORTEILE

- Muskelschmerzen und Muskelentzündungen werden minimieret
- Toxine werden freigesetzt
- Blutfluss wird verbessert
- Gelenkigkeit wird verbessert
- Stress und Muskelspannung wird reduziert

RHYTHM

VIBRATIONSPLATTFORM

Die Rhythm-Vibrationsplattform funktioniert durch die Erzeugung schneller Vibrationen im gesamten Körper, insbesondere bei den Muskelgruppen, auf denen der Schwerpunkt liegt. Die Vibrationen führen dazu, dass sich die Muskeln in schnellen Zeitintervallen dehnen, beugen, und entspannen. Dies führt zu einem verstärkten Muskel- und Knochenwachstum, verbesserter Flexibilität und einem gesteigerten Stoffwechsel. Dadurch erhöht sich die Anzahl der verbrannten Kalorien.

Die Rhythm kann von Menschen aller Fitnessstufen verwendet werden. Wenn Sie sich eine Verletzung zugezogen haben oder Gelenk- bzw. Rückenschmerzen haben, dann lindert die Plattform Ihre Schmerzen. Mit der Einbindung der Rhythm in Ihre Reha-Routine können Sie zudem Verletzungen vorbeugen.



RHYTHM VORTEILE

- Mobilität wird verbessert
- Verletzungen werden vorgebeugt
- Kraft wird verbessert
- Stoffwechsel wird angekurbelt
- Schlaf wird verbessert
- Stärkere Knochen werden entwickelt
- Durchblutung wird erhöht

lifepro

DE

Greifen Sie auf Lifepro TV, unsere Bibliothek mit kostenlosen persönlichen Trainingsvideos im Internet unter hovert.lifeprofitness.com um zu erfahren, wie Sie das Beste aus Ihrem Lifepro® Hovert herausholen und die gewünschten Ergebnisse erzielen können.

SIE SCHAFFEN DAS

Lifeprousa Lifeprousa support@lifeprofitness.com

PREPARADOS, LISTOS, PRO

MANUAL DEL USUARIO

PLATAFORMA DE VIBRACIÓN HOVERT 3D

ES



lifepro



ES

HOLA A TODOS:

Joel y yo somos atletas. Hace algunos meses sufrimos serias lesiones ACL (lesiones del ligamento cruzado anterior) y decidimos comprar diferentes tipos de equipos de acondicionamiento físico para realizar ejercicios de rehabilitación en el hogar, pero terminamos desilusionados y frustrados porque nos hacían grandes promesas sin ofrecer ningún tipo de asistencia, ni un plan bien organizado, ni resultados comprobables.

Nosotros nos propusimos cambiar todo esto, y es así es como surge Lifepro y se crea la colección Vibration Therapy. Cada elemento del equipo que lleva nuestro nombre no solo se examina rigurosamente para asegurar potencia y eficacia, sino que también incluye la asistencia de nuestros “ángeles guías” y una garantía de dos años para que nunca se sienta desamparado.

Bienvenido a Lifepro.
Ahora estamos juntos en esto.

Abe & Joel

ES



No todos podemos pagar un entrenador físico o un equipo de profesionales para que nos ayuden a sentirnos y vernos mejor. Ahora, la buena noticia es que esto ya no es necesario. Lifepro lleva el gimnasio a su hogar.

Lifepro Hovert acelera su metabolismo y aumenta la circulación obligando al cuerpo a quemar más grasas y a reducir la celulitis. La plataforma de vibración de doble motor crea un movimiento repetitivo único usando vibración 3D y oscilación que obliga a los músculos a contraerse repetidamente. Esta técnica trabaja más fibras musculares que otras formas de ejercicio, lo que significa que obtendrá el doble de resultados sin hacer el doble de esfuerzo. El Hovert es fácil de usar y le ayudará a alcanzar sus objetivos más rápido que nunca.

Si ha sufrido una lesión o siente dolor de espalda o en las articulaciones podrá sentir alivio mientras ayuda a evitar futuras lesiones al incorporar la plataforma vibratoria a su rutina de rehabilitación. Las plataformas vibratorias son utilizadas a diario por atletas profesionales, terapeutas físicos y centros de rehabilitación

Redefina su entrenamiento y experimente el poder transformador del Lifepro Hovert:

- **Experimente el alivio de las articulaciones y del dolor de espalda:** mejora la fuerza y la circulación
- **Aumente su metabolismo:** estimule a su cuerpo a quemar grasa más rápido
- **Disminuya su estrés:** aumente la serotonina y disminuya el cortisol
- **Mejore la circulación:** disminuya la presión arterial
- **Aumente la fuerza y la flexibilidad:** mejore la estabilidad
- **Desarrolle huesos más fuertes:** aumente la densidad de los huesos

Practique los ejercicios de este manual para comenzar a utilizar su Hovert Después, visite nuestra página **hovert.lifeprofitness.com** para acceder **DE MANERA GRATUITA a nuestra biblioteca de videos de entrenamiento** que le muestran lo fácil que es incorporar el Hovert en su rutina.

ES

COLECCIÓN VIBRATION THERAPY

HOVERT

PLATAFORMA VIBRATORIA 3D

PARA INCIAR

PARA INICIAR

- Plataforma de Vibración Hovert 3D
- Cable de Alimentación
- Control Remoto
- Bandas de Resistencia (2)
- Mini Bandas Lifepro (4)
- Guía del Usuario

PRIMEROS PASOS

1. Retire su Hovert de la caja de envío y quite todo el embalaje de la unidad y los accesorios.
2. Lea cuidadosamente el manual del usuario y todas las instrucciones de seguridad antes de usar el Hovert
3. Visite **hovert.lifeprofitness.com** y registre su producto dentro de los 14 días posteriores a la compra para activar su garantía de por vida.
4. Complete los pasos de la GUÍA RÁPIDA DE INICIO en la página 64 para comenzar a usar su Hovert.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Si tiene alguna pregunta sobre cómo armar su Hovert, estamos aquí para ayudarle. Llámenos o envíenos un correo electrónico y un experimentado representante de atención al cliente le atenderá: +1 (800) 563-6604 o **support@lifeprofitness.com**.

ES

FAMILIARÍCESE



ES

GUÍA RÁPIDA DE INICIO

Encienda su Lifepro Hovert en solo 3 pasos:

1

ENSAMBLANDO EL HOVERT

- Retire la parte posterior del control remoto, inserte dos pilas AAA en el compartimento de las baterías.
- Coloque las bandas de resistencia en los anillos metálicos en la parte delantera del Hovert.



2

CONECTE A LA ELECTRICIDAD

- Inserte el cable de alimentación firmemente en el frente del Hovert.

NOTA: Presione con fuerza hasta que sienta un clic, el cual indica que el cable está conectado de forma segura. El cable de alimentación se ajusta firmemente para que no se afloje durante el uso.

- Conecte el cable de alimentación a una toma de corriente.

3

ENCIENDA EL HOVERT

- Mueva el interruptor de la parte delantera del Hovert a la posición ON.
- Pulse el botón de encendido en la pantalla del Hovert.
- Eso es todo. Su Lifepro Hovert ya está listo para usarse Consulte las INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN y la ELECCIÓN DE UN PROGRAMA en las siguientes páginas para obtener detalles sobre cómo usar su Hovert.

MODOS

Modo de Espera: El Hovert está encendido, pero no se selecciona ningún programa.

Modo de Programa: Elija entre programas de entrenamiento preestablecidos (P1-P8). Cada programa tiene una velocidad de vibración baja, media o alta.

Modo Manual (HA): Establezca su propio tiempo de entrenamiento y velocidad de vibración.

CÓMO FUNCIONA

La Hovert tiene dos potentes motores: un motor lateral (el MOTOR L en la pantalla de Hovert) y un motor horizontal / oscilante (el MOTOR H en la pantalla de Hovert). Los motores duales producen tres movimientos que proporcionan combinaciones de entrenamiento ilimitadas: lateral, horizontal y 3D / espiral. La plataforma crea un movimiento repetitivo usando la vibración 3D y la oscilación que activa todas sus fibras musculares. Esta vibración 3D única es particularmente beneficiosa para las personas que experimentan osteoporosis, osteoartritis, o sarcopenia, y es ideal para mejorar la circulación y el equilibrio de los adultos mayores.

CONFIGURACIONES DE ENTRENAMIENTO

- **Entrenamiento Horizontal:** Crea un entrenamiento manual con el motor H.
- **Entrenamiento Lateral:** Crea un entrenamiento manual con el motor L.
- **Entrenamiento 3D/Espiral:** Use uno de los programas preestablecidos o cree un entrenamiento manual que incluya los motores horizontal (H) y lateral (L).

Movimiento Horizontal
Arriba y Abajo (Motor H)



Movimiento Lateral
De Lado a Lado (Motor L)



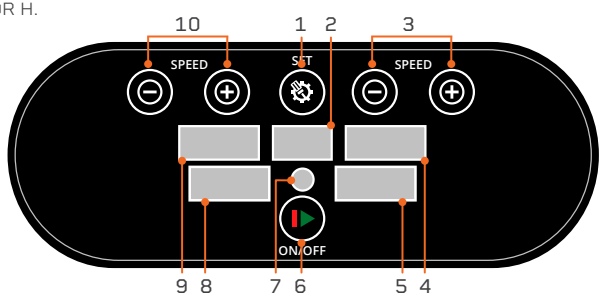
Movimiento 3D/Espiral
Combinación de los Anteriores



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

USO DEL PANEL DE VISUALIZACIÓN PARA OPERAR EL HOVERT

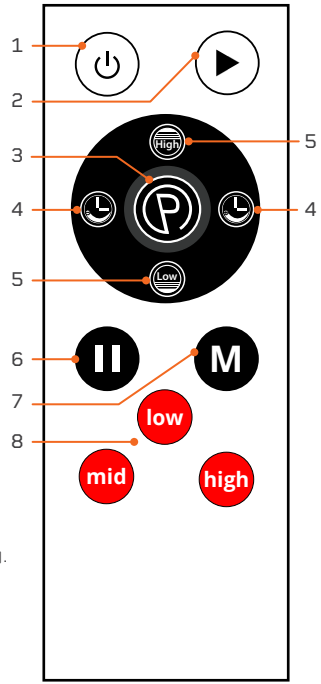
1. **Botón Programa/Modo:** Seleccione un programa de entrenamiento preestablecido (P1–P8) o seleccione el modo manual (HA en la pantalla Programa/Modo) para crear un entrenamiento personalizado.
2. **Visualización Programa/Modo:** Muestra el programa o modo seleccionado.
3. **Botones de Velocidad/Tiempo MOTOR L (-/+)*:** En modo de espera, con el modo manual (HA) seleccionado: pulse los botones para ajustar el tiempo para el MOTOR L. Pulse el Botón de Inicio para iniciar el entrenamiento en modo manual y, a continuación, pulse los botones de Velocidad/Tiempo para cambiar la velocidad del MOTOR L.
4. **Visualización de Velocidad MOTOR L:** Muestra la velocidad de vibración del MOTOR L para el programa/modo actual.
5. **Visualización de Tiempo MOTOR L:** Muestra el tiempo de duración del MOTOR L para el programa/modo actual.
6. **Botón de Inicio/Pausa:** Inicie o detenga el programa o modo seleccionado.
7. **Control remoto:** Ventana del receptor infrarrojo para el control remoto.
8. **Visualización de Tiempo MOTOR H:** Muestra el tiempo de duración del MOTOR H para el programa/modo actual.
9. **Visualización de Velocidad MOTOR H:** Muestra la velocidad de vibración del MOTOR H para el programa/modo actual.
10. **Botones de Tiempo/Velocidad MOTOR H (-/+)*:** En modo de espera, con el modo manual (HA) seleccionado: pulse los botones para ajustar el tiempo para el MOTOR H. Pulse el Botón de Inicio para iniciar el entrenamiento en modo manual y, a continuación, pulse los botones de Velocidad/Tiempo para cambiar la velocidad del MOTOR H.



*La velocidad y el tiempo no pueden programarse en modos preestablecidos.

USO DEL CONTROL REMOTO PARA OPERAR EL HOVERT

1. **Botón de Encendido:** Presione el botón para encender y apagar el Hovert.
2. **Botón de Inicio/Pausa:** Asegúrese de que está encendido, en ON. Presione el botón para activar el programa seleccionado o comenzar un entrenamiento personalizado en modo manual. Presione de nuevo para detener el programa seleccionado o el entrenamiento en modo manual.
3. **Botón Programa/Modo:** Pulse el botón para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido (P1–P8) o para seleccionar el modo manual (HA).
4. **Botones de Velocidad/Tiempo L MOTOR (+/-)*:** En modo de espera, con el modo manual (HA) seleccionado: pulse los botones para ajustar el tiempo para el MOTOR H. Presione el Botón de Inicio para iniciar el modo manual de entrenamiento y luego presione la tecla Velocidad/Tiempo para cambiar la velocidad del MOTOR.
5. **Botones de Velocidad/Tiempo MOTOR H (Alto/Bajo)** En modo de espera, con modo manual (HA) seleccionado: presione los botones para establecer una duración de tiempo para el MOTOR H. Presione el botón Inicio para comenzar el modo de entrenamiento manual y, a continuación, pulse los botones de Velocidad/Tiempo para cambiar la velocidad del MOTOR H.
6. **Botón de Pausa:** Detiene el programa actual o el entrenamiento de modo manual.
7. **Botón de Velocidad (M):** Varíe la velocidad de vibración para ambos motores entre 20, 50 y 80.
8. **Botones de Velocidad Rápida:**
   Bajo: Ajuste la velocidad a 30 (ambos motores).
   Medio: Ajuste la velocidad a 60 (ambos motores).
   Alto: Ajuste la velocidad a 90 (ambos motores).



*La velocidad y el tiempo no pueden programarse en modos preestablecidos

SELECCIÓN DE UN PROGRAMA

MODO DE PROGRAMA

Ajustes Bajos (P1–P2)	Ajustes Medios (P3–P5)	Ajustes Altos (P6–P8)
Ideal para comenzar. • Desintoxicación Aumento de la densidad ósea• • Mejora del equilibrio • Drenaje linfático • Control postural mejorado	Perfecto para personas con artritis y fibromialgia. • Articulación mantenimiento • Control postural mejorado • Pérdida de grasa • Aumento de la densidad ósea • Mejora del equilibrio	Ideal para aumenta la intensidad. • Pérdida de grasa • Crecimiento muscular • Aumento de la densidad ósea • Acumulación de energía • Liberación de HGH

SELECCIÓN DE UN PROGRAMA EN MODO PROGRAMA:

1. Pulse el botón de encendido para encender el sistema.
2. Pulse el botón Programa/Modo para alternar entre los modos de programa preestablecidos. P1 a P8.
3. Pulse el botón Inicio/Detener para activar el programa seleccionado.

PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS, ALTERNE ENTRE PROGRAMAS

Siga desafiando a su cuerpo. Tendemos a adaptarnos, por lo que queremos seguir provocando cambios en nuestros cuerpos. Cada nivel tiene su propio conjunto de beneficios; sin embargo, le recomendamos que comience en el primer nivel, P1, y vaya ascendiendo.

ES

VELOCIDADES DEL PROGRAMA

Cada programa preestablecido tiene una duración de 10 minutos. Durante el programa, el Hovert cambiará la velocidad una vez por minuto. Los niveles de velocidad dependerán del programa que haya elegido (como se describe en la tabla a continuación).

H = Motor Horizontal L = Motor Lateral

VELOCIDAD	PROGRAMA	MOTOR	MINUTOS 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Bajo	P1	H	4	4	10	12	17	20	24	20	17	6
		L	2	5	6	8	9	10	6	8	4	5
	P2	H	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8
		L	3	3	5	9	12	15	20	10	10	4
Medio	P3	H	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14
		L	5	16	2	3	6	9	10	9	5	2
	P4	H	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29
		L	6	12	14	16	20	22	30	34	38	18
	P5	H	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30
		L	8	10	9	14	18	19	28	28	20	17
Alto	P6	H	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55
		L	15	28	16	28	12	28	16	28	10	28
	P7	H	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25
		L	22	19	28	23	35	22	29	50	12	15
	P8	H	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60
		L	35	29	40	35	68	80	50	20	80	50

MODO MANUAL

En el modo manual, las velocidades de vibración tanto para el motor H como para el motor L corresponden a los siguientes niveles:

Ajustes Bajos:(1–33) **Ajustes Medios: (34–66)** **Ajustes Altos: (67–99)**

CREANDO UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN MODO MANUAL:

1. Pulse el botón de encendido para encender el sistema.
2. Pulse el botón Programa/Modo hasta que la pantalla lea HA (modo manual).
3. Establezca una duración de tiempo para su entrenamiento en modo manual.Pulse los botones -/+ para ajustar el tiempo para el motor L y los botones Alto/Bajo para ajustar el tiempo del motor H.
4. Presione el botón Inicio/Detener para iniciar el entrenamiento en modo manual.
5. La velocidad para ambos motores comenzará en 1. Para ajustar la velocidad:
   a. Pulse los botones -/+ para cambiar la velocidad del motor L solamente.
   b. Presione los botones Bajo/Alto para cambiar la velocidad del motor H solamente.
   c. Pulse el botón rojo Low para cambiar la velocidad a 30 (ambos motores).
   d. Pulse el botón rojo Mid para cambiar la velocidad a 60 (ambos motores).
   e. Pulse el botón rojo High para cambiar la velocidad a 90 (ambos motores).
   f. Presione el botón M para alternar la velocidad entre 20, 50, 80 (ambos motores).

ES

POSICIONES DE PIE

El lugar en el que usted esté parado en la Hovert determinará la velocidad de las vibraciones para su cuerpo. Párese con los pies juntos para un entrenamiento “fácil” y párese con los pies más separados para entrenamientos “medios” e “intensos”.





MINI BANDAS LIFEPRO

LAS MINI BANDAS REVOLUCIONARON LA INDUSTRIA

Las Mini Bandas se han convertido en el nuevo medio para esculpir un físico más fuerte y delgado. Seguramente ha visto a sus Instagrammers y Youtubers de entrenamiento favoritos usando estas versátiles y coloridas bandas de resistencia en sus rutinas de entrenamiento. Añaden resistencia a los entrenamientos cardiovasculares

y dan energía a su entrenamiento de fuerza. El número de posibilidades de entrenamiento creativo son infinitas. A diferencia del inconveniente gimnasio lleno de gente, estas mini bandas permiten realizar todo tipo de entrenamiento y ejercitar a cualquier intensidad en cualquier lugar, en cualquier momento. No más excusas.

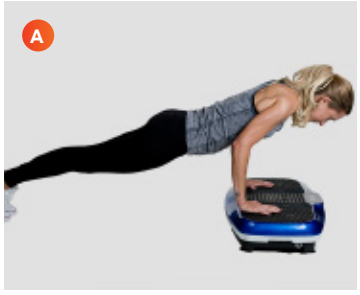
Las mini bandas Lifepro están hechas de 100% látex. Cada banda tiene una fuerza de resistencia diferente, lo que le permite subir de nivel su entrenamiento de resistencia sin esfuerzo. Utilice las mini bandas junto con su Lifepro Hovert para mejorar exponencialmente sus resultados de acondicionamiento.

AUMENTE SUS ENTRENAMIENTOS

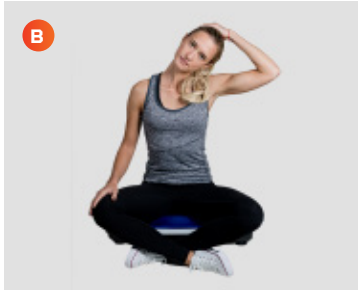
Experimente los beneficios únicos de las mini bandas Lifepro:

- **Versátiles:** Añaden resistencia a los entrenamientos cardiovasculares y dan energía a su entrenamiento de fuerza.
- **Aptas para articulaciones delicadas:** Reduce la compresión ofreciendo alta intensidad de bajo impacto.
- **Portátil:** Lleve las mini bandas en los bolsillos para ejercitarse donde sea.

CÓMO UTILIZAR EL HOVERT



PLANCHA CON BRAZOS EXTENDIDOS



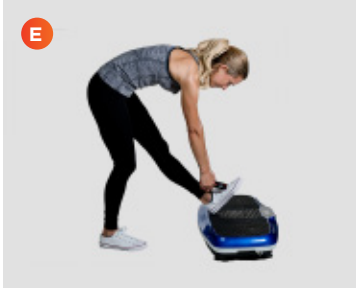
ELONGACIÓN DE CUELLO



PUENTE DE GLUTEOS



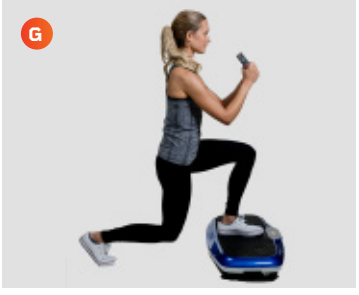
FONDO



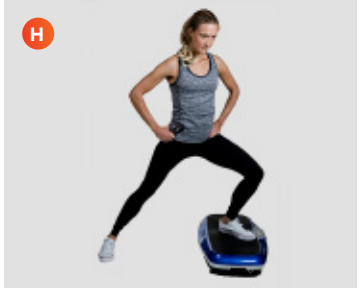
FONDOS CON LA PIERNA EN EL AIRE



ELONGACIÓN DE GLUTEOS



ESTOCADAS



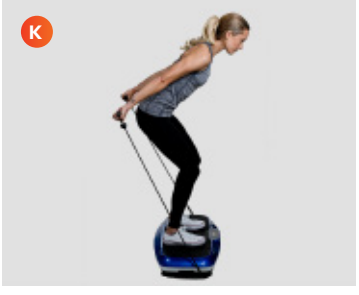
ESTOCADA DE LADO



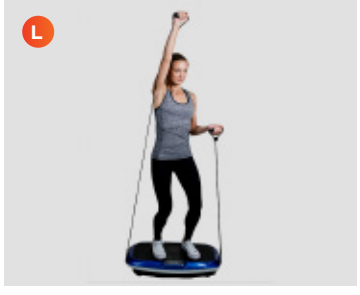
ELONGACIÓN DE CUÁDRICEPS



SENTADILLAS



VUELOS POSTERIORES



PRESS DE HOMBROS ALTERNADO

ES

GUÍA DE EJERCICIOS PARA COMENZAR

CÓMO COMENZAR

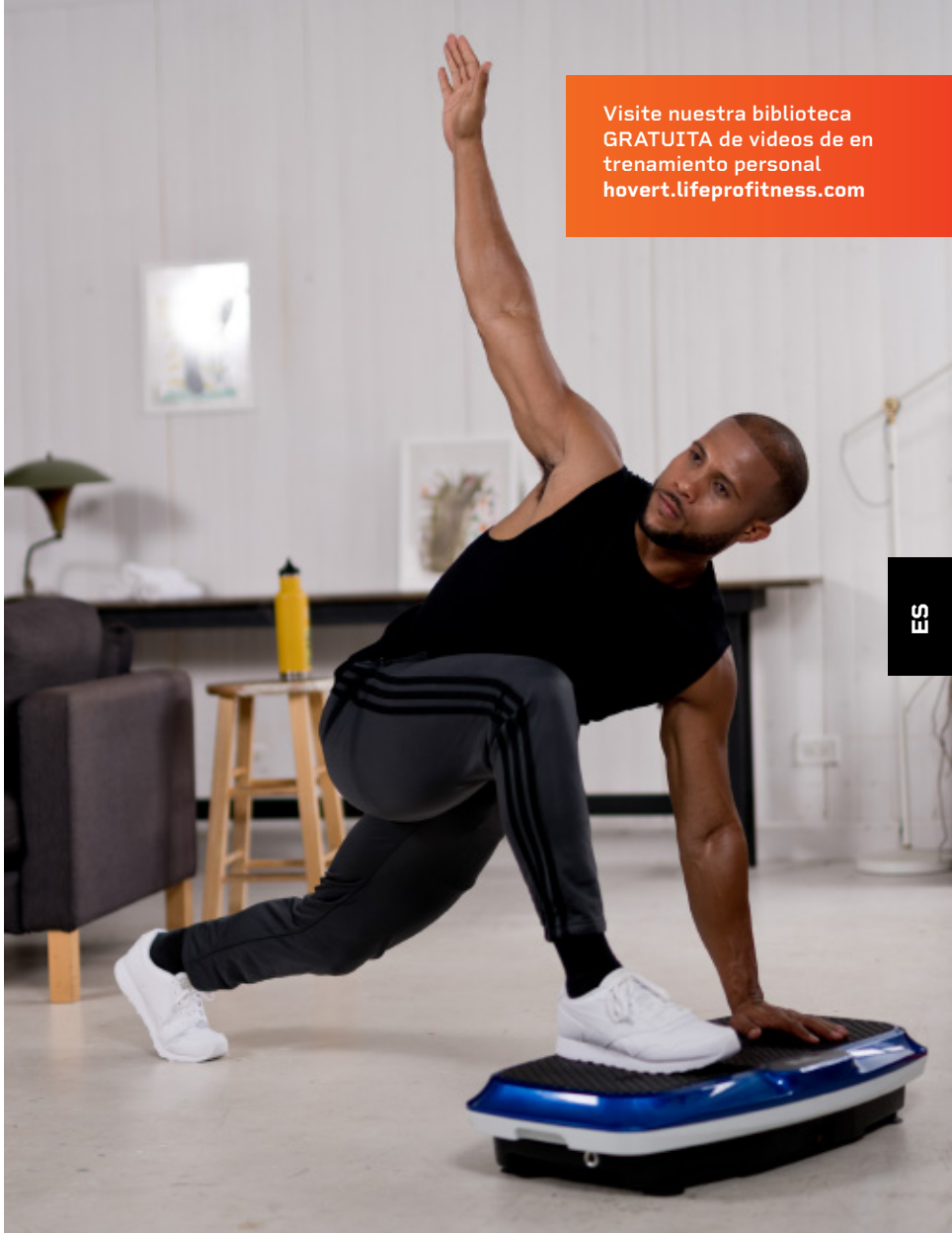
Es una buena idea comenzar despacio con su Hovert ya que puede llevar tiempo acostumbrarse al movimiento y a la sensación de la plataforma vibratoria. Recomendamos que siga la guía de entrenamiento a continuación, diseñada para principiantes y entrenadores avanzados por igual, durante un período de varias semanas.

GUÍA DE EJERCICIO

Realice los estiramientos y ejercicios de las páginas 16–17 durante el número de segundos que se muestran en el cuadro a continuación. Desarrollará fuerza y resistencia a medida que progrese de acuerdo con los niveles.

NIVEL	VELOCIDAD	SEGUNDOS
Principia	1	15
		30
		45
	16	15
		30
		45
	33	15
		30
		45
Intermedio	34	60
		75
		90
	50	60
		75
		90
	66	60
		75
		90
Avanzado	67	105
		120
		135
	83	105
		120
		135
	99	105
		120
		135

ES



ES

SEGURIDAD

POR FAVOR, MANTENGA ESTE MANUAL A LA MANO PARA USARLO COMO REFERENCIA.

⚠ **ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones personales lea las siguientes precauciones e información importante antes de operar la Lifepro Hovert.

ES

RESPONSABILIDADES

1. Es responsabilidad del dueño asegurar que todos los usuarios del Hovert se informen correctamente de todas las advertencias y precauciones.
2. Utilice el Hovert únicamente como se indica en este manual.
3. Coloque el Hovert sobre una superficie nivelada, con al menos ocho pies de espacio libre detrás de él. No coloque el Hovert sobre ninguna superficie que bloquee las salidas de ventilación. Para proteger el piso o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo del Hovert.
4. Mantenga el Hovert en el interior, lejos de la humedad y el polvo. No lo deje en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.

LO QUE SE DEBE HACER Y LO QUE NO

5. No opere el Hovert donde se utilicen productos en aerosol o
6. donde se suministre oxígeno.
7. Mantenga el Hovert fuera del alcance de niños menores de 12
8. años y mascotas en todo momento.
9. El Hovert no debe ser utilizado por personas que pesen más de 150 kgs.
10. Nunca permita que más de una persona se suba al Hovert a la vez.
11. Mantenga el cable de alimentación y el supresor de sobretensión lejos de todas las fuentes de calor.
12. Nunca deje el Hovert desatendido mientras está funcionando. Siempre desconecte el cable de alimentación cuando el Hovert no esté en uso.

EJERCICIO

13. Consulte a un médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.
14. Póngase en posición antes de encender el Hovert.
15. Siempre use ropa y calzado deportivo apropiados cuando use el Hovert.
16. El Hovert está diseñado únicamente para uso doméstico. No utilice el Hovert en ningún establecimiento comercial, arrendado o institucional.

MANTENIMIENTO

17. **PELIGRO:** Siempre desconecte el cable de alimentación inmediatamente después del uso, antes de limpiar el Hovert y antes de realizar los procedimientos de mantenimiento y ajuste descritos en este manual.
18. Inspeccione y apriete periódicamente todos los tornillos externos (no retire la cubierta del motor).
19. Nunca retire la cubierta del motor a menos que se lo indique un representante de servicio autorizado. Las reparaciones que vayan más allá de los procedimientos descritos en este manual deben ser realizados solamente por un representante autorizado.
20. Nunca inserte ni deje caer ningún objeto en ningún orificio.

ES

PRODUCTO ESPECIFICACIONES

ES

ESPECIFICACIONES DE LA UNIDAD

Tamaño: 78,7 × 45,7 × 17,8 cm

Peso Neto: 18 kg

Energía: 200 W + 200 W

Voltaje: 220 V

Amplitud: 0–10 mm

Peso Máximo del Usuario: 150 kg

Frecuencia: 4–15 Hz

Niveles de Velocidad: 99

Programas Automáticos: P1–P8

Baterías Requeridas:

2 baterías AAA (incluidas)

COLECCIÓN VIBRATION THERAPY

HOVERT

PLATAFORMA VIBRATORIA 3D

HECHO EN CHINA



GARANTÍA DE DOS AÑOS

Lifepro Fitness crea productos de ejercicio duraderos y de calidad y respaldamos esa calidad con una garantía de dos años en todos nuestros productos. Si su Hovert alguna vez se descompone (y dudamos de que lo haga), le enviaremos piezas de repuesto y le mostraremos cómo repararlo. Si su Hovert no puede repararse, lo reemplazaremos sin cargo. Registre su Hovert en **hovert@lifeprofitness.com** para activar su garantía dentro de los 14 días posteriores a la compra.

ES

SURGER

RODILLO VIBRADOR DE ESPUMA

Disfrute de todos los beneficios de la tecnología vibratoria y del rodillo de espuma con el Rodillo Vibrador de Espuma. Use el Surger antes o después de entrenar, como parte de su calentamiento o rutina de recuperación, para ganar más flexibilidad y ayudar a prevenir malestares y lesiones.

La profunda compresión de las fibras musculares y tejidos (liberación auto miofascial) combinada con la tecnología vibratoria de Surger deshace los nudos en los músculos y la fascia, relajándolos. Elija entre los 4 niveles de velocidad de vibración para aplicar la cantidad perfecta de intensidad.

BENEFICIOS DEL SURGER

- Aumenta la efectividad del entrenamiento
- Reduce malestares
- Acelera la recuperación
- Previene lesiones
- Aumenta la circulación
- Mejora la flexibilidad y rendimiento muscular
- Disminuye el dolor y la inflamación
- Afloja nudos, puntos desencadenantes y tensión en los músculos y fascia



AGILITY

PELOTA DE MASAJE VIBRADORA

La Pelota de Masaje Vibradora está diseñada para dirigirse a grupos de músculos pequeños. La pelota Agility es lo suficientemente pequeña para que quepa en la palma de su mano, ofreciéndole una amplia variedad de movimientos de masaje circular, hacia arriba y abajo y abajo y de lado a lado

El exterior de silicona de la pelota Agility es resistente y fácil de sostener, pero también extremadamente suave, para usarse en áreas sensibles como el cuello, las manos y los pies.

BENEFICIOS AGILITY BALL

- Aumenta la circulación
- Mejora la flexibilidad y el rendimiento muscular
- Relaja los músculos tensos y la fascia
- Reduce el dolor y la inflamación muscular
- Mejora la circulación sanguínea



ES

ES

SONIC

PISTOLA VIBRADORA PARA MASAJES



La Pistola Vibradora para Masajes Sonic proporciona masaje de tejido profundo que ayuda a eliminar las molestias y dolores causados por permanecer sentados mucho tiempo. Use la pistola Sonic para aflojar la tensión muscular y relajarse después de un largo día en el trabajo. Sienta alivio y libere la rigidez y el dolor de los hombros, cuello, muñecas y manos causado por el uso prolongado de dispositivos digitales.

La tecnología vibratoria de Sonic penetra profundamente en los músculos y áreas de fascia que son difíciles de alcanzar con las manos. Las vibraciones de alta frecuencia aflojan músculos tensos, aumentan el flujo sanguíneo de la zona y reducen la inflamación.

La pistola Sonic es liviana y portátil, haciéndolo el dispositivo perfecto para masajear hombros y espalda. Las 5 velocidades le permiten elegir la intensidad que le dará el mayor alivio mientras ataca dolores musculares y tensiones específicas.

BENEFICIOS DE SONIC

- Reduce el dolor y la inflamación muscular
- Libera toxinas
- Mejora la circulación
- Aumenta la flexibilidad
- Reduce el estrés y la tensión muscular

RHYTHM

PLATAFORMA VIBRATORIA



La Plataforma Vibratoria Rhythm crea vibraciones rápidas a lo largo de todo el cuerpo, especialmente sobre los músculos seleccionados. Estas vibraciones permiten alongar, flexionar y relajar los músculos a una velocidad rápida. Permite el desarrollo de músculos y huesos y mejora la flexibilidad y el metabolismo, lo que permite aumentar el número de calorías que se queman.

La plataforma Rhythm se puede usar eng todo tipo de nivel de entrenamiento. Si ha sufrido una lesión o ha experimentado dolor en las articulaciones o espalda, encuentre alivio y ayude a prevenir futuras lesiones incorporando la plataforma Rhythm a su rutina de rehabilitación.

BENEFICIOS DE RHYTHM

- Mejora la movilidad
- Previene lesiones
- Aumenta la fuerza
- Mejora el metabolismo
- Mejora el sueño
- Desarrolla huesos más fuertes
- Aumenta la circulación

lifepro

ES

Acceda a Lifepro TV, nuestra biblioteca gratuita de videos de entrenamiento personal en la web, a través de **hovert.lifeprofitness.com** y obtenga el máximo beneficio de su Lifepro® Hovert para conseguir los resultados que desea.

¡USTED LOGRARÁ SUS METAS!

Lifeprousa Lifeprousa support@lifeprofitness.com

À VOS MARQUES, PRÊT, PRO

GUIDE D'UTILISATEUR



PLATEFORME VIBRANTE 3D HOVERT

FR

lifepro



FR

BONJOUR À TOUS.

Joel et moi sommes des athlètes qui ont souffert de graves blessures au LCA à quelques mois d'intervalle. Nous avons acheté plusieurs pièces d'équipement d'entraînement pour notre rééducation à la maison, mais nous avons été déçus et frustrés par les équipements de fitness qui faisaient de grandes promesses mais qui n'ont donné aucun soutien, aucun plan à suivre bien pensé et aucun résultat. C'est comme ça que Lifepro a vu le jour et c'est la raison pour laquelle la gamme Vibration Therapy a été créée—nous avons entrepris de changer tout cela. C'est pourquoi chaque pièce de notre équipement est non seulement soumise à un examen rigoureux pour s'assurer qu'elle offre puissance et efficacité, mais elles sont également fournies avec le support intégré de nos 'anges guides' et une garantie de 2 ans intégrée afin que vous profitiez pleinement de nos produits et de notre assistance si besoin.

Bienvenue chez Lifepro.
Nous sommes ensemble maintenant.

Abe & Joel

FR



FR

Tout le monde ne peut pas se permettre d'engager un coach sportif personnel ou une équipe de professionnels pour les aider à se sentir mieux et pour mieux paraître. Mais la bonne nouvelle est que vous n'êtes pas obligé. Lifepro vous emmène la salle de gym.

Le Lifepro Hovert stimule votre métabolisme et augmente votre circulation, ce qui oblige votre corps à brûler plus de graisse et réduit l'apparence de la cellulite. La plateforme vibrante à deux moteurs crée un mouvement répétitif unique en utilisant des vibrations et des oscillations 3D qui obligent vos muscles à se contracter à plusieurs reprises pendant son utilisation. Cette technique fait travailler plus de fibres musculaires que les autres formes d'exercice, ce qui veut dire que vous obtenez le double des résultats sans doubler l'effort. Le Hovert est facile à utiliser et vous aidera à atteindre vos objectifs plus rapidement que jamais.

Si vous avez subi une blessure ou si vous ressentez des douleurs articulaires ou dorsales, trouvez un soulagement et aidez à prévenir de futures blessures en ajoutant notre plateforme vibrante à votre programme de réadaptation. Les plateformes vibrantes sont utilisées par les athlètes professionnels, les physiothérapeutes et les centres de rééducation partout dans le monde.

Redéfinissez vos entraînements et découvrez le pouvoir transformateur du Lifepro Hovert:

- **Expérimentez le soulagement des douleurs articulaires et dorsales:** améliore votre force et la circulation
- **Boostez votre métabolisme:** encourage votre corps à brûler les graisses plus rapidement
- **Diminue votre stress:** augmente la sérotonine et diminue le cortisol
- **Améliore votre circulation:** diminue la pression artérielle
- **Augmente votre force et flexibilité:** améliore la stabilité
- **Développe des os plus forts:** augmente la densité osseuse

Consultez les exercices de ce guide pour savoir comment utiliser votre Hovert. Ensuite, assurez-vous de visiter notre site internet **Hovert.lifeprofitness.com** pour accéder à notre **vidéothèque GRATUITE de vidéos d'entraînement** qui montrent comment intégrer facilement le Hovert dans votre routine de remise en forme.

FR

VIBRATION THERAPY

HOVERT

PLATEFORME VIBRANTE 3D

COMMENCEZ

CE QU'IL Y A DANS LA BOÎTE

- Plateforme Vibrante 3D Lifepro Hovert
- Câble d'alimentation
- Télécommande
- Bandes élastiques de résistance (2)
- Mini bandes élastiques Lifepro (4)
- Mode d'emploi

PREMIÈRES ÉTAPES

1. Sortez votre Hovert de l'emballage et retirez tous les emballages de l'appareil et des accessoires.
2. Lisez attentivement ce manuel d'utilisation et toutes les instructions de sécurité avant d'utiliser le Hovert.
3. Allez sur **hovert.lifeprofitness.com** et enregistrez votre produit dans les 14 jours suivant l'achat pour activer votre garantie de 2 ans.
4. Suivez les étapes du GUIDE DE CONFIGURATION FACILE À LA PAGE 92 pour commencer à utiliser votre Hovert.

SERVICE CLIENT

Si vous avez des questions sur l'installation de votre Hovert, nous sommes disponibles pour vous aider. Appelez-nous, ou envoyez-nous un e-mail, et un représentant spécialisé du service client se fera un plaisir de vous aider: **+1 (800) 563-6604** ou **support@lifeprofitness.com**.

FR

FAMILIARISEZ-VOUS



FR

GUIDE DE CONFIGURATION FACILE

Installez votre Lifepro Hovert en 3 étapes faciles:

1

ASSEMBLEZ LE HOVERT

- Retirez l'arrière de la télécommande et insérez 2 piles AAA dans le compartiment à piles.
- Bouclez les bandes de résistance dans les anneaux métalliques à l'avant du Hovert.



2

BRANCHEMENT À L'ALIMENTATION

- Insérez fermement le cordon d'alimentation à l'avant du Hovert.

NOTEZ BIEN: Appuyez fermement jusqu'à ce que vous

- sentiez un clic, ce qui indique que le câble est correctement connecté. Le câble d'alimentation est bien adapté pour ne pas se desserrer pendant l'utilisation.
- Branchez le câble d'alimentation à une prise électrique.

3

L'ALIMENTATION DU HOVERT

- Basculez l'interrupteur d'alimentation à l'avant du Hovert en position ON.
- Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation sur l'écran du Hovert.
- C'est tout. Votre Lifepro Hovert est désormais prêt à l'emploi. Consultez les INSTRUCTIONS D'UTILISATION et CHOISIR UN PROGRAMME dans les pages suivantes pour plus de détails sur l'utilisation de votre Hovert.

MODES

Mode Veille: Le Hovert est sous tension, mais aucun programme n'est sélectionné.

Mode Programme: Choisissez parmi les programmes d'entraînement prédéfinis (P1-P8). Chaque programme a une vitesse de vibration lente, moyenne et rapide

Mode Manuel (HA): Définissez votre propre durée d'entraînement et votre vitesse de vibration.

COMMENT LA PLATEFORME FONCTIONNE

Le Hovert possède deux moteurs puissants: un moteur latéral (le L MOTOR sur l'écran du Hovert) et un moteur horizontal / oscillant (le H MOTOR sur l'écran du Hovert). Les deux moteurs produisent trois mouvements qui offrent des combinaisons d'entraînement illimité: latéral, horizontal et 3D / spirale. La plateforme crée un mouvement répétitif en utilisant des vibrations et des oscillations 3D qui activent toutes vos fibres musculaires. Cette vibration 3D unique est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant d'ostéoporose, d'arthrose ou de sarcopénie, et elle est idéale pour améliorer la circulation et l'équilibre pour les utilisateurs plus âgés.

TRAINING SETTINGS

- **Entraînement Horizontal:** créez un entraînement manuel à l'aide du moteur H.
- **Entraînement Latéral:** créez un entraînement manuel à l'aide du moteur L.
- **Entraînement 3D / Spirale:** utilisez l'un des programmes prédéfinis ou créez un entraînement manuel qui inclut les moteurs horizontaux (H) et latéraux (L).

Mouvement Horizontal

Montée et descente (moteur H)



Mouvement Latéral

Côte à côte (moteur L)



Mouvement 3D/Spiral

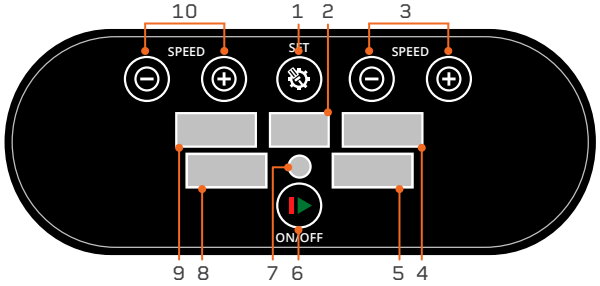
Combinaison des deux ci-dessus



MODE D'EMPLOI

UTILISATION DU PANNEAU D'AFFICHAGE POUR LE FONCTIONNEMENT DU HOVERT

1. **Bouton Programme / Mode:** sélectionnez un programme d'entraînement prédéfini (P1–P8) ou sélectionnez le mode manuel (HA sur l'écran Programme / Mode) pour créer un entraînement personnalisé.
2. **Affichage du Programme / Mode:** affiche le programme ou le mode sélectionné.
3. **Boutons Vitesse / Durée MOTEUR L (2) *:** En mode veille, avec le mode manuel (HA) sélectionné: appuyez sur les boutons pour définir une durée pour le MOTEUR L. Appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer l'entraînement en mode manuel, puis appuyez sur les boutons Vitesse / Durée pour modifier la vitesse du MOTEUR L.
4. **Affichage de la Vitesse du MOTEUR L:** affiche la vitesse de vibration du MOTEUR L pour le programme / mode actuel.
5. **Affichage de la Durée du MOTEUR L:** affiche la durée du MOTEUR L pour le programme / mode actuel.
6. **Bouton Marche / Arrêt:** démarre ou arrête le programme ou le mode sélectionné.
7. **Télécommande:** Récepteur infrarouge pour la télécommande.
8. **Affichage du Temps du MOTEUR H:** Affiche la durée de temps du MOTEUR H pour le programme / mode actuel.
9. **Affichage de la Vitesse du MOTEUR H:** affiche la vitesse de vibration du MOTEUR H pour le programme / mode actuel.
10. **Boutons Durée / Vitesse du MOTEUR H (2)*:** En veille, avec le mode manuel (HA) sélectionné: appuyez sur les boutons pour définir une durée pour le MOTEUR H. Appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer l'entraînement en mode manuel, puis appuyez sur les boutons Vitesse / Temps pour modifier la vitesse du MOTEUR H.

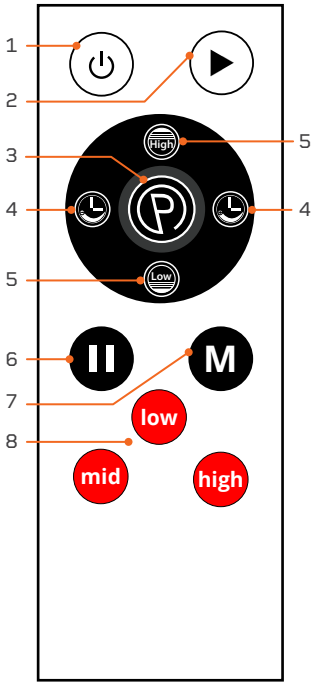


*La vitesse et l'heure ne peuvent pas être réglés pour les programmes prédéfinis.

FR

UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE POUR LE FONCTIONNEMENT DU HOVERT

1. **Bouton d'alimentation:** appuyez sur le bouton pour allumer et éteindre le Hovert.
2. **Bouton Marche / Arrêt:** Assurez-vous que la plateforme soit allumée. Appuyez sur le bouton pour activer le programme sélectionné ou commencer un entraînement personnalisé en mode manuel. Appuyez à nouveau pour arrêter le programme sélectionné ou l'entraînement en mode manuel.
3. **Bouton Programme / Mode:** Appuyez sur le bouton pour sélectionner un programme d'entraînement prédéfini (P1–P8) ou pour sélectionner le mode manuel (HA).
4. **Boutons Vitesse / Durée du MOTEUR L (+/-)*:** En veille, en mode manuel (HA) sélectionné: appuyez sur les boutons pour définir une duration pour le MOTEUR L. Appuyez sur le bouton Démarrer pour démarrer le mode entraînement manuel et appuyez ensuite le bouton Vitesse / Temps pour changer la vitesse du MOTEUR L.
5. **Boutons Vitesse / Temps du MOTEUR H (Haut/Bas)*:** En veille, en mode manuel (HA) sélectionné: appuyez sur les boutons pour définir une durée pour le MOTEUR H. Appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer l'entraînement manuel et ensuite appuyez les boutons Vitesse/Duré pour changer la vitesse du MOTEUR H.
6. **Bouton Pause:** Arrêter le programme courant ou le mode d'entraînement manuel.
7. **Bouton de Régulateur de Vitesse (M):** Réguler la vitesse de vibration pour les 2 moteurs entre 20, 50, et 80.
8. **Boutons Rapides de Vitesse:**
   - **Lent:** Définir la vitesse à 30 (les 2 moteurs).
   - **Moyen:** Définir la vitesse à 60 (les 2 moteurs).
   - **Haut:** Définir la vitesse à 90 (les 2 moteurs).



*La vitesse et l'heure ne peuvent pas être réglés pour les programmes prédéfinis.

FR

CHOISIR UN PROGRAMME

MODE PROGRAMME

Programme Lent (P1–P2)	Programme Moyen (P3–P5)	Programme Intense (P6–P8)
Très bien pour débuter. • Désintoxication • Augmentation de la densité osseuse • Amélioration de l'équilibre • Drainage lymphatique • Contrôle de posture amélioré	Parfait pour les personnes avec arthrite et de fibromyalgie. • Entretien des articulations • Contrôle de posture amélioré • Perte de graisse • Augmentation de la masse osseuse • Amélioration de l'équilivre • Élimination de la Cellulite	Excellent pour une densité améliorée. • Perte de graisse • Croissance musculaire • Augmentation de la masse osseuse • Accumulation de puissance • Libération de HGH

CHOISIR UN PROGRAMME EN MODE PROGRAMME:

1. Appuyer le bouton d'alimentation pour mettre en marche le système
2. Appuyer sur le bouton Programme / Mode pour basculer entre les modes de programme définis: de P1 à P8.
3. Appuyer sur le bouton Marche / Arrêt pour active le programme sélectionné

POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS, ALTERNER ENTRE LES PROGRAMMES

Gardez des surprises pour votre corps. Comme nous avons tendance à nous adapter, nous voulons donc continuer à susciter des changements dans notre corps. Chaque niveau a son propre ensemble d'avantages ; cependant, nous vous recommandons de commencer au premier niveau, P1, et de progresser petit à petit.

VITESSE DES PROGRAMMES

Chaque programme prédéfini dure 10 minutes. Pendant ce programme, Le Hovert changera de vitesse une fois par minute. Les niveaux de vitesse dépendent du programme que vous avez choisi (comme indiqué dans le tableau ci-dessous).

H = Moteur Horizontal **L = Moteur Latéral**

VITESSE	PROGRAMME	MOTEUR	MINUTES 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Lent	P1	H	4	4	10	12	17	20	24	20	17	6
		L	2	5	6	8	9	10	6	8	4	5
	P2	H	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8
		L	3	3	5	9	12	15	20	10	10	4
Moyen	P3	H	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14
		L	5	16	2	3	6	9	10	9	5	2
	P4	H	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29
		L	6	12	14	16	20	22	30	34	38	18
	P5	H	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30
		L	8	10	9	14	18	19	28	28	20	17
Intense	P6	H	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55
		L	15	28	16	28	12	28	16	28	10	28
	P7	H	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25
		L	22	19	28	23	35	22	29	50	12	15
	P8	H	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60
		L	35	29	40	35	68	80	50	20	80	50

MODE MANUEL

En mode manuel, les vitesses de vibration des moteurs H et L correspondent aux niveaux suivants:

Programme Lent: (1–33) **Programme Moyen: (34–66)** **Programme Intense (67–99)**

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONALISÉ EN MODE MANUEL:

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation pour allumer le système.
2. Appuyez sur le bouton Programme/Mode jusqu'à ce que l'écran affiche HA (mode manuel).
3. Définir un temps de durée pour votre entraînement en mode manuel. Appuyez sur les boutons +/- pour définir la durée pour le moteur L et les boutons Bas/Haut pour définir la durée pour le moteur H.
4. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour commencer le mode d'entraînement manuel.
5. La Vitesse pour les 2 moteurs commencera à 1. Pour régler la vitesse:
   a. Appuyez sur les boutons -/+ pour changer la vitesse du moteur L uniquement
   b. Appuyez sur les boutons Bas/Haut pour changer la vitesse du moteur H uniquement
   c. Appuyez sur le bouton rouge Lent pour changer la vitesse à 30 (pour les 2 moteurs)
   d. Appuyez sur le bouton rouge Moyen pour changer la vitesse à 60 (pour les 2 moteurs)
   e. Appuyez sur le bouton rouge Élevé pour changer la vitesse à 90 (pour les 2 moteurs)
   f. Appuyez sur le bouton M pour basculer entre les vitesses 20, 50, 80 (pour les 2 moteurs).

FR

POSITION DEBOUT

Votre position sur le Lifepro Hovert aura un effet sur la difficulté des vibrations pour votre corps. Gardez les pieds rapprochés pour un entraînement ‘facile’ et gardez-les pieds plus écartés pour les entraînements ‘moyens’ et ‘intenses’.





FR

MINI BANDES ÉLASTIQUES LIFEPRO

LES MINI BANDES ONT REVOLUTIONNÉ L’INDUSTRIE DU FITNESS

Les mini bandes sont devenues la nouvelle référence pour sculpter un physique plus fort et plus maigre. Vous avez certainement vu vos influenceurs Instagram et YouTube de fitness préférés utiliser ces bandes de résistance colorées et polyvalentes en conjonction avec leurs routines d’entraînement. Ils ajoutent de la résistance aux séances d’entraînement cardio et de la puissance aux séances d’entraînement de force, vous permettant de vous entraîner simultanément. Le nombre de possibilités d’entraînement créatif est infini. Contrairement aux inconvénients d’une salle de sport complète, ces mini-groupes sont bien connus pour leur capacité à entraîner tous les aspects de la condition physique et de la performance à n’importe quelle intensité, n’importe où, à tout moment. Plus d’excuses.

Les mini bandes Lifepro sont 100% en latex. Chaque bande a une force de résistance différente, ce qui vous permet de mettre à niveau votre entraînement de résistance sans effort. Utilisez les mini-bandes en conjonction avec votre Lifepro Hovert pour améliorer de manière exponentielle vos résultats de fitness.

AMÉLIOREZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Découvrez les avantages uniques des mini-bandes Lifepro

- **Polyvalent:** ajoutez de la résistance aux entraînements cardio et de la puissance pour les entraînements de force.
- **Bons pour les articulations:** réduit la compression des articulations; entraînement à haute intensité et à faible impact.
- **Portable:** transportez les mini bandes dans votre poche pour vous entraîner en déplacement.

FR

COMMENT UTILISER LE HOVERT

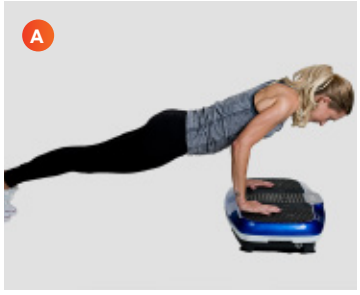
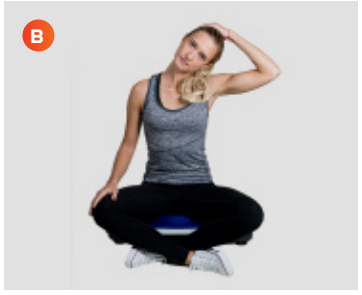


PLANCHE À BRAS TENDUS



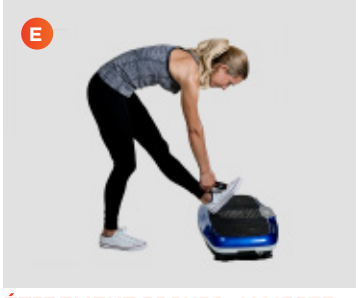
ÉTIREMENT DU COUP



PETIT PONT FESSIERS



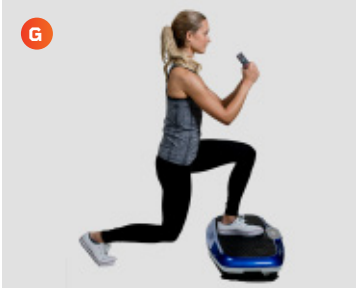
LE DIP



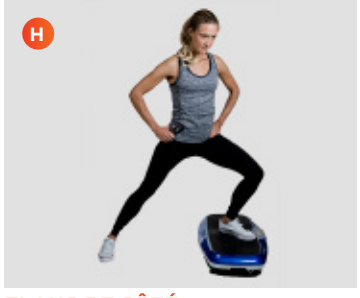
ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIER



ÉTIREMENT DE FESSIERS



FENTE AVANT



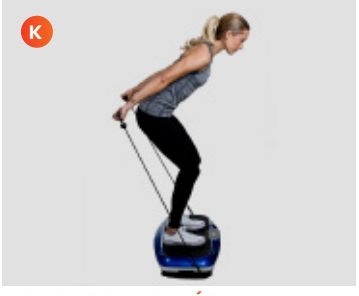
FLANC DE CÔTÉ



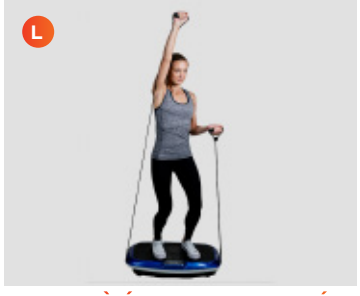
ÉTIREMENT DE SQUAT



SQUAT



MOUCHE INVERSÉE



PRESSE À ÉPAULES ALTERNÉE

FR

FR

GUIDE DE DÉMARRAGE D'ENTRAÎNEMENT RAPIDE

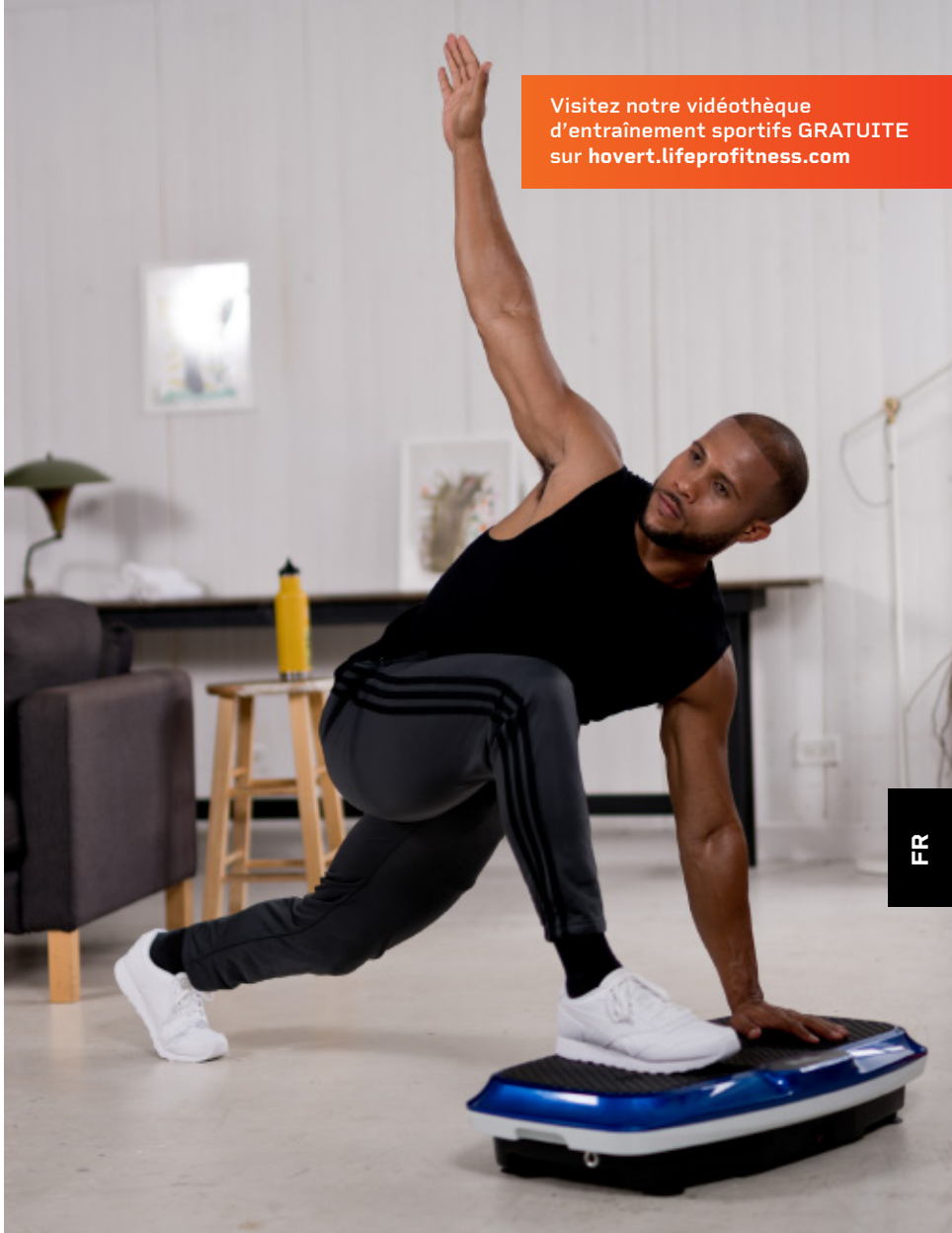
OÙ COMMENCER

C'est une bonne idée de commencer lentement et facilement avec votre Hovert car cela peut prendre du temps pour s'habituer à la façon dont les plaques vibrantes se déplacent et se sentent. Nous vous conseillons de suivre le manuel d'entraînement ci-dessous – et passer du niveau débutant à avancé sur une période de plusieurs semaines.

GUIDE D'EXERCICE

Faites les étirements et les exercices aux pages 16 et 17 pendant le nombre de secondes indiqué dans le tableau ci-dessous. Vous gagnerez donc en force et en endurance en progressant dans les niveaux.

NIVEAU	VITESSE	SECONDES
Débutant	1	15
		30
		45
	16	15
		30
		45
	33	15
		30
		45
Intermédiaire	34	60
		75
		90
	50	60
		75
		90
	66	60
		75
		90
Intense	67	105
		120
		135
	83	105
		120
		135
	99	105
		120
		135



Visitez notre vidéothèque d'entraînement sportifs GRATUITE sur **hovert.lifeprofitness.com**

FR

SÉCURITÉ

VEUILLEZ BIEN CONSERVER CE GUIDE DANS UN ENDROIT SÛR POUR RÉFÉRENCE

⚠ **ATTENTION:** Pour réduire le risqué de flammes, d'incendies, de choc électrique, ou de blessure aux personnes, lire les précautions et informations importantes suivantes avant d'utiliser le Lifepro Hovert.

RESPONSABILITÉS

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du Hovert sont correctement informés de tous les avertissements et précautions.
2. Utilisez le Hovert uniquement comme indiqué dans ce manuel.
3. Placez le Hovert sur une surface plate, avec au moins 2 mètres libres derrière. Ne placez pas le Hovert sur une surface qui bloque les sorties d'air. Pour protéger le sol ou le tapis contre les dommages, placez un tapis sous le Hovert.
4. Gardez le Hovert à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le Hovert dans un garage, une terrasse couverte ou près de l'eau.

À FAIRE ET À NE PAS FAIRE

5. N'utilisez pas le Hovert où des produits aérosols sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du Hovert à tout moment.
7. Le Hovert ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 149 kilos.
8. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le Hovert.
9. Gardez le câble d'alimentation et le limiteur de surtension éloignés de toute source de chaleur.
10. Ne jamais laisser le Hovert sans surveillance lorsqu'il est allumé et en marche. Débranchez toujours le câble d'alimentation lorsque vous n'utilisez pas le Hovert.

ENTRAÎNEMENT

11. Consulter un professionnel de la santé avant commencer un nouveau programme d'entraînement.
12. Mettez-vous en bonne position avant d'allumer le Hovert.
13. Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lors de l'utilisation du Hovert.
14. Le Hovert est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le Hovert dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.

ENTRETIEN

15. **DANGER:** Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise électrique immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le Hovert, et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel.
16. Inspectez et serrez régulièrement toutes les vis externes (ne les retirez pas le capot du moteur).
17. Ne jamais retirer le capot du moteur à moins d'y être invité par un représentant de service autorisé. Toute réparation autre que les procédures décrites dans ce manuel doit être effectuée uniquement par un technicien de service agréé.
18. N'insérez ni ne laissez tomber aucun objet dans une des ouvertures du Hovert.

FR

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

Dimensions: 78,7 × 45,7 × 17,7 cm

Poids Net: 18 kg

Courant: 200 W + 200 W

Tension: 220 V

Amplitude: 0–10 mm

Poids Maximum de l'Utilisateur: 150 kg

Fréquence: 4–15 Hz

Niveaux de Vitesse: 99

Programmes Automatiques: P1–P8

Piles Nécessaires:

2 Piles AAA (incluses)

FR

VIBRATION THERAPY

HOVERT

PLATEFORME VIBRANTE 3D

FABRIQUÉ EN CHINE

GARANTIE DE 2 ANS

Lifepro Fitness crée des produits d'entraînement durables et de qualité et nous maintenons cette qualité avec une garantie de 2 ans sur tous nos produits. Si votre Hovert tombe en panne (ce que nous doutons), nous vous enverrons des pièces de rechange et vous dirons comment le réparer. Si votre Hovert ne peut pas être réparé, nous le remplacerons sans aucun frais. Enregistrez votre Hovert sur **hovert.lifeprofitness.com** pour activer votre garantie de 2 ans dans les 14 jours suivant l'achat.

FR

SURGER

ROULEAU EN MOUSSE VIBRANT

Profitez de tous les avantages de la technologie de roulement et de vibration de la mousse avec le rouleau en mousse vibrante Surger. Utilisez le Surger avant ou après votre séance d'entraînement dans le cadre de votre routine d'échauffement ou de récupération pour gagner en flexibilité et aider à prévenir les douleurs et les blessures.

Compression profonde des fibres et tissus musculaires (libération auto-myofasciale) combinée à la technologie de vibration du Surger relâche les nœuds musculaires et détend les muscles tendus et le fascia. Choisissez parmi 4 niveaux de vitesse de vibration pour appliquer la parfaite intensité à chaque fois.

AVANTAGES DU SURGER

- Augmente l'efficacité de l'entraînement
- Réduit les douleurs
- Accélère la récupération
- Évite les blessures
- Augmente la circulation
- Améliore la flexibilité et la performance musculaire
- Diminue la douleur et l'inflammation
- Desserre les nœuds, les points de déclenchement, et la rigidité de vos muscles et de votre fascia



AGILITY

BOULE DE MASSAGE VIBRANTE

La boule de massage vibrante Agilité est conçue pour cibler les petits groupes musculaires. Le ballon d'agilité est assez petit pour tenir dans la paume de votre main et vous donne une large gamme de mouvements de massage: circulaire, de haut en bas et de côte à côte.

L'extérieur en silicone de la boule Agilité est durable et facile à saisir, mais suffisamment souple pour être utilisé sur des zones sensibles comme le cou, les mains, et les pieds

AVANTAGES DE LA BOULE AGILITY

- Augmente la circulation
- Augmente la flexibilité et la performance musculaire
- Détend vos muscles tendus et votre fascia
- Réduit la douleur et l'inflammation musculaire
- Augmente le flux sanguin



FR

SONIC

PISTOLET DE MASSAGE VIBRANT

Le pistolet de massage vibrant Sonic est un masseur de tissus profonds qui aide à éliminer les maux et les douleurs causés par de longues heures de séance. Utilisez le Sonic pour éliminer la tension musculaire et vous détendre après une longue journée de travail. Soulagez la raideur et la douleur aux épaules, dans le cou, aux poignets et aux mains causées par une utilisation prolongée des appareils numériques.

La technologie de vibration du Sonic pénètre profondément dans vos muscles et votre fascia, en traitant les zones où les mains ont du mal à arriver. Les vibrations à haute fréquence soulagent les muscles tendus, augmentent le flux sanguin vers la partie du corps choisie, et réduisent les inflammations. Le Sonic est léger et portatif, ce qui en fait l'appareil parfait pour masser vos épaules et votre dos à tout moment. Cinq vitesses vous permettent de choisir l'intensité qui vous donnera le plus de soulagement lorsque vous ciblez des douleurs et des rigidités musculaires spécifiques.



AVANTAGES DU SONIC

- Réduit la douleur et l'inflammation musculaire
- Libère les toxines
- Améliore la circulation
- Augmente la flexibilité
- Réduit le stress et la tension musculaire

FR

RHYTHM

PLATEFORME VIBRANTE

La plateforme de vibration Rhythm fonctionne en créant des vibrations rapides dans tout le corps, en particulier sur les muscles spécifiquement ciblés. Ces vibrations étirent les muscles, les courbent, et vous relaxe à un rythme rapide. Cela entraîne une croissance musculaire et osseuse accrue, une flexibilité améliorée et un métabolisme accéléré, ce qui augmente le nombre de calories que vous brûlez.

Le Rhythm peut être utilisé par des personnes avec tous niveaux de fitness.Si vous avez une blessure ou si vous ressentez des douleurs articulaires ou dorsales, vous trouverez un soulagement et de l'aide pour éviter les blessures futures en ajoutant le Rhythm à votre routine de réadaptation.



AVANTAGES DU RHYTHM

- Augmente la mobilité
- Aide à éviter les blessures
- Augmente la force
- Accélère le métabolisme
- Améliore la qualité du sommeil
- Développe des os plus forts
- Augmente la circulation

FR

lifepro

FR

Visitez Lifepro TV, notre vidéothèque d'entraînement sportifs sur le web sur hovert.lifeprofitness.compour apprendre comment obtenir les résultats que vous voulez avec votre Lifepro® Hovert.

TU PEUX LE FAIRE

Lifeprousa Lifeprousa support@lifeprofitness.com

AL MIO SEGNALE, PRONTO, PRO

MANUALE DI ISTRUZIONI

PEDANA VIBRANTE 3D TURBO



lifepro

IT



BUONGIORNO A TUTTI.

Joel ed Io siamo atleti che hanno sofferto di gravi lesioni ai legamenti a distanza di pochi mesi. Abbiamo acquistato diversi attrezzi di allenamento per la nostra riabilitazione a domicilio, ma siamo rimasti delusi e frustrati dalle attrezzature per il fitness che hanno fatto grandi promesse ma non hanno dato supporto, nessun piano ben pensato da seguire e nessun risultato. È così che è nato Lifepro e perché è stata creata la collezione di Vibration Therapy – abbiamo deciso di cambiare tutto ciò. È per questo che ogni apparecchiatura che porta il nostro nome non solo è sottoposta ad un rigoroso controllo per assicurarsi che dia potenza ed efficacia, ma include anche il supporto integrato dei nostri “angeli guida” ed una garanzia di 2 anni integrata in modo che non sei mai lasciato da solo.

Benvenuto da Lifepro.
Siamo insieme adesso.

Abe & Joel



Non tutti possono permettersi di assumere un personal trainer o un team di professionisti per aiutarti a sentirti ed apparire meglio. Ma la buona notizia è: non è necessario. Lifepro ti porta la palestra.

Lifepro Hovert aumenta il metabolismo e aumenta la circolazione, costringendo il corpo a bruciare più grassi e ridurre la comparsa di cellulite. La pedana vibrante a doppio motore crea un movimento ripetitivo unico usando le vibrazioni e le oscillazioni 3D che costringono i muscoli a contrarsi ripetutamente. Questo allenamento lavora più fibre muscolari rispetto ad altre forme di esercizio, il che significa che stai ottenendo il doppio dei risultati senza raddoppiare lo sforzo. Hovert è facile da usare e ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente che mai.

Se hai subito un infortunio o hai dolori articolari o alla schiena, trova sollievo e aiuta a prevenire lesioni future aggiungendo la pedana vibrante alla tua quotidianità di riabilitazione. Le pedane vibranti sono utilizzate da atleti professionisti, fisioterapisti e centri di riabilitazione dappertutto.

Ridefinisci i tuoi allenamenti e prova la potenza trasformativa del Lifepro Hovert:

- **Sperimenta sollievo dal dolore alle articolazioni e alla schiena:** migliora la forza e la circolazione
- **Aumenta il metabolismo:** incoraggia il tuo corpo a bruciare i grassi più velocemente
- **Diminuisce lo stress:** aumenta la serotonina e diminuisce il cortisolo
- **Migliora la circolazione:** diminuisce la pressione sanguigna
- **Aumenta la resistenza e la flessibilità:** migliora la stabilità
- **Sviluppa ossa più forti:** aumenta la densità ossea

Consulta gli esercizi in questa guida per scoprire come iniziare a utilizzare Hovert. Successivamente, assicurati di andare sul nostro sito Web **hovert.lifeprofitness.com** per accedere alla nostra **libreria GRATUITA di video di allenamento** che dimostrano come integrare facilmente il Hovert nella tua routine di fitness.

VIBRATION THERAPY

HOVERT

PEDANA VIBRANTE 3D

INIZIAMO

CHE COSA C'È NELLA SCATOLA

- Pedana Vibrante 3D Lifepro Hovert
- Cavo di Alimentazione
- Telecomando
- Bande elastiche di resistenza Lifepro (2)
- Mini Bande di Resistenza Lifepro (4)
- Manuale d'Istruzioni

PRIMI PASSI

1. Uscire il Hovert dalla confezione di spedizione e rimuovere tutti gli imballaggi dall'unità e dagli accessori.
2. Leggere attentamente questo manuale utente e tutte le istruzioni di sicurezza prima di utilizzare il Hovert.
3. Vai su **hovert.lifeprofitness.com** e registra la tua pedana entro 14 giorni dall'acquisto per attivare la garanzia di 2 anni.
4. Completa i passi nella GUIDA DI INSTALLAZIONE FACILE in pagina 120 per iniziare ad usare il Hovert.

SERVIZIO CLIENTI

In caso di domande sulla configurazione del Hovert, siamo qui per aiutarti. Chiamaci, o inviaci un'e-mail, e un rappresentante esperto del servizio clienti sarà felice di aiutarti: +1 (800) 563-6604 or support@lifeprofitness.com.

IT

SCOPRI IL NOSTRO PRODOTTO



IT

GUIDA DI INSTALLAZIONE FACILE

Installa il Lifepro Hovert in soli 3 passi semplici:

1

ASSEMBLA IL HOVERT

- Rimuovere il coperchio dietro il telecomando e inserire due batterie AAA nel vano batterie.
- Aggancia le bande di resistenza agli anelli di metallo nella parte avanti del Hovert.



2

COLLEGAMENTO ALLA CORRENTE

- Inserire il cavo di alimentazione fermamente nella parte avanti del Hovert.

NOTA BENE: Premere con forza fino a quando non si sente un clic indicando che il cavo è collegato in modo sicuro. Il cavo di alimentazione si adatta in modo che non si allenti durante l'uso.

- Inserire il cavo di alimentazione in una presa elettrica.

3

ALIMENTAZIONE DEL HOVERT

- Posizionare l'interruttore sulla parte avanti del Hovert in posizione ON.
- Premere il pulsante di accensione sullo schermo del Hovert.
- Tutto qui. Il tuo Lifepro Hovert è ora pronto per l'uso. Consulta le ISTRUZIONI PER L'USO e SCEGLIERE UN PROGRAMMA nelle pagine.

MODALITÀ

Modalità di Attesa: Il Hovert è acceso, ma nessun programma è selezionato.

Modalità di Programma: Scegli tra i programmi di allenamento preimpostati (P1-P8). Ogni programma ha una velocità di vibrazione bassa, media o alta.

Modalità Manuale (HA): Imposta la durata dell'allenamento e la velocità di vibrazione.

COME FUNZIONA LA PEDANA

Il Hovert ha due motori potenti: un motore laterale (il MOTORE L sullo schermo del Hovert) ed un motore orizzontale/oscillante (il MOTORE H sullo schermo del Hovert). Il doppio motore produce tre movimenti che fornisce combinazioni di allenamento illimitate: laterale, orizzontale, e 3D/spirale. La pedana crea un movimento ripetitivo usando le vibrazioni 3D ed oscillazioni che fanno lavorare tutte le fibre muscolari. Queste vibrazioni 3D sono particolarmente vantaggiose per le persone che soffrono di osteoporosi, artrosi o sarcopenia, ed è ottimo per migliorare la circolazione e l'equilibrio delle persone più anziane.

IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

- **Allenamento Orizzontale:** Crea un allenamento manuale usando il motore H.
- **Allenamento Laterale:** Crea un allenamento manuale usando il motore L.
- **Allenamento 3D/a spirale:** Usa uno dei programmi predefiniti o crea un allenamento manuale includendo entrambi i motori orizzontale (H) e laterale (L).

Movimento Orizzontale
Su e Giù (Motore H)



Movimento Laterale
Lato a Lato (Motore L)



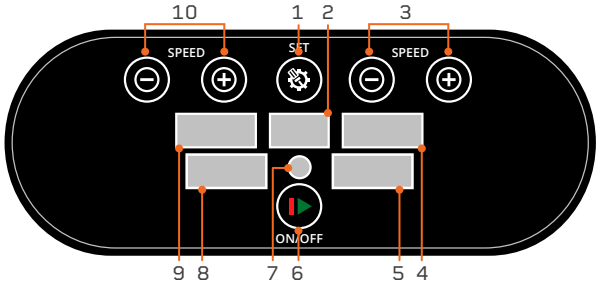
Movimento 3D/a Spirale
Combinazione dei 2 sopra



ISTRUZIONI PER L'USO

UTILIZZANDO IL PANNELLO DELLO SCHERMO PER USARE IL HOVERT

1. **Pulsante Programma/Modalità:** seleziona un programma di allenamento preimpostato (P1–P8) o seleziona la modalità manuale (HA sullo schermo Programma/Modalità) per creare un allenamento personalizzato.
2. **Schermo Programma/Modalità: Mostra il programma o la modalità selezionata.**
3. **Pulsanti Velocità/Durata MOTORE L (2) *:** In modalità di attesa, e con la modalità manuale (HA) selezionata: premere i pulsanti per impostare una durata per il MOTORE L. Premere il pulsante Iniziare per cominciare l'allenamento in modalità manuale, dopodiché premere i pulsanti Velocità/Durata per modificare la velocità del MOTORE L.
4. **Schermo della velocità de MOTORE L:** Mostra la velocità di vibrazione del MOTORE L per il programma/modalità attuale.
5. **Schermo della durata del MOTORE L:** Mostra la durata della durata del MOTORE L del programma/modalità attuale.
6. **Pulsante Inizio/Fine:** Inizia o finisce il programma o la modalità selezionati.
7. Telecomando: Ricevitore ad infrarossi per il telecomando.
8. **Schermo di Durata del MOTORE H:** Mostra la durata del tempo del MOTORE H per il programma/modalità attuale.
9. **Schermo della velocità del MOTORE H:** Mostra la velocità di vibrazione del MOTORE H per il programma/modalità attuale.
10. **Pulsanti Durata/Velocità del MOTORE H (2) *:** In modalità d'attesa, e con la modalità manuale (HA) selezionata: premere i pulsanti per impostare un intervallo di tempo per il MOTORE H. Premere il pulsante Inizio per cominciare l'allenamento in modalità manuale, dopodiché, premere i pulsanti Velocità/Durata per modificare la velocità del MOTORE H.



*La velocità e la durata non possono essere aggiustati con programmi preimpostati.

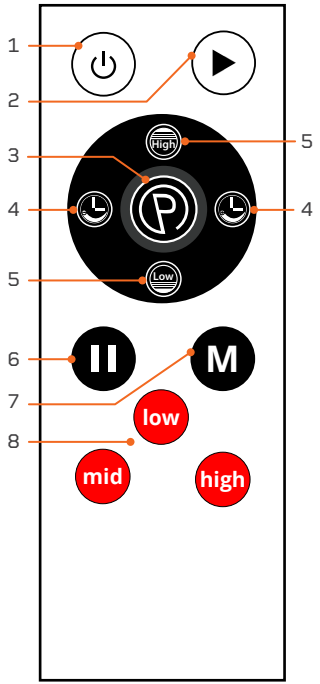
USARE IL TELECOMANDO PER CONTROLLARE IL HOVERT

1. **Pulsante di Accensione:** Premere il pulsante per accendere e spegnere il Hovert.
2. **Pulsante Inizio/Fine:** Assicurarsi che l'alimentazione sia accesa. Premere il pulsante per iniziare il programma selezionato o cominciare un allenamento personalizzato in modalità manuale. Premere di nuovo per smettere il programma selezionato o l'allenamento in modalità manuale.
3. **Pulsante Programma/Modalità:** Premere il pulsante per scegliere un programma di allenamento preimpostato (P1–P8) o per selezionare la modalità manuale (HA).
4. **Pulsanti di Velocità/Durata dell'ora del MOTORE L (+/-) *:** In modalità d'attesa, e con la modalità manuale (HA) selezionata: premere i pulsanti per impostare un tempo di durata del MOTORE L. Premere il Pulsante Inizio per iniziare l'allenamento in modalità manuale e quindi premere il pulsante Velocità/Durata per modificare la velocità del MOTORE L.
5. **Pulsanti di Velocità/Durata del MOTORE H (Alto/Basso) *:** In modalità d'attesa, e con modalità manuale (HA) selezionata: premere i pulsanti per impostare una durata di tempo per il MOTORE H. Premere il pulsante Inizio per cominciare la modalità di allenamento manuale e quindi premere il pulsante Velocità/Durata per cambiare velocità al MOTORE H.
6. **Pulsante Pausa:** Ferma il programma corrente o l'allenamento in modalità manuale.
7. **Pulsante di cambio della velocità (M):** Cambia la velocità di vibrazione per entrambi i motori tra 20, 50 e 80.
8. **Pulsanti rapidi di Velocità:**

   Basso: impostare la velocità su 30 (entrambi i motori).

   Medio: imposta la velocità su 60 (entrambi i motori).

   Alta: impostare la velocità su 90 (entrambi i motori).



*La velocità e la durata non possono essere aggiustati con programmi preimpostati.

SCEGLIERE UN PROGRAMMAE

MODALITÀ PROGRAMMA

Impostazioni Basse (P1–P2)	Impostazioni Medie (P3–P5)	Impostazioni Alte (P6–P8)
Ottimo per iniziare. • Disintossicazione • Densità ossea aumentata • Miglior Equilibrio • Drenaggio linfatico • Controllo posturale migliorato	Perfetto per le persone con artrite e fibromialgia. • Preserva le articolazioni • Controllo posturale migliorato • Perdita di peso • Densità ossea aumentata • Equilibrio migliorato • Rimozione della cellulite	Ottimo permaggiore intensità. • Perdita di peso • Crescita muscolare • Densità ossea più elevata • Accumulo di potenza • Liberazione di HGH

SCEGLIERE UN PROGRAMMA IN MODALITÀ PROGRAMMA:

1. Premere il pulsante di accensione per accendere il sistema.
2. Premere il pulsante Programma/Modalità per alternare tra le modalità di programma preimpostate: da P1 a P8.
3. Premere il pulsante Inizio/Fine per attivare il programma selezionato.

PER OTTENERE I RISULTATI MIGLIORI, ALTERNATIVI TRA PROGRAMMI

Sorprendi il tuo corpo. Tendiamo ad adattarci, quindi vogliamo continuare a suscitare cambiamenti nei nostri corpi. Ogni livello ha i suoi vantaggi; tuttavia, raccomandiamo di iniziare dal primo livello, P1, e di salire di livello a poco a poco.

VELOCITÀ DI PROGRAMMA

Ogni programma preimpostato dura 10 minuti. Durante il programma, il Hovert cambierà la velocità una volta al minuto. I livelli di velocità dipenderanno dal programma scelto (come indicato nella tabella seguente). **H = Motore Orizzontale** **L = Motore Laterale**

VELOCITÀ	PROGRAMMA	MOTORE	MINUTI 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Basse	P1	H	4	4	10	12	17	20	24	20	17	6
		L	2	5	6	8	9	10	6	8	4	5
	P2	H	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8
		L	3	3	5	9	12	15	20	10	10	4
Medie	P3	H	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14
		L	5	16	2	3	6	9	10	9	5	2
	P4	H	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29
		L	6	12	14	16	20	22	30	34	38	18
	P5	H	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30
		L	8	10	9	14	18	19	28	28	20	17
Alte	P6	H	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55
		L	15	28	16	28	12	28	16	28	10	28
	P7	H	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25
		L	22	19	28	23	35	22	29	50	12	15
	P8	H	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60
		L	35	29	40	35	68	80	50	20	80	50

MANUAL MODE

In modalità manuale mode, le velocità di vibrazione di entrambi i motori H e L corrispondono ai seguenti livelli:

Impostazioni Basse (1–33)	Impostazioni Medie (34–66)	Impostazioni Alte (67–99)

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO IN MODALITÀ MANUALE:

1. Premere il pulsante di avvio per accendere il sistema.
2. Premere il pulsante Programma/Modalità fino a quando sullo schermo non viene visualizzato HA (modalità manuale).
3. Impostare una durata per l'allenamento in modalità manuale. Premere i pulsanti -/+ per impostare la durata del motore L ed i pulsanti Basso/Alto per impostare la durata del motore H.
4. Premere il pulsante Inizio/Fine per iniziare l'allenamento in modalità manuale.
5. La velocità per entrambi i motori inizierà da 1. Per aggiustare la velocità:
   f. Premere i pulsanti -/+ per modificare la velocità del motore L solo.
   g. Premere i pulsanti Basso/Alto per modificare la velocità del motore H solo.
   h. Premere il pulsante rosso Basso per modificare la velocità su 30 (entrambi i motori).
   i. Premere il pulsante rosso Medio per modificare la velocità su 60 (entrambi i motori).
   j. Premere il pulsante rosso Alto per modificare la velocità a 90 (entrambi i motori).
   k. Premere il pulsante M per cambiare la velocità tra 20, 50, 80 (entrambi i motori).

POSIZIONE IN PIEDI

La posizione in cui ti trovi sul Lifepro Hovert influirà sull'impatto delle vibrazioni nel tuo corpo. Stare con i piedi vicini per un allenamento "facile" e stare con i piedi più allontanati per allenamenti "medi" e "intensi".





MINI BANDE LIFEPRO

LE MINI BANDE LIFEPRO HANNO RIVOLUZIONATO L'INDUSTRIA DEL FITNESS

Le mini bande sono diventate il nuovo punto di riferimento per scolpire un fisico più forte e più magro. Hai sicuramente visto i tuoi influencer di fitness preferiti su Instagram e YouTube usando queste bande colorate di resistenza versatili con le loro routine di allenamento. Aggiungono resistenza agli allenamenti cardio e potenza alle sessioni di allenamento per la forza, permettendo di allenare entrambi allo stesso tempo. Il numero di possibilità creative di allenamento è infinito. A differenza dell'inconveniente di una palestra completa, queste mini bande sono famose per la loro capacità di allenare tutti gli aspetti del fitness e delle prestazioni a qualsiasi intensità, sempre e ovunque. Non ci sono più scuse.

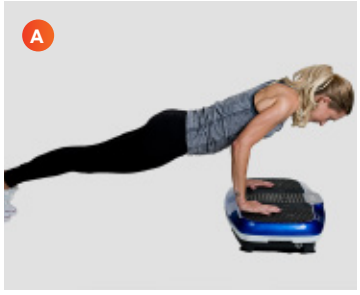
Le mini bande Lifepro sono fatte al 100% in lattice. Ogni banda ha una resistenza diversa, che ti permette di aumentare il livello del tuo allenamento di resistenza senza sforzo. Usa le mini bande insieme al tuo Lifepro Hovert per migliorare esponenzialmente i tuoi risultati di fitness.

OTTIMIZZA I TUOI ALLENAMENTI

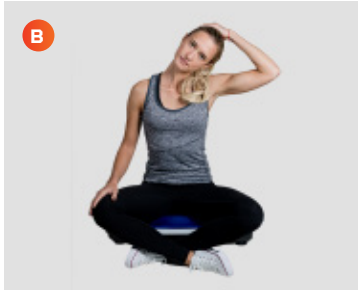
Scopri i vantaggi unici delle mini bande Lifepro:

- **Versatile:** aggiunge resistenza agli allenamenti cardio e potenza all'allenamento per la forza.
- **Buono per le articolazioni:** riduce la compressione articolare; allenamento ad alta intensità e basso impatto.
- **Portatile:** porta le mini bande nella tua tasca per allenarti ovunque.

COME USARE IL HOVERT



FLESSIONI A BRACCIA TESE



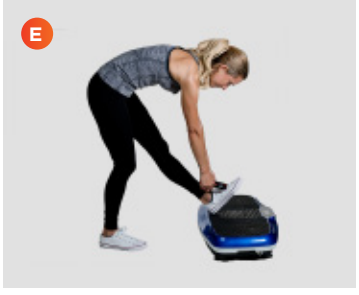
STIRAMENTO COLLO



PONTE GLUTEI



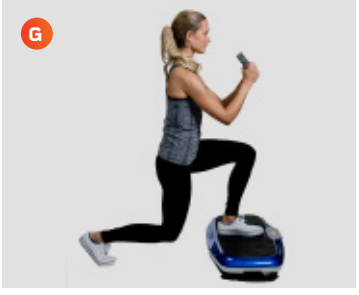
DIP



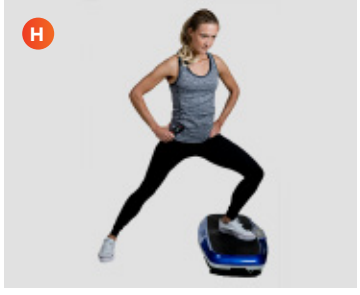
STIRAMENTO DEL GINOCCHIO



STIRAMENTO GLUTEI



GLI AFFONDI



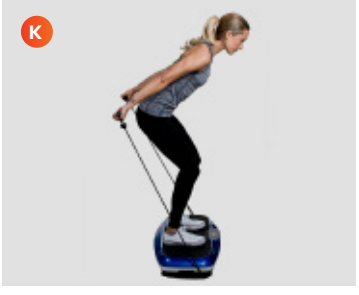
LATI



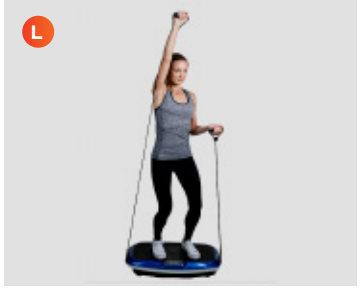
GINOCCHIO



SQUAT



MOSCA DEL CAVO



SPALLE ALTERNATE

IT

GUIDA RAPIDA DI ALLENAMENTO

COME INIZIARE

È una buona idea iniziare lentamente e facilmente con il Hovert in quanto può richiedere tempo per abituarsi alla maniera in cui le pedane vibranti si muovono e si sentono. Consigliamo di seguire la guida agli allenamenti di seguito: passare dal livello principiante all'avanzato in un periodo di diverse settimane.

GUIDA DI ESERCIZI

Mantieni gli stiramenti e gli esercizi delle pagine 16 e 17 per il numero di secondi mostrato nella tabella seguente. Migliorerai forza e resistenza man mano che continui nei livelli.

LIVELLO	VELOCITÀ	SECONDI
Principiante	1	15
		30
		45
	16	15
		30
		45
	33	15
		30
		45
Intermedio	34	60
		75
		90
	50	60
		75
		90
	66	60
		75
		90
Avanzato	67	105
		120
		135
	83	105
		120
		135
	99	105
		120
		135

IT

Visita la nostra libreria GRATUITA di video di allenamento personale su hovert.lifeprofitness.com

GARANZIA DI 2 ANNI

Lifepro Fitness crea prodotti per l'esercizio fisico di qualità e durevoli e garantiamo tale qualità con una garanzia di 2 anni su tutti i nostri prodotti. Se il tuo Hovert si rompe (ne dubitiamo), ti invieremo parti di ricambio e ti faremo vedere come ripararlo. Se il tuo Hovert non può essere riparato, lo sostituiremo senza costi. Registra il tuo Hovert su **hovert.lifeprofitness.com** per attivare la garanzia di 2 anni entro 14 giorni dall'acquisto.

IT

SICUREZZA

TI PREGHIAMO DI CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN LUOGO SICURO PER REFERENZA FUTURA.

⚠ **ATTENZIONE:** Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere le importanti precauzioni ed informazioni prima di usare la pedana Lifepro Hovert.

RESPONSIBILITÀ

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori del Hovert siano correttamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Usare il Hovert solo come indicato in questo manuale.
3. Posizionare il Hovert su una superficie piatta, con almeno un metro di distanza dietro di esso. Non posizionare il Hovert su superficie che possono bloccare le aperture dell'aria. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni, posizionare un tappetino sotto il Hovert.
4. Tenere il Hovert in ambienti chiusi, lontano da umidità e polvere. Non lasciare il Hovert in un garage o in un patio coperto o vicino all'acqua.

DA FARE E NON FARE

5. Non utilizzare il Hovert in presenza di prodotti aerosol o di somministrazione di ossigeno.
6. Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dal Hovert.
7. Il Hovert non deve essere usato da persone con un peso superiore a 149 chili.
8. Non far mai salire più di una persona alla volta sul Hovert.
9. Tenere il cavo di alimentazione e il soppressore di sovratensioni lontano da tutte le fonti di calore.
10. Non lasciare mai il Hovert senza custodia mentre è in funzione. Scollegare sempre il cavo di alimentazione quando il Hovert non è in uso.

ALLENAMENTO

11. Consultare un medico prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.
12. Mettiti in posizione prima di accendere il Hovert.
13. Indossa sempre un abbigliamento adeguato e scarpe da ginnastica quando si utilizza il Hovert.
14. Il Hovert è solo per uso domestico. Non utilizzare il Hovert in qualsiasi ambiente commerciale, di noleggio o istituzionale.

MANUTENZIONE

15. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il Hovert e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte in questo manuale.
16. Ispezionare e stringere periodicamente tutte le viti esterne (non rimuovere il cofano motore).
17. Non rimuovere mai il cofano motore se non diversamente indicato da un rappresentante dell'assistenza autorizzato. Interventi di manutenzione diversi dalle procedure in questa guida devono essere eseguiti esclusivamente da un rappresentante dell'assistenza tecnica.
18. Non inserire o far cadere oggetti in alcuna apertura.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DEL DISPOSITIVO

Dimensioni: 78,7 × 45,7 × 17,7 cm

Peso Netto: 18 kg

Potenza: 200 W + 200 W

Voltaggio: 220 V

Ampiezza: 0–10 mm

Peso Massimo sulla Pedana: 150 kg

Frequenza: 4–15 Hz

Livelli di Velocità: 99

Programmi Automatici: P1–P8

Batterie Necessarie:

2 Batterie AAA (incluse)

VIBRATION THERAPY

HOVERT

PEDANA VIBRANTE 3D

FATTO IN CINA

RHYTHM

PEDANA VIBRANTE



La pedana vibrante del ritmo funziona creando vibrazioni rapide in tutto il corpo, in particolare sui muscoli specificamente mirati. Queste vibrazioni inducono i muscoli ad allungarsi, flettersi e rilassarsi velocemente.

Questo si traduce in un aumento della crescita muscolare e ossea, in una maggiore flessibilità e in un aumento del metabolismo, che aumentano il numero di calorie bruciate.

Il ritmo può essere usato da persone con ogni livello di forma fisica. Se hai subito un infortunio o hai dolore alle articolazioni o alla schiena, trova sollievo e aiuta a prevenire lesioni future aggiungendo il ritmo alla routine di riabilitazione.

VANTAGGI DEL RHYTHM

- Migliorare la mobilità
- Prevenire lesioni
- Aumenta la forza
- Accelera il metabolismo
- Migliora il sonno
- Sviluppa ossa più forti
- Aumenta la circolazione

SURGER

RULLO DI SCHIUMA VIBRANTE

Approffitta di tutti i vantaggi della tecnologia di laminazione e vibrazione della schiuma insieme al rullo in schiuma vibrante Surger. Usare Surger prima o dopo l'allenamento come parte della routine di riscaldamento o recupero per ottenere maggiore flessibilità ed aiutare a prevenire indolenzimenti e lesioni.

Compressione profonda di fibre e tessuti muscolari (rilascio auto-miofasciale) combinata con la tecnologia di vibrazione del Surger disfa i nodi muscolari e rilassa i muscoli stretti e la fascia. Scegli tra 4 livelli di velocità di vibrazione diversi per applicare ogni volta l'intensità perfetta.

VANTAGGI DEL SURGER

- Aumenta l'efficacia dell'allenamento
- Riduce il dolore
- Accelera il recupero
- Prevenire lesioni
- Migliora la circolazione
- Migliora la flessibilità e le prestazioni muscolari
- Riduce il dolore e le infiammazioni
- Allenta nodi, punti di innesco e tensione nei muscoli e nella fascia.



AGILITY

PALLA VIBRANTE DI MASSAGGIO

La palla da massaggio vibrante Agility è stata fatta per piccoli gruppi muscolari. La palla Agility è abbastanza piccola da stare nel palmo della tua mano e ti dà un'ampia gamma di movimenti di massaggio: circolare, su e giù e da un lato all'altro.

Il materiale esterno in silicone della palla Agility è resistente e facile da impugnare, ma abbastanza morbido da poter essere usato su aree sensibili come il collo, le mani, o i piedi.

VANTAGGI DELLA PALLA AGILITY

- Aumentare la circolazione
- Migliorare la flessibilità e le prestazioni muscolari
- Migliorare la flessibilità e le prestazioni muscolari
- Rilassa i muscoli e la fascia stretti
- Ridurre il dolore muscolare e l'infiammazione
- Aumentare il flusso sanguigno



DALLA NOSTRA COLLEZIONE **SPORTS RECOVERY**

SONIC

PISTOLA PER MASSAGGIO



La pistola per massaggio Sonic è un massaggiatore per tessuti profondi che aiuta ad eliminare i dolori causati dalle lunghe ore seduti. Usa il Sonic per allentare la tensione muscolare e rilassarti dopo una lunga giornata di lavoro. Ottieni sollievo dalla rigidità e dal dolore alle spalle, al collo, ai polsi e alle mani causati dall'uso prolungato dei dispositivi digitali.

La tecnologia di vibrazione di Sonic penetra in profondità nei muscoli e nella fascia, trattando le aree che le mani umane hanno difficoltà a raggiungere. Le vibrazioni ad alta frequenza si allentano muscoli stretti, aumentano il flusso sanguigno nell'area e riducono le infiammazioni.

Il Sonic è leggero e portatile, il che lo rende il dispositivo perfetto per massaggiare le spalle e la schiena. Cinque velocità diverse ti consentono di scegliere l'intensità che ti darà il massimo sollievo nel mirare a specifici dolori muscolari e rigidità.

VANTAGGI DEL SONIC

- Riduce il dolore muscolare e l'infiammazione
- Rilascia le tossine
- Migliora la circolazione
- Aumenta la flessibilità
- Riduce lo stress e la tensione muscolare

lifepro®

Accedi a Lifepro TV, la nostra libreria di video gratuiti di allenamenti personali sul Web su hovert.lifeprofitness.compour per sapere come ottenere il massimo da Lifepro® Hovert ed ottenere i risultati che vuoi veramente.

CE LA PUOI FARE

Lifeprousa Lifeprousa support@lifeprofitness.com

IT

lifepro®

lifeprofitness.com

support@lifeprofitness.com

Lifeprousa Lifeprousa