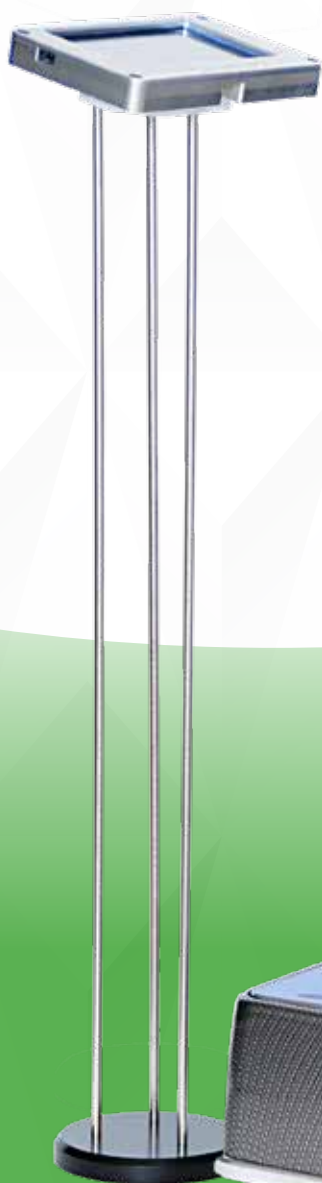
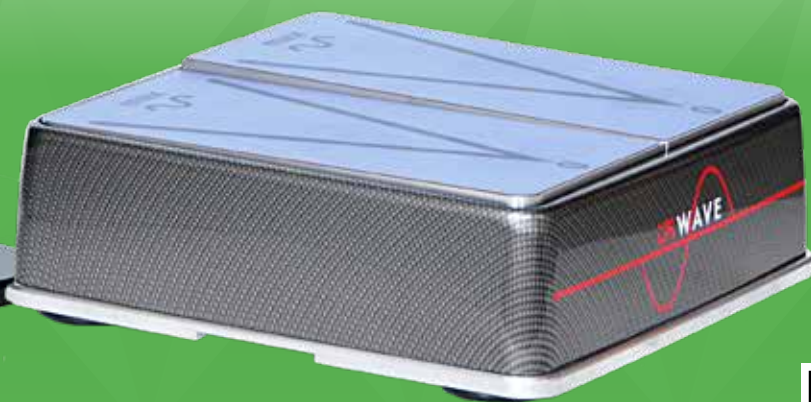


Inbetriebnahme und Bedienungsanleitung



SiWAVE MULTI HOME
SiWAVE MULTI BASIC
SiWAVE MULTI PLUS



Sie haben ein Gerät der Serie „**SiWAVE MULTI**“ mit Schwingungstechnik erworben. Die spezielle Schwingungstechnik der **SiWAVE MULTI** Geräte mit zwei abwechselnd und variabel seitenalternierenden Plattformen ermöglichen eine Schwingung im natürlichen Sinus-Wellen-Prinzip und ist physiologisch/achsen-gerecht und damit für Therapeutische und Trainings-Anwendungen im Bereich der Schwingungstherapie sehr zu empfehlen. Das **SiWAVE MULTI** wird für alle Altersklassen und sowohl für nicht trainierte, wie auch für trainierte Personen empfohlen. Das **SiWAVE MULTI PLUS** hat zusätzlich eine Wobbel-Funktion (seitliche Schwingung).

Inbetriebnahme

1. Stellen Sie das Gerät in einen trockenen geschlossenen Raum auf.
(Das Gerät ist nicht für Benutzung im Freien entwickelt.)
2. Wenn Sie das Gerät ohne Gangway erworben haben, stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf. Bei empfindlichen Böden können die Gummifüße Abdrücke hinterlassen. Zur Sicherheit ein Tuch oder eine Gummimatte unterlegen.
3. Verbinden Sie das Gerät mittels des mitgelieferten Kaltgerätekabels an eine 230 Volt Steckdose. Mit dem roten Knopf können Sie das Gerät einschalten.



Verbindung Gerät zur Steckdose mit Stromkabel (Kaltgerätekabel).

4. Wenn Sie das SiWAVE MULTI HOME Gerät erworben haben, gehen Sie mit Schritt „4b“ direkt weiter. Beim Gerätekauf von SiWAVE MULTI BASIC oder SiWAVE MULTI PLUS müssen Sie das Tablet zuerst in den vorgesehenen Schlitz des Bedienteilständers einstecken. Achten Sie dabei darauf, dass die Ladebuchse des Tablets links ist, damit Sie später das Ladekabel durch den Schlitz im Bedienteilständer einstecken können.



Ladeschlitz für Kabel zum Laden für das Tablet

4.b Bitte verbinden Sie den kleinen Stecker vom Ladekabel mit der Tablet Ladebuchse.



Das Ladekabel muss nicht dauerhaft mit dem Tablet und dem SiWAVE Gerät oder dem Ladestecker verbunden sein, es reicht aus, das Ladekabel nur bei leerem Akku am Tablet anzuschließen.



Ladebuchse für das Beladen über das **SiWAVE** Gerät



Ladestecker für Stromanschluss

Wir empfehlen Ihnen, das Ladekabel dauerhaft mit der Maschine zu verbinden. Sie können es aber auch mit dem beigegefügt Ladestecker direkt mit der Steckdose verbinden. Sollten Sie das Tablet mit der Maschine verbunden haben, müssen Sie nach dem Ausschalten der Maschine unbedingt das Tablet ganz ausschalten, da die Ladefunktion des Tablets mit dem Erlöschen des roten Einschaltknopfs beendet ist.

Bei der Verbindung mit dem Ladestecker ist dies nicht notwendig. Dort können Sie das Tablet auch mit einem „kurzen Klick am Abschaltknopf“ auf Standby stellen. Es ist dann beim Einschalten (ebenso nur 1 Sek darauf tippen) wieder sofort einsatzbereit.



Ein/Ausschaltknopf Tablet

5. SiWAVE Gerät

Am Einschaltknopf immer zuerst das Gerät einschalten. Nach Beendigung des Gebrauchs dort wieder ausschalten. Der Knopf muss im eingeschalteten Zustand „rot“ leuchten!



Ein/Ausschaltknopf Gerät

6. Tablet

Einschalten: Schalten Sie jetzt das Tablet oben links ein. Sie müssen den Druckknopf etwas länger drücken (ca. 5-10 Sekunden). Die Bluetooth Verbindung wird automatisch hergestellt. Wurde die Bluetooth Verbindung erfolgreich hergestellt, erscheint der Startknopf auf dem Bildschirm von Schwarz auf Grün. Jetzt können Sie mit dem Training beginnen.



Ein/Ausschaltknopf Tablet



Pfeil muss bei korrekter Verbindung grün leuchten

7. Mit dem oberen grünen Pfeil am Tablet können Sie das Gerät starten.
8. An dem mittleren Pfeil am Tablet können Sie die Hertz Frequenz zwischen 5 und 28 HZ einstellen.
9. Die Trainingszeit können Sie am unteren Pfeil zwischen 30 Sekunden und 60 Minuten einstellen.



Bitte richten Sie sich an die „Trainingsempfehlungen“ am Ende dieser Bedienungsanleitung.

Wir empfehlen Ihnen die Benutzung barfuß, mit flachen Schuhen oder Sportschuhen.

10. Tablet

Ausschalten: Mit dem Druckknopf oben links können Sie das Tablet auch ausschalten. Drücken Sie dazu bitte mindestens 5 Sekunden auf den Druckknopf. Es erscheint im Display dann „Ausschalten“ und „Neustart“. Bitte „Ausschalten“ mit dem Finger **unbedingt nur ganz kurz antippen**. Das Tablet schaltet jetzt dauerhaft ab.

Sollten Sie das Tablet am Ladestecker in der Steckdose eingesteckt haben, können Sie auch mit einem kurzen Klick das Tablet auf Standby setzen. Das Gerät wird dann dunkel und beim nächsten Einschalten reicht ein kurzes Tippen von 1 Sekunde und das Gerät ist wieder verbunden.



„Bestätigung für Ausschalten vom Tablet“.

Mögliche Fehler:

Der Pfeil auf dem Tablet bleibt schwarz und hat keine Verbindung mit dem Gerät.

Fehlerbehebung:

Bitte schalten Sie das SiWAVE Gerät und das Tablet aus. Schalten Sie nach ca. 30 Sekunden beide Geräte wieder an. Bitte beachten Sie, dass alle Kabel an der Maschine richtig miteinander verbunden sind und der Einschaltknopf bei der Maschine rot leuchtet. Sollte der Pfeil beim Tablet dennoch schwarz bleiben, müssen Sie einen Neustart beim Tablet durchführen.

Sollten Sie einen Neustart am Tablet durchführen müssen, führen Sie diesen wie folgt aus:

- drücken Sie auf dem Tablet Bildschirm für ca. 2 Sekunden oben im SiWAVE Logo zwischen die Buchstaben „V und E“
- es erscheint ein Fenster für den „Servicebereich“
- im Servicebereich drücken Sie rechts auf „Neustart“
- das Tablet fährt im Anschluss herunter und startet neu. In der Regel ist im Anschluss die Bluetooth-Verbindung wiederhergestellt und der Startknopf erscheint Grün. Das SiWAVE Multi Gerät ist nun betriebsbereit.

Technische Daten SiWAVE Multi Home:

Amplitude 3,5mm Gesamthub 7mm Amplitude

Maße: 43 x 43 x 14 cm

Gewicht der Plattform: ca. 21 kg

max. Belastung: 280 kg

Anschlusswerte: 350 Watt

Frequenz: 5-20 HZ, 230 V

Technische Daten SiWAVE MULTI BASIC:

Amplitude 3,5mm Gesamthub 7mm Amplitude

Maße: 43 x 43 x 14 cm

Gewicht der Plattform: ca. 21 kg

max. Belastung: 280 kg

Anschlusswerte: 350 Watt

Frequenz: 5-28 HZ, 230 V

Technische Daten SiWAVE MULTI PLUS:

Amplitude 3,5mm Gesamthub 7mm Amplitude

Maße: 65 x 65 x 19 cm

Gewicht der Plattform: ca. 35 kg

max. Belastung: 280 kg

Anschlusswerte: 550 Watt

Frequenz: 5-28 HZ, 230 V

CE Made in Germany

2 Jahre Garantie

Hersteller: TePro Appartus GbR, Enzstraße 82/84 D 75181 Pforzheim

Vertrieb: Stewafit GmbH, Blumenstraße 33/1 D 71106 Magstadt

Tel. +49 (0) 7159 – 9399720 E-Mail: info@stewafit.de www.stewafit.de

Empfohlenes Zubehör:

Gangway



SiWAVE Posturomed



SiWAVE medizinische Matten



Trainingsvorschläge

Beginnen Sie am Anfang das Training zwischen „2 und 3 Minuten“. Sie können die Zeit später täglich je nach Bedarf bis zu „10 - 20 Minuten“ pro Training steigern. Dabei können Sie sowohl mit Schuhen, als auch ohne Schuhe, z.B. barfuß, trainieren.

Für alle Nutzer gilt:

Bei Beginn immer zuerst mit den Fersen auf „0“ stehen, um sich an die Schwingungen zu gewöhnen! Dann, je nach Empfinden, langsam Richtung „max“ mit den Fußspitzen vorgehen!

Bei 3% der Menschen können bei den ersten Trainingseinheiten Schwindelgefühle oder leichtes Unwohlsein auftreten. Dies kann eine Disharmonie bezüglich der Durchblutung anzeigen.

Nach 3 bis 5 Trainingseinheiten sind diese Körpersemantiken normalerweise verschwunden. **Achten Sie bitte auch auf die Kontraindikationen.**

Kontraindikationen des Schwingungstrainings vor allem im Frequenzbereich über 15 Hz

- Schwangerschaften
- Akute Entzündungen (nur mit Anwendung im Liegen empfohlen)
- Frische Implantate (ersten 4 Wochen) wie z.B. Hüftprothese oder Knieprothese
- Frische Frakturen
- Venenentzündung, Thrombose
- Gefäßverschlüsse z.B. Thrombose
- Menschen mit Herzschwäche sollten nicht über 17 HZ trainieren

Wir empfehlen Ihnen folgende Frequenzen und Trainingszeiten:**Frequenzen zwischen 5 und 14 HZ:**

Für Verbesserung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit. Effekte: Beweglichkeit
Relaxation Muskelentspannung, „Cool Down“ Gleichgewichtstraining.
(3 bis 5 Minuten)

Frequenzen zwischen 12-14 HZ:

Reduktion von Muskelkater.
(3 bis 5 Minuten)

Frequenzen zwischen ca. 15–20 HZ:

Verbesserung von Muskelfunktion und Koordination, Stoffwechselförderung,
Metabolismus, Dehnung des Muskel- und Sehnenapparats, Verbesserung der
Flexibilität, Muskellängentraining, Neuronales Training, Faszien Training fördert
die Faszien Elastizität und verhindert deren Verklebung.
(3 bis 6 Minuten)

Frequenzen zwischen ca. 21–28 HZ:

Hohe Frequenzen dienen der Steigerung der Muskelleistung und des
Stoffwechsels. Sie wirken darüber hinaus verstärkt auf das „Zentrale
Nervensystem und das Hormonsystem“.
Mögliche Effekte: Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft, Erhöhung
des Grundumsatzes im Zell- und Gewebestoffwechsel, Stimulation des
Stoffwechsels und Gewichtsabnahme, Neurophysiologische Wirkungen auf das
Neurotransmittersystem, Hirnrinde und endokrines System, Faszien Training.
(4 bis 6 Minuten)

Kleine Anwendungsliste

Muskeldetonation und Entspannung 5 – 12 HZ (3 bis 4 Minuten)

Regulation-Balance 5 – 10 HZ (3 bis 5 Minuten)

Spastik und Rigor z.B. Parkinson 8 – 10 HZ (3 bis 4 Minuten)

Schlaffe Lähmungen z.B. nach Apoplexie > 15 HZ (3 bis 5 Minuten)

Polyneuropathien > 10 HZ (3 bis 4 Minuten)

Zentralnervöse Wirkungen Neurotransmitter etc. ,z.B. Depressionen, Angsterkrankungen > 20 HZ (3 bis 5 Minuten)

Verbesserung der Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit z.B. Autismus und
ADS > 15 HZ (3 bis 5 Minuten)

Muskel Tonisierend-Stimulierung des Anabolismus z.B. Wachstumsstörungen
bei Kindern > 15 HZ (3 bis 5 Minuten)

Stoffwechsel, Grundumsatz, Fettverbrennung 25 – 28 HZ (4 bis 6 Minuten)

Stimulierung der Osteoplasten (Knochensubstanz) z.B. Bei Osteoporose > 10-28 HZ
(4 bis 6 Minuten)

Indikationen (mögliche positive Anwendungen) des Schwingungstrainings

Die Übertragung der Sinus Schwingungen von Vibrationsreizen ermöglicht neuro-nale (Nerven) und muskuläre Aktivität, die den Anwender mit ihrer individuell unterschiedlichen Grundproblematik nicht mehr durch selbstständiges Training erreichen können. Der Einsatz des Schwingungstrainings kann in diesen Fällen nicht nur ergänzend, sondern ausschließlich möglich sein.

Orthopädische Indikationen (mögliche positive Anwendungen)

- Rückenschmerzen verschiedenster Ursache (Schmerzlinderung durch Verbesserung der Muskelentspannung, Dehnung und Koordination, Hemmung der Schmerzrezeptoren)
- Haltungsschäden (Kraftaufbau und Haltungsverbesserung)
- Skoliose (Verbesserung der Stabilität)
- Fußfehlformen (Kräftigung der Fußgewölbe Muskulatur)
- Knochen- und Gelenkprobleme z.B. bei Arthrose, Meniskusschäden
- Muskuläre Kraftdefizite nach Immobilisierung, Unfall, Verletzungen (Verbesserung der Muskelleistung)
- Muskuläre Hypertonie, zu hohe Muskelspannung (Senkung der Muskelspannung)
- Bandscheibenvorfall, in der nicht akuten Phase (Aufschulen des lokalen Muskelsystems)
- Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule (Schmerzlinderung, Stabilität)
- Osteoporose (Verbesserung von Knochenfestigkeit und Knochenmasse)

Sportmedizinische Indikationen

- Leistungssteigerung (Muskelaufbau, Verbesserung von Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit, Sprungkraft, parallel zum sportartenspezifischen Training)
- Sportverletzungen (Verbesserung des Stoffwechsels, schnellere Mobilisation des geschädigten Gewebes, früherer Trainingsbeginn)
- bessere Elastizität

Neurologische Indikationen

Spastische Lähmungen (mögliche positive Auswirkungen):

- positive Effekte bei Parkinson
- Multiple Sklerose (Regulation der Muskelspannung, Steigerung der Muskelfunktionen, Haltungsverbesserung, Blasen-Mastdarmkontrolle)
- Schlaganfall (Spastik Senkung, verbessertes Kraftverhalten, schnellere Mobilisation und Rehabilitation)
- Querschnittslähmung (Spannungsregulation, Training der Arm- und Stützmuskulatur, Koordination, Entspannung, Bewegungskontrolle und Geschwindigkeit, Unterstützung des Laufbandtrainings bei inkompletten Querschnittslähmungen, deutliche Leistungssteigerung und Verminderung von Seitendifferenzen im Gangbild)

Schlaffe Lähmungen (mögliche positive Auswirkungen)

- Fußheber-Lähmung, z.B. nach Bandscheibenvorfall der LWS
(Verbesserung der motorischen Kontrolle und Steigerung der Muskelleistung)
- Plexusparese, Lähmung der Armnerven z.B. nach Motorradunfall
(Verbesserung der motorischen Kontrolle und Steigerung der Muskelleistung und Muskelaufbau)
- Gleichgewichtsstörungen (Verbesserung der Balance und Sturzprophylaxe)

Innerer Bereich (mögliche positive Auswirkungen)

- Arterielle und venöse Durchblutungsstörungen (PAVK)
(Verbesserung durch Durchblutungssteigerung, Spannungsregulation der Gefäßwandmuskulatur).
- Verbesserung des Lymphatischen Abfluss (Kontraktion und Relaxation der Muskelpumpe)
- Krampfadern und Wasserablagerungen
- Durchblutungsstörungen auch bei Diabetes
Gerontologische Indikationen (mögliche positive Auswirkungen)
- Verlust an Muskelmasse und Muskelleistung (Kraftzuwachs, Kraftaufbau, Koordinationsverbesserung, Erhöhung der Muskelleistung)
- Osteoporose (Zunahme der Knochensubstanz)
- Bewegungsmangel (Mobilitätsverbesserung durch Kraftzuwachs und Kraftaufbau, Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht)
- Abbau der Haltungskontrolle (Aufbau von Muskelkraft in der globalen und lokalen Rumpfmuskulatur, Haltungsverbesserung)
- Harninkontinenz (Verbesserung der Harn- und Stuhlkontinents)
- Gleichgewichtsstörungen/Sturzprophylaxe
(reduzierte Sturzneigung durch Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und sensomotorischer Leistungsfähigkeit- motorische Steuerung von Haltung- und Bewegungsfähigkeit)
- Fazienvorverklebungen durch Bewegungsmangel/Gelenkkontrakturen
(Verbesserung der Gleitfähigkeit der Fazien), urologische und gynäkologische Indikationen (mögliche positive Auswirkungen)
- Inkontinenz (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle)
- Beckenbodenschwäche (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle, Senkung von Rückenschmerzen)
- Wirbelsäulen - Beckeninstabilität nach Entbindung
(Kraftaufbau und Haltungsverstärkung)
- MS Patienten die mit SiWAVE Multi trainieren, berichten über positive Ergebnisse

Alle hier angegebenen Aussagen sind Richt- und Erfahrungswerte aus über 20 Jahren therapeutischer Anwendung mit Schwingungstraining und teilweise Auszüge aus Studien über die Wirkung von Vibration/Schwingung auf unseren Körper und sind keine Heilversprechen. Nachzulesen online unter Studien mit Vibration und Schwingungstechnik.

Viel Spaß beim Training mit dem SiWAVE MULTI



STEWAFIT
your way

Stewafit GmbH
Blumenstraße 33/1
D 71106 Magstadt

Tel. + 49 (0) 7159 - 939 97 20

www.stewafit.de

E-mail: info@stewafit.de

Sehen Sie sich auch unsere Filme über das
SiWAVE MULTI BASIC und SiWAVE MULTI PLUS an!

