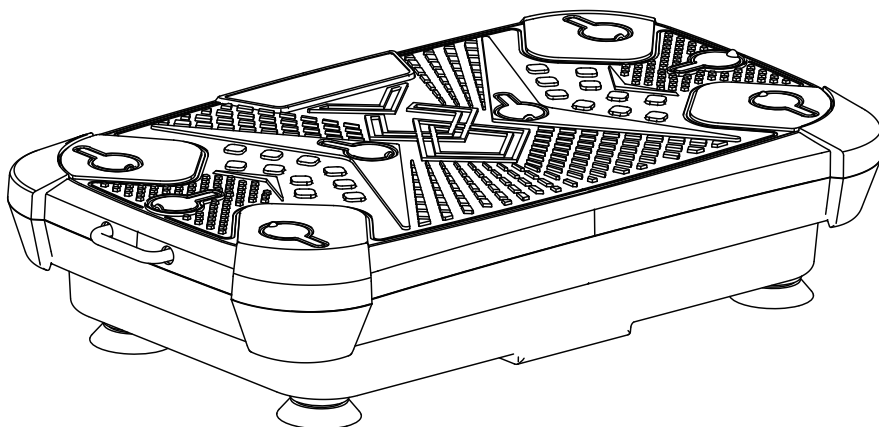


Manual til

ASG V50 Vibration Trainer

ASG4616



Brugsanvisning

VIGTIGT: Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan variere fra dette billede og kan ændres uden forudgående varsel.

ADVARSEL

For at mindske risikoen for skader skal brugeren læse og forstå denne brugsanvisning, før den smalle vibrationsplade tages i brug. Denne maskine er kun beregnet til hjemmebrug i overensstemmelse med instruktionerne i denne manual.

Læs venligst disse instruktioner omhyggeligt, og gem dem til senere brug.

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

- Ikke egnet til børn eller gravide kvinder!
- Brug kun til det tilsigtede formål.
- Brug kun indendørs, kun i tørre omgivelser.
- Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget.
- Hop ikke på pladen eller maskinen.
- Placer kun apparatet på en solid, plan og fugtbestandig overflade.
- Efter brug skal maskinen slukkes og trækkes ud af stikkontakten.
- Lav nogle opvarmningsøvelser, før du begynder at bruge maskinen.
- Øg gradvist hastighed, intensitet og varighed af øvelserne.
- Kun én person må bruge maskinen ad gangen.
- Kontakt straks din læge, hvis du føler dig: syg, oplever smerter i led eller andre steder, ømhed, unormal hjerterytme eller andre unormale symptomer.
- Hvis du ikke har dyrket sport i lang tid, eller hvis du har et hjerteproblem, et neurologisk problem, kredsløbsforstyrrelser eller ortopædiske problemer, bør du først konsultere din læge, før du bruger denne maskine.
- Stop med at bruge maskinen med det samme, hvis du føler dig træt, utilpas eller svimmel.
- Brug ikke denne maskine i mere end 10 minutter ad gangen.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller manglende erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller har fået instruktioner i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Maksimal vægtpacitet er 120 kg.

ADVARSEL: Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du konsultere din læge. Dette er især vigtigt for personer med eksisterende helbredsproblemer. Sælgeren påtager sig intet ansvar for personskade eller materielle skader, der opstår ved eller gennem brugen af dette produkt.

MEDICINSK ANBEFALING: Du MÅ IKKE bruge vibrationsmaskinen uden din læges samtykke, hvis du:

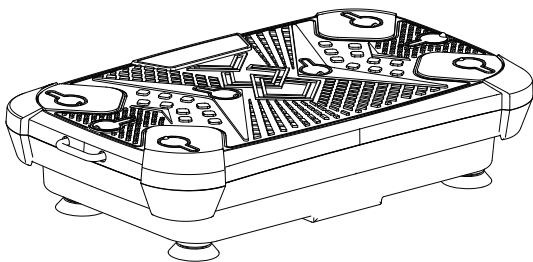
- Er gravid
- Har for nylig gennemgået en operation eller operation
- Har knæ-, skulder-, ryg- eller nakkeskader
- Nethindeproblemer

Det anbefales kraftigt, at du konsulterer din læge, før du bruger vibrationsmaskinen, hvis du har et af følgende:

- | | |
|--|---|
| · Hjertesygdom eller hjerte-kar-sygdom | · Ondartet tumor |
| · Forhøjet blodtryk | · Pacemaker, metalimplantat, kunstige led eller lemmer, stents eller spiral, metalplader eller nåle |
| · Akut trombose | · Nylige sygdomme eller infektioner |
| · Akut brok | · Dyb venetrombose |
| · Svær diabetes | · Kræft |
| · Epilepsi | |
| · Svær migræne | |

DELE OG TILBEHØR

Din vibrationsmaskine leveres med de dele og det tilbehør, der er vist nedenfor. Kontroller alt omhyggeligt før brug. Hvis nogen del ser ud til at være beskadiget, må du ikke bruge denne enhed og kontakte kundeservice på nummeret, der findes bag i denne manual.



A



B



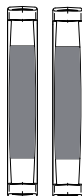
A. FJERNBETJENING

B. STRØMLEDNING

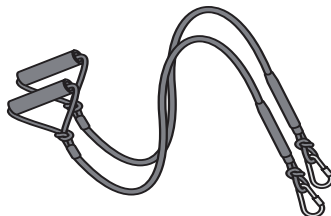
C. ARMBÅNDSTÆNGER

D. MODSTANDSBÅND

C



D



SAMLEVEJLEDNING

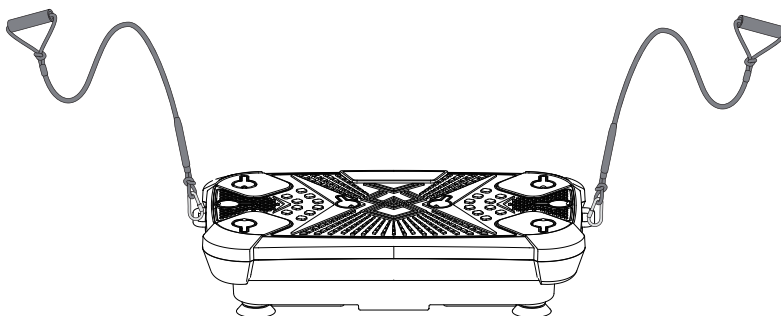
TRIN 1

- Vælg et passende sted til din vibrationsmaskine. Sørg for mindst 1 meter plads på hver side af maskinen for at undgå skader. Placer maskinen på en solid, plan overflade med et passende afdækningsstykke til gulvet eller tæppet.
- Sæt 2 x AAA alkaliske batterier i fjernbetjeningen.

TRIN 2

Modstandsbånd

- Løsn karabinlåsen (hvis nødvendigt) for enden af elastikken, klips den gennem hullet ved metalarmene på begge sider af maskinen, og skru derefter låsen på karabinclipsen.
- Bemærk: Sørg for, at karabinclipsen er fastgjort ved at skrue låsen på plads for at sikre, at clipsen ikke løsner sig under brug.



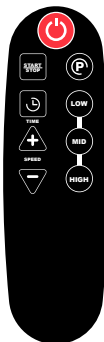
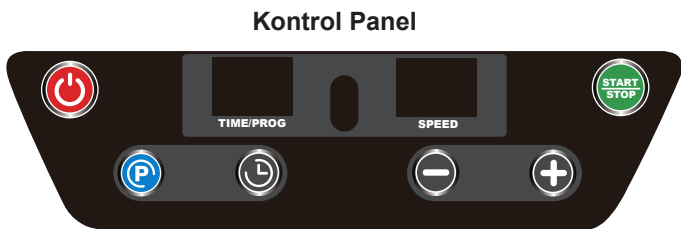
Bemærk: Når elastikkerne ikke er i brug, skal du sørge for at opbevare dem sikkert, så de ikke udgør en potentiel snubelfare.

GENERELLE BRUGSANVISNINGER

Brugsmåder

Vibrationsmaskinen tilbyder dig to brugsmåder: manuel tilstand og automatisk tilstand. I begge tilstande kan du bruge modstandsbåndene.

Fjernbetjening



Manuel tilstand

Med manuel tilstand kan du indstille tid og hastighed for træningen. Sådan bruger du manuel tilstand:

1. Tilslut enhedens netledning til stikkontakten. Brug tænd/sluk-knappen til at tænde enheden.
2. Tryk på tænd/sluk-knappen på fjernbetjeningen eller kontrolpanelet.
3. Brug knapperne "Øg tid" og "Reducer tid" på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen til at indstille en træningstid (område: 1-15 minutter; interval: 1 minut). Den aktuelle træningstid vises på tids-/programdisplayet på kontrolpanelet.
4. Tryk på start/stop-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at starte træningen.
5. Brug knapperne "Øg hastighed" og "Reducer hastighed" på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen til at justere vibrationshastigheden (område: 1-99; interval: 1).
6. Tryk på start/stop-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at stoppe træningen når som helst.
7. Når du er færdig med træningen, skal du trykke på tænd/sluk-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at slukke enheden.

BEMÆRK: For at stoppe enheden, før den indstillede tid udløber, skal du trykke på Start/Stop-knappen på fjernbetjeningen eller træde af enheden og trykke på Stop-knappen på kontrolpanelet.

GENERELLE BRUGSANVISNINGER

Automatisk tilstand

Når du bruger automatisk tilstand, følger enheden dit valgte, forudindstillede træningsprogram. Sådan bruger du automatisk tilstand:

1. Tilslut enhedens netledning til stikkontakten. Brug tænd/sluk-knappen til at tænde enheden.
2. Tryk på tænd/sluk-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen.
3. Tryk på programvalgsknappen for at skifte mellem de ni tilgængelige forudindstillede programmer (P1, P2, ... og P9). Se tabellen nedenfor for detaljerede oplysninger om de forudindstillede programmer.
4. Når du har valgt det ønskede program, skal du trykke på start/stop-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at starte træningen. Træd op på enheden.
5. Tryk på start/stop-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at stoppe træningen når som helst.
6. Når du er færdig med træningen, skal du træde af enheden og trykke på tænd/sluk-knappen på fjernbetjeningen eller tænd/sluk-knappen på kontrolpanelet.

Yderligere oplysninger

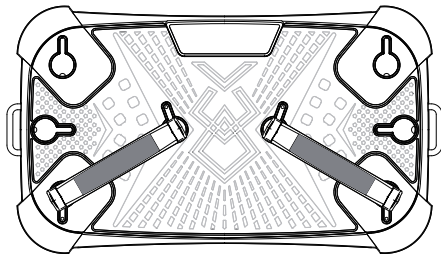
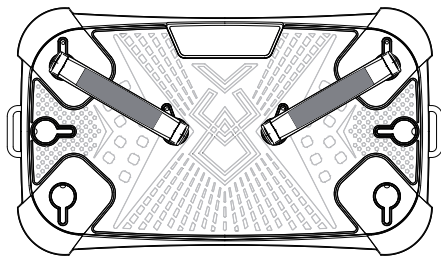
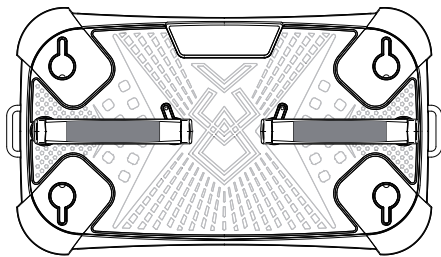
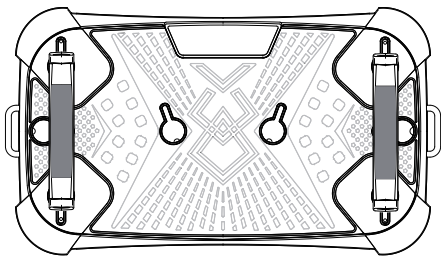
- Når du bruger programindstillingerne P1-P9, indstilles tiden automatisk til 10 minutter. Enheden tæller op til den ønskede hastighed ved programmets start. Hastigheden varierer pr. minut (se skemaet "Programhastighed"). Med omkring 40 sekunder tilbage reduceres hastigheden til en lavere hastighed. Hastigheden varierer afhængigt af det valgte program. Når der er 10 sekunder tilbage, begynder enheden at tælle ned til 0. Enheden skal være på hastighed 0, når tiden er nul.
- Hvis du bruger den manuelle indstilling, styres tid og hastighed af brugeren. Tiden er maksimalt 10 minutter pr. rutine. Når tiden udløber på rutinen, kan enheden bruges igen. Der er ingen nedetid nødvendig.
- Når du trykker på Stop-knappen på fjernbetjeningen eller på enheden, tæller hastigheden ned til nul.

Hastighed for hvert program

TID (min)	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
10	10	20	10	30	40	20	50	60	30
9	20	30	40	50	70	80	90	50	50
8	30	40	70	70	40	20	30	40	70
7	40	50	20	60	70	80	70	30	90
6	50	60	50	40	40	20	50	20	80
5	60	20	80	20	70	80	90	40	60
4	70	30	30	10	40	20	30	50	40
3	80	40	60	40	70	80	70	60	20
2	60	50	90	70	40	20	60	70	60
1	40	60	30	50	70	60	40	50	70

BEMÆRK: Stig altid af enheden, før du justerer enhedens kontrolpanel.

PUSH UP POSITUR



VEDLIGEHOVELDELSE OG RENGØRING

Før du rengør enheden, skal du sørge for, at tænd/sluk-knappen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

- Du kan bruge en tør, ren kost eller børste til at fjerne støv fra enheden.
- Træningsområdet kan rengøres med en let våd klud.
- Rengør ikke enheden med ætsende stoffer, da de kan beskadige enheden.
- Rengør fjernbetjeningen med en ren klud.
- Hvis du ikke bruger enheden i længere tid, skal du lægge den i emballagen og opbevare æsken et køligt og tørt sted. Fjern batterierne fra fjernbetjeningen.

FEJLFINDING

Problem	Årsag	Fix
Enheden virker ikke.	Netledningen er ikke sat i en stikkontakt. Afbryderen er i slukket position.	Tilslut netledningen til en stikkontakt. Sæt tænd/sluk-knappen i tændt position.
Fjernbetjeningen virker ikke.	Fjernbetjeningens batterier er døde. Fjernbetjeningen er for langt væk fra enhedens infrarøde modtager.	Udskift batterierne. Fjernbetjeningens effektive rækkevidde er 2 m.
Maskinen stoppede pludselig med at virke.	Den programmerede træningstid er slut.	Nulstil træningstiden.
Enheden svarer ikke.	Der blev indtastet for mange kommandoer på én gang, og enheden kan ikke reagere på dem alle.	Sluk for enheden, vent 1 minut, og tænd den igen.

UDSTRÆKNING

Udstrækning af læg og hofte

Med tæerne vendt fremad, træd fremad med din højre fod. Læn dig fremad, mens du bøjer dit højre knæ. Lad ikke dit knæ passere fodspidsen. Hold dit venstre ben strakt og din venstre hæl i gulvet. Drej din torso mod dit venstre ben, mens du holder din hofte vendt fremad. Hold positionen i 20-30 sekunder, og gentag derefter med det andet ben.



Udstrækning af skulder

Stå oprejst med fødderne samlet. Kryds din højre arm til den anden side af kroppen. Brug din venstre hånd til at holde din arm i position og skub. Hold positionen i 20-30 sekunder, og gentag derefter med den anden arm.



Udstrækning af inderlår

Stå med benene fra hinanden i en behagelig afstand. Læn dig fremad, og bøj dit højre knæ. Lad ikke dit knæ passere fodspidsen. Placer dine hænder på dine lår for støtte. Hold positionen i 20-30 sekunder, og gentag derefter med det andet ben.



Udstrækning af skrå muskler

Stå med benene fra hinanden og fødderne pegende fremad. Stræk din højre arm så langt ud over hovedet som muligt. Hold positionen i 20-30 sekunder, og gentag derefter med den anden arm.



Udstrækning af balder, hofte og skrå muskler

Mens du sidder på gulvet, bøj det ene ben over det andet. Hold kroppen i en lige position, og pres din hånd mod den yderste del af låret for at bringe låret tættere på kroppen. Hold positionen i 20-30 sekunder, og gentag derefter med det andet ben.



Manufactured in China for:

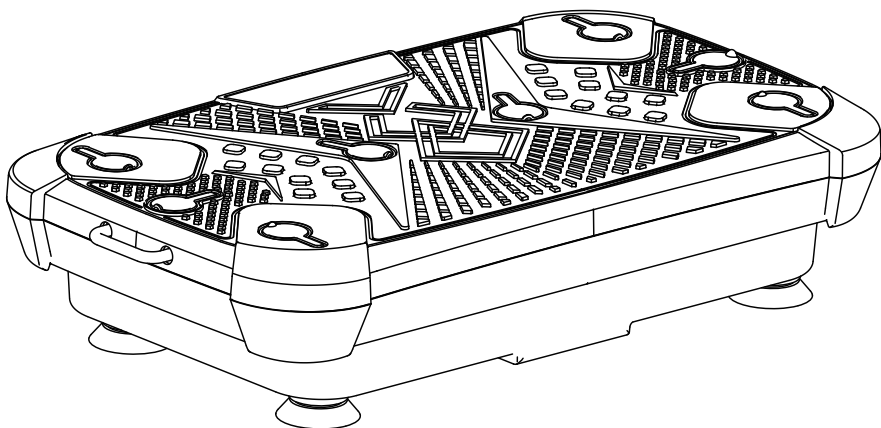
Sport Scandinavia A/S

Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK Tel:

+45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk

www.spsca.dk

Manual of ASG V50 Vibration Trainer



OWNER'S MANUAL

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

WARNING

To reduce risk of injury, the user must read and understand this instruction manual before using the Vibration Plate Slim. This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual.

Please read these instructions carefully and retain for future use.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- Not suitable for children or pregnant woman!
- Use for the intended purpose only.
- Only use inside, only use in dry environment.
- Do not use if the product is damaged.
- Do not jump on the plate or the machine.
- Place the device only on a solid, level, and moisture-resistant surface.
- After use, the machine must be switched off and unplugged.
- Do some warming-up exercises before start using the machine.
- Increase speed intensity and duration of exercises gradually.
- Only one person is allowed to use the machine at one time.
- Consult your doctor immediately when you feel: sick, experience pain in joints or other locations, aches abnormal heartbeat rate or any other abnormal symptoms.
- If you have not done any sport for a long time or if you have a heart problem, neurologic problem, circulatory disturbances or orthopedic problems, you should first consult your doctor before operate this machine.
- Stop using the machine immediately if you feel tired, uncomfortable or dizzy.
- Don't use this machine for more than 10 min at a time.
- This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Maximum Weight Capacity is 120 kgs.

WARNING: Before beginning any exercise programme, consult your physician. This is especially important for persons with pre-existing health problems. The seller assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

MEDICAL RECOMMENDATIONS: You MUST NOT use the **Vibration Machine** without your doctor's consent if you:

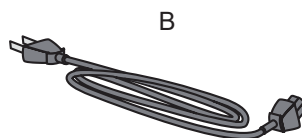
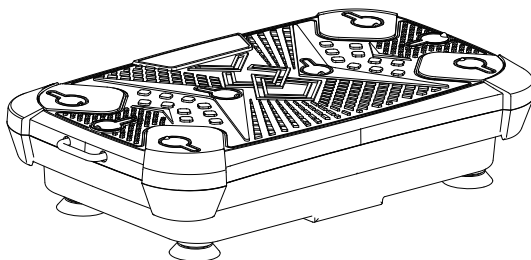
- Are pregnant
- Have had a recent operation or surgery
- Have knee, shoulder, back or neck injuries
- Retinal condition

You are strongly recommended to consult your doctor before using the Vibration Machine if you have any of the following:

- Heart condition or cardiovascular disease
- High blood pressure
- Acute thrombosis
- Acute hernia
- Severe diabetes
- Epilepsy
- Severe migraines
- Malignant tumour
- Pacemaker, metal implant, artificial joint(s) or limb(s), stents or IUDs, metal plates or pins
- Any recent illnesses or infections
- Deep Vein Thrombosis
- Cancer

PARTS & ACCESSORIES

Your vibration machine has been shipped with the parts and accessories shown below. Check everything carefully before use. If any part appears damaged, do not use this device and contact Customer Service using the number located in the back of this manual

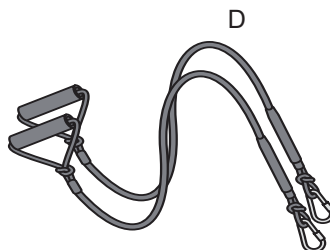
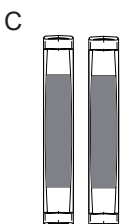


A. REMOTE CONTROL

B. POWER CORD

C. PUSH UP BARS

D. RESISTANCE BANDS



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

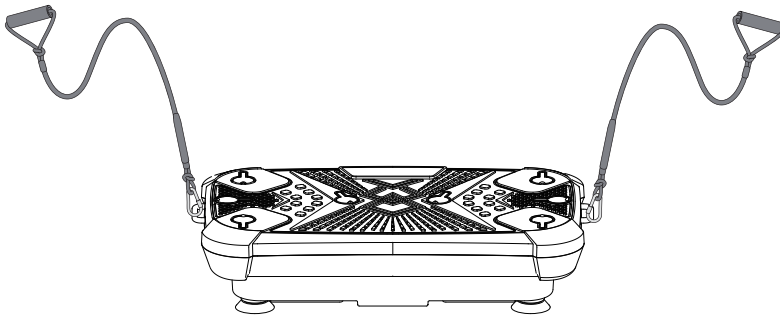
- Choose a suitable place for your vibration machine. Leave yourself at least 1 metre of space either side of the machine to avoid injury. Place the machine on a solid, flat level surface with a suitable cover for your floor or carpet.
- Insert 2 x AAA Alkaline batteries into the remote control unit.

STEP 2

Resistance Bands

- Loosen the carabiner lock (if required) on the end of the resistance band, clip it through the hole at the metal arms on both sides of the machine, then screw the lock on the carabiner clip in place.

Note: Make sure that the carabiner clip is fastened by screwing the lock in place, to ensure the clip does not come loose during use.



Note: When not in use please ensure resistance bands are stored away safely so they are not a potential trip hazard.

GENERAL OPERATING INSTRUCTIONS

Modes of Use

The vibration machine gives you two modes of use: manual mode and automatic mode. In both modes, you can use the resistance Bands.

Control Panel



Remote Control



Manual Mode

Using manual mode, you can set the time and the speed of the exercise. To use manual mode:

1. Connect the Power Cord of the device in the outlet. Use the Power Switch to turn on the device.
2. Press the Power button on the Remote Control or the Control Panel.
3. Use the Increase Time and Decrease Time Buttons on the Control Panel or Remote Control to set an exercise time (range: 1–15 minutes; interval: 1 minute). The current exercise time is displayed on the Time/Program Display on the Control Panel.
4. Press the Start/Stop Button on the Control Panel or the Remote Control to begin the exercise.
5. Use the Increase Speed and Decrease Speed Buttons on the Control Panel or Remote Control to adjust the vibration speed (range: 1–99; interval: 1).
6. Press the Start/Stop Button on the Control Panel or the Remote Control to stop the exercise at any time.
7. When you are done with the exercise, press the Power Button on the Control Panel or the Remote Control to turn off the device.

NOTE: To stop the device prior to the set time expiring, press the Start/Stop Button on the Remote Control or step off the device and press the Stop Button on the Control Panel.

GENERAL OPERATING INSTRUCTIONS

Automatic Mode

When using Automatic Mode, the device will follow your selected preset exercise program. To use Automatic Mode:

1. Connect the Power Cord of the device to the outlet. Use the Power Switch to turn on the device.
2. Press the Power Button on the Control Panel or the Remote Control.
3. Press the Program Selection Button to cycle between the nine available preset program (P1,P2, ... and P9). Refer to the table on the below for detailed information about the preset programs.
4. When you have selected your desired program, press the Start/Stop Button on the Control Panel or the Remote Control to begin the exercise. Step onto the device.
5. Press the Start/Stop Button on the Control Panel or the Remote Control to stop the exercise at any time.
6. When you are done with the the exercise, step off the device and press the Power Button on the Remote Control or the Power button on the Control Panel.

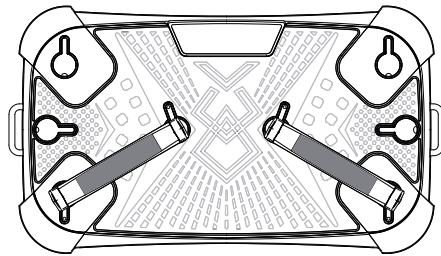
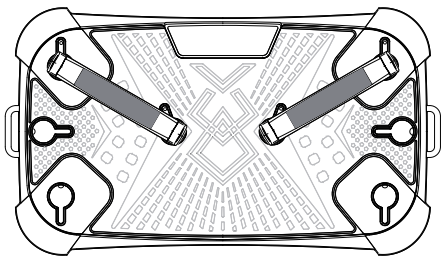
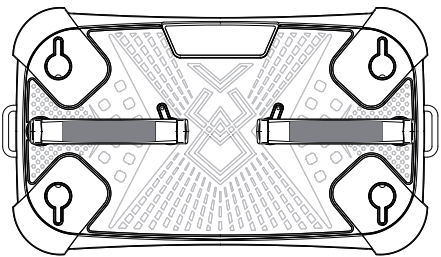
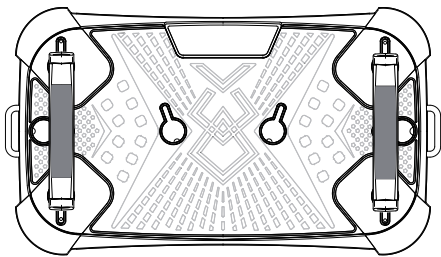
Additional Information

- When using the P1-P9 program settings, the time is automatically set to 10 minutes. The device will count up to the required speed at the start of the program. The speed varies by the minute (see the "Program Speed" chart). With around 40 seconds remaining, the speed will reduce to a slower speed. The speed varies based on the selected program. At 10 seconds remaining, the device will begin to count down to 0. The device should be at 0 speed when time is at zero.
- If using the manual setting, the time and speed are controlled by the user. The time has a maximum of 10 minutes per routine. Once the time expires on the routine, the device can be used again. There is no downtime needed.
- When you press the Stop Button on the Remote Control or on the device, the speed will count down to zero.

Speed for Each Program									
Time (minutes)	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
10	10	20	10	30	40	20	50	60	30
9	20	30	40	50	70	80	90	50	50
8	30	40	70	70	40	20	30	40	70
7	40	50	20	60	70	80	70	30	90
6	50	60	50	40	40	20	50	20	80
5	60	20	80	20	70	80	90	40	60
4	70	30	30	10	40	20	30	50	40
3	80	40	60	40	70	80	70	60	20
2	60	50	90	70	40	20	60	70	60
1	40	60	30	50	70	60	40	50	70

NOTE: Always step off of the device before adjusting the device's Control Panel.

PUSH UP POSTURE



MAINTENANCE & CLEANING

Before cleaning the device, make sure that the Power Switch is off and that the Power Cord is unplugged from the outlet.

- You can use a dry, clean broom or brush to sweep dust from device.
- The exercise area can be cleaned with a slightly wet cloth.
- Do not clean the device with corrosive substances because they can damage the device.
- Clean the remote control with a clean cloth.
- If you are not using the device for a long time, put it in its packaging box and store the box in a cool, dry place. Remove the batteries from the remote control.

TROUBLESHOOTING

Issue	Cause	Fix
The device does not work.	The Power Cord is not plugged into a power outlet.	Connect the Power Cord to a power outlet.
	The Power Switch is in the Off position.	Place the Power Switch in the On position.
The Remote Control does not work.	The Remote Control's batteries are dead.	Replace the batteries.
	The remote control is too far away from the device ' s Infared Receptor.	The effective distance of the Remote Control is 6.56 feet (2 m).
The machine stopped working suddenly.	The programmed exercise time ended.	Reset the exercise time.
The device is not responding.	Too many commands were input at once and the device cannot respond to all of them.	Turn off the device, wait 1 minute, and turn the device back on again.

STRETCHING

Calf And Hip Stretching

With your toes facing forward, step forward with your right foot. Lean forward while bending your right knee. Do not allow your knee to pass the tip of your foot. Keep your left leg straight and your left heel on the floor. Twist your torso toward your left leg while keeping your hip facing forward. Maintain the position for 20–30 seconds and then repeat with the other leg.



Shoulder Stretching

Stand upright with your feet together. Cross your right arm to the other side of your body. Use your left hand to keep your arm in position and push. Maintain the position for 20–30 seconds and then repeat with the other arm.



Inner Thigh Stretching

Stand with your legs apart at a comfortable distance. Lean forward, bending your right knee. Do not allow your knee to pass the tip of your foot. Place your hands on your thighs for support. Maintain the position for 20–30 seconds and then repeat with the other leg.



Oblique Muscles Stretching

Stand with your legs apart and feet pointing forward. Extend your right arm above your head as far as you can. Maintain the position for 20–30 seconds and then repeat with the other arm.



Buttocks, Hip, And Oblique Muscles Stretching

While seated on the floor, bend one leg over the other. While keeping the body in a straight position, press your hand against the outer part of your thigh in order to bring the thigh closer to the body. Maintain the position for 20–30 seconds and then repeat with the other leg..



Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail:
Info@spsca.dk
www.spsca.dk