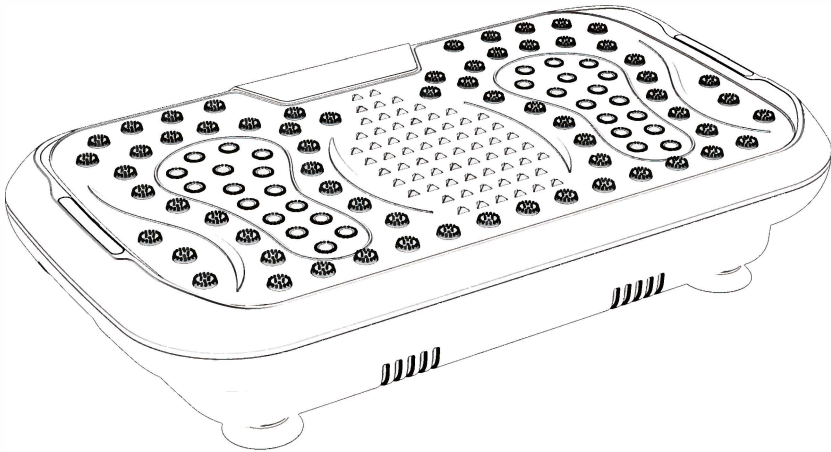




OWNER'S MANUAL

ITEM NO.: ASG4650



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:

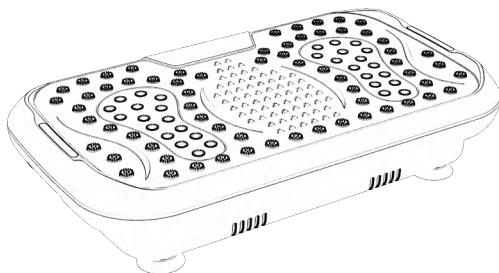
- Are pregnant
- Have had a recent operation or surgery
- Have knee, shoulder, back or neck injuries
- Retinal condition

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

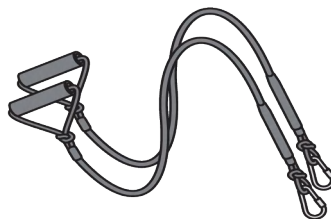


B



- A. REMOTE CONTROL
- B. POWER CORD
- C. TENSILE ROPE

C.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

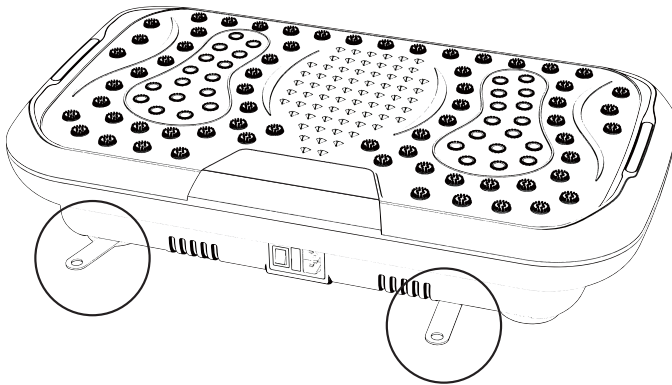
- Choose a suitable place for your vibration machine. Leave yourself at least 1 metre of space either side of the machine to avoid injury. Place the machine on a solid, flat level surface with a suitable cover for your floor or carpet.
- Insert 1x Battery into the remote control unit.

STEP 2

Resistance Bands

- Attach the resistance bands by locating the metal arm underneath the machine. Move it out so the arm is pointing out from underneath the disc. Loosen the carabiner lock (if required) on the end of the resistance band, clip it through the hole at the end of the metal bar, 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.



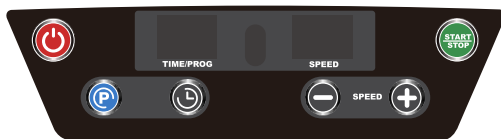
Note: When not in use please ensure resistance bands are stored away safely so they are not a potential trip hazard.

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**). Press the **S** key on the remote control to quickly switch between 30, 60 and 90 positions. In the automatic operation mode, the speed cannot be adjusted.
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.

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.

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.



Item No: **ASG4650**

Item description: Body Shape Vibration Trainer

Rated Voltage: 220-240V~

Rated Frequency: 50/60 Hz

Power: 200 W

N. W.: 8.7 kg

G. W.: 9.8 kg

Measurement: 62.4x37.9x14.8 CM

Batch: I013-06051

Manufactured in China for:

Sport Scandinavia A/S

Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK

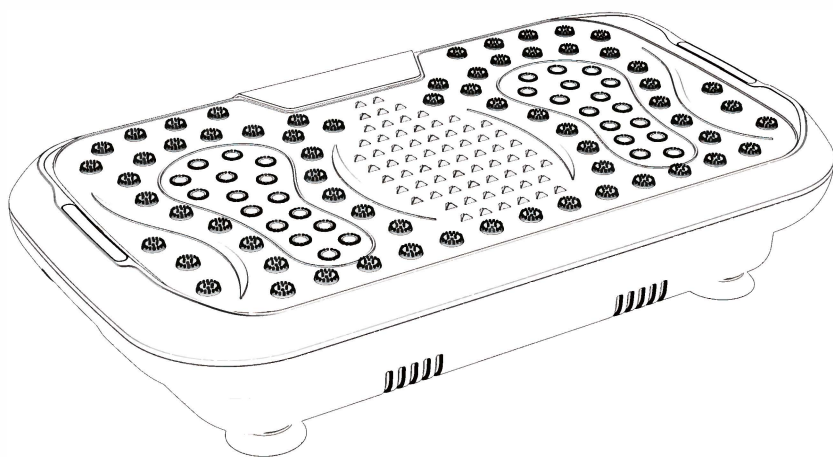
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk

www.spsca.dk



BRUGSANVISNING

VARENr.: ASG4650



VIGTIGT: Læs alle instruktioner grundigt, før du tager produktet i brug. Gem denne brugermanual til senere brug.

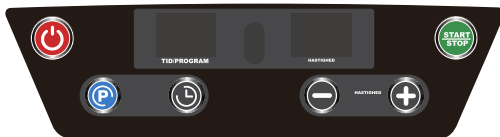
Produktets specifikationer kan afvige fra det viste billede og kan ændres uden varsel.

GENERELLE BETJENINGSVEJLEDNINGER

Anvendelsestilstande

Vibrationsmaskinen tilbyder to anvendelsesmuligheder: manuel og automatisk tilstand. Du kan benytte modstandsbåndene i begge tilstande.

Betjeningspanel



Fjernbetjening



Manuel tilstand

Når du bruger manuel tilstand, kan du selv indstille både tid og hastighed for træningen. Sådan gør du:

1. Sæt apparatets strømkabel i stikkontakten og tænd på hovedafbryderen.
2. Tryk på tænd/sluk-knappen på fjernbetjeningen eller kontrolpanelet.
3. Brug knapperne til at øge eller mindske tiden på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at vælge træningstid (interval: 1–15 minutter; interval: 1 minut). Den valgte tid vises på displayet for tid/program på kontrolpanelet.
4. Tryk på Start/Stop-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at starte træningen.
5. Brug knapperne til at øge eller sænke hastigheden på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at justere vibrationsniveauet (område: 1–99). Tryk på S-tasten på fjernbetjeningen for hurtigt at skifte mellem niveau 30, 60 og 90. I automatisk tilstand kan hastigheden ikke indstilles.
6. Tryk på Start/Stop-knappen når som helst for at afslutte træningen.
7. Når du er færdig, sluk for apparatet med tænd/sluk-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen.

BEMÆRK: Hvis du ønsker at stoppe apparatet før den indstillede tid udløber, kan du trykke på Start/Stop-knappen på fjernbetjeningen eller træde af maskinen og trykke på Stop-knappen på kontrolpanelet.



For at mindske risikoen for skade skal brugeren læse og forstå denne brugsvejledning, før Vibration Plate Slim tages i brug. Maskinen er kun beregnet til brug i hjemmet og skal anvendes som beskrevet i vejledningen.

Læs venligst disse instruktioner grundigt igennem og gem dem til fremtidig brug.

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

- Ikke egnet til børn eller gravide!
- Brug kun produktet til det formål, det er beregnet til.
- Kun til indendørs brug, og kun i tørre omgivelser.
- Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget.
- Hop ikke på pladen eller maskinen.
- Placer enheden på et fast, plant og fugtafvisende underlag.
- Efter brug skal maskinen slukkes og stikket trækkes ud.
- Lav opvarmningsøvelser før du tager maskinen i brug.
- Øg hastighed, intensitet og varighed af øvelser gradvist.
- Kun én person må benytte maskinen ad gangen.
- Kontakt straks din læge, hvis du føler dig syg, har smerter i led eller andre steder, oplever ubehagelig hjerterytme eller andre unormale symptomer.
- Hvis du ikke har dyrket sport i længere tid, eller har hjerte-, neurologiske-, kredsløbs- eller ortopædiske problemer, bør du først rådføre dig med din læge før du bruger maskinen.
- Stop straks med at bruge maskinen, hvis du bliver træt, utilpas eller svimmel.
- Maskinen må ikke bruges i mere end 10 minutter ad gangen.
- Apparatet er ikke beregnet til personer med nedsat fysisk, sensorisk eller mental formåen, eller manglende erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller har fået instruktion af en ansvarlig person.
- Maksimal vægtpacitet er 120 kg.

ADVARSEL: Inden du starter på et træningsprogram, bør du tale med din læge. Dette gælder især, hvis du har eksisterende helbredsmæssige udfordringer. Sælgeren påtager sig intet ansvar for personskade eller skade på ejendom, der opstår ved brugen af dette produkt.

MEDICINSKE ANBEFALINGER: Du **MÅ IKKE** benytte Vibrationsmaskinen uden din læges tilladelse, hvis du:

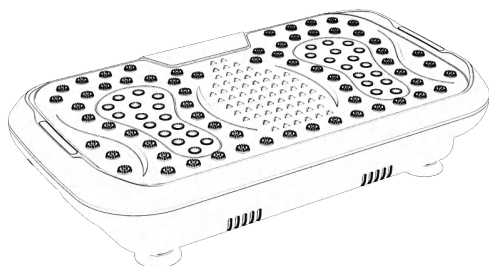
- Er gravid
- For nylig har været igennem en operation
- Har skader i knæ, skuldre, ryg eller nakke
- Har problemer med nethinden

Det anbefales kraftigt, at du taler med din læge, før du anvender vibrationsmaskinen, hvis du oplever nogen af følgende:

- Hjerteproblemer eller kredsløbssygdomme
- Forhøjet blodtryk
- Akut trombose
- Akut brok
- Alvorlig diabetes
- Epilepsi
- Kraftige migræner
- Ondartet tumor
- Pacemaker, metalimplantater, kunstige led eller lemmer, stents, spiral, metalplader eller -skruer
- Eventuelle nylige sygdomme eller infektioner
- Dyb venetrombose
- Kræft

Dele & tilbehør

Din vibrationsmaskine er leveret med de dele og tilbehør, der er vist nedenfor. Gennemgå alt grundigt før brug. Hvis en del ser beskadiget ud, må du ikke bruge apparatet, men kontakt Kundeservice på telefonnummeret bagerst i denne manual.



A

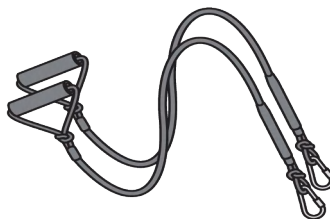


B



- A. FJERNBETJENING
- B. STRØMLEDNING
- C. TRÆKNINGSSNOR

C.



Samlevejledning

TRIN 1

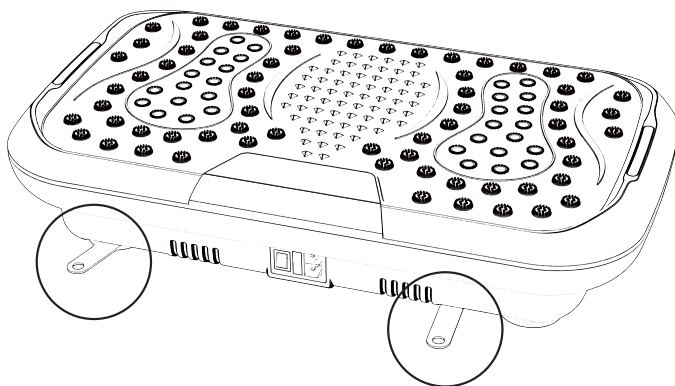
- Vælg et passende sted til din vibrationsmaskine. Sørg for, at der er mindst 1 meter fri på hver side af maskinen, så du undgår skader. Placer maskinen på et solidt, plant underlag og beskyt gulvet eller tæppet med et egnet dækken.
- Sæt ét batteri i fjernbetjeningen.

TRIN 2

Træningselastikker

- Fastgør træningselastikkerne ved at finde metalarmen under maskinen. Træk armen ud, så den peger ud fra undersiden af skiven. Løsn karabinhagen (hvis nødvendigt) for enden af elastikken, sæt den gennem hullet i metalstangen, og drej låsen på karabinhagen, så den sidder ordentligt fast.

Bemærk: Sørg for at karabinhagen er ordentligt låst, så den ikke løsner sig under brug.



Bemærk: Når modstandsbåndene ikke bruges, skal de opbevares sikkert, så de ikke udgør en snublefare.

GENERELLE BRUGSANVISNINGER

Automatisk tilstand

Når du bruger Automatisk Tilstand, følger enheden det forudindstillede træningsprogram, du har valgt. Sådan bruger du Automatisk Tilstand:

1. Sæt enhedens strømkabel i stikkontakten. Brug strømafbryderen til at tænde for enheden.
2. Tryk på tænd/sluk-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen.
3. Tryk på programvælgeren for at skifte mellem de ni forudindstillede programmer (P1, P2, ... og P9). Se tabellen nedenfor for mere information om programmerne.
4. Når du har valgt det ønskede program, tryk på Start/Stop-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at starte træningen. Stil dig op på enheden.
5. Tryk på Start/Stop-knappen på kontrolpanelet eller fjernbetjeningen for at afslutte træningen, når som helst du ønsker.
6. Når du er færdig med træningen, træd af enheden og tryk på tænd/sluk-knappen på fjernbetjeningen eller på kontrolpanelet.

Yderligere information

- Ved brug af programmerne P1-P9 sættes tiden automatisk til 10 minutter. Enheden starter roligt og øger gradvist hastigheden til den forprogrammerede hastighed. Hastigheden varierer fra minut til minut (se tabellen "Programhastighed"). Når der er cirka 40 sekunder tilbage, sænkes hastigheden. Den præcise hastighed afhænger af det valgte program. Når der er 10 sekunder tilbage, begynder enheden at tælle ned til nul. Ved tidens udløb skal hastigheden være nul.
- Hvis du bruger den manuelle indstilling, styrer du selv både tid og hastighed. Hver rutine kan vare op til 10 minutter. Når tiden er gået, kan du straks starte en ny rutine – der er ingen ventetid.
- Trykker du på Stop-knappen på fjernbetjeningen eller på enheden, vil hastigheden gradvist falde til nul.

Hastighed for hvert program									
Tid (minutter)	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: Træd altid væk fra enheden, før du justerer på kontrolpanelet.

VEDLIGEHODELSE & RENGØRING

Inden du rengør apparatet, skal du sikre dig, at strømafbryderen er slukket, og at strømledningen er taget ud af stikkontakten.

- Du kan fjerne støv fra apparatet med en tør, ren kost eller børste.
- Træningsområdet kan aftørres med en let fugtig klud.
- Brug ikke ætsende rengøringsmidler, da de kan beskadige apparatet.
- Fjern snavs fra fjernbetjeningen med en ren klud.
- Hvis apparatet ikke skal bruges i længere tid, bør det opbevares i sin emballage et køligt og tørt sted. Tag batterierne ud af fjernbetjeningen.

UDSTRÆKNING

Udstrækning af læg og hofte

Sørg for, at tæerne peger fremad, og tråd frem med højre fod. Læn dig frem og bøj det højre knæ, men lad ikke knæet komme foran tæerne. Hold venstre ben strakt og hælen i gulvet. Drej overkroppen mod venstre ben, mens hoften stadig peger fremad. Bliv i denne stilling i 20–30 sekunder, og gentag derefter med det andet ben.



Udstrækning af skuldre

Stå oprejst med fødderne samlet. Før din højre arm tværs over kroppen. Brug din venstre hånd til at holde armen på plads og pres let. Hold strækket i 20–30 sekunder, og gentag derefter med den anden arm.



Inderside af lår – Udstrækning

Stå med benene spredt i en behagelig afstand. Læn dig frem og bøj dit højre knæ. Sørg for, at knæet ikke kommer foran tæerne. Placer hænderne på lårene for støtte. Hold positionen i 20–30 sekunder, og gentag med det andet ben.



Skrå mavemuskel – Udstrækning

Stå med benene lidt fra hinanden og fødderne pegende fremad. Stræk din højre arm op over hovedet så langt du kan. Hold strækket i 20–30 sekunder og gentag med den anden arm.



Udstrækning af balder, hofte og skrå mavemuskler

Sæt dig på gulvet og kryds det ene ben over det andet. Hold kroppen ret og brug din hånd til at presse ydersiden af låret ind mod kroppen. Hold strækket i 20–30 sekunder og gentag med det andet ben.



Item No: **ASG4650**

Item description: Body Shape Vibration Trainer

Rated Voltage: 220-240V~

Rated Frequency: 50/60 Hz

Power: 200 W

N. W.: 8.7 kg

G. W.: 9.8 kg

Measurement: 62.4x37.9x14.8 CM

Batch: I013-06051

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

