



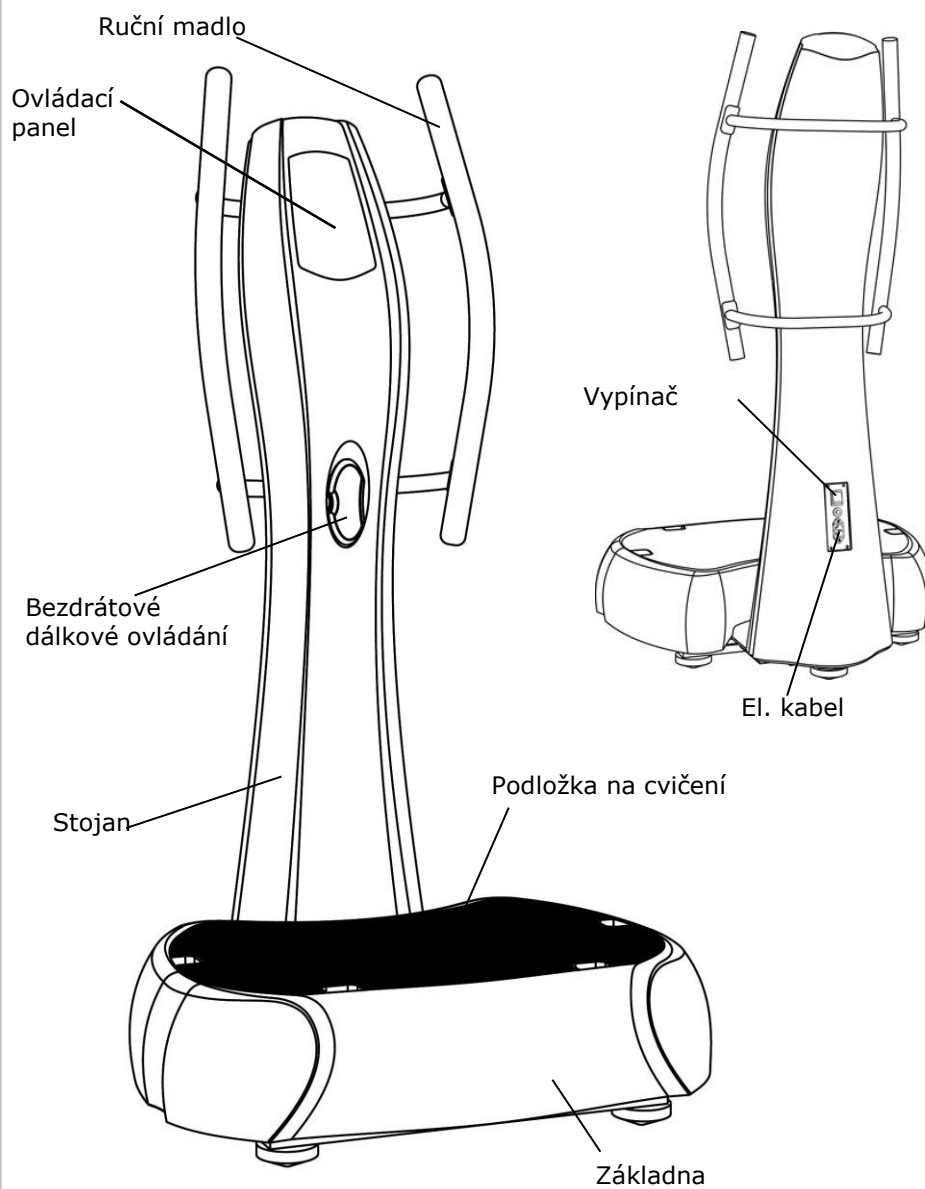
Návod na použití

IN 3333 Vibrační posilovací stroj ALEX (TO-510)



DÍLY

Zezadu



Zepředu



CAUTION

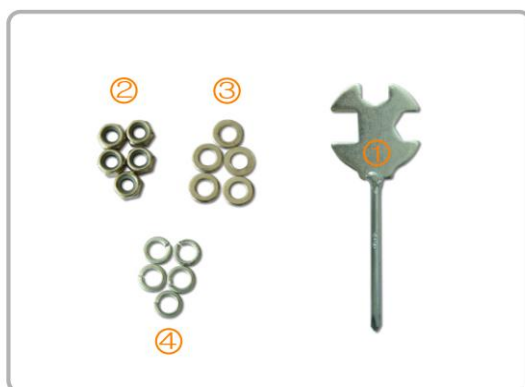
Dříve než začnete cvičit na tomto stroji, přečtěte si pozorně všechny instrukce v manuálu. Uchovejte manuál pro pozdější využití.

MONTÁŽ STROJE

1. Otevřete krabici a vyndejte ven stojan a základnu s podložkou na cvičení



2 : Nářadí & matice & podložky

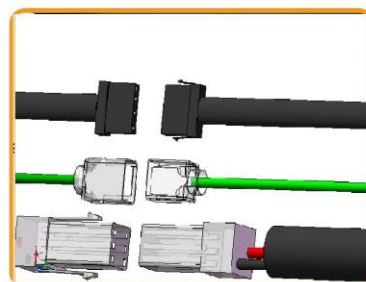
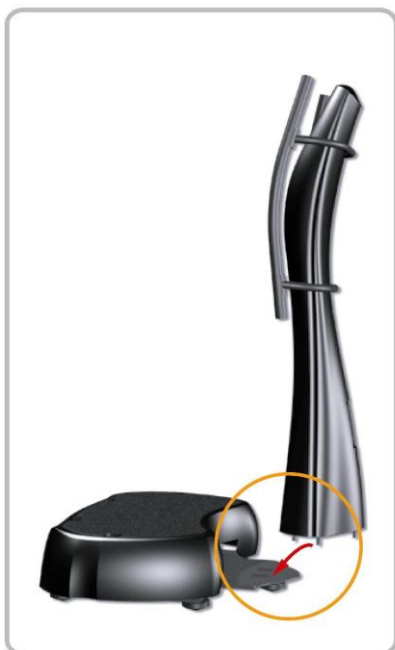


- ① francouzský klíč
- ② matice
- ③ podložka
- ④ pružná podložka

MONTÁŽ STROJE

3 : Obr. 1 : Smontujte dohromady stojan se základnou

4 : Obr. 2 : Spojte 2 kabely



Obr. 2



5: Pomocí matic & podložek sešroubujte dohromady stojan s rámem



UPOZORNĚNÍ A VAROVÁNÍ

Upozornění a varování pro Vaši bezpečnost

Tato část manuálu je věnována Vaší bezpečnosti. Čtěte prosím pozorně a používejte přístroj správným a bezpečným způsobem.



Řiďte se těmito instrukcemi, jinak riskujete zranění.



Tento výrobek je určen pro AC 220V , 50Hz/60Hz



Nepouštějte se do demontáže nebo oprav stroje.



Řiďte se těmito instrukcemi, jinak riskujete zranění.



Nepoužívejte v těchto podmínkách.

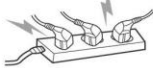


Nedotýkejte se.

Věnujte pozornost přívodu el. energie a způsobu použití



Nepoužívejte poškozené nebo vadné elektrické zásuvky a zástrčky.



Používejte AC 220V , 50Hz/60Hz přívod energie. Nepoužívejte prodlužovací kabel s více zásuvkami.



Nedotýkejte se přívodu energie mokřýma rukama.



Odstraňte vodu nebo prach z el. kabelu čistou suchou utěrkou.



Vibrační stroj neuchovávejte v blízkosti tepelných zdrojů a otevřeného ohně.

- Nemocný člověk by měl cvičení na tomto přístroji zkonzultovat nejdříve se svým lékařem.

- Pokud se při cvičení necítíte dobře, ukončete cvičení.

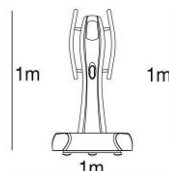
Pokračování cvičení v nepříznivých podmínkách může způsobit nehodu nebo vážné zranění.

INSTALACE STROJE

VAROVÁNÍ



Stroj umístěte do vzdálenosti min. 1 m od všech zdí a nábytku.



Stroj umístěte na rovný povrch.



Nepouštějte se sami do demontáže nebo oprav stroje.



Děti nebo osoby v pokročilém věku musí být při cvičení na tomto stroji pod dohledem.



Pokud je přístroj v provozu, nedovolte dětem pohybovat se v jeho blízkosti.



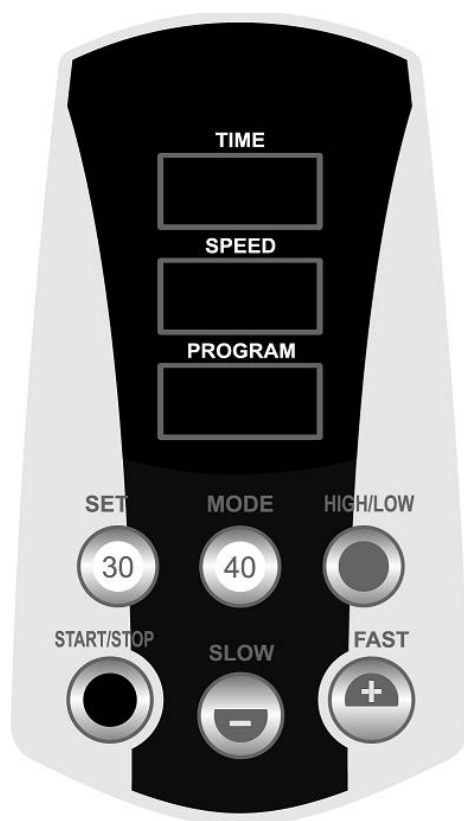
Pokud je stroj mokrý, nepoužívejte jej.



Ruce, nohy nebo jinou část těla nepokládejte v žádném případě pod stroj.

- Pokud se uživatel rozhodne tento manuál nečíst a díky své neznalosti způsobí nehodu nebo zranění, nemůže z této situaci vinit výrobce.
- Čtěte prosím pozorně tento manuál. Je to důležité pro Vaši bezpečnost.

OVLÁDACÍ PANEL



TIME / ČAS

Čas se měří v rozmezí od 00:00 do 10 minut.

00:00

SPEED / RYCHLOST

Při zapnutí přístroje se na displeji zobrazí nápis **Lo (=LOW)**. Pokud stisknete tlačítko **HIGH/LOW**, nápis se změní na **Hi (=HIGH)**

Lo Hi

Rychlost se měří v rozmezí L15.00 - L60.0 (v režimu Lo) nebo v rozmezí H15.0 - H60.0 (v režimu Hi)

L00.0 H00.0

PROGRAM

Při zapnutí přístroje je provozní manuál připraven.

P00

Pokud displej bliká, můžete si vybrat z 18 předvolených programů a 3 uživatelských programů.

P01-P18, PU01-PU03 (PU01 se zobrazí vedle P18)

P01 PU01

Funkční tlačítka

START/STOP



START/STOP – při stisku tohoto tlačítka zapnete a vypnete přístroj.

FAST



Během cvičení: Stisknutím tlačítka můžete zrychlovat vibrace přístroje.
Před cvičením: Stisknutím tlačítka zvyšujete hodnotu zvoleného režimu.

SLOW



Během cvičení: Stisknutím tlačítka můžete snižovat vibrace přístroje.
Před cvičením: Stisknutím tlačítka snižujete hodnotu zvoleného režimu.

SET



Během cvičení: Stisknutím tlačítka nastavíte rychlost vibrací na 30Hz.
Před cvičením: Stisknutím tlačítka nastavíte hodnotu zvoleného režimu, např. času (time)

MODE



Během cvičení: Stisknutím tlačítka nastavíte rychlost vibrací na 40Hz.
Před cvičením: Stisknutím tlačítka můžete změnit režim přístroje. Opakování režimů: TIME -> SETUP USER PROGRAM -> PROGRAM / USER PROGRAM -> TIME

HIGH/LOW



Během cvičení: tlačítko je neaktivní
Před cvičením: Stisknutím tlačítka můžete změnit amplitudu.
Toto tlačítko se používá k vynulování času.

INSTRUKCE K PROVOZU

1. Obecné použití (režim provozu)

- Vložte zástrčku kabelu do el. zásuvky.
- Zapněte přístroj vypínačem. Přístroj začne pípat, ovládací panel se rozsvítí, displej **TIME** začne blikat.
- Stiskněte tlačítko **START/STOP** a nastavte rychlost pomocí tlačítek **FAST/SLOW**.
- Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko **START/STOP**.
- * **Přístroj se automaticky zastaví po 10 minutách – používání přístroje na delší dobu by mohlo být pro uživatele škodlivé.**

2. Nastavení času (odpočítávání)

- Vložte zástrčku kabelu do el. zásuvky.
- Zapněte přístroj vypínačem. Přístroj začne pípat, ovládací panel se rozsvítí, displej **TIME** začne blikat.
- Pomocí tlačítek **FAST/SLOW** nastavte požadovaný čas. Čas můžete nastavit v rozmezí od 10 sekund do 10 minut, v 10 sekundových intervalech.
- K potvrzení požadovaného času stiskněte tlačítko **SET**.
- Stiskněte tlačítko **START/STOP** a nastavte rychlost pomocí tlačítek **FAST/SLOW**.
- Čas se začne odpočítávat.
- V okamžiku, kdy čas dosáhne nulové hodnoty, začne přístroj pípat a zastaví se.
- Kdykoli během cvičení můžete ukončit cvičení tlačítkem **START/STOP**.
- Pokud chcete vynulovat čas, stiskněte ještě před zahájením cvičení tlačítko **HIGH/LOW**.

3. Režim High / Low

- Dříve než zapnete přístroj, můžete si vybrat High (vysokou) nebo Low (nízkou) amplitudu.

4. Preset programs (P01 - P18)

- Vložte zástrčku kabelu do el. zásuvky.
- Zapněte přístroj vypínačem. Přístroj začne pípat, ovládací panel se rozsvítí, displej **TIME** začne blikat.
- Stiskněte tlačítko **MODE** a podržte, dokud se na displeji **PROGRAM** neobjeví nápis P01.
- Použijte tlačítka **FAST/SLOW** pro výběr předvolených programů P01~P18.
- Stisknutím tlačítka **SET** potvrdíte výběr programu.
- Stisknutím tlačítka **START/STOP** zahájíte program.
- V předvoleném programu nelze měnit rychlost.
- Dobu běhu programů uvádíme níže:
 - P01~P06** : 5 úrovní, 1 minuta/úroveň – celkový čas 5 minut.
 - P07~P12** : 7 úrovní, 1 minuta/úroveň - celkový čas 7 minut.
 - P13~P18** : 9 úrovní, 1 minuta/úroveň - celkový čas 9 minut.
 - PU01~PU03** : 7 úrovní, 1 minuta/úroveň - celkový čas 7 minut.
- Uživatel si může vytvořit své vlastní programy.
- Jakmile program skončí, přístroj se automaticky zastaví.
- Kdykoli během cvičení můžete ukončit cvičení tlačítkem **START/STOP**.

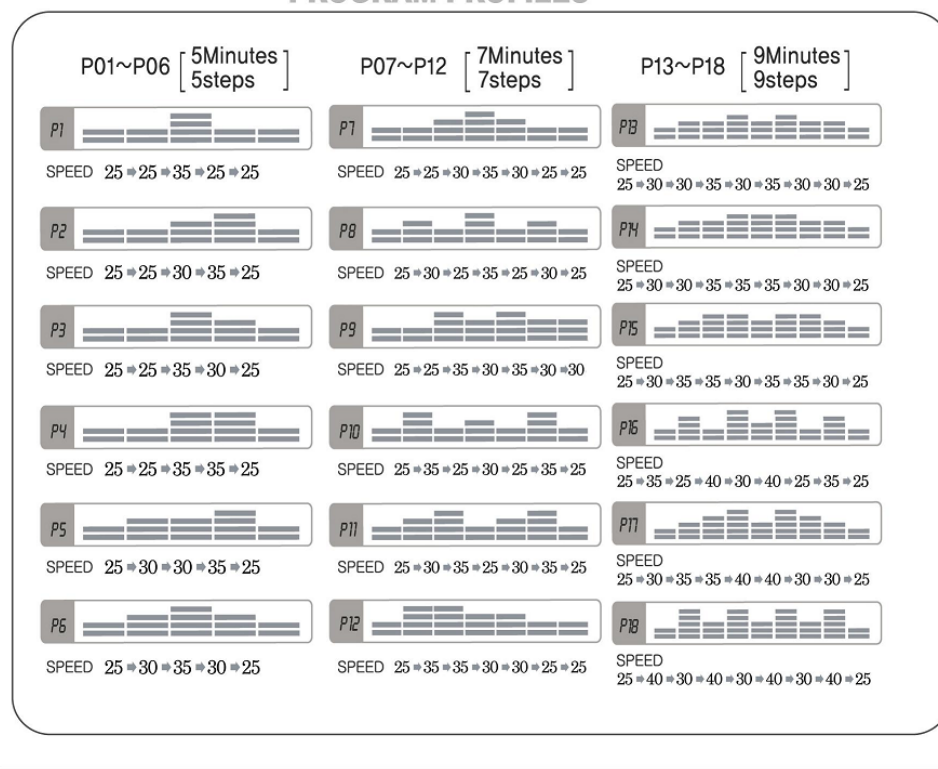
INSTRUKCE K PROVOZU

4. Uživatelské programy (PU01 – PU03)

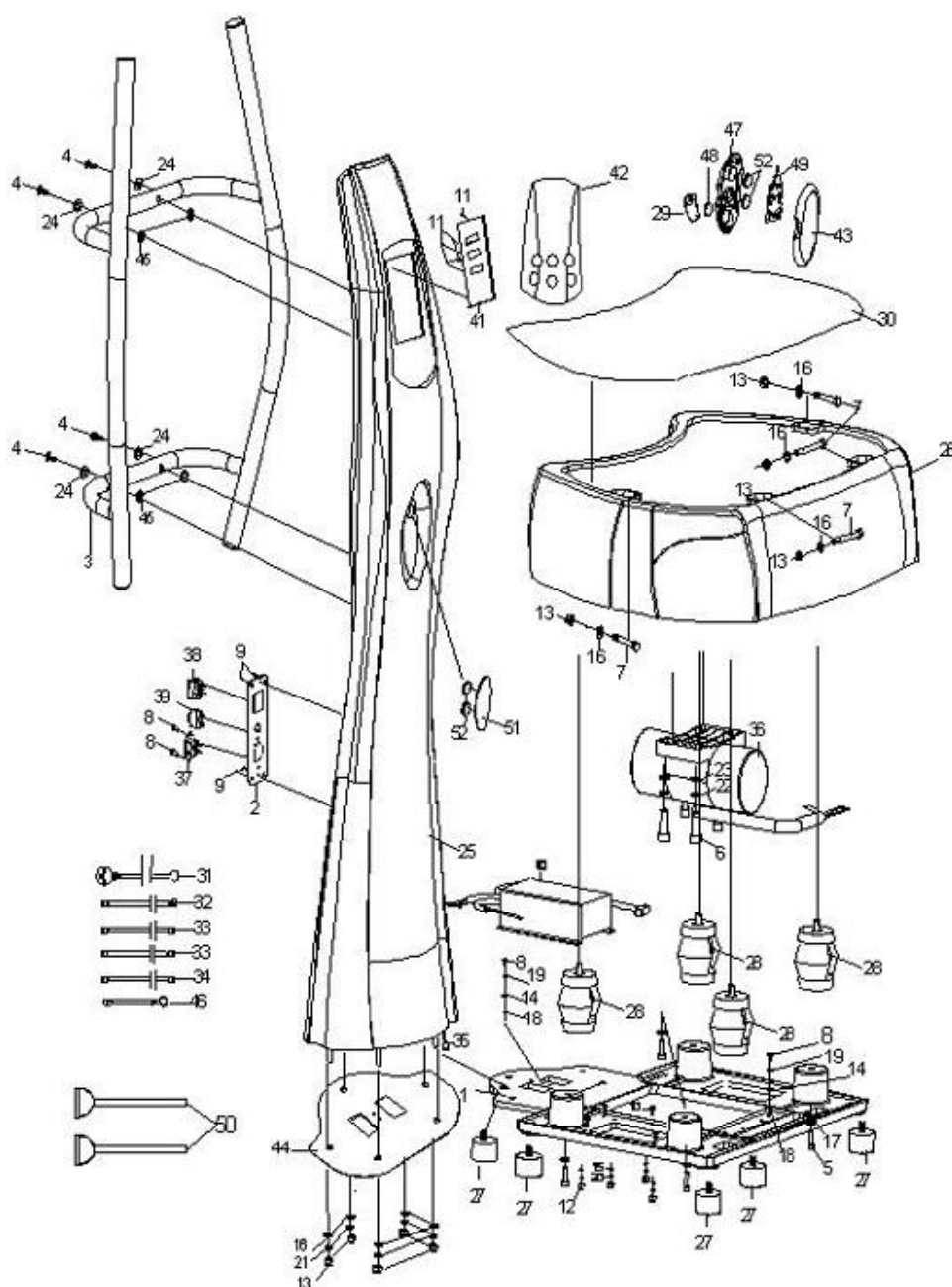
Vložte zástrčku kabelu do el. zásuvky.

- Zapněte přístroj vypínačem. Přístroj začne pípat, ovládací panel se rozsvítí, obrazovka **TIME** začne blikat
- Stiskněte a podržte tlačítko **MODE**, dokud se na obrazovce **PROGRAM** neobjeví nápis PU01.
- Použijte tlačítka **FAST/SLOW** pro výběr uživatelských programů PU01~PU03.
- Stisknutím tlačítka **SET** potvrdíte výběr programu.
- Na displeji **PROGRAM** se bude střídat dvojice číslic "1 25". První číslice "1" souvisí s intervalem, a číslice "25" souvisí s rychlostí každého intervalu. Uživatelské programy mají 7 intervalů a u každého lze měnit rychlost. Během cvičení nelze nastavovat rychlost.
- Pomocí tlačítka **FAST/SLOW** můžete nastavit rychlost každého kroku. Stisknutím tlačítka **SET** nastavení potvrdíte. Po ukončení každého intervalu, se na displeji objeví informace o dalším intervalu. Měli byste absolvovat všech 7 intervalů v každém uživatelském programu. Uživatelský program nastavte dříve, než se pokusíte o zahájení cvičení.
- Pro využití uživatelských programů byste měli zvolit režim programu. Stiskněte tlačítko **MODE** a podržte, dokud se na displeji **PROGRAM** neobjeví P01.
- Pomocí tlačítek **FAST/SLOW** si zvolte uživatelský program PU01~PU03, PU01 se objeví po P18.
- Stisknutím tlačítka **SET** potvrdíte nastavení.
- Stisknutím tlačítka **START/STOP** zahájíte uživatelský program.
- Během cvičení nelze měnit rychlost vibrací. Pokud chcete ukončit zvolený program, stiskněte znovu tlačítko **START/STOP**.

PROGRAM PROFILES



NÁKRES ROZLOŽENÍ STROJE



SEZNAM DÍLŮ

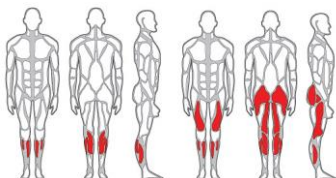
č.	popis	ks	č	popis	ks
1	Spodní ocelový rám	1	27	Tlumiče základny	5
2	Ovládací deska	1	28	Spodní gumové tlumiče	4
3	Ruční madlo	1	29	Kryt baterie dálkového ovládání	1
4	Šroub	4	30	Protiskluzový povrch	1
5	Šroub	4	31	El. kabel	1
6	Šroub	4	32	Vypínač pro kabel invertoru	1
7	Úchyt pro nasazení cvičících pásů	4	33	Kabel pro připojení elektrické zásuvky 1	2
8	Křížový šroub	4	34	Kabel pro připojení elektrické zásuvky 2	1
9	Křížový šroub	4	35	Připojení řídicí jednotky ke kabelu invertoru	1
10	Křížový šroub	4	36	Motor	1
11	Křížový šroub	5	37	El. zásuvka	1
12	Matice	4	38	Vypínač	1
13	Matice	9	39	Vrchní vypínač el. proudu	1
14	Podložka	2	40	Ovládací spínač	1
15	Podložka	4	41	Displej PCB	1
16	Podložka	9	42	Kryt displeje	1
17	Pružná podložka	4	43	Horní kryt ovládání vibrátoru	1
18	Neklouzavá podložka	2	44	Sloupcová gumová podložka	1
19	Pružná podložka	2	45	Gumová podložka	4
20	Pružná podložka	4	46	Uzemňovací kabel	1
21	Pružná podložka	5	47	Spodní kryt ovládání vibrátoru	1
22	Pružná podložka	4	48	Baterie dálkového ovládání	1
23	Plastová podložka	4	49	Dálkové ovládání PCB	1
24	Oblouková podložka	4	50	Cvičební pásy	2
25	Stojan	1	51	Gumová podložka dálkového ovládání	1
26	Kryt základny	1	52	Magnet v dálkovém ovládání	4

PŘEHLED CVIKŮ

Pro efektivní cvičení následujte prosím tyto instrukce.

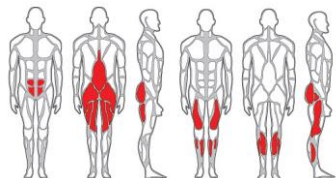
1 ČÁST: STEHENNÍ SVAL, HOLENNÍ KOST, LÝTKA

- Postavte se na střed podložky a mírně se rozkročte.
- Skrčte kolena v úhlu 20-80 stupňů
- Pokrčené kolena by neměla být více vpředu než prsty u nohou
- Posilujete Vaše záda a krk, potom zůstaňte v této pozici



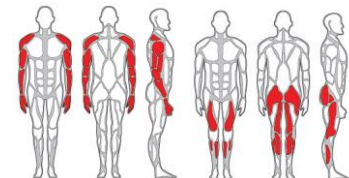
2 ČÁST: ZADNÍ STEHENNÍ SVAL

- Jednu nohu položte na nášlapnou podložku
- Chodidlo by mělo být celou plochou na podložce
- Lehněte si na zem a položte obě nohy na střed podložky.
- Chodidlo by mělo být celou plochou na podložce
- Lehněte si na zem a položte obě nohy na střed podložky
- Zvedejte pánev co nejvýše.



3 ČÁST: TRAPÉZOVÝ SVAL, SVAL PŘEDLOKTÍ

- Položte obě ruce na podložku ve vzdálenosti širě ramen
- Ramena by měla být vodorovně k poloze rukou
- Chodidla položte těsně ke stroji
- Zvedejte paty od země a pokrčte paže
- Ramena by měla být vodorovně s polohou rukou
- Chodidla položte těsně ke stroji
- A zvedejte paty od země a pokrčte paže

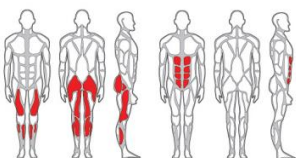


PŘEHLED CVIKŮ

Pro efektivní cvičení prosím dodržujte následující instrukce

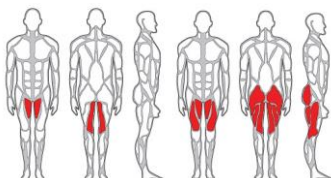
4 ČÁST: BŘÍŠNÍ SVALY, KREJČOVSKÝ SVAL, OBLAST STEHEN

- Posadte se na podložku a pokrčte nohy
- Postavte se na podložku a dotkněte se kotníku
- Obejměte stehny stojan, potom zpevněte stehna na podložce (posilujete pas)
- Cítíte napětí břišních svalů a držte pozici
- Cítíte napětí břišních svalů a držte pozici
- Postavte se na podložku a dotkněte se kotníku
- Položte stehno na podložku a pokrčte koleno do pravého úhlu a držte pozici
- Vaše záda jsou ve vodorovné poloze



5 ČÁST: PŘEDNÍ STEHENNÍ SVAL

- Sedněte si na podložku a posilujte Vaše záda
- Lehněte si na bok a položte stehno na podložku (mezi pasem a stehnem by měl být pravý úhel)
- Položte stehno na podložku a pokrčte koleno do pravého úhlu (mezi pasem a stehnem by měl být pravý úhel)
- Obejměte stehny stojan, potom zpevněte stehna na podložce (posilujete pas)



6 Atd.



Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

insportline

MANUAL

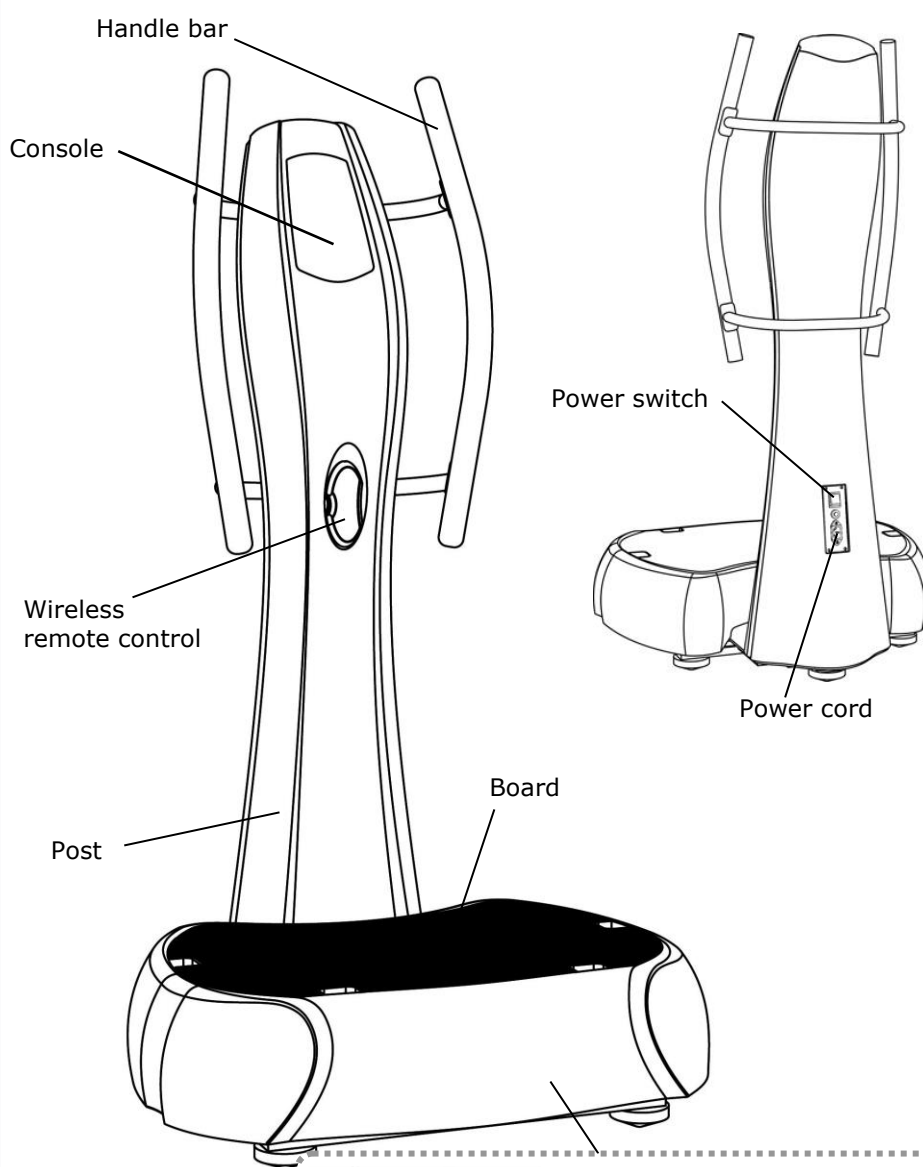
IN 3333 Vibration machine ALEX (TO-510)



PARTS
HOW TO ASSEMBLY
WARNING AND NOTICE
PRODUCT INSTALLATION
CONSOLE OPERATION
OPERATING INSTRUCTIONS
EXPLODED DRAWING
PARTS LIST
EXERCISE CHART

PARTS

Back



Front



CAUTION

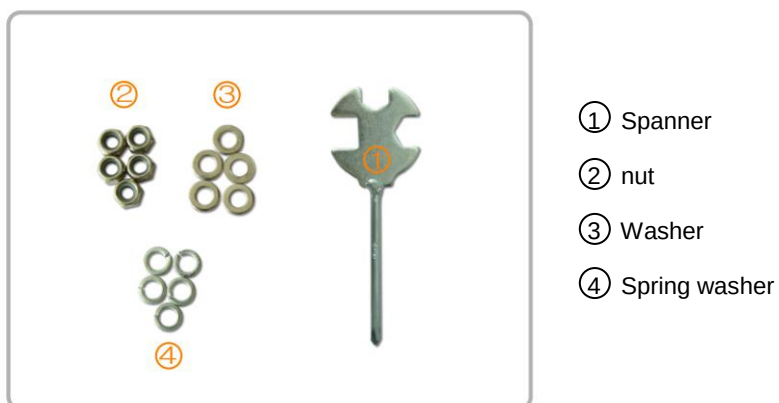
Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.

HOW TO ASSEMBLY

1. Open the box and take the post and main body out



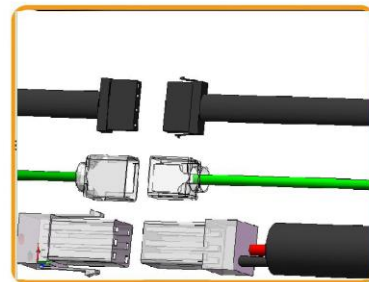
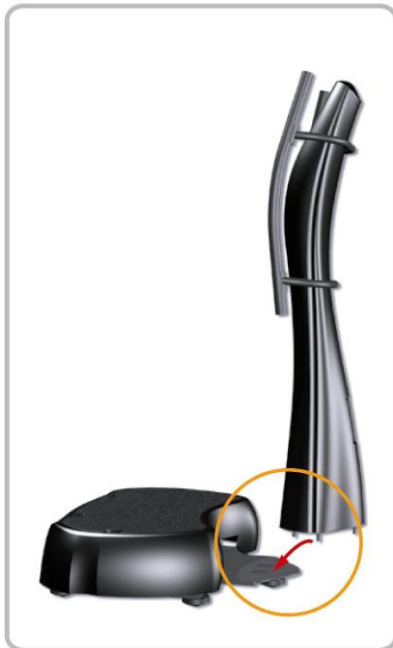
2 : Tool & nuts & washer



HOW TO ASSEMBLY

3 : Picture 1 : Assemble post and main body asement

4 : Picture 2 : Connect 2 cable



Picture 2



5 : Screw the post with frame by using nut & washer



WARNING AND NOTICE

■ Warning and notice for your safety

The below is written for your safety, please read carefully and use the product properly.



Follow instructions
or risk injury



This product is made for
AC 220V , 50Hz/60Hz



Do not
disassemble or



Follow instructions or
risk injury

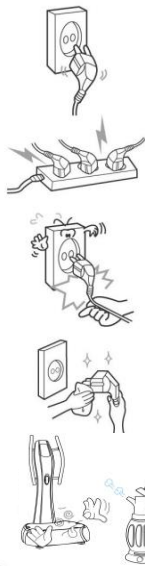


Do not use under
these conditions



Do not touch

■ Notice of electrical power and the way of using



Do not use a damaged or faulty electrical plug or
socket.



Use AC 220V , 50Hz/60Hz power supply.



Do not touch power supply with wet hands.



Remove water or dust from power cord with a
clean dry cloth.



Do not place the product by a heat source.
Avoid naked flames.

- A patient and unhealthy person should exercise with this product after talking with a doctor.

- If you feel no good during using this product, must stop using.

Continuous using with no good condition could cause the accident or serious danger to your body.

PRODUCT INSTALLATION

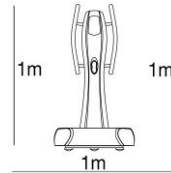
WARNING



Place the product at least 1m from walls and furniture



Place on a flat surface



Do not disassemble or attempt to repair the



Children and the elderly must be supervised



During using this product children should be



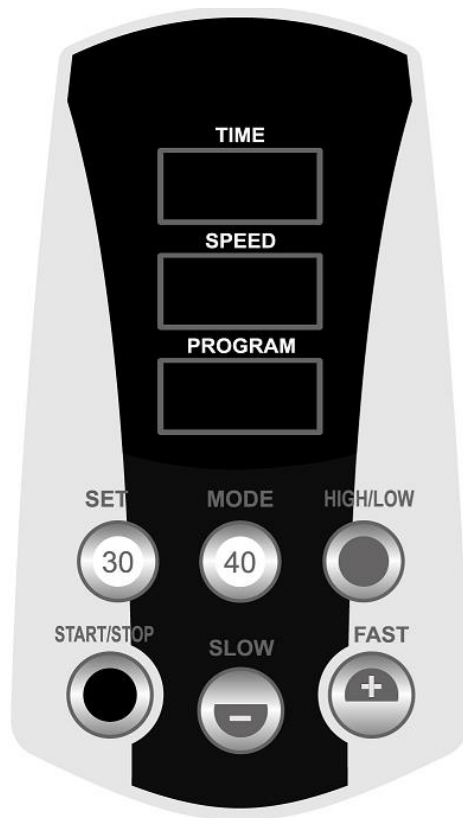
Do not use if the product is wet.



Do not place hands, feet or other body parts

- An accident happen cause for user's own discretion without reading this manual, user can't blame to the company.
- Please read this manual for your safety.

CONSOLE OPERATION



TIME

Time displays from 00:00 to 10 minutes

00:00

SPEED

When Switch on displays Lo, If you push HIGH/LOW button, it changes to Hi

Lo Hi

Speed displays from L15.00 to L60.0(When Lo state)
Or H15.0 to H60.0 (When Hi state) during workout

L00.0 H00.0

PROGRAM

When Switch on manual operation ready

P00

When display flashes you can select 18 preset programs and 3 user programs.

P01-P18, PU01-PU03(PU01 displays next P18)

P01 PU01

Button Operation

START/STOP



START/STOP – Push this button when start and stop the machine

FAST



During workout : Push the button, vibration speed increases.

Before workout : Push the button to increase the value of selected mode

SLOW



During workout : Push the button, vibration speed decreases.

Before workout : Push the button to decrease the value of selected mode

SET



During workout : Push the button, vibration speed adjusts to 30Hz.

Before workout : Push the button to

MODE



During workout : Push the button, vibration speed adjusts to 40Hz.

Before workout : Push the button to change the mode. Mode circulates.

HIGH/LOW



During workout : No act

Before workout : Push the button to change amplitude.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. General use (manual mode operation)

- Insert the plug into the power socket.
- Turn on the power switch, the machine will beep. The console will light on, and the **TIME** display will flash.
- Push the **START/STOP** button and adjust the speed using **FAST/SLOW** buttons.
- Push the **START/STOP** button to finish exercise.

* **The machine will stop automatically after 10 minutes – usage after this time may be harmful to the user.**

2. To Set Time (count down)

- Insert the plug into the power socket.
- Turn on the power switch, the machine will beep. The console will light on, and the **TIME** display will flash.
- Use the **FAST/SLOW** buttons to set the desired time. The time can be set from 10 seconds to 10 minutes, in 10 second increments.
- Push the **SET** button to confirm the desired time.
- Push the **START/STOP** button and select the speed using **FAST/SLOW** buttons.
- Time will begin to count down.
- When the time reaches zero, the machine will beep and stop.
- Push **START/STOP** at any time to stop the machine.
- To reset time , push **HIGH/LOW** button before start.

3. High / Low

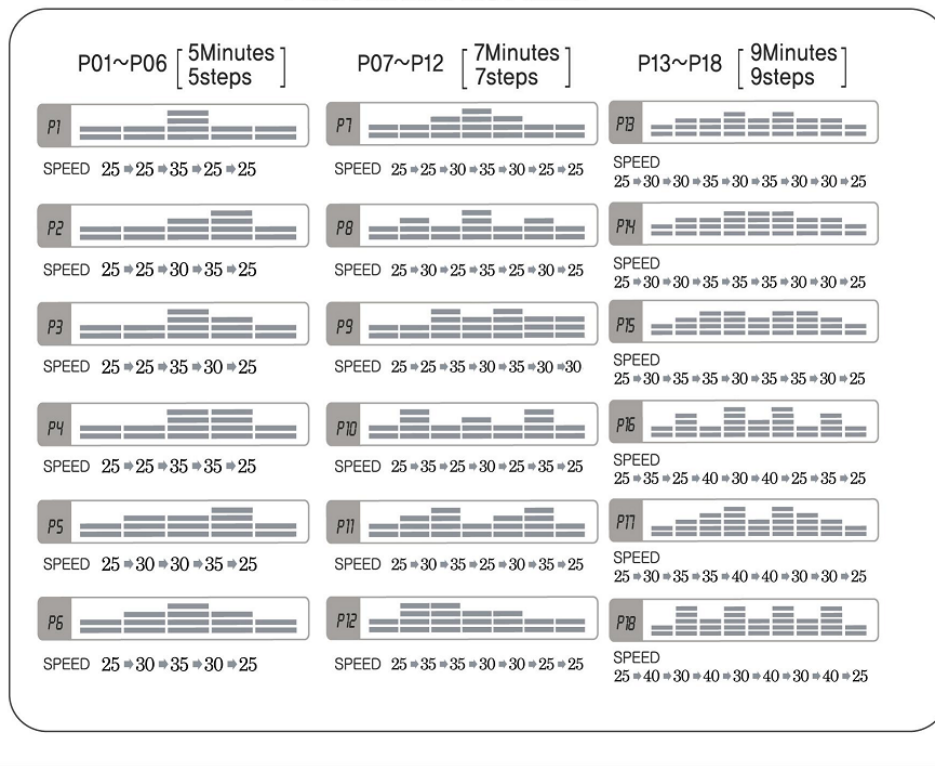
- You can choice High or Low ampitude before pushing start button.

OPERATING INSTRUCTIONS

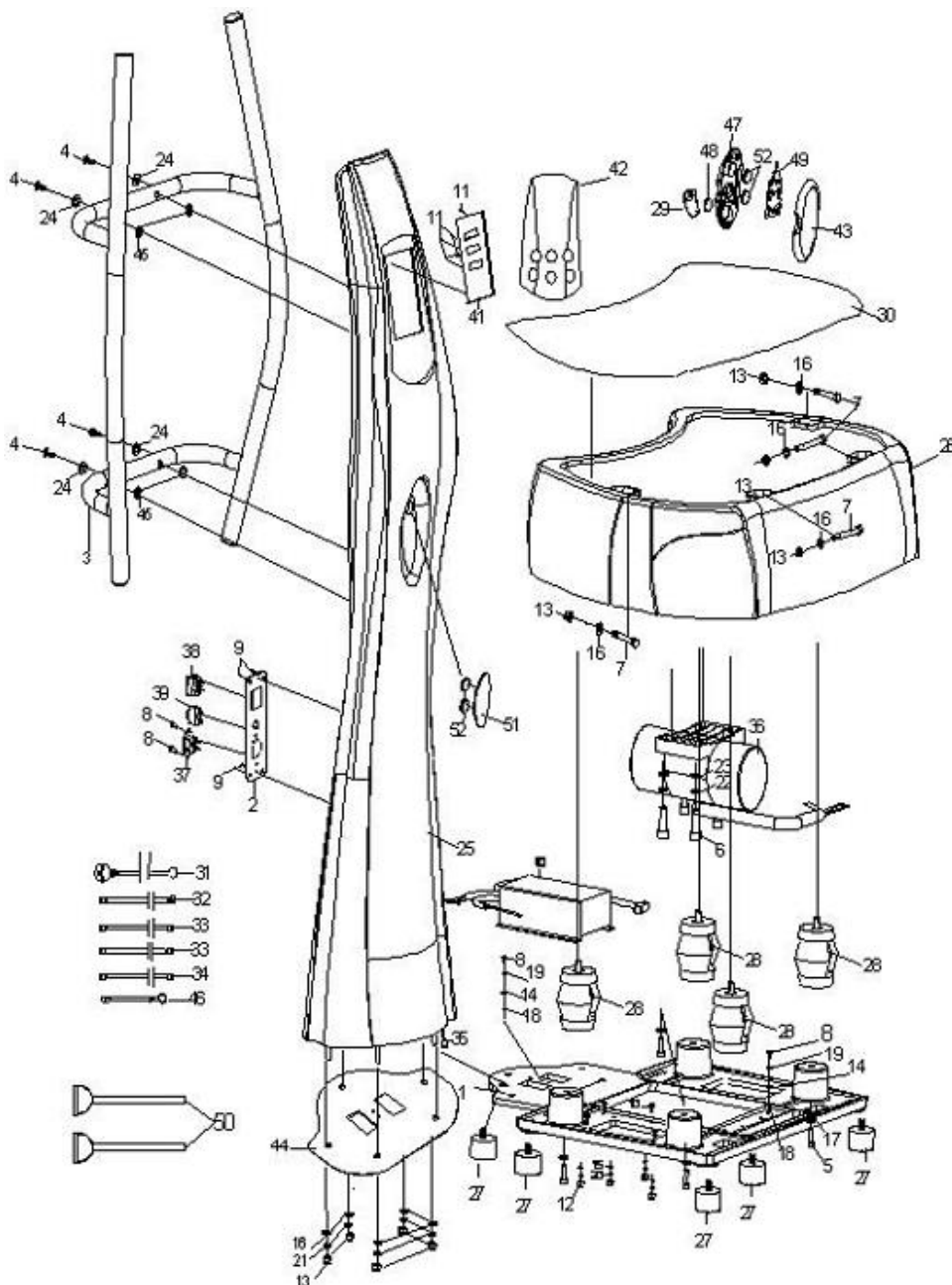
4. User programs (PU01 – PU03)

- Insert the plug into the power socket.
- Turn on the power switch, the machine will beep.
The console will light, and the **TIME** display will flash.
- Push the **MODE** button until PU01 is displayed in the **PROGRAM** window.
- Use the **FAST/SLOW** buttons to select a user program from PU01~PU03.
- Push the **SET** button to confirm the desired program.
- Display will change to "1 25" in the **PROGRAM** window. The first "1" relates to the interval, and the "25" relates to the speed within each. User programs have 7 intervals and on each you can choose the speed. During the workout, you cannot adjust the speed.
- Use the **FAST/SLOW** button to select the speed of each step and push the **SET** button to confirm. Once you have finished each interval, the display will change to the next interval. You should

PROGRAM PROFILES



EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

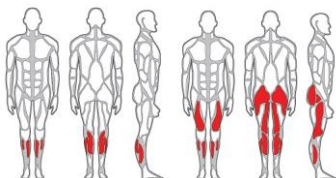
NO.	PARTS NO.	QTY	NO.	PARTS NO.	QTY
1	Base steel frame	1	27	base cushion	5
2	power board	1	28	lower rubber cushion	4
3	handle bar	1	29	remote control battery cover	1
4	bolt	4	30	non slip sticker	1
5	bolt	4	31	power cord	1
6	bolt	4	32	switch to inverter cable	1
7	Straps hold seat	4	33	cable from switch to power socket 1	2
8	cross bolt	4	34	cable from switch to power socket 2	1
9	cross bolt	4	35	upper PCB to inverter cable	1
10	cross bolt	4	36	motor	1
11	cross bolt	5	37	power socket	1
12	Nut	4	38	power switch	1
13	Nut	9	39	Over electric current switch	1
14	washer	2	40	controller	1
15	washer	4	41	display PCB	1
16	washer	9	42	display sticker	1
17	spring washer	4	43	remote control upper plastic	1
18	non slip washer	2	44	Column Rubber pad	1
19	spring washer	2	45	Rubber washer	4
20	spring washer	4	46	earth cable	1
21	spring washer	5	47	remote control lower plastic	1
22	spring washer	4	48	remote control battery	1
23	plastic washer	4	49	remote control PCB	1
24	curved washer	4	50	hand straps	2
25	Post Column	1	51	remote controller rubber pad	1
26	base frame housing	1	52	remote controller magnet	4

EXERCISE CHART

Please follow instruction as below for effective use

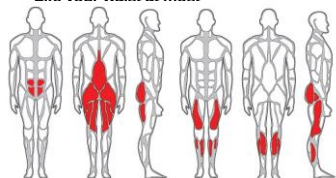
1 PART : FEMORAL MUSCLE, SHINBONE, CALVES

- Step on middle of footing pad and set your leg apart a little bit.
- Bend your knee start from 20-80 degree
- Bend knee shouldn't go forwarder than toe
- Strengthen your back and neck then keep this posture



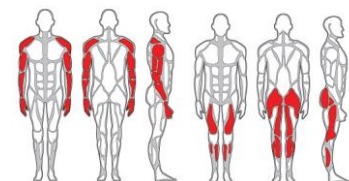
2 PART : BACK MUSCLE OF THIGH

- Put your one leg on footing pad
- You should put your entire sole of foot on pad
- Lie down on ground and put your feet on the middle of pad.
- You should put your entire sole of foot on pad
- Lie down on ground and put your feet on the middle of pad.
- Life your waist at most



3 PART : TRAPEZIUS MUSCLE, FOREARM MUSCLE,

- Put your hands on pad and spread your hands as shoulder width
- Shoulder should be horizontal with hand location
- Place your feet close to machine
- And lift your heel and bend your arm
- Shoulder should be horizontal with hand location
- Place your feet close to machine
- And lift your heel and bend your arm

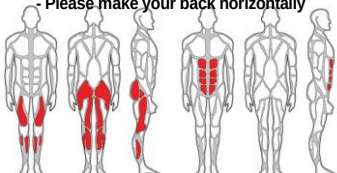


EXERCISE CHART

Please follow instruction as below for effective use

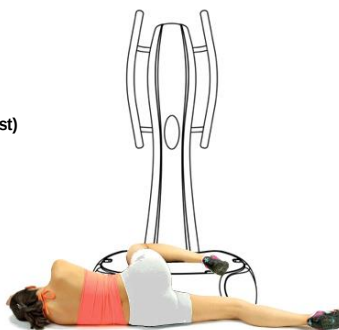
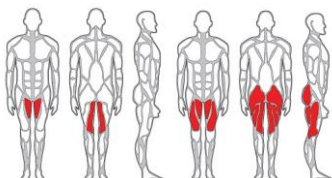
PART : ABDOMINAL MUSCLE, SARTORIUS MUSCLE, FEMORAL REGION

- Sit on pad and bend your leg
- Stand on pad and grasp your ankle
- Take our seat in back, put the pole between your thigh then stabilized your thigh on pad (strengthen your waist)
- Put your strengthen in abdomen and keep this posture
 - Put your strengthen in abdomen and keep this posture
- Stand on pad and grasp your ankle
- Put your thigh on the pad and bend your knee about 90 degree then keep this posture
- Please make your back horizontally



5 PART : FRONT MUSCLE OF THIGH

- Sit on the pad and straighten your back
- Lie on your side and put your thigh on the pad (your waist and thigh should have 90 degree) (your waist and thigh should have 90 degree)
- Take our seat in back, put the pole between your thigh then stabilized your thigh on pad (strengthen your waist)



6 ETC

