

PODIUM WAVE 100

MANUALE D'USO



ATTENZIONE

Leggere attentamente tutte le istruzioni contenute nel presente manuale prima dell'utilizzo. Conservare il manuale per un uso futuro.



SPECIFICHE TECNICHE

Potenza massima: 1.5HP

Consumo: 200W

Ampiezza: 0-13mm

Frequenza: 1-30 Hz

Peso massimo utente: 150 Kg

3 programmi pre-impostati

L'apparecchiatura è un dispositivo CE ed è stata costruita in conformità alle norme tecniche vigenti.

Per mantenere il livello massimo di sicurezza, l'utente deve utilizzare l'apparecchio nel rispetto delle prescrizioni e dei limiti di impiego del manuale d'uso.

Il produttore declina ogni responsabilità in merito ad un uso difforme da quanto indicato e prescritto nel presente manuale.

Senza il permesso scritto del produttore sono vietati la riproduzione anche parziale in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico di testi e/o foto contenute in questo manuale.

SMALTIMENTO DELL'APPARATO

Ai sensi dell'art 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazione delle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifiuti". Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettrici ed elettronici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura. Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n° 22/1997 (articolo 50 e seguenti del D.Lgs. n° 22/1997).

Made in P.r.c.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

ATTENZIONE: Al fine di ridurre il rischio di fuochi, incendi, elettro-shock o lesioni a persone, leggere attentamente le seguenti precauzioni prima di utilizzare la **PODIUM WAVE 100**.

1. E' responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori della **PODIUM WAVE 100** siano adeguatamente informati riguardo a tutte le precauzioni d'uso.
2. Utilizzare la **PODIUM WAVE 100** unicamente come descritto nel presente manuale.
3. Posizionare la **PODIUM WAVE 100** su di una superficie piana, con almeno 2.5 m di spazio libero dietro ad essa. Non posizionare mai la **PODIUM WAVE 100** in modo che blocchi dei condotti d'aria.
Al fine di proteggere il pavimento o eventuale tappeto, posizionare un tappetino sotto la **PODIUM WAVE 100**.
4. Tenere la **PODIUM WAVE 100** al chiuso, lontano da polvere e umidità. Non mettere la **PODIUM WAVE 100** in un garage o in un patio, o vicino all'acqua.
5. Non utilizzare la **PODIUM WAVE 100** dove si sta effettuando l'utilizzo di prodotti per l'Aerosol terapia o dove si sta somministrando ossigeno.
6. Tenere i bambini al di sotto dei 12 anni e gli animali lontano dalla **PODIUM WAVE 100** in ogni momento.
7. La **PODIUM WAVE 100** non può essere utilizzata da persone con peso superiore ai 150 kg.
8. Non permettere mai l'utilizzo della **PODIUM WAVE 100** da parte di due persone contemporaneamente.
9. Al momento della connessione del filo, connetterlo a uno stabilizzatore di tensione (non incluso). Non utilizzare una prolunga.
10. Tenere il filo e lo stabilizzatore di tensione lontano da fonti di calore.

11. Non lasciare mai la **PODIUM WAVE 100** incustodita durante il funzionamento. Staccare sempre la spina quando la **PODIUM WAVE 100** non è in uso.
12. Non tentare di spostare la **PODIUM WAVE 100** finchè non sarà correttamente assemblata.
13. Controllare e fissare correttamente tutte le partil della **PODIUM WAVE 100**. Un utilizzo errato potrebbe influire sulla stabilità della **PODIUM WAVE 100**. Per esempio, il manubrio è stato realizzato come supporto per garantire l'equilibrio e non si dovrebbe mai fare forza su di esso per esercizi di stretching ne utilizzarlo per creare maggiore tensione.
14. Controllare e fissare correttamente tutte le partil della **PODIUM WAVE 100**.
15. Non inserire mai alcun oggetto nelle fessure della **PODIUM WAVE 100**.

16. **PERICOLO:** Staccare sempre la spina immediatamente dopo l'uso, prima di pulire la **PODIUM WAVE 100** e prima di iniziare le procedure di mantenimento e di sistemazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere mai il motore salvo diversamente indicato da un tecnico autorizzato. Tutta l'assistenza tecnica, al di fuori di quanto descritto nel presente manuale, deve essere effettuata solamente da un tecnico autorizzato.
17. La presente **PODIUM WAVE 100** è pensata per un uso domestico, non utilizzare in attività commerciali, per noleggio o in ambiti istituzionali.

ATTENZIONE: Prima di cominciare un qualunque esercizio, consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone al di sopra dei 35 anni con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

CONSERVARE LE ISTRUZIONI

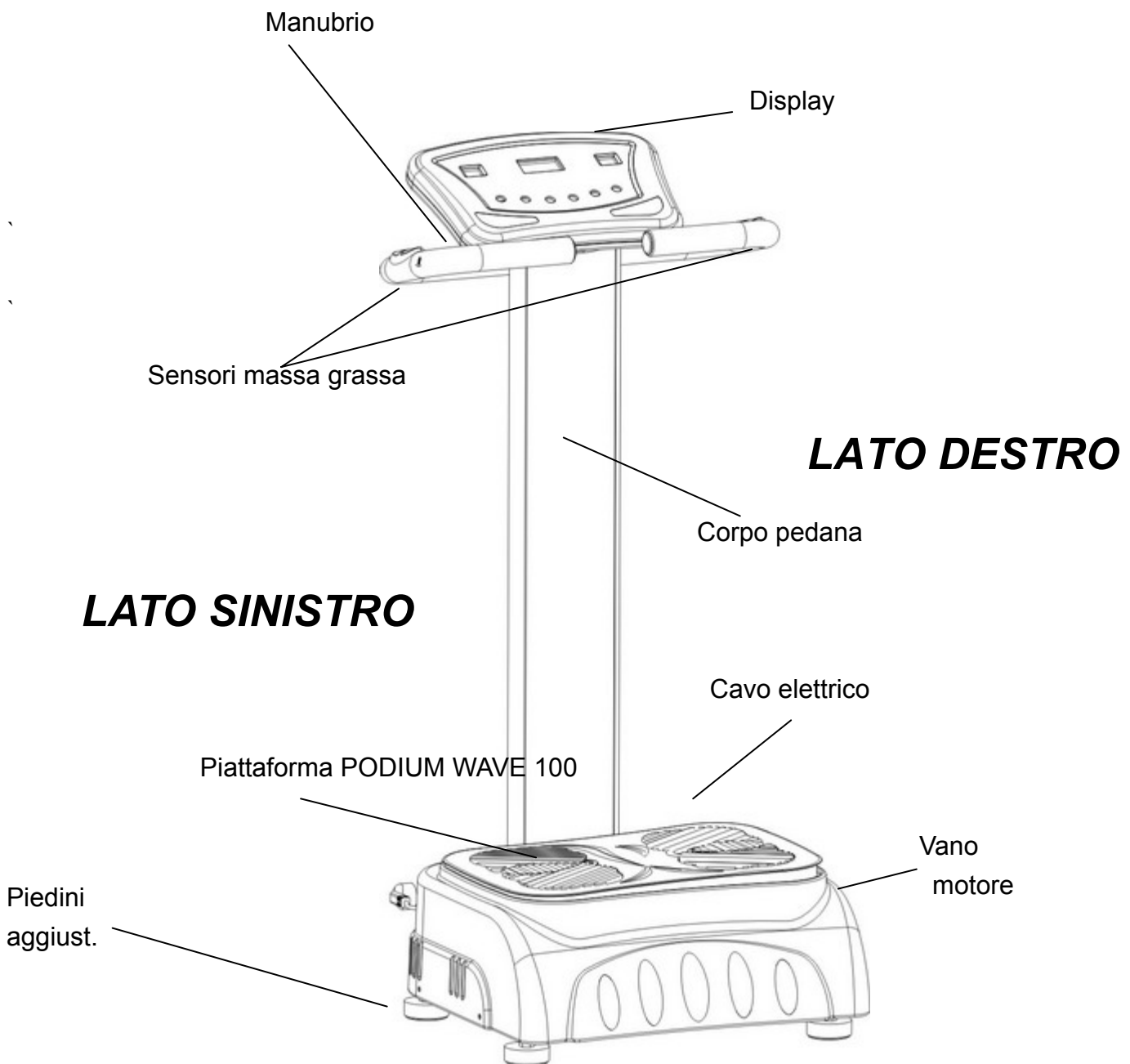
PRIMA DI COMINCIARE

Grazie per aver scelto la rivoluzionaria

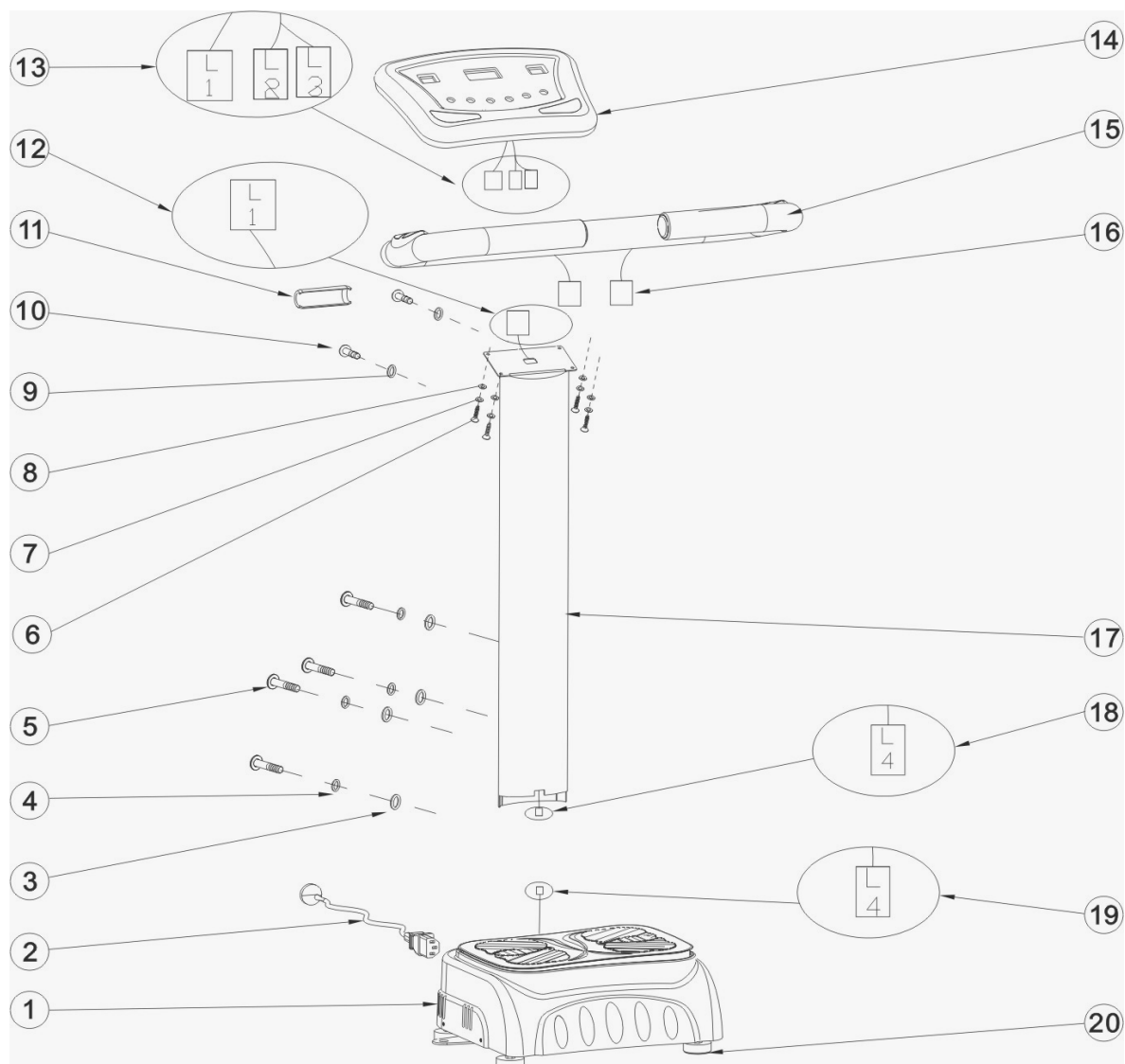
PODIUM WAVE 100. La **PODIUM WAVE 100** offre una vasta serie di opportunità per rendere il Vostro esercizio casalingo più efficace e piacevole.

A Suo vantaggio, legga attentamente il presente manuale prima di utilizzare la PODIUM WAVE 100. Per ogni ulteriore informazione, non esiti a contattare il nostro Servizio Clienti, annotando preventivamente il nome del

modello e il numero di serie della macchina. Il numero modello è **PODIUM WAVE 100**. Il numero di serie si può leggere su una targhetta posizionata sulla PODIUM WAVE 100. Prima di continuare la consultazione del manuale, La preghiamo di familiarizzare con le parti che compongono la pedana indicate di seguito.



ESPLOSO *Modello* **PODIUM WAVE 100**



ART.	PARTI	Q.TA'	ART.	PARTI	Q.TA'
1	Vibratore	1	12	Connettori corpo pedana	1
2	Presa corrente (L=2M)	1	13	Connettori display	
3	Rondella	4	14	Contatore display	1
4	Guarnizione	4	15	Manubrio	1
5	Bullone	4	16	Rilevatore pulsazioni	2
6	Viti	4	17	Corpo principale	1
7	Guarnizione	4	18	Connettore tubo inferiore: L4	1
8	Rondella	4	19	Connettore vibratore: L4	1
9	Rondella	4	20	Piede	4
10	Bullone	4			
11	Copertura manubrio	1			

ASSEMBLAGGIO

L'assemblaggio richiede due persone. Posizionare la macchina in una zona sgombrata e rimuovere tutto l'imballaggio. Non gettare l'imballo fino alla fine dell'assemblaggio. **Per l'assemblaggio utilizzare la chiave inglese in dotazione.**

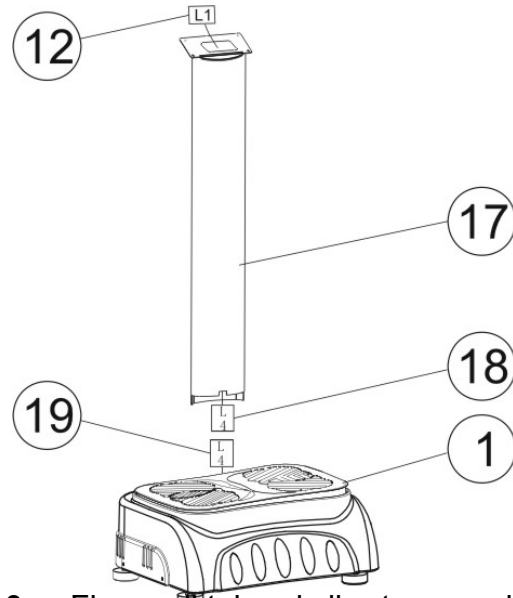
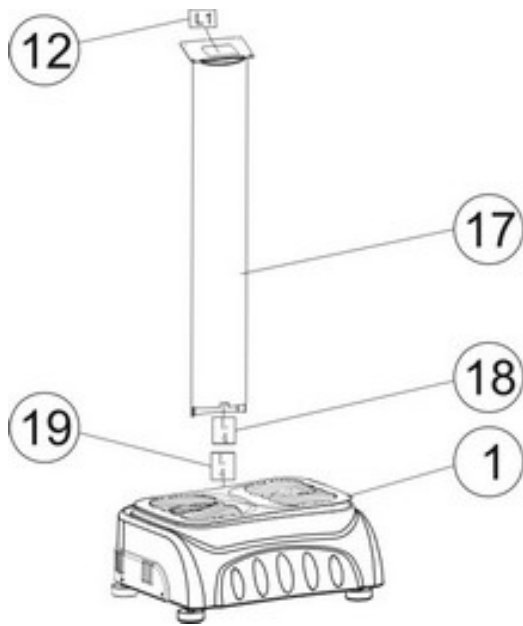
Disfare l'imballo della **PODIUM WAVE 100** nel luogo in cui verrà utilizzata, facendo attenzione a non danneggiarla.

Posizionare la **PODIUM WAVE 100** su di una superficie piana.

Si raccomanda di posizionare una copertura protettiva sul pavimento.

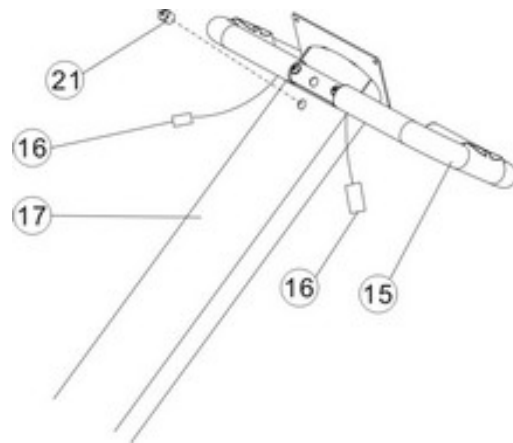
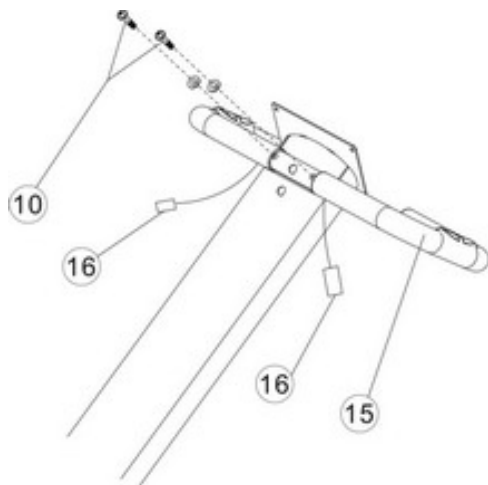
STEP 1 . Montare il tubo sull'unità principale.

Vd. Figura 1.



STEP 2 . Fissare il tubo al vibratore con le viti e i bulloni forniti.

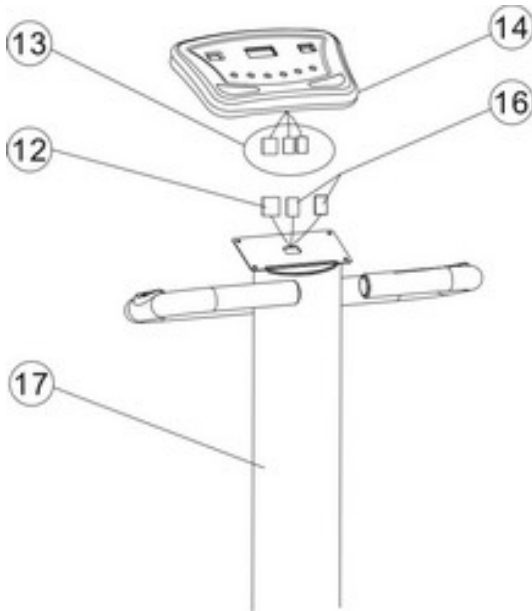
STEP 3: Mettere le viti e i bulloni nei fori corrispondenti e fissarli con un cacciavite o con una chiave inglese.



STEP 4: Avvitare per bene la maniglia al tubo. Estrarre l'estremità del cavo dal retro del tubo.

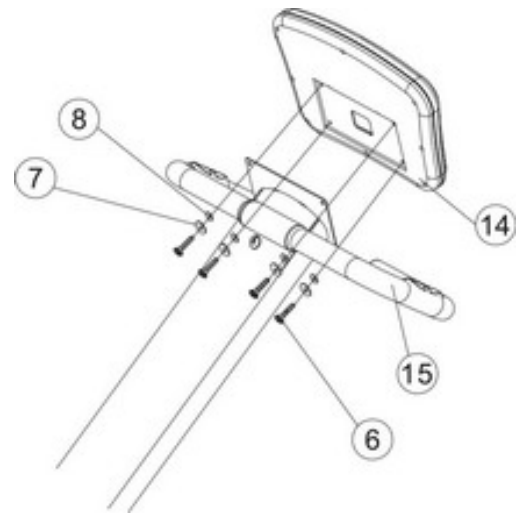
STEP 5:

Fissare il cavo facendolo passare attraverso l'apposito foro sul retro del tubo, facendo in modo che l'estremità del cavo esca da sopra il tubo e poi tappare i fori con gli appositi tappi.



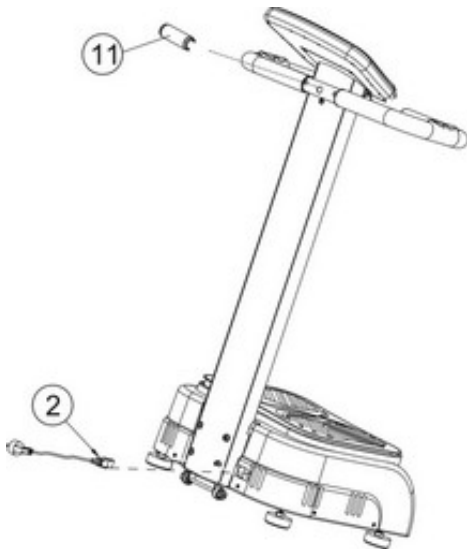
STEP 6

Collegare il display al tubo e poi al manubrio.



STEP 7:

Fissare il display al tubo con le viti, i bulloni e le guarnizioni forniti.



STEP 8:

Montare la cover ornativa sul retro del manubrio e inserire la spina alla presa. A questo punto siete pronti per utilizzare la Vostra PODIUM WAVE 100.

Assicuratevi che tutte le parti siano correttamente fissate prima di utilizzare la PODIUM WAVE 100.

Per proteggere il pavimento o eventuale tappeto, mettere un materassino sotto la PODIUM WAVE 100.

Suggerimenti per l'esercizio

Comprando questo articolo, avete mosso il Vostro primo passo verso un esercizio salutare. Con l'aiuto di tale articolo potrà esercitare i Suoi muscoli a casa ogni volta che lo vorrà.

Tale esercizio sarà ottimo tanto per la Sua salute quanto per la Sua resistenza fisica.

Obiettivi dell'allenamento:

Scultura muscoli
Fitness in generale
Resistenza
Benessere fisico

Il successo del Suo allenamento dipenderà principalmente da:

Continuità nell'allenamento
Alimentazione adeguata
Monitoraggio dei progressi

Chi può utilizzare l'apparecchio?

In generale, tutte le persone in salute, giovani o anziane, possono esercitarsi.

Potenziale:

Il corpo, in particolare il cuore e la circolazione, necessita di tempo per adattarsi alle nuove circostanze.

Per questo motivo, è estremamente importante cominciare molto lentamente con l'allenamento, fare delle pause tra un esercizio e l'altro e allenarsi solo in base alle proprie capacità.

Inizialmente, cominci con tempi di allenamento che la facciano sentire a Suo agio. Dopo un periodo di allenamento, potrà aumentare il tempo di durata dell'esercizio e la frequenza della macchina.

Importante:

Cominciare l'esercizio lentamente per poi aumentare gradualmente l'intensità. Fare un po' di riscaldamento a corpo libero prima di cominciare l'allenamento.

In questo modo sarà possibile effettuare l'esercizio con un minimo dispendio di energia. Fare dello stretching anche dopo l'allenamento.

Suggerimenti per un allenamento efficace e salutare:

- Ricordi sempre che l'allenamento con la Sua PODIUM WAVE 100 potrà essere molto utile alla Sua salute se seguirà alcune regole importanti. Effettuare gli esercizi in maniera saltuaria non avrà alcun beneficio, sarà invece necessario tenere una certa continuità.
- Indossare indumenti comodi, come per esempio abbigliamento sportivo.
- Non fare mai gli esercizi subito dopo i pasti, lasciar passare almeno un'ora prima di cominciare l'allenamento.
- Non cominciare l'allenamento se ci si sente già stanchi o addirittura esausti.
- Tenga sempre a mente che il Suo corpo ha bisogno di liquidi durante l'esercizio.

Allenamento:

Il riscaldamento va effettuato come prima di una qualsiasi altra attività sportiva. In questo modo, il corpo si prepara all'esercizio e il rischio di ferirsi diminuisce. Con gli esercizi che seguono è possibile riscaldare i muscoli.

Correre lentamente per 5 o 10 minuti e saltellare ogni tanto durante la corsa.

Stretching:

Seguendo questi semplici ma efficaci consigli, il Suo corpo si risveglierà, la Sua circolazione si attiverà e le Sue anche saranno rese più flessibili.

Praticare gli esercizi almeno un paio di volte prima di cominciare l'allenamento.

STRETCHING CONSIGLIATO

La corretta forma per eseguire gli esercizi è illustrata a destra. Muoversi lentamente e mai a scatti.

1. Piegamento fino alla punta dei piedi

Stare in piedi con le ginocchia leggermente piegate e piegare la schiena. Rilassare la schiena e le spalle mentre ci si piega quanto più possibile verso la punta dei piedi.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte.

Stretching: Braccia, gambe e schiena.

2. Stretching braccia

Sedere con una gamba tesa, portando la pianta dell'altro piede ad appoggiarsi all'interno della gamba tesa. Piegarsi verso la punta dei piedi quanto possibile.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte per gamba. Stretching:

Braccia, base della schiena e inguine.

3. Stretching polpacci/Tendine Achille

Con una gamba di fronte all'altra, piegarsi in avanti e spingere con le braccia contro una parete. Tenere la gamba dietro tesa e con il piede a terra. Piegare la gamba davanti, inclinarsi in avanti e far avanzare il bacino un po' verso la parete. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte per gamba.

Per aumentare lo stretching sul tendine d'Achille, piegare anche la gamba dietro.

Stretching:

Polpacci, Tendini d'Achille e anche.

4. Stretching quadricipite

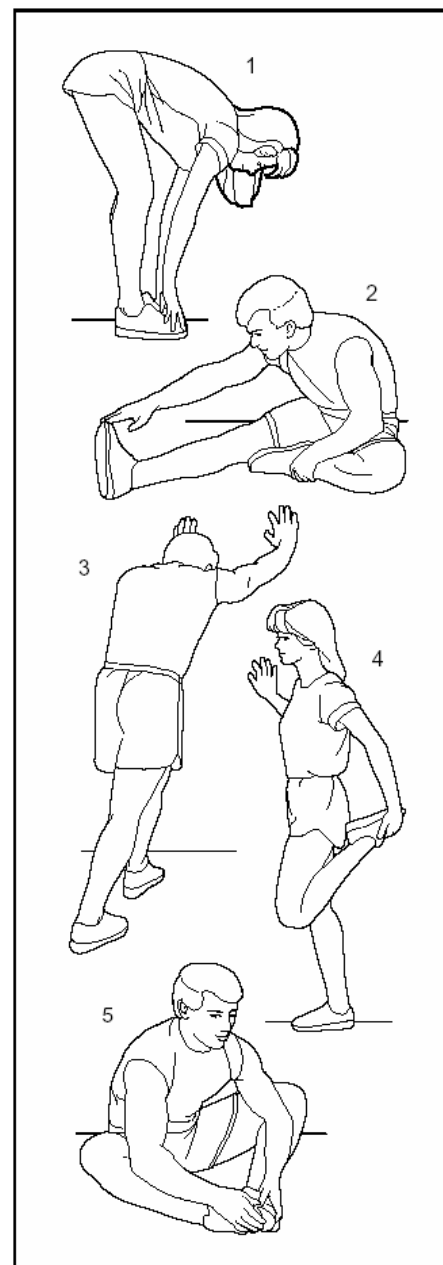
Con una mano appoggiata alla parete per tenere l'equilibrio, afferrarsi un piede da dietro con l'altra mano. Portare il tallone il più possibile vicino al fondoschiena.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi.

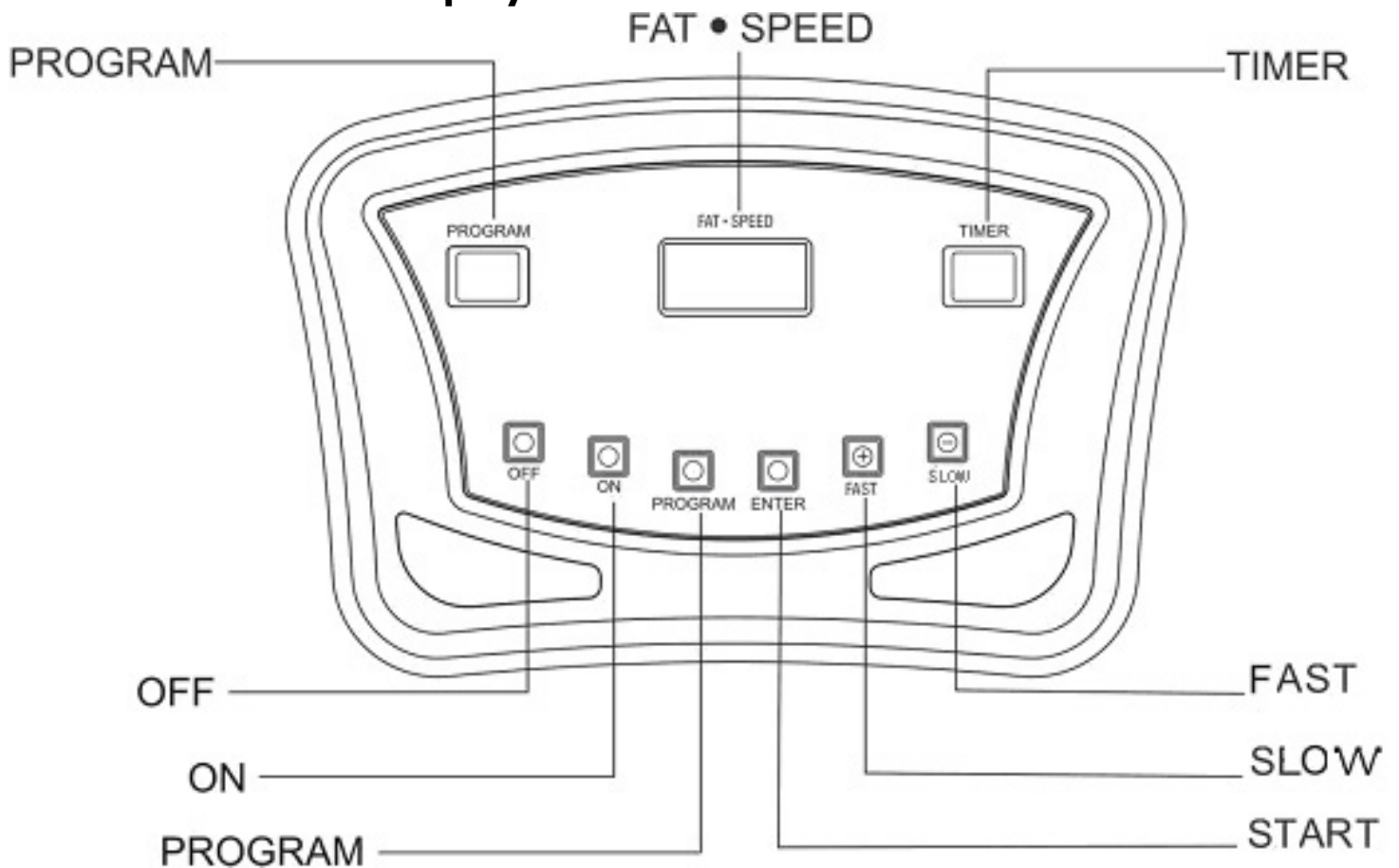
Ripetere 3 volte per gamba. Stretching: Quadricipiti e muscoli bacino.

5. Stretching interno coscia

Sedere con le piante dei piedi unite e le ginocchia in fuori. Avvicinare i piedi il più possibile al bacino. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte. Stretching: Quadricipiti e muscoli bacino.



Display – Introduzione alle funzioni:



Fare attenzione che nessuno inciampi sui cavi.

Tenere la PODIUM WAVE 100 fuori dalla portata dei bambini.

Accensione:

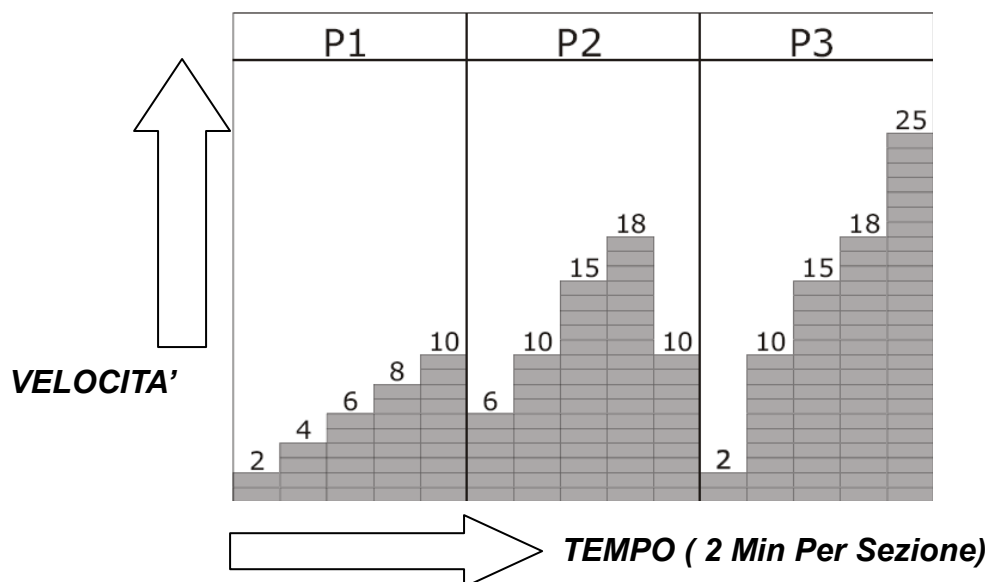
1. Connettere la spina alla presa da 220V.
2. Premere il tasto di accensione (ON) .
3. Ora avrà differenti possibilità per regolare la macchina.

Selezione programmi :

- A. **ON** – Premere questo tasto per accendere la macchina.
- B. **Impostazione programmi:** Prima di cominciare a lavorare, sarà possibile scegliere uno dei programmi pre-impostati premendo **PROGRAM**.
- C. In sequenza, appariranno I programmi: " **88-P1-P2-P3-FA**".
 1. Selezionando "**88**" si accede alla modalità manuale.
 - Impostazione tempi: Prima di cominciare, premere **ENTER** per impostare il tempo desiderato. Quando apparirà "00" sul display **TIMER** sarà possibile premere **+(FAST)** per aumentare o **-(SLOW)** per diminuire, da 1 a 10 minuti. Premere **ON**, la pedana comincia a vibrare.
 - Impostazione velocità: Dopo aver cominciato a lavorare, sarà possibile variare la

velocità premendo **+(FAST)** per aumentare o **-(SLOW)** per diminuire in base ai propri bisogni. Variazione velocità 1~30.

2. **"P1~P3"** sono programmi pre-impostati. Si può scegliere tra P1~P3 e premere semplicemente **ON** per godersi 10 minuti di esercizio.



3. Il programma **"FA"** permette di misurare il grasso corporeo. Selezionare il programma **"FA"** → Premere **ON** → inserire i dati (utilizzare i tasti +/- per la selezione, 1 per maschio, 2 per femmina) → Premere **ENTER** → inserire l'età → Premere **ENTER** → inserire l'altezza → Premere **ENTER** → inserire il peso → Premere **ENTER** → comparirà "- - -" sul display principale → Mettere entrambe le mani sul manubrio e il display mostrerà il Suo BMI (Body Mass Index) entro 5 secondi circa.

D. **OFF** – Premere questo tasto per spegnere la macchina.

PROG.	OBIETTIVI P1-P2-P3
P1	Massaggio – Decontratturante - Antistress
P2	Lipolisi - Tonificazione persone sedentarie
P3	Tonificazione - Forza

La tabella è a solo scopo informativo e non per indicazioni di tipo medico.

Vd. Risultati display:

Sesso	Risultati visualizzati su GRASSO/PULSAZIONI/VELOCITA'		
Donna	17 e inf.	17-27	Più di 27
Uomo	14 e inf.	14-23	Più di 23
Risultati	Sei magro/a	Forma perfetta	Necessiti di più esercizio

Manuale esercizi



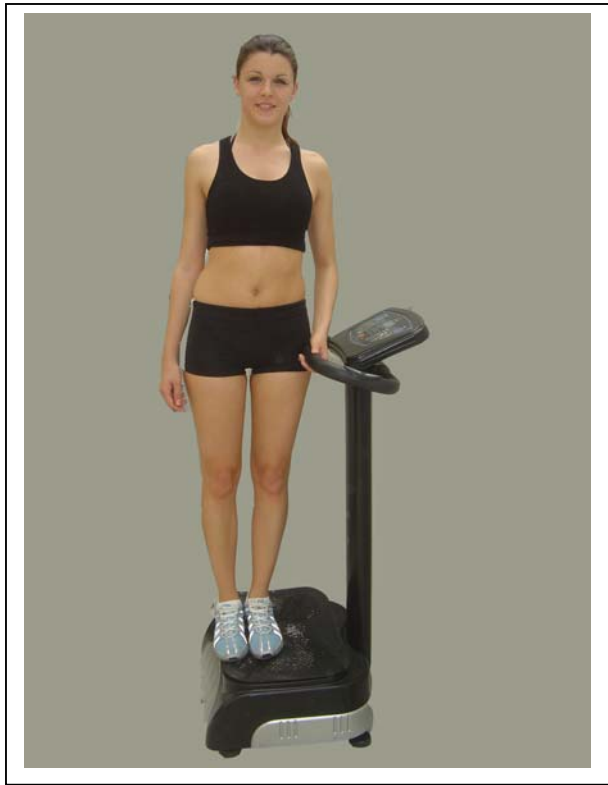
1. Stare in piedi sulla pedana con le gambe piegate, tenendo il manubrio.

Esercizio: schiena, bacino e gambe.



2. Mettere un piede sulla pedana, uno a terra e tenere il manubrio.

Esercizio: addominali e gambe.



3. Stare in piedi su un lato in equilibrio sulla punta dei piedi. Ginocchia leggermente piegate.

Esercizio: addominali e muscoli flessi.



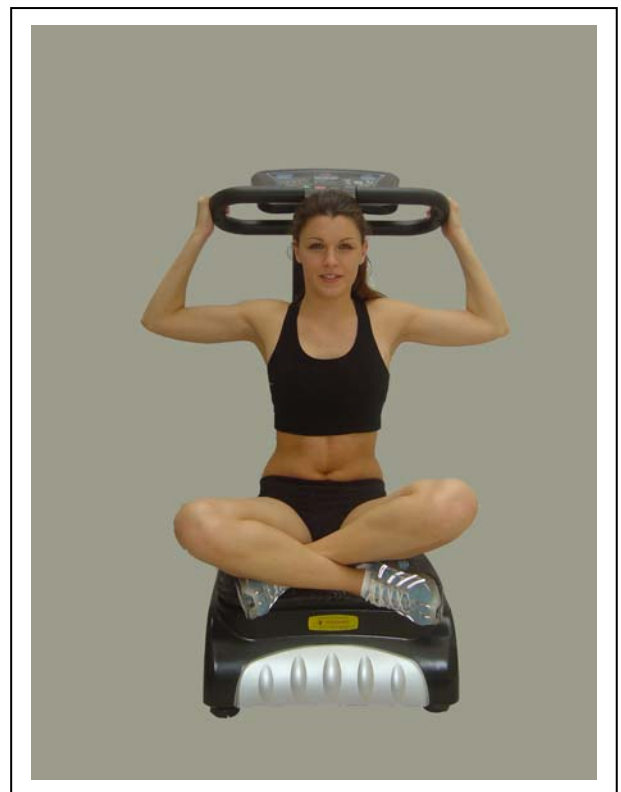
4. Stare in piedi di lato e mettere una mano sul manubrio.

Esercizio: schiena, braccia e intero corpo.



5. Mettere le mani sulla pedana e piegarsi verso la macchina.

Esercizio: gambe, braccia e spalle.



6. Sedere sulla pedana, incrociare le gambe e mettere le mani sul manubrio.

Esercizio: gambe, spalle e addominali.



7. Posizione ad L

Sedere su un lato della pedana e bilanciare il corpo con l'aiuto delle braccia sul manubrio.

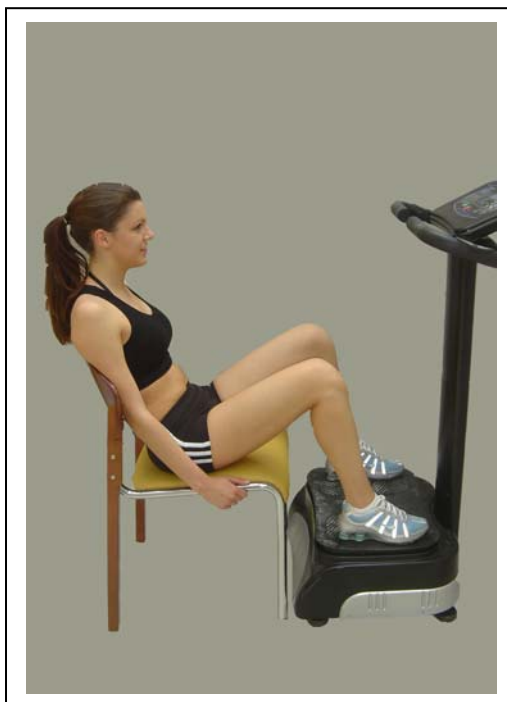
Esercizio: braccia, fianchi e cosce.



8. Massaggio alle gambe

Mettere le gambe sulla pedana e le braccia sul pavimento a supporto del corpo.

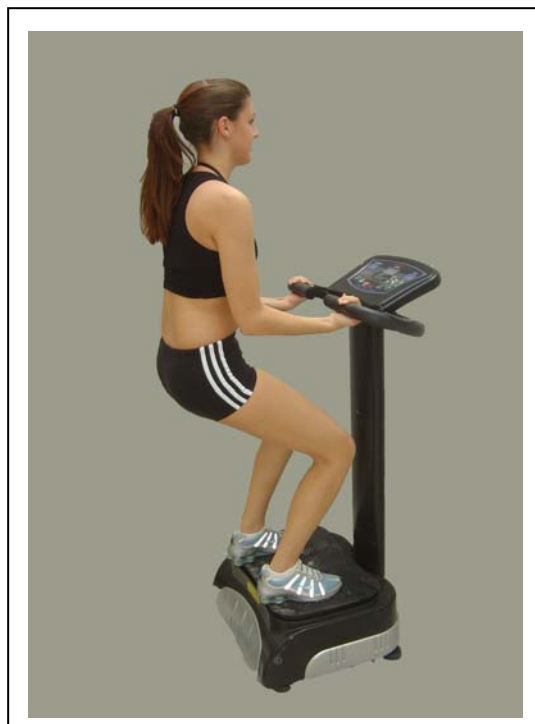
Esercizio: gambe, braccia e addominali.



9. Seduti su una sedia

Sedere su una sedia con i piedi sulla pedana.

Esercizio: gambe e addominali.



10. In piedi

Stare semplicemente in piedi sulla pedana con le mani sul manubrio.

Esercizio: tutto il corpo.

GARANZIA

L'apparecchio è garantito al primo utilizzatore per il periodo di 24 mesi dalla data di acquisto contro difetti di materiali o di fabbricazione, purché utilizzato appropriatamente e mantenuto in normali condizioni di efficienza.

Per usufruire del servizio di garanzia, l'utente deve rispettare le seguenti clausole di garanzia:

1. I prodotti dovranno essere consegnati per la riparazione a cura e spese del Cliente negli imballaggi originali.
2. La garanzia del prodotto è subordinata all'esibizione di un documento fiscale (scontrino fiscale, ricevuta fiscale o fattura di vendita), che attesta la data di acquisto del prodotto.
3. La riparazione non avrà effetto sulla data originale di scadenza della garanzia e non porterà il rinnovo o l'estensione della stessa.
4. Nel caso in cui, all'atto dell'intervento di riparazione, non si riscontri alcun difetto, saranno comunque addebitate le spese relative al tempo di verifica impiegato.
5. La garanzia decade ove il guasto sia stato determinato da: urti, cadute, uso errato od improprio del prodotto, utilizzo di un cavo di alimentazione esterno non originale, eventi accidentali, alterazione, sostituzione/distacco dei sigilli di garanzia e/o manomissione del prodotto. La stessa inoltre non copre danni causati durante il trasporto per utilizzo di imballi non idonei (vedi punto 1).
6. La garanzia non risponde della impossibilità di utilizzazione del prodotto, di altri costi incidentali o consequenziali o di altre spese sostenute dall'acquirente.

N.B. Prima di restituire l'apparecchio per le riparazioni, si consiglia di rileggere attentamente le istruzioni d'uso contenute nel manuale.

In caso di guasti all'apparecchio rivolgersi al proprio rivenditore.

Il produttore si riserva di apportare in qualsiasi momento tutte le modifiche necessarie a migliorare l'estetica e la qualità del prodotto.

Prodotto da:

G-Lite International Co., Ltd

www.glitefitness.com

glitefitness@gmail.com

Distribuito da:

Globus Italia S.r.l.

www.globusitalia.com

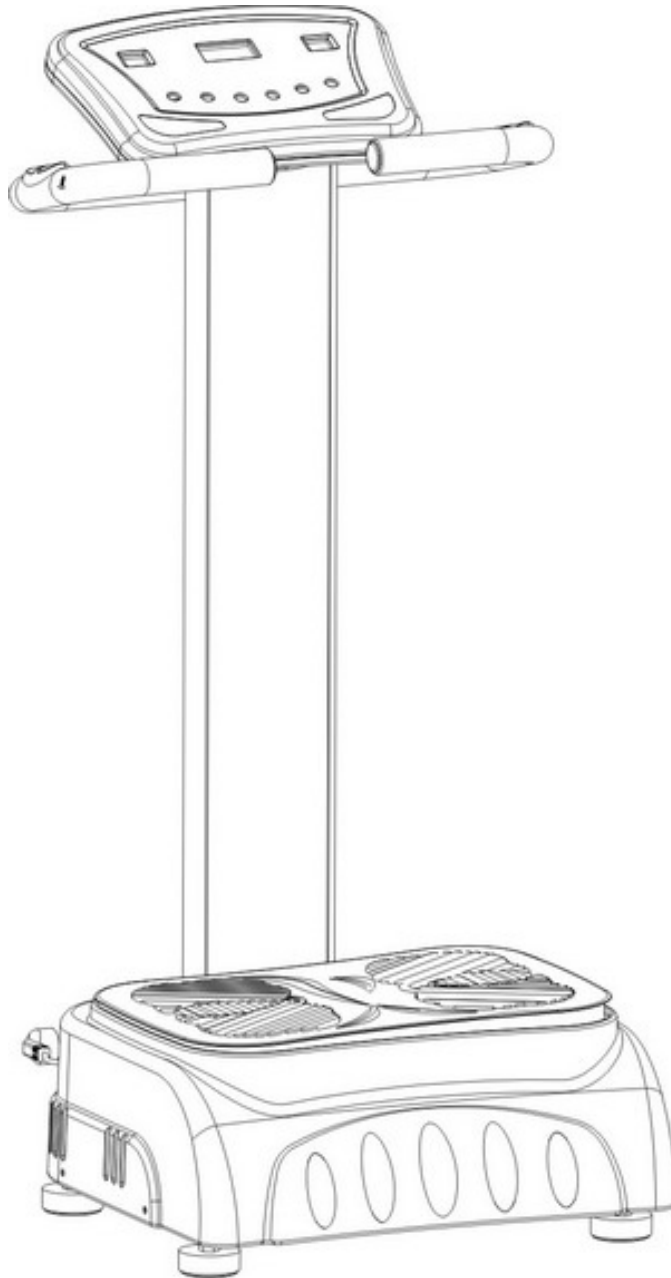
info@globusitalia.com

Mandatario:

Domino S.r.l.

PODIUM WAVE 100

USER'S MANUAL



⚠ CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Save this manual for future reference.



TECHNICAL CARATERISTICS:

Maximum Power: 1.5HP

Power Consumption: 200W

Amplitude: 0-13mm

Frequency: 1-30 Hz

Max user weight: 150 Kg

3 pre-set programs

This product is a CE product; it has been manufactured according to the technical regulations in force.

The user must follow all prescriptions and restrictions shown in the operating manual in order to keep the maximum security level of the product

The producer declines all responsibility for every different use from what indicated in this operating manual It is strictly forbidden without written permission, any complete or partial reproductions of texts and/or pictures of this operating manual made by any electronic or mechanic equipment.

Device removal

Don't throw the device out but recycle or get rid of it appropriately following the removal rules in force in your country

Made in P.r.c.

IMPORTANT PRECAUTIONS

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the **PODIUM WAVE 100**.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this PODIUM WAVE 100 are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the PODIUM WAVE 100 only as described in this manual.
3. Place the PODIUM WAVE 100 on a level surface, with at least eight feet of clearance behind it. Do not place the PODIUM WAVE 100 on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the PODIUM WAVE 100.
4. Keep the PODIUM WAVE 100 indoors, away from moisture and dust. Do not put the PODIUM WAVE 100 in a garage or covered patio, or near water.
5. Do not operate the PODIUM WAVE 100 where Aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the PODIUM WAVE 100 at all times.
7. The PODIUM WAVE 100 should not be used by persons weighing more than 300 pounds.
8. Never allow more than one person on the PODIUM WAVE 100 at a time.
9. When connecting the power cord , plug the power cord into a surge suppressor (not included). Do not use an extension cord.
10. Keep the power cord and the surge suppressor away from heated surfaces.
11. Never leave the PODIUM WAVE 100 unattended while it is running. Always remove unplug the power cord when the PODIUM WAVE 100 is not in use.
12. Do not attempt to raise, lower, or move the PODIUM WAVE 100 until it is properly assembled.
13. Inspect and tighten all parts of the PODIUM WAVE 100 regularly. Wrong usage could influence the stability of the PODIUM WAVE 100. For Example, the post is made to support you during an exercise to keep you in balance. One should NOT PUSH the post for stretching or use the post to create more tension.
14. Inspect and tighten all parts of the PODIUM WAVE 100 regularly.
15. Never insert or drop any object into any opening.
16. **DANGER:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the PODIUM WAVE 100, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.
17. This PODIUM WAVE 100 is intended for in-home use only. Do not use this PODIUM WAVE 100 in any commercial, rental, or institutional setting.

WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.

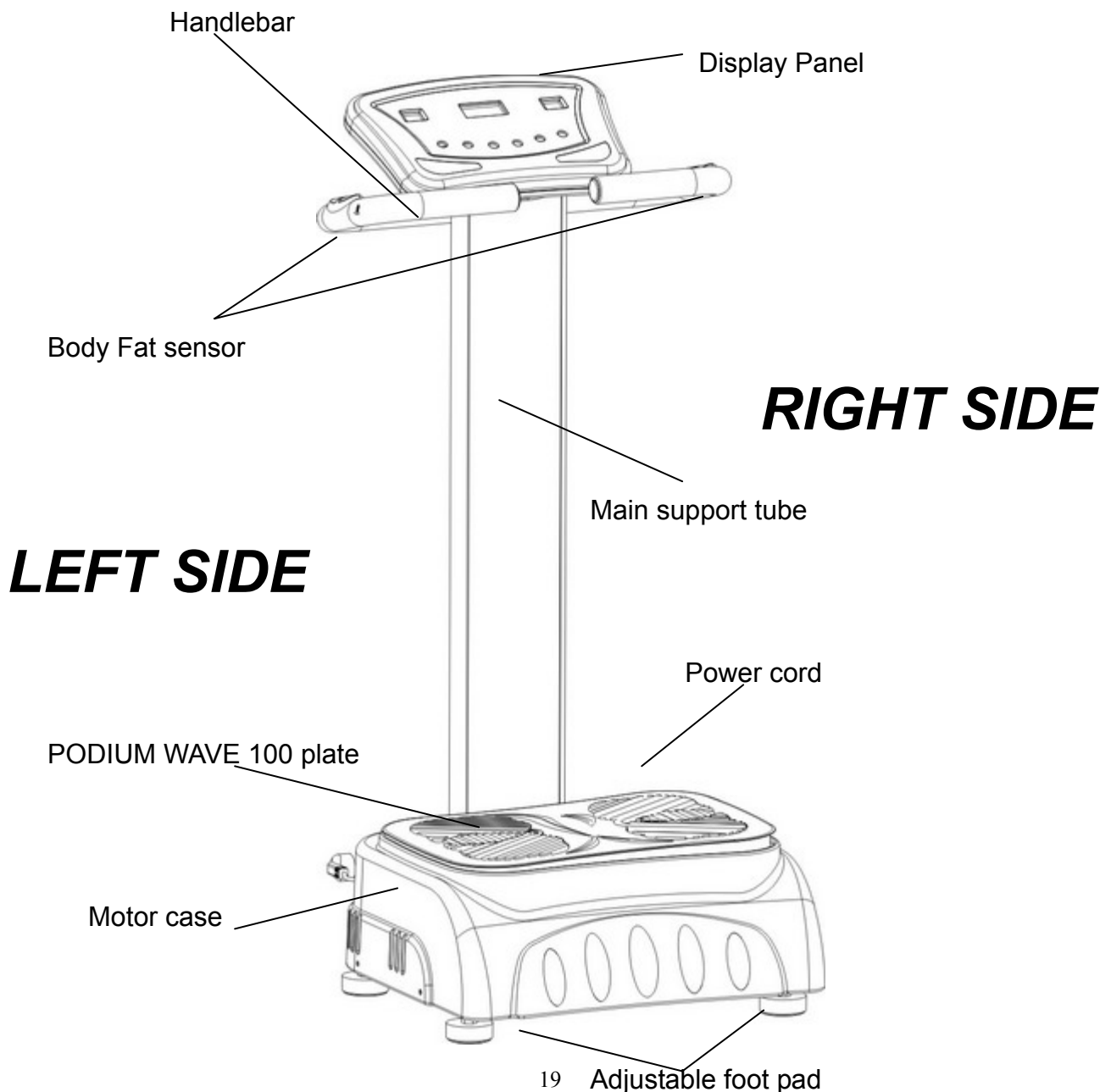
SAVE THESE INSTRUCTIONS

BEFORE YOU BEGIN

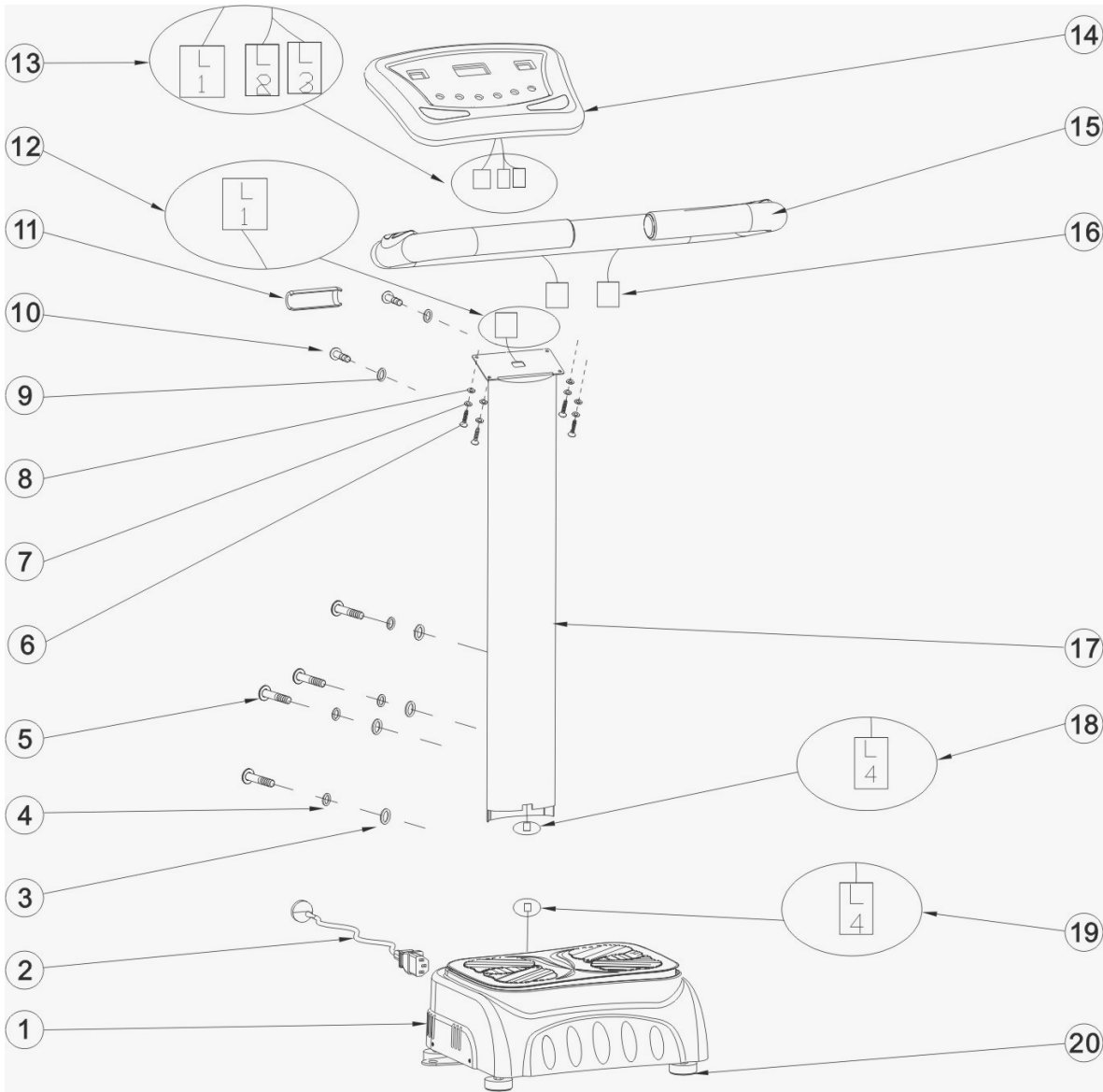
Thank you for selecting the revolutionary **PODIUM WAVE 100**. The **PODIUM WAVE 100** offers an impressive array of features to make your home workouts more enjoyable and effective.

For your benefit, read this manual carefully before using the PODIUM WAVE 100. If you have additional questions, please call our Customer Service Department To help us assist you, please note the product model number and serial number before calling. The model number of your machine is **PODIUM WAVE 100**. The

serial number can be found on a decal attached to the PODIUM WAVE 100. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.



EXPLODED DRAWING Model No. PODIUM WAVE 100



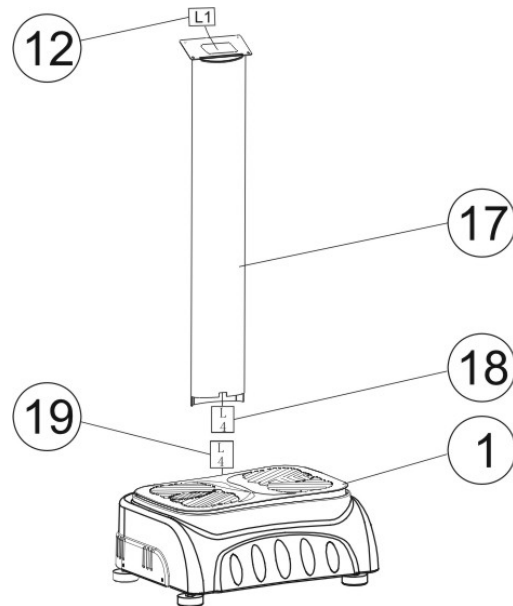
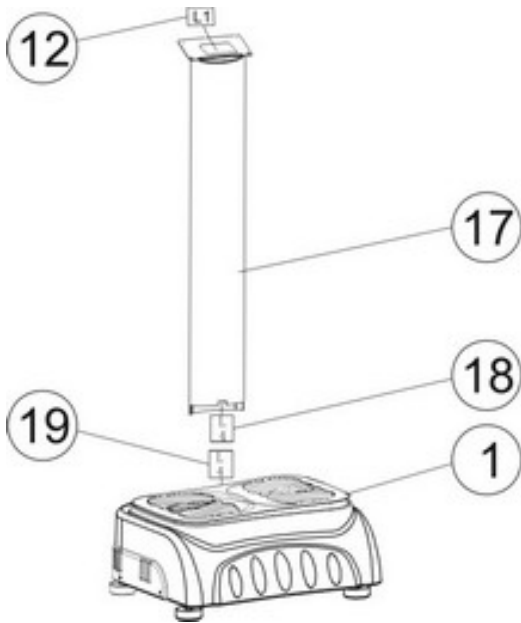
ITEM	PARTS	Qty	ITEM	PARTS	Qty
①	Vibrator	1	⑫	Connectors from Main Tube:L1	1
②	Power Plug(L=2M)	1	⑬	Display Connectors:L1/ L2 L3	
③	WasherΦ 17*Φ 8.0* 1.5T	4	⑭	Display Meter	1
④	Spring WasherΦ 14*Φ 8.0*3.0T	4	⑮	Handle	1
⑤	Bolt: M8* 15	4	⑯	Pulse Detector	2
⑥	Philips Screws: M5* 15	4	⑰	Main Tube	1
⑦	Spring WasherΦ 9*Φ 5* 1.5T	4	⑱	Bottom Tube Connector: L4	1
⑧	WasherΦ 12*Φ 5* 1.0T	4	⑲	Vibrator Connector:L4	1
⑨	WasherΦ 17*Φ 8* 1.5T(R30)	4	⑳	Foot	4
⑩	Bolt: M8* 50	4	㉑	Plug for wiring hole Φ 13*12	1
⑪	Handle Cover	1			

ASSEMBLY

Assembly requires two people. Set the treadmill in a cleared area and remove all packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. **Assembly requires the included allen wrench**

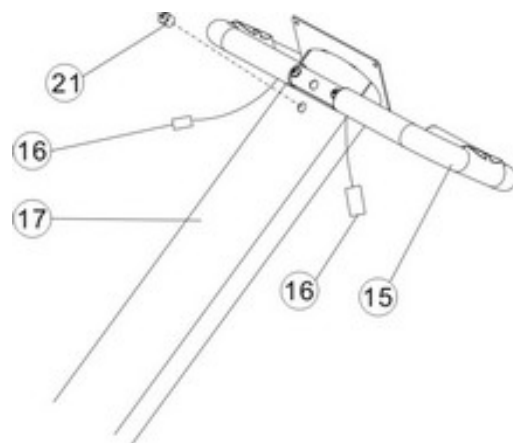
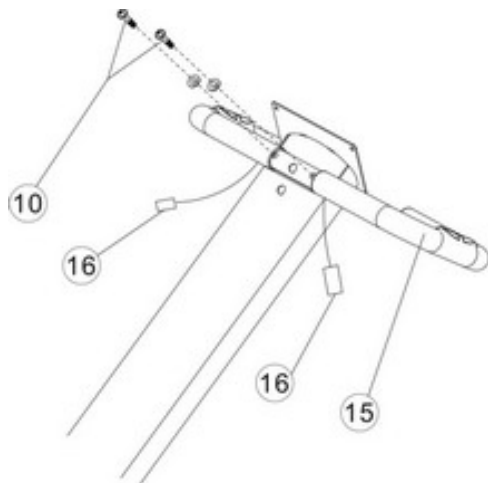
Unpacking your **PODIUM WAVE 100** where will be using it. Being careful Not to damage . Place your **PODIUM WAVE 100** on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor.

STEP 1 . Mount the stand tube onto the main unit, connect the down- lead from the both parts. See Figure 1 .



STEP 2 Attach the main tube to the vibrator with bolts and washers provide.

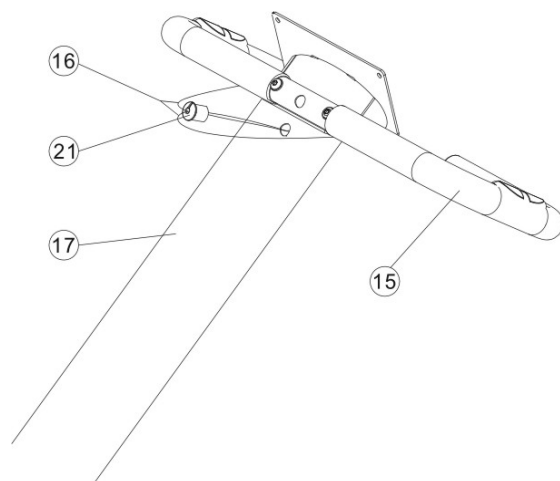
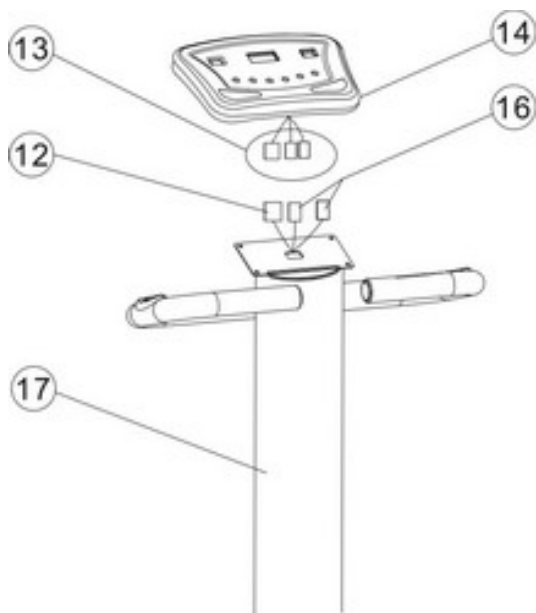
STEP 3: Put washers and bolts into their correspondent holes and then fix them with a spanner or wrench.



STEP 4: Screw the handle bar to the stand tube tightly. Pull out the endcap (21) for the wiring hole on the rear of the stand tube (17).

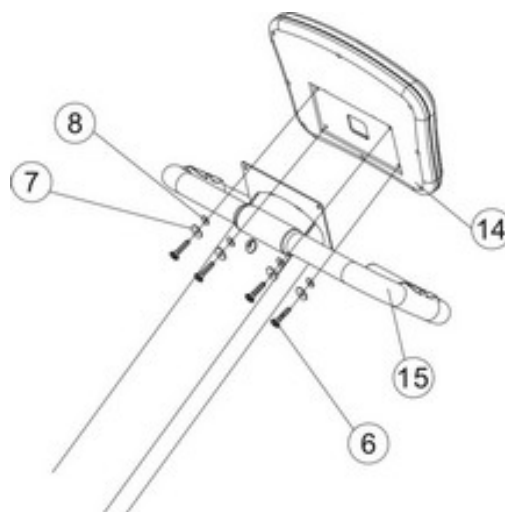
STEP 5:

Fix the hand-pulse wire(16) to the endcap for wiring hole, make it enter through the wiring hole on the rear of stand tube, make the terminals of the wire be out of the stand tube then mount the endcap to the corresponding holes on the stand tube.



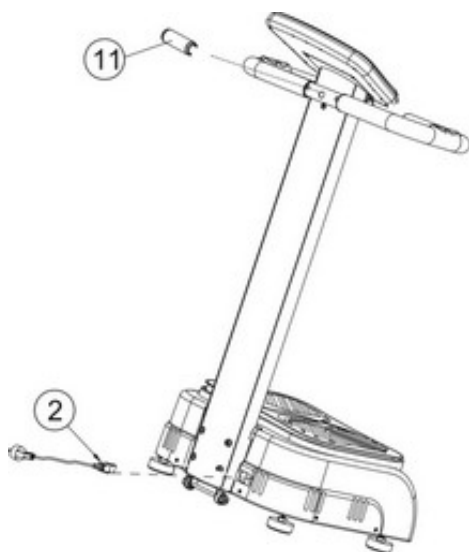
STEP 6

Connect the down-leads of the computer to that of stand tube and the hand-pulse down-lead of the handle bar.



STEP 7:

Mount the computer (14) onto the stand tube and screw them together with flat washer(8),spring washer(7) and bolt(6).



STEP 8:

Mount the ornament cover to the back of the handle tube, Insert the power cord to the plug on the rear of the main unit, then you can enjoy the PODIUM WAVE 100.

Make sure that all parts are tightened before you use the Podium Wave 100.

To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the Podium Wave 100.

Training hints

With buying this training item you have done the first step for healthy fitness. With the help of this item you can exercise your muscles at home every time you feel like.

Further is the exercise good for your health as the training is also good for your endurance.

Goal of training:

Building of muscles

General fitness

Endurance

Better feeling

The training success is mainly depending on the following points.

Continuous training

Good nourishment

Control of training progress

Who can exercise?

Generally every healthy person, young or old, can start to exercise.

Capacity:

The body, especially the heart and the circulation, need time to adapt to the new circumstances.

Because of this reason it is really important to start really slowly with the training and to make breaks between and after the training. Only exercise on a training level where you don't reach your limit.

Start to exercise in a tempo that you feel comfortable with. After continuous training you can extend your training or adjust the item to a higher level.

Important:

Start your exercise slowly and increase intensity of exercises gradually. You have a lot of time as you do your exercise at home. You have to do some warm-up without item before training.

Start and end your training with a little expenditure or energy. After training you should also do some stretching.

Tips for a successful and healthy training:

- Always remember that the training with your item can be really helpful for your health if you follow the important rules. It is not helpful to do some exercises in a short time, but in long-term and continuously.
 - Please wear comfortable clothes, we propose to wear sporting cloth.
 - Never exercise with a full stomach. Do not have a meal about one hour before and after the training.
 - Do not exercise if you are already tired or feel exhausted.
 - Always remember that your body needs enough liquid if you exercise.
- You should follow this necessity.

Training:

Warming up should generally be done with every sportive activity. All physical and psychically components will be stimulated and increased; further the risk or injury will be decreased. With the following exercises you will warm up the muscle groups, this succeed the best by moving.

Run for about 5-10 minutes calmly on one place or through the room. You can jump in between a couple of times.

Stretching:

Following exercises are light but appropriate movements, which will wake up your body, stimulate your circulation and make your ankles more flexible.

Please do these warming up exercises more than once before starting your training.

SUGGESTED STRETCHES

The correct form for several basic stretches is shown at the right. Move slowly as you stretch—never bounce.

1. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees and back.

2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.

3. Calf/Achilles Stretch

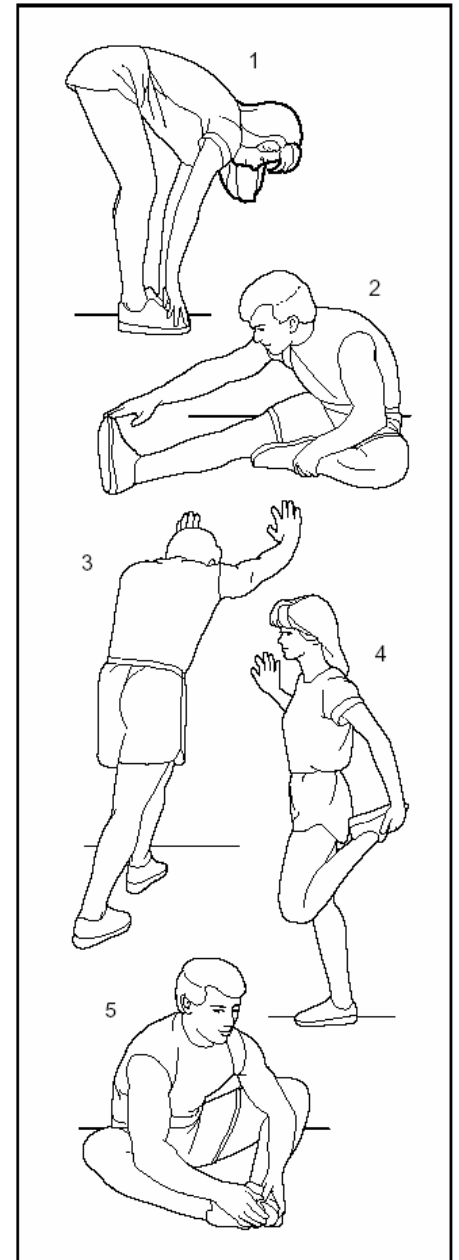
With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.

4. Quadriceps Stretch

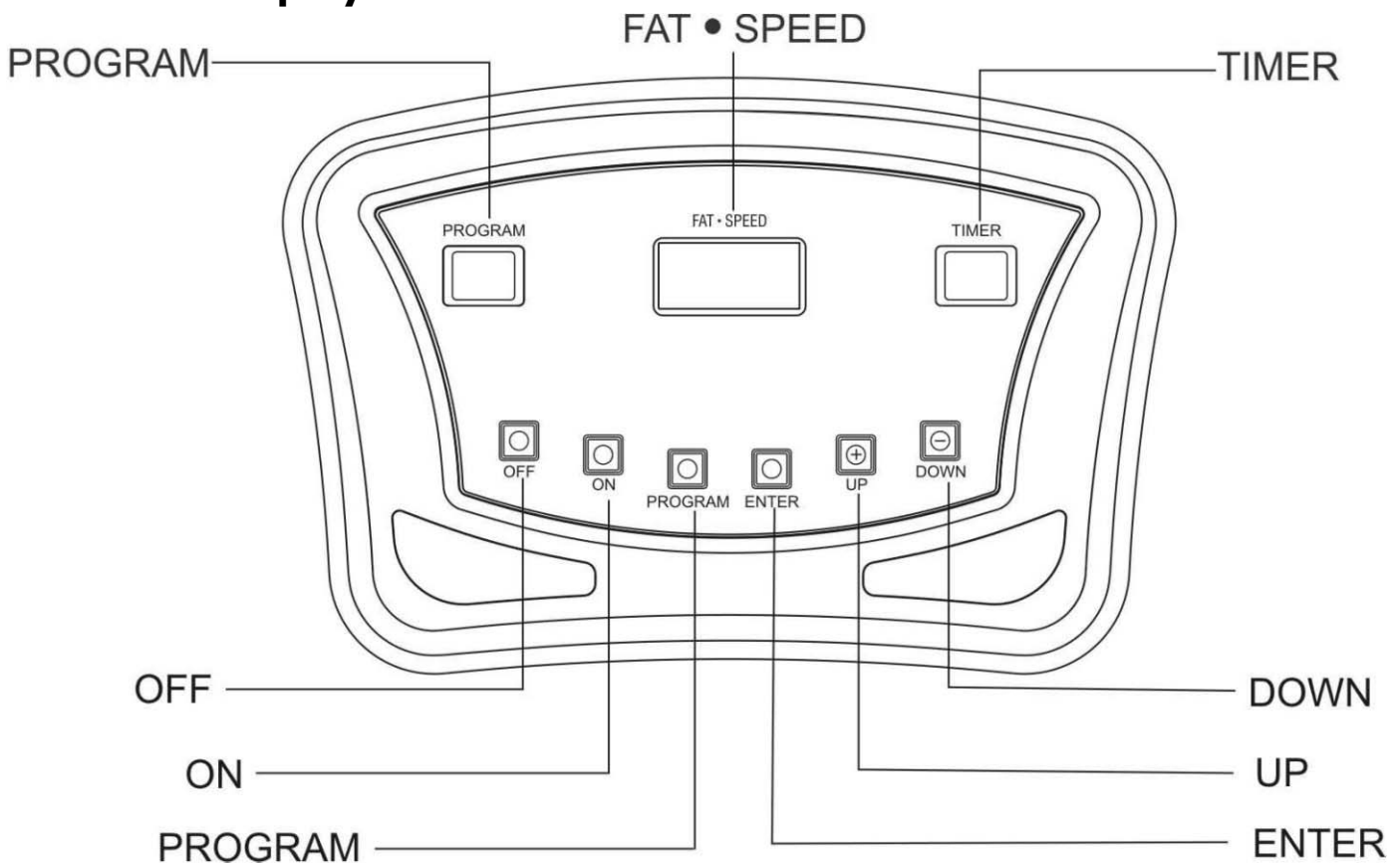
With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



Display Meter – Function Introduction:



Take care that nobody can stumble over any cables.

Keep the Podium Wave 100 at place which children can not reach.

Turning on:

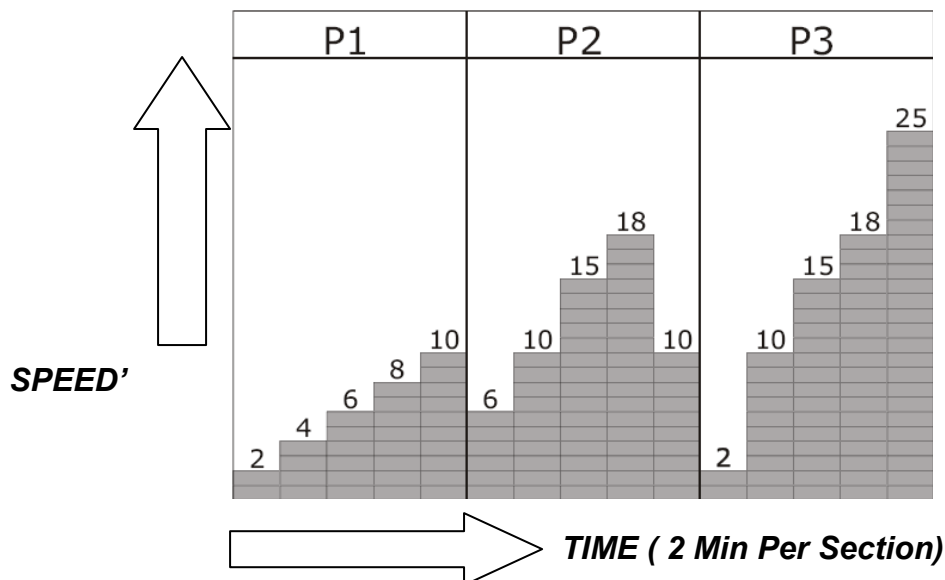
1. Connect the electricity supply into the outlet with 220V.
2. Turn the Power Button(ON) .LED lighted.
3. Now you have different possibilities to adjust item.

Display Meter Operation :

Programs selection :

- A. **ON** – Press this button to turn the machine on.
- B. **Programs set up:** before starting to exercise it is possible to chose one of the pre-set programs by pressing **PROGRAM**.
- C. In sequence the following programs will appear: " **88-P1-P2-P3-FA**".
 1. By pushing "**88**" it is possible to enter the manual mode.
 - Time selection: before starting, press **ENTER** to set up the work time . When "00" will appear on the **TIMER** display it will be possible to press **+(FAST)** increase or **-(SLOW)** to decrease, from 1 to 10 minutes. Press **ON**, the platform will start working.

- Speed selection: After having starter to work, it will be possible to change the speed by pressing **+(FAST)** to increase or **-(SLOW)** to decrease. Speed variation 1~30.
2. **"P1~P3"** are pre-set programs. It is possible to choose between P1~P3 and simply press **ON** to enjoy 10 minutes of exercise.



3. **"FA"** program allows to measure the body fat. Select **"FA"** → Press **ON** → insert data (use buttons +/- for the selection, 1 for male, 2 for female) → Press **ENTER** → insert the age → Press **ENTER** → insert the height → Press **ENTER** → insert the weight → Press **ENTER** → "- - -" will appear on the main display → place both hands on the handle bar, the display will show your BMI (Body Mass Index) within 5 seconds.
- D. **OFF** – Press this button to turn the machine off.

PROG.	AIM P1-P2-P3
P1	Massage – Relaxation - Antistress
P2	Lipolysis – Tonification for sedentary people
P3	Tonification - Force

The figure is just for your reference, not for medical check-ups.

See the display results:

Gender	Results Displayed on FAT/PULSE/SPEED		
Female	17 and less	17-27	More than 27
Male	14 and less	14-23	More than 23
Meanings	You are slim	Perfect Figure	Need more workout

Operation Manual



1. Stand on the plate, hold the handlebar and bend your knees.

Mainly train the part of back, hips and legs.



2. Put one foot on the plate, another on ground and hold on the handlebar.

Mainly train the part of waists, stomach muscles and legs.



3. Stand on one side and balance body on your toes.
Knee only slightly bended.
Stomach muscles flexed.



4. Stand at Ease and put one hand on the handlebar.
This will train your back, arm and whole body muscles.



5. Put your hands on the plate and squat next to the machine.
Mainly train the part of legs muscles, hands and shoulder.



6. Sit on the plate, fold your legs and hands hold on the handlebar.
Mainly train the part of legs muscles, shoulder, waists muscles and stomach.



7. L Shape

Sit on one side of the plate and balance your body with your hands hold on the handlebar.

This will train your arm, hip and thigh muscles.



8. Massage your legs

Put your legs on the plate and your hands on the ground to support your body.

This will train your leg, arm and stomach muscles.



9. Sit on Chair

Sit on a chair with your feet on the plate.

This will train your leg and stomach muscles.



10. Stand on

Simply stand on the plate with your hands on the handle bars.

This will train your whole body muscles.

WARRANTY CONDITIONS

To the first user the device has a 1-year warranty starting from the purchase date. If the machine is properly used and kept in normal conditions of efficiency, the warranty is valid against material and production defects.

In order to take advantage of the warranty the user must respect the following warranty clauses:

1-The products must be given back for the repairing at customer's charge and packed in their original packaging.

2-The product warranty is subordinate to the exhibition of a fiscal document of purchase ((fiscal tickets, fiscal receipts or sale invoice), that confirms the date of purchasing of the product.

3-The repair will not have effect on the original warranty expiry date and it will not renew or extend the warranty itself.

4-If during the repair no defects are found, the expenses referred to the time spent for the checks will be anyway charged.

5-The warranty loses if the damage has been caused by: hits, falls, wrong or incorrect use of the product, use of a not original external cable, unintentional events, alteration, replacement-detachment of the warranty seals and-or product tampering.

The warranty also does not cover any damage caused during the transport when the packaging is not suitable (see paragraph n. 1).

6-The warranty does not answer for the impossibility of use of the product , for other accidental or consequential costs or for any other expense beard by the purchaser

N.B. Before sending back the device for the repair, you are kindly requested to read the operating manual carefully .

In case of damage of the device, apply to your own distributor.

The producer reserves the right to bring at any time any change needed to improve the aspect and the quality of the product.

Manufactured by:

G-Lite International Co., Ltd

www.glitefitness.com

glitefitness@gmail.com

Distributed by:

Globus Italia S.r.l.

www.globusitalia.com

info@globusitalia.com

Imported by:

Domino S.r.l.

NOTE

GLOBUS ITALIA S.R.L.

www.globusitalia.com

[e-mail:info@globusitalia.com](mailto:info@globusitalia.com)

tel. 04387933

fax. 0438793363