



B1-0097



Ηλεκτρικός διάδρομος HomCom Διάδρομος Πτυσσόμενος
και αναδιπλούμενος

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Η ασφάλειά σας καθώς και σωστή χρήση του χαλιού δεν μπορεί να είναι εγγυάται ότι εάν ο εξοπλισμός συναρμολογηθεί σύμφωνα με το εγχειρίδιο, που διατηρείται σε καλή κατάσταση λειτουργίας και χρησιμοποιήθηκε όπως συνιστάται. Πρέπει να σιγουρευτείς ότι κάθε χρήστης είναι καλά ενημερωμένος για τις συνθήκες του χρήσης και προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν

καθώς και πιθανούς κινδύνους.

2. Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση στον διάδρομο θα πρέπει να συμβουλευτείτε α γιατρό να καθορίσει πιθανές αντενδείξεις. Μην παίρνετε το ρίσκο για την υγεία σας, ειδικά εάν έχετε ιατρική θεραπεία σχετικά με την καρδιά, την αρτηριακή πίεση

αίματος ή χοληστερόλης.

3. Ακούστε για τυχόν συμπτώματα, ενόχληση ή σωματικά συναισθήματα μετά από α εντατική εκπαίδευση. Σταματήστε αμέσως την άσκηση μόλις αισθανθείτε κάτι τέτοιο πόνος, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστος καρδιακός παλμός, μόλις σας δύσπνοια, από τα πρώτα συμπτώματα αδιαθεσίας ή ναυτίας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, συμβουλευτείτε έναν γιατρό και συμμορφωθείτε με τις συστάσεις του.

4. Αυτός ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ενήλικες. μικρό βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά ή τα ζώα δεν το χρησιμοποιούν.

5. Εξοπλισμός εγκατάσταση και s χρησιμοποιείται σε επίπεδο και ανθεκτικό δάπεδο καλυμμένο με

ένα χαλί προστατευτικός. Για απόλυτη ασφάλεια, κρατήστε απόσταση 0,5 m πρόσβαση γύρω από τον εξοπλισμό

6. Πριν από το χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, βεβαιωθείτε ότι οι βίδες, τα παξιμάδια και τα πόμολα είναι καλά σφιχτός

7. Για ασφάλεια, επιθεωρείτε τακτικά τον εξοπλισμό σας για να εντοπίσετε τυχόν φθορά, ρήξη ή θραύση ένα συστατικό

8. Να χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό σας όπως συνιστάται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Μικρό σου λείπω ένα εξάρτημα κατά τη συναρμολόγηση ή εάν εντοπίσετε ένα ελαττωματικό εξάρτημα ή εάν εσείς ακούσετε έναν ύποπτο θόρυβο όταν προπόνηση, σταμάτα αμέσως εγώ

χρήση του επάνω χαλί στην επίλυση του προβλήματος.

9. Ντυθείτε κατάλληλα για προπόνηση. αποφύγετε τα φαρδιά ρούχα που θα μπορούσε να κολλήσει στον μηχανισμό και να εμποδίσει τη σωστή λειτουργία της συσκευής

10. Αυτός ο εξοπλισμός έχει ελεγχθεί και έχει λάβει πιστοποίηση EN957 class HC.

Σχεδιασμένο για οικιακή χρήση μόνο και ένα άτομο

μέγιστο βάρος 110 κιλά. Εκεί

Η διαχείριση των φρένων είναι ανεξάρτητη από την ταχύτητα

11. Αυτή η συσκευή

δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική αποκατάσταση

12. Μην τραυματίζετε την πλάτη σας προσπαθώντας να μετακινήσετε τον εξοπλισμό μόνος.

Επιλέξτε από

μετακινήστε το σε πολλά άτομα για να αναπληρώσετε το φορτίο και πάνω από όλα να υιοθετήσετε τις σωστές χειρονομίες.

Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΣΧΗΜΑ 4

Βήμα 1

Ανοίξτε το κουτί και αφαιρέστε όλα τα στοιχεία
βεβαιωθείτε ότι δεν λείπει τίποτα

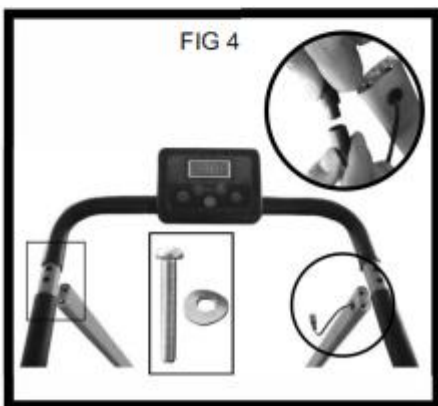
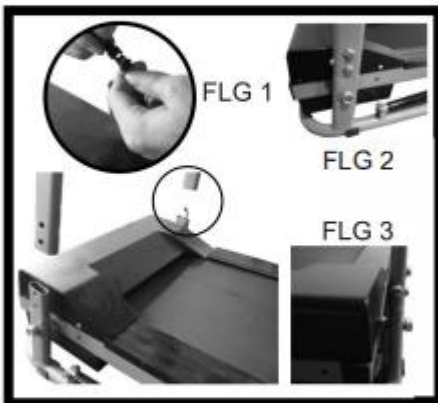
1. ένας διάδρομος
2. δύο πλαϊνές ράβδους πλαισίου
3. μπάρα αρπαγής
4. ένα σακουλάκι με προμήθειες

2ο βήμα

Πάρτε τους αριστερούς κάθετους ορθοστάτες
και σωστά. Ο σύνδεσμος βρίσκεται στο
δεξιά όρθια? συνδέστε αυτή την πλευρά ως
στο παράδειγμα ΣΧΗΜΑ 1. Στη συνέχεια τοποθετήστε και βιδώστε
οι 2 κάθετοι ορθοστάτες (ΕΙΚ2) έλεγχο
ότι οι κάθετοι ορθοστάτες είναι καλά
συναρμολογήστε και όλα συνδέονται (ΕΙΚ3)
δώστε προσοχή στα ηλεκτρικά καλώδια που είναι μέσα
το σωλήνα του πλαισίου, μην τα στρίβετε, μην το κάνετε
σφηνώστε τα προσαρμόζοντας μεταξύ τους)

Βήμα 3

Στερεώστε τη ράβδο συγκράτησης στους ορθοστάτες
κατακόρυφος; να τα εγκλωβίσουμε εντελώς,
δεν μη διστάσετε να απλώσετε ελαφρώς τη μπάρα
συντήρηση έτσι ώστε
αυτοί Ταιριάζει εύκολα. Αυτό το ν
Τίποτα αφύσικος.
Τοποθετήστε τις 4 βίδες βιδώνοντας ελαφρά
αρχικά, όταν κάθε
η διάσταση φαίνεται καλά στη θέση σας για να τελειώσετε
να βιδώνει. Τέλος συνδέστε τα καλώδια του υπολογιστή ελέγχου (FIG4)



Βήμα 4

Τοποθετήστε τον τροχό σύσφιξης κάτω από το I υπολογιστή του χειριστηρίου και της βίδας κανονικά χωρίς περίσσεια (ΣΧΗΜΑ 5). Στη συνέχεια, τοποθετήστε το μαγνητικό κλειδί στην ασφαλείας στην κονσόλα FIG;)

Βήμα 5

Τέλος καλύψτε τα μπουλόνια ασφαλείας με το παρεχόμενο πλαστικό κάλυμμα (εικ. 7).

Συναρμολόγηση και ρύθμιση Συνέλευση

Βήμα 1: Γυρίστε τον τροχό που είναι στερεωμένος στο πλάι και στη συνέχεια σηκώστε τον διάδρομο για να συναρμολογηθεί μηχανή (FLG1). Τραβήξτε το κουμπί τάνυσης και αφήστε το για να στερεωθεί μαζί (FLG2). Το μηχάνημα μπορεί να μετακινηθεί (FLG3).

Έλεγχοι



Οδηγίες για ασκήσεις

Η χρήση του διαδρόμου σας θα σας προσφέρει πολλά οφέλη: βελτιωμένη

Η φυσική σας κατάσταση, ο τόνος των μυών σας, διατηρήστε τη φόρμα σας. Το ταμπλό θα σας επιτρέψει επίσης να παρακολουθείτε τις θερμίδες.

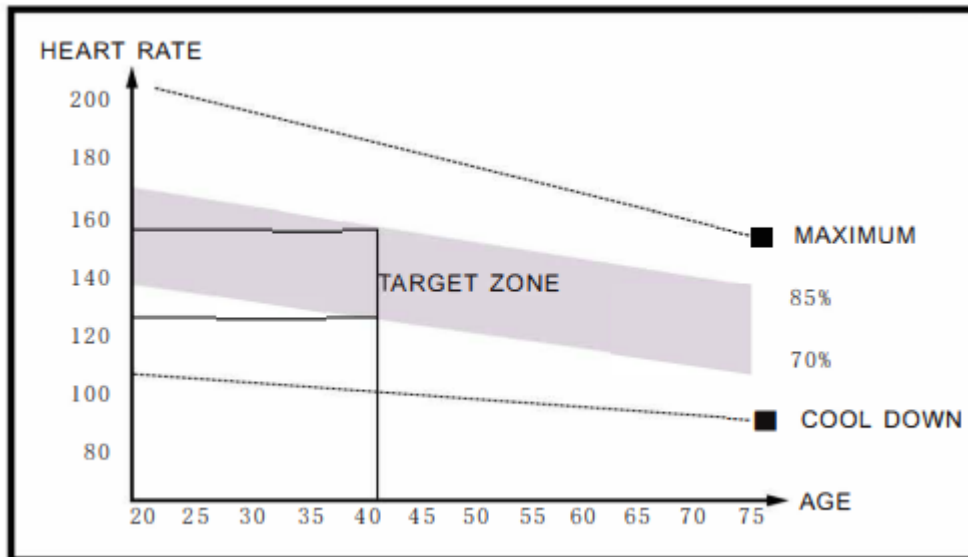
1. φάση ζέσταμα

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να τονώσετε τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος ενώ προθέρμανση των μυών σας. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποφύγετε κράμπες και τραυματισμούς. Είναι Συνιστάται επίσης να κάνετε κάποιες ασκήσεις διατάσεων όπως στο εικόνες παρακάτω. Κάθε στάση πρέπει να κρατηθεί για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην αναγκάζετε αν αισθανθείτε πόνο, απελευθερώστε αμέσως.



2. φάση Άσκηση

είναι η φάση μυϊκή και καρδιακή σωστή. Μετά την προθέρμανση, οι μύες γίνονται πιο ευέλικτοι και σας επιτρέπουν να διατηρήσετε τον ρυθμό σας η διάρκεια. Προσπαθήστε να γυμνάξετε ομαλά για να αυξάνεται σταθερά τον καρδιακό σας ρυθμό όπως περιγράφεται στο παρακάτω γράφημα.



Θα φτάσετε σε αυτήν την κατάσταση μετά από περίπου 15 έως 20 λεπτά. προσπάθεια και να κάνει τελευταίο εγώ προσπάθεια περίπου 12 λεπτά. Η χρήση του διαδρόμου σας θα σας προσφέρει πολλά οφέλη: βελτιωμένη Η φυσική σας κατάσταση, ο τόνος των μυών σας, διατηρήστε τη φόρμα σας. Το ταμπλό θα σας επιτρέψει επίσης να παρακολουθείτε τις θερμίδες.

3. Η φάση της αποκατάστασης

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να μειώσετε τον καρδιακό ρυθμό και να χαλαρώσετε τους μύες σύμφωνα με το ίδιο πρωτόκολλο με τη φάση δ ζέσταμα. Χαμηλώστε το ρυθμό και συνεχίστε για 5 λεπτά με αυτόν τον ρυθμό. Επαναλάβετε τις ασκήσεις διατάσεων χωρίς πίεση. Όσο περισσότερο θα είσαι

προπονείται τόσο περισσότερο μπορείτε να επιμηκύνετε τη διάρκεια και ένταση του άσκηση. Προτείνεται για προπόνηση 3 φορές την εβδομάδα, που διανέμεται όλη την εβδομάδα.

Απώλεια βάρους

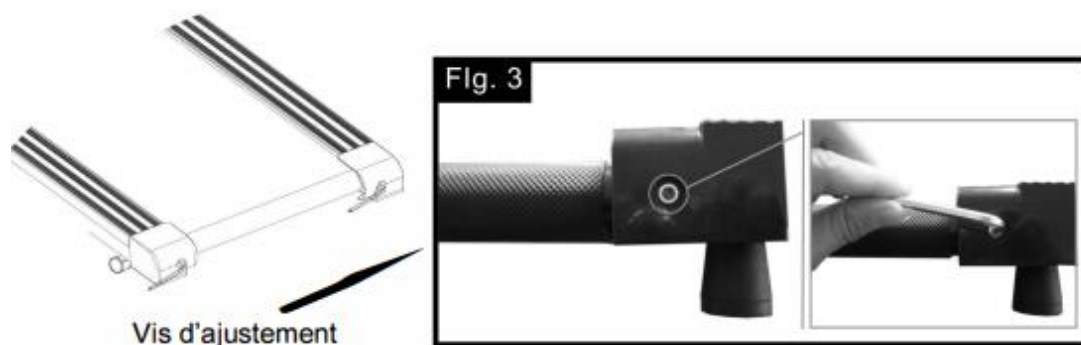
Εγώ σημαντικό είναι το την ένταση και την κανονικότητα της προσπάθειας. Όσο πιο έντονη και μεγάλη είναι η προσπάθεια, τόσο περισσότερο θα κάψετε πολλές θερμίδες. Αντιστοιχεί ακριβώς στο ίδιο επεξεργαστείτε μας βελτιώνοντας τη φόρμα σας.

Ασφάλεια

1. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει συναρμολογηθεί σωστά και ότι κάθε βίδα ή μπουλόνι είναι σφιχτό.
2. συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε την προπόνηση
3. ντυθείτε κατάλληλα για οποιαδήποτε προπόνηση στο χαλάκι

4. κρατήστε τα παιδιά μακριά από τον διάδρομο όταν είναι σε κίνηση
5. αποφύγετε προπονηθείτε εντός 2 ωρών μετά το γεύμα και εντός 1 ώρας πριν
6. Κρατήστε τα χέρια σας στην κουπαστή μέχρι να νιώσετε αυτοπεποίθηση
7. Αφήστε χώρο γύρω από τον διάδρομο για να διευκολύνετε την άνοδο και την αποβίβαση από το πατάκι τρεξίματος.

Χαλί Σταματήστε αμέσως την προπόνηση μόλις εμφανιστούν τα ακόλουθα σημάδια εμφανίζονται: ναυτία, τρόμος, δύσπνοια, παλμός γρήγορος καρδιακός παλμός, πονοκέφαλος ή πόνος στο στήθος. Συμβουλευτείτε οπωσδήποτε έναν γιατρό εάν τα συμπτώματα επιμένουν.



Συντήρηση

Το χαλί μπορεί να καθαριστεί με ένα ήπιο σαπούνι αραιωμένο σε νερό. Σκουπίστε το καλά χαλί μετά τον καθαρισμό? πρέπει να είναι στεγνό πριν τη χρήση. ΔΕΝ μην ξεχάσετε να καθαρίσετε επίσης κάτω από το χαλί με ένα προϊόν για έπιπλα κατά καιρούς. Μετά το δικό του καθαρίσμα και για να διατηρήσετε μια καλή περιστροφή του χαλιού πρέπει να βάλετε λίγο σπρέι σιλικόνης στο χαλάκι.



Λειτουργίες κουμπιών

Το MODE εμφανίζει τις προαποθηκευμένες λειτουργίες ή ακυρώνει τις εξατομικευμένες λειτουργίες και επιστροφή στα βασικά

Λειτουργίες

Το SCAN εμφανίζει εναλλάξ τις ακόλουθες πληροφορίες κάθε 5 δευτερόλεπτα: ταχύτητα, χρόνος, απόσταση και θερμίδες που καίγονται.

Το TIME εμφανίζει τον συνολικό χρόνο άσκησης μέχρι στο 99:00

Το SPEED εμφανίζει την ταχύτητα μέχρι με 10 km/d

DISTANCE εμφανίζει τη συνολική απόσταση άσκησης μέχρι στα 99,99χλμ

Το CALORIE εμφανίζει τις θερμίδες που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης έως και στις 9999 θερμίδες

Αυτές οι ενδείξεις είναι δείκτες ελέγχου προπόνησης
χωρίς ιατρική αξία

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Οθόνη ελέγχου LCD

απενεργοποιείται αυτόματα

δεν χρησιμοποιείται για 4 λεπτά

οθόνη ελέγχου ανάβει μόλις πατηθεί το κουμπί ON

Μην τρέχετε στο χαλάκι όταν επιλέγετε MODE και ρυθμίζετε λειτουργίες

Προβλήματα που προέκυψαν

οθόνη/ο υπολογιστής ελέγχου δεν λειτουργεί σωστά

Αν ο υπολογιστής ελέγχου δεν λειτουργεί, ελέγξτε το

Το Η είναι καλά συνδεδεμένο, συγκεκριμένα

το καλώδιο που συνδέει το χαλάκι με τον υπολογιστή. Στη συνέχεια s

ακόμα δεν λειτουργεί,

στη συνέχεια ελέγξτε ότι το μαγνητικό κουμπί λειτουργεί και ότι

Το Η έχει εγκατασταθεί σωστά.

Τεχνικές προδιαγραφές

Όνομα προϊόντος: Διάδρομος 500W

Μοντέλο: B 1-0097

Αριθμός προϊόντος: KBR-JK108

Τάση: 220-240V

Ισχύς 500W

Μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος: 110 κιλά