

Trenażer crossowy

Instrukcje użytkowania



DROGI KLIENCIE,
Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem, przed montażem lub użyciem produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi. Należy zwrócić uwagę na instrukcje dotyczące bezpieczeństwa. Jeśli produkt ma zostać przekazany osobie trzeciej, powinna ona również otrzymać niniejszą instrukcję obsługi. W przypadku wykrycia uszkodzonych części nie należy montować produktu, ponieważ nie jest on wówczas objęty gwarancją.

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Aby uniknąć ewentualnych obrażeń, należy używać urządzenia zgodnie z instrukcjami. Ważne jest, aby przeczytać pełną instrukcję przed montażem i pierwszym użyciem.

Aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo, należy prawidłowo montować, konserwować i użytkować ten produkt. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy tego sprzętu zostali poinformowani o jego prawidłowym użytkowaniu.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, czy występują jakiegokolwiek schorzenia medyczne lub fizyczne, które mogą zagrażać zdrowiu. Jeśli przyjmujesz leki wpływające na rytm serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu, zawsze skonsultuj się z lekarzem w sprawie korzystania z bieżni.
2. Słuchaj swojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Należy zaprzestać ćwiczeń, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból w klatce piersiowej, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
3. Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia. Trenażer jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych.
4. Urządzenia należy używać na płaskiej, twardej powierzchni, chroniąc podłogę lub dywan matą. Aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo, wokół trenażera musi być co najmniej 60 cm wolnej przestrzeni.
5. Przed użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie nakrętki i śruby w urządzeniu są dobrze dokręcone. Bezpieczeństwo sprzętu musi być utrzymywane przez cały czas poprzez regularne kontrole.
6. Zaleca się smarowanie wszystkich ruchomych części co najmniej raz w miesiącu.

7. Z urządzenia należy zawsze korzystać zgodnie z instrukcjami. W przypadku znalezienia wadliwych elementów podczas instalacji lub kontroli urządzenia, lub w przypadku usłyszenia nietypowego dźwięku podczas użytkowania, należy natychmiast zaprzestać korzystania z urządzenia i nie używać go do czasu rozwiązania problemu.
8. Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić luźnej odzieży, która mogłaby zaplątać się w urządzenie.
9. Nie należy umieszczać palców ani przedmiotów na ruchomych częściach trenera.
10. Maksymalny udźwig tego urządzenia wynosi 120 kg.
11. Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
12. Zawsze używaj prawidłowych technik podnoszenia i poproś o pomoc, jeśli konieczne jest podniesienie lub przeniesienie trenera.
13. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego! Nie do użytku komercyjnego!

WYKAZ CZĘŚCI



1) Rozkładanie trenera

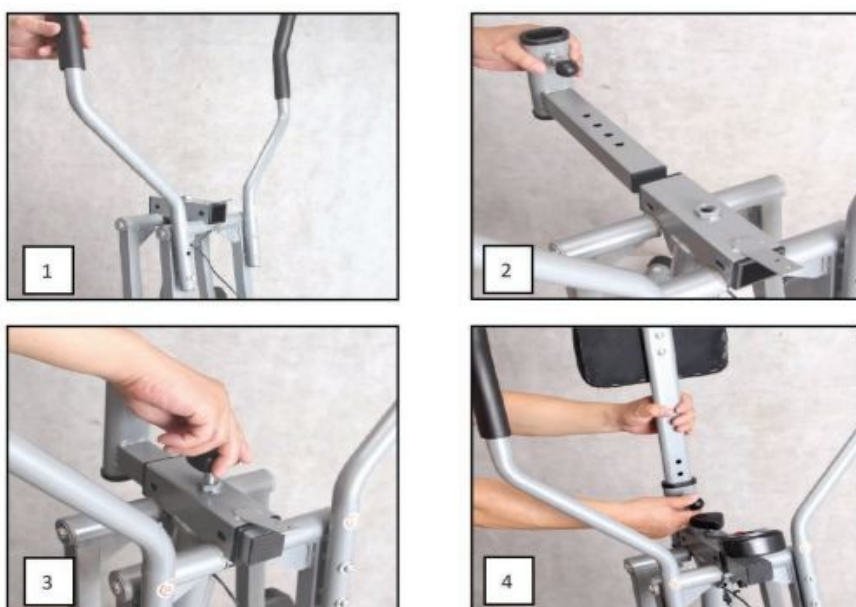
Przymocuj ramę pomocniczą 1 (C), ramę pomocniczą 2 (D), belkę 1 (B), belkę 2 (E) do ramy głównej (A), jak pokazano poniżej.



2) Pozycjonowanie kierownicy i wsparcie brzucha

Upewnij się, że kwadratowe otwory na każdej kierownicy są skierowane na zewnątrz, jak pokazano poniżej (F).

W przypadku kierownicy upewnij się, że kwadratowe śruby pasują do kwadratowych otworów. Włóż (G1) nasadka podparcia brzucha i (G) podparcie brzucha w szczelinie znajdującej się w górnej części ramy głównej (A)



3) Lokalizacja monitora

Podłącz kabel w sposób pokazany poniżej i wsuń monitor (H) na szynę znajdującą się za ramą główną (A).



4) Kompletny montaż



KORZYSTANIE Z CHODZIKA PNEUMATYCZNEGO

Umieszczenie stóp na trenażerze eliptycznym.

Stań za trenażerem eliptycznym i chwyć jedną z kierownic każdą ręką. Upewnij się, że pchasz i ciągniesz obie kierownice, zanim postawisz stopy na pedałach, aby poczuć napięcie i ruch maszyny. Trzymaj mocno prawą stopę na prawym pedale. Mocny chwyt obie kierownice podczas balansowania na prawej stopie, w tym celu należy unieść lewą stopę i umieścić ją na lewym pedale.

Korzystanie z trenażera eliptycznego.

Aby uzyskać optymalny ruch, należy utrzymywać stały ruch pchania i ciągnięcia. Kiedy pchasz jedną ręką, musisz ciągnąć drugą, aby zapewnić stały ruch na maszynie. Upewnij się, że zachowujesz równowagę i wykonujesz płynne i kontrolowane ruchy.

FUNKCJE MONITORA

PRZYCISK FUNKCJI: Naciśnij duży czerwony przycisk (tryb) na monitorze, aby wybrać funkcję: godzina, czasy, czasy całkowite, kalorie.

Przytrzymanie czerwonego przycisku przez 4 sekundy spowoduje całkowite ponowne uruchomienie monitora (z wyjątkiem całkowitych czasów).

SCAN: naciśnij przycisk "mode" (tryb), aby wybrać "scan" (skanowanie); funkcje te

automatycznie przeskanuje wszystkie funkcje wyświetlane w dolnej linii monitora.

CZAS: automatycznie śledzi czas każdego ćwiczenia.

COUNT: - automatycznie śledzi sumy czasów podczas każdego ćwiczenia.

TOTAL TIMES - automatycznie śledzi łączne czasy wszystkich ćwiczeń. Po wymianie baterii licznik całkowity resetuje się. CALORIES: śledzi spalone kalorie podczas każdej aktywności.



Uwagi:

1. Jeśli wskazania monitora są niedokładne, należy wymienić baterię AAA (1,5 V).
2. Monitor włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub naciśnięciu czerwonego przycisku "mode" i wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.
3. Monitor automatycznie rozpocznie zliczanie, gdy tylko zaczniesz ćwiczyć i automatycznie zatrzyma zliczanie po 4 sekundach bezczynności.

1. Adres obsługi klienta:

Kokiskashop.cz Stará Kysibelská 695/73b, 360 20 Karlowe Wary

2. OSTRZEŻENIE!

Jeśli którakolwiek z części nie zostanie prawidłowo wyregulowana, może to wpłynąć na ruch użytkownika.

OCHRONA ŚRODOWISKA



Produkt, jego akcesoria i opakowanie należy utylizować w sposób przyjazny dla środowiska i nie wyrzucać razem z odpadami domowymi. W UE symbol ten oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Ten produkt zawiera materiały nadające się do recyklingu i musi zostać włączony do systemu recyklingu w celu ochrony środowiska i zdrowia publicznego, co mogłoby nastąpić przez niekontrolowaną utylizację. Produkt należy utylizować w lub wysłać do miejsca, w którym gdzie produkt został zakupiony. Tutaj produkt zostanie zutylizowany i używane do recyklingu.

Alternatywa dla zwrotu produktu:

Właściciel zwróci lub pozbędzie się urządzenia elektrycznego

urządzenie jest zgodne z przepisami dotyczącymi przetwarzania odpadów i recyklingu. Aby uzyskać informacje na temat Należy skontaktować się z właściwą gminą.