



Caminadora de Barandilla Hidráulica Multi-funcional

Silenciosa

A90-128



Instrucciones de Caminadora de Barandilla Hidráulica Multi-funcional

Silenciosa

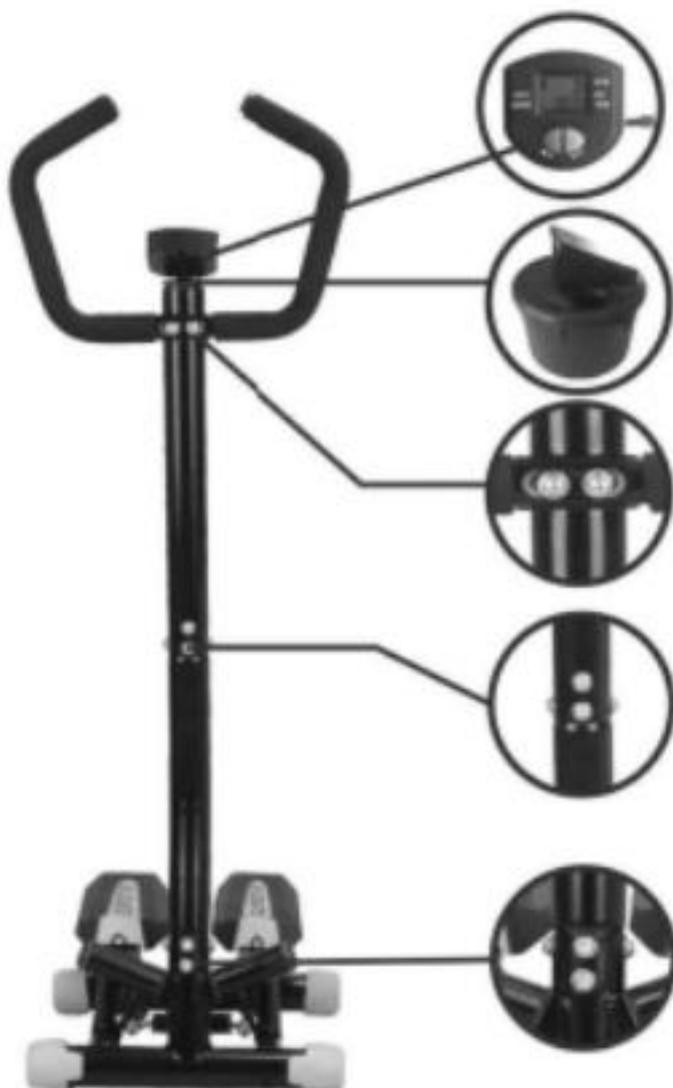
Por favor guarde este manual en un lugar seguro para su futura referencia.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. Para lograr el uso seguro y eficiente, el equipo tiene que ensamblarse, mantenerse y usarse correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna enfermedad o mala condición física que pueda causar un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Tiene que ser consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento extrema, sensación de mareo, mareos o náuseas. Si tiene alguna de estas síntomas, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Use el equipo en una superficie plana y sólida con un tapete protector para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén bien apretados, por ejemplo, las tuercas y los pernos de los pedales, etc.
7. Llévase ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
8. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase H.C. Sólo adecuado para uso doméstico en el hogar. El peso máximo del usuario admisible es 100kg.
9. El equipo no es adecuado usarse como aparato médico.
10. El cilindro de aceite del producto puede tener fuga al usarlo, coloque el equipo en un tapete para evitar ensuciar el suelo.
11. Durante el uso, el cilindro de aceite puede calentarse debido a la fricción, no toque el cilindro con la mano antes de que se enfríe.

Detalles del Producto



Diagrama de Instalación de Producto



5. Conecte hilo de inducción al hilo del medidor electrónico e inserte el medidor electrónico en la base como se muestra en la figura.

4. Inserte la base del medidor electrónico en el tubo superior como se muestra en la figura y bloquéela.

3. Fije barandilla en el tubo superior y luego use la junta de arco y los tornillos para fijarla como se muestra en la figura y apriételes.

2. Pase el hilo de inducción a través del tubo superior y coloque el tubo superior en el tubo inferior, luego fijelos con la junta de arco y los tornillos como se muestra en la figura y apriételes.

1. Pase el hilo de inducción a través del tubo inferior y coloque el tubo inferior en el motor principal, luego fijelos con la junta de arco y los tornillos como se muestra en la figura y apriételes.

Instrucciones de Uso

Pantalla Electrónica



Función descriptiva

Escaneo: automáticamente muestra cada parámetro de función en secuencia

Tiempo: de 0 a 99: 59.

Caloría: el consumo acumulado de calorías durante el ejercicio, sólo como referencia, no puede tomarse como parámetro médico

Conteo: cantidad de pasos acumulados

La velocidad de paso por minuto.

Modo: puede seleccionar cada botón de función, si se presiona de forma continua durante 3 segundos, todos los parámetros se ponen a cero y se vuelven a contar.

Nota importante: cualquier entrada podrá iniciar la visualización, al presionar el botón de modo, se puede seleccionar cuatro funciones (tiempo/minuto, tiempo, calorías, escaneo automático). La flecha pequeña en la pantalla de visualización indicará la función correspondiente de las 4 funciones

Escaneo automático: la pantalla de visualización mostrará automáticamente las veces/minuto, el tiempo y las calorías durante 4 segundos en una sola vez en este estado.

Apagado automático: si no se recibe una señal de forma continua durante 4 minutos, la pantalla se apagará automáticamente. Hacer ejercicio o tocar el botón de modo puede ingresar la señal nuevamente.

Comenzar el Ejercicio

Nota importante: coloque la caminadora en el suelo plano y estable, y es recomendable colocar un tapete debajo de ella para evitar dañar el suelo después de un largo período de uso de caminadora.

Primer paso: párese en el suelo detrás de la caminadora, coloque su pie izquierdo completamente en el pedal izquierdo y baje hasta que toque la parte inferior.

Segundo paso: ponga su pie derecho completamente en el pedal derecho.

Tercer paso: inicie el ejercicio de pasos a ritmo lento y familiarícese lentamente con las reglas de pasos únicas. Si necesita ajustar la resistencia de pedal, primero bájese de la caminadora, luego ajuste el botón o el nivel de control de resistencia.

Frecuencia de ejercicio:

Se sugiere hacer ejercicio cada dos días. Al principio, 5 minutos es suficiente, luego se puede extender a 15 minutos, incluso hasta 30 minutos, o puede hacer ejercicios en tres veces, con 10 minutos cada vez. También puede hacer ejercicio todos los días. ¡Recuerda no hacer ejercicios excesivamente!

Restauración después del ejercicio:

Para reducir el dolor muscular en los días siguientes, es importante hacer un poco de ejercicio de estiramiento después del ejercicio. Además, beba un poco de agua y respire profundamente para relajar su cuerpo, lo que le hará sentirse bien y tendrá una sensación de logro!

Sugerencia amable: por favor agregue un poco de aceite lubricante en los componentes del producto después de usarlo durante un tiempo en caso de que sienta rigidez durante el uso, para mantener el producto en el estado óptimo de funcionamiento.

Solución de Problemas

Problemas	Soluciones
Los pedales no se pueden girar con suavidad o dejan de girarse	<ol style="list-style-type: none">1. El problema generalmente es debido al uso prolongado. La resistencia de pedal calentada dará como resultado una rotación lenta. Para que los pedales vuelvan a girarse con flexibilidad, espere que el cilindro de aceite se enfríe.2. Ajuste la resistencia del botón de rotación adecuadamente si la resistencia de los pedales es demasiado grande.3. Cambie el cilindro de aceite si está dañado.
Voz áspera u otros ruidos al hacer ejercicio.	En primer lugar, asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados. En segundo lugar, agregue una pequeña cantidad de aceite lubricante, para reducir la fricción y los ruidos. Las partes donde se produce fricción frecuentemente son la tubería de derivación de las correas de pies y el área de la rueda dentada.
El medidor electrónico o no muestra nada.	<ol style="list-style-type: none">1. No hay baterías. Quite la tapa de la caja posterior e instale la batería.2. Contacto malo. A. Contacto malo de la batería: B: La distancia entre el inductor y el medidor electrónico no es correcta. Ajuste la distancia entre el inductor y el medidor electrónico hasta que el medidor electrónico pueda mostrar el parámetro normalmente.3. La línea de conexión está desenchufada. Verifique la línea de conexión.4. El ángulo del pedal es demasiado pequeño. Reajuste el ángulo de la caminadora.5. El medidor electrónico está roto. Cambie el medidor electrónico.

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es