



Tapis roulant hydraulique multi-fonctionnel pour main

courante muette

A90-128



Instructions du tapis roulant hydraulique multi-fonctionnel pour main

courante muette

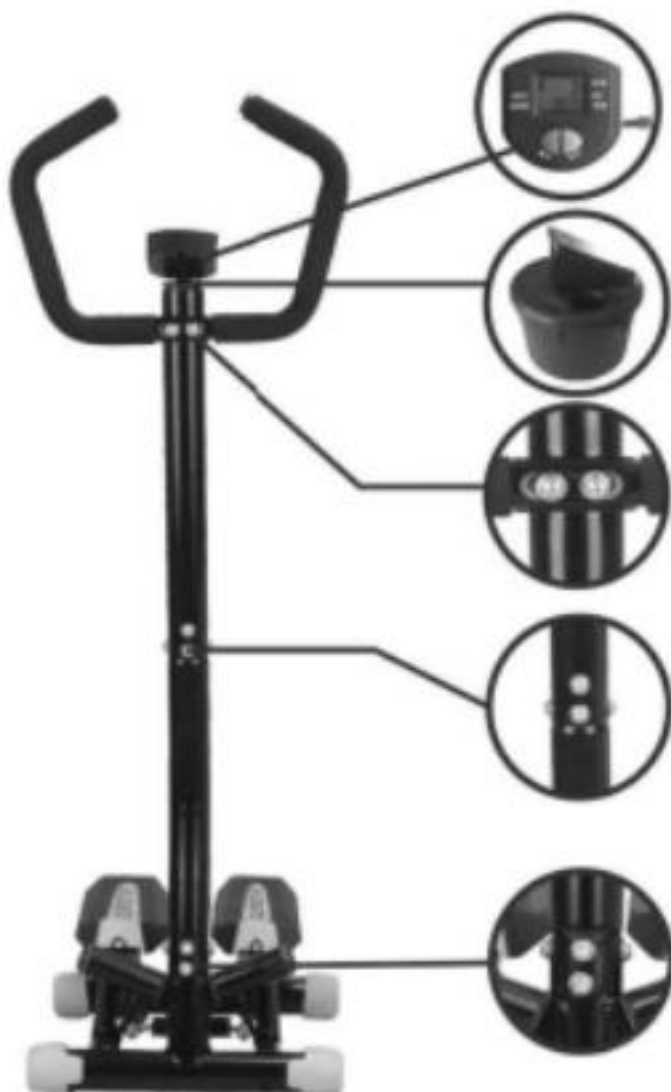
Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

1. Il est important de lire ce manuel entièrement avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient nuire à votre santé et à votre sécurité, ou vous empêcher de vous utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez d'exercer si vous présentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, étourdissements ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour l'usage adulte uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Certaines parties comme les pédales, etc.
7. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement ou qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements.
8. L'équipement a été testé et certifié conforme à la norme EN 957 dans la classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur, 100 kg.
9. L'équipement n'est pas conçu pour être utilisé comme appareil médical.
10. Le cylindre d'huile du produit peut présenter une fuite d'huile lors de l'utilisation. Veuillez placer l'équipement sur un tapis à tout moment pour éviter de salir le sol.
11. Pendant l'utilisation, le cylindre d'huile peut chauffer à cause des frictions. Ne touchez pas le cylindre à la main avant qu'il ne refroidisse.

Détails du produit



Schéma d'installation du produit



5. Connectez le filetage à induction au filetage du compteur électronique et insérez-le dans la base, comme indiqué sur l'image.

4. Insérez la base du compteur électronique dans le tuyau supérieur comme indiqué sur l'image et collez-la.

3. Fixez la main courante sur le tuyau supérieur puis utilisez le joint d'étanchéité en arc et les vis pour le fixer comme indiqué sur l'image et serrez-le.

2. Faites passer le filetage à induction dans le tuyau supérieur et placez le tuyau supérieur dans le tuyau inférieur, puis fixez-les avec le joint d'étanchéité en arc et les vis comme indiqué sur l'illustration et serrez-le.

1. Faites passer le filetage à induction dans le tuyau inférieur et placez le tuyau inférieur dans le moteur principal, puis fixez-les avec le joint d'étanchéité en arc et les vis comme indiqué sur l'illustration et serrez-le.

Instructions d'utilisation

Affichage électronique



Description de la fonction

Scan: affiche automatiquement chaque paramètre de fonction en séquence

Temps: de 0 à 99: 59

Calorie: la consommation de calories accumulée pendant l'exercice, uniquement pour votre référence, ne peut pas être considérée comme paramètre médical

Compter: accumuler les temps des pas

Le taux de vitesse de pas en une minute

Mode: permet de sélectionner chaque bouton de fonction. Si vous appuyez de manière continue pendant 3 secondes, tous les paramètres sont réinitialisés et recomptés.

Message important: toute entrée démarrera l'affichage, appuyez sur la touche Mode, vous pouvez sélectionner quatre fonctions (heure / minute, heure, calories, balayage automatique). La petite flèche sur l'écran affiche la fonction correspondant aux 4 flèches sur l'écran

Balayage automatique: l'écran d'affichage affichera automatiquement l'heure / les minutes, l'heure et les calories pendant 4 secondes chacune dans cet état.

Arrêt automatique: si aucun signal n'est entré en continu pendant 4 minutes, l'écran d'affichage s'éteindra automatiquement. L'exercice de démarrage ou touchez le bouton de mode pour ré-entrer le signal.

Commencer l'exercice

Message important: placez le tapis de course sur un sol plat et stable. Il est conseillé de placer un tapis sous l'équipement pour éviter la détérioration du sol après une longue période d'utilisation du tapis de course.

Première étape: placez-vous sur le sol à l'arrière du tapis de course, placez votre jambe gauche à fond sur la bande de roulement gauche et descendez jusqu'à ce qu'elle touche le bas

Deuxième étape: placez votre jambe droite à fond sur le bon fil.

Troisième étape: commencez l'exercice de démarche et familiarisez-vous lentement avec les règles de pas uniques. Si vous avez besoin de régler la résistance du fil, commencez par descendre du tapis de course, puis réglez le bouton ou le niveau de la résistance.

Fréquence d'exercice:

Il est suggéré de faire de l'exercice tous les deux jours. Au début, 5 minutes suffisent, puis peuvent être prolongées à 15 minutes, jusqu'à 30 minutes ou vous pouvez terminer trois fois à chaque fois 10 minutes. Vous pouvez également exercer tous les jours. N'oubliez pas de ne pas exercer excessivement!

Restauration après l'exercice:

Pour réduire la douleur musculaire dans les jours suivants, il est important de faire des exercices d'étirement après les exercices. De plus, buvez de l'eau et prenez une profonde respiration pour détendre votre corps, ce qui vous fera sentir bien et aura le sens de la réussite!

Message amical: veuillez ajouter de l'huile de lubrification appropriée sur les composants du produit après l'avoir utilisé pendant un certain temps si vous la trouvez une rigidité au cours de l'utilisation afin de maintenir le produit dans un état de fonctionnement optimal.

Dépannage

Troubles	Solutions
Bandes de roulement ne peuvent pas être tournées en douceur ou arrêtées	<ol style="list-style-type: none">1. Ce problème s'exerce généralement en raison d'une utilisation prolongée. la chaleur pendant la résistance par paliers entraînera une rotation lente. Si vous souhaitez que les bandes de roulement pivotent à nouveau de manière flexible, attendez simplement que le cylindre d'huile refroidisse.2. Ajustez la résistance du bouton de rotation de manière appropriée si la résistance des bandes de roulement est trop importante.3. Changer le cylindre d'huile s'il est endommagé.
Une voix dure ou d'autres bruits émis lors de l'exercice	Tout d'abord, assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés. Deuxièmement, ajoutez une petite quantité d'huile de lubrification pour réduire les frictions et les bruits. Les endroits où la friction est fréquente incluent le tuyau de branchement des courroies de pied et la zone des pignons.
Le compteur électronique ne montre rien	<ol style="list-style-type: none">1. La batterie est désinstallée. Découvrez le couvercle du boîtier et installez la batterie.2. Contact inefficace. A. Contact inefficace de la batterie: B: La distance entre l'inducteur et le compteur électronique n'est pas correcte. Réglez la distance entre l'inducteur et le compteur électronique jusqu'à ce que le compteur électronique puisse apparaître normalement.3. La ligne de connexion est débranchée. Vérifiez la ligne de connexion.4. L'angle du tapis roulant est trop bas. Réajustez l'angle du tapis roulant.5. Le compteur électronique est cassé. Changer le compteur électronique.

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr