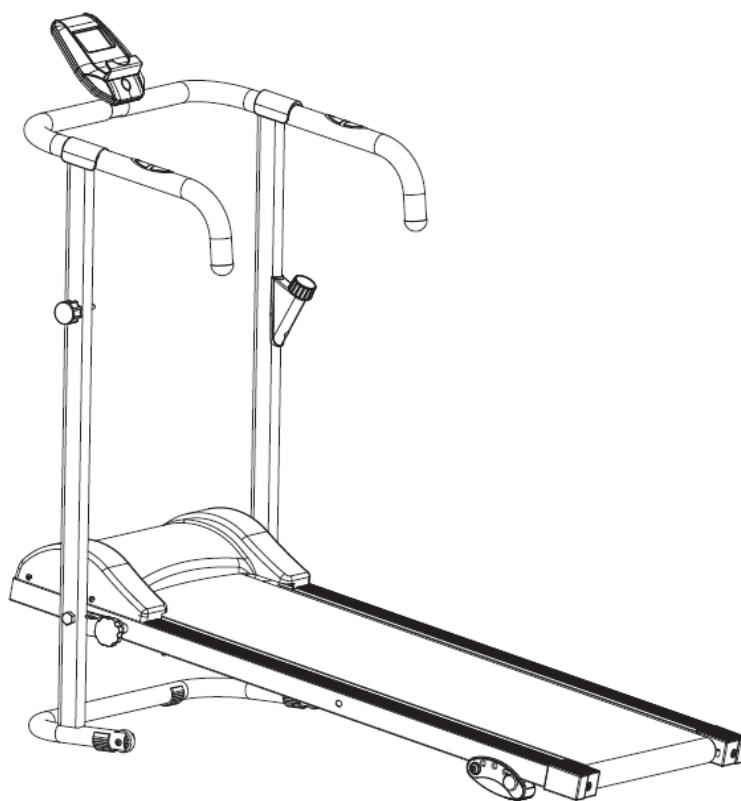




MANUAL PENTRU BANDA DE ALERGAT MAGNETICĂ

MT40



INSTRUCȚIUNI

Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de utilizare și să le păstrați în mod corespunzător

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE PENTRU SIGURANȚĂ

Vă mulțumim că ați achiziționat produsele noastre. Înainte de operare, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual pentru metodele corecte de utilizare, în special pentru notele de siguranță și precauție.



AVERTISMENT

1. Citiți cu atenție acest manual înainte de utilizare.
2. Efectuați exerciții de încălzire înainte de utilizare.
3. Echipamentul trebuie instalat pe o suprafață plană și uscată.
4. Verificați dacă starea echipamentului este bună înainte de utilizare.
5. Echipamentul nu trebuie utilizat de persoane cu vârsta mai mică de 12 ani.
6. Echipamentul nu trebuie utilizat de femei gravide, persoane cu răni deschise și boli acute.
7. Opițiți utilizarea imediat dacă vă simțiți rău oricând în timpul utilizării.
8. Este recomandat să utilizați echipamentul după ce v-ați descălțat.
9. Nu săriți pe suprafața de rulare.
10. Sarcina maximă a acestui echipament este de 100 kg.
11. Fiți atenți la degete, păr și țesături atunci când utilizați echipamentul.
12. Vă rugăm să creșteți treptat timpul de utilizare.
13. Vă rugăm să urmați cu strictețe instrucțiunile prezentate în manual, în caz contrar compania nu este responsabilă pentru daune.

SPECIFICAȚII

Model: MT40

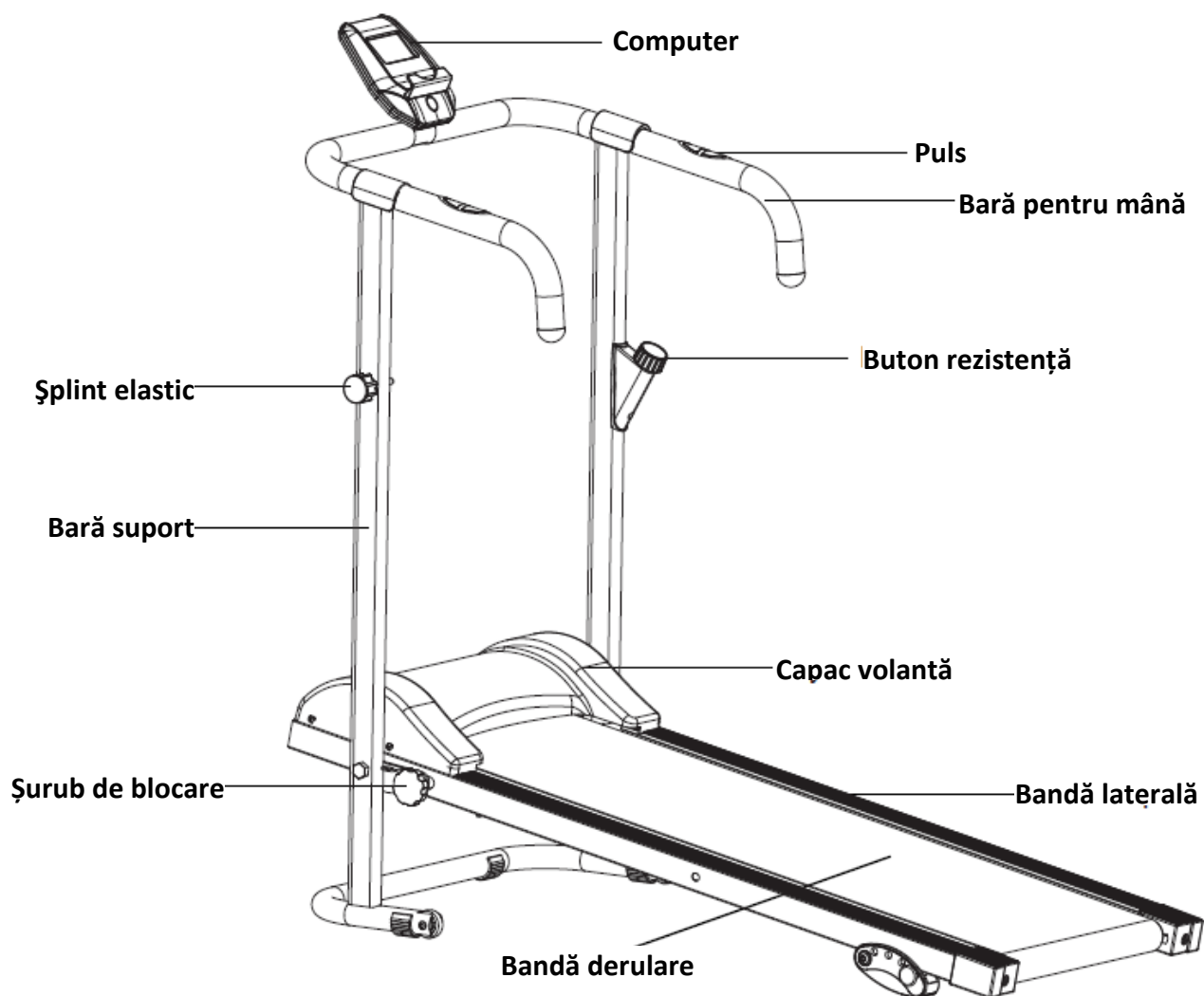
Sarcină maximă: 100 kg

NW: 21,7 kg

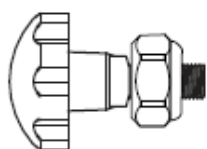
Clasă: HC

FABRICAT ÎN CHINA

NUMELE COMPONENTELOR



LISTĂ DE PIESE



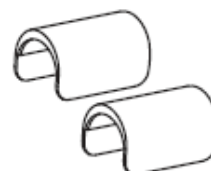
Șurub de blocare * 1
Șurub x 1



Cheie x 1



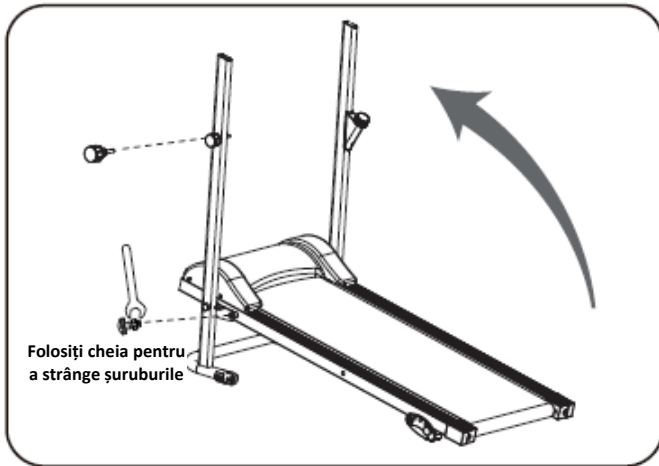
Cheie Allen x 1



Capac Ghidon x 2

INSTRUCȚIUNE DE ASAMBLARE

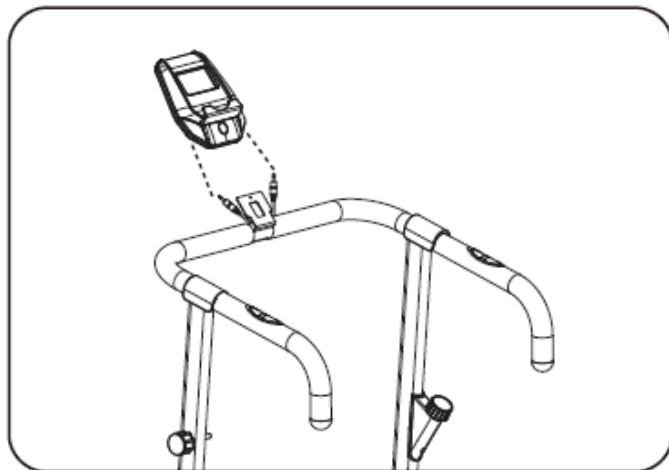
Scoateți toate piesele din ambalaj și așezați-le pe o suprafață plană fermă, asigurați-vă că toate piesele sunt scoase ambalaj.



2. Scoateți șurubul și garnitura din partea de sus a celor două bare suport.

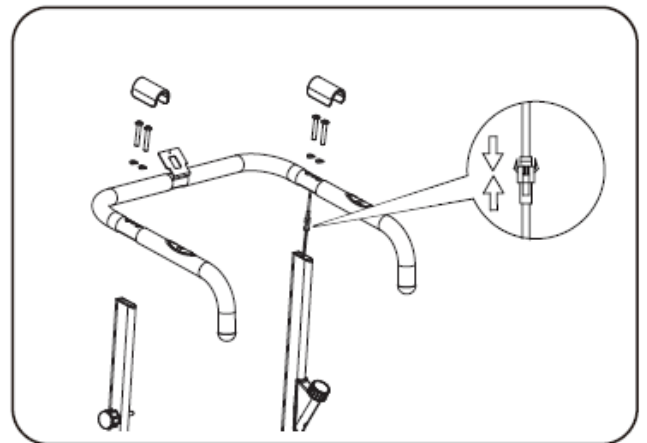
Notă: Vă rugăm să conectați cablul de semnal înainte de a instala bara pentru mâini.

Montați bara pentru mâini pe barele de suport și strângeți șurubul cu cheia Allen însoțitoare (pe care o găsiți în pachet). Fixați capacul decorativ al Barei pentru Mâini peste șuruburile de pe balustradă (care se găsesc în pachetul cu accesoriile).



1. În primul rând, înșurubați șurubul de blocare în poziție cu cheia. În partea din față a curelei, pe partea stângă chiar sub baza barei pentru mâini, pentru a fixa banda de alergare.

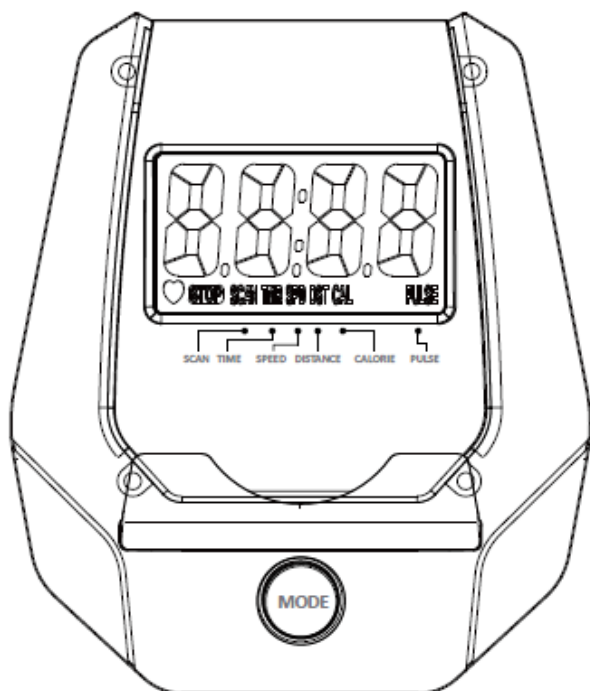
Apoi, înșurubați manual șplintul elastic în poziție. În partea din față a curelei, pe partea stângă chiar deasupra bazei barei pentru mâini, pentru a fixa banda de alergat la pliere.



3. Introduceți computerul în suportul de pe barele pentru mâini.

Introduceți cablul de semnal în orificiul corespunzător al consolei.

FUNȚIILE COMPUTERULUI



Scan

Comută între fiecare mod pentru câteva secunde.

TIME

Numără durata antrenamentului.

Speed

Măsoară viteza.

Distance

Măsoară distanța.

Calorie (CAL)

Afișează kaloriile arse în timpul exercițiilor.

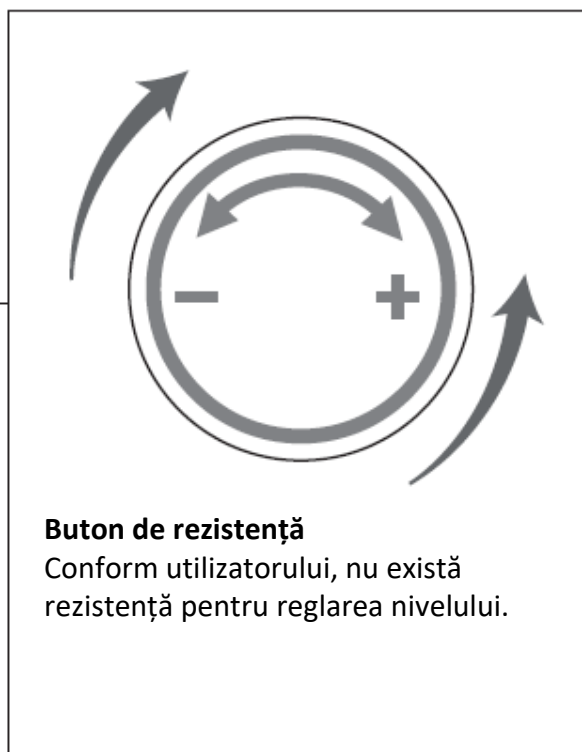
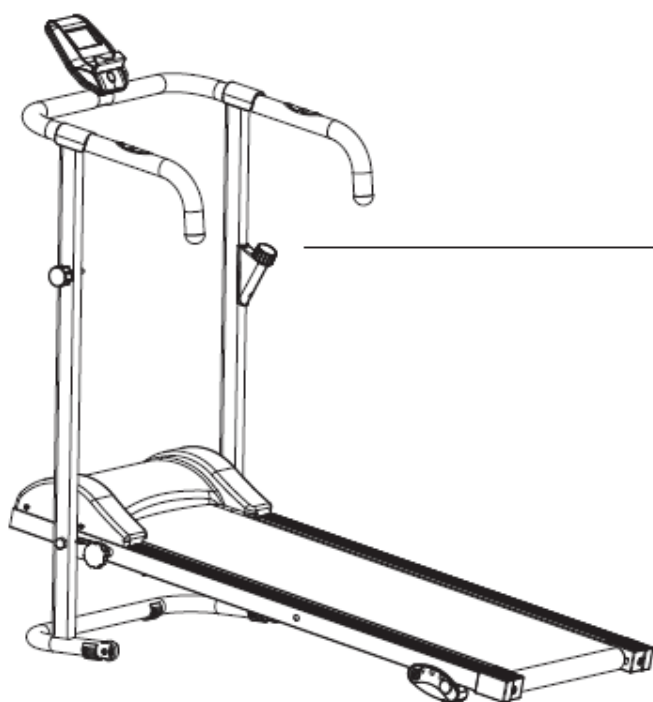
PULSE

Vă arată datele despre pulsul manual.

Apăsați butonul pentru a comuta între moduri.

Pentru a reveni la zero, apăsați și țineți apăsat butonul **MODE** timp de 3 secunde.

Citirile de pe monitorul afișajului pot varia și trebuie utilizate doar informativ.

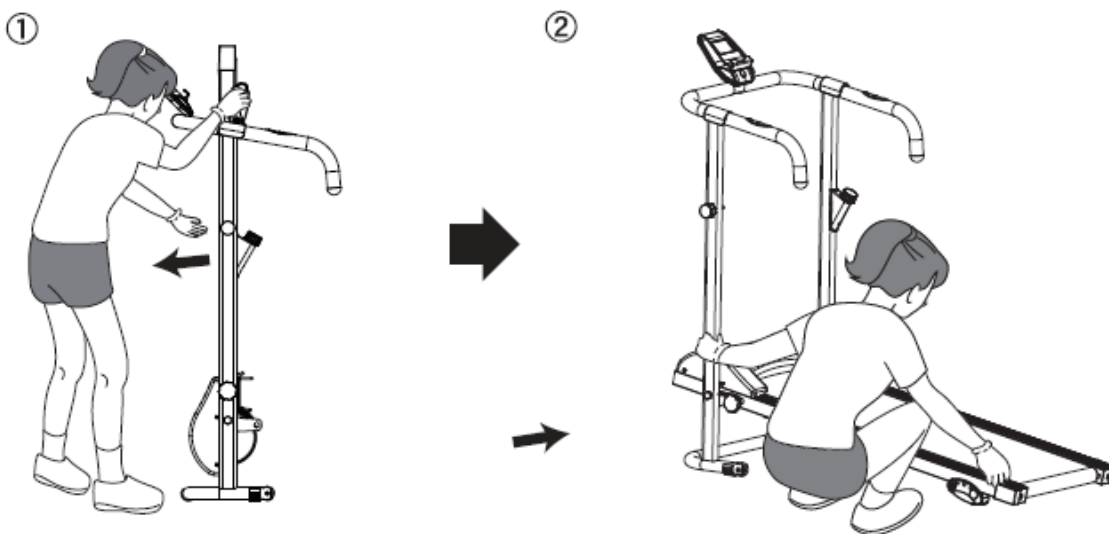


Buton de rezistență

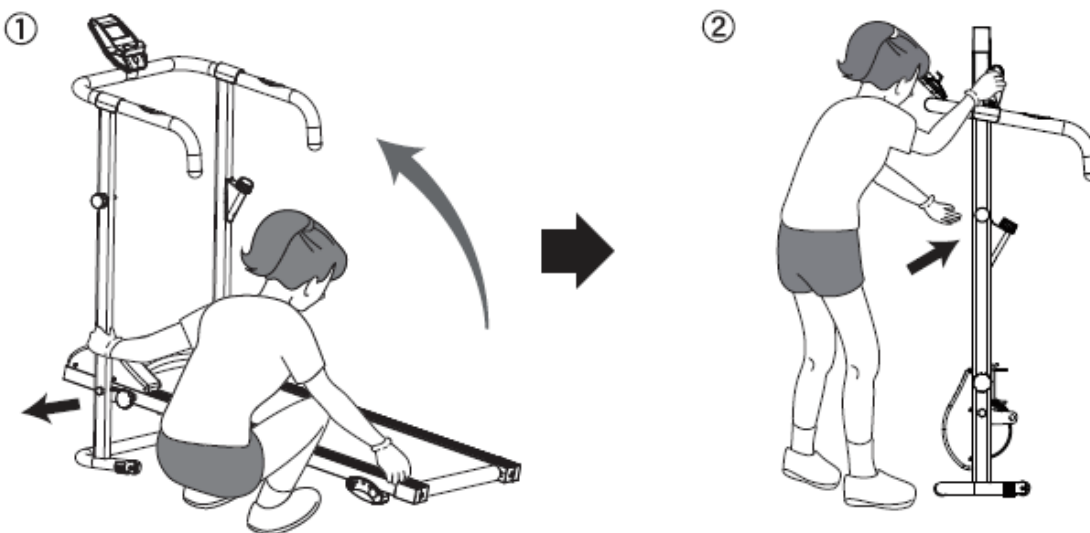
Conform utilizatorului, nu există rezistență pentru reglarea nivelului.

FUNȚIONAREA BENZII DE ALERGAT

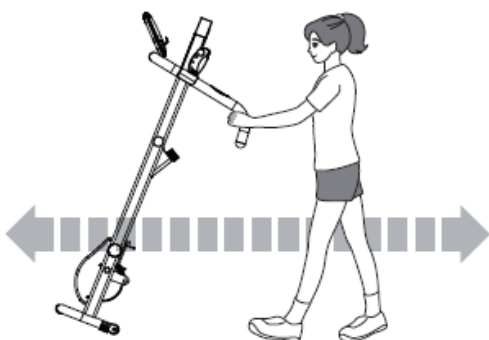
1. Despachetarea mașinii: scoateți șplintul elastic și așezați puntea de rulare jos.



2. Plierea mașinii: folosiți șplintul elastic pentru a fixa banda de alergat în poziție verticală.



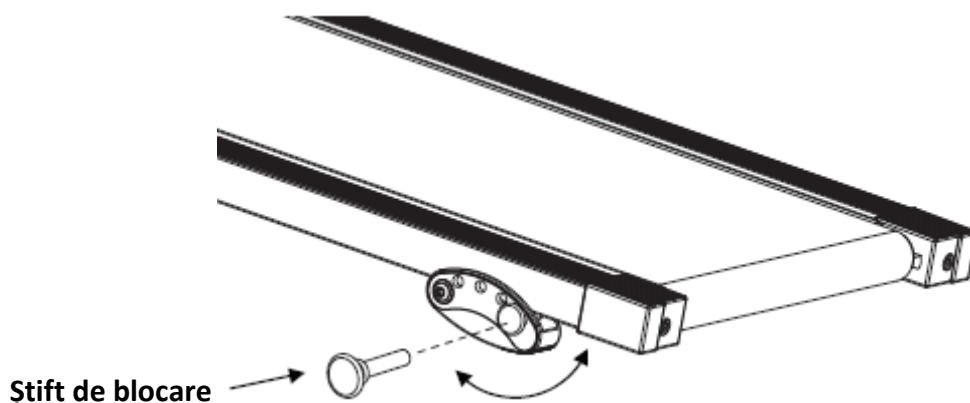
3. Mutarea mașinii



Pentru o mutare și depozitare ușoară, unitatea poate fi înclinată cu atenție pe roțile de transport. Cu banda de alergat în poziția de blocare pliată, apucați ferm Ghidonul cu ambele mâini. Apoi, înclinați cu atenție banda de rulare spre înapoi până când se rostogolește liber pe roțile de transport.

ATENȚIE : Nu încercați să mutați banda de alergat în timp ce aceasta este în poziția desfăcută.

REGLAREA ÎNCLINĂRII

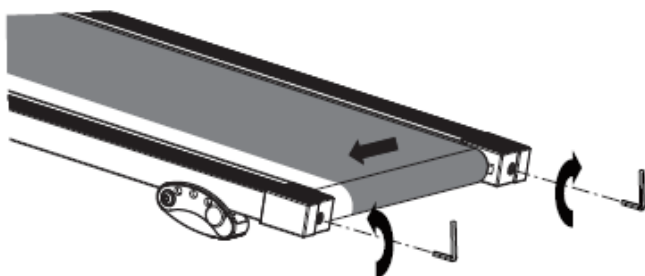


Există 4 unghiuri de înclinare la care poate fi setat Reglatorul de Înclinare. Așezați o mână pe Mânerul cadrului principal, apoi ridicați capătul posterior al cadrului principal și folosiți cealaltă mână pentru a scoate știftul de blocare. Reglați Reglatorul de Înclinare în poziția dorită și introduceți știftul de blocare în orificiile de pe cadrul principal și Reglatorul de Înclinare pentru a bloca în poziție. Vă rugăm să rețineți că înclinarea trebuie să fie identică pe ambele părți, altfel înclinarea se poate defecta.

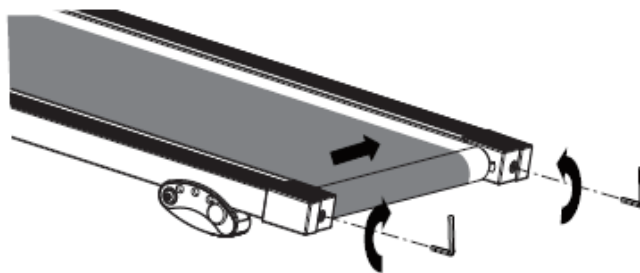
METODA DE UTILIZARE

Metode de reglare a Curelei de Rulare

Când Cureaua de Rulare se deplasează într-o parte, folosiți cheia hexagonală interioară pentru a o regla cu ajutorul șurubului corespunzător.



Dacă cureaua de rulare deviază spre dreapta, utilizați cheia-L pentru a strânge cureaua de rulare din dreapta. Strângeți șurubul sau slăbiți șurubul de reglare din stânga.



Dacă cureaua de rulare deviază spre stânga, utilizați o cheie-L pentru a strânge cureaua de rulare din stânga. Strângeți șurubul sau slăbiți șurubul de reglare din dreapta.

Rutina de încălzire și răcire

ÎNCĂLZIREA este o parte importantă a oricărui antrenament. Scopul încălzirii este de a vă pregăti corpul pentru exerciții și de a minimiza eventualitatea rănilor. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de exercițiile aerobice. Fiecare sesiune de antrenament trebuie să înceapă prin efectuarea încălzirii pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice mai intense, încălzind și întinzând mușchii, mărinnd circulația și ritmul pulsului și oferind mai mult oxigen mușchilor.

La sfârșitul antrenamentului, efectuați **RĂCIREA**, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerea mușchilor solicitați. Scopul răcirii este de a readuce corpul la starea de repaus la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții. O răcire adecvată scade încet ritmul cardiac și permite revenirea sângelui la inimă.

ROTIRI DE CAP

Rotiți capul spre dreapta numărând până la unu, ar trebui să simțiți o senzație de întindere în partea stângă a gâtului. Apoi rotiți-vă capul înapoi numărând până la unu, întinzând bărbia spre tavan, cu gura deschisă. Rotiți capul spre stânga numărând până la unu, apoi lăsați capul spre piept numărând până la unu.



ÎNTINDEREA CVADRICEPȘILOR

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, aplecați-vă în spate și trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Mențineți numărând până la 15 și repetați cu piciorul stâng.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR COAPSEI INTERIOARE

Așezați-vă cu tălpile picioarelor lipite și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de vintre. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți numărând până la 15.



ATINGEREA VÂRFULUI PICIOARELOR

Îndoți-vă încet către înainte din talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Aplecați-vă cât de mult puteți și mențineți numărând până la 15.