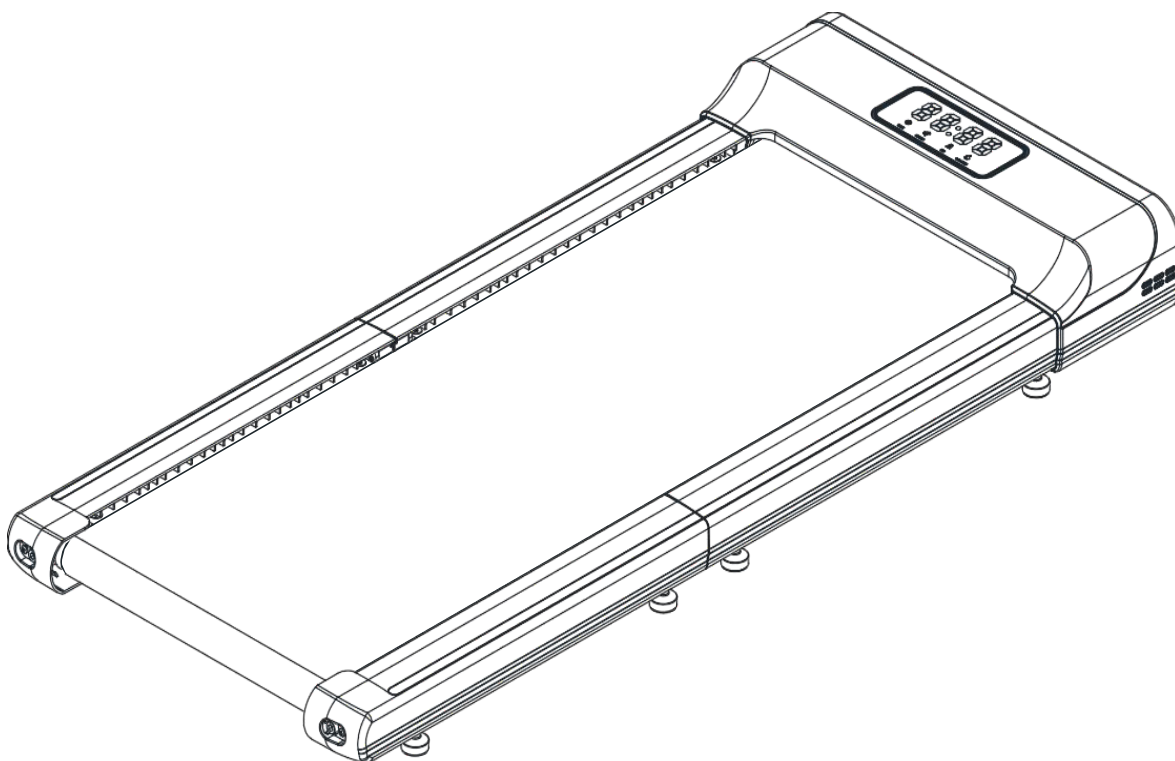


REACT

KÄVELYMATTO 1800 TAITTUVA



Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja säilytä ne tulevaa käyttöä varten.

Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa laitteen vaurioitumiseen. muihin omaisuusvahinkoihin, henkilövahinkoihin tai jopa kuolemaan.

IP-Agency Finland Oy - Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöohjeet voivat muuttua. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta.

Tämä suomennettu käyttöohje on kaannettu englannin kielestä. Pidämme oikeudet mahdollisiinkaannosvirheisiin. kaannos on tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Maahantuoja: IP-Agency Finland Oy Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, SUOMI

Vinkit

Kiitos, että valitsit yrityksemme tuotteet. Tämän laitteiston oikea käyttö takaa turvallisuutesi ja terveytesi. Ennen laitteen käyttöä lue seuraava sisältö huolellisesti:

1. Lue käyttöohjeet perusteellisesti ennen asennusta ja käyttöä. On erittäin tärkeää asentaa, ylläpitää ja käyttää tätä laitetta oikein, jotta harjoittelu olisi turvallisempaa ja tehokkaampaa.
2. Ennen harjoitusohjelman aloittamista neuvottele lääkärisi kanssa tai selvitä fyysinen kunto varmistaaksesi nykyisen terveydentilasi ja katso, aiheuttaako tämän laitteen käyttö harjoittelussa uhkan terveydellesi. Jos sinulla on hoidossa verenpaineeseen, kolesteroliin ja muihin terveysongelmiin liittyviä huolia, lääkärin neuvo on välttämätön.
3. Kiinnitä huomiota kehosi antamiin signaaleihin. Väärä ja liiallinen harjoittelu vahingoittaa fyysistä terveyttäsi. Jos tunnet epämukavuutta, kuten sydämentykytystä, rintakipua, nopeaa sydämensykettä, hengenahdistusta, päänsärkyä ja jalkojen raskautta, huimausta ja pahoinvointia, lopeta harjoittelu välittömästi. Jos haluat jatkaa harjoitusohjelmaasi, varmista ensin neuvottelemalla lääkärisi kanssa.
4. Varmista, että lapset ja lemmikit pysyvät poissa tästä laitteesta, joka on suunniteltu vain aikuisille.
5. Käytä kiinteää ja tasainen materiaalia pehmustamaan laitteen pohjaa suojataksesi aluslevyä ja mattoa. Turvallisuussyistä varmista, että laitteen ympärillä on vähintään 0,5 metriä vapaata liikkumatilaa.
6. Varmista, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit ovat tiukasti lukittu ennen käyttöä. Käytä tätä laitetta varovasti. Jos kohtaat vikoja laitteen asennuksen tai käytön aikana tai kuulet epänormaaleja ääniä, lopeta harjoittelu välittömästi äläkä jatka käyttöä ennen kuin ongelma on ratkaistu.
7. Käytä sopivia vaatteita harjoittelun aikana estääksesi löysien vaatteiden joutumisen laitteeseen tai rajoittamasta harjoittelua. Huomaa, että väärä ja liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa kehoasi.
8. Tämä laite on tarkoitettu vain sisä- ja kotikäyttöön, ja sillä on enimmäiskuormituskapasiteetti 120KG. Älä ylikuormita harjoittellessasi.
9. Säilytä tämä käyttöohje ja asennustyökalut asianmukaisesti.
10. Tätä tuotetta ei voi käyttää lääketieteellisenä laitteena.
11. Älä harjoittele liikaa.

Noudattaen kestäväen kehityksen periaatetta tuotetta voidaan muuttaa tarvittaessa ilman erillistä ilmoitusta. Jos tuote ei vastaa kuvia käyttöohjeessa, sinun ostamasi todellinen tuote on määräävä ja sen asennus- ja käyttötavat ovat yhdenmukaisia.

Turvallisuusvarotoimet

Tämä tuote on ratkaissut ja välttänyt monia turvallisuusongelmia suunnittelussa ja valmistuksessa, mutta noudata silti seuraavia ohjeita toiminnassa, varmuuden vuoksi. Emme ota vastuuta epänormaalista toiminnasta aiheutuvista seurauksista.

Turvallisuutesi varmistamiseksi ja onnettomuuksien välttämiseksi lue käyttöohjeet huolellisesti ennen käyttöä

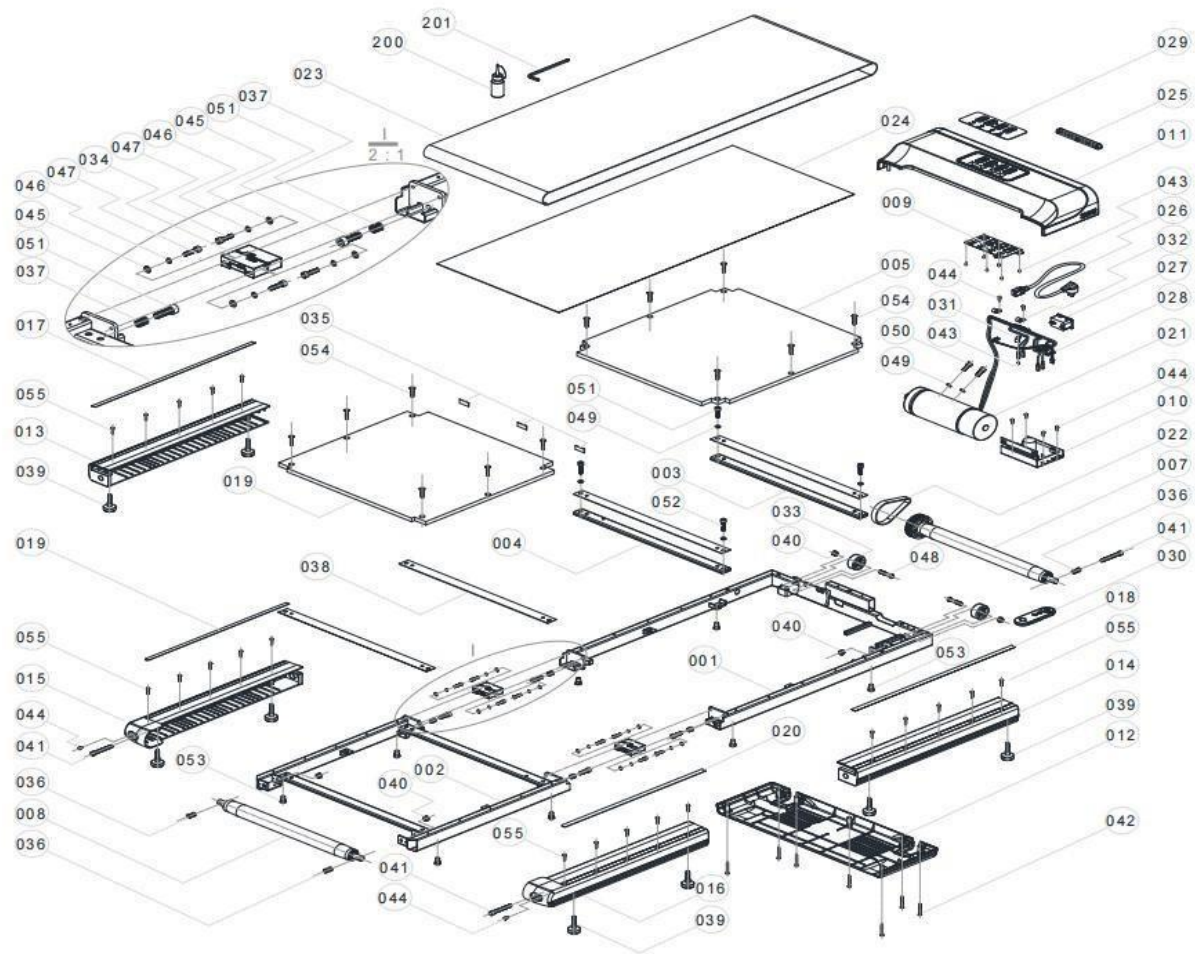
1. Ennen kävelykoneen käyttöä tee 5-10 minuutin lämmittelyharjoitukset lihasten venyttämiseksi ja urheiluvammojen välttämiseksi.
2. Älä huuhtelee kävelykonetta vedellä, koska se voi aiheuttaa toimintahäiriöitä, kuten ruostumista tai sähkövuotoa.
3. Älä altista kävelykonetta suoralle auringonvalolle, koska se voi aiheuttaa komponenttien vanhenemista tai laitteen toimintahäiriöitä.
4. Älä päästä lapsia, pikkulapsia tai lemmikkejä lähelle kävelykonetta käytettäessä, koska se voi aiheuttaa vaaraa.
5. Älä käytä kävelykonetta kosteissa tai erittäin kosteissa tiloissa, koska se voi aiheuttaa elektronisten komponenttien vuotoa ja muita toimintahäiriöitä.
6. Älä vaihda osia, pura tai muuta laitteen rakennetta mielivaltaisesti, koska se voi aiheuttaa vaaraa.
7. Älä anna vanhusten, liikuntarajoitteisten henkilöiden tai lasten käyttää kävelykonetta yksin.
8. Varmista, että kaikki osat ovat ehjiä ennen käyttöä.
9. Aseta kävelykone tasaiselle pinnalle ja pidä se puhtaana ja roskattomana 0,5 metrin säteellä koneesta.
10. Käytä sopivia vaatteita ja kenkiä käyttäessäsi kävelykonetta ja muista kiristää jalkahihna.
11. Säilytä tämä tuote sisätiloissa äläkä käytä sitä ulkona. Yrityksemme ei ole vastuussa vahingoista tai vammoista, jotka aiheutuvat sen ulkona pitämisestä.
12. Tämä malli on tarkoitettu vain yleiseen kotikäyttöön eikä sovellu kaupalliseen käyttöön.
13. Vain yksi henkilö voi käyttää tätä kävelykonetta kerrallaan.
14. Jos tunnet mitään haittavaikutuksia, kuten rintakipua, pahoinvointia tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi

Varoitus: Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa käyttöä varten.

Käytäksesi tuotetta, käytä urheilukenkiä. Huomio: Tuotetta käytettäessä käytä asianmukaista urheiluvaatetusta ja urheilujalkineita. Älä käytä tätä tuotetta paljain jaloin, pelkissä sukissa tai sandaaleissa, koska se saattaa aiheuttaa käyttäjille loukkaantumisen.



Tuotteen räjähdyskaavio

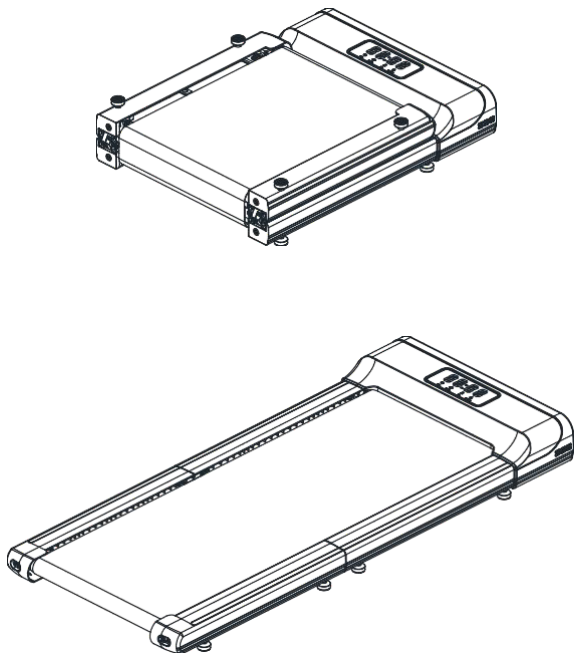


Tuotetiedot taulukko

EI.	PARST	MÄÄRÄ	EI.	PARST	MÄÄRÄ
001	etupääkehikko	1	030	Kaukosäädin	1
002	takapääkehikko	1	031	johdon kiinnitin 01	1
003	keskimmäinen vaakaputki	1	032	johdon kiinnitin 02	2
004	takavaakaputki	1	033	Liikkuva pyörä	2
005	etumatto	1	034	Sarana	2
006	takamatto	1	035	maton keskiosa	3
007	eturulla	1	036	Puristusjousi 01	3
008	takarulla	1	037	Puristusjousi 02	4
009	moottorin yläohjaus	1	038	maton pehmuste	4
010	Moottorin alaohjaus	1	039	Jalkamatot	8
011	moottorin kansi	1	040	kuusikulmainen lukkomutteri	5
012	Moottorin alakansi	1	041	Kuusikulmainen päätyruuvi	3
013	Vasen etusivukansi	1	042	Ristipää upotettu pääitsekieriteittävä ruuvi	7
014	Oikea etusivukansi	1	043	Ristipääruuvitappi itsekierteittävä ruuvi	7
015	Vasen takakansi	1	044	Ristipääruuvitappi, itsekierteittävä ruuvi	8
016	Oikea takakansi	1	045	Litteä aluslevy	4
017	Vasen etukannen reikätarra	1	046	Joustava aluslevy	4
018	Oikea etukannen reikätarra	1	047	Kuusikulmainen päätyruuvi	4
019	Vasen takakannen reikä tarra	1	048	kuusikulmainen pultti litteä pyöreä pääruuvi	2
020	Oikea taka kansi reikä tarra	1	049	Joustava aluslevy	6
021	Moottori	1	050	Kuusikulmainen päätyruuvi	2
022	Hihna	1	051	Kuusikulmainen päätyruuvi	6
023	kävelymatto	1	052	kuusikulmainen päätyruuvi	2
024	maton pehmuste	1	053	Litteä päätykuusikulmainen niittimutteri	8
025	iskunvaimennuslevy	1	054	kuusikulmainen päätyupotettu pääruuvi	12
026	virtajohto	1	055	Ristilohkouralla upotettu itseporautuva ruuvi	20
027	Virtakytkin	1	200	silikonivoide	1
028	Johdonippu kokoonpano	1	201	Ristipää kuusiavain	1
029	Digitaalinen näyttöpaneeli	1			

Tuotteen parametriminaisuudet käyttöopas

Tuoteparametrit



Suorituskykyindikaattorit	Yksityiskohtaiset parametrit
Soveltuva ikä	14~60
Nopeusalue	1.0~6.0KM/H
Kävelyalue	1060×400(mm)
Nettipaino	24Kg
Bruttomassa	27Kg
Maksimikapasiteetti	120kg
Nimellisjännite	220V 50Hz
Laajennettu koko	1283×560×125(mm)
Säilytyskoko	843×560×158(mm)
Urheilutila	Kävelytila

Tuotteen ominaisuudet

1. Hienostunut, minimalistinen ja innovatiivinen kokonaisuuden suunnittelu;
2. Taitettava suunnittelu helppoa säilytystä varten;
3. Tasainen ja äänetön moniratainen hihnaveto;
4. Monitoiminen elektroninen digitaalinäyttö, joka näyttää ajan, nopeuden, etäisyyden ja kalorit;
5. Eturehikko on varustettu muovisilla pyörillä, mikä tekee siitä helpon siirtää;
6. Avaa laatikko, ota se ulos ja kytke se käyttöön ilman kokoonpanoa;
7. Soveltuu kotikäyttöön.Käyttöopas

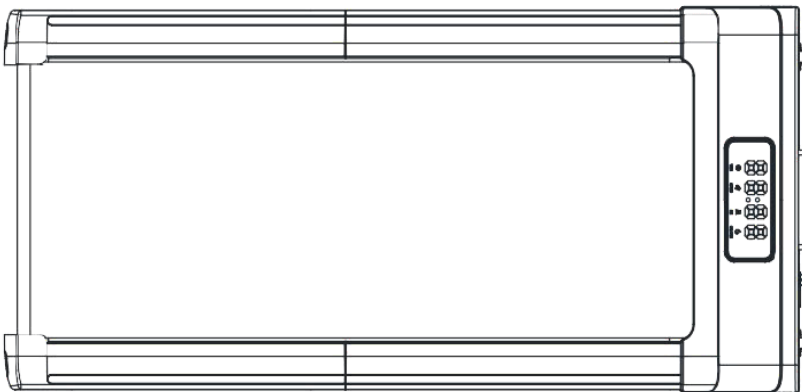
Käyttöopas

1. Asenna tuote ohjeiden mukaisesti, jos kolmessa jalassa on epätasaisuutta, voit säätää jalkatukea, kunnes kolmea jalkaa ei ole ja pitää se tasaisena.

2. Suosittelemme liikuntaa vähintään 30 minuuttia joka päivä saavuttaaksesi tehokkaampia terveyshyötyjä. Kuitenkin liikunnan aikana suosittelemme hallitsemaan nopeutta ja rytmiä estääkseen liiallisen nopeuden aiheuttamasta vahinkoa kehollesi.

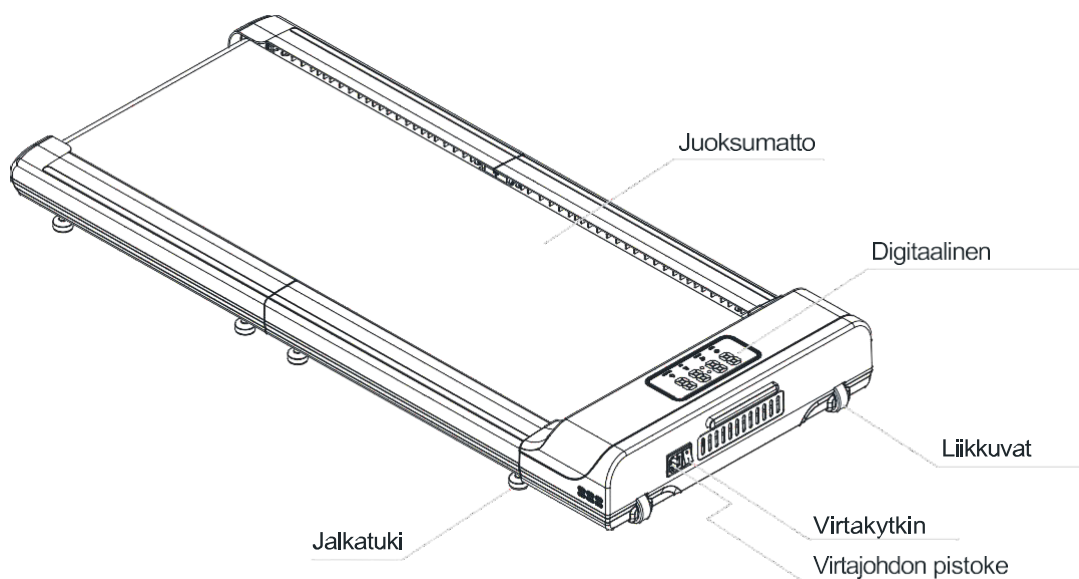
Tuotteet ja tarvikkeet

Tarkista huolellisesti, ovatko pakkauksessa olevat tuotteet täydellisiä ja ehjiä. Jos puuttuu tai vaurioituneita tuotteita, ota yhteyttä myyjään.

Tuote	Tarvike	
	Virtajohto 	Kaukosäädin 
	Avain 	Silikonivoide 
	Käyttöohje 	

Tuotteen toimintakaavio

Kävelymoodissa maksiminopeus voi olla 6KM/H. Jos laite on jatkuvasti päällä, tuote pysähtyy automaattisesti 99 minuuttia ja 59 sekuntia. Jos haluat jatkaa, paina kaukosäädintä käynnistääksesi laitteen.

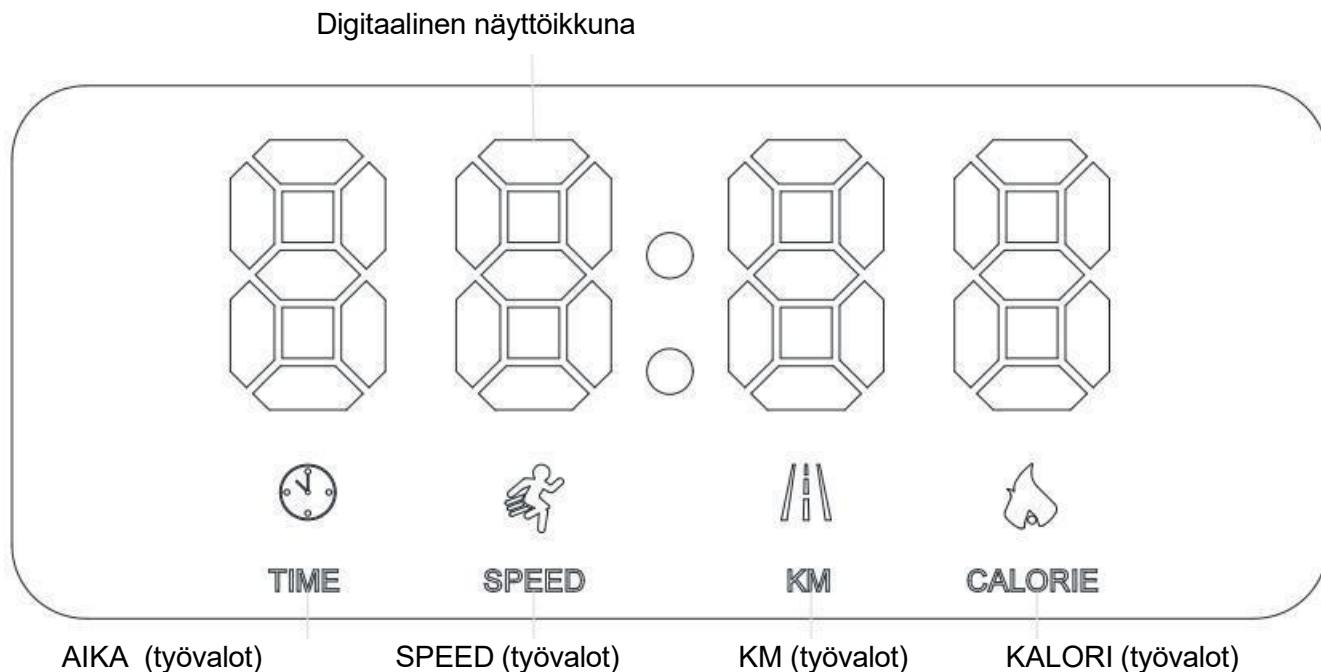


Tuotteen toiminnan kuvaus

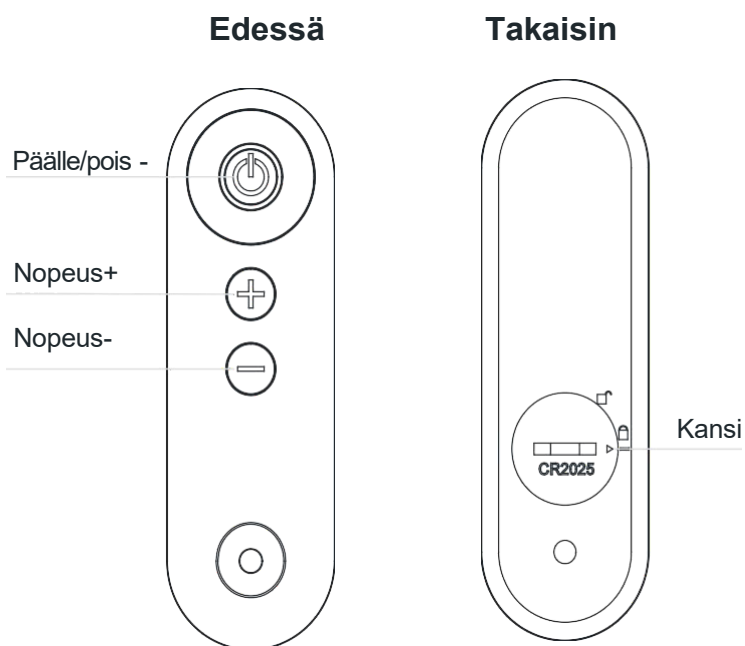
1. Digitaalisen näyttöpaneelin toimintakaavio :

Aika, Nopeus, Etäisyys, Kalorit, Pyörivät työvalot.

Paina kaukosäätimen virtapainiketta käynnistäessäsi ja samoin sulkemisen yhteydessä.



2. Kaukosäätimen toimintakaavio:



3. Virta päällä: Liitä molemmat virtajohdon puolet ja paina virtakytkintä.

4. Käynnistys:

Paina kaukosäätimen päälle/pois -painiketta 3 sekunnin ajan ennen kuin aloitat normaalisti.

5. Kaukosäätimen painiketoiminnot

5.1. Päälle/pois -painike:

Kun kävelykone on pysäytetty, paina päälle/pois -painiketta, nopeus näyttää "1.0", ja kävelykone käynnistyy.

Kun kävelykone on käynnissä, paina päälle/pois -painiketta nollataksesi kaikki tiedot, ja kävelykone hidastuu automaattisesti, kunnes se pysähtyy. **5.2 Nopeuden lisääminen/vähentäminen -näppäimet:**

Kun kävelykone on käynnistetty, sitä voidaan käyttää nopeuden säätämiseen, askeleenopeus on 0.5Km/kerta. Kun sitä pidetään painettuna jatkuvasti yli 2 sekuntia, se lisää tai vähentää automaattisesti.

6. Näyttötoiminto

6.1 Nopeudenäyttö Näyttää nykyisen kävely nopeusarvon.

6.2 Ajanäyttö Käynnissä oleva aika manuaalitilassa tai vastakkainen käynnissä oleva aika tilassa ja ohjelmassa.

6.3 Etäisyydenäyttö

Näyttää kertyneen etäisyyden manuaali- ja ohjelmatiloissa tai vastakkaisen etäisyyden tilassa.

6.4 Kalorienäyttö

Näyttää kertyneet kalorit liikunnan aikana manuaali- ja ohjelmatiloissa tai kalorien laskennan tilassa. **6.5. Näytettävien tietojen alue:** AIKA: 00:00-99:59 (MIN) NOPEUS: 1-6 (KM/H) KM: 1.0-99.0 (KM) KALORI: 20.0-990 (C)

7. Muut

7.1. Kaloreiden standardiarvo on 30 kcal/kilometri.

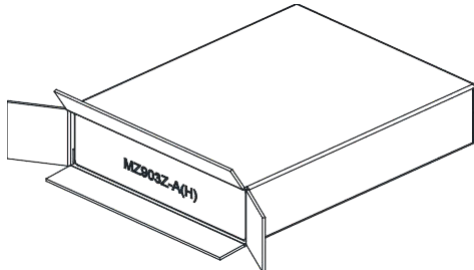
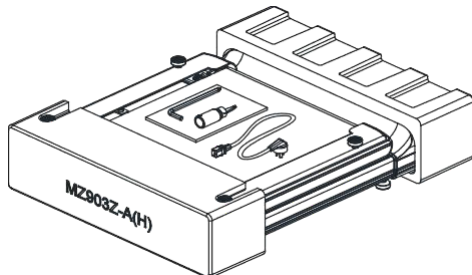
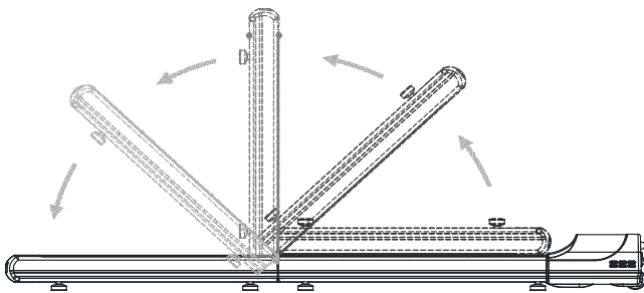
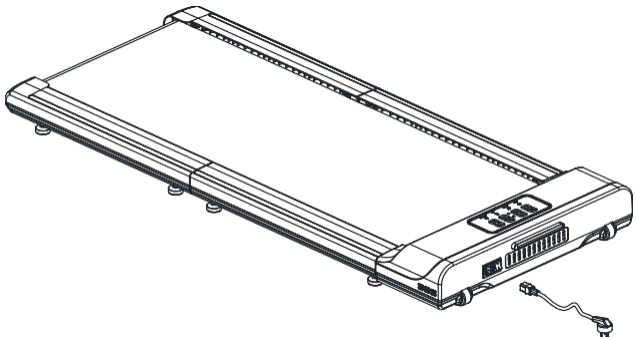
7.2. Kiihtyvyys on 0.5 km/s ja hidastuvuus on 0.5 km/s

8. Virheviestikoodin merkitys

Vika koodit	Vian kuvaus	Vian käsittely
E01	Viestintähäiriö: Viestintähäiriö ylä- ja alaohjauksen välillä virran ollessa päällä.	Alennetun ohjausvirran katkaisu menee vikatilaan. Ei voi käynnistää ja ajaa. Elektroninen mittari näyttää vikakoodit ja sumneri soi kolme kertaa. Mahdollinen syy: Elektronisen ohjauksen ja elektronisen mittarin välinen kommunikaatio on estynyt. Tarkista jokainen yhteys elektronisen mittarin ja alennetun ohjausviestilinjan välillä varmistaaksesi, että jokainen ydin on täysin asetettu. Tarkista, onko yhteysjohto elektronisen mittarin ja ohjaimen välillä vaurioitunut, ja vaihda yhteysjohto.
E02	Ohjain ei havainnut jännitettä moottorilla.	Tarkista, onko moottorin johdon terminaalisyhteys ohjauksessa tiukka.
E03	Ei nopeusanturin signaalia: Alemmasta ohjauksesta tulee jännite ulos tasavirtamoottorille, eikä moottorin nopeuspalaute voi vastaanottaa jatkuvasti yli 3 sekuntia.	1. Kun laite sammutetaan ja se siirtyy vikatilaan, elektroninen mittari piepuri soi 9 kertaa, ja vikakoodi näytetään samanaikaisesti. Muut alueet eivät näytä mitään sisältöä. Ylläpidettyään vikatilaa noin 10 sekuntia, se siirtyy valmiustilaan ja voidaan käynnistää uudelleen. Mahdollinen syy: Nopeusanturin signaalia ei havaita 3 peräkkäisen sekunnin ajan. Tarkista, onko anturin pistoke asetettu oikein tai vaurioitunut, kytke se tai vaihda anturi. 2. Kun laite sammutetaan ja siirtyy vikatilaan, elektroninen mittari piepuri soi 9 kertaa, ja vikakoodi näytetään samanaikaisesti. Muut alueet eivät näytä mitään sisältöä. Jos se palaa normaaliiksi sammutuksen jälkeen, se voi siirtyä valmiustilaan ja käynnistyä normaalisti. Mahdollinen syy: Tarkista, ovatko moottorin johdot kunnolla kytketty ja kytke ne uudelleen. Tarkista, onko ohjaimessa hajua ja vaihda se;
E05	Räjähdykskestävä ylijännitesuojaus: Epänormaali virtalähteen jännite tai moottorin toimintahäiriö voi vahingoittaa ajo moottorin piiriä.	Mahdollinen syy: Tarkista, onko virtalähteen jännite alle 50 % normaalista jännitteestä. Tee uudelleentesti oikeilla jännitespesifikaatioilla; Tarkista, onko ohjaimessa hajua ja vaihda se; Tarkista, ovatko moottorin johdot kunnolla kytketty ja kytke ne uudelleen.
E06	Ylikuormitussuojaus: Käytön aikana alempi ohjaus jatkuvasti havaitsee, että tasavirtamoottorin virta on suurempi kuin nimellisvirta yli 5 sekuntia.	Kun laite sammutetaan ja se siirtyy vikatilaan, sähköinen mittari antaa 9 äänimerkkiä ja näyttää vikakoodin. Muut alueet eivät näytä mitään sisältöä. Ylläpitäessään vikatilaa noin 10 sekuntia, se siirtyy lepotilaan ja voidaan käynnistää uudelleen. Mahdolliset syyt: Ylimääräinen virta aiheutuu nimelliskuormituksen ylittämisestä, järjestelmän itsepuolustuksesta tai tietyn osan juuttumisesta kävelykoneeseen, mikä estää moottorin pyörimisen, raskas kuormitus, ylimääräinen virta, järjestelmän itsepuolustus; Säädä kävelykone ja käynnistä se uudelleen. Tarkista myös, onko moottorin käydessä ylimääräistä melua tai palaneen hajua, ja vaihda moottori; Tai tarkista, onko ohjaimessa palanut haju ja vaihda se; Tai tarkista, vastaavatko virtalähteen jännitespesifikaatiot tai ovatko ne liian alhaiset, ja testaa uudelleen käyttäen. Oikeat jännitespesifikaatiot.
E07	Ilmaisee, että sähköinen mittari ei ole havainnut turvalukon signaalia.	Onko magnetron vaurioitunut, onko magnetronin asennusasento oikea ja onko magneetti asetettu oikein. (Jos konfiguroitu)

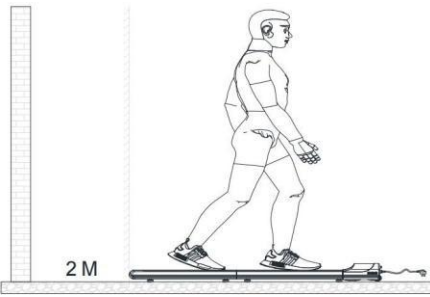
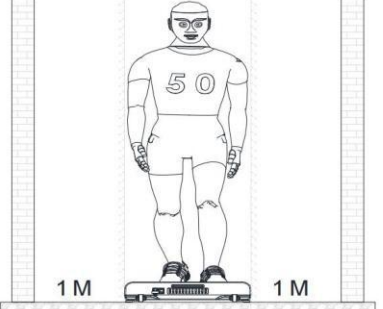
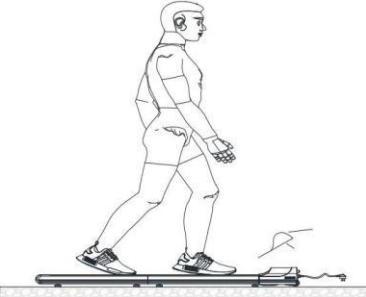
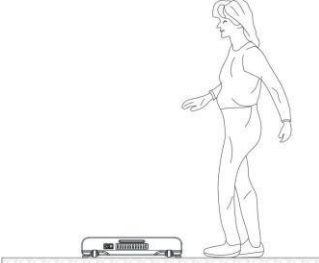
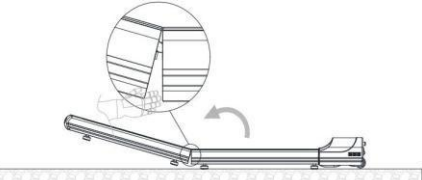
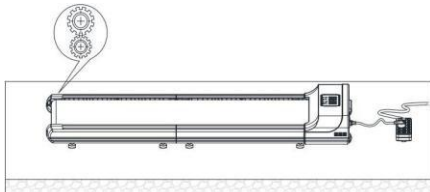
Tuotekokoonpano

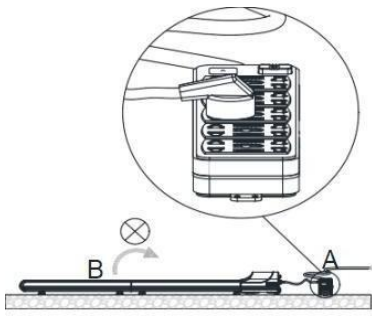
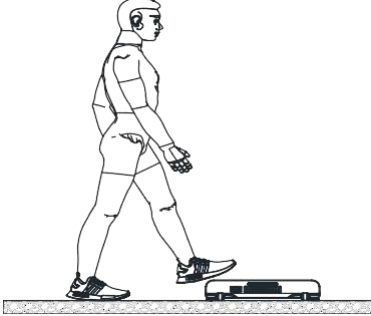
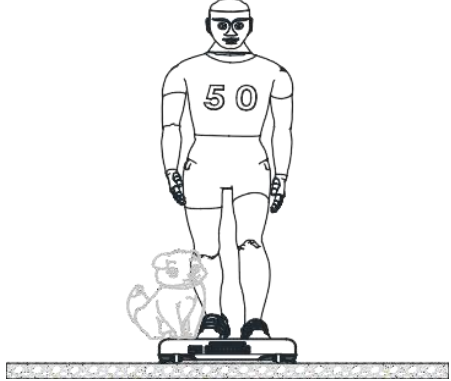
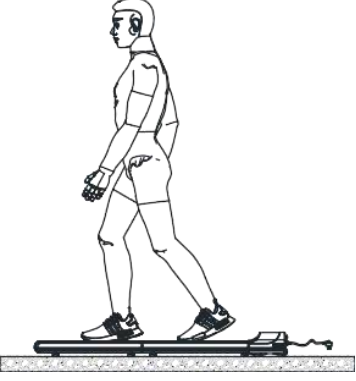
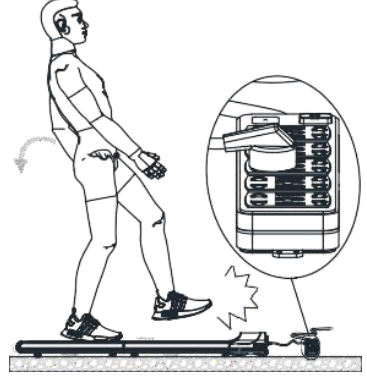
Tämä tuote voidaan avata ja ottaa käyttöön liittämällä se pistorasiaan laatikosta otettuaan, kuten seuraavassa kuvassa näytetään:

askel	Askeleen kuvaus	Askelkaavio
Vaihe: 1.	Avaa pakkauslaatikko ja poista sisäiset tavarat.	
Vaihe: 2.	Poista vaahto ja tarvikkeet.	
Vaihe: 3.	Avaa tuote.	
Vaihe: 4.	Liitä virtajohto ja kytke virta.	

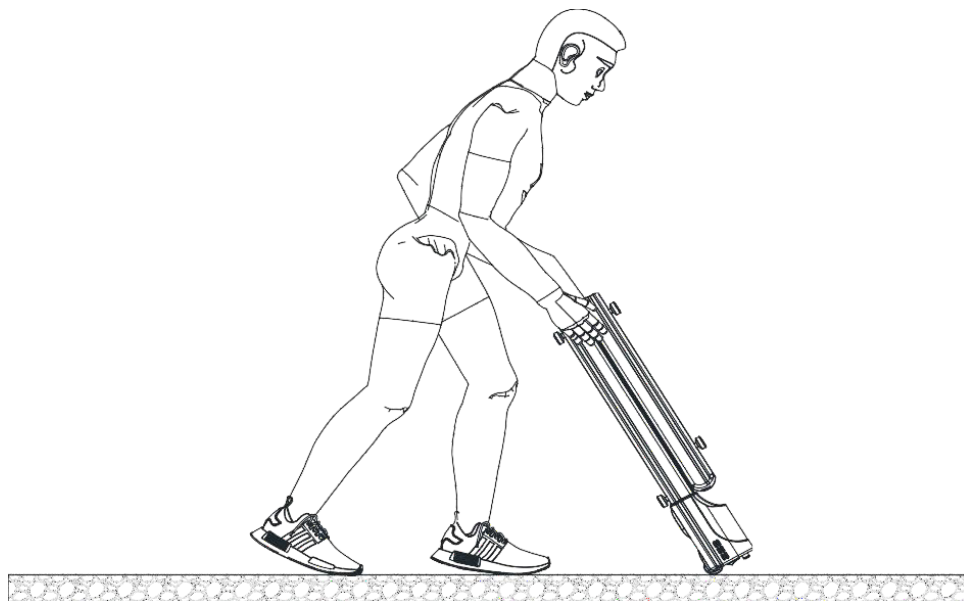
Turvallisuusohjeet

Monia turvallisuusongelmia on käsitelty ja vältetty tuotteiden suunnittelussa ja valmistuksessa, mutta jokaiselle laitetypille erilaiset käyttötilanteet vaativat myös koulutusta oman todellisen tilanteen mukaan. Ole hyvä.varmista, että muistat turvallisuusohjeet oston jälkeen.

 Turvavyöhykkeen tulee olla vähintään 2 metriä kävelymatkan takana varattuna. Häätötilanteessa voit hypätä pois kävely matolta nopeammin.	 Turvavyöhykkeen tulisi olla varattu vähintään 1 metri molemmilla puolilla kävelylaitetta. Hätötilanteessa voit hypätä pois kävelymatolta nopeammin.	 Ole hyvä ja käytä urheilukenkiä ja vaatteita, ja liikuntaa kohtuudella tilanteesi mukaan. Jos tunnet epämukavuutta liikunnan aikana, lopeta liikunta välittömästi ja ota yhteys lääkäriin, muuten voi olla loukkaantumisriski.
 Ikääntyneiden, lasten ja raskaana olevien naisten tulisi käyttää varoen.	 Kun säilytät kävelykoneetta pystyasennossa, yritä sijoittaa se tilaan, jossa on tukipisteet molemmilla puolilla ja pidä se poissa lasten ulottuvilta.	 Ole varovainen puristaessasi käsiäsi.
 Ole varovainen, ettet jää kiinni henkilökohtaisiin omaisuuteen.	 Irrota virtajohto, kun kävelykone ei ole käytössä.	

 Se on ehdottomasti kiellettyä käyttää epätasaisella maaperällä.	 On ehdottomasti kielletty taittaa, kun virta ei ole kytketty pois päältä.	 On ehdottomasti kielletty astua kävelylaitteeseen.
 On ehdottomasti kiellettyä kuljettaa lemmikkejä käytettäväksi.	 On ehdottomasti kiellettyä käyttää kävelykonetta ylösalaisin tai sivuttain.	 Juokseminen kävelymatolla toiminnan aikana on ehdottomasti kielletty.

Tuotekäsittelykaavio



Päivittäinen ylläpito ja kunnossapito

Päivittäinen siivous

Voit käyttää pehmeää liinaa pyyhkiäksesi koneen pölyn varovasti pois, äläkä käytä hankaavia aineita tai liuottimia muoviosien hankaamiseen. Jokaisen käytön jälkeen pyyhi hiki pois.

Päivittäinen ylläpito

Vältä suoraa auringonvaloa, erityisesti kesän liekkejä, koska elektroninen kello saattaa vaurioitua suoran altistumisen vuoksi. Aseta kävelykone puhtaaseen ja kuivaan ympäristöön, poissa lasten ulottuvilta.

Tarkista kaikki kävelykoneeseen asennetut ruuvit löystymisen varalta viikoittain, pidä ne tiukkana ja lisää päivittäin öljyä kävelykoneeseen varmistaaksesi oikean toiminnan.

1. voitelu

Kun hihnaa on käytetty jonkin aikaa, voiteluun on käytettävä erityistä voiteluöljyä. Suositeltu voiteluaika on:

Käytä alle 3 tuntia viikossa ja voitele kerran 5 kuukaudessa

Käytä 4-7 tuntia viikossa ja voitele kerran 2 kuukauden välein

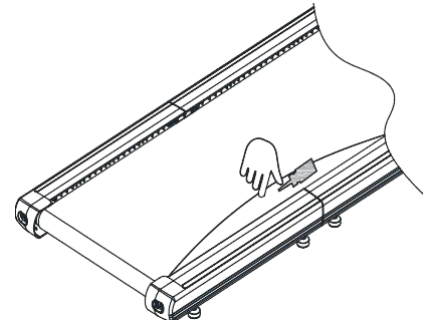
Käytä yli 7 tuntia viikossa ja voitele kerran kuukaudessa

Huomautus: Älä lisää liikaa annosta joka kerta

2. Tarkista, tarvitaanko voitelua.

Ota kävelyrannekkeesta kiinni ja kosketa mahdollisimman paljon rannekkeen takana olevaa keskialuetta. Jos kädessäsi on silikonioöljyä (tai se tuntuu hieman kostealta), se tarkoittaa, ettei voitelua tarvita. Jos tunnet, että kävelymatto on kuiva eikä käsissäsi ole silikonioöljyä, se osoittaa öljyvoitelun tarpeen.

Työnnä kätesi kävelymaton keskelle (katso kuvaa oikealla) ja suihkuta silikoniohjainta kävelymaton sisäpuolelle. Aja Kävelymattoa nopeudella 1 kilometriä tasaisesti levittääksesi silikoniohjainta ja juokse hihnaa varovasti vasemmalta oikealle. Noin muutaman minuutin kuluttua silikoniohjain imeytyy kävelymattoon.



3. Joustava säätö kävelymatolle

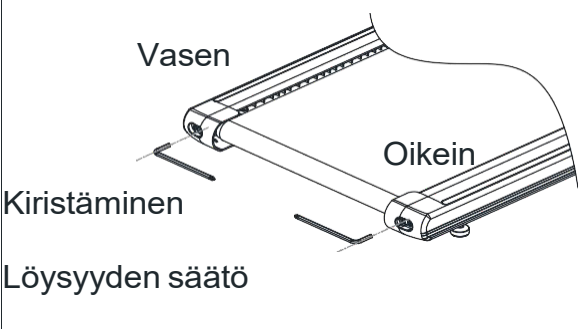
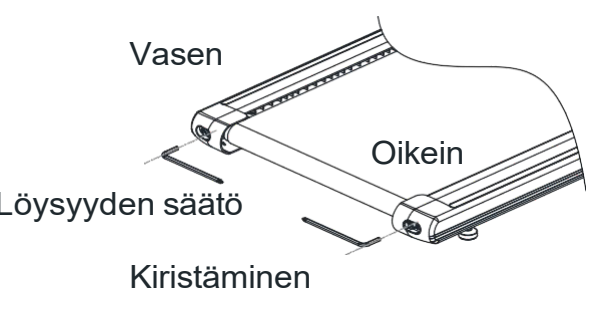
Kaikki kävelykoneet ovat jo säätäneet kävelyradan kiristyksen ennen tehtaalta lähtöä, mutta kävelyrata saattaa silti löystyä käytön jälkeen tietyn ajan kuluttua. Tarkka ohje on : kävely taukojen kanssa ja luistamisilmiö normaalissa käytössä. Kun tämä tilanne ilmenee, säädä Kävelyradan säätöpulttia myötäpäivään puoli kierrosta ja synkronoi vasen ja oikea.

4. Kävelyradan poikkeaman säätö.

Kaikilla kävelykoneilla on jo tehtaalla säädetyt Kävelyradan poikkeamat, mutta käytön jälkeen se saattaa silti kokea kävelyradan poikkeamia, jotka voivat johtua seuraavista syistä:

- (1) Isäntä on sijoitettu epätasaisesti.
- (2) Käyttäjän jalat eivät ole kävelymaton keskiasennossa liikkuessaan.
- (3) Käyttäjän jalat aiheuttavat epätasaista voimaa.

Ilmiö, joka aiheutuu ihmistekijöistä, palaa automaattisesti normaaliksi muutaman minuutin tyhjäkäynnin jälkeen. Joissakin tapauksissa, joissa poikkeama ilmiöitä ei voida palauttaa automaattisesti, kävelymaton säätöruuvia tulisi säätää puoli kierrosta kerrallaan. Tarkemmat toimintaohjeet seuraavat:

Juokse. vasen poikkeama	Juokse oikealle poikkeamalla.
	

Huomio: kävelyradan poikkeamaa ei korvata takuulla, ja sitä ylläpidetään pääasiassa käyttäjän toimesta käyttöohjeiden mukaisesti.

kävelyradan poistuminen raiteiltaan voi vakavasti vahingoittaa hihnaa ja vaikuttaa sen käyttöikänsä. Jos havaitset mitään poikkeavuuksia, tee ajoissa tarvittavat säädöt

Urheiluneuvot

Venytysliikunta

Vaikka kuinka kovaa harjoittelet, on parasta aloittaa venyttelyharjoituksilla. Tee lihaksista helpommin venytettäviä.

1. venytä alaspäin

Taivuta polviasia hieman ja taivuta hitaasti kehoasi eteenpäin estääksesi selkäsi löystymisen. Yritä koskettaa varpaitasi molemmilla käsillä. Pidä 10-15 sekuntia, sitten rentoudu. Toista kolme kertaa (katso kuva 1).

2. Jalkajänteen laajennus

Istu puhtaalle matolle, oikaise yksi jalka. Käännä toinen jalka Adductiin tiukasti kiinnittyäkseen laajennetun jalan sisäpuolelle. Yritä käyttää käsiäsi niin paljon kuin mahdollista. Kosketa varpaitasi. Pidä 10-15 sekuntia, sitten rentoudu. Toista kummallekin jalalle Tee se kolme kertaa (katso kuva 1).

3. Pohkeen ja kantapään jänteiden laajennus

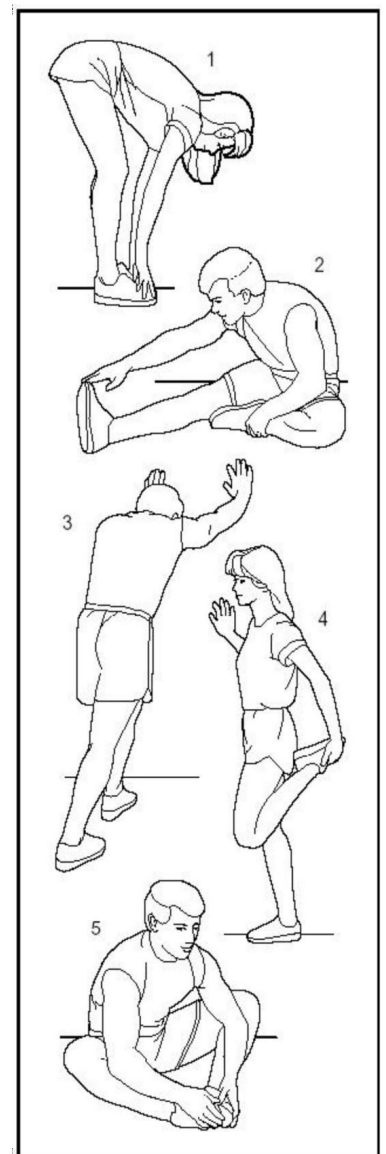
Seiso suorana kahdella kädellä seinää tai puuta vasten, ja yksi jalka takana. Pidä takajalkasi pystyssä ja Pidä kantapääsi maassa ja kallista kohti seinää tai puuta. Pidä 10-15 sekuntia, Sitten rentoudu. Toista kummallekin jalalle kolme kertaa (katso kuva 3).

4. Pään lihaksen laajennus

Käytä vasenta kättäsi tasapainottamaan seinää tai pöytää, sitten ojenna oikea kätesi taaksepäin ja tartu siihen Pidä oikea nilkka kiinni ja vedä hitaasti kohti pakaroitasi, kunnes tunnet tuntemuksen reisien etupuolella. Lihakset ovat hyvin jännittyneitä. Pidä 10-15 sekuntia, sitten rentoudu. Paino per jalka Toista kolme kertaa (katso kuva 3).

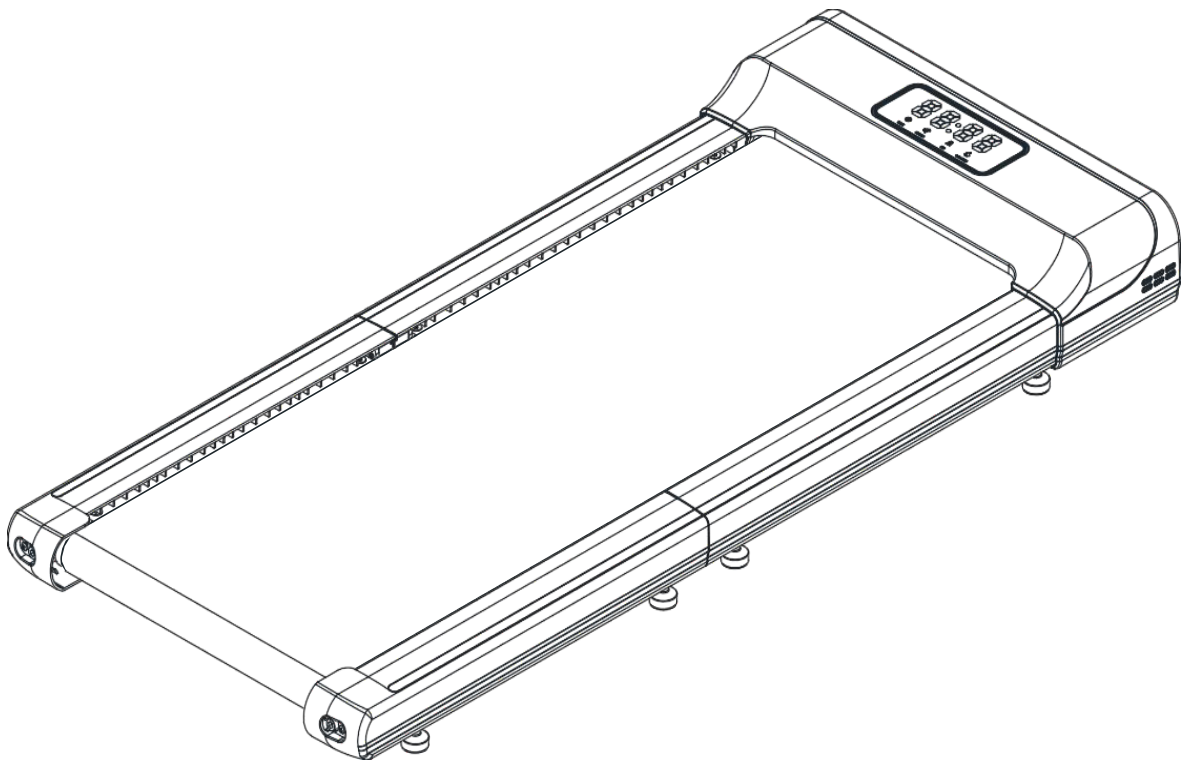
5. Sartorius-lihaksen (sisäreiden lihas) laajennus

Istu puhtaalla matolla jalat vastakkain ja polvet ulospäin. Ota kaksinkertaisesti kiinni käsistäsi ja jaloistasi ja vedä nivusia kohti. Pidä 10-15 sekuntia ja rentoudu sitten. Toista kolme kertaa (katso kuva 3).



REACT

Walking Mat 1800 Foldable



Read the Operating Instructions carefully before using the device and keep them for future use.

Failure to follow the instructions may result in damage to the device, to other property damage, personal injury or even death.

IP-Agency Finland Oy - All rights reserved. The product and Instructions for Use may change. Technical information may change without separate notification.

Importer:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, FINLAND

TIPS

Thank you for choosing our company's products. Proper use of this equipment is a guarantee of your safety and health. Before using this equipment, please carefully read the following content:

1. Please read the user manual thoroughly before installation and use. It is very important to correctly install, maintain, and use this equipment in order to make training safer and more effective.
2. Before starting a training program, please consult with your doctor or understand your physical condition to ensure your current health condition, and see if using this equipment for exercise will pose a threat to your health. If you are undergoing treatment with concern for blood pressure, cholesterol, and other health issues, your doctor's advice is essential.
3. Pay attention to some signals from your own body. Incorrect and excessive exercise will harm your physical health. If you feel any discomfort, such as heartache, chest tightness, accelerated heartbeat, shortness of breath, heaviness of head and feet, dizziness, and nausea, please stop practicing immediately. If you want to continue your training program, please make sure to consult your doctor first.
4. Ensure that children and pets stay away from this device, which is only designed for adults.
5. Use a fixed and flat material to pad the bottom of the equipment to protect your bottom plate and carpet. For safety reasons, please ensure that there is at least 0.5 meters of free movement space around the equipment.
6. Please ensure that all screws, bolts, and nuts are securely locked before use. Please use this equipment with caution. If you encounter any defects during installation or use of the equipment, or hear any abnormal noises, please stop training immediately and do not continue using it until the problem is resolved.
7. Wear fitting clothes during exercise to prevent loose clothing from being mixed with equipment or restricting exercise. Please note that incorrect and excessive practice may cause harm to your body.
8. This device is only suitable for indoor and household use, with a maximum load capacity of 120KG. Please do not overload during exercise.
9. Please keep this manual and installation tools properly.
10. This product cannot be used as a medical device.
11. Don't exercise too much.

Adhering to the principle of sustainable development, the product may be modified when necessary without further notice. If the product does not match the pictures in the manual, the actual product you purchased shall prevail, and its installation and use methods shall be consistent

Safety precautions

This product has solved and avoided many safety issues in design and manufacturing, but please still follow the following instructions for operation, just in case. We do not bear any consequences arising from abnormal operations.

To ensure your safety and avoid accidents, please read the user manual carefully before use

1. Before using the walking machine, please do 5-10 minutes of warm-up exercises to stretch your muscles and avoid sports injuries.
2. Do not rinse the walking machine with water, as it may cause malfunctions such as rust or electric leakage.
3. Do not expose the walking machine to direct sunlight, as it may cause component aging or machine malfunction.
4. Do not let children, young children, or pets get close when using the walking machine, as it can cause danger.
5. Do not use the walking machine in damp or heavily humid areas, as it may cause electronic component leakage and other malfunctions.
6. Do not replace parts, disassemble or modify the machine structure arbitrarily, as it may cause danger.
7. Do not allow the elderly, people with limited mobility, or children to use the walking machine alone.
8. Please ensure that all components are not damaged before use.
9. Please place the walking machine on a flat surface and keep it clean and free of debris within 0.5 meters around the machine.
10. When using the walking machine, please wear appropriate clothes and shoes, and remember to fasten the foot strap.
11. Please keep this product indoors and do not use it outdoors. Our company is not responsible for any damage or injury caused by placing it outdoors.
12. This model is only suitable for general household use and is not suitable for commercial use.
13. Only one person can use this walking machine at a time.
14. If you feel any adverse reactions such as chest pain, nausea, or difficulty breathing, please stop exercising immediately

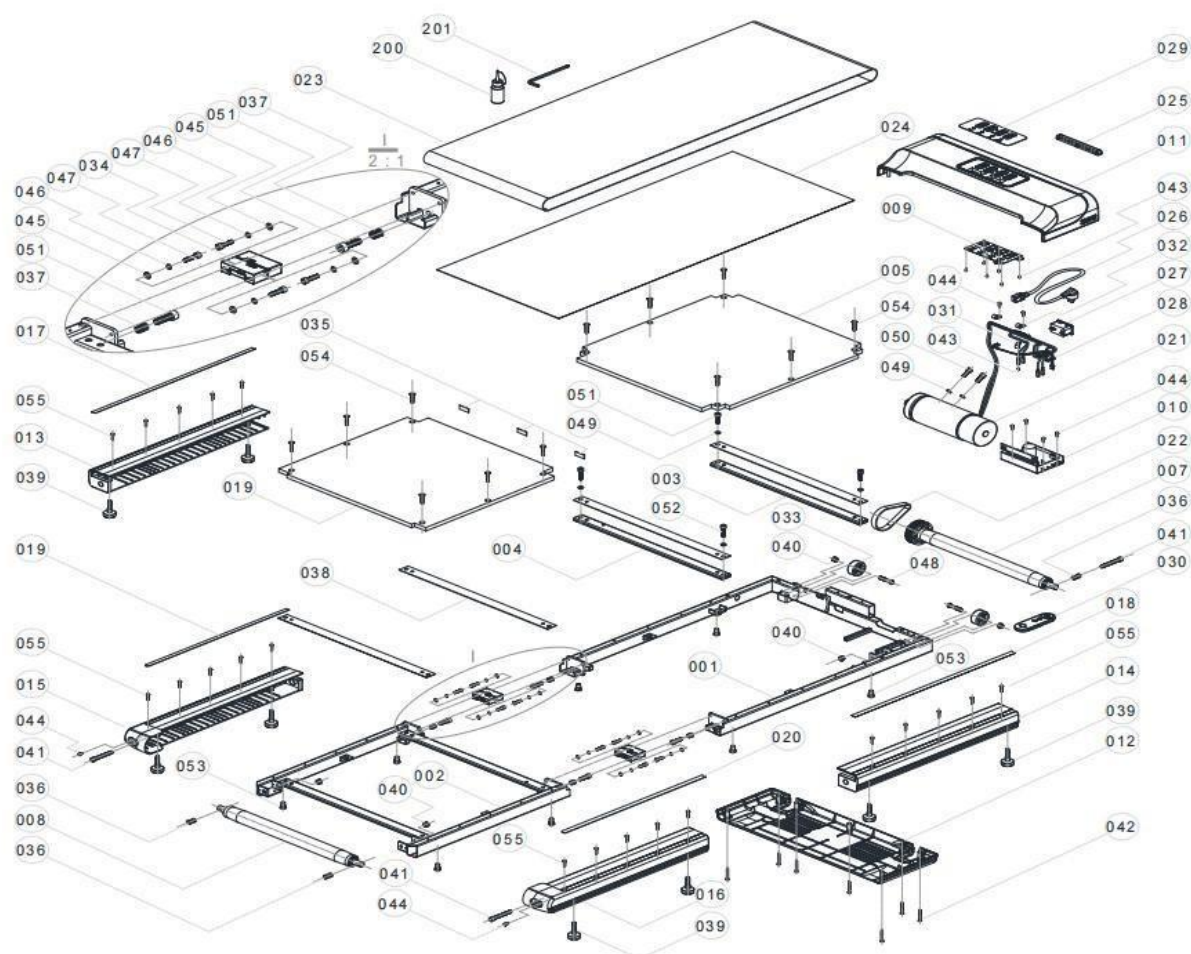
Warning: Please carefully read all instructions before using this product. Please keep this user manual for future use.

Please wear sports shoes to use the product

Attention: When using the product, please wear appropriate sportswear and sports shoes. Please do not use this product barefoot, only wearing socks or sandals, as it may cause injury to users.



Product explosion diagram

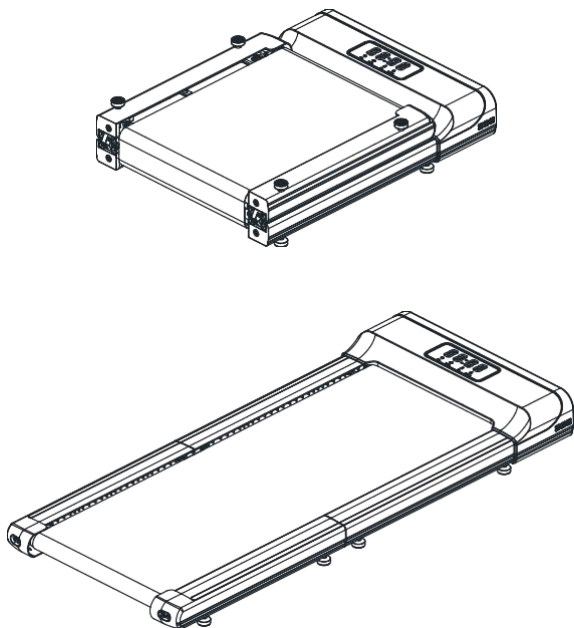


Product details table

NO.	PARTS	QTY	NO	PARTS	QTY
001	front main frame	1	030	Remote Control	1
002	rear main frame	1	031	wire clamp 01	1
003	Middle horizontal pipe	1	032	wire clamp 02	2
004	rear horizontal pipe	1	033	Mobile Wheel	2
005	front board	1	034	Hinge	2
006	rear board	1	035	Board Middle Spacer	3
007	front roller	1	036	Compression Spring 01	3
008	rear roller	1	037	Compression Spring 02	4
009	motor upper control	1	038	board cushion	4
010	Motor Lower Control	1	039	Foot Mats	8
011	motor cover	1	040	hexagonal locking nut	5
012	Motor Lower Cover	1	041	Hexagon socket head cap screw	3
013	Left front side cover	1	042	Cross recessed countersunk head self tapping screw	7
014	Right front side cover	1	043	Cross recessed pan head self tapping screw	7
015	Left rear cover	1	044	Cross recessed pan head self tapping screw	8
016	Right rear cover	1	045	Flat washer	4
017	Left front cover hole sticker	1	046	Elastic washer	4
018	Right front cover hole sticker	1	047	Hexagon socket head cap screw	4
019	Left rear cover hole sticker	1	048	hexagon socket flat round head screw	2
020	Right rear cover hole sticker	1	049	Elastic washer	6
021	Motor	1	050	Hexagon socket head cap screw	2
022	Belt	1	051	Hexagon socket head cap screw	6
023	belt	1	052	hexagon socket head cap screw	2
024	belt cushion	1	053	Flat headed hexagonal rivet nut	8
025	buffer pad	1	054	hexagon socket countersunk head screw	12
026	power cord	1	055	Cross recessed countersunk head self tapping screw	20
027	Power switch	1	200	silicone oil	1
028	Wire harness assembly	1	201	Cross head hex wrench	1
029	Digital Display Panel	1			

Product parameter characteristics usage guide

Product parameters



Performance indicators	detailed parameters
Applicable age	14~60
Speed range	1.0~6.0KM/H
Walking area	1060×400(mm)
Net weight	24Kg
Gross weight	27Kg
Max capacity	120kg
Rated voltage	220V 50Hz
Expand size	1283×560×125(mm)
Storage size	843×560×158(mm)
Sports mode	Walking mode

Product characteristics

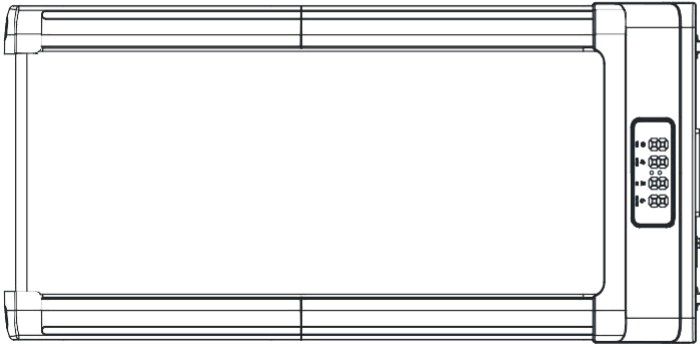
1. Exquisite, minimalist, and innovative overall design;
2. Foldable design for easy storage;
3. Smooth and noise free multi groove belt transmission;
4. Multi functional electronic digital display that can display time, speed, distance, and calories;
5. The front frame is equipped with plastic rollers, making it easy to move;
6. Open the box, take it out, and plug it in to use without assembly;
7. Suitable for household use.

Usage Guide

1. After installing the product according to the instructions, if there is any unevenness in the three feet, you can adjust the foot pad until there are no three feet, and keep it level.
2. It is recommended that you exercise for at least 30 minutes every day to achieve more effective health benefits. However, during the exercise process, it is recommended that you control the speed and rhythm of the exercise to prevent excessive speeding from causing harm to your body.

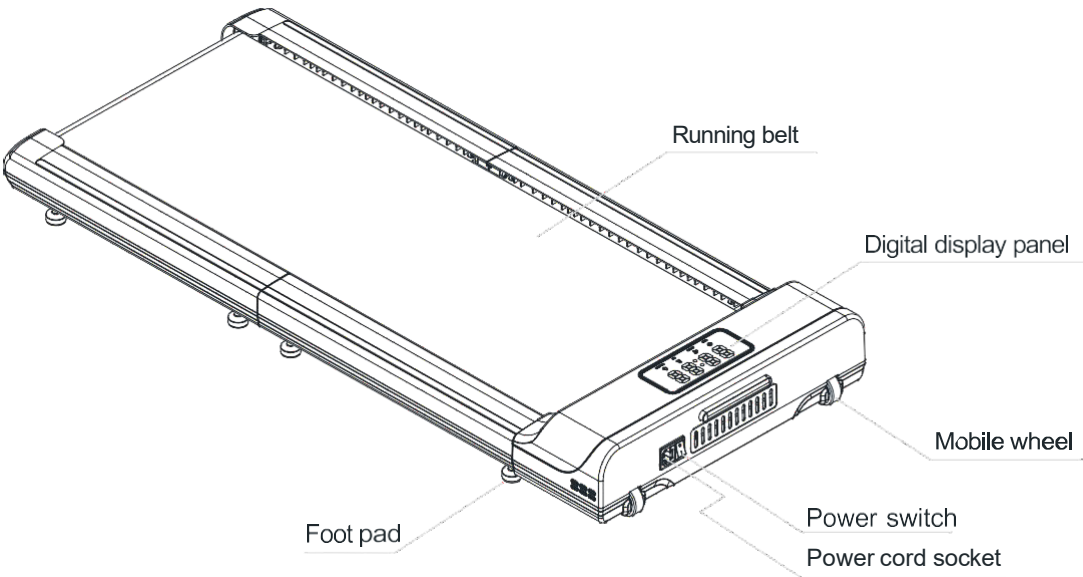
Products and accessories

Please carefully check if the items inside the packaging are complete and intact.If there are any missing or damaged items, please contact the seller.

Product	Accessory	
	Power line 	Remote control 
	Wrench 	Silicone oil 
	Manual 	

Product Function Diagram

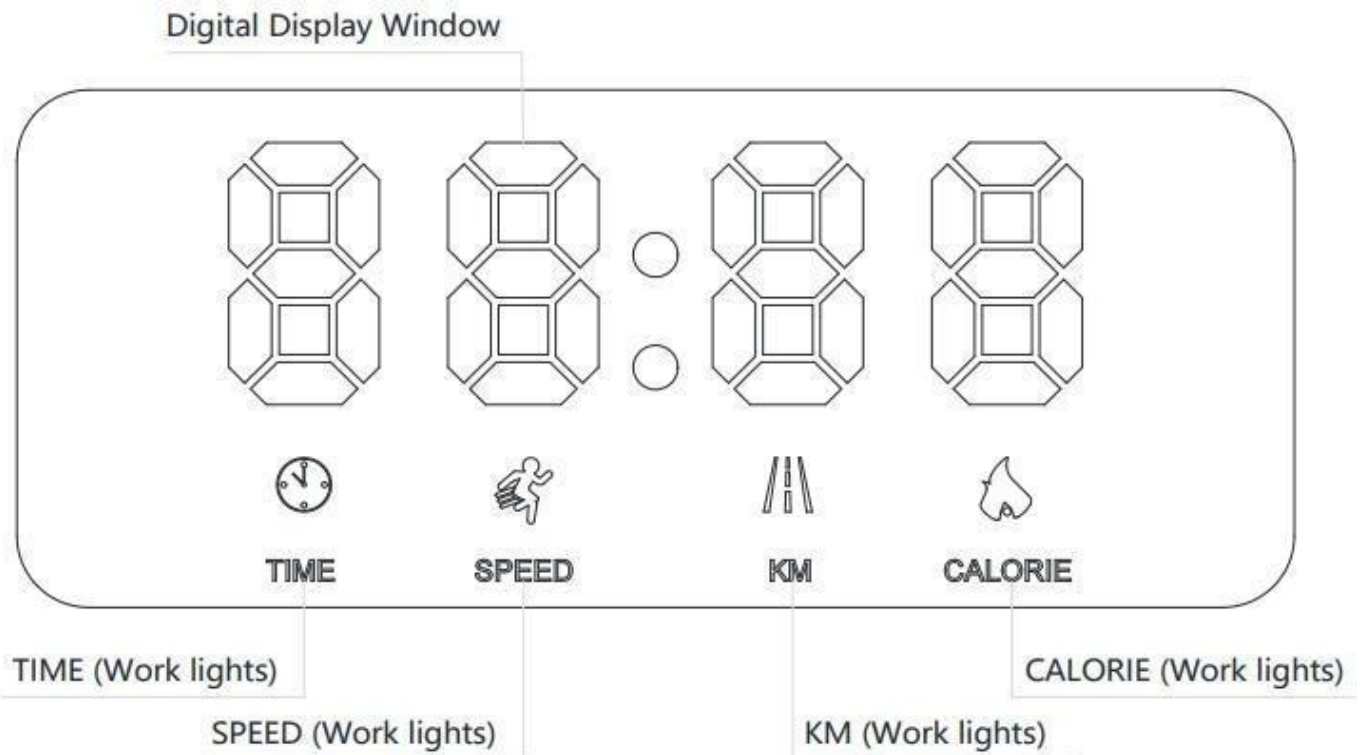
In walking mode, the maximum speed can reach 6KM/H.If the machine is continuously turned on, the product will automatically stop after99 minutes and 59 seconds. If you want to continue, press the remote control to turn on the machine.



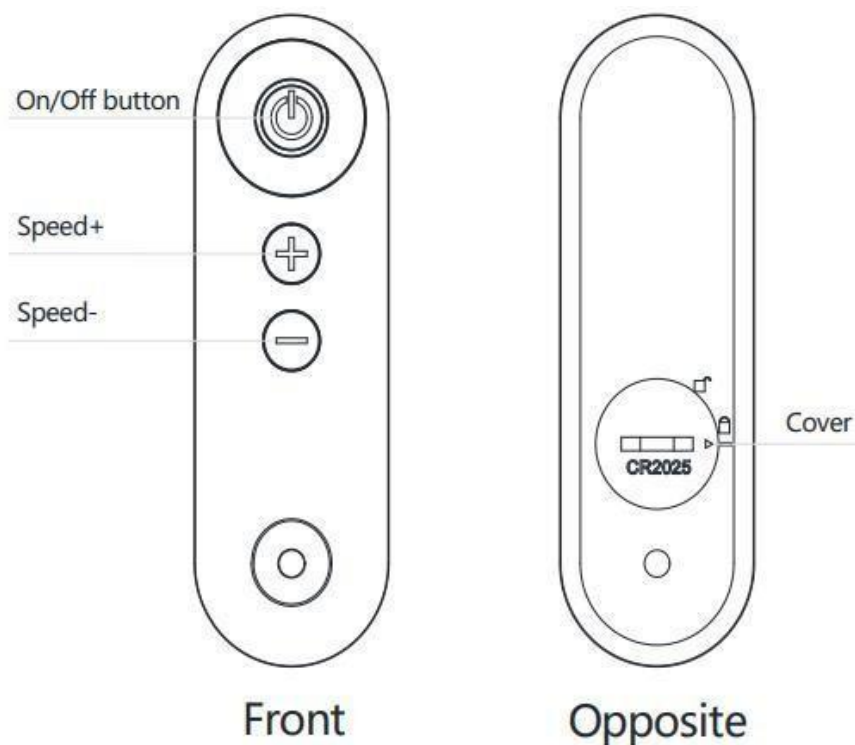
Product Function Description

1. Functional diagram of digital display panel :

Time/TIME, Speed/SPEED, Distance/KM, Calories/CALORIE, Rotating Work Lights.
Press the on/off button on the remote control when starting up, and the same goes for shutdown.



2. Remote control function diagram:



3. Power on:After plugging in both sides of the power cord, press the power switch.

4. Startup:

Press the on/off button on the remote control for 3 seconds before counting down to start normally.

5. Remote control button functions

5.1. On/Off button:

When the walking machine is stopped, press the on/off button, the speed will display "1.0", and the walking machine will start.

When the walking machine is in operation, press the on/off button to reset all data, and the walking machine will automatically slow down until it stops.**5.2 Speed up/down keys:**

After the walking machine is started, it can be used to adjust the speed, with a step rate of 0.5Km/time. When it is continuously held down for more than 2 seconds, it will automatically increase or decrease continuously.

6. Display function

6.5 Speed displayDisplay the current walking speed value.

6.6 Time displayThe walking time in manual mode or the reciprocal walking time in mode and program.

6.7 Distance display

Display the cumulative distance in manual and program modes or the reciprocal distance in mode operation.

6.8 Calories display

Display the cumulative calories during exercise in manual and program modes, or the countdown of calories during mode operation.**6.5. Range of displayed data:**TIME: 00:00-99:59 (MIN)SPEED: 1-6 (KM/H)KM: 1.0-99.0 (KM)CALORIE: 20.0-990 (C)

7. Other

7.1. The standard value for calories is 30 kcal/kilometer.

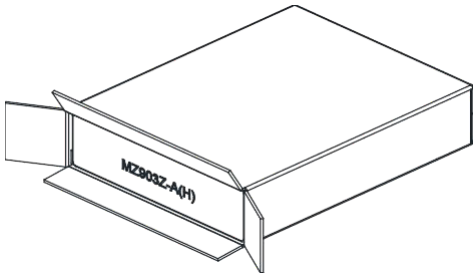
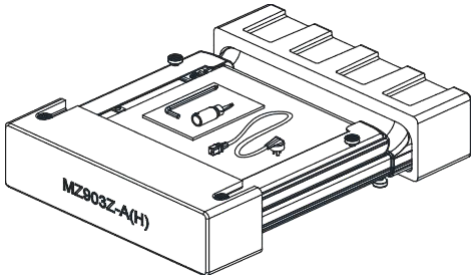
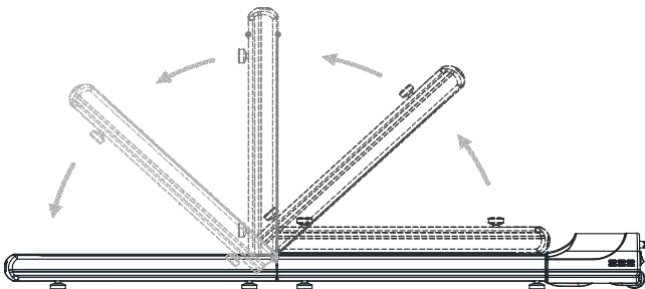
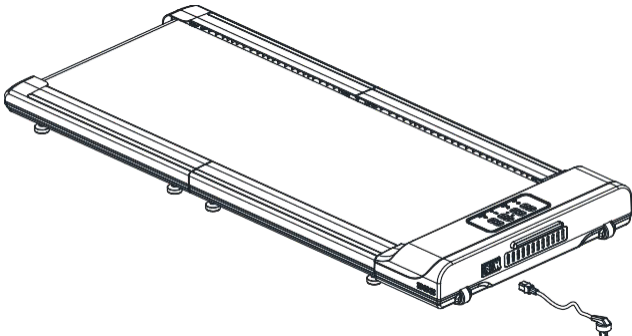
7.2. The acceleration is 0.5 km/S and the deceleration is 0.5 km/S.

8. Error message code meaning

Fault codes	Fault Description	Fault handling
E01	Communication abnormality: Communication abnormality between upper and lower control after power on.	Lower control shutdown enters a fault state. Unable to start and run. The electronic meter displays fault codes and the buzzer sounds three times. Possible cause: Communication between the electronic control and electronic meter is blocked. Check every connection between the electronic meter and the lower control communication line to ensure that each core is fully inserted. Check if the connection wire between the electronic meter and the controller is damaged, and replace the connection wire.
E02	The controller did not detect voltage on the motor	Check if the terminal connection of the motor wire on the control is firm
E03	No speed sensor signal: There is voltage output from the lower control to the DC motor, and the motor speed feedback cannot be received continuously for more than 3 seconds.	1. When the machine is shut down and enters a fault state, the electronic meter buzzer sounds 9 times, and the fault code is displayed at the same time. The remaining areas do not display any content. After maintaining the fault state for about 10 seconds, it enters standby mode and can be restarted. Possible cause: No speed sensor signal detected for 3 consecutive seconds. Check if the sensor plug is not properly inserted or damaged, plug it in or replace the sensor. 2. When the machine is shut down and enters a fault state, the electronic meter buzzer sounds 9 times, and the fault code is displayed at the same time. The remaining areas do not display any content. If it returns to normal after shutdown, it can enter standby mode and start up normally. Possible cause: Check if the motor wires are properly connected and reconnect them. Check if the controller has any odor and replace it;
E05	Explosion proof surge protection: Abnormal power supply voltage or motor malfunction can cause damage to the drive motor circuit.	Possible cause: Check if the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage. Please retest using the correct voltage specifications; Check if the controller has any odor and replace it; Check if the motor wires are properly connected and reconnect them.
E06	Over current protection: During operation, the lower control continuously detects that the DC motor current is greater than the rated current for more than 5 seconds.	When the machine is shut down and enters a fault state, the electronic meter buzzer sounds 9 times and displays a fault code. The remaining areas do not display any content. After maintaining the fault state for about 10 seconds, it enters standby mode and can be restarted. Possible reasons: Excessive current caused by exceeding the rated load, system self protection, or a certain part of the walking machine getting stuck, causing the motor to not rotate, heavy load, excessive current, system self protection; Adjust the walking machine and restart it to run. Also, check if there is any excessive noise or burning smell when the motor is running, and replace the motor; Or check if the controller has a burnt odor and replace it; Or check if the power supply voltage specifications do not match or are too low, and retest using the correct voltage specifications.
E07	Indicates that the electronic meter has not detected a safety lock signal	Is the magnetron damaged, is the installation position of the magnetron correct, and is the magnet properly placed. (If configured)

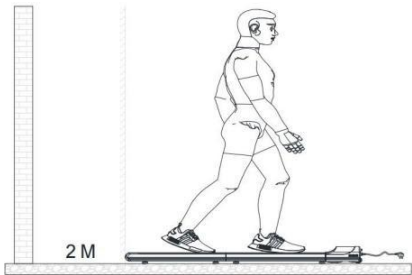
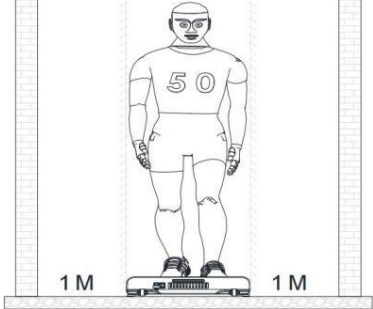
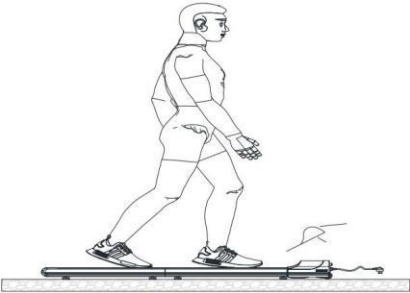
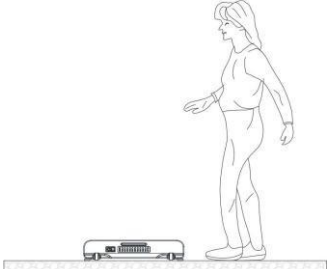
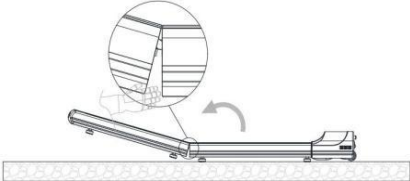
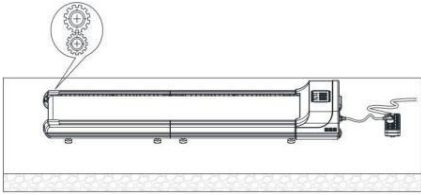
Product assembly

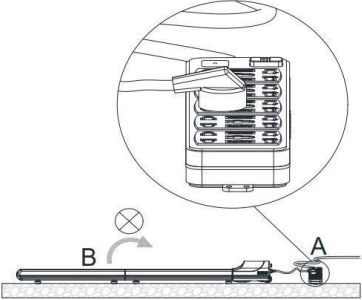
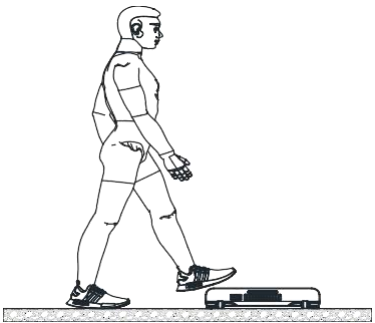
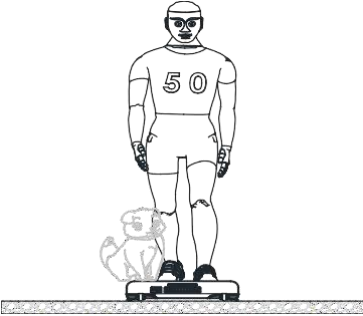
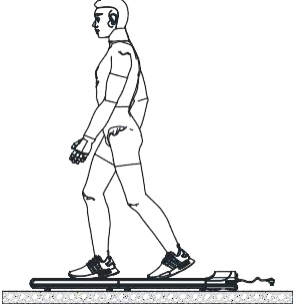
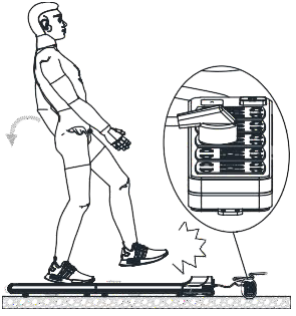
※※ This product can be opened and used by plugging it in after being taken out of the box, as shown in the following figure:

step	Step Description	Step diagram
STEP: 1	Open the packaging box and remove the internal items.	
STEP: 1	Remove the foam and accessories.	
STEP: 3	Open the product.	
STEP: 4	Plug in the power cord and connect the power.	

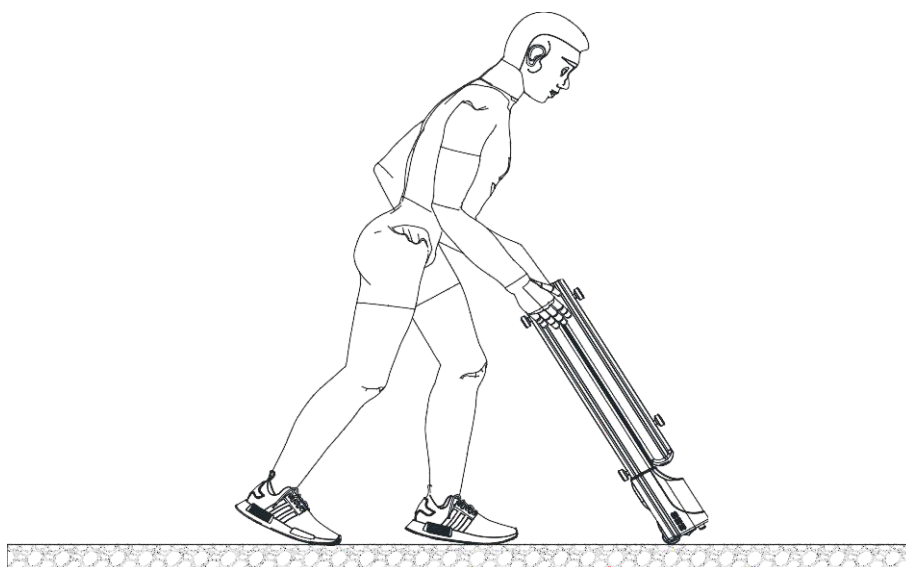
Safety instructions

※※Many safety issues have been addressed and avoided in the design and manufacturing of products, but for each type of device, different usage scenarios also require training according to one's own actual situation. Please make sure to remember the safety instructions after purchasing.

 A safety zone of at least 2 meters should be reserved behind the walking machine. In case of emergency, you can jump off the treadmill.	 A safety zone of at least 1 meter should be reserved on both sides of the walking machine. In case of emergency, you can jump off the treadmill.	 Please wear sports shoes and clothing, exercise in moderation according to your own situation. If there is any discomfort during exercise, please stop exercising immediately and consult a doctor, otherwise there may be a risk of injury.
 Elderly, children, and pregnant women should use carefully.	 When storing the walking machine upright, try to place it in a space with support points on both sides and keep it away from children	 Be careful when pinching your hands.
 Be careful not to get caught in personal belongings.	 Please unplug the power cord when the walking machine is not in use	

 It is strictly prohibited to use on uneven ground.	 It is strictly prohibited to fold when the power is not turned off	 It is strictly prohibited to step the walking machine.
 It is strictly prohibited to carry pets for use.	 It is strictly prohibited to use the walking machine upside down or sideways.	 Walking on or off the treadmill during operation is strictly prohibited.

Product Handling Diagram



Daily maintenance and upkeep

Daily cleaning

You can use a soft cloth to gently wipe the dust off the machine, and do not use abrasives or solutions to scrub plastic parts. After each use, wipe off sweat.

Daily maintenance

Avoid direct sunlight, especially summer flames, as the electronic watch may be damaged due to direct exposure. Please place the walking machine in a clean and dry environment, away from children.

Please check all screws installed on the walking machine for looseness on a weekly basis, maintain tightness, and regularly add daily oil to the walking machine to ensure proper operation

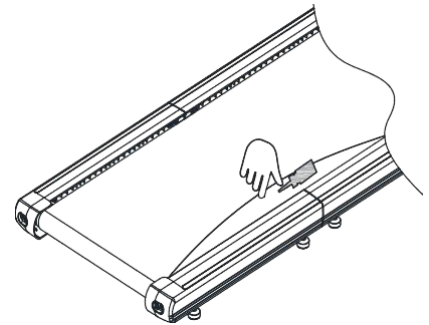
1. Lubrication

After using the walking mat for a period of time, special lubricating oil must be used for lubrication. The recommended lubrication time is: Use for less than 3 hours per week and lubricate once every 5 months Use 4-7 hours per week and lubricate once every 2 months Use for more than 7 hours per week and lubricate once a month Note: Do not add too much dosage each time.

2. Check if lubrication is required

Grasp the walking strap with your hand and touch the central area on the back of the strap as much as possible. If there is silicone oil on your hand (or if it feels a bit damp), it means that lubrication is not needed. If you feel that the walking board is dry and there is no silicone oil on your hands, it indicates the need for oil lubrication.

Insert your hand into the center of the walking belt (refer to the picture on the right) and spray silicone oil on the inside of the walking belt. Run the treadmill at a speed of 1 kilometer to evenly apply silicone oil, and gently run the belt from left to right. After about a few minutes, the silicone oil will be absorbed by the walking belt.



3. Elastic adjustment of walking straps

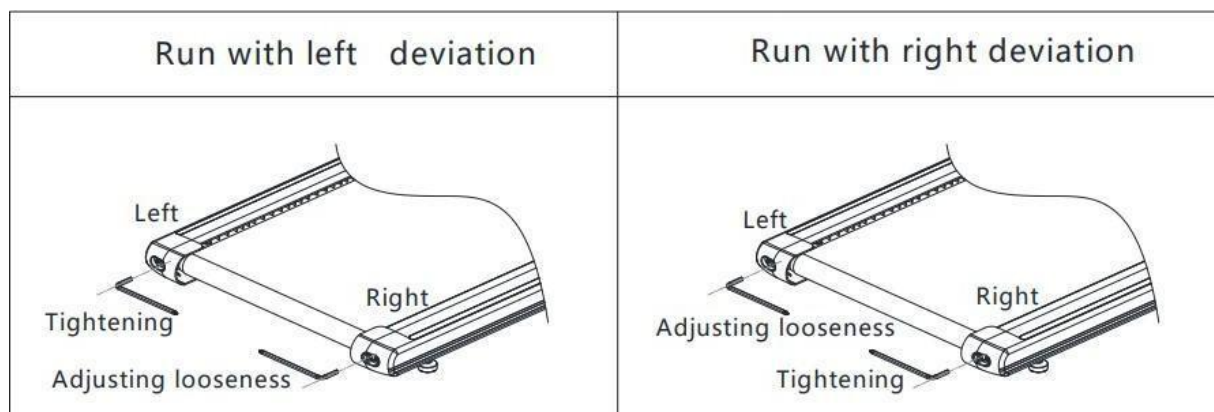
All walking machines have already adjusted the tightness of the walking belt before leaving the factory, but the walking belt may still become loose after use for a period of time. The specific manifestation is: running with a pause and slipping phenomenon during normal use. When this situation occurs, adjust the running belt adjustment bolt clockwise in half a turn, and synchronize left and right.

4. Adjustment of walking belt deviation

All walking machines have already adjusted the walking belt deviation before leaving the factory, but after using it for a period of time, it may still experience running belt deviation, which may be caused by the following reasons:

- (1) The host is placed unevenly.
- (2) The user's feet are not in the center position of the running belt during exercise.
- (3) The user's feet exert uneven force.

The phenomenon of deviation caused by human factors will automatically return to normal after a few minutes of no-load operation. For some deviation phenomena that cannot be automatically restored, the adjustment screw of the walking should be adjusted on a half turn basis. The specific operation follows:



Attention: walking deviation is not covered by the warranty, and it is mainly maintained and serviced by the user according to the manual.

Running the belt off track can seriously damage the belt and affect its service life. If any findings are found, please make timely adjustments.

Sports advice

Stretching exercise

No matter how hard you exercise, it's best to exercise first Do stretching exercises. Make muscles easier to stretch.

1. Stretch downwards

Bend your knees slightly and slowly bend your body forward to prevent looseness in your back and shoulders, Try to touch your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 1).

2. Foot tendon extension

Sitting on a clean mat, straighten one leg. Turn the other leg towards Adduct to tightly adhere to the inner side of an extended leg. Try to use your hands as much as possible Touch your toes. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat for each leg. Do it three times (see Figure 1).

3. Extension of calf and heel tendons

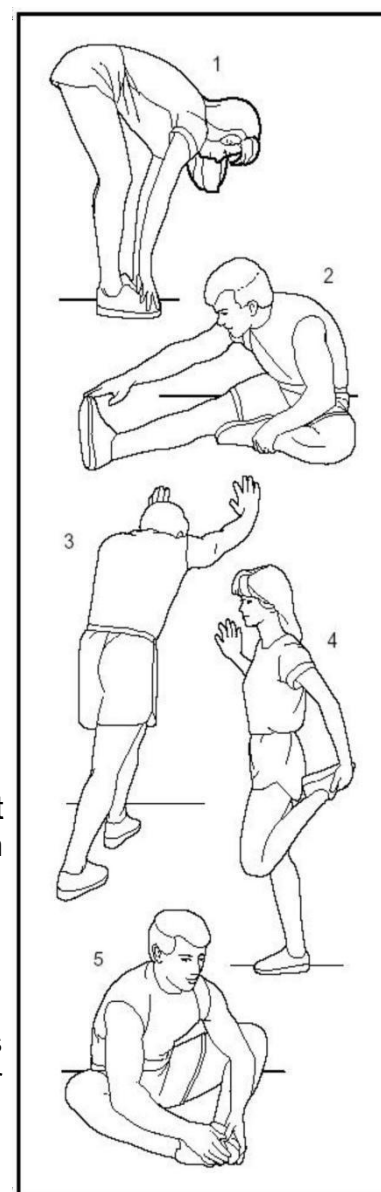
Stand straight with two hands on the wall or tree, and one foot behind. Keep your hind legs upright and keep your heels on the ground and tilt towards the direction of the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, Then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 3).

4. Head muscle extension

Use your left hand to balance the wall or table, then extend your right hand backwards and grab it. Hold your right ankle and slowly pull towards your buttocks until you feel the sensation in front of your thighs Muscles are very tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Weight per leg Repeat three times (see Figure 3).

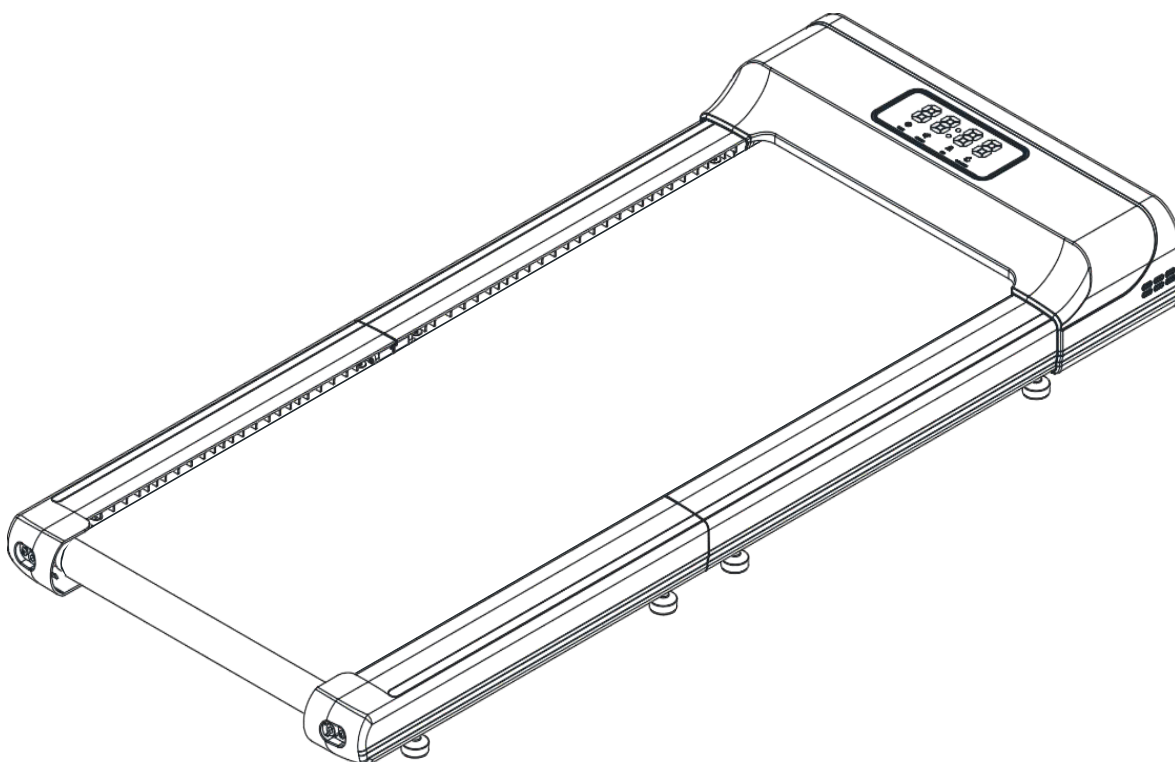
5. Sartorius muscle (muscle on the inner thigh) extension

Sitting on a clean mat with feet facing each other and knees facing outward. double Grasp your hands and feet and pull towards your groin. Hold for 10-15 seconds, then Relax. Repeat three times (see Figure 3)



REACT

Gåband 1800 Vikbar



Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder enheten och spara den för framtida bruk.

Underlåtenhet att följa instruktionerna kan leda till skada på enheten, till annan egendomsskada, personskada eller till och med dödsfall.

IP-Agency Finland Oy - Alla rättigheter förbehålls. Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Teknisk information kan ändras utan separat meddelande.

Dieses schwedische Benutzerhandbuch wurde aus dem Englischen übersetzt. Wir behalten uns das Recht auf eventuelle Lieferfehler vor. Die Übersetzung basiert auf der offiziellen englischen Version.

Importör:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vanda, FINLAND

TIPS

Tack för att du valt vårt företags produkter. Korrekt användning av denna utrustning är en garanti för din säkerhet och hälsa. Innan du använder denna utrustning, vänligen läs följande innehåll noggrant:

1. Läs användarmanualen noggrant innan installation och användning. Det är mycket viktigt att korrekt installera, underhålla och använda denna utrustning för att göra träningen säkrare och mer effektiv.
2. Innan du påbörjar ett träningsprogram, vänligen rådfråga din läkare eller förstå din fysiska kondition för att säkerställa din nuvarande hälsotillstånd, och se om användning av denna utrustning för träning utgör ett hot mot din hälsa. Om du genomgår behandling med oro för blodtryck, kolesterol och andra hälsoproblem, är din läkares råd avgörande.
3. Var uppmärksam på signaler från din egen kropp. Felaktig och överdriven träning kommer att skada din fysiska hälsa. Om du känner något obehag, som hjärklappning, bröstsmärta, accelererat hjärtslag, andnöd, huvud- och fotvärk, yrsel och illamående, vänligen sluta träna omedelbart. Om du vill fortsätta ditt träningsprogram, se till att rådfråga din läkare först.
4. Se till att barn och husdjur håller sig borta från denna enhet, som endast är avsedd för vuxna.
5. Använd ett fast och platt material för att skydda bottenplattan och mattan under utrustningen. Av säkerhetsskäl, se till att det finns minst 0,5 meter fritt rörelseutrymme runt utrustningen.
6. Se till att alla skruvar, bultar och muttrar är ordentligt låsta innan användning. Använd denna utrustning med försiktighet. Om du stöter på några defekter under installationen eller användningen av utrustningen, eller hör några onormala ljud, sluta träna omedelbart och fortsätt inte använda den förrän problemet är löst.
7. Bär passande kläder under träningen för att förhindra att lösa kläder fastnar i utrustningen eller begränsar träningen. Observera att felaktig och överdriven träning kan skada din kropp.
8. Denna enhet är endast lämplig för inomhus- och hushållsbruk, med en maximal belastningskapacitet på 120 kg. Överbelasta inte under träningen.
9. Vänligen förvara denna manual och installationsverktyg på ett korrekt sätt.
10. Denna produkt kan inte användas som medicinsk utrustning.
11. Överdriv inte träningen.

I enlighet med principen om hållbar utveckling kan produkten modifieras vid behov utan ytterligare meddelande. Om produkten inte överensstämmer med bilderna i manualen, ska den faktiska produkt du köpt gälla, och dess installations- och användningsmetoder ska vara konsistenta.

Säkerhetsföreskrifter

Denna produkt har löst och undvikit många säkerhetsproblem i design och tillverkning, men vänligen följ ändå följande instruktioner för drift, ifall det skulle behövas. Vi tar inte ansvar för konsekvenser som uppstår från onormala operationer.

För att säkerställa din säkerhet och undvika olyckor, vänligen läs användarmanualen noggrant innan användning

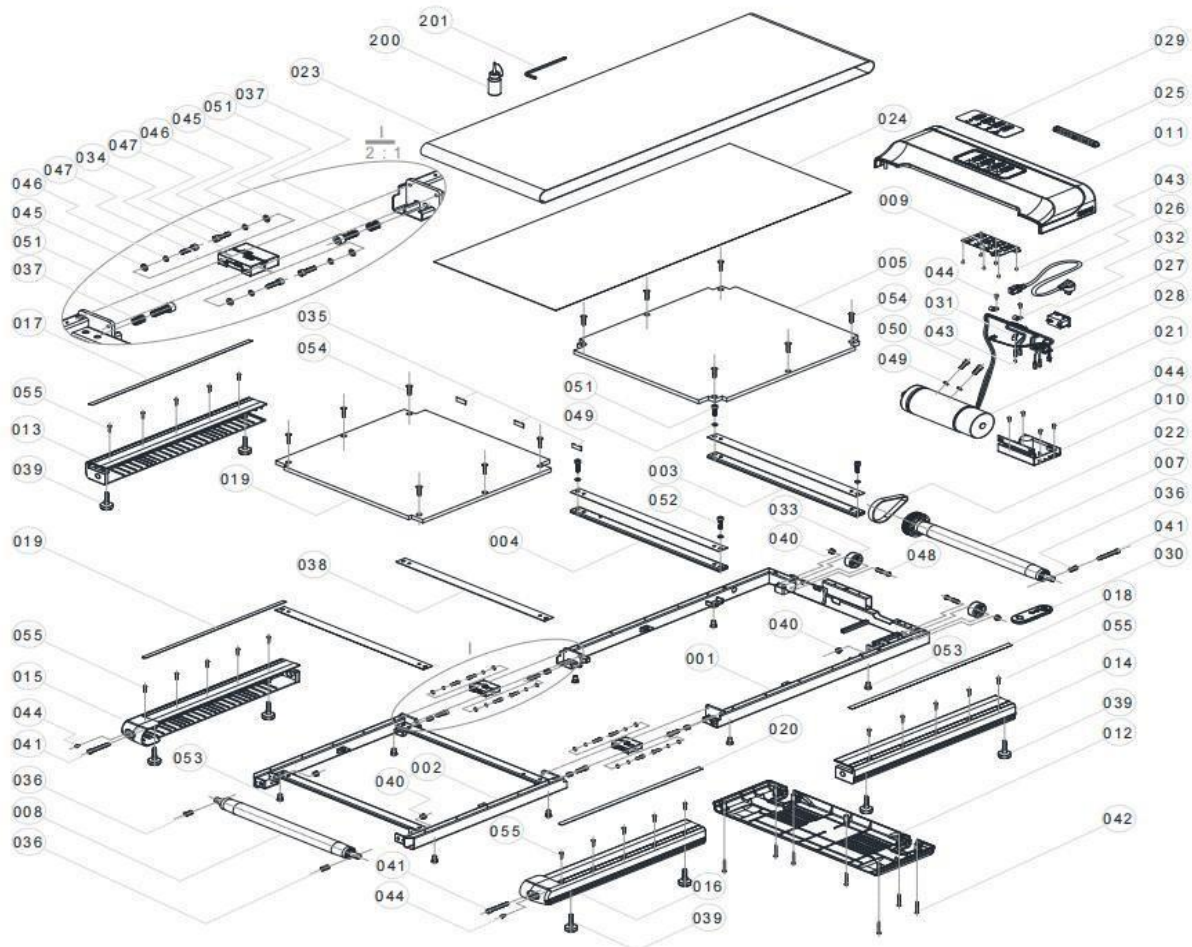
1. Innan du använder promenadmaskinen, vänligen gör 5-10 minuters uppvärmningsövningar för att stretcha dina muskler och undvika idrottsskador.
2. Skölj inte promenadmaskinen med vatten, då det kan orsaka fel såsom rost eller elektrisk läckage.
3. Exponera inte promenadmaskinen för direkt solljus, då det kan orsaka åldrande av komponenter eller maskinfel.
4. Låt inte barn, små barn eller husdjur komma nära när du använder promenadmaskinen, då det kan orsaka fara.
5. Använd inte promenadmaskinen i fuktiga eller mycket fuktiga områden, då det kan orsaka läckage av elektroniska komponenter och andra fel.
6. Byt inte ut delar, demontera eller modifiera maskinstrukturen godtyckligt, då det kan orsaka fara.
7. Låt inte äldre, personer med begränsad rörlighet eller barn använda promenadmaskinen ensamma.
8. Se till att alla komponenter inte är skadade innan användning.
9. Placera promenadmaskinen på en plan yta och håll den ren och fri från skräp inom 0,5 meter runt maskinen.
10. När du använder promenadmaskinen, vänligen bära lämpliga kläder och skor, och kom ihåg att spänna fast fotremmen.
11. Vänligen förvara denna produkt inomhus och använd den inte utomhus. Vårt företag ansvarar inte för någon skada eller skada som orsakas av att placera den utomhus.
12. Denna modell är endast lämplig för allmänt hushållsbruk och är inte lämplig för kommersiellt bruk.
13. Endast en person kan använda denna promenadmaskin åt gången.
14. Om du känner några negativa reaktioner såsom bröstsmärta, illamående eller svårigheter att andas, vänligen sluta träna omedelbart

Varning: Vänligen läs noggrant igenom alla instruktioner innan du använder denna produkt. Vänligen spara denna användarmanual för framtida bruk.

Vänligen bära sport skor när du använder produkten Observera: När du använder produkten, vänligen bära lämpliga sportkläder och sport skor. Använd inte denna produkt barfota, endast med strumpor eller sandaler, eftersom det kan orsaka skador på användarna.



Produktexplosionsdiagramm

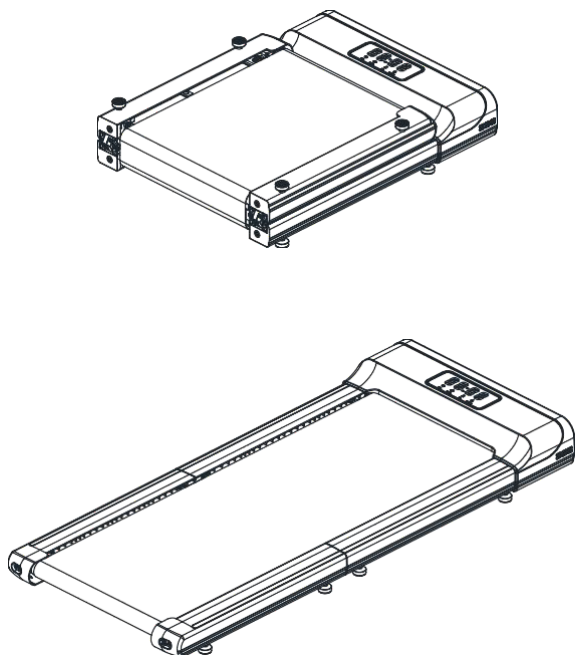


Produktdetaljer tabell

NR.	PARST	AN TA L	NR	PARST	AN TA L
001	främre huvudram	1	030	Fjärrkontroll	1
002	bakre huvudram	1	031	trådklämma 01	1
003	Mitten horisontal rör	1	032	trådklämma 02	2
004	bakre horisontal rör	1	033	Mobilhjul	2
005	främre bräda	1	034	Gångjärn	2
006	bakre bräda	1	035	brädans mittavstånd	3
007	främre rulle	1	036	Kompressionsfjäder 01	3
008	bakre rulle	1	037	Kompressionsfjäder 02	4
009	motor övre kontroll	1	038	brädans kudde	4
010	Motor Nedre Kontroll	1	039	Fotmattor	8
011	motorlock	1	040	sexkantig låsmutter	5
012	Motor Nedre Lock	1	041	Sexkantig hylsapapsskruv	3
013	Vänster främre sidokåpa	1	042	Korsad försänkt huvudsjälvsärande skruv	7
014	Höger främre sidokåpa	1	043	Korsad panhuvud självskärande skruv	7
015	Vänster bakre kåpa	1	044	Korsad panhuvud självskärande skruv	8
016	Höger bakre kåpa	1	045	Platt bricka	4
017	Vänster främre omslagshålsklistermärke	1	046	Elastisk bricka	4
018	Höger främre omslagshålsklistermärke	1	047	Sexkantig hylsapapsskruv	4
019	Vänster bakre kåphål klistermärke	1	048	sexkantsuttag platt rundhuvudsskruv	2
020	Höger bakre kåphålsklistermärke	1	049	Elastisk bricka	6
021	Motor	1	050	Sexkantig hylsapapsskruv	2
022	Rem	1	051	Sexkantig hylsapapsskruv	6
023	rem	1	052	sexkantig hylsapapsskruv	2
024	remkudde	1	053	Platt huvud sexkantig nitarbult	8
025	buffertkudde	1	054	sexkantsfästskruv med förborrat hål	12
026	strömkabel	1	055	Kryssförsänkt självgående skruv	20
027	Strömbrytare	1	200	silikonolja	1
028	Kabelharnesmontering	1	201	Korsad huvud sexnyckel	1
029	Digital Display Panel	1			

Produktparametrar egenskaper användarguide

Produktparametrar



Prestandaindikatorer	Detaljerade parametrar
Tillämplig ålder	14~60
Hastighetsområde	1.0~6.0KM/H
Löpyta	1060×400(mm)
Nettovikt	24Kg
Bruttovikt	27Kg
Max kapacitet	120kg
Nominell spänning	220V 50Hz
Expandera storlek	1283×560×125(mm)
Lagringsstorlek	843×560×158(mm)
Sportläge	Gångläge

Produktfunktioner

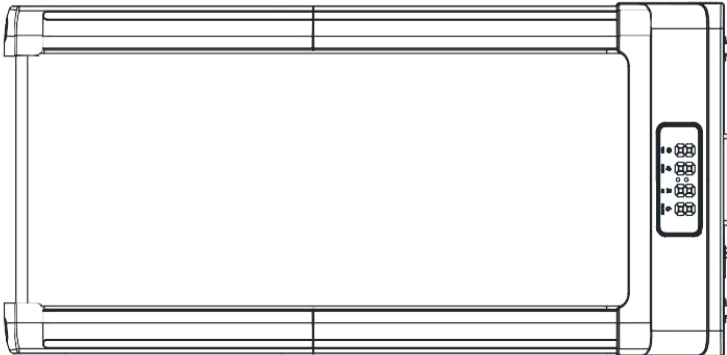
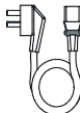
1. Utsökt, minimalistisk och innovativ övergripande design;
2. Hopfällbar design för enkel förvaring;
3. Smidig och ljudfri multispårig remöverföring;
4. Multifunktionell elektronisk digital display som kan visa tid, hastighet, avstånd och kalorier;
5. Framramen är utrustad med plasthjul, vilket gör det lätt att flytta;
6. Öppna lådan, ta ut den och anslut den för att använda den utan montering;
7. lämplig för hushållsbruk.

Användarguide

1. Efter att ha installerat produkten enligt instruktionerna, om det finns ojämnheter i de tre fötterna kan du justera fotplattan tills det inte finns tre fötter och hålla den nivå.
2. Det rekommenderas att du tränar i minst 30 minuter varje dag för att uppnå mer effektiva hälsofördelar. Under träningsprocessen rekommenderas det att du kontrollerar hastigheten och rytmen i träningen för att förhindra att överdriven hastighet skadar din kropp.

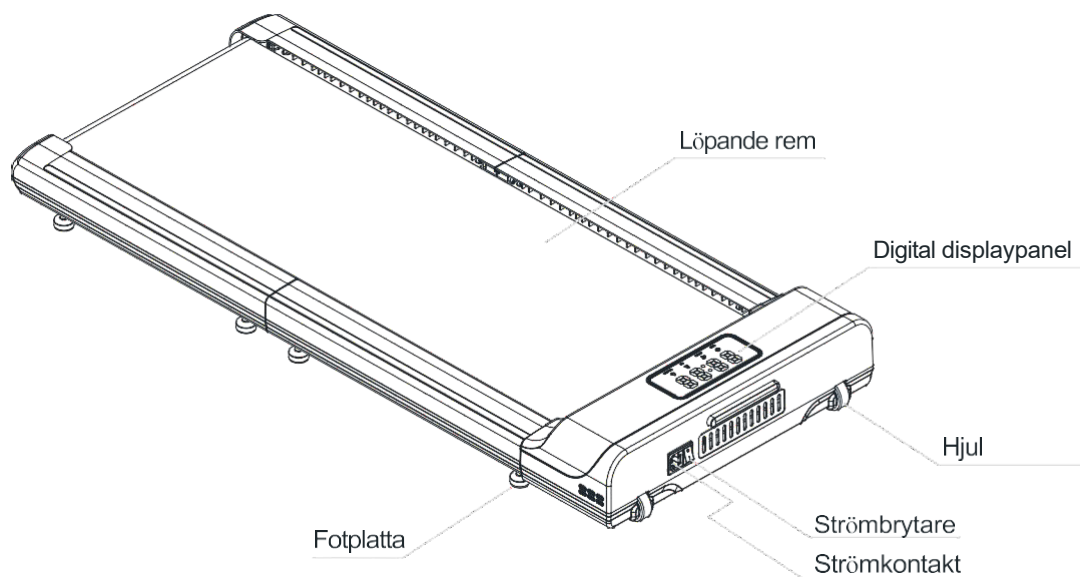
Produkter och tillbehör

Var vänlig kontrollera noggrant om föremålen i förpackningen är kompletta och intakta. Om det saknas eller är skadade föremål, vänligen kontakta säljaren.

Produkt	Tillbehör	
	Strömkabel 	Fjärrkontroll 
	Skiftnyckel 	Silikonolja 
	Manual 	

Produktfunktionsdiagram

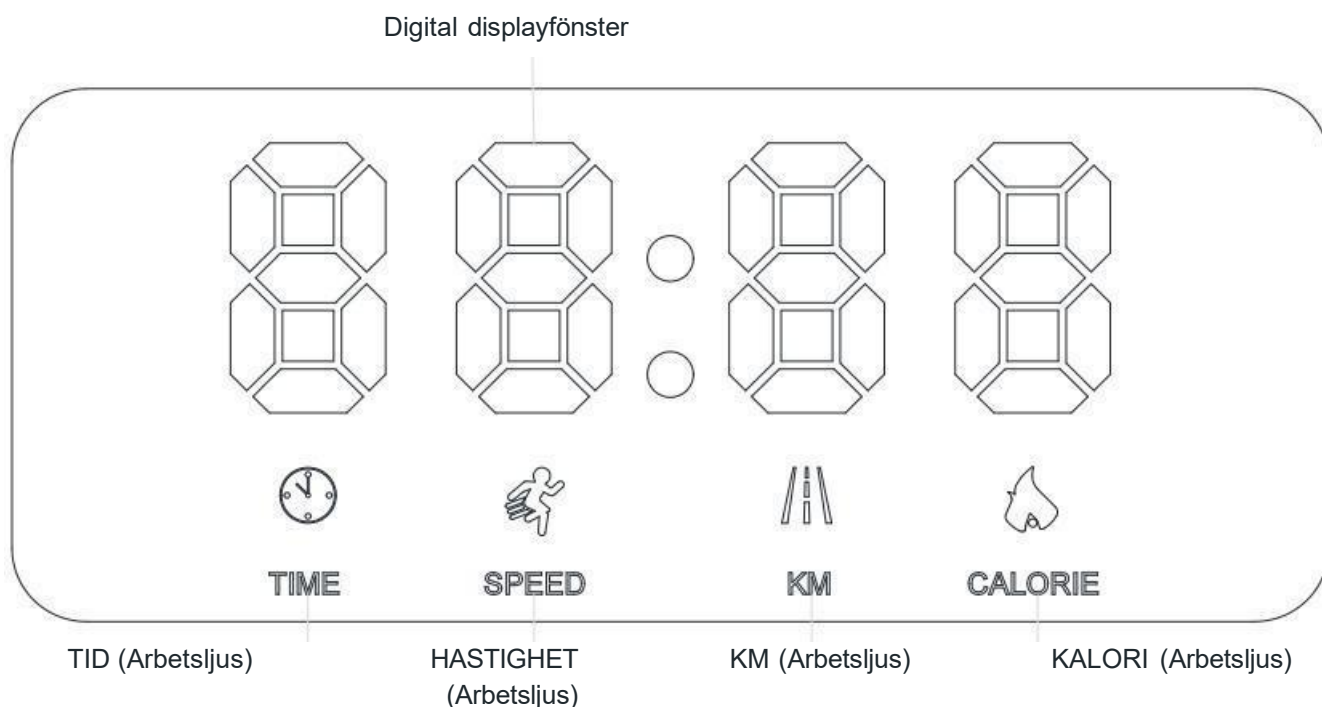
I gångläge kan den maximala hastigheten nå 6KM/H. Om maskinen är kontinuerligt påslagen kommer produkten automatiskt att stanna efter 99 minuter och 59 sekunder. Om du vill fortsätta, tryck på fjärrkontrollen för att starta maskinen.



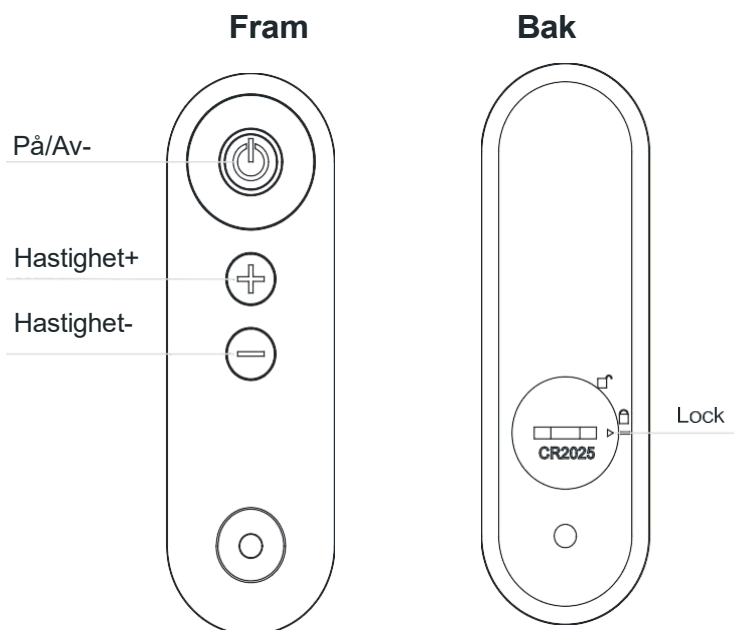
Produktfunktionsbeskrivning

1、Funktionsdiagram för digital displaypanel:Tid/TID, Hastighet/HASTIGHET, Avstånd/KM, Kalorier/KALORI, Roterande arbetsljus.

Tryck på på/av-knappen på fjärrkontrollen vid uppstart, och samma gäller för avstängning.



2、Fjärrkontrollfunktionsdiagram:



3. Påslag:Efter att ha anslutit båda sidorna av strömkabeln, tryck på strömbrytaren.

4. Start:

Tryck på på/av-knappen på fjärrkontrollen i 3 sekunder innan nedräkningen för att starta normalt.

5. Fjärrkontrollknappsfunktioner

5.1.På/Av-knapp:

När gångmaskinen är stoppad, tryck på på/av-knappen, hastigheten kommer att visa "1.0", och gångmaskinen kommer att starta.

När gångmaskinen är igång, tryck på på/av-knappen för att återställa all data, och gångmaskinen kommer automatiskt att sakta ner tills den stannar.

5.2 Hastighetsökning/sänkningsknappar:

Efter att gångmaskinen har startats kan den användas för att justera hastigheten, med en stegfrekvens på 0,5 km/tid. När den hålls nedtryckt kontinuerligt i mer än 2 sekunder, kommer den automatiskt att öka eller minska kontinuerligt.

6. Displayfunktion

6.1 HastighetsdisplayVisa det aktuella löphastighetsvärdet.

6.2 TidsdisplayLöptiden i manuellt läge eller den reciprokala löptiden i läge och program.

6.3 Avståndsddisplay

Visa det ackumulerade avståndet i manuella och programlägen eller det reciprokala avståndet i lägeoperation.

6.4 Kaloridisplay

Visa de ackumulerade kalorierna under träningen i manuella och programlägen, eller nedräkningen av kalorierna under lägeoperation.

6.5. Omfånget av visade data:

TID: 00:00-99:59 (MIN)

HASTIGHET: 1-6 (KM/H)

KM: 1.0-99.0 (KM)

KALORI: 20.0-990 (C)

7. Annat

7.1.Standardvärdet för kalorier är 30 kcal/kilometer.

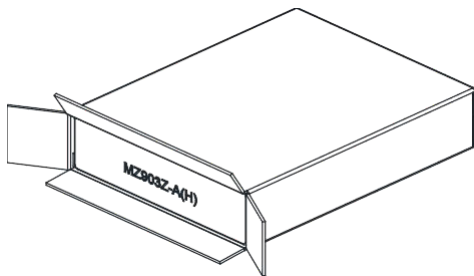
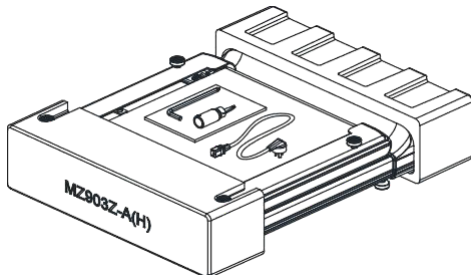
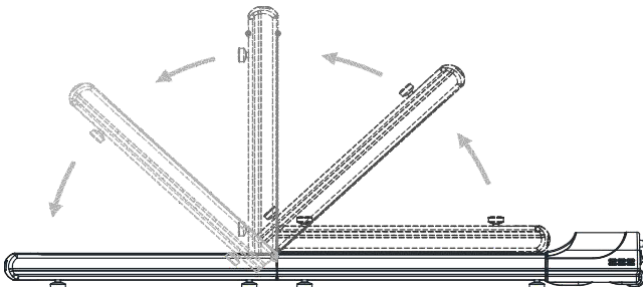
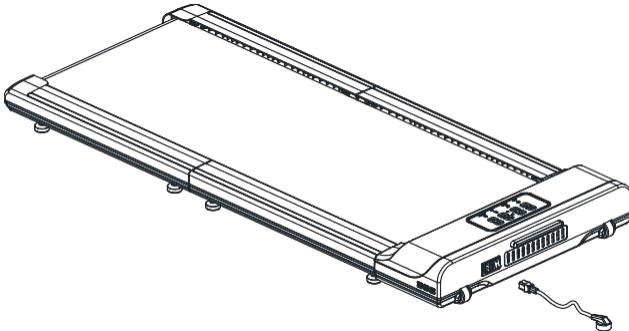
7.2.Accelerationen är 0,5 km/S och decelerationen är 0,5 km/S.

8. Felmeddelandekodsbetydelse

Felkoder	Felbeskrivning	Felhantering
E01	Kommunikationsavvikelse: Kommunikationsavvikelse mellan övre och undre kontroll efter påslag.	Undre kontrollavstängning går in i ett felstat. Kan inte starta och köra. Den elektroniska mätaren visar felkoder och summerar tre gånger. Möjlig orsak: Kommunikationen mellan den elektroniska kontrollen och den elektroniska mätaren är blockerad. Kontrollera varje anslutning mellan den elektroniska mätaren och den nedre kontrollkommunikationslinjen för att säkerställa att varje kärna är fullt införd. Kontrollera om anslutningskabeln mellan den elektroniska mätaren och kontrollen är skadad, och byt ut anslutningskabeln.
E02	Kontrollen upptäckte intespänning på motorn	Kontrollera om terminalanslutningen av motorledningen på kontrollen är stadig
E03	Ingen hastighetssensorsignal: Det finns spänningsutgång från den nedre kontrollen till DC-motorn, och motorns hastighetsåterkoppling kan inte tas emot kontinuerligt under mer än 3 sekunder.	1. När maskinen stängs av och hamnar i ett felaktigt tillstånd låter den elektroniska mätaren 9 gånger, och felkoden visas samtidigt. De återstående områdena visar inte något innehåll. Efter att ha underhållit det felaktiga tillståndet i cirka 10 sekunder går den in i standby-läge och kan startas om. Möjlig orsak: Ingen hastighetssensorsignal upptäckt under 3 på varandra följande sekunder. Kontrollera om sensorkontakten inte är korrekt isatt eller skadad, sätt i den eller byt ut sensorn. 2. När maskinen stängs av och hamnar i ett felaktigt tillstånd låter den elektroniska mätaren 9 gånger, och felkoden visas samtidigt. De återstående områdena visar inte något innehåll. Om den återgår till normalt efter avstängning kan den gå in i standby-läge och starta normalt. Möjlig orsak: Kontrollera om motorledningarna är korrekt anslutna och anslut dem igen. Kontrollera om styrenheten har någon lukt, byt ut den.
E05	Explosionssäker överspänningsskydd: Abnorm spänningsmatning eller motorfel kan orsaka skada på drivmotorkretsen.	Möjlig orsak: Kontrollera om spänningsmatningen är lägre än 50% av normal spänning. Testa igen med korrekta spänningsspecifikationer; Kontrollera om kontrollen har någon lukt och byt ut den; Kontrollera om motorledningarna är korrekt anslutna och anslut om dem.
E06	Överströmskydd: Under drift upptäcker den nedre kontrollen kontinuerligt att DC-motorns ström är större än den nominella strömmen i mer än 5 sekunder.	När maskinen stängs av och hamnar i ett felaktigt tillstånd, låter den elektroniska mätaren 9 gånger och visar en felkod. De återstående områdena visar inte något innehåll. Efter att ha bibehållit det felaktiga tillståndet i cirka 10 sekunder går den in i standbyläge och kan startas om. Möjliga orsaker: Överdriven ström orsakad av att överskrida den nominella belastningen, systemets självskydd, eller en viss del av gåmaskinen fastnar, vilket gör att motorn inte roterar, tung belastning, överdriven ström, systemets självskydd; Justera gåmaskinen och starta om den för att köra. Kontrollera också om det finns något överdrivet buller eller brännande lukt när motorn körs, och byt ut motorn; Eller kontrollera om kontrollen har en bränd lukt och byt ut den, Eller kontrollera om strömförsörjningsspänningsspecifikationerna inte matchar eller är för låga, och testa igen med korrekta spänningsspecifikationer.
E07	Indikerar att den elektroniska mätaren inte har upptäckt en säkerhetslåsningssignal.	Är magnetronen skadad, är installationspositionen för magnetronen korrekt, och är magneten korrekt placerad. (Om konfigurerad)

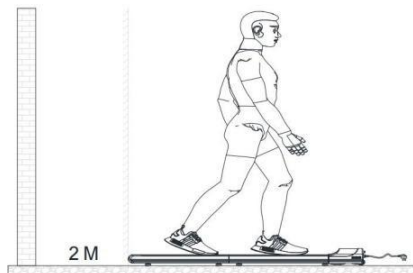
Produktmontering

※※Denna produkt kan öppnas och användas genom att plugga in den efter att den tagits ur lådan, enligt följande figur:

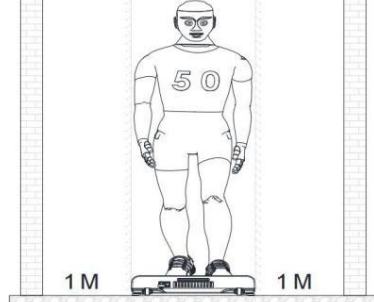
steg	Stegbeskrivning	Stegdiagram
STEG: 1	Öppna förpackningslådan och ta bort de interna föremålen.	
STEG: 1	Ta bort skummet och tillbehören.	
STEG: 3	Öppna produkten.	
STEG: 4	Plugga in strömkabeln och anslut strömmen.	

Säkerhetsinstruktioner

※※Många säkerhetsfrågor har hanterats och undvikits i designen och tillverkningen av produkter, men för varje typ av enhet krävs olika användningsscenarier också träning enligt ens egna faktiska situation. Var godse till att komma ihåg säkerhetsinstruktionerna efter köpet.



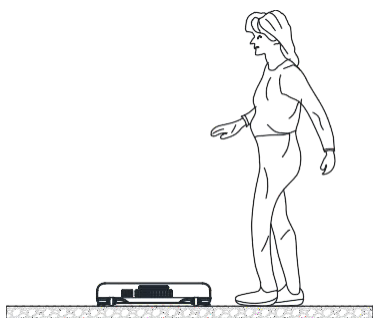
En säkerhetszon på minst 2 meter bör reserveras bakom gåmaskinen. Vid nödsituation kan du hoppa av löpbandet snabbare.



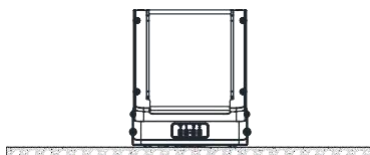
En säkerhetszon på minst 1 meter bör reserveras på båda sidor om gåmaskinen. Vid nödsituation kan du hoppa av löpbandet snabbare.



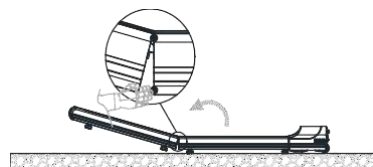
Vänligen bära sportskor och kläder, och träna måttligt enligt din situation. Om det uppstår något obehag under träningen, sluta träna omedelbart och rådfråga en läkare, annars kan det finnas en risk för skada.



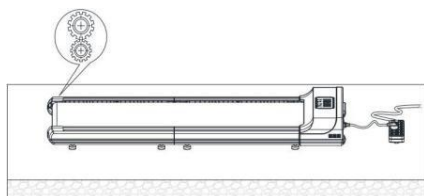
Äldre, barn och gravida kvinnor bör använda med försiktighet.



När du förvarar gåmaskinen stående, försök att placera den på en plats med stödpunkter på båda sidor och håll den borta från barn.



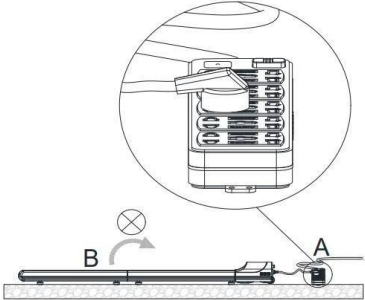
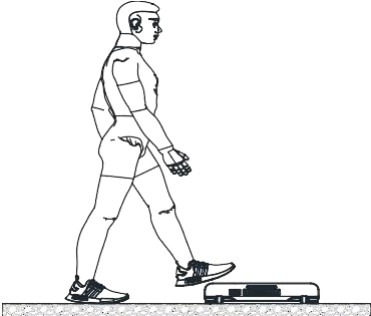
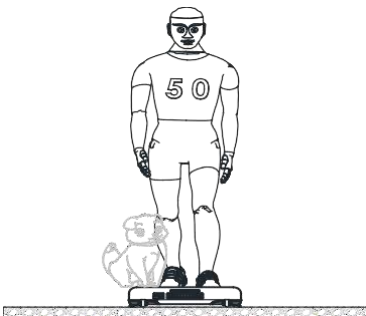
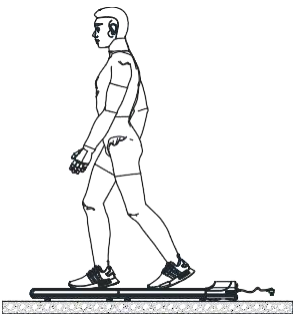
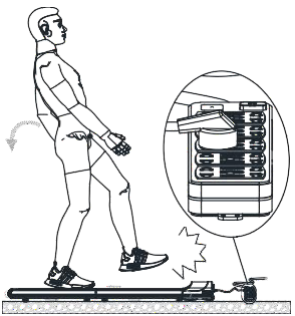
Var försiktig när du klämmer dina händer.



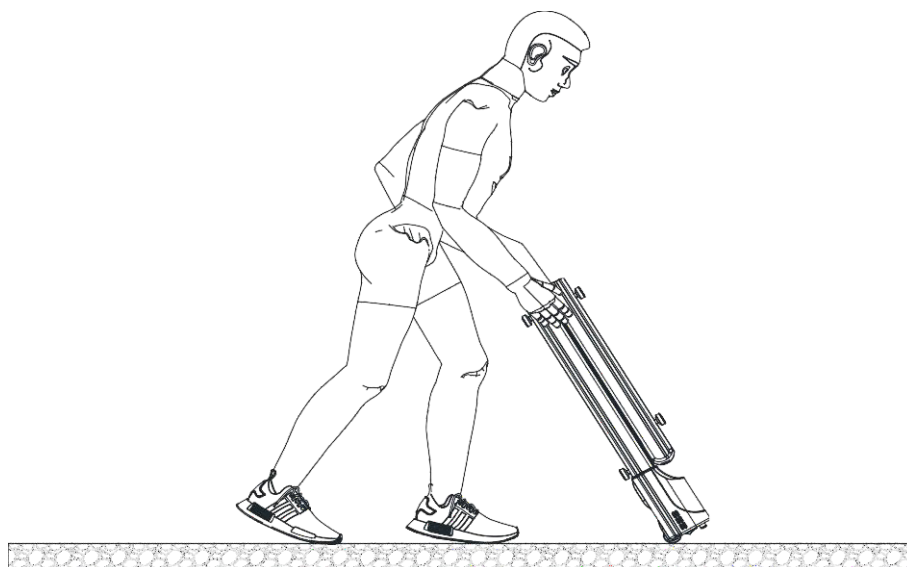
Var försiktig så att du inte fastnar i personliga tillhörigheter.



Vänligen koppla ur strömkabeln när gåmaskinen inte används.

 Det är strängt förbjudet att använda på ojämn mark.	 Det är strängt förbjudet att vika när strömmen inte är avstängd.	 Det är strängt förbjudet att kliva på gåmaskinen.
 Det är strängt förbjudet att bära husdjur för användning.	 Det är strängt förbjudet att använda gåmaskinen upp och ner eller på sidan.	 Att springa på eller av löpbandet under drift är strängt förbjudet.

※※Produkthanteringsdiagram



Daglig underhåll och skötsel

Daglig rengöring

Du kan använda en mjuk trasa för att försiktigt torka av dammet från maskinen, och använd inte slipmedel eller lösningar för att skrubba plastdelarna. Torka av svett efter varje användning.

Daglig underhåll

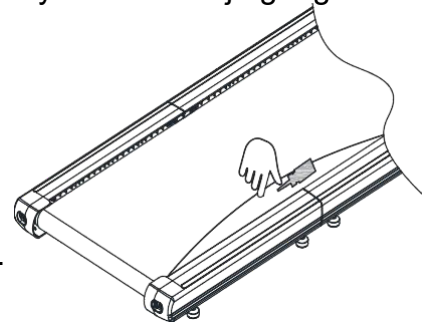
Undvik direkt solljus, särskilt sommarfläckar, eftersom den elektroniska klockan kan skadas på grund av direkt exponering. Vänligen placera gåmaskinen i en ren och torr miljö, borta från barn. Vänligen kontrollera alla skruvar installerade på gåmaskinen för löshet på veckobasis, bibehåll spänningen och regelbundet tillsatt daglig olja till gåmaskinen för att säkerställa korrekt drift

1. smörjning

Efter att ha använt löpbandet under en tid måste speciell smörjolja användas för smörjning. Rekommenderad smörjtid är: Användning mindre än 3 timmar per vecka och smörj en gång var 5 månader Använd 4-7 timmar per vecka och smörj en gång varannan månad Användning mer än 7 timmar per vecka och smörj en gång i månaden Obs: Lägg inte till för mycket dos varje gång.

2. Kontrollera om smörjning behövs

Greppa löpbandet med handen och rör vid mittenområdet på baksidan av bandet så mycket som möjligt. Om det finns silikonolja på handen (eller om det känns lite fuktigt), betyder det att smörjning inte behövs. Om du känner att löpbrädan är torr och det inte finns någon silikonolja på händerna, indikerar det behovet av oljesmörjning.



Sätt in handen i mitten av löpbandet (se bilden till höger) och spraya silikonolja på insidan av löpbandet. Kör löpbandet i en hastighet av 1 kilometer för att jämnt applicera silikonolja, och kör försiktigt bandet från vänster till höger. Efter cirka några minuter kommer silikonoljan att absorberas av löpbandet.

3. Elastisk justering av löpband

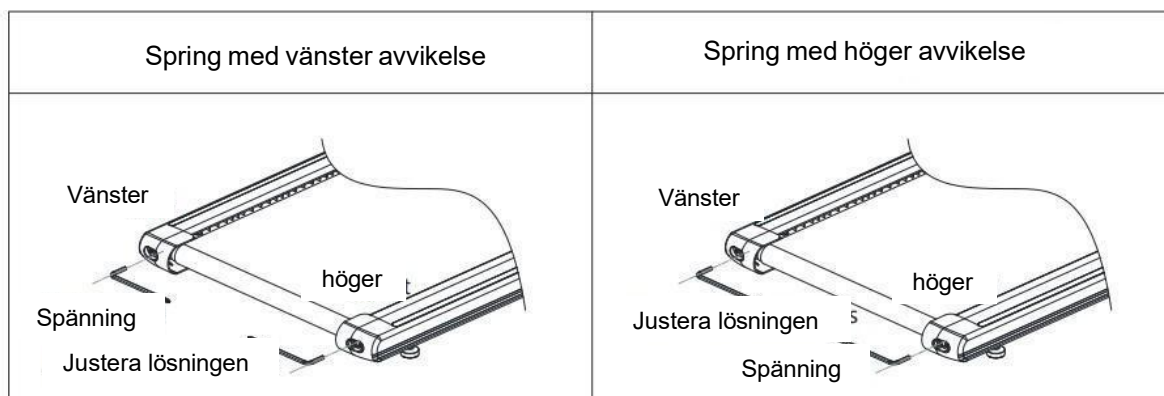
Alla gåmaskiner har redan justerat spänningen på löpbandet innan de lämnar fabriken, men löpbandet kan fortfarande bli löst efter användning under en tid. Det specifika uttrycket är: med ett uppehåll och glidfänomen under normal användning. När detta inträffar, justera löpbandets justeringsskruv medurs med en halv vridning och synkronisera vänster och höger.

4. Justering av löpbandets avvikelser

Alla gåmaskiner har redan justerat löpbandets avvikelser innan de lämnar fabriken, men efter att ha använt det under en tid kan det fortfarande uppleva löpbandets avvikelser, vilket kan bero på följande orsaker:

- (1) Värden är ojämnt placerade.
- (2) Användarens fötter är inte i mittenpositionen på löpbandet under träning.
- (3) Användarens fötter utövar ojämn kraft.

Fenomenet av avvikelser orsakad av mänskliga faktorer kommer automatiskt att återgå till normalt efter några minuters tomgång. För vissa avvikelsefenomen som inte kan återställas automatiskt bör justeringsskruven för löpbandet justeras på en halv vridningsbasis. Den specifika operationen följer:



Observera: Löpbandets avvikelse täcks inte av garantin, och det underhålls och servas främst av användaren enligt manualen.

Om löpbandet hamnar ur kurs kan det allvarligt skada bandet och påverka dess livslängd. Om några fynd upptäcks, vänligen gör tidjusteringar

Sportråd

Stretchövning Oavsett hur hårt du tränar är det bäst att träna först Gör stretchövningar. Gör musklerna lättare att sträcka.

1. sträck nedåt

Böj knäna lätt och böj långsamt kroppen framåt för att förhindra löshet i ryggen och axlar, Försök att röra vid tårna med båda händerna. Håll i 10-15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa tre gånger (se figur 1).

2. Fotens senförlängning

Sitt på en ren matta, rätta ut ett ben. Vänd det andra benet mot Adduct för att tätt fästa mot insidan av det utsträckta benet. Försök att använda dina händer så mycket som möjligt. Rör vid tårna. Håll i 10-15 sekunder, sedan slappna av. Upprepa för varje ben Gör det tre gånger (se Figur 1).

3. Förlängning av vad- och hälsenor

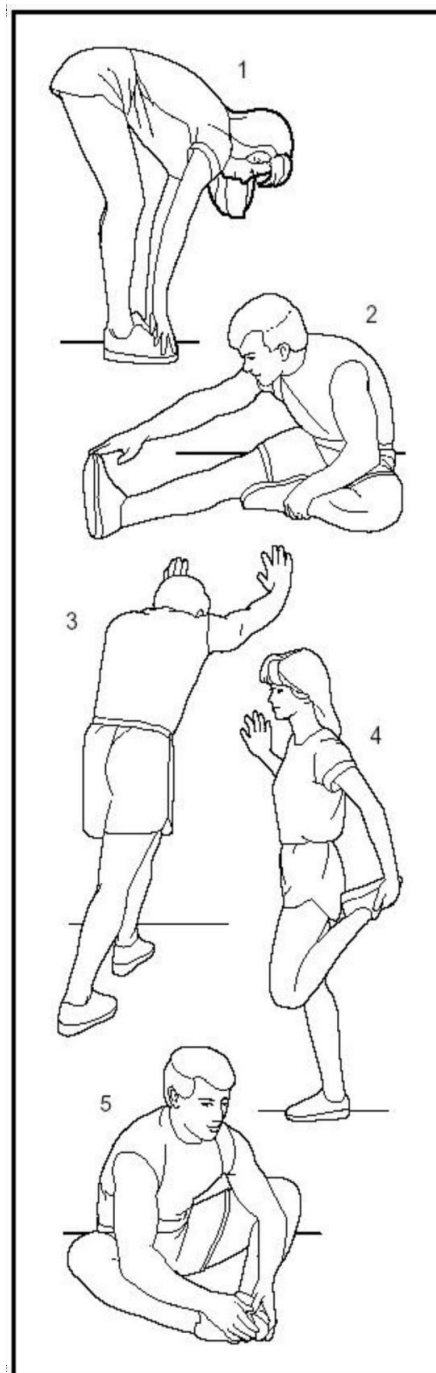
Stå rak med två händer på väggen eller trädets, och en fot bakom. Håll dina bakben upprätt och Håll dina hälar i marken och luta dig mot väggens eller trädets riktning. Håll i 10-15 sekunder, Sedan slappna av. Upprepa för varje ben tre gånger (se Figur 3).

4. Huvudmuskelns förlängning

Använd din vänstra hand för att balansera mot väggen eller bordet, sedan sträck ut din högra hand bakåt och greppa den Håll din högra fotled och dra långsamt mot dina skinkor tills du känner känslan framför dina lår Muskler är mycket spända. Håll i 10-15 sekunder, sedan slappna av. Vikt per ben Upprepa tre gånger (se Figur 3).

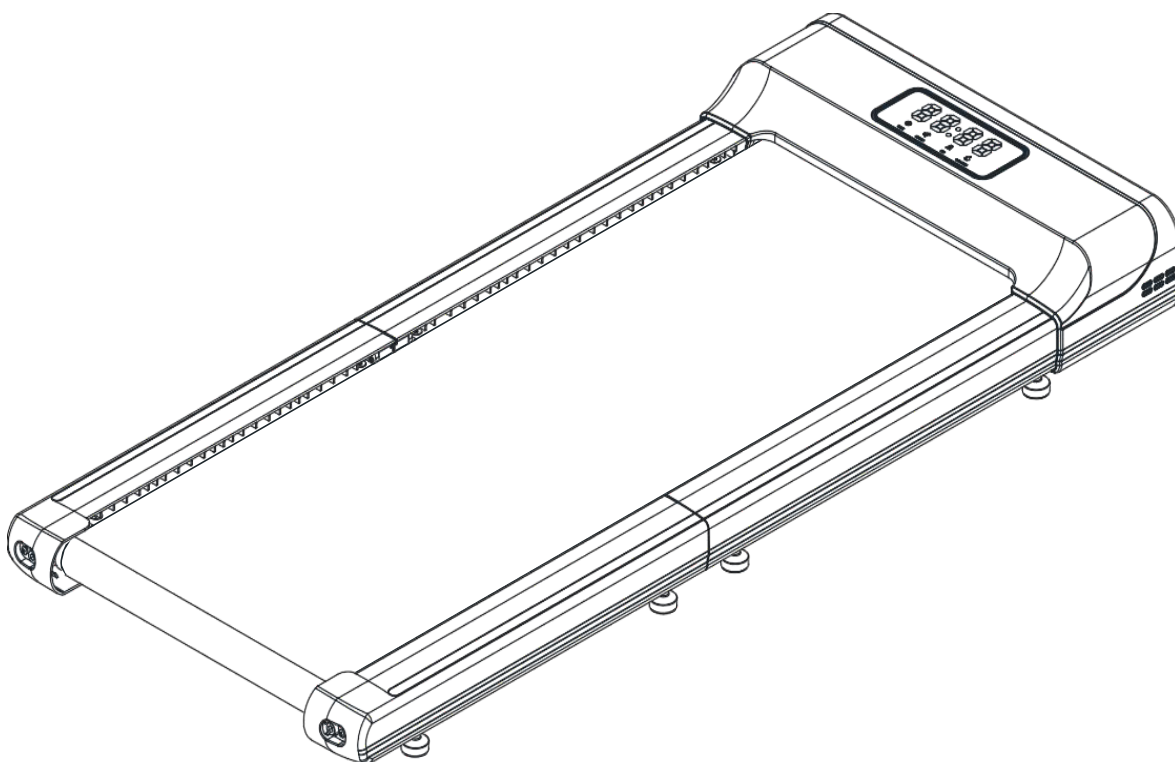
5. Sartoriusmuskel (muskel på insidan av låret) förlängning

Sitt på en ren matta med fötterna mot varandra och knäna vända utåt. Dubbel Greppa dina händer och fötter och dra mot din ljumske. Håll i 10-15 sekunder, sedan Slappna av. Upprepa tre gånger (se Figur 3)



REACT

LAUFBAND 1800 Biegsam



Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden, und bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf.

Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gerät führen. zu Sachschäden, Personenschäden oder sogar zum Tod führen.

IP-Agency Finland Oy – Alle Rechte vorbehalten. Das Produkt und die Gebrauchsanweisung können sich ändern. Technische Informationen können sich ohne gesonderte Ankündigung ändern.

Diese deutsche Bedienungsanleitung wurde aus dem Englischen übersetzt. Wir behalten uns das Recht auf eventuelle Lieferfehler vor. Die Übersetzung basiert auf der offiziellen englischen Version.

Importeur:
IP-Agentur Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, FINNLAND

TIPPS

Vielen Dank, dass Sie sich für die Produkte unseres Unternehmens entschieden haben. Der ordnungsgemäße Gebrauch dieser Ausrüstung garantiert Ihre Sicherheit und Gesundheit. Bevor Sie dieses Gerät verwenden, lesen Sie bitte den folgenden Inhalt sorgfältig durch:

1. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch gründlich vor der Installation und Verwendung. Es ist sehr wichtig, dieses Gerät korrekt zu installieren, zu warten und zu verwenden, um das Training sicherer und effektiver zu gestalten.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm starten, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder verstehen Sie Ihren körperlichen Zustand, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu gewährleisten und zu prüfen, ob die Verwendung dieses Geräts für das Training eine Bedrohung für Ihre Gesundheit darstellt. Wenn Sie sich in Behandlung mit Bedenken hinsichtlich Blutdruck, Cholesterin und anderen Gesundheitsproblemen befinden, ist der Rat Ihres Arztes unerlässlich.
3. Achten Sie auf Signale Ihres eigenen Körpers. Falsches und übermäßiges Training schadet Ihrer körperlichen Gesundheit. Wenn Sie Unwohlsein verspüren, wie Herzschmerzen, Brustenge, beschleunigter Herzschlag, Atemnot, Kopf- und Fußschwere, Schwindel und Übelkeit, beenden Sie bitte sofort das Training. Wenn Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen möchten, stellen Sie bitte sicher, dass Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren.
4. Stellen Sie sicher, dass Kinder und Haustiere von diesem Gerät ferngehalten werden, das nur für Erwachsene konzipiert ist.
5. Verwenden Sie ein festes und flaches Material, um den Boden des Geräts zu polstern, um Ihren Bodenbelag und Teppich zu schützen. Aus Sicherheitsgründen stellen Sie bitte sicher, dass mindestens 0,5 Meter freier Bewegungsraum um das Gerät vorhanden ist.
6. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern vor der Verwendung sicher verriegelt sind. Verwenden Sie dieses Gerät vorsichtig. Wenn Sie während der Installation oder Verwendung des Geräts auf Mängel stoßen oder ungewöhnliche Geräusche hören, beenden Sie bitte sofort das Training und setzen Sie es nicht fort, bis das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie während des Trainings passende Kleidung, um zu verhindern, dass lockere Kleidung mit dem Gerät vermischt wird oder die Bewegung einschränkt. Bitte beachten Sie, dass falsches und übermäßiges Training Ihrem Körper schaden kann.
8. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Haushaltsgebrauch geeignet und hat eine maximale Tragfähigkeit von 120 kg. Überlasten Sie es während des Trainings nicht.
9. Bitte bewahren Sie diese Anleitung und die Installationswerkzeuge ordnungsgemäß auf.
10. Dieses Produkt kann nicht als medizinisches Gerät verwendet werden.
11. Nicht zu viel trainieren.

Nach dem Prinzip der nachhaltigen Entwicklung kann das Produkt bei Bedarf ohne weitere Ankündigung geändert werden. Wenn das Produkt nicht den Bildern in der Anleitung entspricht, gilt das tatsächlich gekaufte Produkt, und seine Installations- und Verwendungsmethoden müssen konsistent sein.

Sicherheitsvorkehrungen

Dieses Produkt hat viele Sicherheitsprobleme im Design und bei der Herstellung gelöst und vermieden, aber bitte folgen Sie den folgenden Anweisungen für den Betrieb, nur für den Fall. Wir übernehmen keine Verantwortung für Folgen aus abnormalem Betrieb.

Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig vor der Verwendung.

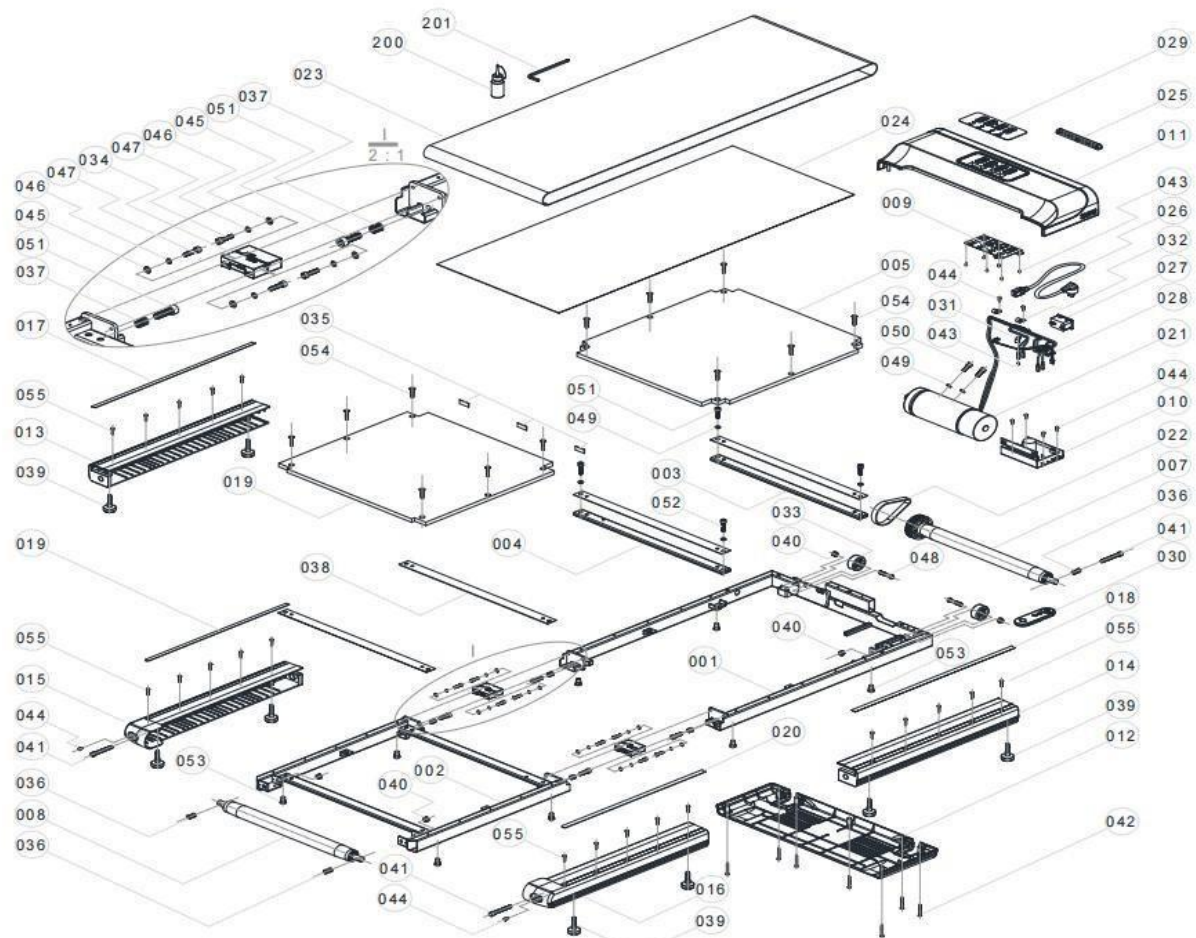
1. Bevor Sie die Gehmaschine verwenden, machen Sie bitte 5-10 Minuten Aufwärmübungen, um Ihre Muskeln zu dehnen und Sportverletzungen zu vermeiden.
2. Spülen Sie die Gehmaschine nicht mit Wasser ab, da dies zu Fehlfunktionen wie Rost oder elektrischem Leck führen kann.
3. Setzen Sie die Gehmaschine nicht direktem Sonnenlicht aus, da dies zu Komponententalterung oder Maschinenfehlfunktion führen kann.
4. Lassen Sie Kinder, Kleinkinder oder Haustiere nicht in die Nähe der Gehmaschine gelangen, da dies gefährlich sein kann.
5. Verwenden Sie die Gehmaschine nicht in feuchten oder stark feuchten Bereichen, da dies zu elektronischen Komponenteleckagen und anderen Fehlfunktionen führen kann.
6. Ersetzen Sie keine Teile, zerlegen oder ändern Sie die Maschinenstruktur nicht willkürlich, da dies gefährlich sein kann.
7. Lassen Sie ältere Menschen, Personen mit eingeschränkter Mobilität oder Kinder nicht alleine die Gehmaschine benutzen.
8. Stellen Sie sicher, dass alle Komponenten vor der Verwendung nicht beschädigt sind.
9. Stellen Sie die Gehmaschine auf eine ebene Fläche und halten Sie sie sauber und frei von Schmutz innerhalb von 0,5 Metern um die Maschine herum.
10. Tragen Sie beim Gebrauch der Gehmaschine geeignete Kleidung und Schuhe und denken Sie daran, den Fußriemen festzuziehen.
11. Bewahren Sie dieses Produkt bitte drinnen auf und verwenden Sie es nicht im Freien. Unser Unternehmen übernimmt keine Verantwortung für Schäden oder Verletzungen, die durch die Platzierung im Freien verursacht werden.
12. Dieses Modell ist nur für den allgemeinen Hausgebrauch geeignet und nicht für den gewerblichen Gebrauch.
13. Nur eine Person kann diese Gehmaschine gleichzeitig benutzen.
14. Wenn Sie irgendwelche unerwünschten Reaktionen wie Brustschmerzen, Übelkeit oder Atembeschwerden verspüren, beenden Sie bitte sofort das Training

Achtung: Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bitte bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für zukünftige Verwendung auf.

Bitte tragen Sie Sportschuhe, um das Produkt zu verwenden. Achtung: Bitte tragen Sie bei der Anwendung des Produkts entsprechende Sportkleidung und Sportschuhe. Bitte verwenden Sie dieses Produkt nicht barfuß, sondern tragen Sie nur Socken oder Sandalen, da dies zu Verletzungen beim Benutzer führen kann.



Produktexplosionsdiagramm

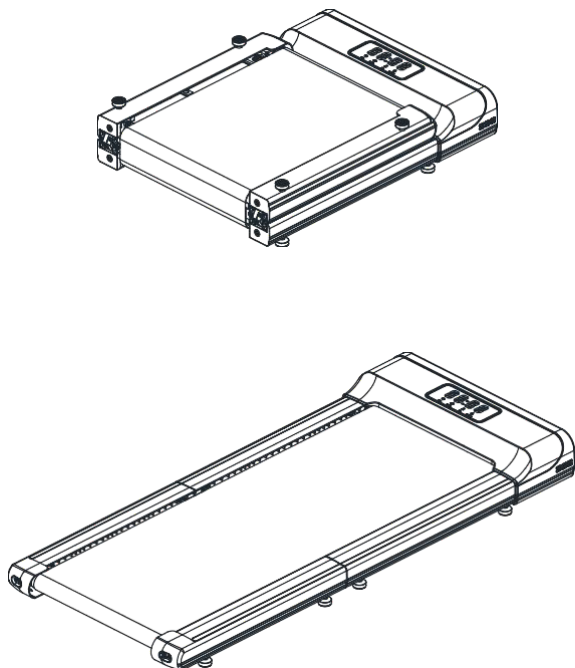


Produktdetails Tabelle

NEIN.	PARST.	MENGE	NEIN.	PARST.	MENGE
001	Vorderer Hauptrahmen	1	030	Fernbedienung	1
002	hintere Hauptrahmen	1	031	Kabelklemme 01	1
003	Mittlere horizontale Rohr	1	032	Kabelklemme 02	2
004	hinteres horizontales Rohr	1	033	Mobile Rad.	2
005	Front Running Board	1	034	Scharnier	2
006	Hintere Trittbrett	1	035	Laufbrett-Mittelabstandhalter	3
007	Frontroller	1	036	Kompressionsfeder 01	3
008	Hinterwalze	1	037	Kompressionsfeder 02	4
009	Motor obere Steuerung	1	038	Laufbrett Kissen	4
010	Motoruntersteuerung	1	039	Fußmatten	8
011	Motorabdeckung	1	040	Sechskant-Sicherungsmutter	5
012	Motorunterabdeckung	1	041	Sechskantschraube mit Innensechskant	3
013	Linke vordere Seitenabdeckung	1	042	Kreuzschlitz-Senkkopf-Selbstschneidschraube	7
014	Rechte vordere Seitenabdeckung.	1	043	Kreuzschlitz-Linsenkopf selbstTappschraube	7
015	Linke hintere Abdeckung	1	044	Kreuzschlitz-Linsenkopf selbstTappschraube	8
016	Rechte hintere Abdeckung	1	045	Flache Unterlegscheibe	4
017	Linke vordere Abdeckungsloch-Aufkleber	1	046	Elastische Unterlegscheibe.	4
018	Rechtes vorderes AbdeckungslochAufkleber	1	047	Sechskantschraube mit Innensechskant	4
019	Linkes hinteres Abdeckloch Aufkleber	1	048	Sechskant-Innensechskant-FlachrundkopfSchraube	2
020	Rechtes hinteres AbdecklochAufkleber	1	049	Elastische Unterlegscheibe.	6
021	Motor	1	050	Sechskantschraube mit Innensechskant	2
022	Gürtel	1	051	Sechskantschraube mit Innensechskant	6
023	Laufgürtel	1	052	Sechskantschraube mit Innensechskant	2
024	Laufgürtelkissen	1	053	Flachkopf-Sechskant-Rivmuttern	8
025	Pufferpad	1	054	Sechskant-InnensechskantsenkschraubeSc hraube	12
026	Netzkabel	1	055	Kreuzschlitz-Senkkopf-Selbstschneidschraube.	20
027	Netzschalter	1	200	Silikonöl	1
028	Kabelbaummontage	1	201	Kreuzkopf-Inbusschlüssel	1
029	Digitales Anzeigefeld	1			

Produkt-Parameter-Eigenschaften-Nutzungsanleitung

Produktparameter



Leistungskennzahlen	detaillierte Parameter
Anwendbares Alter	14~60
Geschwindigkeitsbereich	1.0~6.0 km/h
Laufbereich	1060×400(mm)
Nettogewicht	24 Kilogramm
Bruttogewicht	27 kg
Maximale Kapazität	120 kg
Nennspannung	220V 50 Hz
Größe erweitern.	1283×560×125(mm)
Speichergröße	843×560×158 mm
Sportmodus	Gehmodus

Produktmerkmale

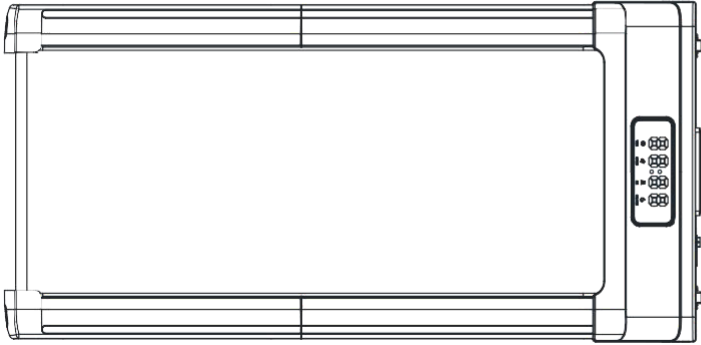
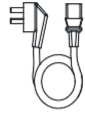
1. Exquisites, minimalistisches und innovatives Gesamtdesign;
2. Faltbares Design für einfache Aufbewahrung;
3. Glatte und geräuschfreie Mehrfachrillenriemenübertragung;
4. Multifunktionales elektronisches Digitaldisplay, das Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung und Kalorien anzeigen kann;
5. Der vordere Rahmen ist mit Kunststoffrollen ausgestattet, was das Bewegen erleichtert.
6. Öffnen Sie die Box, nehmen Sie sie heraus und stecken Sie sie ein, um sie ohne Montage zu verwenden.
7. Geeignet für den Hausgebrauch.

Verwendungshinweis

1. Wenn nach der Installation des Produkts gemäß den Anweisungen Unebenheiten an den drei Füßen auftreten, können Sie das Fußpolster anpassen, bis keine drei Füße mehr vorhanden sind, und es waagerecht halten.
2. Es wird empfohlen, jeden Tag mindestens 30 Minuten Sport zu treiben, um wirksamere gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Es wird jedoch empfohlen, dass Sie während des Trainings die Geschwindigkeit und den Rhythmus der Übung kontrollieren, um zu verhindern, dass übermäßiges Tempo Ihrem Körper schadet.

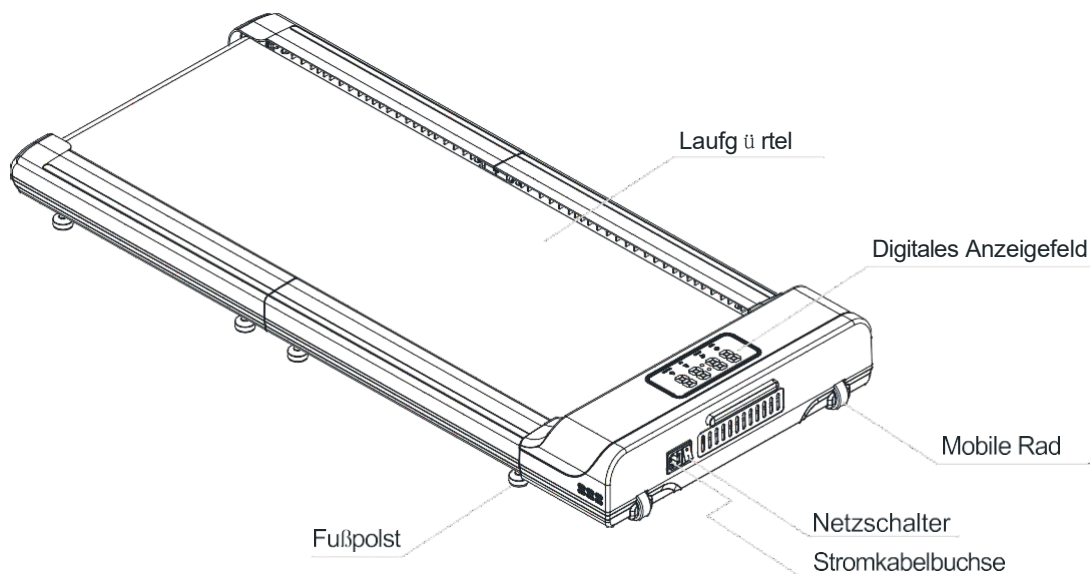
Produkte und Zubehör

Bitte überprüfen Sie sorgfältig, ob die Artikel in der Verpackung vollständig und intakt sind. Wenn es fehlende oder beschädigte Artikel gibt, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer.

Produkt	Zubehör	
	Stromlei	Fernbedienu
		
	Schra	Silikonöl
		
Hand		

Produktfunktionsdiagramm

Im Gehmodus kann die maximale Geschwindigkeit 6 km/h erreichen. Wenn die Maschine kontinuierlich eingeschaltet ist, wird das Produkt automatisch nach 99 Minuten und 59 Sekunden. Wenn Sie fortfahren möchten, drücken Sie die Fernbedienung, um das Gerät einzuschalten.

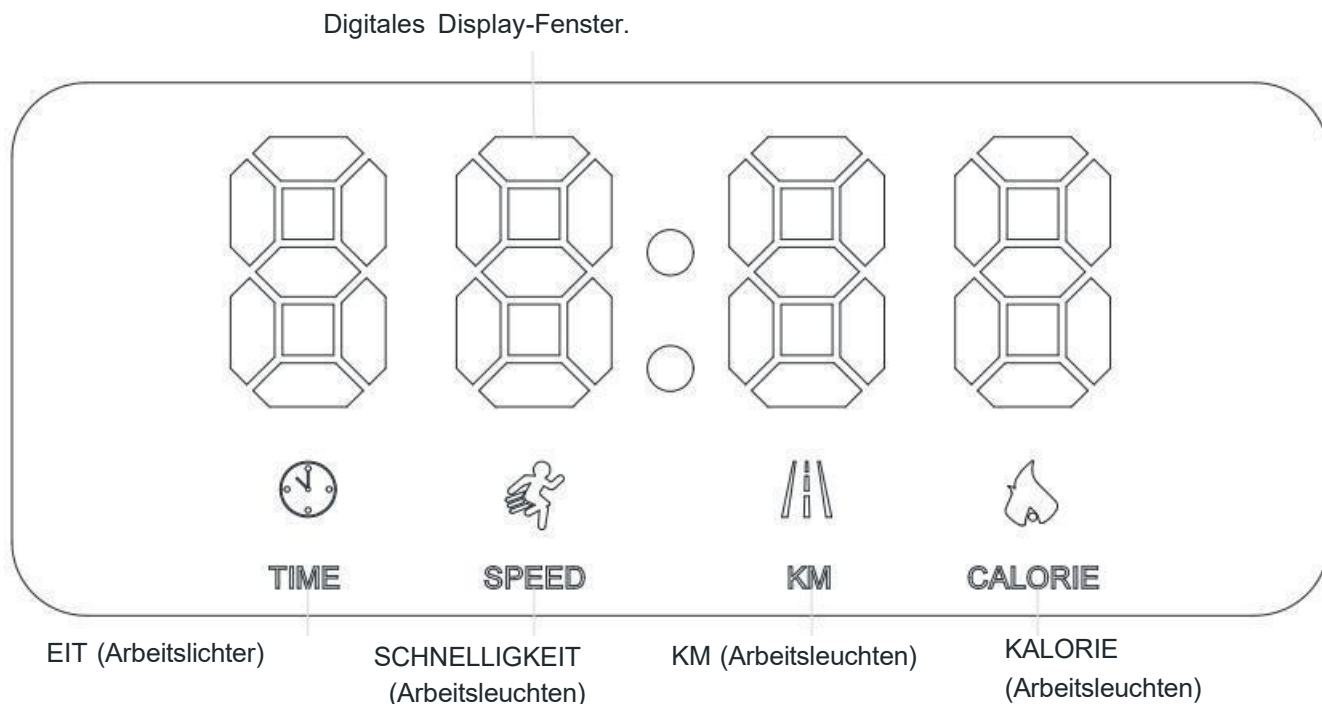


Produkt Funktionsbeschreibung

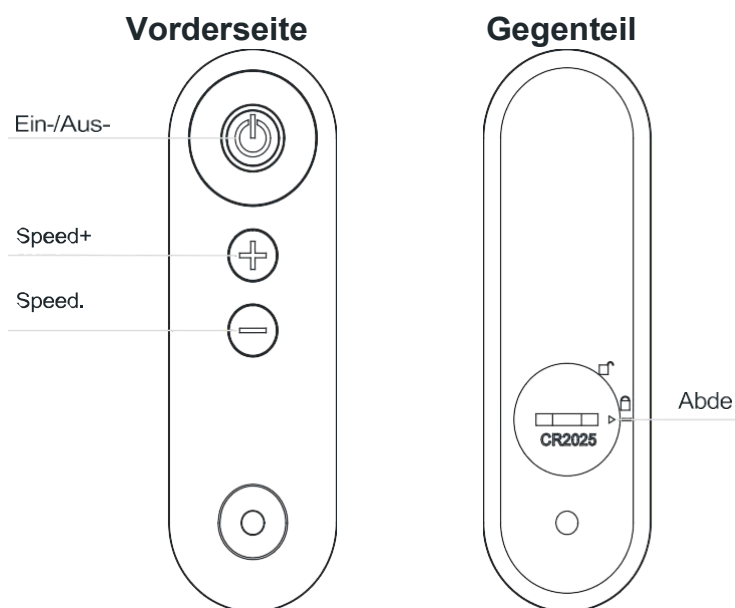
1. Funktionsdiagramm des digitalen Anzeigepanels:

Zeit/ZEIT, Geschwindigkeit/GESCHWINDIGKEIT, Entfernung/KM, Kalorien/KALORIE, Rotierende Arbeitsscheinwerfer.

Drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Fernbedienung beim Starten und dasselbe gilt für das Herunterfahren.



2. Fernbedienungsfunktionsdiagramm:



3. Einschalten:Nachdem Sie beide Seiten des Netzkabels eingesteckt haben, drücken Sie den Netzschalter.

4. Startup:

Drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Fernbedienung 3 Sekunden lang, bevor Sie mit dem normalen Starten beginnen.

5. Fernbedienungstastenfunktionen

5.1.Ein-/Aus-Taste:

Wenn die Gehmaschine angehalten wird, drücken Sie die Ein/Aus-Taste, die Geschwindigkeit wird "1.0" anzeigen und die Gehmaschine wird starten.

Wenn die Gehmaschine in Betrieb ist, drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um alle Daten zurückzusetzen, und die Gehmaschine wird automatisch langsamer, bis sie anhält.

5.2 Geschwindigkeitstasten:

Nachdem die Gehmaschine gestartet wurde, kann sie zur Anpassung der Geschwindigkeit verwendet werden, mit einer Schrittrate von 0,5 km/Zeit. Wenn sie kontinuierlich für mehr als 2 Sekunden gedrückt gehalten wird, wird sie automatisch kontinuierlich erhöht oder verringert.

6. Anzeigefunktion

6.1 GeschwindigkeitsanzeigeZeigen Sie den aktuellen Laufgeschwindigkeitswert.

6.2 ZeitanzeigeDie Laufzeit im manuellen Modus oder die reziproke Laufzeit im Modus und Programm.

6.3 Entfernungsanzeige

Zeigen Sie die kumulative Entfernung im manuellen und Programmmodus oder die reziproke Entfernung im Betriebsmodus an.

6.4 Kalorienanzeige

Zeigen Sie die kumulierten Kalorien während des Trainings im manuellen und Programmmodus an oder den Countdown der Kalorien während des Modusbetriebs.

6.5. Bereich der angezeigten Daten:ZEIT: 00:00-99:59 (MIN)GESCHWINDIGKEIT: 1-6 (KM/H)KM: 1,0-99,0 (KM)KALORIEN: 20,0-990 (C)

7. Andere.

7.1. Der Standardwert für Kalorien beträgt 30 kcal/kilometer.

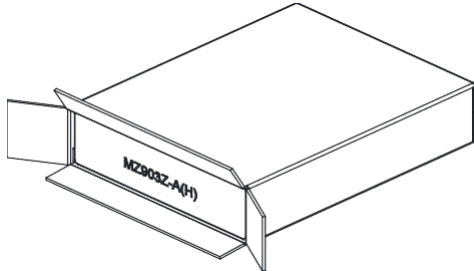
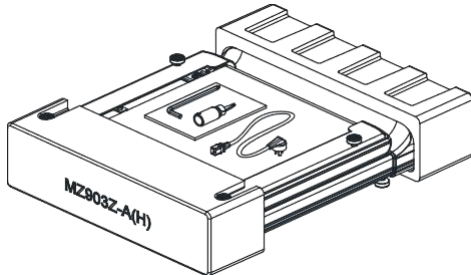
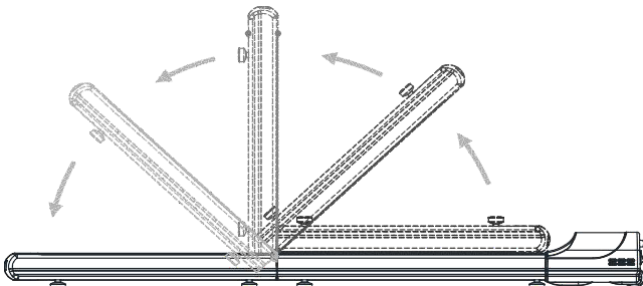
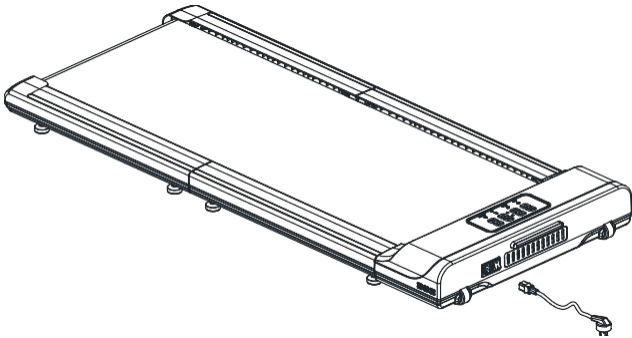
7.2. Die Beschleunigung beträgt 0,5 km/s und die Verzögerung beträgt 0,5 km/s.

8. Fehlermeldung Code Bedeutung

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Fehlerbehandlung
E01	Kommunikationsstörung: Kommunikationsstörung zwischen oberer und unterer Steuerung nach dem Einschalten.	Unterregelungsabschaltung tritt in einen Fehlerzustand ein. Kann nicht gestartet und betrieben werden. Der elektronische Zähler zeigt Fehlercodes an und der Summer ertönt dreimal. Mögliche Ursache: Die Kommunikation zwischen der elektronischen Steuerung und dem elektronischen Zähler ist blockiert. Überprüfen Sie jede Verbindung zwischen dem elektronischen Zähler und der Kommunikationsleitung der Unterregelung, um sicherzustellen, dass jeder Kern vollständig eingefügt ist. Überprüfen Sie, ob das Verbindungskabel zwischen dem elektronischen Zähler und dem Controller beschädigt ist, und ersetzen Sie das Verbindungskabel.
E02	Der Controller hat keine Spannung am Motor erkannt	Überprüfen Sie, ob die Anschlussverbindung des Motorkabels an der Steuerung fest ist
E03	Kein Geschwindigkeitssensorsignal: Es liegt eine Spannungsausgabe von der unteren Steuerung zum Gleichstrommotor vor, und das Motorgeschwindigkeits-Feedback kann nicht kontinuierlich für mehr als 3 Sekunden empfangen werden.	1. Wenn die Maschine heruntergefahren wird und in einen Fehlerzustand gerät, ertönt der elektronische Zählerwarnton 9 Mal und der Fehlercode wird gleichzeitig angezeigt. Die verbleibenden Bereiche zeigen keinen Inhalt an. Nachdem der Fehlerzustand etwa 10 Sekunden lang gewartet wurde, wechselt die Maschine in den Bereitschaftsmodus und kann neu gestartet werden. Mögliche Ursache: Kein Geschwindigkeitssensorsignal wurde für 3 aufeinanderfolgende Sekunden erkannt. Überprüfen Sie, ob der Sensorsstecker nicht ordnungsgemäß eingesteckt oder beschädigt ist, stecken Sie ihn ein oder ersetzen Sie den Sensor. 2. Wenn die Maschine heruntergefahren wird und in einen Fehlerzustand gerät, ertönt der elektronische Zählerwarnton 9 Mal und der Fehlercode wird gleichzeitig angezeigt. Die verbleibenden Bereiche zeigen keinen Inhalt an. Wenn sie nach dem Herunterfahren wieder normal wird, kann sie in den Bereitschaftsmodus wechseln und normal gestartet werden. Mögliche Ursache: Überprüfen Sie, ob die Motorleitungen ordnungsgemäß verbunden sind und verbinden Sie sie erneut. Überprüfen Sie, ob der Controller einen Geruch hat und ersetzen Sie ihn.
E05	Explosionengeschützter Überspannungsschutz: Abnormale Stromversorgungsspannung oder Motorfehlfunktion können Schäden am Antriebsmotor verursachen.	Mögliche Ursache: Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung niedriger als 50% der normalen Spannung ist. Bitte führen Sie den Test erneut mit den korrekten Spannungsspezifikationen durch; Überprüfen Sie, ob der Controller einen Geruch hat und ersetzen Sie ihn; Überprüfen Sie, ob die Motorleitungen ordnungsgemäß angeschlossen sind und verbinden Sie sie erneut.
E06	Überstromschutz: Während des Betriebs erkennt die untere Steuerung kontinuierlich, dass der Gleichstrommotorstrom für mehr als 5 Sekunden größer ist als der Nennstrom.	Wenn die Maschine heruntergefahren wird und in einen Fehlerzustand gerät, ertönt der elektronische Zählerwarnton 9 Mal und zeigt einen Fehlercode an. Die verbleibenden Bereiche zeigen keinen Inhalt an. Nachdem der Fehlerzustand etwa 10 Sekunden lang aufrechterhalten wurde, wechselt er in den Standby-Modus und kann neu gestartet werden. Mögliche Gründe: Übermäßiger Strom aufgrund einer Überschreitung der Nennlast, System-Selbstschutz oder ein bestimmter Teil des Laufbandes steckt fest, was dazu führt, dass der Motor nicht rotiert, hohe Last, übermäßiger Strom, System-Selbstschutz; Justieren Sie das Laufband und starten Sie es neu. Überprüfen Sie auch, ob es beim Laufen des Motors übermäßigen Lärm oder Brandgeruch gibt, und ersetzen Sie den Motor; Oder überprüfen Sie, ob der Controller einen verbrannten Geruch hat und ersetzen Sie ihn, oder überprüfen Sie, ob die Spezifikationen der Stromversorgungsspannung nicht übereinstimmen oder zu niedrig sind, und führen Sie einen erneuten Test unter Verwendung der korrekten Spannungsspezifikationen durch.
E07	Zeigt an, dass das elektronische Messgerät kein Sicherheitssignal erkannt hat	Ist der Magnetron beschädigt, ist die Installationsposition des Magnetrons korrekt und ist der Magnet richtig platziert. (Wenn konfiguriert)

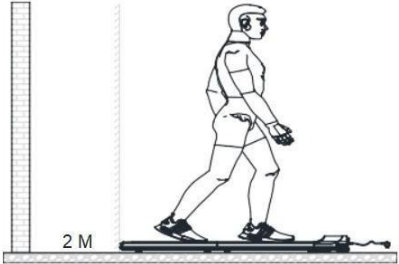
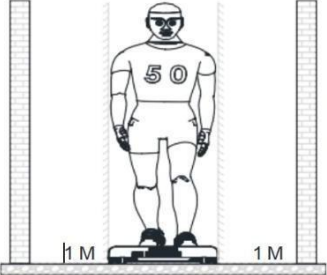
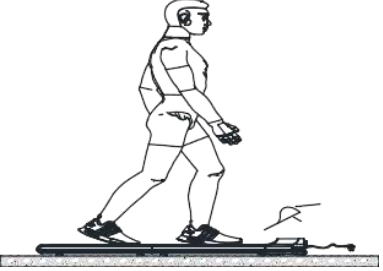
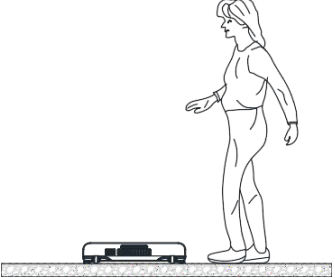
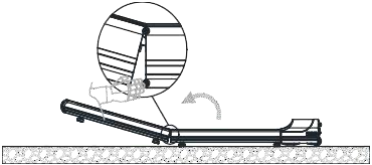
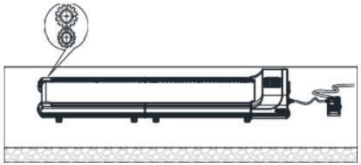
Produktmontage

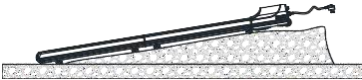
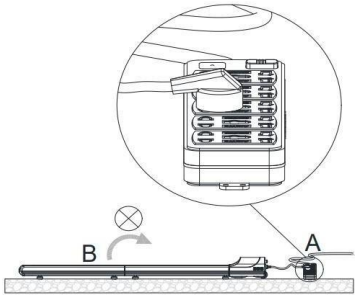
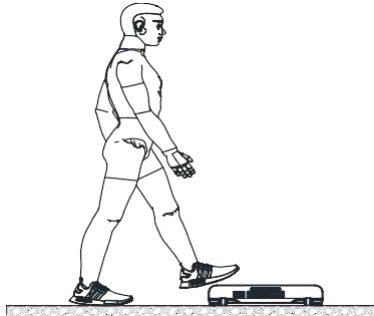
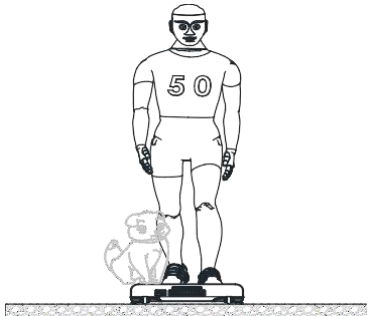
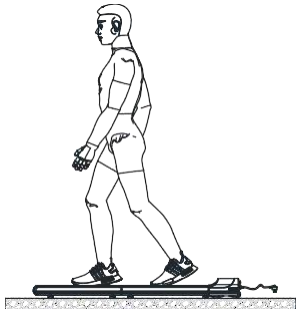
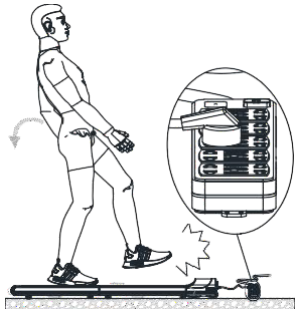
※※Dieses Produkt kann geöffnet und nach dem Auspacken verwendet werden, wie in der folgenden Abbildung gezeigt:

Schritt	Schrittbeschreibung	Schrittdiagramm
SCHRIT T:1	Öffnen Sie die Verpackungsbox und entfernen Sie die internen Gegenstände.	
SCHRIT T:1	Entfernen Sie den Schaumstoff und das Zubehör.	
SCHRIT T:3	Öffnen Sie das Produkt.	
SCHRIT T:4	Stecken Sie das Netzkabel ein und schließen Sie es an die Stromversorgung an.	

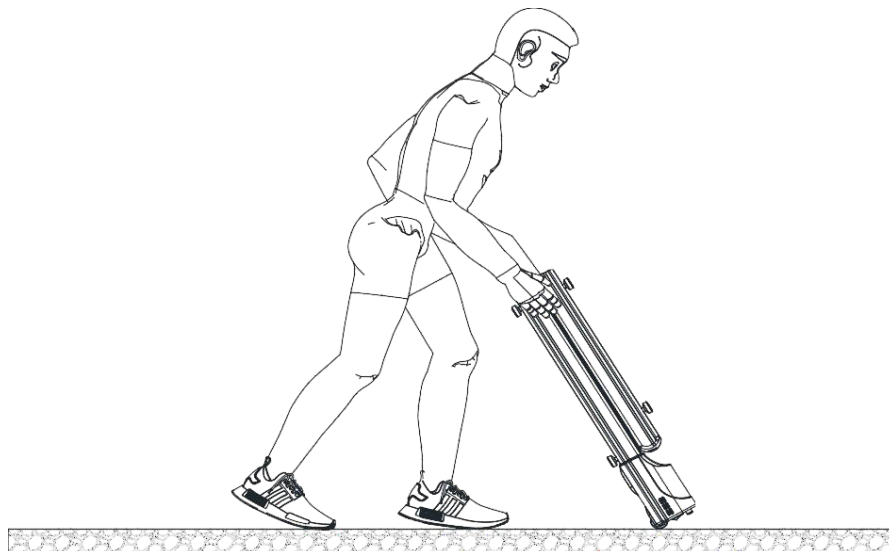
Sicherheitsanweisungen

※※Viele Sicherheitsprobleme wurden im Design und bei der Herstellung der Produkte berücksichtigt und vermieden, aber für jeden Gerätetyp erfordern verschiedene Nutzungsszenarien auch eine Schulung gemäß der eigenen tatsächlichen Situation. Bittstellen Sie sicher, dass Sie sich nach dem Kauf an die Sicherheitsanweisungen erinnern.

 Ein Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern sollte hinter dem Laufband freigehalten werden. Im Notfall können Sie schneller vom Laufband abspringen.	 Ein Sicherheitsabstand von mindestens 1 Meter sollte auf beiden Seiten der Laufmaschine reserviert werden. Im Notfall können Sie schneller vom Laufband springen.	 Bitte tragen Sie Sportschuhe und Sportkleidung und bewegen Sie sich entsprechend Ihrer Situation in Maßen. Wenn während des Trainings Unbehagen auftritt, hören Sie bitte sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie einen Arzt, da sonst Verletzungsgefahr besteht.
 Ältere, Kinder und schwangere Frauen sollten mit Vorsicht verwenden.	 Beim Aufbewahren des Gehmaschinen aufrecht, versuchen Sie, sie in einem Raum mit Stützpunkten auf beiden Seiten zu platzieren und halten Sie sie von Kindern fern.	 Sei vorsichtig, wenn du deine Hände kneifst.
 Sei vorsichtig, nicht in persönlichen Gegenständen gefangen zu werden.	 Bitte ziehen Sie das Netzkabel ab, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist.	

 Es ist strengstens verboten, auf unebenem Gelände zu verwenden.	 Es ist strengstens verboten, zu falten, wenn die Stromversorgung nicht ausgeschaltet ist.	 Es ist strengstens verboten, auf das Laufband zu treten.
 Es ist strengstens verboten, Haustiere zu tragen.	 Es ist strengstens verboten, das Laufband auf den Kopf oder seitwärts zu verwenden.	 Das auf oder ab dem Laufband während des Betriebs ist strengstens verboten.

Produkthandhabungsdiagramm



Tägliche Wartung und Pflege

Tägliche Reinigung

Sie können ein weiches Tuch verwenden, um den Staub vom Gerät abzuwischen, und verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungen, um Kunststoffteile zu schrubben. Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß ab.

Tägliche Wartung

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere Sommerflammen, da die elektronische Uhr durch direkte Exposition beschädigt werden kann. Bitte platzieren Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung, fern von Kindern.

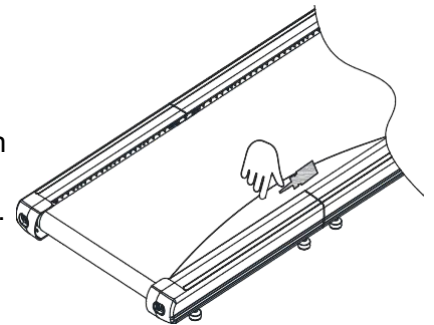
Überprüfen Sie bitte alle Schrauben, die am Laufband installiert sind, wöchentlich auf Lockerheit, halten Sie die Festigkeit aufrecht und fügen Sie regelmäßig tägliches Öl zum Laufband hinzu, um einen ordnungsgemäßen Betrieb sicherzustellen

1. Schmierung

Nachdem das Laufband eine Weile benutzt wurde, muss spezielles Schmieröl zur Schmierung verwendet werden. Die empfohlene Schmierzeit ist: Verwenden Sie weniger als 3 Stunden pro Woche und schmieren Sie alle 5 Monate einmal. Verwenden Sie 4-7 Stunden pro Woche und schmieren Sie alle 2 Monate. Verwenden Sie mehr als 7 Stunden pro Woche und schmieren Sie einmal im Monat. Hinweis: Fügen Sie jedes Mal nicht zu viel Dosierung hinzu.

2. Überprüfen, ob eine Schmierung erforderlich ist

Greifen Sie das Laufband mit Ihrer Hand und berühren Sie den zentralen Bereich auf der Rückseite des Bandes so weit wie möglich. Wenn sich Silikonöl auf Ihrer Hand befindet (oder wenn es sich etwas feucht anfühlt), bedeutet dies, dass keine Schmierung erforderlich ist. Wenn Sie feststellen, dass das Laufband trocken ist und keine Silikonölreste auf Ihren Händen vorhanden sind, deutet dies auf die Notwendigkeit einer Ölschmierung hin.



Stecken Sie Ihre Hand in die Mitte des Laufbands (siehe Bild rechts) und sprühen Sie Silikonöl auf die Innenseite des Laufbands. Führen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 Kilometer aus, um das Silikonöl gleichmäßig aufzutragen, und führen Sie das Band sanft von links nach rechts. Nach ein paar Minuten wird das Silikonöl vom Laufband aufgenommen.

3. Elastische Einstellung der Laufbänder

Alle Laufbänder wurden bereits vor Verlassen des Werks auf die Spannung des Laufbands eingestellt, aber das Laufband kann nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs immer noch locker werden. Die spezifische Manifestation ist: mit einer Pause und Rutschphänomen während des normalen Gebrauchs. Wenn diese Situation auftritt, drehen Sie die Einstellschraube des Laufbands im Uhrzeigersinn um eine halbe Umdrehung und synchronisieren Sie links und rechts.

4. Einstellung der Laufbandabweichung

Alle Laufbänder wurden bereits vor Verlassen des Werks auf die Laufbandabweichung eingestellt, aber nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs kann es immer noch zu einer Laufbandabweichung kommen, die durch folgende Gründe verursacht werden kann:

- (1) Der Host ist ungleichmäßig platziert.
- (2) Die Füße des Benutzers sind während des Trainings nicht in der Mittelposition des Laufbands.
- (3) Die Füße des Benutzers üben ungleichmäßige Kraft aus.

Das Phänomen der Abweichung, das durch menschliche Faktoren verursacht wird, wird nach einigen Minuten ohne Lastbetrieb automatisch wieder normal. Für einige Abweichungsphänomene, die nicht automatisch wiederhergestellt werden können, sollte die Einstellschraube des Laufbands auf halber Umdrehungsbasis eingestellt werden. Die spezifische Operation folgt:

mit linker Abweichung	mit rechter Abweichung

Achtung: Laufbandabweichung ist nicht durch die Garantie abgedeckt und wird hauptsächlich vom Benutzer gemäß der Anleitung gewartet und gewartet.
Das Laufen des Bandes aus der Spur kann das Band ernsthaft beschädigen und seine Lebensdauer beeinträchtigen. Wenn Feststellungen gemacht werden, machen Sie bitte rechtzeitig Anpassungen

Sportberatung

Dehnübungen

Egal wie hart du trainierst, es ist am besten, zuerst Dehnübungen zu machen. Mache Muskeln leichter dehnbar.

1. nach unten strecken

Beuge deine Knie leicht und beuge deinen Körper langsam nach vorne, um Lockerheit in deinem Rücken und deinen Schultern zu verhindern. Versuche, mit beiden Händen deine Zehen zu berühren. Halte für 10-15 Sekunden, dann entspanne dich. Wiederhole dies drei Mal (siehe Abbildung 1).

2. Fußsehnenverlängerung

Auf einer sauberen Matte sitzen, ein Bein strecken. Das andere Bein nach innen drehen, um fest an die Innenseite des ausgestreckten Beins zu haften. Versuchen Sie, Ihre Zehen so weit wie möglich zu berühren. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies für jedes Bein drei Mal (siehe Abbildung 2).

3. Dehnung der Waden- und Fersensehnen

Stehen Sie gerade mit beiden Händen an der Wand oder am Baum und einem Fuß hinten. Halten Sie Ihr Hinterbein aufrecht und halten Sie Ihre Fersen auf dem Boden und neigen Sie sich in Richtung der Wand oder des Baumes. Halten Sie 10-15 Sekunden lang, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies für jedes Bein drei Mal (siehe Abbildung 3).

4. Dehnung der Kopfmuskulatur

Benutzen Sie Ihre linke Hand, um die Wand oder den Tisch auszubalancieren, dann strecken Sie Ihre rechte Hand nach hinten aus und greifen Sie sie. Halten Sie Ihr rechtes Knöchel und ziehen Sie langsam in Richtung Ihres Gesäßes, bis Sie die Empfindung in den Vorderseiten Ihrer Oberschenkelmuskeln spüren. Halten Sie für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie. Gewicht pro Bein Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 3).

5. Dehnung des Sartoriusmuskels (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels)

Sitzen Sie auf einer sauberen Matte mit den Füßen zueinander und den Knien nach außen. Greifen Sie Ihre Hände und Füße und ziehen Sie sie in Richtung Ihrer Leiste. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies drei Mal (siehe Abbildung 3).

