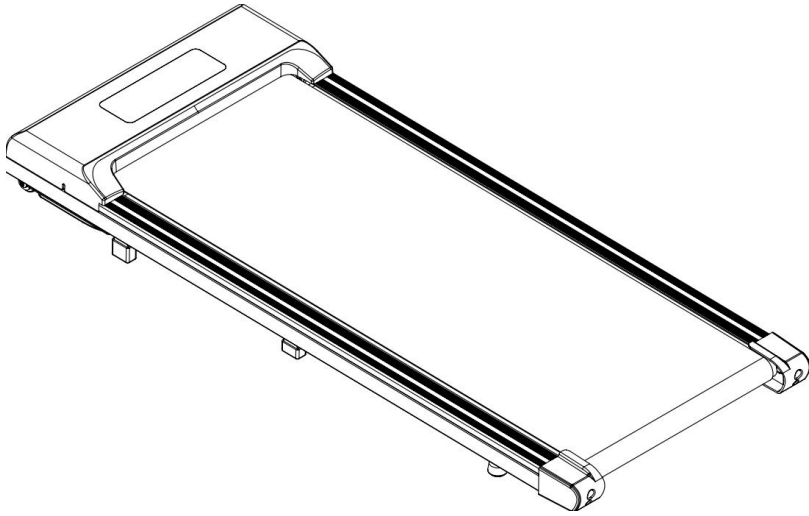


Loopmat onder de bureauloopband

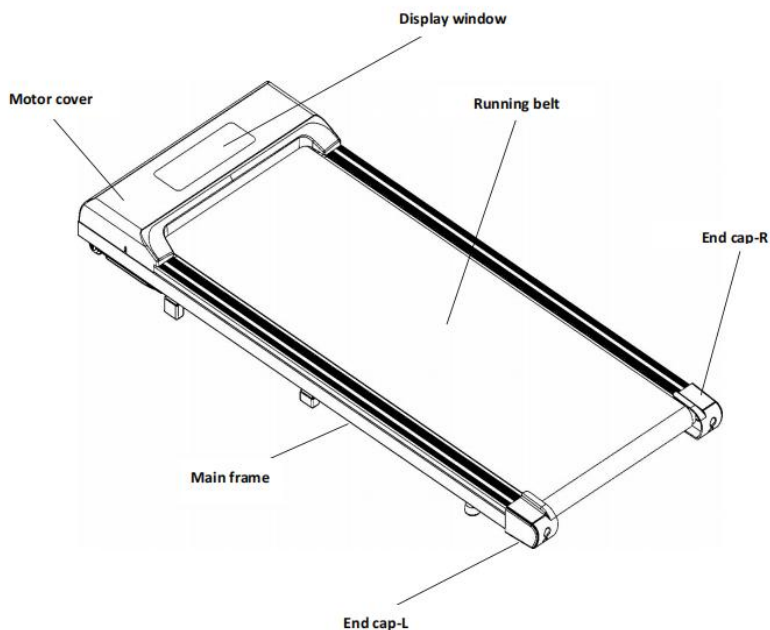


"Lees de volledige handleiding aandachtig door voordat u uw nieuwe loopband "in gebruik/in gebruik" neemt." 😊

Gewijzigde zin:

- Gebruiksaanwijzing voor het product.....
- Voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen voor de veiligheid.....
- Parameters en paklijst.....
- Beschrijving van de afstandsbediening.....
- Sport advies en plannen.....
- omschrijving.....
- Richtlijnen voor onderhoud.....
- Veel voorkomende problemen en oplossingen.....

omschrijving



Gewijzigde zin: Voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen voor de veiligheid voorzichtigheid!

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt en let op de volgende zaken :*

Deze loopband is alleen voor indoor gebruik. Stel het niet bloot aan water of andere vloeistoffen en plaats er geen voorwerpen op.*

Voordat u de loopband gebruikt, moet u altijd de juiste sportuitrusting aantrekken en goed opwarmen. Niet op blote voeten gebruiken.* de stekker moet geaard zijn en een speciaal circuit

gebruiken. Deel het circuit niet met andere elektrische apparatuur.*

Laat het kind niet in de buurt van de loopband komen om ongelukken te voorkomen.*

Vermijd overbelasting of langdurig gebruik van de loopband, omdat dit de levensduur aanzienlijk kan verkorten. Regelmatig onderhoud is noodzakelijk om het in goede staat te houden.*

Vermindert de ophoping van stof in de kamer, houdt de luchtvochtigheid in de kamer en voorkomt elektrostatische interferentie met elektronische apparaten.*

Zorg ervoor dat u de loopband na gebruik sluit. Zorg ervoor dat de lucht tijdens het gebruik circuleert.

Als u zich oncomfortabel voelt, stop dan met trainen en raadpleeg indien nodig een arts. Waarschuwing:

houd rekening met de volgende voorzorgsmaatregelen om ongevallen of verwondingen te voorkomen

Controleer of uw sportuitrusting veilig is en dat er geen losse ritssluitingen of hangende touwen zijn die vastzitten aan de bewegende delen van de machine.*

Plaats niets in de buurt van de warmtebron om schade aan het netsnoer te voorkomen of brand te veroorzaken.* laat het kind nooit in de buurt van de loopband; Laat ze niet zonder toezicht spelen op of om hen heen!* verwijder de stekker voordat u de loopband verplaatst; Probeer niet om deze machines

te demonteren, tenzij u een professionele monteur die is opgeleid voor professioneel onderhoud

De loopband kan alleen in circuit 20A gebruikt worden.

1. "Het apparaat is bestemd voor eenmalig gebruik en mag niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt. Als u last heeft van duizeligheid, pijn op de borst, misselijkheid of kortademigheid tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw fitnessinstructeur of arts."



waarschuwing! Moet volgen!

Raadpleeg uw arts als u een behandeling ondergaat of als u een van de volgende vragen heeft:

1. Als u last heeft van lumbale pijn of uw been, taille, nek heeft verwond, of als u een significante aandoening aan uw been, taille, hals, handen (ook hernia, spondylolisthesis, cervicale hernia)
2. Misvormde artritis, reuma, jicht
3. Osteoporose of botafwijkingen
4. Aandoeningen van de bloedsomloop (hart-en vaatziekten, hoge bloeddruk)
5. Aandoeningen van de ademhalingsorganen.
6. Implanteren van een pacemaker of elektronisch apparaat.
7. Kwaadaardige tumoren
8. Trombose, ernstige arteriële lipomen, acute veneuze lipomen en andere aandoeningen van de bloedsomloop of huidinfecties.
9. Perceptuele stoornissen veroorzaakt door diabetes.

10. Verwondingen aan de huid
 11. Ziekte of koorts (38 graden of meer)
 12. Misvorming of buiging van de wervelkolom
 13. Zwangere vrouwen of vrouwen in de menstruatie
 14. Ongezond, behoefte aan rust
 15. Voor de hand liggende voorwaarden
 16. Voor fysiek herstel
 17. Naast het bovenstaande kunnen ook andere ongewenste emoties leiden tot onverwachte situaties
- * in geval van lumbale pijn, duizeligheid, hartkloppingen of andere abnormale sensaties, stoppen met sporten en raadpleeg een fitness trainer of arts
 - * gebruik dit product niet door kinderen. Kinderen moeten uit de buurt blijven van dit product, anders kan het risico van accidenteel letsel
 - * zorg ervoor dat er niemand anders of huisdieren in de buurt bij het dragen, verpakken, glijden van producten

verboden!

- * niet gebruiken als de behuizing beschadigd of afgestoten is (interne delen zijn zichtbaar) of als de laspunten beschadigd zijn. Of het kan leiden tot onverwachte situaties.
- * spring niet op en neer tijdens het gebruik van dit product om vallen en blessures te voorkomen
- * bewaar het product niet buiten, in de buurt van de badkamer of op een vochtige plek
- * niet gebruiken of opslaan in de buurt van direct zonlicht, ovens, elektrische dekens of andere verwarmingstoestellen, anders kan leiden tot elektrische schokken of brand ongevallen.
- * gebruik dit product niet wanneer u merkt dat het netsnoer, de stekker breekt of het stopcontact losraakt, anders kan dit leiden tot een elektrische schok, kortsluiting of brand.
- * gebruik dit product niet op hetzelfde moment door twee of meer personen. Houd het uit de buurt van anderen bij gebruik, anders kan het leiden tot onverwachte situaties of valpartijen.
- * gebruik dit product niet als de gebruiker zijn zelfbewustzijn niet kan uitdrukken of niet op eigen kracht kan werken. Anders kan het leiden tot onverwachte situaties.
- * blijf uit de buurt van water of andere vloeistoffen, in het bijzonder primaire grondstoffen. Anders kan leiden tot elektrische schokken of brand ongevallen.
- * doe geen zware oefeningen als je niet uit te werken tijdens je normale dagen. Niet gebruiken na een maaltijd, tijdens vermoeidheid of in een andere oncomfortabele staat, anders kan het schadelijk zijn voor uw gezondheid.

- * dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en mag niet worden gebruikt op openbare plaatsen zoals scholen, stadions, enz., omdat dit kan leiden tot onverwachte situaties.
- * gebruik dit product niet tijdens het eten of tijdens ander gedrag of na het drinken van alcohol, anders kan dit leiden tot ongelukken of verwondingen.
- * neem geen waardevolle spullen zoals horloges, armbanden, mobiele telefoons mee om schade te voorkomen en verwijder tegelijkertijd de sleutels en messen om jezelf niet te verwonden.
- * controleer het netsnoer voor gebruik op naalden, afval of andere natte dingen om elektrische schokken, kortsluiting of brand te voorkomen.
- * raak de stekker niet aan met natte handen om elektrische schokken te voorkomen.
- * als het niet in gebruik is, schakelt u de voedingsschakelaar in de gesloten stand en trekt u de stekker uit om elektrocutie of brand door slechte isolatie te voorkomen.

Verwijder de stekker!

Haal de stekker uit het stopcontact als deze niet in gebruik is.

—Omdat stof en vocht de isolatoren kunnen degenereren, waardoor lekkage ontstaat.

Uitleg van aarding !

- * dit product moet worden geaard, dit kan het risico van elektrocutie in geval van een storing aanzienlijk verminderen.
- * voor dit product plug aarding standaard, gebruik een lokale wettelijke aarding voeding verbinding.

gevaarlijk !

- * indien niet goed geaard, kan dit leiden tot elektrische schokken. Als u niet zeker weet of de aarding correct is, laat dit dan controleren door een professionele elektricien. Als de stekker niet in uw voeding past, pas de stekker niet aan. Gelieve een professionele elektricien te vragen om de juiste voeding te installeren.
- * gebruik geen transmissiestekker, dit product moet worden aangesloten op een voeding met aardingsfunctie.

Parameters en paklijst

omschrijving			paklijst		
NO.	Naam van de parameter	omschrijving	NO.	naam	bedrag
1	ingangsspanning	AC220V/ 50Hz	1	onderwerp	1
2	piekvermogen	2.5HP	2	afstandsbediening	1
3	snelheidsbereik	1-10km/h	3	moersleutels	1
4	Gebied van de lopende band	390*1030(mm)	4	siliconenolie	1
5	Maximale belasting	120 kg	5	handleiding	1
6	Omvang van de uitbreiding	1210*490*120mm			
7	N.W/G.W	18.9 / 21.9Kg			
8	functie	Lopen en rennen			

2. Sluit de stekker aan, zet de voeding aan, start en pas de snelheid aan met de afstandsbediening.

3. Smeermiddel voor loopbanden

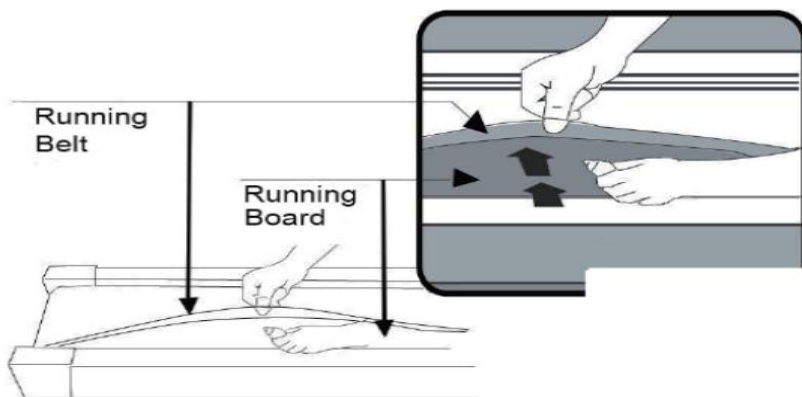
1.Smering na een periode van gebruik van loopbanden is het noodzakelijk om de loopband te smeren.Aanbevolen smeertijd: minder dan 3 uur per week en elke 5 maanden.Smeert elke 2 maanden gedurende 4 tot 7 uur per week.Smeer een keer per maand en gebruik het meer dan 7 uur per week.Waarschuwing: zorg ervoor dat u de loopband uit het stopcontact haalt voordat u uw apparatuur reinigt en smeert.Controleer of de riem moet worden gesmeerd en raak het achterste gedeelte van de riem zo vaak mogelijk aan. Als er olie op de riem zit (of het voelt een beetje nat aan), is er geen smering nodig.Als de loopband droog aanvoelt en er geen olie op de handen is, moet de loopband worden gesmeerd met olie.Hoe te smeren : 1.Til

de loopband aan een kant op en smeer de loopplank in. Veeg het glijmiddel van de loopband grondig af met een doek. Herhaal het proces aan de andere kant.

2. Bewegende delen moeten vrij en stil draaien. Afwijkingen in bewegende delen hebben invloed op de veiligheid van apparatuur. Controleer regelmatig en draai alle bouten aan.

3. Om de loopband beter te onderhouden en de levensduur te verlengen, wordt regelmatig onderhoud aanbevolen.

4. Laat de lopende band niet los of stel deze niet aan tijdens het gebruik van glijmiddel. Losse loopbanden zorgen ervoor dat de rollen tijdens het gebruik wegglijden, terwijl te strakke loopbanden de motorprestaties negatief beïnvloeden en ook meer wrijving tussen de rollen en de loopbanden veroorzaken.



Sport advies en plannen

***warming-up** 5 tot 10 minuten opwarmen voordat u dit product gebruikt

***ademhaling** Houd uw adem niet in tijdens het gebruik van dit product, probeer te ademen met uw neus en werken met de actie. Als uw ademhaling te snel is, moet u stoppen.

***Frequentie van de training** Na het sporten moeten de spieren 48 uur rusten

***intensiteit** Afhankelijk van het individu, kunt u geleidelijk verhogen intensiteit, in dit geval vermoeidheid kan genezen.

***voeding** Om het spijsverteringsstelsel te beschermen, gebruik dit product 1 uur na de maaltijd en een half uur na het sporten. Probeer niet te veel water te drinken tijdens het sporten om de last van de darmen te verminderen.

***stretching** Stretching is essentieel, ongeacht hoe snel je loopt. Het verhoogt de spieractiviteit

en vermindert het risico op sportblessures. Zo kunt u de instructies hieronder volgen na het opwarmen, elke houding 5 keer doen en na het sporten opnieuw.

1. Streck naar beneden, buig naar beneden en ontspan de schouders

Probeer dan je voeten drie keer aan te raken

(figuur 1)

2. Zit op een kussen en strek je been

Houd de ander in evenwicht en probeer het

Leg de tenen op het uitgestrekte been, houden

Houd een positie van 10-15 seconden en herhaal een andere actie

Benen, 3 keer (foto 2)

3. Sta op en leg je hand op een muur of tafel,

Duw dan je lichaam naar beneden en houd het voor 10-15 seconden,

3 keer per poot (figuur 3)

4. De enkel strekt zich uit en houdt dingen vast

Om het evenwicht te behouden, trek dan een enkel naar de heupen

Totdat je een spanning in je beenspieren voelt, blijf dan 10-15 seconden,

3 keer per poot (fig. 4)

5. Streck je dijen, zit met je voeten tegen elkaar aan en trek ze aan

Leg de voet in de lies, houd deze 10-15 st. En doe dit 3 keer

(foto 5)



omschrijving

*Korte beschrijving

Het is een eenvoudig te bedienen machine zonder ingewikkelde instructies:

Gerelateerd aan de loopband: snelheid

Gerelateerd aan sport: afstand, calorieën, tijd

*Digitale display met LED

1. tijd

- 2.afstand
- 3.snelheid
- 4.calorieën

***Functionele toetsen voor toetsenbord**

- 1.Start/stop toets
- 2.Snelheid "+" "-" toets

omschrijving

1. Spanning :220V/50HZ
2. Minimale snelheid :1 km/h
3. Maximale snelheid :10 km /h

onderhoud

Smering

Na een periode van gebruik moet de loopband gesmeerd worden met speciale siliconenolie.

1. aanbevelingen

Trainingsduur: niet meer dan 3 uur per week, 5 maanden gesmeerd

Trainingsduur: 4-7 uur per week, 2 maanden gesmeerd

Trainingsduur: meer dan 7 uur per week, gesmeerd per maand

Let op: niet oversmeren, een redelijke smering verlengt de levensduur van de loopband.

2. Loopbanden met elastische neiging tot aanpassing

Elke loopband heeft een neiging tot elasticiteit aan de voor - en achterkant van de fabriek, maar raakt na verloop van tijd los.

Zoals het soms vastloopt of gleden, kunt u de stelbout met de klok mee draaien, elke keer een halve cirkel (zowel links als rechts) om de lopende band te regelen. Niet te los of te strak, anders kan de lopende band glijden of de motor overbelasten.

3. Afwijking van de lopende band.

Er zijn een aantal factoren die bijdragen tot deze situatie:

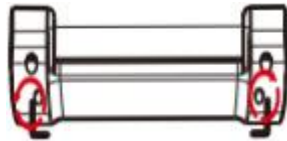
A: loopbanden mogen niet op vlakke vloeren worden geplaatst

B: de gebruiker mag niet in het midden van de loopband stappen

Gewoon de loopband plat leggen en ontspannen lopen lost het probleem op.

Als er nog afwijkingen zijn, kan de kwartslag worden aangepast met een 6mm

inbussleutel. Afwijkingen vallen niet onder de garantie. De gebruiker kan het onderhoud uitvoeren volgens de volgende instructies: repareer het onmiddellijk nadat u het probleem hebt ontdekt, anders breekt de lopende band.



Als de band van het midden naar links afweekt,

Draai de linker stelbout 1/4 met de klok mee of draai de rechter stelbout 1/4 tegen de klok in

Hierdoor kan de riem naar rechts worden verplaatst.

Als de band van het midden naar rechts afwijkt,

Draai de linker stelbout 1/4 tegen de klok in of draai de rechter stelbout 1/4 met de klok mee

Dit verplaatst de lopende band naar links.

A: draai de schroef met de klok mee met de inbussleutel

B: verstelling van de kracht, wanneer de riem zonder glijden op de lading (opruimen van de rommel tussen de riemgroef en de riem wiel)

Veel voorkomende problemen en oplossingen

storingen		Onjuiste beoordeling	De oplossing
De loopband werkt niet		uitgetrokken	Sluit het netsnoer aan
		Enkele draad of stroomonderbreking	Controleer de signaallijnen
		uitzetten	schakelaars
De lopende band beweegt niet		Onvoldoende smering	Smeren met siliconenolie

soepel		De loopbanden zijn te strak	Pas de sterkte van de loopbanden aan
storingen	fouten	Onjuiste beoordeling	De oplossing
E1	Verbinding niet goed	1. Boven en onder controle van de belangrijkste verbinding lijn interface los;	1. Versterking van de kabelinterface;
		2. Boven - en onder controle hoofdverbinding beschadigd;	2. Vervanging van boven - en onder controle hoofdaansluitkabel;
		3. Het beeldscherm is beschadigd;	3. Vervanging van het beeldscherm;
		4. Schade aan de controller;	4. Vervanging van de controller;
E2	Schade aan de motor	1. De draden van de motor zijn niet aangesloten of los;	1. Versterking van de motorkabel;
		2. Schade aan de motor;	2. Vervanging van de motor;
		3. Schade aan de controller;	3. Vervanging van de controller;
E5	Beveiliging tegen overstroom	1. overbelasting;	1. Verminder de belasting en probeer de nominale belasting niet te overschrijden;
		2. De motor of trommel zit vast aan een vreemd lichaam;	2. Verwijder het vastzittende voorwerp;
		3. De smering van de trommel is niet voldoende en de weerstand neemt toe;	3. Met smeerolie;

		4. Motorschade, verhoogde weerstand	4. Vervanging van de motor;
E6	Bescherming tegen overspanning van de motor	Het elektriciteitsnet van de gebruiker of de spanning is instabiel en de piekspanning is te hoog	Voeg de externe filter regelaar;