



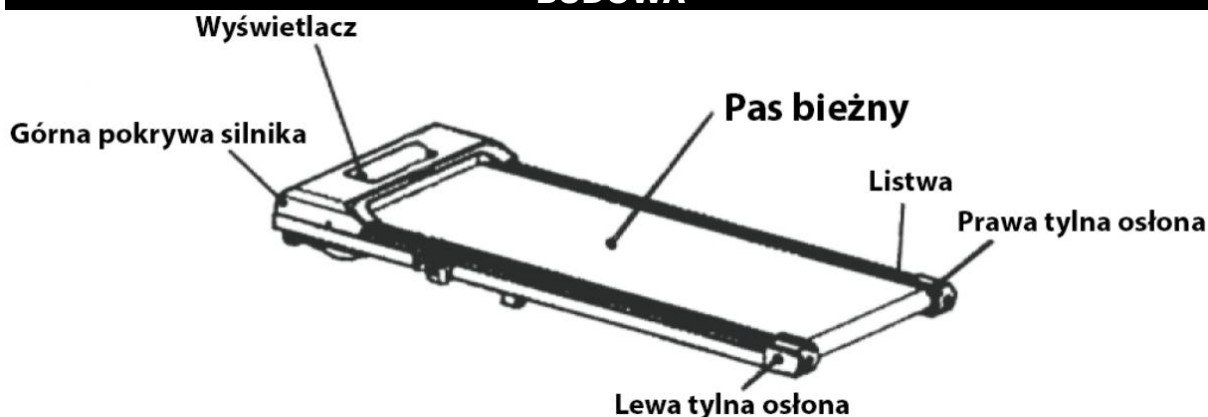
INSTRUKCJA OBSŁUGI

BIEŻNIA DOMOWA ELEKTRYCZNA WALKING PAD

PARAMETRY TECHNICZNE

Moc ciągła silnika: 0,65 HP
Moc szczytowa silnika: 1.2 HP
Napięcie znamionowe: 220 – 240 V 50/60 Hz
Zakres prędkości: 1–6 km/h
Maksymalna masa użytkownika: 120 kg
Powierzchnia bieżna: 930 × 385 mm
Wymiary po rozłożeniu: 1120 × 500 × 1080 mm
Wymiary po złożeniu: 1120 × 500 × 120 mm
Wymiary opakowania: 1190 × 585 × 138 mm
Masa netto/brutto: 15,6 kg / 18,6 kg

BUDOWA



Uwaga:

Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją montażu. Jeśli nadal występują trudności z montażem, należy skontaktować się z naszym działem obsługi klienta.

W celu zapewnienia bezpieczeństwa podczas pracy urządzenia surowo zabrania się przesuwania lub przenoszenia korpusu urządzenia według własnego uznania, aby uniknąć przypadkowego przytrzaśnięcia palców lub innych części ciała. Nie ponosimy odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie.

Strefa bezpieczeństwa: 1000 mm × 1000 mm za urządzeniem, 500 mm po lewej i prawej stronie urządzenia.

Lista elementów znajdujących się w opakowaniu:

- Korpus urządzenia × 1

- Butelka oleju silikonowego × 1
- Klucz imbusowy nr 5 × 1
- Pilot zdalnego sterowania × 1
- Instrukcja obsługi × 1

Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję. Należy zachować ją do wykorzystania w przyszłości.

Wygląd, kolor lub wzór powierzchni produktu mogą różnić się w zależności od rzeczywistego produktu. Nasze produkty są stale aktualizowane i mogą ulegać zmianom bez wcześniejszego powiadomienia.

KONSERWACJA

1. Smarowanie

Po pewnym okresie użytkowania pasa bieżnego konieczne jest zastosowanie specjalnego oleju silikonowego do smarowania bieżni.

Zalecana częstotliwość smarowania:

- Smarowanie raz na 5 miesięcy przy użytkowaniu przez mniej niż 3 godziny tygodniowo.
- Smarowanie raz na 2 miesiące przy użytkowaniu przez 4–7 godzin tygodniowo.
- Smarowanie raz w miesiącu przy użytkowaniu przez więcej niż 7 godzin tygodniowo.

Uwaga: Nie należy każdorazowo stosować zbyt dużej ilości środka smarnego.

2. Sprawdzanie, czy konieczne jest smarowanie

Chwyć pas bieżny i dotknij jego tylnej, środkowej części w możliwie największym zakresie. Jeśli na pasie znajduje się olej silikonowy (lub pas jest lekko wilgotny w dotyku), oznacza to, że smarowanie nie jest konieczne. Jeśli płyta bieżna jest sucha i na dłoni nie ma oleju silikonowego, należy dodać olej i nasmarować bieżnię.

Zmierz środkową część pasa bieżnego (patrz rysunek po prawej stronie) i rozpyl olej silikonowy na wewnętrzną stronę pasa bieżnego. Następnie uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h, aby równomiernie rozprowadzić olej silikonowy, przesuwając pas bieżny od lewej do prawej strony. Po około jednej minucie olej silikonowy zostanie wchłonięty przez pas bieżny.



3. Regulacja napięcia pasa bieżnego

Wszystkie bieżnie mają wyregulowane napięcie pasa bieżnego przed opuszczeniem fabryki, jednak po pewnym okresie użytkowania pas bieżny może się poluzować. Objawia się to zatrzymywaniem i ślizganiem pasa podczas normalnego użytkowania. W takim przypadku należy synchronicznie wyregulować lewą i prawą śrubę regulacyjną pasa bieżnego, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara o pół obrotu.

Uwaga: Podczas regulacji pasa bieżnego nie należy napinać go zbyt mocno. Napięcie powinno być takie, aby pas bieżny działał prawidłowo i nie ślizgał się podczas użytkowania. Zbyt mocne napięcie pasa przyspieszy jego zużycie, zwiększy obciążenie silnika i skróci żywotność łożysk.

4. Regulacja odchylenia pasa bieżnego

Wszystkie bieżnie mają wyregulowane położenie pasa bieżnego przed opuszczeniem fabryki, jednak po pewnym okresie użytkowania może wystąpić odchylenie pasa. Może być ono spowodowane następującymi sytuacjami:

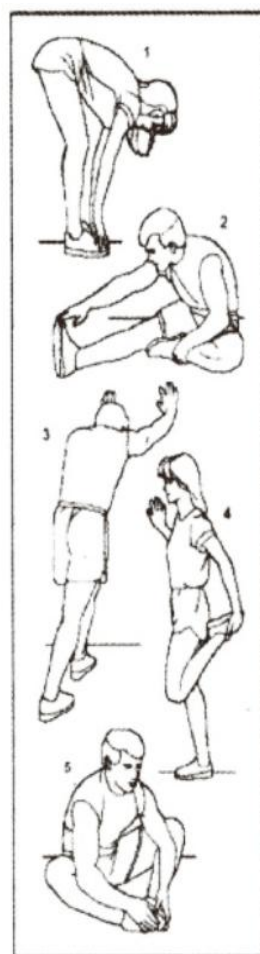
1. Korpus urządzenia nie jest ustawiony stabilnie.
2. Stopy użytkownika nie znajdują się na środku pasa bieżnego podczas ćwiczeń.
3. Nierównomierny nacisk wywierany przez stopy użytkownika.

Odchylenie spowodowane czynnikami związanymi z użytkownikiem ustąpi automatycznie po kilku minutach pracy bez obciążenia. W przypadku odchylenia, które nie ustępuje samoistnie, należy wyregulować śrubę regulacyjną pasa, obracając ją o pół obrotu.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Niezależnie od tego, jak szybko biegasz, przed rozpoczęciem biegu najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego należy poświęcić 5–10 minut na rozgrzewkę. Następnie zatrzymaj się i wykonaj pięć poniższych ćwiczeń rozciągających dla każdej nogi. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez co najmniej 10 sekund. Ćwiczenia należy powtórzyć również po zakończeniu treningu.

1. **Rozciąganie w dół:** Lekko ugnij kolana i powoli pochyl się do przodu. Rozluźnij plecy i ramiona, a następnie spróbuj dłońmi dotknąć palców stóp. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rys. 1).
2. **Rozciąganie mięśni dwugłowych uda:** Usiądź na czystej macie i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dłońmi dotknąć palców stopy. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 2).
3. **Rozciąganie łydki i ścięgna piętowego:** Stań, opierając obie dłonie o ścianę lub stół. Jedną stopę umieść z tyłu. Tylną nogę utrzymuj wyprostowaną, a piętę dociśnij do podłoża. Pochyl się w kierunku ściany lub stołu. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 3).
4. **Rozciąganie mięśni uda:** Dla zachowania równowagi oprzyj prawą rękę o ścianę lub stół. Następnie wyciągnij lewą rękę do tyłu, chwyć lewą kostkę i powoli przyciągaj stopę do



biodra, aż poczujesz silne napięcie mięśni z przodu uda. Utrzymuj pozycję przez około 10–15 sekund, następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 4).

5. **Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrznej części uda):** Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w kierunku krocza. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Uwaga:

Przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję i zwrócić uwagę na poniższe środki ostrożności.

- Urządzenie jest przeznaczone do użytku w pomieszczeniach, aby uniknąć wpływu wilgoci. Nie wolno dopuścić do zachlapania urządzenia wodą ani umieszczać na nim żadnych ciał obcych.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy założyć odpowiednią odzież sportową i obuwie sportowe. Surowo zabrania się wykonywania jakichkolwiek ruchów lub ćwiczeń boso.
- Wtyczka przewodu zasilającego musi być prawidłowo uziemiona, a gniazdko musi posiadać osobny obwód, aby uniknąć współdzielenia go z innymi urządzeniami elektrycznymi.
- Dzieci powinny przebywać z dala od urządzenia, aby uniknąć wypadków.
- Należy unikać długotrwałej pracy urządzenia pod przeciążeniem. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia silnika i sterownika, a także przyspieszonego zużycia i starzenia się łożysk, pasa bieżnego i płyty bieżnej. Należy przeprowadzać regularną konserwację urządzenia.
- Należy ograniczyć ilość kurzu w pomieszczeniu, utrzymywać odpowiednią wilgotność i unikać silnych ładunków elektrostatycznych, ponieważ w przeciwnym razie może to zakłócać prawidłowe działanie elektronicznego wyświetlacza i sterownika.
- Po użyciu należy wyłączyć zasilanie urządzenia.
- Podczas korzystania z produktu należy zapewnić odpowiednią cyrkulację powietrza w pomieszczeniu.
- Jeśli podczas użytkowania poczujesz dyskomfort lub wystąpią nieprawidłowe objawy, należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Po użyciu oleju silikonowego należy przechowywać go w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby uniknąć poważnych konsekwencji w przypadku jego połknięcia.

Ostrzeżenie:

W celu ograniczenia liczby wypadków lub obrażeń innych osób należy przestrzegać poniższych zasad:

- Przed użyciem produktu należy sprawdzić, czy odzież jest prawidłowo zapięta lub założona oraz czy nie jest zużyta. Należy regularnie przeprowadzać konserwację urządzenia.

- Nie należy nosić odzieży, która może łatwo zaczepić się o urządzenie.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od gorących przedmiotów.
- Dzieci należy trzymać z dala od urządzenia.
- Nie używać urządzenia na zewnątrz.
- Przed przeniesieniem urządzenia należy odłączyć je od zasilania.
- Osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji nie mogą samodzielnie demontować urządzenia bez upoważnienia, ponieważ może to prowadzić do poważnych konsekwencji.
- Po uruchomieniu urządzenia może korzystać z niego tylko jedna osoba.
- Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności lub duszność, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

OSTRZEŻENIE! UWAGA!

Jeśli jesteś pod opieką lekarza lub należysz do którejkolwiek z poniższych grup, przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy skonsultować się z lekarzem.

1. Osoby, które obecnie odczuwają ból w dolnej części pleców lub w przeszłości doznały urazów nóg, dolnej części pleców lub szyi. Osoby odczuwające drętwienie nóg, dolnej części pleców, szyi lub rąk (przewlekłe choroby, takie jak przepuklina krążka międzykręgowego, kręgoszyk, wypuklina krążka szyjnego itp.).
 2. Osoby cierpiące na zwyrodnieniowe zapalenie stawów, reumatyzm lub dnę moczanową.
 3. Osoby z nieprawidłową osteoporozą.
 4. Osoby z zaburzeniami krążenia (choroby serca, zaburzenia naczyniowe, nadciśnienie itp.).
 5. Osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego.
 6. Osoby korzystające z wszczepialnych elektronicznych urządzeń medycznych, takich jak sztuczne regulatory rytmu serca.
 7. Pacjenci z nowotworami złośliwymi.
 8. Osoby z zakrzepicą lub ciężkim tłuszczakiem, zaburzeniami krążenia krwi lub różnego rodzaju infekcjami skóry i innymi podobnymi objawami.
 9. Osoby z zaburzeniami czucia spowodowanymi zaburzeniami krążenia obwodowego, takimi jak cukrzyca.
 10. Osoby z urazami skóry.
 11. Osoby z wysoką gorączką (38°C lub wyższą) spowodowaną chorobą itp.
 12. Osoby z nieprawidłowo ukształtowanymi lub wygiętymi kośćmi kręgosłupa.
 13. Osoby w ciąży, mogące być w ciąży lub będące w okresie menstruacji.
 14. Osoby, które czują się źle i potrzebują odpoczynku.
 15. Osoby, które są wyraźnie w złej kondycji fizycznej.
 16. Osoby korzystające z urządzenia w celu rehabilitacji.
 17. Poza powyższymi przypadkami, osoby odczuwające jakiegokolwiek nieprawidłowe objawy ze strony organizmu – mogące prowadzić do wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia bólu w dolnej części pleców, drętwienia nóg lub stóp, zawrotów głowy, kołatania serca lub innych nietypowych dolegliwości fizycznych

bądź nieprawidłowych odczuć związanych z koordynacją ruchową podczas ćwiczeń należy natychmiast przerwać korzystanie z urządzenia i skonsultować się z lekarzem.

- Nie pozwalać dzieciom korzystać z tego produktu ani bawić się w jego pobliżu – nieprzestrzeganie tego zalecenia może skutkować obrażeniami.
- Należy upewnić się, że podczas użytkowania, ładowania lub wyjmowania produktu oraz jego przesuwania w pobliżu urządzenia (z tyłu, pod urządzeniem oraz z przodu) nie znajdują się żadne osoby ani zwierzęta.

Zabronione!

- Nie używać urządzenia, jeśli jego obudowa jest pęknięta, uszkodzona lub odłączona (wewnętrzna konstrukcja jest odsłonięta) albo jeśli element spawany jest oderwany – w przeciwnym razie może dojść do wypadku lub obrażeń.
- Nie skakać w górę ani w dół podczas ćwiczeń – upadek może spowodować obrażenia.
- Nie używać ani nie przechowywać urządzenia w wilgotnych miejscach, takich jak przestrzeń na zewnątrz, okolice łazienek lub miejsca narażone na kapanie wody.
- Nie używać ani nie przechowywać urządzenia w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, w miejscach o wysokiej temperaturze, takich jak okolice pieców, ani w pobliżu urządzeń grzewczych, takich jak elektryczne maty grzewcze – może to prowadzić do upływu prądu i pożaru.

Wskazówki i zalecenia dotyczące ćwiczeń

Rozgrzewka: Przed każdym użyciem urządzenia należy wykonać 5–10 minut rozgrzewki.

Oddychanie: Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Oddech powinien być skoordynowany z wykonywanymi ruchami. Jeśli oddech staje się zbyt szybki, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Częstotliwość: Po ćwiczeniu tej samej partii mięśni należy zapewnić jej 48 godzin odpoczynku, czyli trenować tę samą partię co drugi dzień.

Obciążenie: Obciążenie treningowe należy dobrać odpowiednio do indywidualnego poziomu sprawności fizycznej, a następnie zwiększać je stopniowo. Na początku treningu występowanie bólu mięśni jest zjawiskiem normalnym. W miarę kontynuowania treningów dolegliwości te mogą ustąpić.

Dieta: W celu ochrony układu trawiennego ćwiczenia można wykonywać godzinę po posiłku. Po treningu należy odczekać co najmniej pół godziny przed spożyciem posiłku. Podczas ćwiczeń należy pić mniej wody, a szczególnie unikać wypijania dużej ilości wody, aby nie zwiększać obciążenia serca i nerek.

KX2218 Bieżnia domowa elektryczna walking pad

Producent: KIK Sp. z o. o. Sp. k. Aleja 1000 – lecia Państwa Polskiego 8, 15 – 111 Białystok, Polska

kik.zakupy@ikonka.eu

<https://www.ikonka.eu/gpsr.html>

Wyprodukowano w Chinach