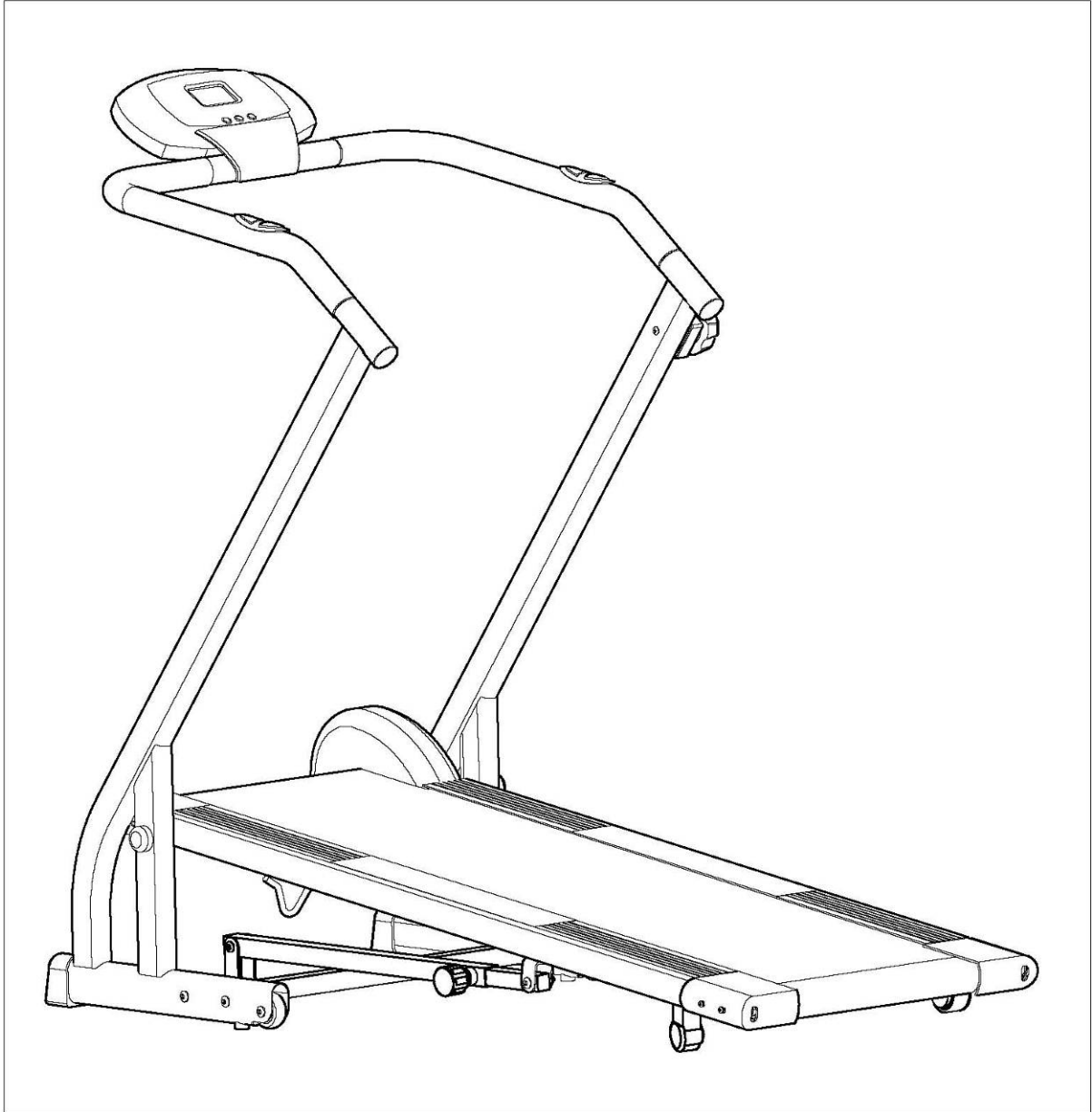


MAGNETIC FLAT WALKER

Handleiding



De specificaties van dit product kunnen afwijken van deze en foto en veranderd worden zonder kennisgeving.

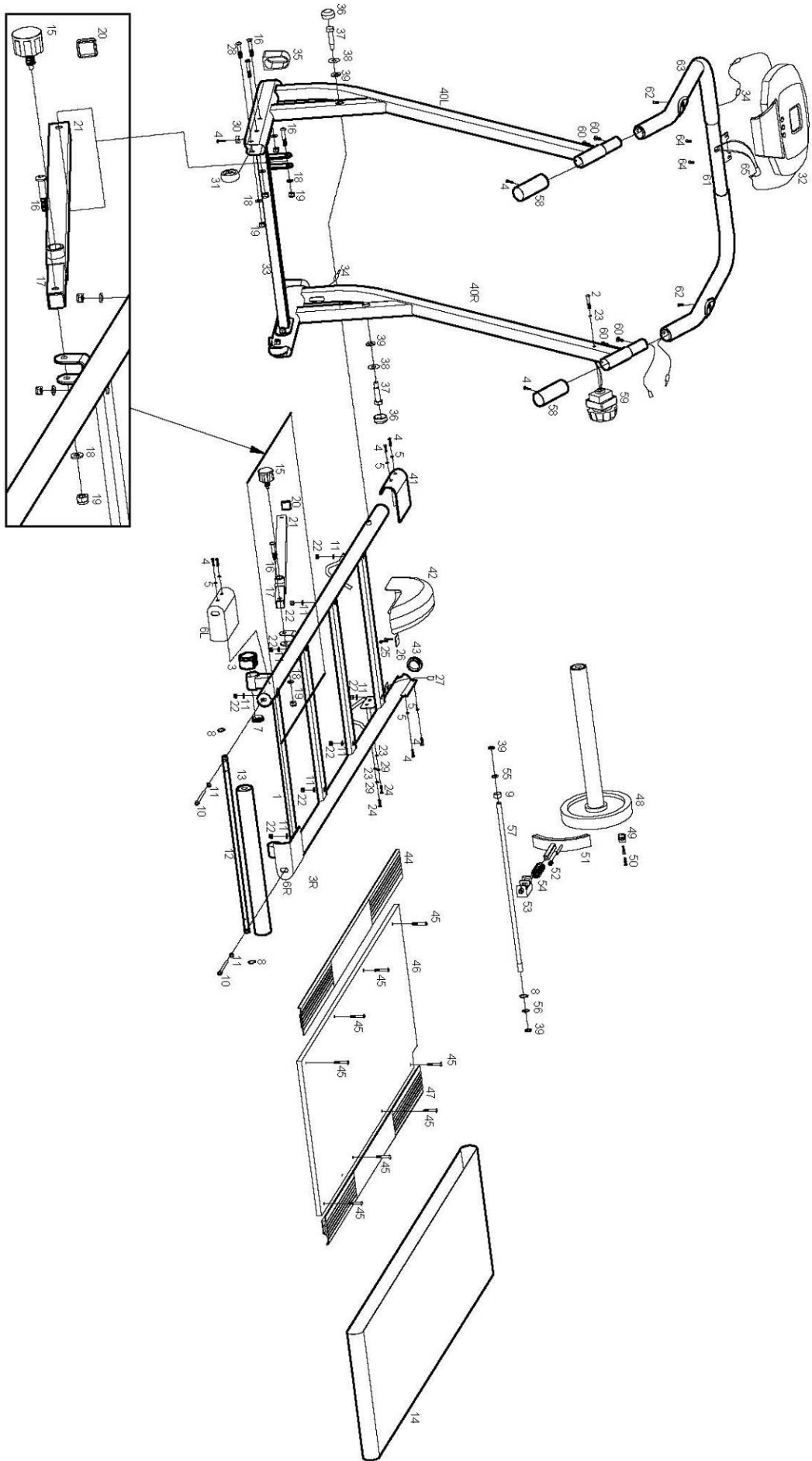
Belangrijke veiligheids informatie




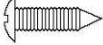





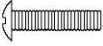

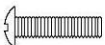

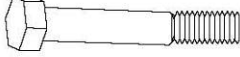
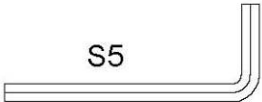
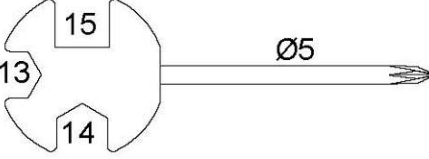

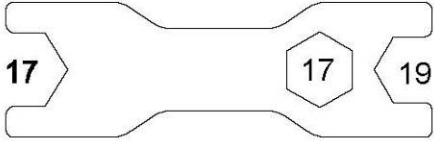
Lees de volgende voorzorgsmaatregelen vóór montage en gebruik van de machine

- 1、 Monteer de machine precies zoals staat aangegeven als de beschrijving in de handleiding.
- 2、 Controleer alle schroeven, moeren en overige verbindingen voordat u de machine voor de eerste keer gebruikt. zorg ervoor dat de trainer in veilige toestand is.
- 3、 Zet de machine op een droge plek neer, en zorg ervoor dat er geen water en vocht bij komt.
- 4、 Zorg ervoor dat het apparaat op een plaats staat (bijvoorbeeld rubberen mat, houten planken, etc.) Dit is om vuil onder de machine te vermijden.
- 5、 Voordat u gaat trainen, haal alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter bij de machine vandaan.
- 6、 Gebruik GEEN aggresieve schoonmaakmiddelen om de machine schoon te maken. Gebruik alleen megeleverd gereedschap of geschikt gereedschap van uzelf om iets te repareren of monteren. Verwijder zweetdruppels van de machine direct na het afronden van een training.
- 7、 Uw gezondheid kan worden beïnvloed bij verkeerd of buitensporig gebruik. Raadpleeg een dokter voordat u aan een trainingsprogramma begint. Hij kan uw maximum bepalen (hartslagen, Watts, Lengte van trainingen, etc.) hoever u kunt trainen en u kunt nauwkeurige informatie krijgen tijdens de training. Deze machine is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- 8、 Doe alleen trainingen als de machine goed werkt. Gebruik alleen originele onderdelen voor eventuele reparaties.
- 9、 Deze machine kan maar door 1 persoon tegelijk worden gebruikt.
- 10、 Draag sportkleding en schoenen die geschikt zijn voor fitness training met machines. Uw trainings schoenen zouden bestemd moeten zijn voor het apparaat.
- 11、 Als u duizeligheid of andere abnormale symptomen heeft, contacteer dan zo snel mogelijk een dokter.
- 12、 Mensen zoals kinderen en gehandicapten zouden alleen gebruik moeten maken van de machine in aanwezigheid van een ander persoon die hulp en advies kunnen geven.
- 13、 De kracht van de machine neemt toe naarmate de snelheid vordert, en omgekeerd. De machine is uitgerust met een verstelbare knop waarmee de weerstand kan worden aangepast. Verminder de weerstand door de instelknop te draaien richting niveau 1. Verhoog de weerstand door de instelknop te draaien richting niveau 8.
- 14、 Het maximale gebruikers gewicht is 120kg. Alleen voor thuis gebruik.
- 15、 WAARSCHUWING: het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt onderzocht op schade en slijtage, zoals touwen katrollen en aansluitpunten
- 16、 Bekijk het apparaat zorgvuldig voordat u het gebruikt, special de plekken die gevoelig zijn voor slijtage, zoals, de stuurstang, eindkappen en schroeven die de grond of aansluitpunten vaak raken.
- 17、 Stop alstublieft onmiddellijk met het gebruiken van het apparaat zodra er defecte onderdelen zijn en houd deze buiten gebruik totdat u de onderdelen vervangen of gerepareerd zijn door een aangewezen monteur.
- 18、 Let erop dat kinderen zonder toezicht uit de buurt van het apparaat zouden moeten blijven.
- 19、 Leveler Cap: U kunt de hoek veranderen met de Leveler Cap.
- 20、 WAARSCHUWING! Hartfrequentiesystemen kan onnauwkeurigheid zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg. Als voelt dat u gaat flauwvallen, stop de oefening onmiddellijk. Dit toestel is niet geschikt voor commerciële doeleinden zoals fysio's of fitnesszalen.
- 21、 Het systeem is aanpasbaar.
- 22、 Niet voor commercieel gebruik.

WAARSCHUWING: Voordat u begint met het gebruiken van dit apparaat of een programma volgt raadpleeg uw dokter. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 Of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik.

Uitgebreid aanzicht



<p>39</p>  <p>D24XD12X2 Flat washer x4</p>	<p>38</p>  <p>D29.7XD12X0.5 Big flat washer x2</p>	<p>18</p>  <p>D16j Ád8j Á1.5 Washer x8</p>
<p>4</p>  <p>ST4.2*13 Screws x12</p>	<p>19</p>  <p>M8 Nylon nut x8</p>	<p>23</p>  <p>D5 Flat washer x3</p>
<p>64</p>  <p>Screw x2</p>	<p>5</p>  <p>D9j Ád4j Á1 Flat washer x8</p>	<p>29</p>  <p>D5 Spring washer x2</p>
<p>67</p>  <p>M5*20 Screw x1</p>	<p>24</p>  <p>M5*10 Screw x2</p>	<p>60</p>  <p>M6*12 Screw x4</p>
<p>16</p>  <p>M8*45 Screw x6</p>	<p>37</p>  <p>φ12× M10× 53 Bolt x2</p>	<p>S5</p> 
	<p>S6</p> 	

Lijst met onderdelen

Parts No..	Description	Qty	Parts No..	Description	Qty
1	Hoofdframe	1	34	Sensor draad uitbreiding	1
2	Schroef M5x20	1	35	Eind kap	2
3	Ronde eind kap	2	36	Ronde eind kap	2
4	Schroef ST4.2x13	12	37	Bout ϕ 12xM10x53	2
5	Platte ring D9xd4x1	8	38	Platte ring D29.7xd12x0.5	2
6L/R	Cover van achterste leidende buis	2	39	Platte ring D24xd12x2	4
7	Ronde eind kap	2	40L/R	Rechtopstaande buis (L/R)	2
8	Veer	3	41	Cover van de voorkante leidende buis	1
9	Plastic afstandshuls	1	42	Wiel cover	1
10	Bout M6x70	2	43	Ronde eind kap	1
11	Platte ring D12xd6x1.2	10	44	Decoratie tape 1020x80x12	1
12	Achter geleidende wiel as	1	45	Schroef M6x33	8
13	Achter geleidende buis	1	46	Plat bord	1
14	Loopmat	1	47	Decoratie tape 980x80x12	1
15	Knop M16x20	1	48	Voorkant leidende buis	1
16	Schroef M8x45	6	49	Magnet bracket	1
17	Verlengde buis	1	50	Screw M3x10	2
18	ring D16xd8x1.5	8	51	Magneet beugel	1
19	Nylon moer M8	8	52	Zeskantmoer M6	2
20	Vierkante dop	1	53	Magneet beugel houder	1
21	Verstelbare buis	1	54	Drukveer	1
22	Nylon moer M6	8	55	Taper dempingsschijven	1
23	Platte ring D5	3	56	Ring D17xd12x1.5	1
24	Schroef M5x10	2	57	Voorzijde leidende wielas	1
25	Schroef ST3x10	2	58	Foam grip	2
26	Sensor	1	59	Spanningscontroller	1
27	Sensor draad	1	60	Schroef M6x12	4
28	Bout M8x40	2	61	Stuur stang	1
29	veerring D5	2	62	Schroef ST4x20	2
30	Dempingsschijven	2	63	Foam grip	2
31	Wiel	2	64	Schroef	2
32	Computer	1	65	Hartslagmeter draad	1
33	Basis frame	1			

aantekening:

De meeste van de genoemde montage onderdelen zijn apart verpakt, maar sommige onderdelen zijn al reeds voor u geïnstalleerd. In deze gevallen is het niet vereist om het opnieuw te installeren en te monteren.

Gelieve verwijzen naar de individuele montage stappen en noteer alle vooraf geïnstalleerde onderdelen.

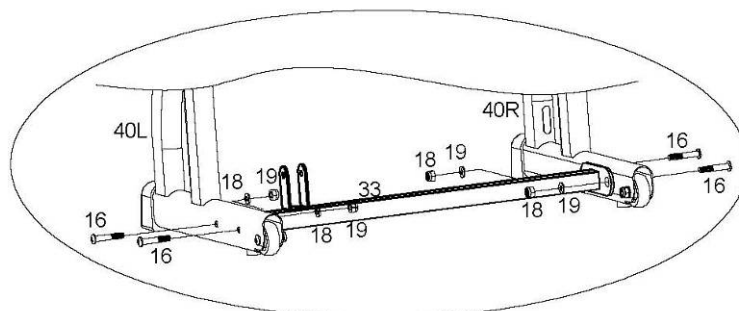
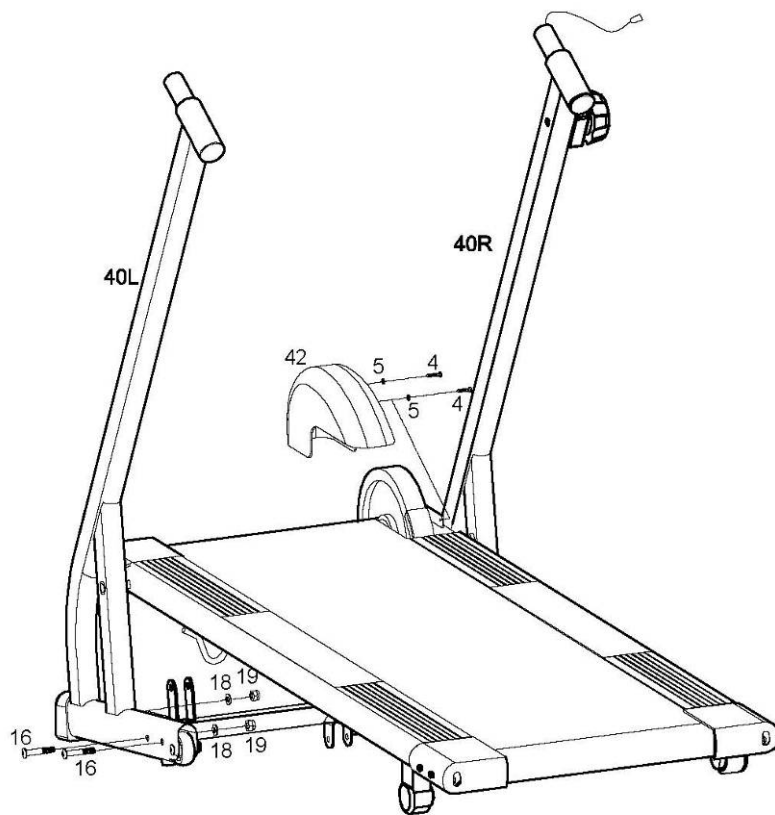
Zorg ervoor dat alle bouten en ringen op hun plaats zitten en gedeeltelijk aangedraaid zijn voordat u de bouten volledig aandraaid

Montage instructie

Stap 1

I .Bevestig de wioldop (42) op het frame (1) met de schroef (4), platte ring (5);;

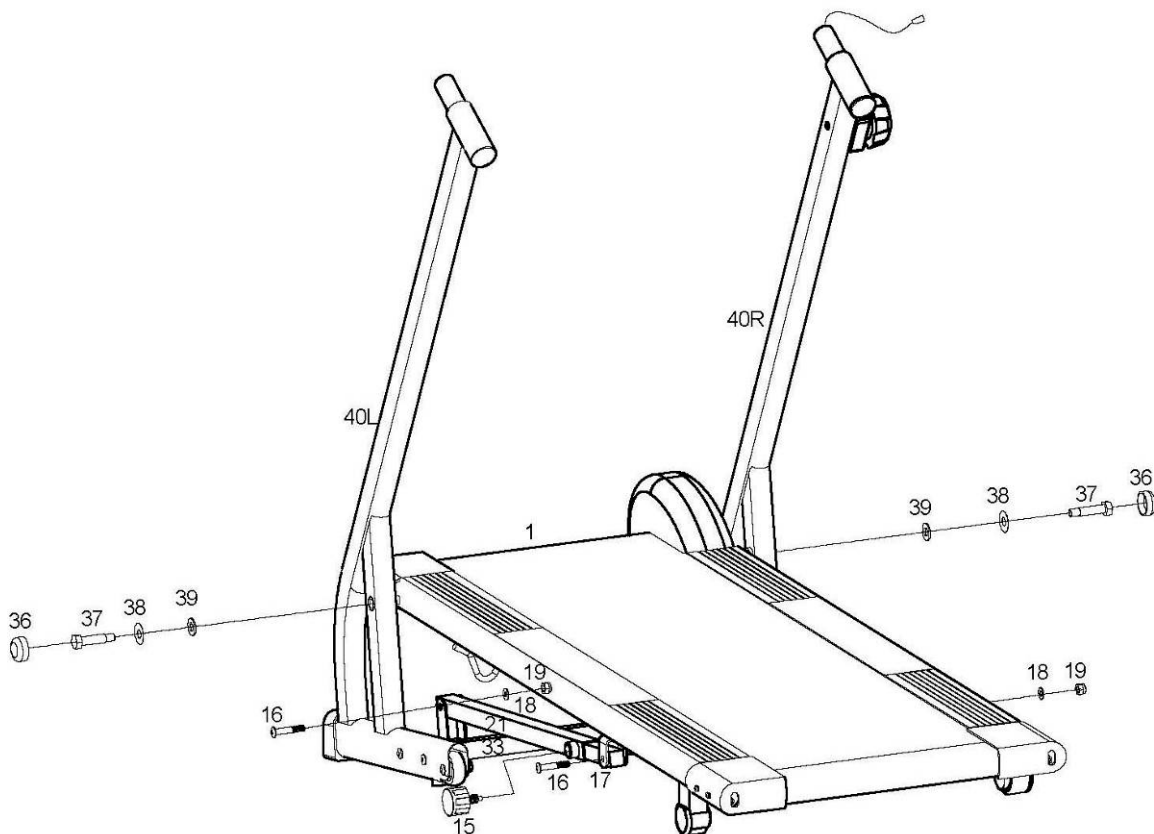
II .monteer het basisframe (33) op de rechtopstaande buis (40L/R) met de schroef (16),platte ring(18),nylon moer(19).



Stap 2

I . monteer het frame (1) op de rechtopstaande buis (40L / R) met de bout (37), Grote platte ring (38), platte ring (39), zet het dan op de ronde eindkap (36)

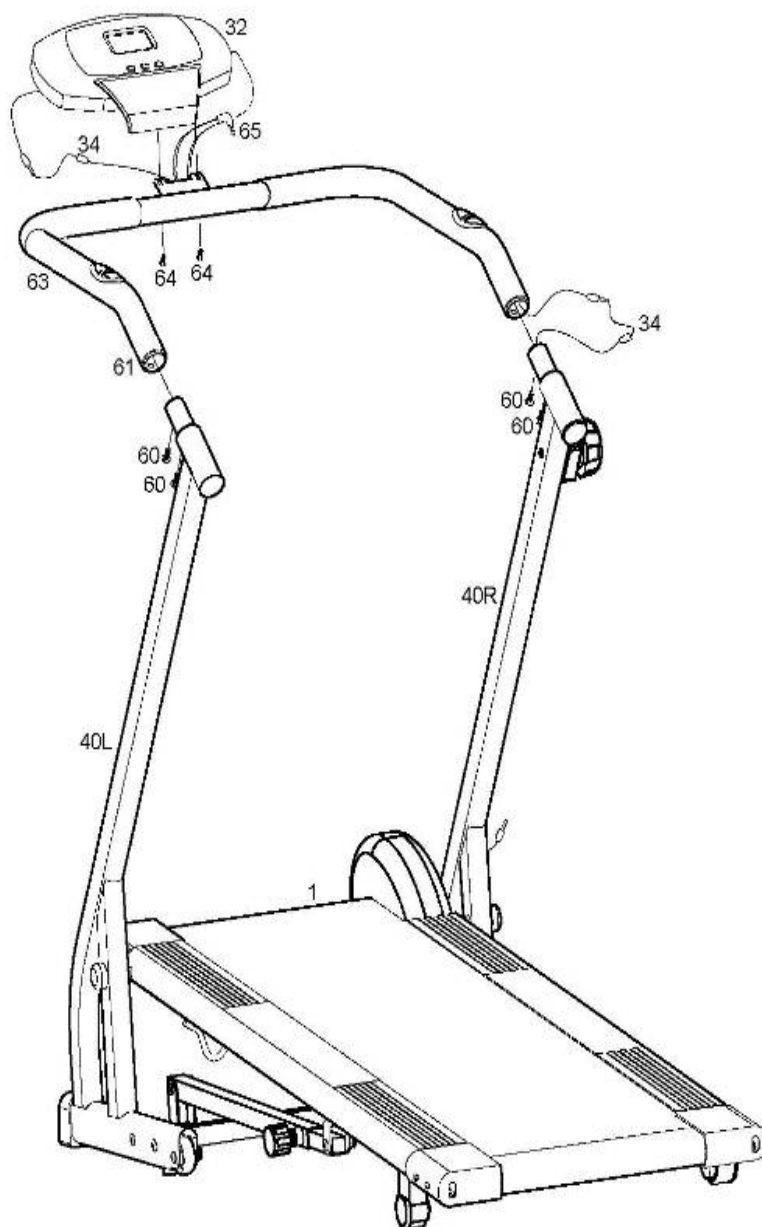
II . Bevestig de verstelbare buis (21) op het basisframe (33) met de schroef (16), platte ring (18), nylon moer (19). Bevestig vervolgens de verlengde buis (17) op de U-vorm van het hoofdframe (1) met de schroef (16), platte ring (18), nylon moer (19). En sluit vervolgens de verlengde buis (17), verstelbare buis (21) met de knop (15). Het Verstelbaar stootkussen (3) kan worden ingesteld in drie verschillende hoeken met het hoofdframe (1) evenwicht.



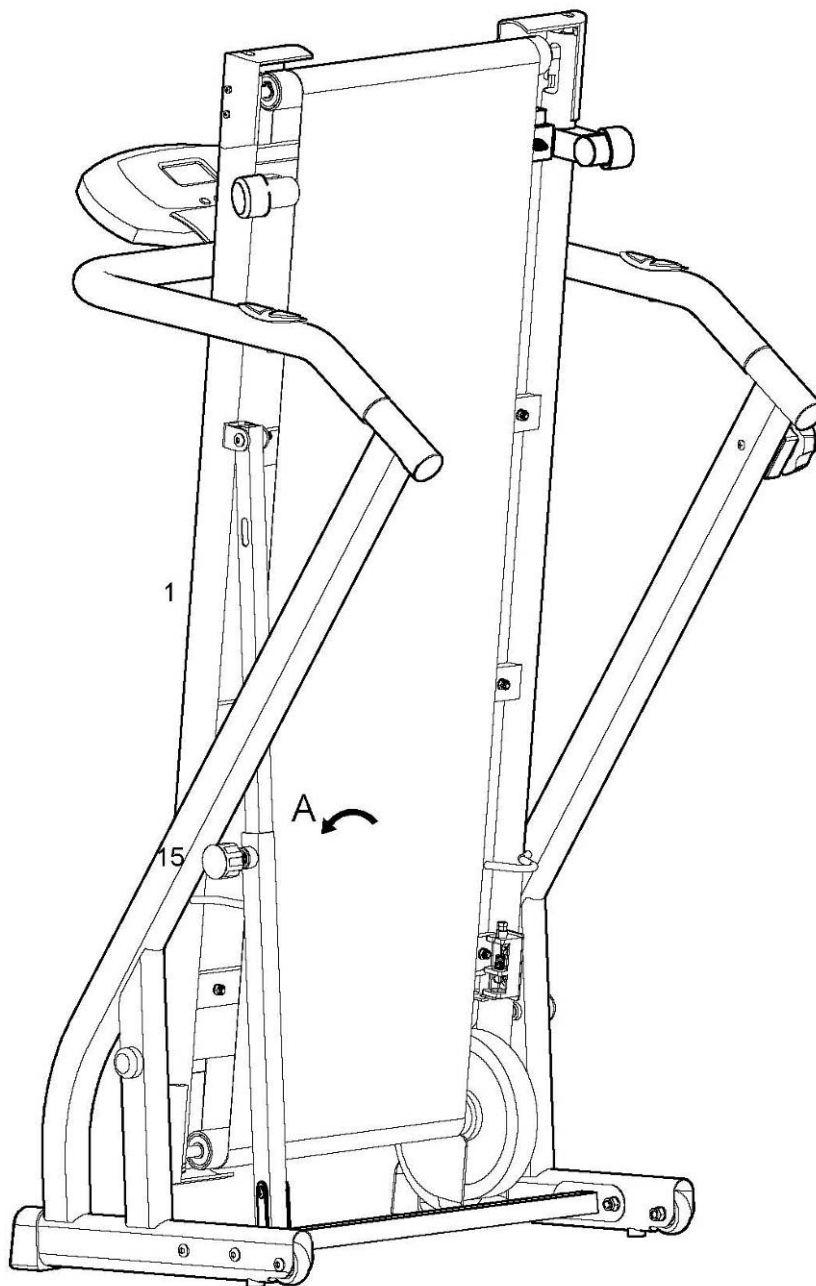
Stap 3

I. Koppel de sensor draad uitbreiding (34), trek dan aan het foam grip (63), en bevestig de handgreep (61) op de rechtopstaande buis (40L / R),

II. Koppelen de sensor draad uitbreiding (34) om de draad van de computer (32), en steek de kop van de hartslagsensor draad (65) om het gat van de computer terug. Monteer vervolgens de computer (32) op de computer-houder van het stuur (61) met de schroef (64).



Deze loopband is opvouwbaar. als u het hoofdframe wil vouwen(1), kunt u aan de Draai-en-trek knop draaien (15), vouw vervolgens het frame (1) en bevestig het met de knop (15) als de getoond (A) .wees voorzichtig met je handen, niet teveel klemmen.



Beschrijving van de console



Volg uw vorderingen op het display van de console. Het heeft zes modus die u onmiddellijke feedback over uw training verstrekken. Die worden hieronder beschreven:

Snelheid [KM / H] In deze modus wordt de snelheid geschat en berekend in kilometers per uur (km / h).

Tijd [TIME] In deze modus wordt de verstreken tijd Weergegeven.

Afstand [DIST. KM] deze modus geeft de afgelegde Afstand tijdens uw training in kilometers weer.

Calorieën [KCAL] In deze modus wordt het aantal Geschatte calorieën die u heeft verbrandt tijdens uw workout weergegeven.

Puls-Deze modus geeft uw hartslag weer, als u Gebruik maakt van de pols-sensor

Kilometerteller In deze modus ziet u de totale afstand die u heeft gelopen of gerend sinds de eerste keer. Deze gegevens zullen worden gereset tijdens het vervangen van de batterij.

Hoe gebruik je de console

Zorg ervoor dat de console batterijen heeft. Indien de console is voorzien van een doorzichtige plastic folie, verwijder het.

1. Zet de console aan

Om de console te starten, drukt u op een toets of Begin gewoon te lopen.

2. Druk op één van de volgende knoppen:

MODE:

Druk op deze knop om de waarde te selecteren die u wilt weergeven.

Als u deze knop langer dan 4 seconde inhoud, worden de waarden gereset

SET:

Druk op deze knop om de waarden te veranderen selecteer SCAN modus.

Stel een waarde in, zoals tijd, afstand, of calorieën en begin te tellen tot de waarde nul bereikt is, dan zal de console gaan piepen gedurende 15 seconden.

RESET:

Druk op deze knop om de waarden te resetten, zoals tijd afstand en calorieën

3. Begin te lopen en volg uw voortgang met behulp van het scherm

Tijdens deze oefening zal de console de weer te geven Modus selecteren.

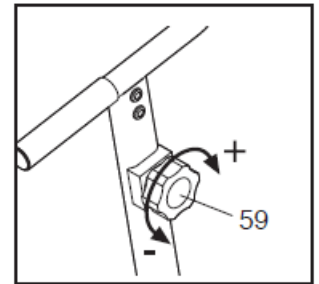
4. Wanneer u klaar bent met trainen, wordt de Console automatisch uitgeschakeld

Als u gedurende enkele minuten het loopvlak niet beweegt, zal de console automatisch uit gaan om de batterij te sparen.

GEBRUIK VAN HET LOOPVLAK

Instellen van de weerstanden

Om de intensiteit van uw oefening te veranderen, kunt u de weerstand aanpassen Van uw loopvlak. Om de weerstand te verhogen, draait u het wiel (44) in de richting van de klok mee. Om de weerstand te verlagen, draait u de knop de tegenovergestelde richting tegen de klok in.



Onderhoud en oplossen van problemen

De meeste loopband problemen kunnen worden opgelost door het volgen van de onderstaande stappen. indien u nog vragen heeft, neem dan contact op met de klantenservice.

1. Probleem: De kracht werkt niet goed

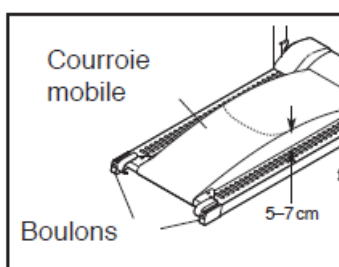
- Vervang de batterijen van de console
- Zorg ervoor dat de magnetische sensor goed is afgesteld.
- Zorg ervoor dat de kabels volledig in de Draad van het bedieningspaneel zitten.
- De console, zoals de meeste elektronische Apparaten, kan statische electriciteit Veroorzaken bij bepaalde type kleding. Als het scherm leeg is of er worden gegevens Inconsistent, gebruik dan anti-statische spray Op het transportbard. Anti-statische spray is beschikbaar in verschillende soorten.

2. probleem: de loopband komt niet in beweging

Als de band die om de loopband te strak zit, kan dat De prestaties verlagen, en de riem kan permanent Beschadigd raken.

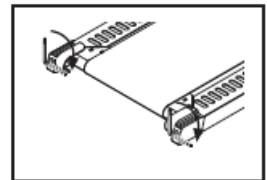
Draai met de sleutel aan beide knoppen van de achterste rol, tegen de klok in. Doe dit ongeveer een kwart draai. Test daarna de loopband of die goed loopt. Doet die dat niet, draai dan net zo lang, totdat de loopband weer goed loopt. Hou hierbij steeds de band voorzichtig gecentreerd.

De band mag maximaal 5-7 cm opgetild worden Van de loopband zelf.



3. De loopband slipt of is niet gecentreerd

- Als de loopband slipt tijdens het lopen, gebruik dan de inbussleutel voor het roteren van de twee Stelbouten. Draai de bouten rechtsom, een kwartslag. til elke kant van de loopband 5 tot 7 centimeter op. Loop een paar minuten op de loopband. herhaal dit totdat de loopband goed loopt. Wees voorzichtig met het centreren van band.
- Als de loopband naar links is geschoven, draai dan alleen de linkerbouten met de inbussleutel. Doe dit Tegen de klok in, een kwart slag per keer. Let op dat de loopband niet te strak komt te staan. test hierna de loopband enkele minuten, en herhaal dit eventueel totdat de loopband goed gecentreerd zit
- Als de loopband naar rechts is geschoven, draai dan de stelbouten tegen de klok in, kwartslag per keer. Wees voorzigt met het draaien. wandel dan een paar minuten. In dien nodig, Herhaal dit tot dat de band goed ligt.



CONDITIE RICHTLIJNEN

De volgende richtlijnen zullen u helpen bij het plannen van uw oefenprogramma. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

WAARSCHUWING: Voordat u begint met het gebruiken van dit apparaat of een programma volgt raadpleeg uw dokter. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 Of mensen met gezondheidsproblemen.

Waarom trainen?

Oefeningen zijn bewezen essentieel voor een goede gezondheid en het algemeen welzijn van de mens. Regelmatige oefeningen zullen:

- Verlicht spanning en stress
- Zorgt voor genot en plezier
- Stimuleert uw geest
- Helpt uw gewicht te onderhouden
- Controle over eetlust
- Boost Zelfvertrouwen
- Verbeterd spierspanning en kracht
- Verbeterd flexibiliteit
- Verlaagd de bloeddruk
- Verlicht de slapeloosheid

Doel Hartslag

	Training zone
Leeftijd	Min-Max(Hartslagen per minuut)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

Let op: Dit is slechts een leidraad, en prestaties zullen afhangen van de fitheid en conditie van de person die gebruik maakt van de magnetische fiets

BEGINNERS GIDS

Als u aan een programma, zou u eerst moeten controleren bij uw dokter of u:

- Een diagnose hebt voor hartproblemen, hoge bloeddruk of andere medische aandoeningen

- Meer dan een jaar niet meer hebt getraind
- Boven de 35 bent en op dit moment niet sport
- Zwanger bent
- Diabetes hebt
- Pijn op de borst hebt, duizelig bent, of snel flauwvalt
- Aan het revalideren bent van een blessure of ziekte

Tips voor Sport oefeningen

- Doe altijd rek en strek oefeningen voor en na het sporten, zie pagina 13.
- Start langzaam. Als u te snel begint kunt u snel blessures oplopen
- Als u slap of moe bent, geef u zelf extra rusttijd.

- Begin met twee of drie sessies van 15 minuten per week met een rustdag tussen de work-outs
- Doe een warm-up van 5 á 10 minuten met soepele bewegingen zoals wandelen of je armen zwaaien in een cirkel en dan strekken. Zittend fietsen werkt voornamelijk de quadriceps en hamstrings te trainen.
- Verhoog het tempo en de weerstand totdat het iets harder is dan comfortabel zo lang u kunt. Misschien bent u alleen in staat om een paar minuten per keer te oefenen, maar dat zal snel veranderen met regelmatige oefeningen
- Beëindig een work-out met een 5 minuten cool-down op een laag niveau weerstand. U moet dan de spieren strekken die je net hebt getraind om letsel en kramp te voorkomen.
- Verhoog uw work-out tijd met een paar minuten per week totdat je 30 minuten continu kan trainen
- Maak je geen zorgen over afstand of tempo. Wees de eerste weken gefocust op conditie en continu trainen

Hoe hard moet je werken?

Tijdens het sporten moet je proberen om binnen uw doelgroep van hartslag te blijven (THR zone)

Op de vorige pagina staat uw zone aangegeven op leeftijd. Dit is alleen een leidraad en zal afhangen van de fitheid en conditie van de persoon met behulp van de magnetische fiets.

Let er altijd op hoe u zich voelt.. Als u zich duizelig of licht in het hoofd voelt, stop gelijk en rust. Als u er nog niet helemaal doorheen zit, ga dan nog sneller!

GIDS VOOR REKKEN

TIPS VOOR REKKEN

- Begin met geleidelijke mobiele oefeningen van alle gewrichten, dus draai gewoon uw polsen, buig de arm en rol uw schouders. Dit zal het lichaam de natuurlijke smering (gewrichtsvloeistof) mogelijk maken om de oppervlakte van uw botten te beschermen tegen deze gewrichten.
- Uw moet altijd uw lichaam omwarmen voor het rekken, aangezien dit de bloedstroming verhoogt in het lichaam, die op haar beurt de spieren soepeler maakt
- Begin met je benen, en het werk in het lichaam naar boven.
- Elk rek duurt ten minste 10 seconden (naar boven te werken van 20 tot 30 seconden) en meestal herhaaldelijk ongeveer 2 of 3 keer.
- Niet rekken totdat het pijn doet. Als er enige pijn, stop gelijk.
- Niet stuiten. Stretchen doe je geleidelijke en ontspannen.
- houd je adem niet in tijdens een stretch.
- Stretch na het sporten om te voorkomen dat je kramp krijgt
- Stretch minstens drie keer per week om flexibiliteit te behouden.

WARM UP EN COOL DOWN ROUTINE

Een goed trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, aerobics en een cooldown. Doe het hele programma twee of drie keer per week met rustdagen ertussen. Na enkele maanden kan je de opbouwen tot 5 keer per week.

AEROBIC Oefeningen zijn elke aanhoudende activiteiten die zuurstof naar uw spieren pompt via uw hart en longen. Aerobics verbeteren de conditie van uw longen en het hart. Aerobic fitness wordt bevorderd door elke activiteit die gebruik maakt van uw grote spieren, zoals armen benen en billen. Uw hart klopt sneller en gaat dieper ademen. Aerobics zouden deel moeten zijn van een hele routine oefeningen

De **warming-up** is een belangrijk onderdeel van elke training. Het moet elke sessie, om je lichaam voor te bereiden op de intensievere training door opwarmen en rekken van je spieren. te beginnen bij het verhogen van uw bloedsomloop en hartslag, en het leveren van meer zuurstof naar je spieren.

COOL DOWN is nodig aan het eind van elke oefening om kramp te voorkomen.

Binnenkant van de dijen rekken

Zit met de voetzolen naar elkaar toe en de knieën naar buiten. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw lies toe. Duw voorzichtig uw knieën naaar de vloer. Houd deze positie 15 tellen vol.

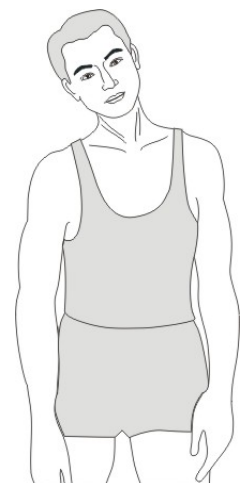


Hamstring rekken

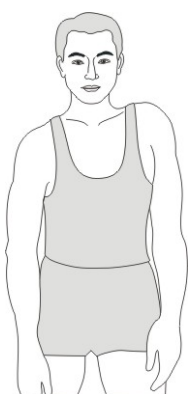
Zit met uw rechterbeen vooruitgestrekt. Laat uw linkervoet rusten tegen de binnenkant van uw rechter dij. Strekt uw tenen zo ver mogelijk. Houd deze positie 15 minuten vol. Ontspan en herhaal dit met het linkerbeen gestrekt

Hoofd Rollen

Draai uw hoofd naar rechts voor een paar seconde, voel het strekken aan de linkerkant van uw nek. Vervolgens draait u uw hoofd terug. Draai daarna uw hoofd naar het plafond en laat uw mond open vallen. Doe daarna hetzelfde naar de linker kant. Aan het eind laat uw hoofd even vallen in de richting van uw borstkas.



Warm Up Oefeningen

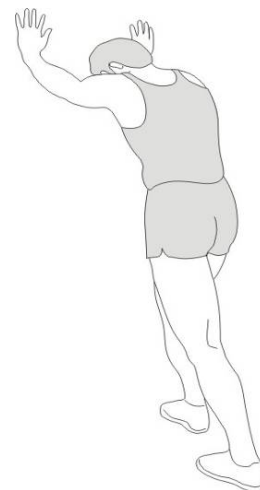


Schouder Lift

Til uw rechterschouder omhoog naar uw oor voor een paar seconde. Til dan je linker schouder voor een paar seconde en laat uw rechter schouder zakken

Kuit-Achilles Rekken

Leun tegen een muur met uw linkerbeen voor uw rechterbeen en je armen naar voren. Houd uw rechterbeen gestrekt en de linkervoet op de grond. Buig dan het linkerbeen en leun naar voren door het bewegen van je heupen naar de muur toe. Herhaal dit en dan de andere kant voor 15 tellen



Tenen aanraken

Buig langzaam naar voren vanuit je taille. Laat uw rug en schouders relax hangen terwijl u zich uitstrekt richting uw tenen. Ga zo diep als u kunt en houd dat 15 seconde vast.

Zijkant rekken

Open uw armen naar de zijkant en ga verder totdat ze over uw hoofd heen zijn. Rek uw rechterarm zo ver mogelijk omhoog. Voel het rekken in uw rechter arm. Herhaal deze actie met uw linker arm.



TRAINING

HARDLOPEN: Ga op de loopband staan en houd de stuurstang vast om snel te kunnen lopen. U kunt aan de spanningsknop draaien om de weerstand aan te passen.

SPANNINGSCONTROLE

Draai de spanningsknop rehtsom om de weerstand te verhogen. Om de weerstand te verlagen draai tegen de klok in.

