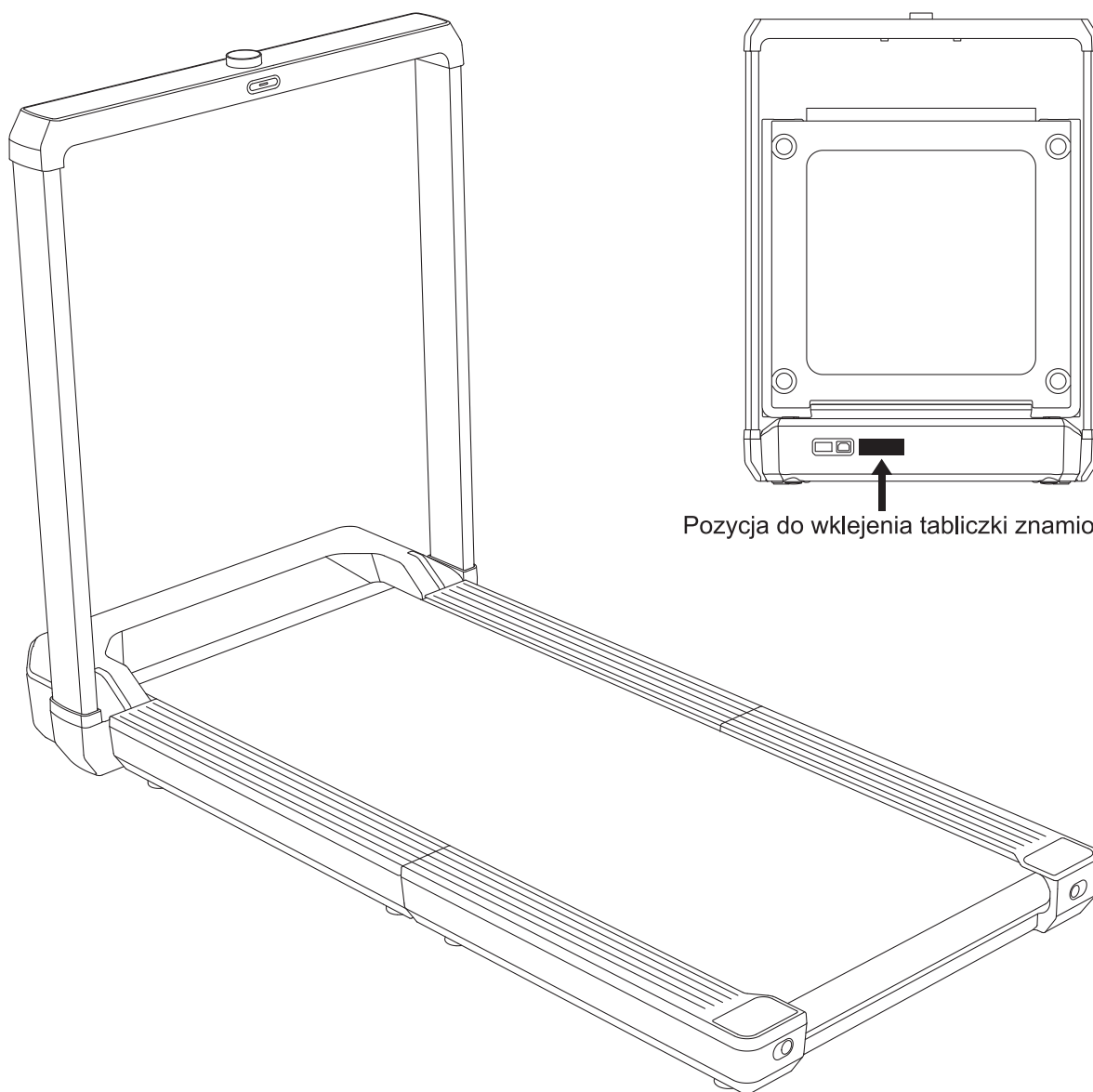


Bieżnia KINGSMITH WalkingPad TRX23F

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Pozycja do wklejenia tabliczki znamionowej

OSTRZEŻENIE

Podczas użytkowania, należy zachować ostrożność, aby uniknąć poślizgnięcia i obrażeń.

Nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do tego urządzenia ani z niego korzystać.

Bieżnia ma innowacyjną konstrukcję z możliwością wielokrotnego składania. Podczas składania/rozkładania uważaj na ręce.

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi, aby zapewnić bezpieczne i prawidłowe użytkowanie. Zachowaj instrukcję obsługi na przyszłość.



Zeskanuj kod QR,
aby pobrać aplikację

Ważne środki ostrożności

Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego.

NIEBIEZPIECZEŃSTWO - Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem:
Bezpośrednio po użyciu urządzenia i przed czyszczeniem zawsze odłącz je od gniazdka elektrycznego.

OSTRZEŻENIE - To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane w zakresie bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją zagrożenia z tym związane. Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.

Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub nieposiadających doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie korzystania z urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być nadzorowane, aby nie bawiły się urządzeniem.

OSTRZEŻENIE - Bieżnię należy przechowywać w pozycji pionowej i starać się umieścić ją w miejscu punktami podparcia po obu stronach, a małe dzieci należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. Kontakt z ruchomą powierzchnią może spowodować poważne oparzenia cierne.

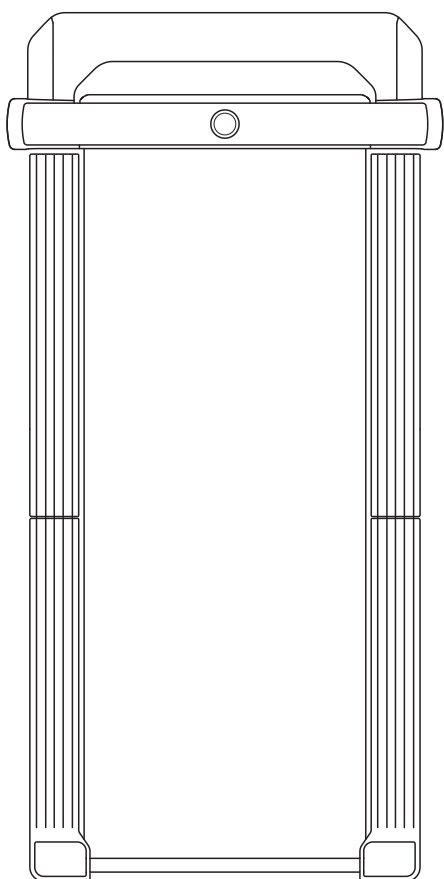
OSTRZEŻENIE - Aby zmniejszyć ryzyko poparzenia, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała:

- 1) Podłączonego urządzenia nigdy nie należy pozostawiać bez nadzoru. Nieużywane urządzenie, przed założeniem lub zdjęciem części, należy odłączyć od gniazdka.
- 2) Ścisły nadzór konieczny jest, gdy urządzenie jest używane przez lub w pobliżu dzieci lub osób niepełnosprawnych.
- 3) Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie używaj osprzętu niezalecanego przez producenta.
- 4) Z urządzenia nie należy korzystać, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli zostało upuszczone, uszkodzone lub wpadło do wody. Zwróć urządzenie do centrum serwisowego w celu sprawdzenia i naprawy.
- 5) Nie wolno przenosić urządzenia za przewód zasilający ani używać go jako uchwytu.
- 6) Przewód należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni.
- 7) Nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów.
- 8) Nie używać na zewnątrz.
- 9) Nie używać w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu lub gdzie podawany jest tlen.
- 10) Aby odłączyć urządzenie, należy wyłączyć wszystkie elementy sterujące, a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- 11) Jeśli poczujesz się niekomfortowo, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, aby uniknąć uszczerbku na zdrowiu.
- 12) Upewnij się, że za urządzeniem znajduje się odległość co najmniej 2000 mm (78,7 cala), a po obu jego stronach odległość wynosi co najmniej 500 mm (19,7 cala). W sytuacji awaryjnej, należy szybko odsunąć się od urządzenia, aby uniknąć obrażeń ciała w wyniku zderzenia z otaczającymi obiektami lub ścianami.
- 13) Podczas korzystania z urządzenia należy nosić strój sportowy i ćwiczyć zgodnie z własną kondycją.
- 14) Aby uniknąć przypadkowego zaplątania, przedmioty osobiste należy trzymać z dala od urządzenia. W przeciwnym razie, może to spowodować uszkodzenie urządzenia i obrażenia ciała.
- 15) Nie używaj urządzenia na nierównym podłożu, aby uniknąć wypadków lub uszkodzenia urządzenia.
- 16) Aby zapobiec uszkodzeniu produktu, nie stawaj ani nie wchodź na głowicę urządzenia.
- 17) Z urządzenia nie mogą korzystać zwierzęta, aby ich nie wystraszyć i nie spowodować innych problemów związanych z bezpieczeństwem.
- 18) Aby uniknąć utraty równowagi, upadku i obrażeń, nie należy chodzić po urządzeniu w pozycji innej niż do przodu.
- 19) Osoby starsze, dzieci i kobiety w ciąży muszą korzystać z urządzenia z zachowaniem ostrożności. Przed użyciem tego urządzenia, należy skonsultować się z lekarzem i uzyskać odpowiednie wskazówki.
- 20) Nie składaj urządzenia, gdy zasilanie nie jest wyłączone. W przeciwnym razie, może to mieć wpływ na żywotność produktu i może prowadzić do innych zagrożeń bezpieczeństwa.
- 21) Dla bezpieczeństwa, urządzenie należy przechowywać zgodnie z instrukcją obsługi.
- 22) Aby zapobiec wypadkom, nie należy wsiadać ani wysiadać z urządzenia, gdy jest ono uruchomione.
- 23) Aby zapewnić prawidłowe działanie urządzenia i bezpieczeństwo osobiste, należy używać go w określonym zakresie wagowym.
- 24) Należy unikać wystawiania urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, aby zapobiec jego uszkodzeniu. Z urządzenia należy korzystać w chłodnym i suchym otoczeniu.
- 25) Urządzenie należy trzymać z dala od wody, aby uniknąć jego uszkodzenia i zmniejszyć ryzyko porażenia prądem, ponieważ nie jest ono wodoodporne.
- 26) Nigdy nie używaj urządzenia w sposób ciągły dłużej niż określony czas i zrób 20-minutową przerwę przed ponownym użyciem, aby wydłużyć żywotność urządzenia.
- 27) Nie należy umieszczać urządzenia na pochyłej powierzchni ani umieszczać pod nim żadnych przedmiotów. W przeciwnym razie może to wpłynąć na stabilność i wydajność urządzenia, a nawet je uszkodzić.

Zawartość

Informacje na temat produktu	1
Przed rozpoczęciem	2
Obsługa i regulacja	3
Dbłość i konserwacja	8
Rozwiązywanie problemów	8
Przewodnik podczas ćwiczeń	9
Wymiana i utylizacja	10

Informacje na temat produktu



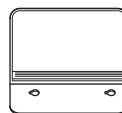
Specyfikacja

Zakres prędkości	1-16 km/h 1-10 mph	Wymiary po rozłożeniu	1545×774×1024 mm 60.8×30.4×40.3 cali
Powierzchnia biegu	1320×500 mm 51.9×19.6 cali	Rozmiar po złożeniu	259×774×1024 mm 10.1×30.4×40.3 cali
Max obciążenie	136 kg / 300 lbs	Waga netto	47 kg / 104 lbs
Napięcie znamionowe	220-240 V~	Zakres wiekowy	14 lat i więcej
Częstotliwość	50-60 Hz	Moc wejściowa	1125 W
Klasa	HC		

Akcesoria



Przewód zasilający



Uchwyt na telefon komórkowy



Klucz bezpieczeństwa



Klucz imbusowy



Olej silikonowy

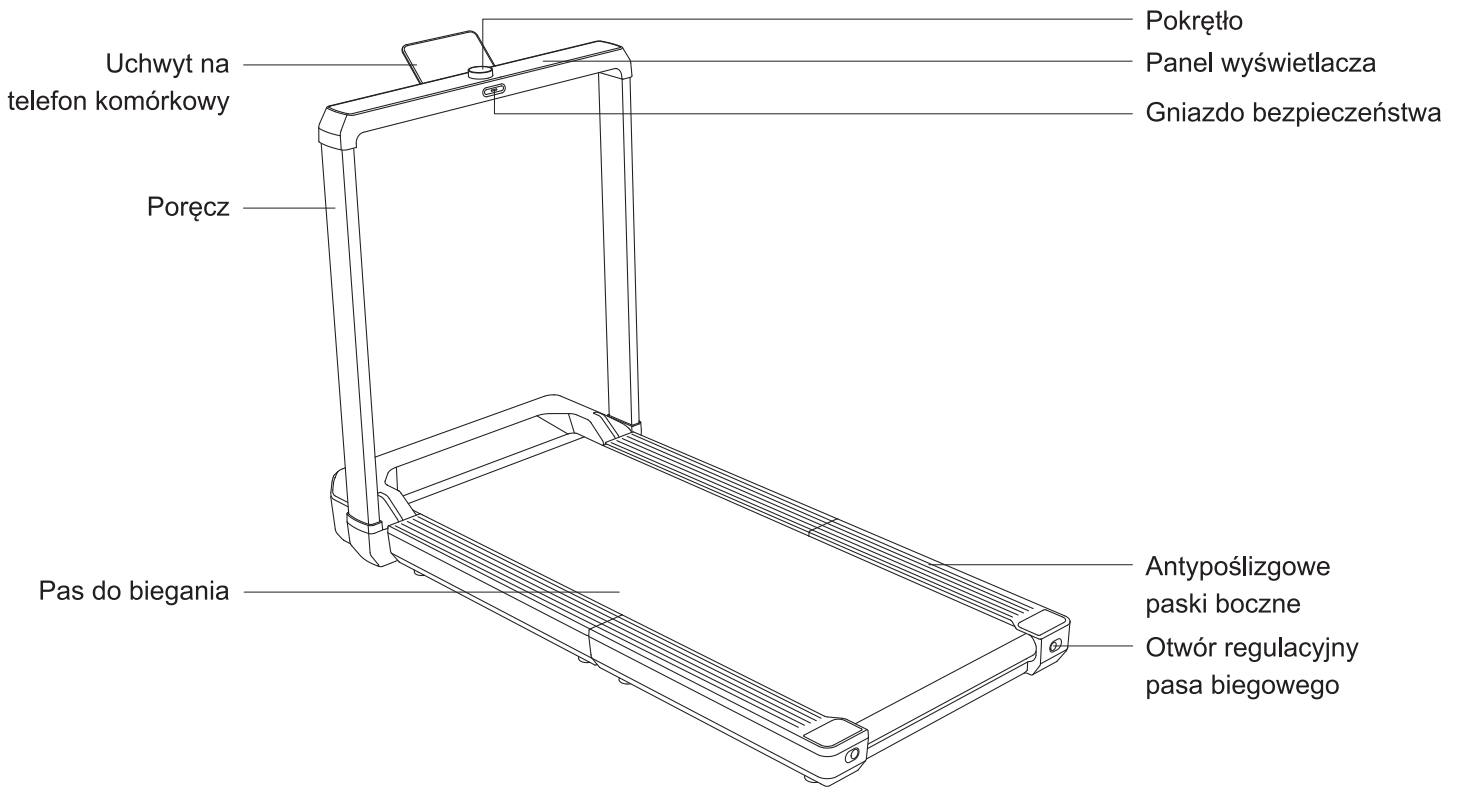


Instrukcja użytkownika

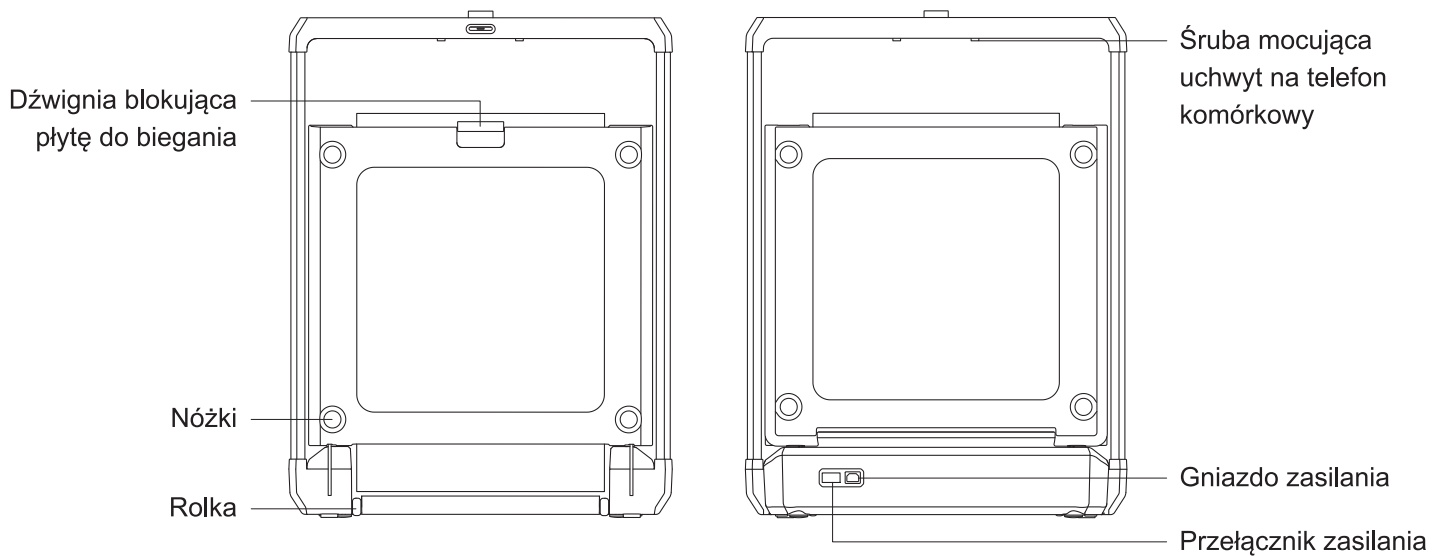
Przed rozpoczęciem

Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Jeśli potrzebujesz pomocy podczas czytania niniejszej instrukcji, przed skontaktowaniem się z działem obsługi klienta zapisz model produktu i numer seryjny na naklejce z tabliczką znamionową z przodu bieżni.

Stan rozłożony



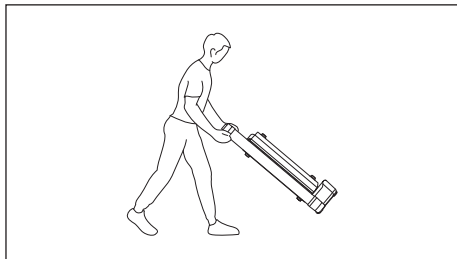
Stan złożony



Obsługa i regulacja

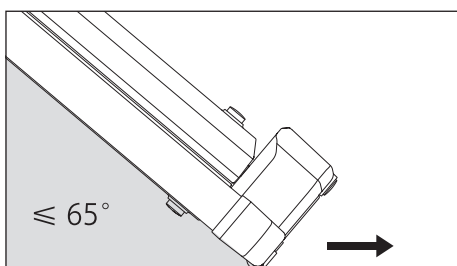
Jak przesuwać bieżnię

Przed przeniesieniem bieżni należy upewnić się, że platforma do biegania jest zablokowana. Bezpieczniejsze może być przenoszenie bieżni przez dwie osoby. Podczas przenoszenia bieżni nie przytrzymuj jej rękami i nie przesuwać jej po nierównym podłożu.



- ① Unieś bieżnię, podnosząc ją trzymając w miejscu poniżej poręczy.

* Przed podniesieniem bieżni, należy odłączyć i schować przewód zasilający.

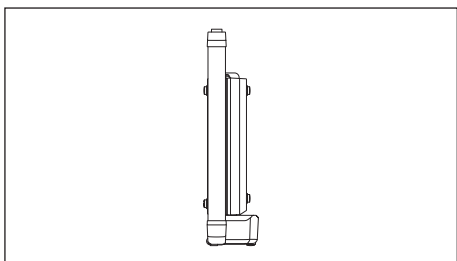


- ② Trzymaj przednie rolki na ziemi i poruszaj się do przodu lub do tyłu.

* Kąt pomiędzy bieżnią a podłożem nie powinien przekraczać 65° .

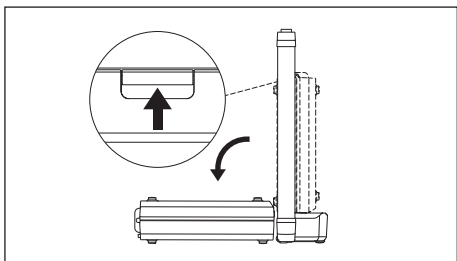
Jak rozłożyć bieżnię

Aby uniknąć uszkodzenia bieżni i spowodowania poważnych obrażeń, przed rozłożeniem bieżni należy upewnić się, że jest wystarczająco dużo miejsca.

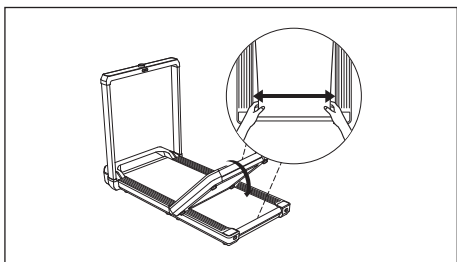


- ① Umieść złożoną bieżnię poziomo i sprawdź, czy znajduje się ona na płaskiej powierzchni.

* Nie należy umieszczać bieżni na grubym dywanie.



- ② Aby odblokować bieżnię, pociągnij dźwignię blokady bieżni w górę i powoli połóż ją na płasko.

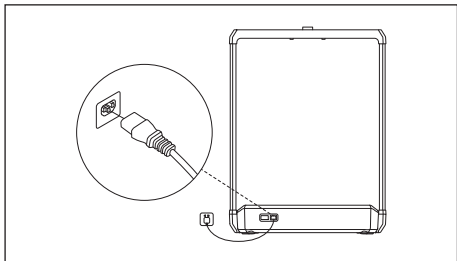


- ③ Po rozłożeniu bieżni, **należy ręcznie ustawić pas biegowy na środku** i pomóc w jego dociśnięciu, aby był całkowicie płaski. Jeśli tylna płyta do biegania nie jest wypoziomowana względem podłoża, obróć dolną podkładkę pod stopę, aby ją wypoziomować.

* Tylną płytę do biegania można dociśnąć z dużą siłą, nie powodując żadnych uszkodzeń urządzenia.

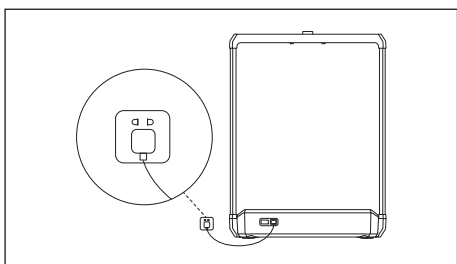
Jak podłączyć przewód zasilający

Produkt ten, podczas użytkowania, musi być uziemiony. W przypadku awarii lub uszkodzenia, uziemienie może zapewnić ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Źródło zasilania produktu zawiera przewód uziemiaczący i wtyczkę uziemiaczą.



- ① Podłącz przewód zasilający do gniazda zasilania z przodu bieżni.

* Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiaczego może zwiększyć ryzyko porażenia prądem.



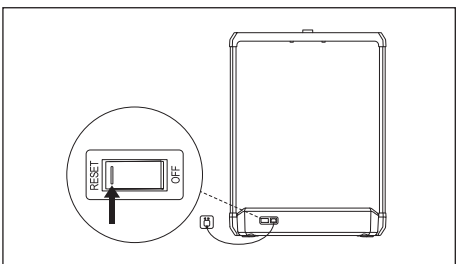
- ② Podłącz drugi koniec przewodu zasilającego do odpowiedniego gniazodka, które powinno być prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

* Nie należy modyfikować wtyczki dołączonej do produktu. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazda, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

UWAGA: Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, należy go wymienić na zalecany przez producenta.

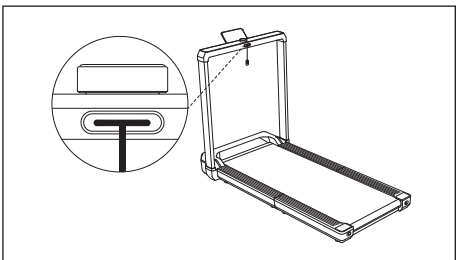
Jak włączyć zasilanie

Jeśli bieżnia wystawiona była na działanie niskich temperatur, przed włączeniem zasilania należy odczekać, aż osiągnie temperaturę pokojową. W przeciwnym razie, może dojść do uszkodzenia panelu bieżni lub innych komponentów. W sytuacji awaryjnej, można wyciągnąć przycisk bezpieczeństwa, aby szybko zatrzymać pas bieżni. Przetestuj kilka pozycji, aby upewnić się, że klucz bezpieczeństwa można płynnie wyciągnąć z gniazda bezpieczeństwa w sytuacji awaryjnej.



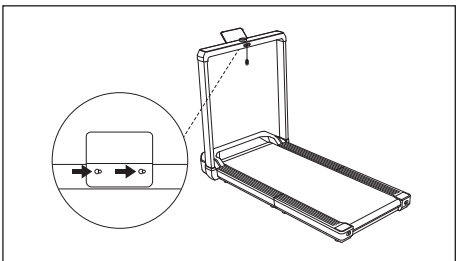
- ① Znajdź przełącznik zasilania z przodu bieżni i włącz go.

* Włączenie sygnału dźwiękowego i zaświecenie się panelu oznacza, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji "RESET".



- ② Wyjmij klucz bezpieczeństwa z pudełka z akcesoriami i włóż go do gniazda bezpieczeństwa pośrodku poręczy.

* Bieżnię można normalnie uruchomić tylko po włożeniu klucza bezpieczeństwa.

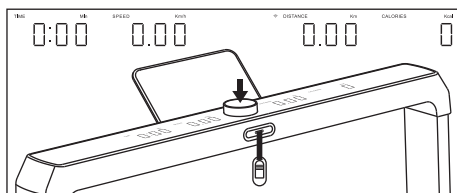
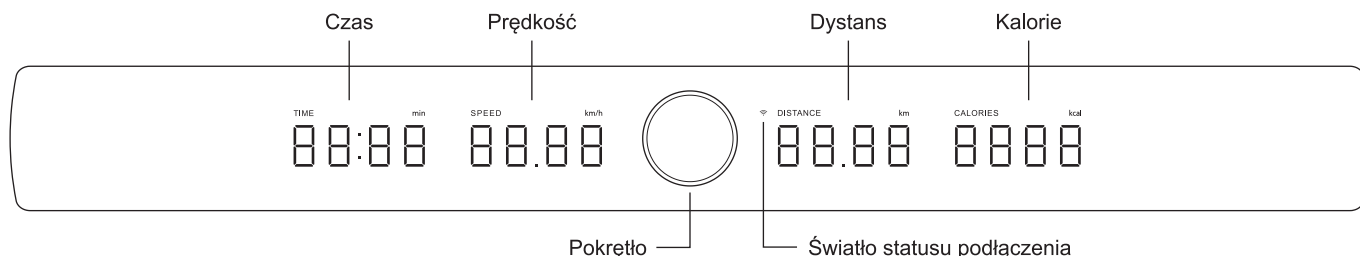


- ③ Wyjmij uchwyt na telefon z pudełka z akcesoriami, nałóż dwa duże otwory uchwytu na śruby na spodzie poręczy, popchnij go w kierunku małego otworu i zablokuj.

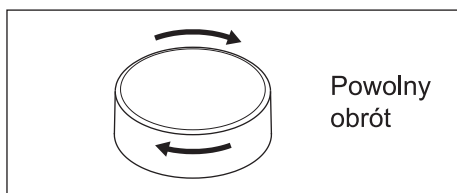
* Aby upewnić się, że uchwyt na telefon jest bezpiecznie zainstalowany, zaleca się dokręcenie śrub za pomocą klucza imbusowego (w zestawie).

Jak korzystać z panelu wyświetlacza

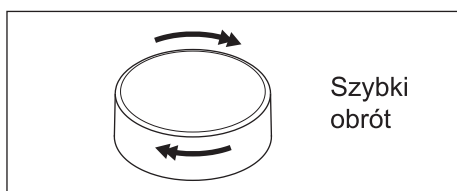
Panel wyświetlacza wykorzystuje zaawansowaną technologię wyświetlania LED i posiada bezprzewodową łączność sieciową. Poniższe informacje mogą pomóc w szybkim zapoznaniu się i opanowaniu metod obsługi panelu.



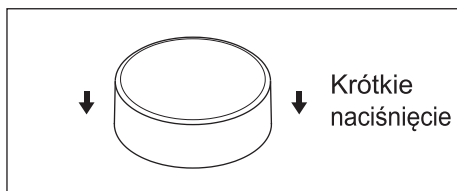
- ① Po włączeniu zasilania, panel wyświetlacza zaświeci się, wszystkie dane zostaną wyświetlone jako zero, a bieżnia przejdzie w tryb domyślny. Krótco naciśnij pokrętło, a po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia zacznie powoli pracować.



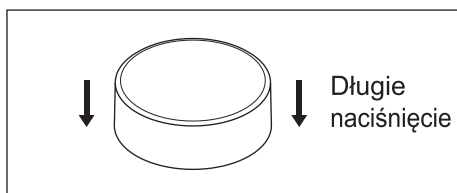
- ② Podczas pracy, aby zwiększyć prędkość, należy powoli obracać pokrętło w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Obracając w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, można zmniejszyć prędkość.



- ③ Podczas pracy, obróć przycisk szybko w prawo, aby przełączyć wartość prędkości pomiędzy 1/3/6/9/12/15/16 km/h (1/3/6/9/10 mph) i obróć w lewo, aby przełączyć wartość prędkości pomiędzy 16/15/12/9/6/3/1 km/h (10/9/6/3/1 mph).

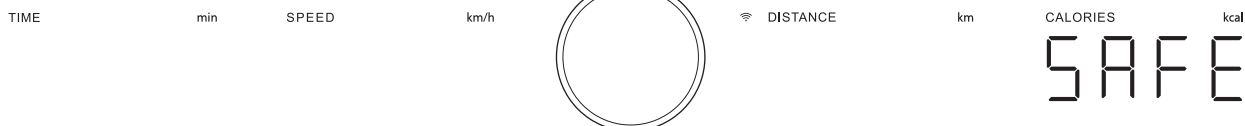


- ④ Podczas pracy, krótkie naciśnięcie pokrętła powoduje przejście do trybu pauzy. Wszystkie dane zostaną zachowane w tym samym czasie.

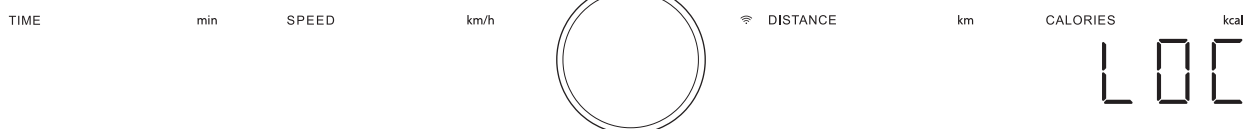


- ⑤ W trybie pauzy, długie naciśnięcie pokrętła przez 2 sekundy lub brak działania przez 10 minut spowoduje zresetowanie danych panelu wyświetlacza. Urządzenie przejdzie w tryb uśpienia.

Jeśli klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, na wyświetlaczu LED pojawi się komunikat "SAFE" (BEZPIECZNY), co oznacza przejście do stanu bezpieczeństwa, w którym bieżnia nie można uruchomić. W takim przypadku, przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy włożyć klucz bezpieczeństwa, zgodnie z opisem w punkcie P4 części "Jak włączyć zasilanie".

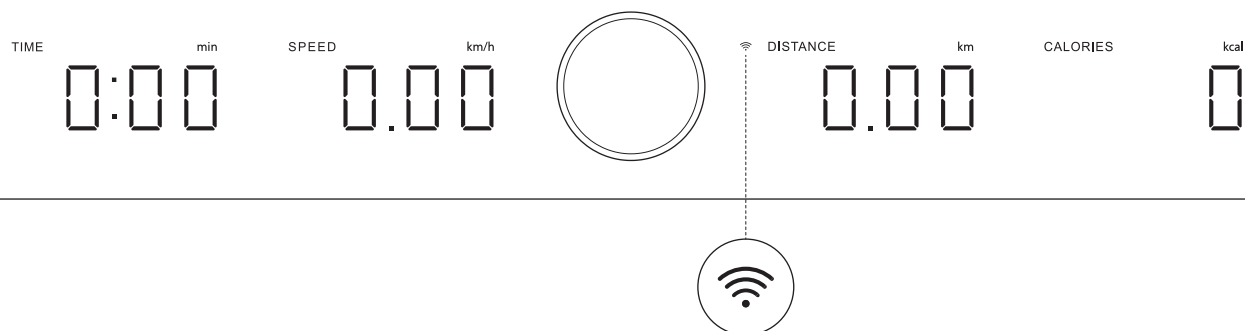


Blokadę przed dziećmi można włączyć/wyłączyć z poziomu aplikacji. Jeśli blokada przed dziećmi jest włączona, bieżnia nie uruchomi się, a na wyświetlaczu LED pojawi się komunikat "LOC". W aplikacji można usunąć blokadę przed dziećmi lub ją zresetować, naciskając i przytrzymując przycisk pokrętła przez 5 sekund.



Gdy bieżnia nie jest podłączona do oprogramowania, kontrolka miga; gdy bieżnia jest podłączona do oprogramowania, kontrolka pozostaje włączona.

* Gdy bieżnia nie jest podłączona, sieć bezprzewodowa jest zawsze w stanie połączenia i można ją podłączyć, wyszukując ją za pomocą aplikacji.

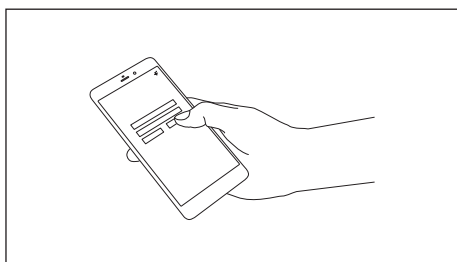


Jak podłączyć aplikację

Aby trenować w bardziej profesjonalny sposób i poprawić wrażenia z biegania, z bieżni można korzystać z połączoną aplikacją.



- ① Zeskanuj kod QR lub wyszukaj "KS Fit" w Apple Store lub Google Play, a następnie dokończ instalację i rejestrację.

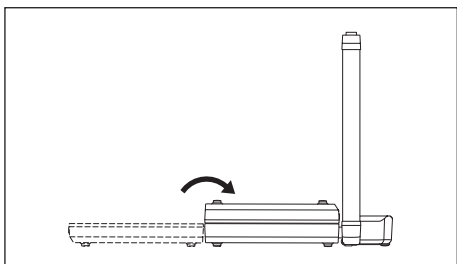


- ② Zbliź telefon komórkowy do bieżni.
- ③ Włącz Bluetooth w telefonie.
- ④ Włącz bieżnię.
- ⑤ Otwórz aplikację KS Fit i dodaj sprzęt.

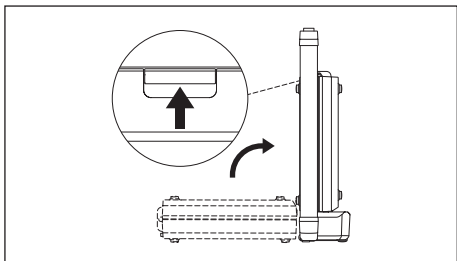
* Dodaj urządzenie za pośrednictwem aplikacji zamiast wybierania urządzenia z listy Bluetooth. Jeśli urządzenie jest już wybrane, usuń je z listy Bluetooth i sparuj ponownie za pomocą aplikacji.
* Powtórz kroki 3-5, jeśli parowanie z urządzeniem nie powiedzie się.
* Ze względów bezpieczeństwa nie należy podłączać drugiego telefonu komórkowego do bieżni podczas ćwiczeń, jeśli telefon został sparowany z urządzeniem.

Jak złożyć bieżnię

Aby uniknąć uszkodzenia bieżni i poważnych obrażeń, przed złożeniem bieżni upewnij się, że przewód zasilający jest odłączony.



- ① Złóż tylną płytę do biegania do górnej części przedniej płyty do biegania i upewnij się, że znajduje się ona w wyznaczonym położeniu.

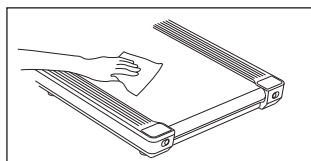


- ② Pociągnij dźwignię blokady bieżni, aby odblokować bieżnię, uważając, aby nie przytrzasnąć sobie palców. Następnie powoli podnieś ją równoległe do poręczy i delikatnie potrząśnij, aby sprawdzić, czy bieżnia jest zablokowana.

* W celu bezpiecznego przechowywania, umieść złożony sprzęt płasko na ziemi.

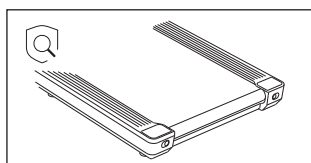
Dbłość i konserwacja

Aby bieżnia działała prawidłowo oraz by przedłużyć jej żywotność, zaleca się regularną konserwację. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń lub zużycia należy natychmiast zaprzestać korzystania z bieżni do czasu rozwiązania problemu.



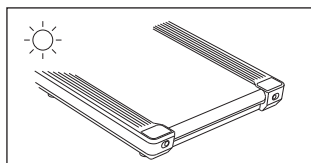
① Czyszczenie bieżni

- Wyłącz bieżnię i odłącz przewód zasilający.
- Dodaj niewielką ilość łagodnego środka czyszczącego na 100% bawełnianą szmatkę i przetrzyj panel wyświetlacza, poręcz, uchwyt na telefon komórkowy, pas do biegania itp.
- * Nie rozpylać środka czyszczącego bezpośrednio na panel wyświetlacza lub pas do biegania.
- * Nie używaj kwaśnych i żrących środków czyszczących.
- * Pod pasem biegowym nie należy wycierać.
- * Po okresie użytkowania, na podłodze za urządzeniem mogą pojawić się kurz i plamy. Jest to normalne zjawisko, a nieczystości można po prostu usunąć.



② Kontrola bieżni

- Sprawdź śruby. Jeśli są luźne, dokręć je, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.
- Kontrola przewodu zasilającego. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek uszkodzeń lub zużycia należy zaprzestać korzystania z urządzenia i natychmiast wymienić przewód zasilający.
- Kontrola pasa do biegania. Jeśli nie jest wyśrodkowany, jest zbyt ciasny lub zbyt luźny, wyreguluj pas, korzystając z sekcji "Odchylenie/poślizg pasa do biegania i korekta" w rozdziale Rozwiązywanie problemów.
- * Jeśli konieczna jest wymiana, należy użyć komponentów wskazanych przez producenta.

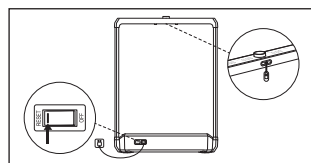


③ Suche i chłodne otoczenie

- Bieżnię należy przechowywać w chłodnym i suchym miejscu.
- * Nie używaj bieżni na zewnątrz lub w miejscach o wysokiej wilgotności lub ekstremalnych zmianach temperatury.
- Po każdych dwóch godzinach użytkowania należy zrobić 20-minutową przerwę, aby umożliwić schłodzenie bieżni.
- * Nie używaj bieżni w sposób ciągły przez ponad 2 godziny.

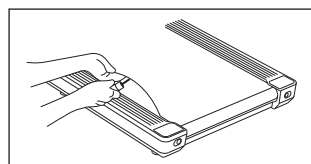
Rozwiązywanie problemów

Większość usterek bieżni można rozwiązać, wykonując poniższe proste kroki w celu zidentyfikowania problemu i wykonania niezbędnych czynności.



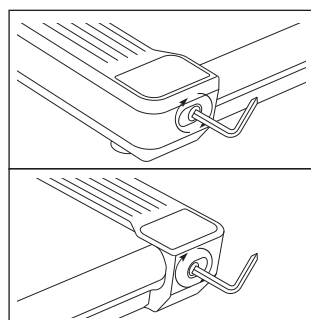
① Podczas użytkowania nie można włączać/wyłączać zasilania

- Upewnij się, że oba końce przewodu zasilającego są podłączone.
- Po podłączeniu przewodu zasilającego upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest włożony do gniazda bezpieczeństwa.
- Upewnij się, że przełącznik zasilania jest włączony.



② Smarowanie pasa do biegania

- Wyłącz bieżnię i odłącz przewód zasilający.
- Podnieś tylną płytę do biegania, podnieś pas do biegania i nałóż olej silikonowy w kształcie litery "Z" na wewnętrzną powierzchnię płyty do biegania w środkowej pozycji.
- Włącz bieżnię i spróbuj ponownie.
- * Nie jest konieczne nakładanie oleju na całą płytę, ponieważ będzie się on naturalnie rozprzestrzeniał podczas użytkowania.
- * Podczas każdego smarowania wymagane jest 5-10 ml oleju silikonowego. Nadmiar oleju silikonowego może powodować poślizg i wpływać na normalne użytkowanie.



③ Odchylenie/poślizg pasa do biegania i korekta

- Jeśli pas do biegania nie jest wyśrodkowany: podnieś tylną płytę do biegania i ręcznie wyregulować pas do biegania (jak pokazano w kroku 3 części "Jak rozłożyć bieżnię").
- Jeśli pas nadal się odchyła, wyreguluj go za pomocą dostarczonego klucza imbusowego, wykonując następujące czynności:
 - Pas ucieka w lewo: przekręć śrubę lewego otworu regulacyjnego o 1/4 obrotu w prawo.
 - Pas ucieka w prawo: przekręć śrubę prawego otworu regulacyjnego o 1/4 obrotu w prawo.
 - Pas ślizga się: przekręć jednocześnie lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w prawo.
- Po każdej regulacji należy uruchomić urządzenie z prędkością 3-4 km/h (1,95-2,5 mph) na 1-2 minuty, aby zaobserwować kalibrację. W razie potrzeby, wyreguluj ponownie.
- * Jeśli pas do biegania jest zbyt ciasny lub zbyt luźny, wpłynie to na wydajność bieżni i spowoduje uszkodzenie pasa.

④ Opis kodów błędów

* Gdy wystąpi usterka, na panelu wyświetlacza pojawi się kod błędów. Jeśli pojawi się poniższy kod błędów, należy wyłączyć i ponownie uruchomić bieżnię. Jeśli kod błędów nadal się pojawia, należy zaprzestać korzystania z urządzenia, zapisać model produktu i numer seryjny na naklejce z tabliczką znamionową z przodu bieżni i skontaktować się ze sprzedawcą lub działem obsługi klienta w celu naprawy do czasu rozwiązania problemu.

E01: Programowe przeciążenie

E02: Sprzętowe przeciążenie

E03: Przegrzanie modułu IPM

E04: Ochrona przed niskim napięciem

E05: Ochrona przed wysokim napięciem

E06: Zabezpieczenie przed zanikiem fazy silnika

E07: Zabezpieczenie przed zablokowaniem wirnika silnika

E09: Silnik nie może się uruchomić

E12: Zabezpieczenie nadprądowe silnika

E13: Zabezpieczenie przeciążeniowe

* Rozwiązanie: Dodać oleju silikonowego. Urządzenie wznowi pracę automatycznie po zakończeniu odliczania




E14: Brak sygnału Halla

E15: Usterka komunikacji

Przewodnik podczas ćwiczeń

Intensywność ćwiczeń

Niezależnie od tego, czy celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, czy poprawa wydolności sercowo-naczyniowej, ćwiczenia o odpowiedniej intensywności są kluczem do osiągnięcia wyników. Aby znaleźć odpowiedni poziom intensywności, możesz użyć swojego tętna jako przewodnika. Poniższa tabela przedstawia zalecane strefy tętna dla spalania tłuszczu i sprawności sercowo-naczyniowej, wyłącznie w celach informacyjnych.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Aby znaleźć odpowiedni poziom intensywności, znajdź swój wiek na dole wykresu (zaokrąglając do najbliższej dziesiątki). Najniższa liczba to tętno spalające tłuszcz, środkowa liczba to maksymalne tętno spalające tłuszcz, a najwyższa liczba to tętno poprawiające wydolność sercowo-naczyniową (zaleca się noszenie monitora tętna podczas ćwiczeń w celu zapewnienia wydajności, co wymaga dodatkowego zakupu).

Spalanie tłuszczu - aby skutecznie wykorzystywać tłuszcz jako źródło energii, należy wykonywać ćwiczenia o niskiej intensywności przez dłuższy czas. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń organizm wykorzystuje glikogen jako energię. Dopiero po tym czasie, organizm zaczyna wykorzystywać zmagazynowany tłuszcz jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tłuszczu, dostosuj intensywność ćwiczeń, aż tętno będzie zbliżone do najniższej wartości w Twojej strefie treningowej.

Wytyczne uprawiania sportu

Rozgrzewka: Zaleca się rozgrzewkę przez 5-10 minut przed ćwiczeniami, pełną mobilizację stawów i rozciąganie przed rozpoczęciem ćwiczeń o niskiej intensywności.

Ćwiczenie: Zaleca się ćwiczyć przez 20-30 minut, utrzymując intensywność ćwiczeń w zakresie treningowym (w ciągu pierwszych kilku tygodni treningu, czas ćwiczeń powinien być utrzymywany w granicach 20 minut), a oddech powinien być równomierny podczas ćwiczeń.

Chłodzenie: Po ćwiczeniach, zaleca się rozciąganie przez 5-10 minut, co może poprawić elastyczność stawów i mięśni oraz zapobiec urazom podczas ćwiczeń.

Częstotliwość ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić kondycję fizyczną, wykonuj trzy sesje treningowe tygodniowo z co najmniej jednym dniem odpoczynku między każdą sesją. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń, w razie potrzeby, można wykonać do pięciu sesji tygodniowo. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest uczynienie ćwiczeń częstą i przyjemną częścią codziennego życia.

Wymiana i utylizacja



Prawidłowa utylizacja urządzenia. Niniejsze oznaczenie wskazuje, że produktu nie należy wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych w całej UE. Aby zapobiec możliwym szkodom dla środowiska lub zdrowia ludzkiego wynikającym z niekontrolowanego usuwania odpadów, należy poddawać je recyklingowi w sposób odpowiedzialny, by promować zrównoważone ponowne wykorzystanie zasobów materialnych. Aby zwrócić używane urządzenie, należy skorzystać z systemów zwrotu i odbioru lub skontaktować się ze sprzedawcą, u którego produkt został zakupiony. Mogą oni przekazać ten produkt do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.



Manufacturer: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Address: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
MADE IN CHINA

Autoryzowany dystrybutor i serwis w Polsce:

ACTION S.A.

ul. Dawidowska 10

05-500 Piaseczno, Polska

telefon: +48 22 332 16 75

e-mail: serwis.zamienie@action.pl