

Inversion table/Table d'inversion/Inversionsbank/ Mesa de inversión/Mesa de inversão/Tavolo di inversione

Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

READING CAREFULLY!**Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the product yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The product does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury.

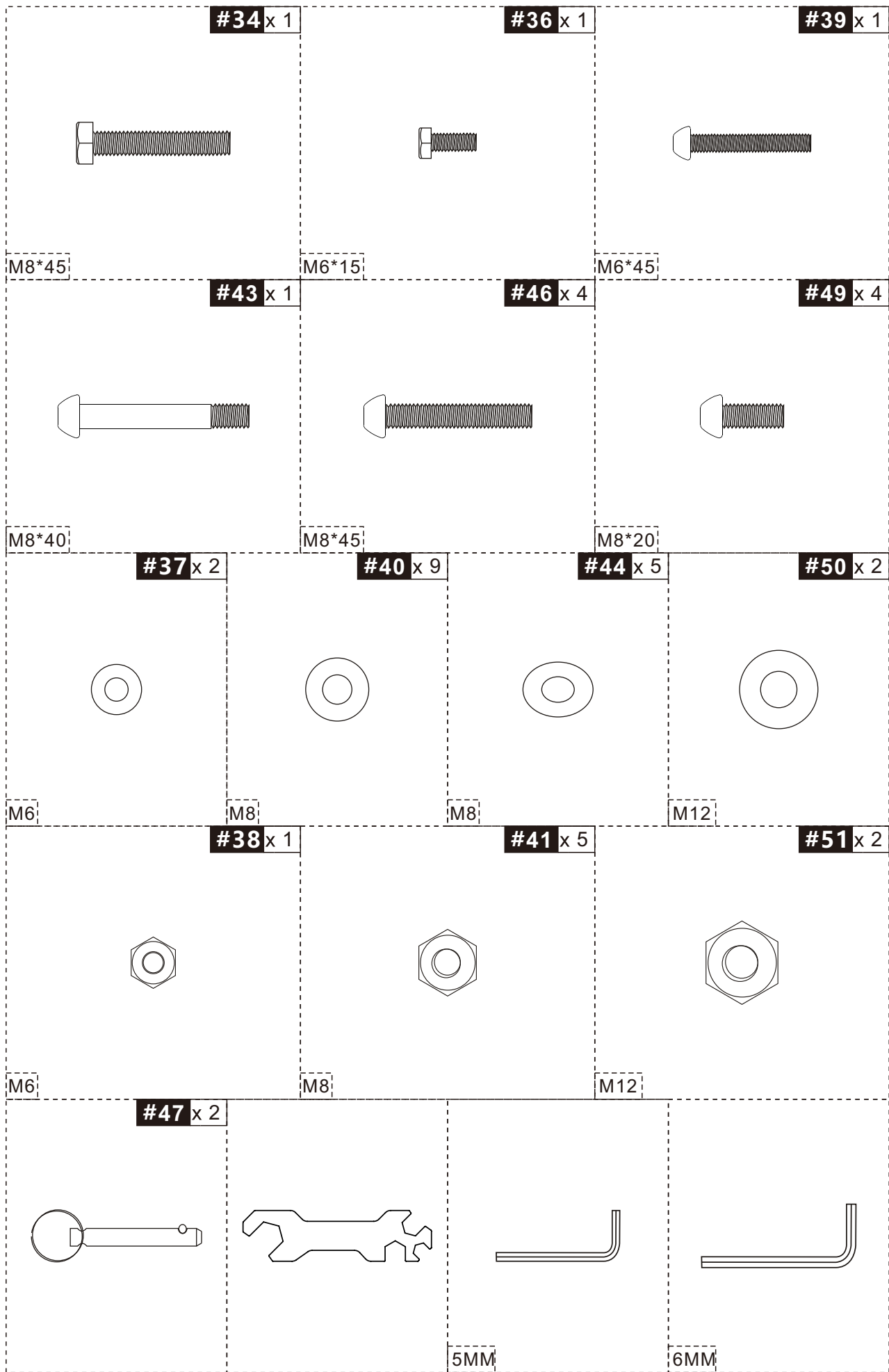
**Read the instructions**

MAINTENANCE / INSPECTION

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

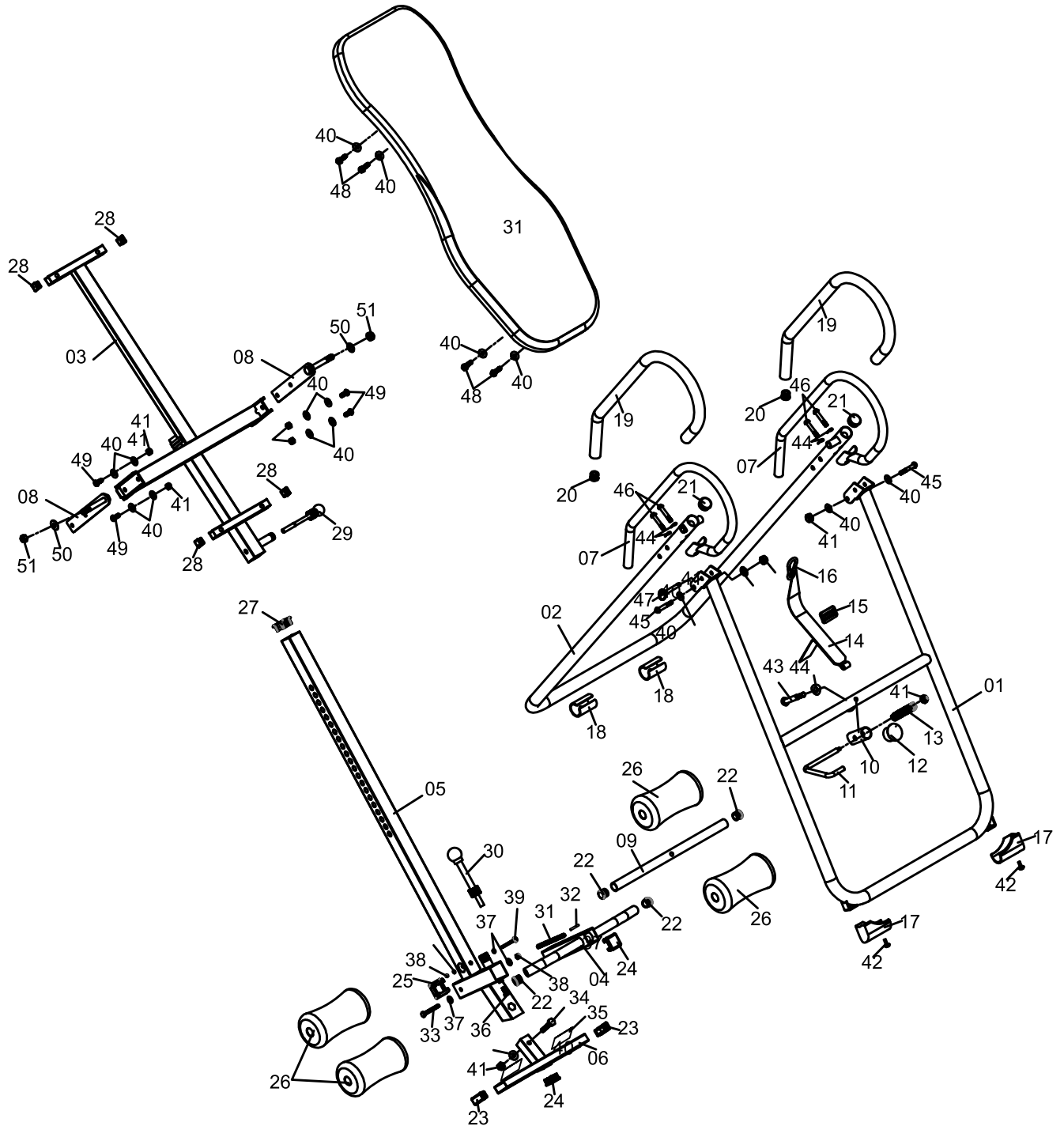
Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Front support frame	1	27	Square end cap 33.4x33.4mm	1
2	Rear support frame	1	28	Square end cap20*20mm	4
3	Backrest frame	1	29	Height adjustable lock pin	1
4	Adjustable ankle brace	1	30	Ankle brace lock pin	1
5	Height adjustable tube	1	31	Backrest	1
6	Foot tube	1	32	Pin	1
7	Handle bar	2	33	Hex bolt M6*45mm	1
8	Pivot bar	2	34	Hex bolt M8*45mm	1
9	Foam tube	1	35	Anti slip stickers	2
10	Stopper tube	1	36	Hex bolt M6*15mm	1
11	Safety lock	1	37	Flat washer M6	4
12	Bumper cap	1	38	Nylon nut M6	2
13	Spring	1	39	Allen bolt M6*45mm	1
14	Safety strap	1	40	Flat washer M8	17
15	Adjustable buckle	1	41	Nylon nut M8	8
16	Hook	1	42	Allen bolt M6*15mm	2
17	Plastic clip	2	43	Allen bolt M8x40mm	1
18	End cap	2	44	Curved washer M8	5
19	Foam grip	2	45	Allen bolt M8*50mm	2
20	Round end cap 22mm	2	46	Allen bolt M8x45mm	4
21	Round end cap 32mm	2	47	Lock pin $\Phi 8 \times 40$ mm	1
22	Round end cap 19mm	4	48	Hex bolt M8*35mm	4
23	Square end cap 20*50mm	2	49	Allen bolt M8*20mm	4
24	Square end cap 30*30mm	2	50	Flat washer M12	2
25	Square end cap 35*35mm	1	51	Nylon nut M12	2
26	Foam	4			

Exploded Diagram

Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these are already pre-installed.

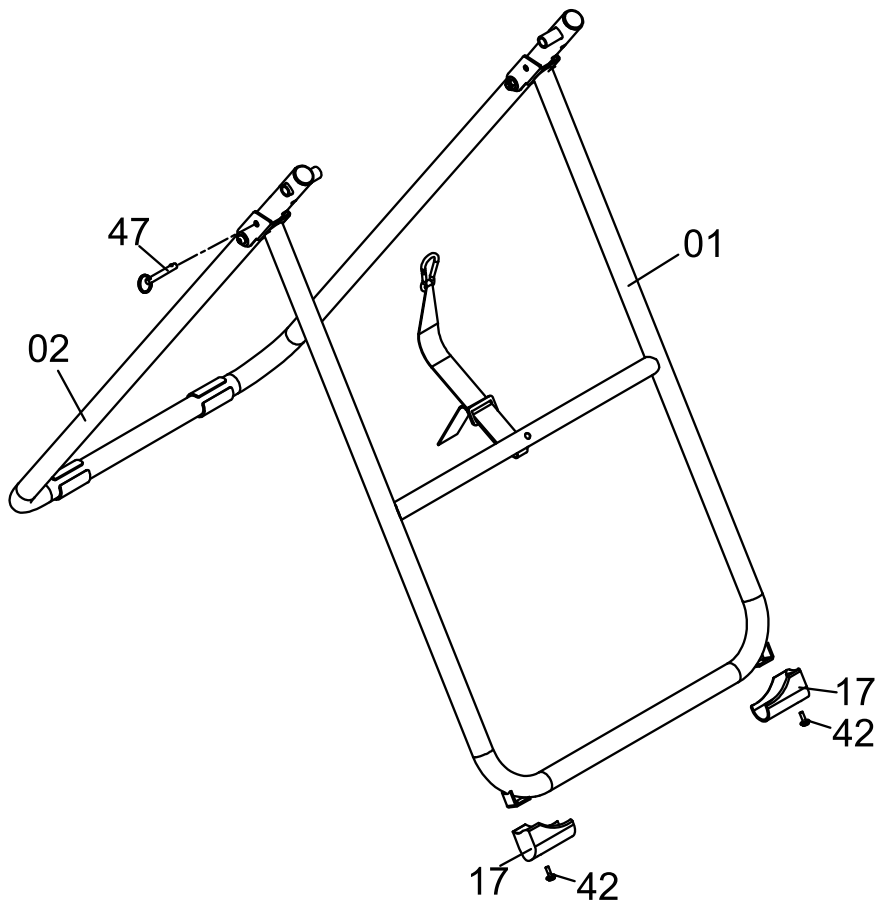


Step 1

Removed the Screws (42) that have been pre-assembled on the Front support frame (01).

Attach End caps (17) to the Front main frame (01) using two Screws (42).

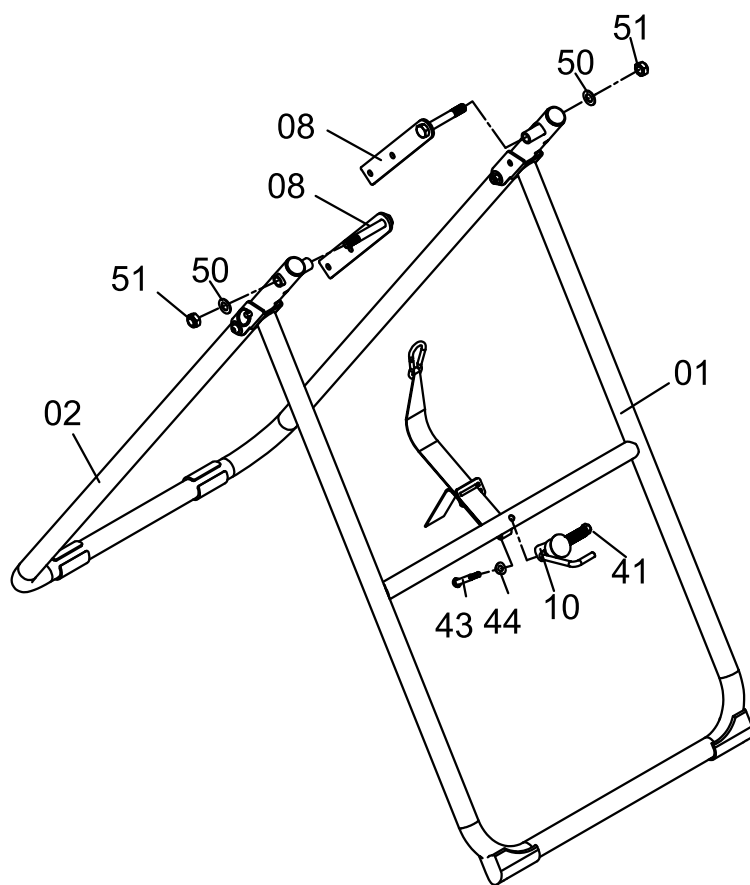
Open the pre-assembled Main Frame, which is composed of parts (01) and (02).
Insert Lock Pin (47) through the holes of the pre-assembled Main Frame.



Step 2

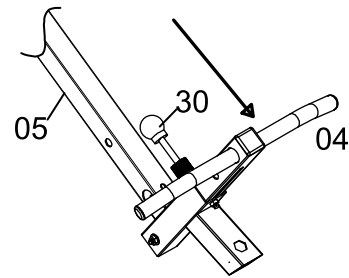
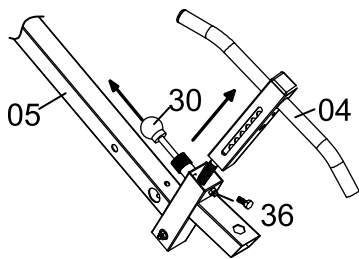
Insert Pivot Bars (08) to each side of Rear support frame (02), then secure it with total two Flat washers (50) and two Nylon nuts (51).

Attach Stopper tube (10) to Front support frame (01) with Allen bolt (43) and Flat washer (44).

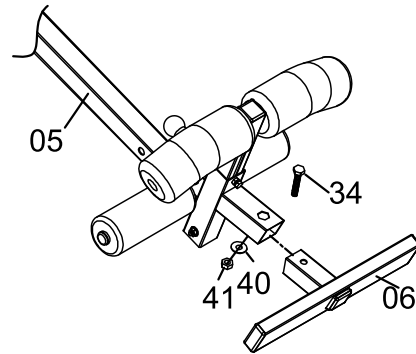
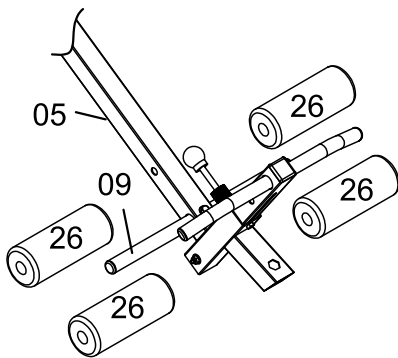
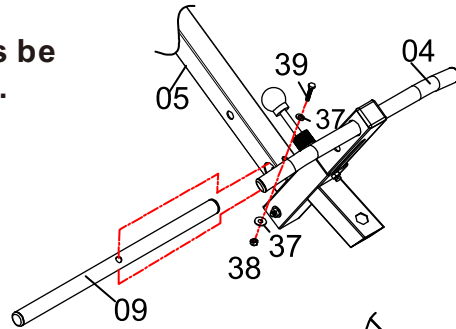


Step 3

- A) Take the pre-assembled of Height adjustable tube (05), Pull up the Ankle brace lock pin (30), at the same time, pull the Adjustable ankle brace (04) out of the Height adjustable tube (05) SLOWLY. Rotate it 90 degrees counter-clockwise so that the holes face toward the Ankle brace lock pin (30). Insert the Adjustable ankle brace (04) back into the Height adjustable tube (05), then release Ankle brace lock pin (30) and screw one Hex bolt (36).
- B) Slide the Foam tube (09) to the Height adjustable tube (05). Then secure it by using one Allen bolt (29), two Flat washers (37) and one Nylon nut (38). Slide the two Foam rollers (26) onto the Adjustable ankle brace (04) and another two Foam rollers (26) on the Foam tube (09).
- C) Attach the Foot tube (06) to Height adjustable tube (05) using one Hex bolt (34), one Flat washer (40) and one Nylon nut (41).



Note: #36 must screws be tightened when in use.



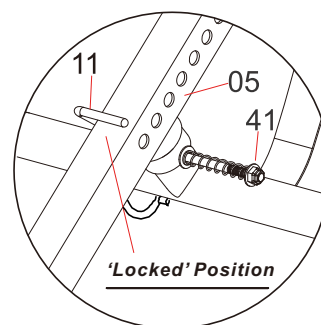
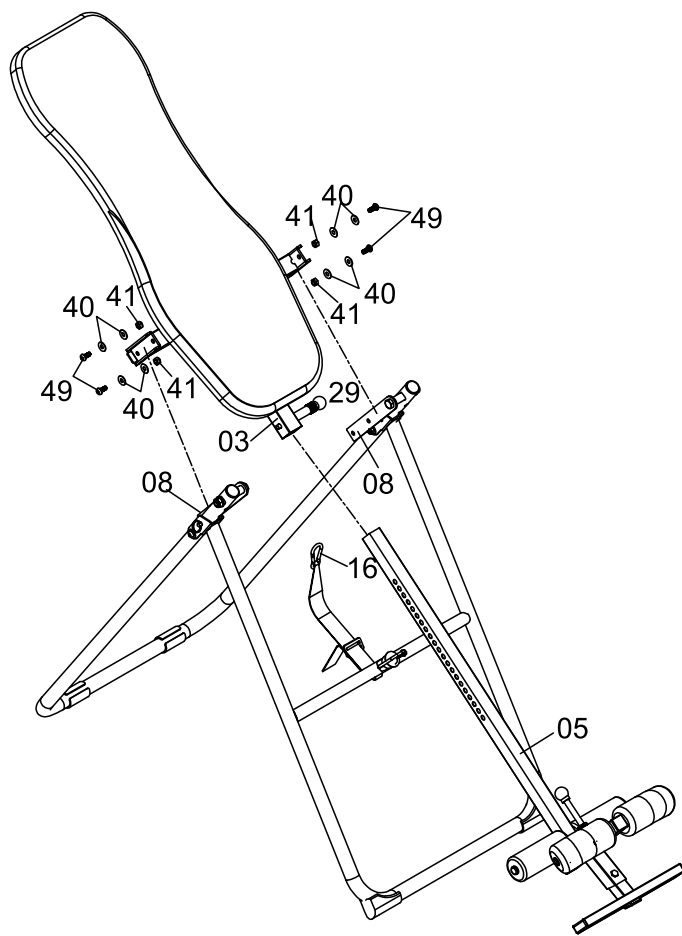
Step 4

Install the pre-assemble cushion frame (03) to Adjustable pivot bar (08), then secure with 4 Allen bolts (49), eight Flat washers (40) and four Nylon nuts (41).

Pull up the Height adjustable lock pin (29), attach the Height adjustable tube (05) to the Back cushion frame (03) by pulling Height adjustable lock pin (29).

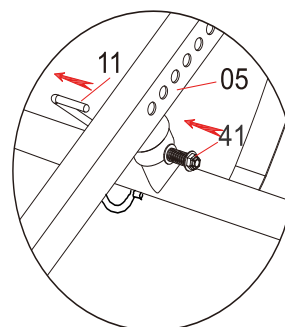
Please choose a suitable height position when using this product.

Adjust the Height Adjustment Tube to best accommodate your body.



LOCKED:

Always keep the safety lock in the locked position when NOT inverting and/or when the unit is NOT in use.

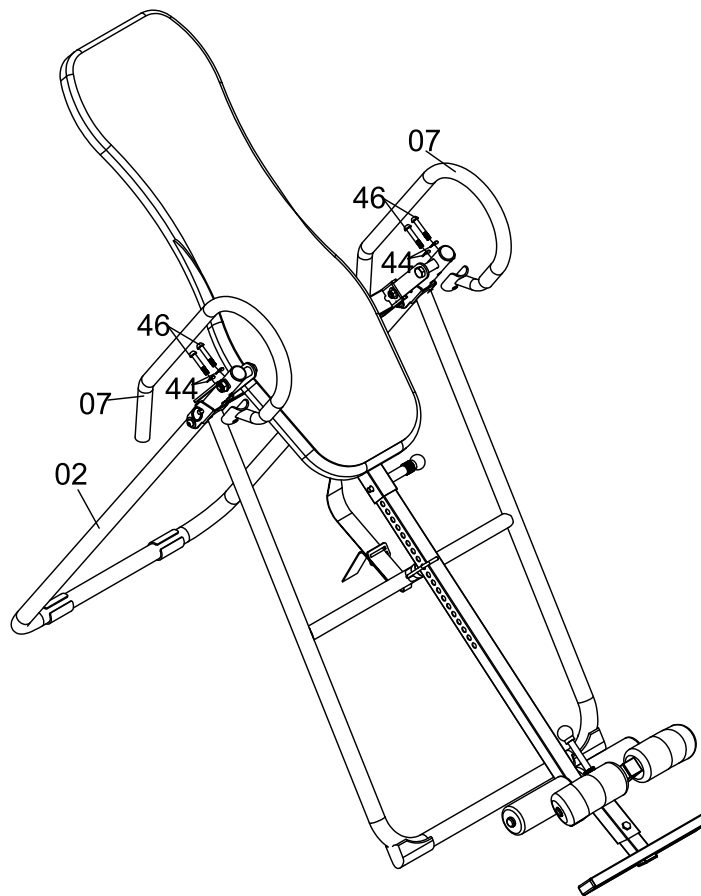


UN-LOCKED:

PUSH the Nylon Nut (41), PULL the Safety Lock (11) outward at the same time, TWIST the Safety Lock (11) off of the Height Adjustment Tube (05).

Step 5

Install the handlebars (07) to the side of the Rear support frame(02), then secure it with total four Allen bolts (46), four curved washers (44) .



Warm-up exercises

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

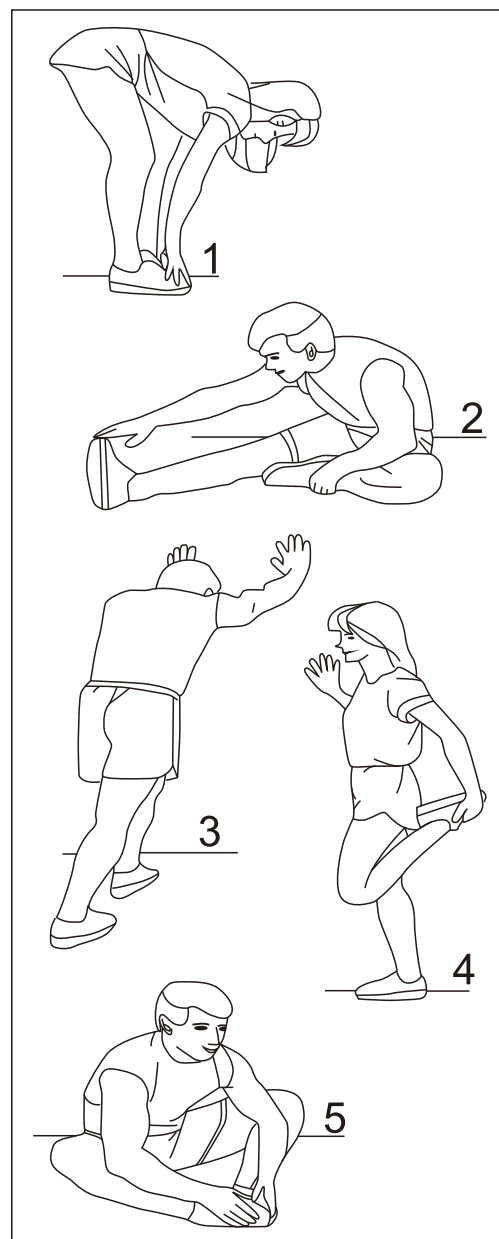
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



LIRE ATTENTIVEMENT !

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.



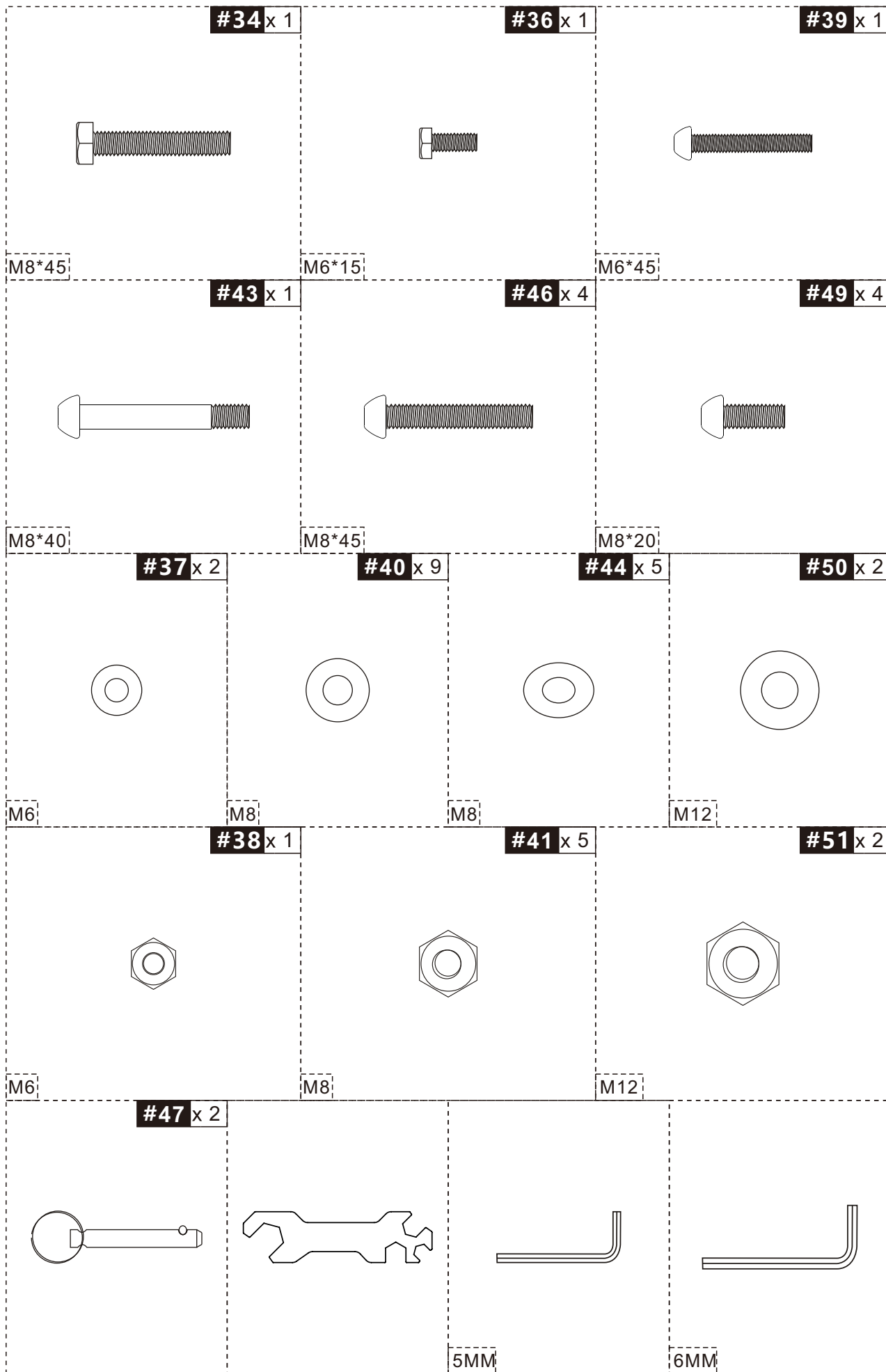
Lisez les instructions

ENTRETIEN / INSPECTION

- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon ● avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

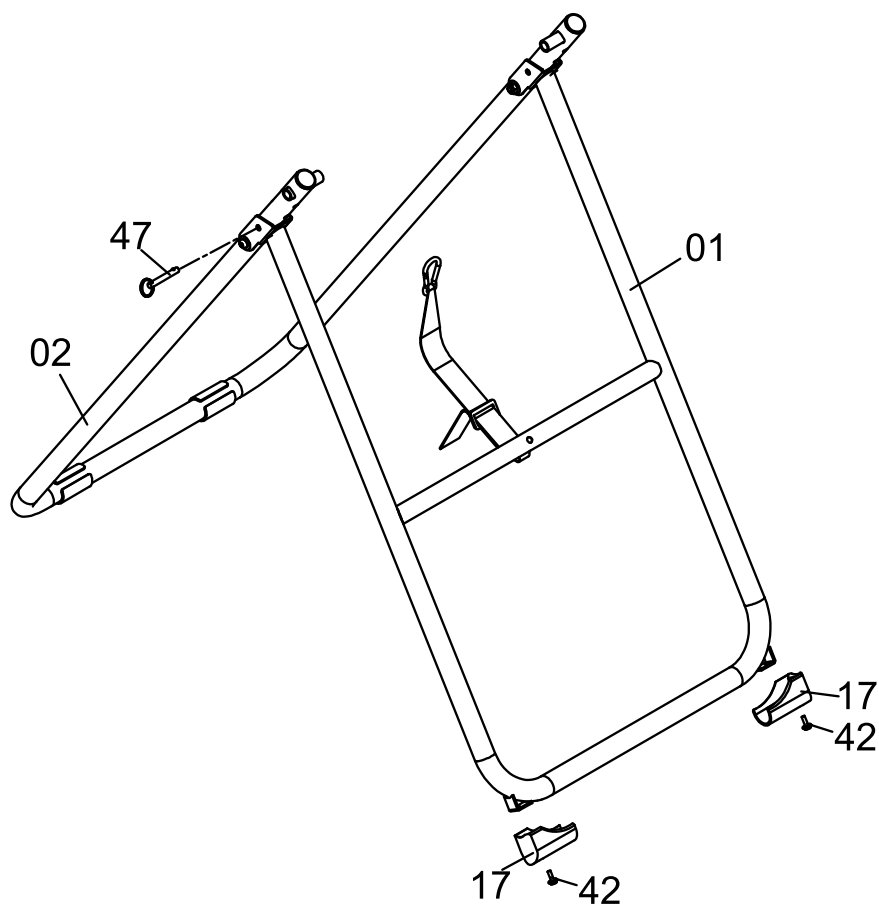


N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Cadre d'appui avant	1	27	Cache-bout carré 33,4 x 33,4 mm	1
2	Cadre d'appui arrière	1	28	Cache-bout carré 20 x 20 mm	4
3	Cadre du dossier	1	29	Goupille de verrouillage à hauteur réglable	1
4	Attelle de cheville réglable	1	30	Goupille de verrouillage pour attelle de cheville	1
5	Tube réglable en hauteur	1	31	Dossier	1
6	Tube de pied	1	32	Goupille	1
7	Guidon	2	33	Vis à tête hexagonale M6*45mm	1
8	Barre pivotante	2	34	Vis à tête hexagonale M8*45mm	1
9	Tube en mousse	1	35	Antidérapant autocollants	2
10	Tube d'arrêt	1	36	Boulon hexagonal M6*15mm	1
11	Verrou de sécurité	1	37	Rondelle plate M6	4
12	Capuchon pare-chocs	1	38	Écrou en nylon M6	2
13	Ressort	1	39	Boulon Allen M6*45mm	1
14	Sangle de sécurité	1	40	Rondelle plate M8	17
15	Boucle réglable	1	41	Écrou nylon M8	8
16	Crochet	1	42	Boulon Allen M6*15mm	2
17	Clip en plastique	2	43	Boulon Allen M8x40mm	1
18	Embout	2	44	Rondelle incurvée M8	5
19	Poignée en mousse	2	45	Vis à tête hexagonale creuse M8*50mm	2
20	Embout rond 22 mm	2	46	Vis à tête hexagonale creuse M8x45mm	4
21	Embout rond 32 mm	2	47	Goupille cylindrique Ø8*40mm	1
22	Embout de finition rond 19 mm	4	48	Boulon hexagonal M8*35mm	4
23	Embout de finition carré 20x50 mm	2	49	Boulon Allen M8*20mm	4
24	Embout de finition carré 30x30 mm	2	50	Rondelle plate M12	2
25	Embout de finition carré 35x35 mm	1	51	Écrou en nylon M12	2
26	Mousse	4			

Étape 1

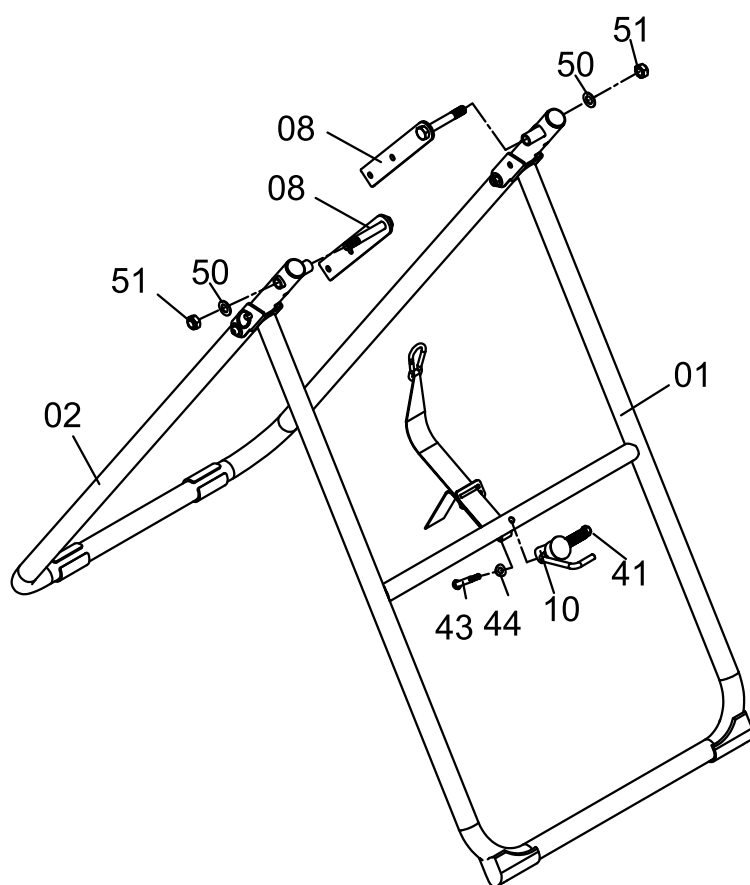
Retirez les vis (42) qui ont été préassemblées sur le cadre de support avant (01).
Fixez les caches d'extrémité (17) au cadre principal avant (01) en utilisant deux vis (42).

Ouvrez le cadre principal préassemblé, composé des pièces (01) et (02). Insérez la goupille de verrouillage (47) à travers les trous du cadre principal préassemblé.



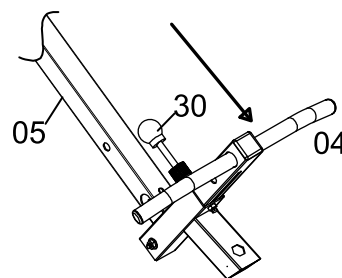
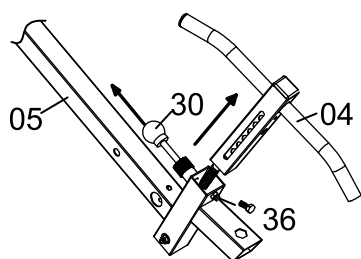
Étape 2

Insérez les barres pivotantes (08) de chaque côté du cadre de support arrière (02), puis fixez-les avec au total deux rondelles plates (50) et deux écrous en nylon (51). Fixer le tube d'arrêt (10) au cadre de support avant (01) avec la vis Allen (43) et la rondelle plate (44).

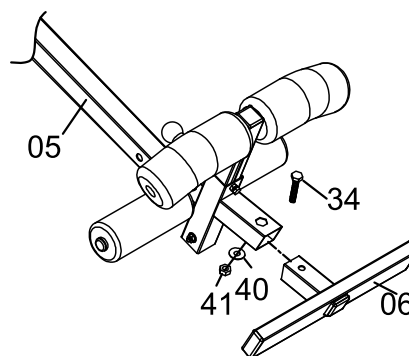
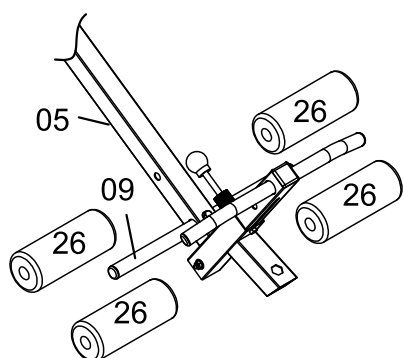
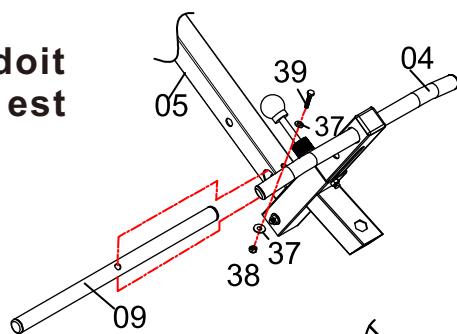


Étape 3

- A) Prenez l'ensemble pré-assemblé du tube réglable en hauteur (05), relevez la goupille de verrouillage de l'attelle de cheville (30), puis, en même temps, sortez LENTEMENT l'attelle de cheville réglable (04) du tube réglable en hauteur (05). Tournez-la de 90 degrés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de sorte que les trous soient orientés vers la goupille de verrouillage de l'attelle de cheville (30). Insérez de nouveau l'attelle de cheville réglable (04) dans le tube réglable en hauteur (05), puis relâchez la goupille de verrouillage de l'attelle de cheville (30) et vissez une vis hexagonale (36).
- B) Faites glisser le tube en mousse (09) sur le tube réglable en hauteur (05). Ensuite, fixez-le en utilisant une vis Allen (29), deux rondelles plates (37) et un écrou en nylon (38). Faites glisser les deux rouleaux en mousse (26) sur l'attelle de cheville réglable (04) et deux autres rouleaux en mousse (26) sur le tube en mousse (09).
- C) Fixez le tube de pied (06) au tube réglable en hauteur (05) en utilisant une vis hexagonale (34), une rondelle plate (40) et un écrou en nylon (41).



Remarque : la vis #36 doit être serrée lorsqu'elle est en usage.

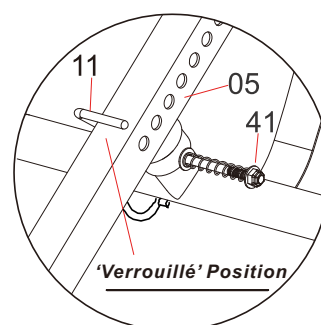
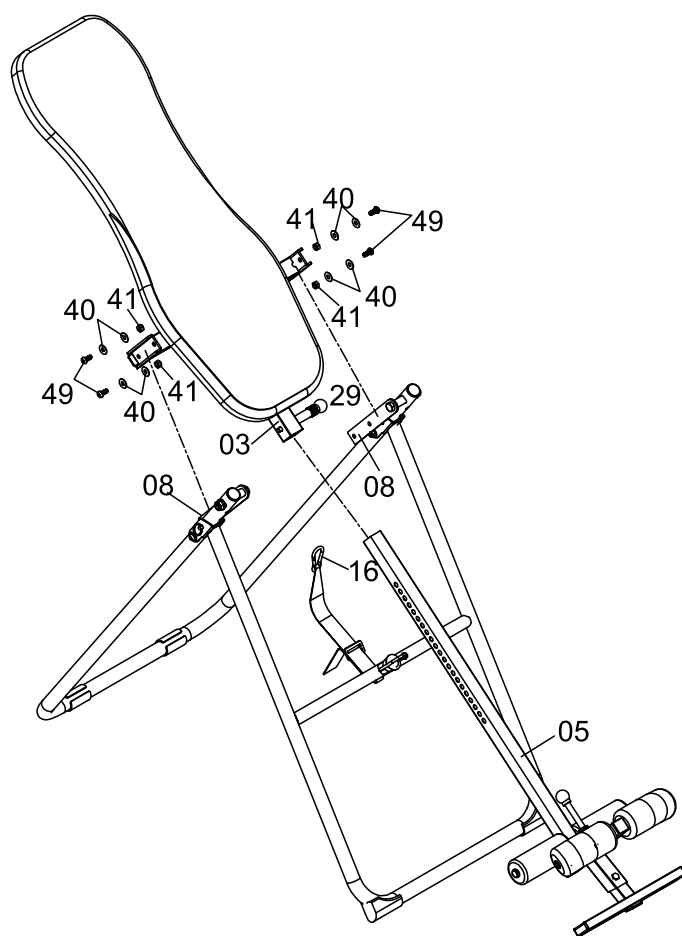


Étape 4

Installez le cadre de coussin pré-assemblé (03) sur la barre pivotante réglable (08), puis sécurisez avec 4 boulons Allen (49), huit rondelles plates (40) et quatre écrous en nylon (41).

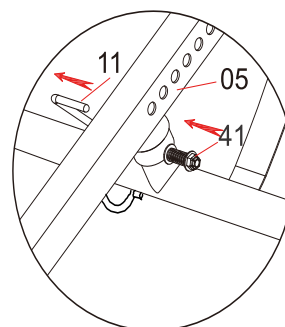
Tirez la goupille de verrouillage de réglage de hauteur (29), fixez le tube de réglage de hauteur (05) au cadre du coussin de dossier (03) en tirant la goupille de verrouillage de réglage de hauteur (29).

Veillez choisir une position de hauteur appropriée lors de l'utilisation de ce produit. Ajustez le tube de réglage de hauteur pour l'adapter au mieux à votre corps.



VERROUILLÉ :

Maintenez toujours le dispositif de sécurité en position verrouillée lorsque vous NE renversez PAS et/ou lorsque l'appareil N'EST PAS utilisé.

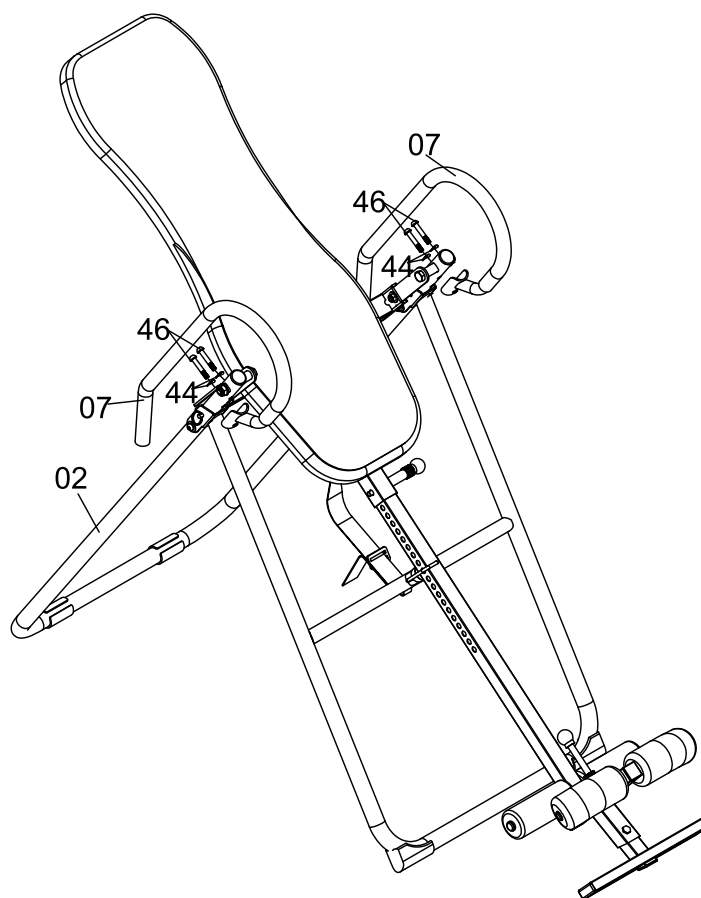


DÉVERROUILLÉ :

POUSSER l'écrou en nylon (41), TIRER simultanément le dispositif de sécurité (11) vers l'extérieur, DÉVISSEZ le dispositif de sécurité (11) du tube de réglage de la hauteur (05).

Étape 5

Fixez le guidon (07) sur le côté du cadre de support arrière (02), puis sécurisez-le avec au total quatre boulons Allen (46) et quatre rondelles incurvées (44).



Exercices d'échauffement

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

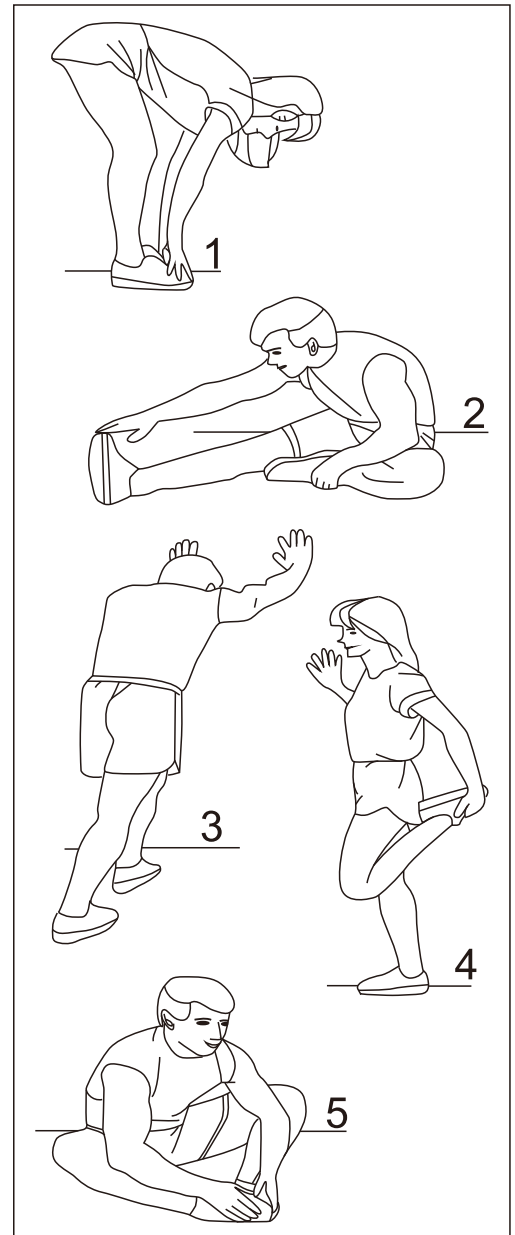
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlage.
10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.



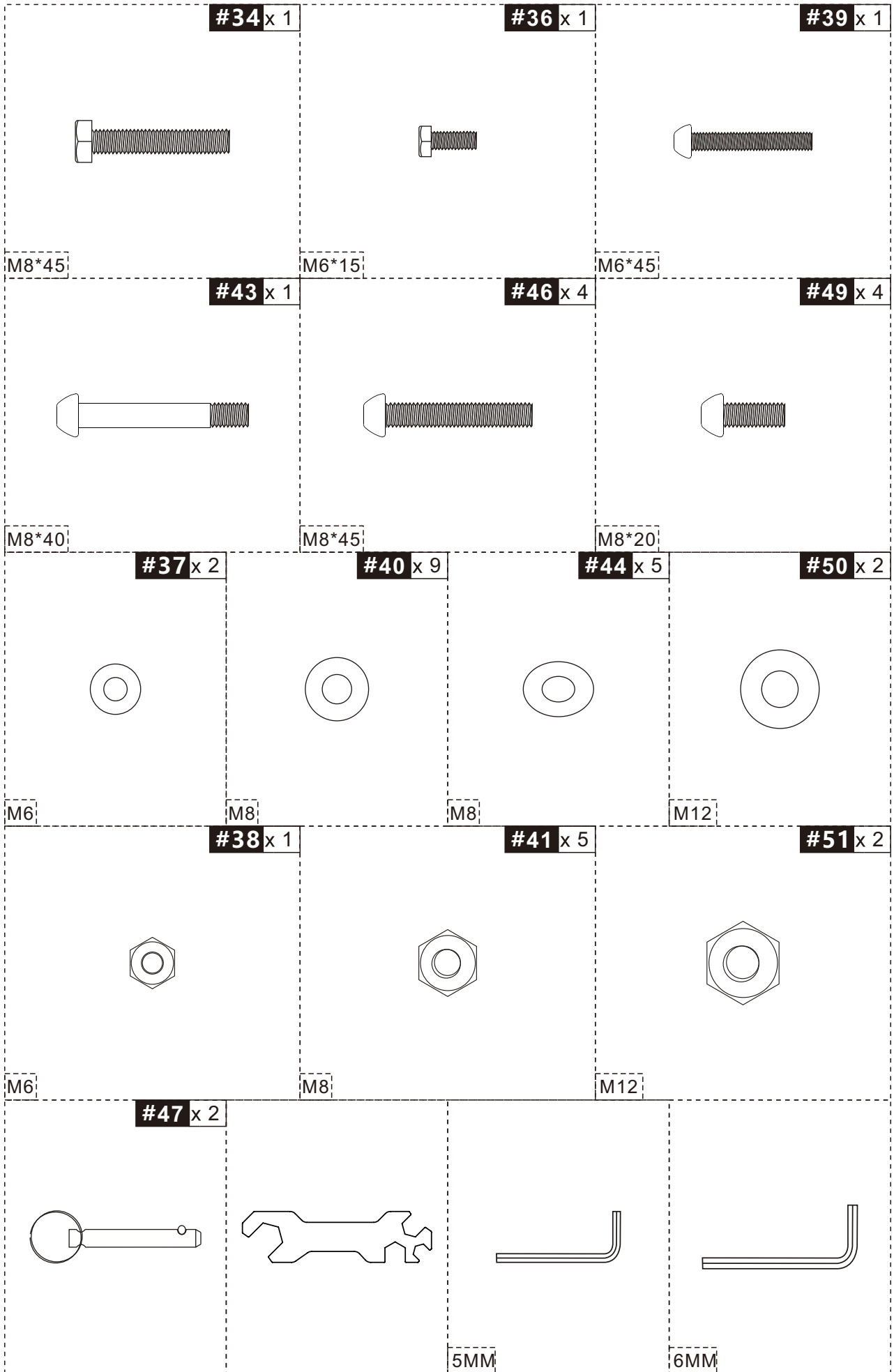
Lesen Sie die Anweisungen

WARTUNG/INSPEKTION

- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.
- Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

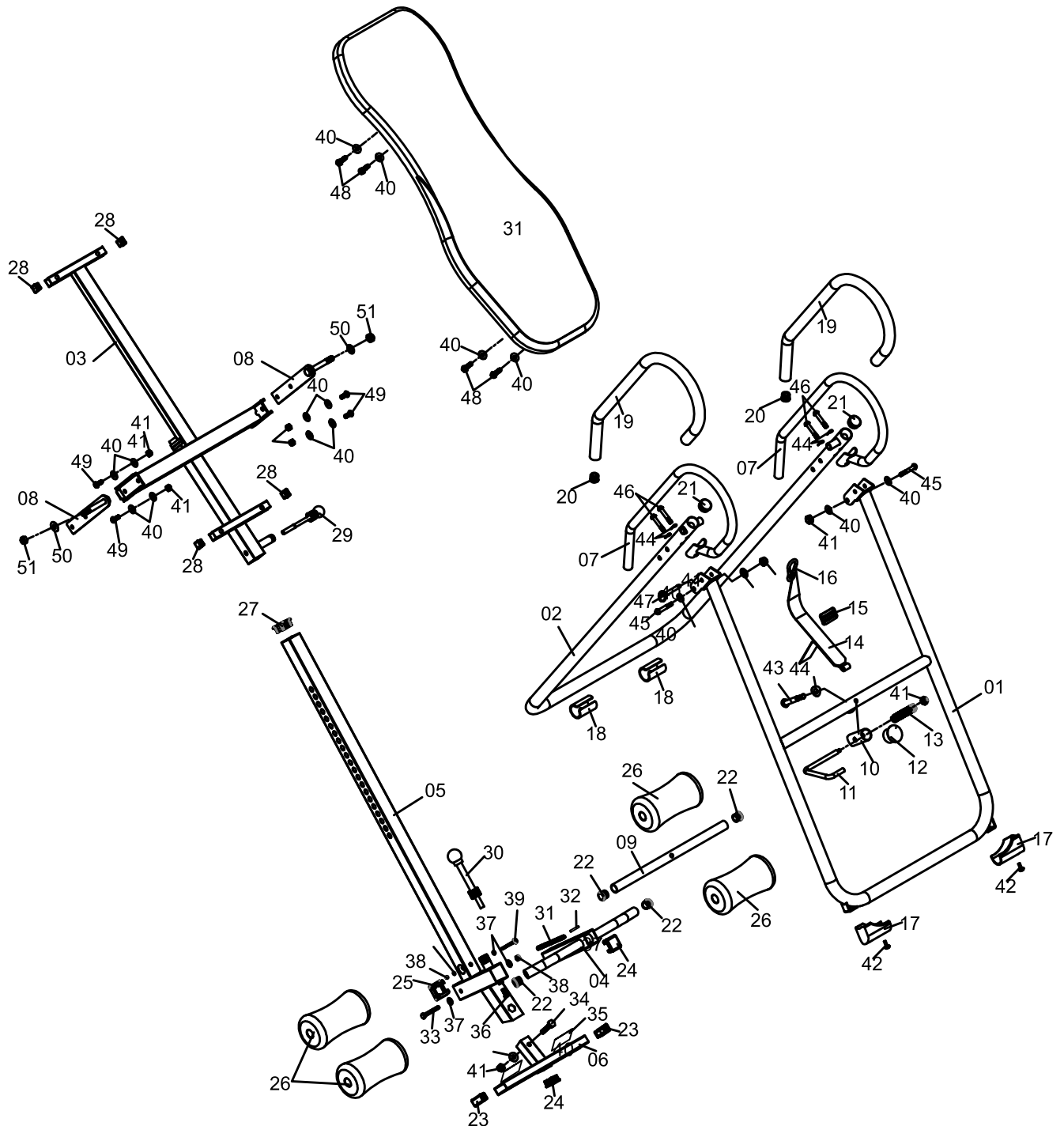
Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.



Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Vorderer Trägerrahmen	1	27	Quadratischer Endkappe 33,4x33,4mm	1
2	Hinterer Trägerrahmen	1	28	Quadratische Endkappe 20x20mm	4
3	Rückenlehnenrahmen	1	29	Höhenverstellender Sicherungsstift	1
4	Verstellbare Knöchelorthese	1	30	Sperrbolzen für Knöchelorthese	1
5	Höhenverstellbares Rohr	1	31	Rückenlehne	1
6	Fußrohr	1	32	Stift	1
7	Lenker	2	33	Sechskantschraube M6*45mm	1
8	Drehstab	2	34	Sechskantschraube M8*45mm	1
9	Schaumstoffrohr	1	35	Rutschfest Aufkleber	2
10	Stopperrohr	1	36	Sechskant-Schraube M6*15mm	1
11	Sicherheitsverriegelung	1	37	Flache Unterlegscheibe M6	4
12	Stoßschutzkappe	1	38	Nylonmutter M6	2
13	Feder	1	39	Innensechskantschraube M6*45mm	1
14	Sicherheitsriemen	1	40	Flache Unterlegscheibe M8	17
15	Verstellbare Schnalle	1	41	Nylonmutter M8	8
16	Haken	1	42	Innensechskantschraube M6*15mm	2
17	Plastikclip	2	43	Innensechskantschraube M8x40mm	1
18	Endkappe	2	44	Gewölbte Unterlegscheibe M8	5
19	Schaumgriff	2	45	Innensechskantschraube M8x50mm	2
20	Runde Endkappe 22 mm	2	46	Innensechskantschraube M8x45mm	4
21	Runde Endkappe 32 mm	2	47	Sicherungsbolzen $\Phi 8 \times 40 \text{mm}$	1
22	Rundkappe 19 mm	4	48	Sechskantschraube M8*35mm	4
23	Quadratische Endkappe 20x50 mm	2	49	Innensechskantschraube M8*20mm	4
24	Quadratische Endkappe 30x30 mm	2	50	Flache Unterlegscheibe M12	2
25	Quadratische Endkappe 35x35 mm	1	51	Nylonmutter M12	2
26	Schaumstoff	4			

Explosionszeichnung

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Teile und Befestigungselemente, die Sie hier sehen, beim Zusammenbau der Maschine verwendet werden, da einige davon bereits vormontiert sind.

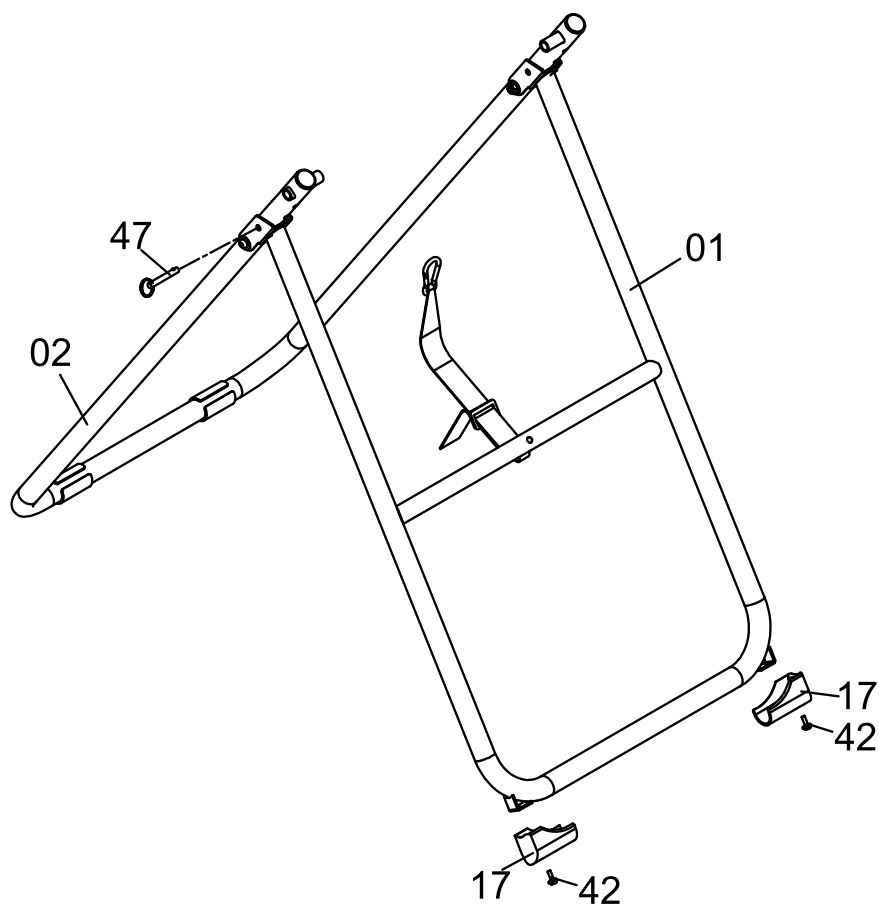


Schritt 1

Entfernen Sie die Schrauben (42), die bereits am Vorderen Trägerrahmen (01) vormontiert wurden.

Befestigen Sie die Endkappen (17) mit zwei Schrauben (42) am vorderen Haupttrahmen (01).

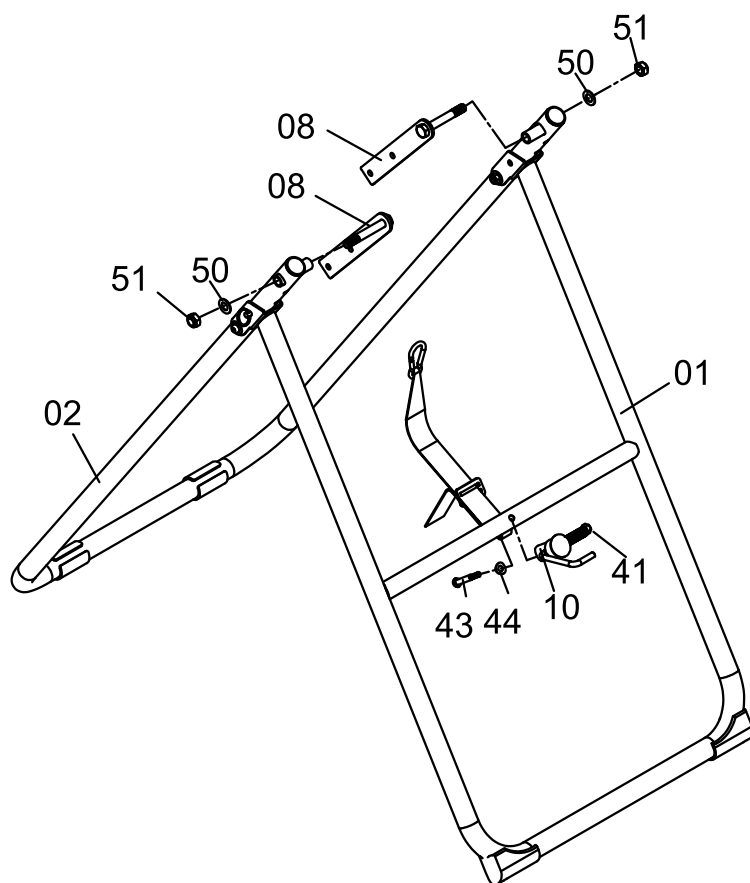
Öffnen Sie den vormontierten Hauptträger, der aus den Teilen (01) und (02) besteht. Führen Sie den Sicherungsstift (47) durch die Löcher des vormontierten Hauptträgers ein.



Schritt 2

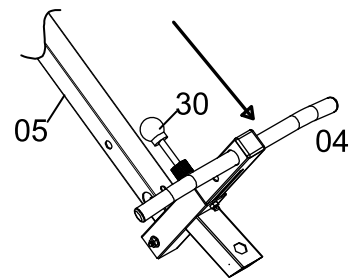
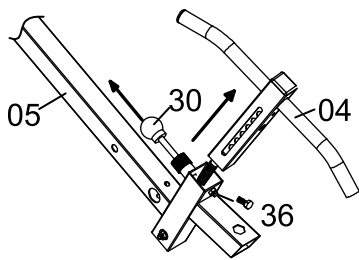
Setzen Sie die Drehstangen (08) an beiden Seiten des hinteren Tragrahmens (02) ein und sichern Sie sie mit insgesamt zwei Unterlegscheiben (50) und zwei Nylonmuttern (51).

Befestigen Sie das Anschlagrohr (10) am vorderen Tragrahmen (01) mit der Innensechskantschraube (43) und der Unterlegscheibe (44).

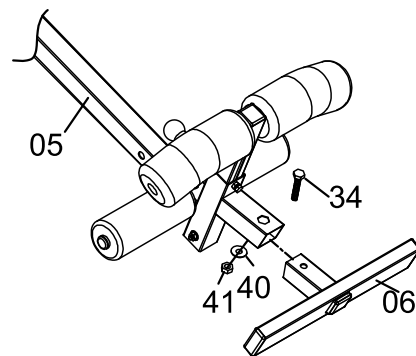
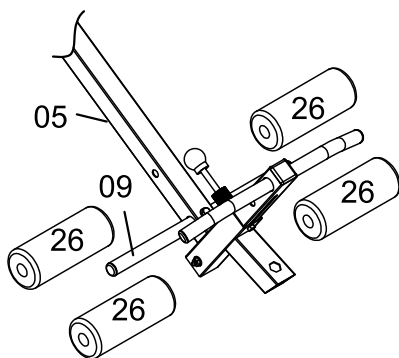
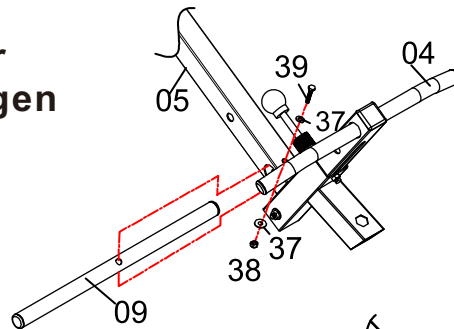


Schritt 3

- A) Nehmen Sie die Vormontage des höhenverstellbaren Rohrs (05). Ziehen Sie den Knöchelstützen-Sperrbolzen (30) nach oben und ziehen Sie gleichzeitig die verstellbare Knöchelstütze (04) langsam aus dem höhenverstellbaren Rohr (05). Drehen Sie sie 90 Grad gegen den Uhrzeigersinn, sodass die Löcher zur Knöchelstützen-Sperrbolzen (30) zeigen. Führen Sie die verstellbare Knöchelstütze (04) wieder in das höhenverstellbare Rohr (05) ein, lassen Sie den Knöchelstützen-Sperrbolzen (30) los und schrauben Sie eine Sechskantschraube (36) ein.
- B) Schieben Sie das Schaumstoffrohr (09) auf das höhenverstellbare Rohr (05). Befestigen Sie es dann mit einer Inbusschraube (29), zwei Flachscheiben (37) und einer Nylonmutter (38). Schieben Sie die beiden Schaumschoner (26) auf die einstellbare Knöchelstütze (04) und weitere zwei Schaumschoner (26) auf das Schaumstoffrohr (09).
- C) Befestigen Sie das Fußrohr (06) am höhenverstellbaren Rohr (05) mit einer Sechskantschraube (34), einer Flachscheibe (40) und einer Nylonmutter (41).



Hinweis: #36 muss vor der Nutzung festgezogen werden.



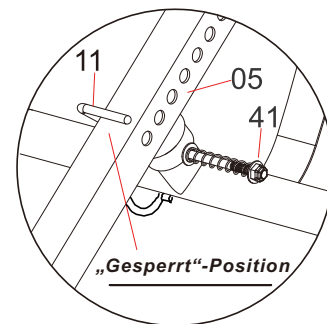
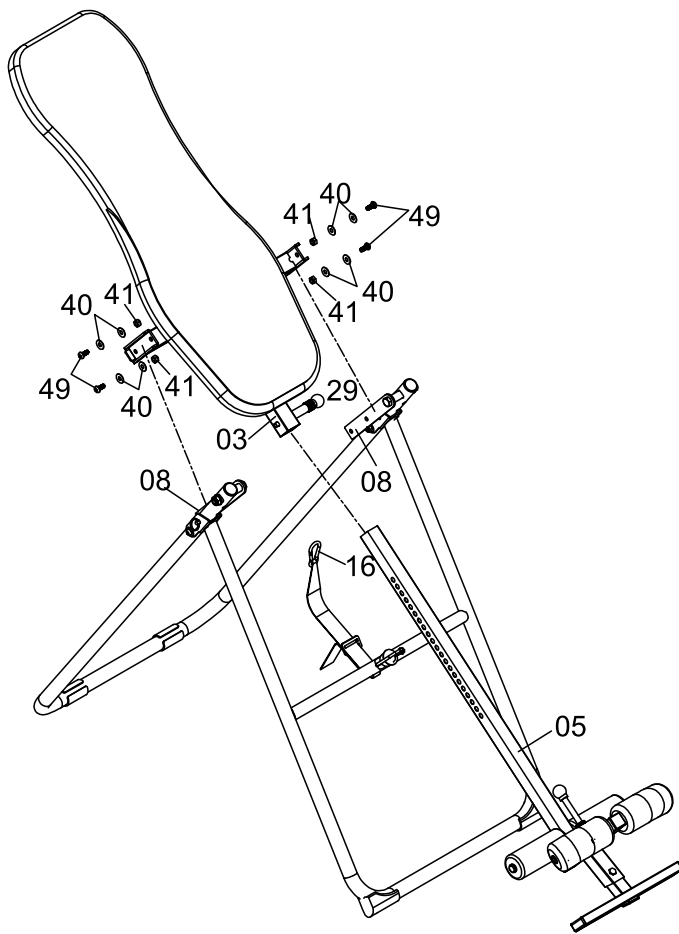
Schritt 4

Montieren Sie den vormontierten Polsterrahmen (03) an der einstellbaren Pendelstange (08) und sichern Sie ihn mit 4 Inbusschrauben (49), acht Flachscheiben (40) und vier Nylonmutter (41).

Ziehen Sie den höhenverstellbaren Verriegelungsstift (29) heraus, setzen Sie das höhenverstellbare Rohr (05) am Rückenpolsterrahmen (03) ein, indem Sie den höhenverstellbaren Verriegelungsstift (29) herausziehen.

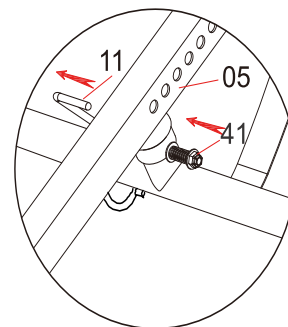
Wählen Sie beim Gebrauch dieses Produkts eine geeignete Höhenposition.

Stellen Sie das höhenverstellbare Rohr so ein, dass es am besten zu Ihrem Körper passt.



GEBLOCKT:

Halten Sie die Sicherung stets in der verriegelten Position, wenn nicht umgedreht wird und/oder das Gerät nicht in Gebrauch ist.

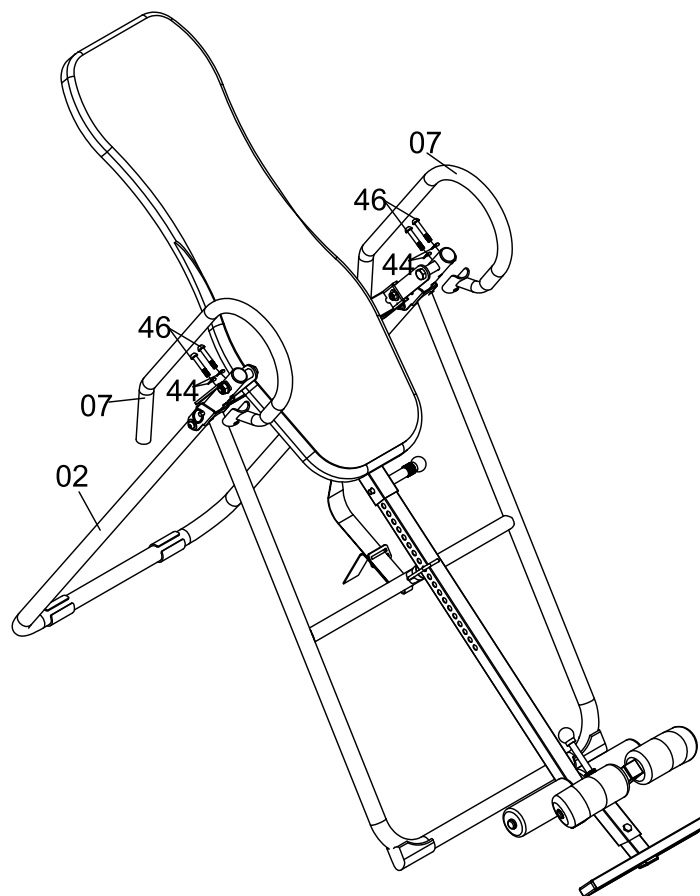


ENTRIEGELT:

DRÜCKEN Sie die Nylonmutter (41), ZIEHEN Sie gleichzeitig den Sicherungsbolzen (11) nach außen und DREHEN Sie den Sicherungsbolzen (11) vom Höhenverstellrohr (05) ab.

Schritt 5

Befestigen Sie den Lenker (07) an der Seite des Hinteren Stützrahmens (02) und sichern Sie ihn anschließend mit insgesamt vier Innensechskantschrauben (46) und vier Federscheiben (44).



Erwärmungsübungen

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

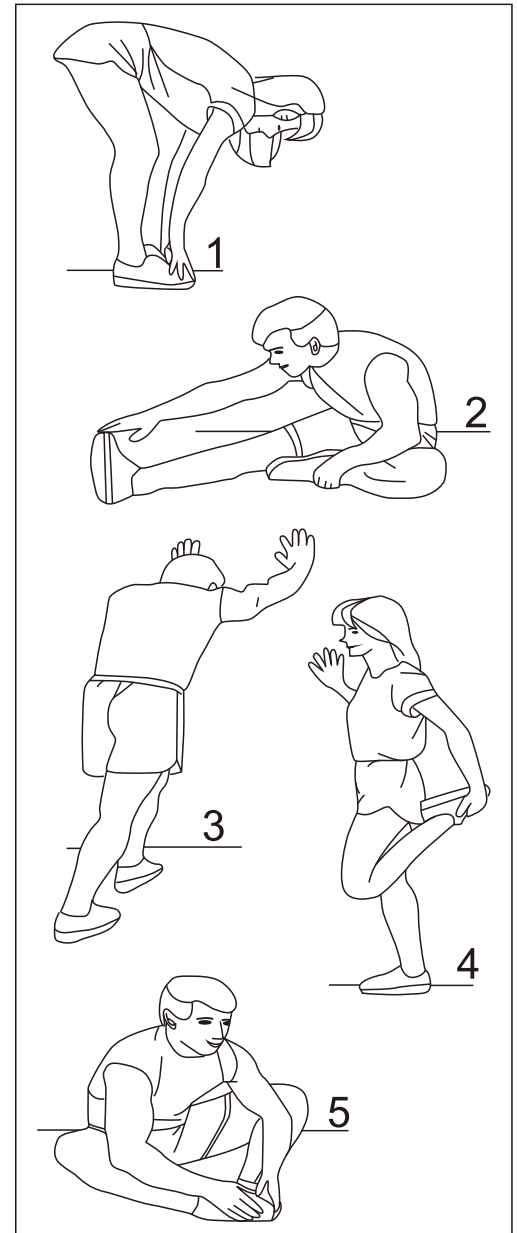
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüfthöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un'instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.
10. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
11. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità.
12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o richiedere l'assistenza necessaria.
14. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.



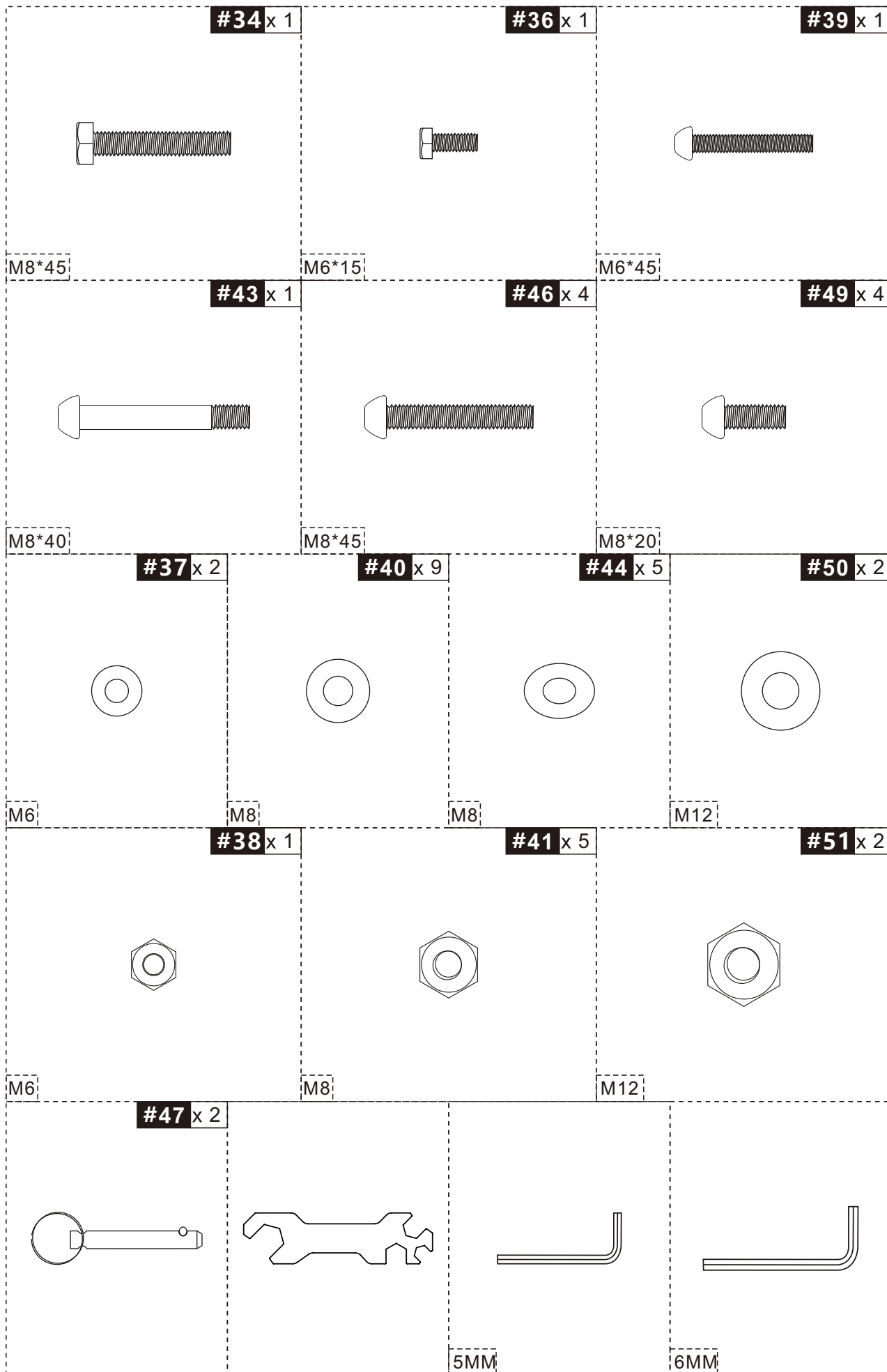
Leggere le istruzioni

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

- Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.
- Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.
- Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.
- Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.
- Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.
- In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

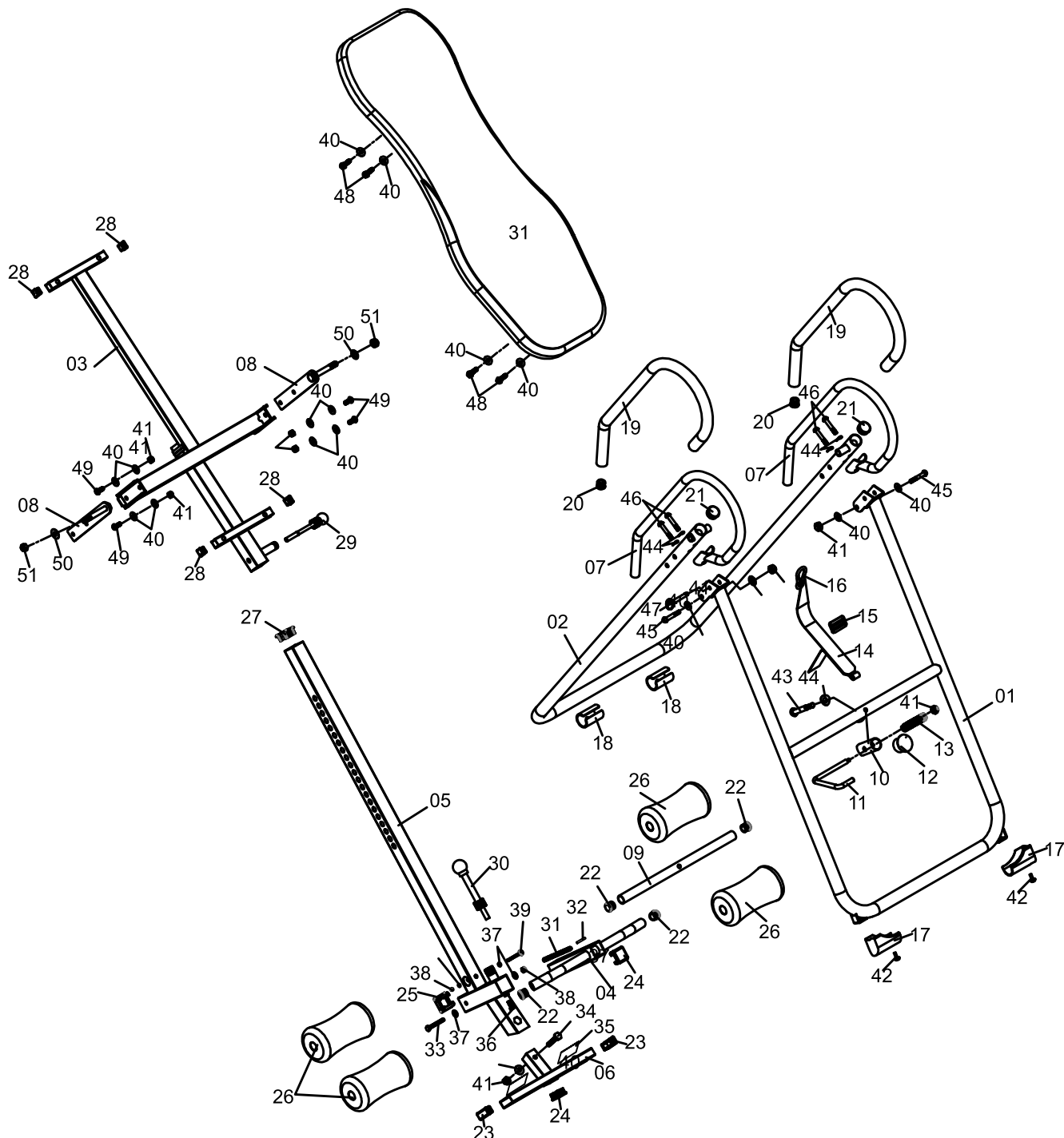
In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.



N.°	Descrizione	Qty	N.°	Descrizione	Qty
1	Telaio di supporto anteriore	1	27	Tappo quadrato terminale 33,4×33,4 mm	1
2	Telaio di supporto posteriore	1	28	Tappo quadrato terminale 20×20 mm	4
3	Telaio dello schienale	1	29	Perno di bloccaggio regolabile in altezza	1
4	Tutore per caviglia regolabile	1	30	Perno di bloccaggio tutore per caviglia	1
5	Tube ad altezza regolabile	1	31	Schienale	1
6	Tube per piedi	1	32	Perno	1
7	Manubrio	2	33	Bullone esagonale M6*45mm	1
8	Asta pivot	2	34	Bullone esagonale M8*45mm	1
9	Tube in schiuma	1	35	Antiscivolo adesivi	2
10	Tube fermo	1	36	Bullone esagonale M6*15mm	1
11	Blocco di sicurezza	1	37	Rondella piana M6	4
12	Cappuccio paracolpi	1	38	Dado in nylon M6	2
13	Molla	1	39	Vite a brugola M6*45mm	1
14	Cintura di sicurezza	1	40	Rondella piatta M8	17
15	Fibbia regolabile	1	41	Dado in nylon M8	8
16	Gancio	1	42	Vite a brugola M6*15mm	2
17	Clip di plastica	2	43	Vite a brugola M8x40mm	1
18	Tappo terminale	2	44	Rondella curva M8	5
19	Impugnatura in schiuma	2	45	Vite a brugola M8*50mm	2
20	Tappo terminale rotondo 22mm	2	46	Bullone Allen M8x45mm	4
21	Tappo terminale rotondo 32mm	2	47	Perno di bloccaggio Φ8*40mm	1
22	Tappo terminale rotondo 19mm	4	48	Bullone esagonale M8*35mm	4
23	Tappo terminale quadrato 20*50mm	2	49	Bullone Allen M8*20mm	4
24	Tappo terminale quadrato 30*30mm	2	50	Rondella piana M12	2
25	Tappo quadrato terminale 35×35 mm	1	51	Dado in nylon M12	2
26	Schiuma	4			

Diagramma esploso

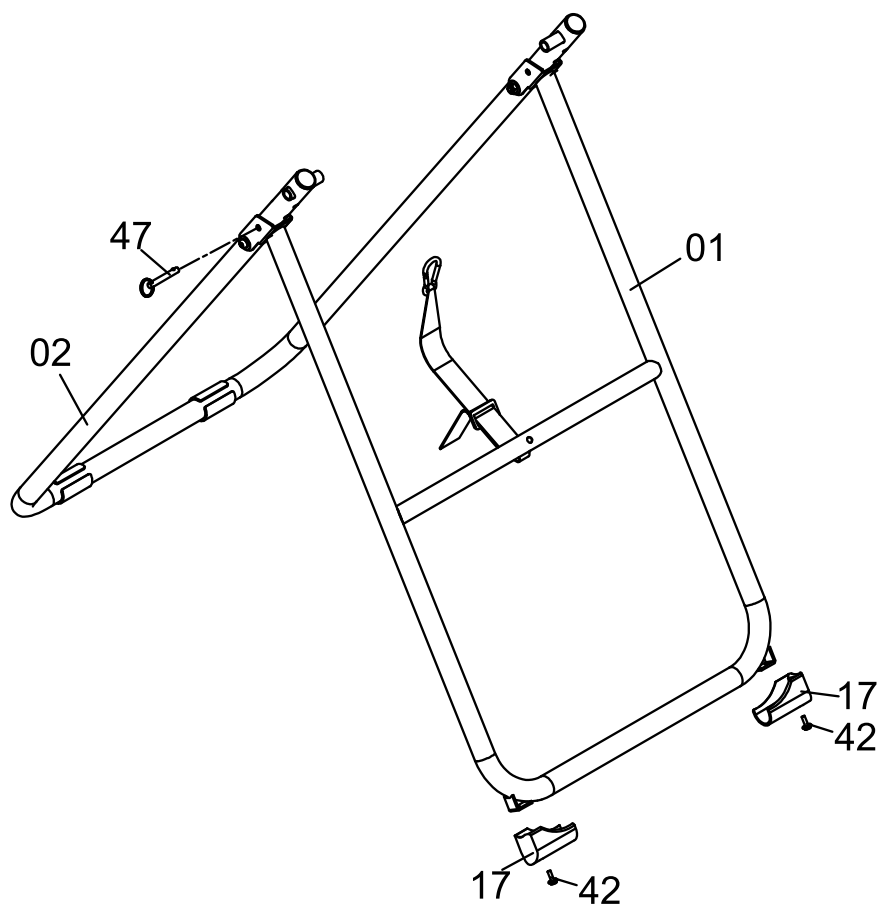
Si prega di notare che non tutte le parti e i componenti hardware che vedete qui saranno utilizzati durante l'assemblaggio della macchina, perché alcuni di essi sono già preinstallati.



Passo 1

Rimuovere le viti (42) che sono state preassemblate sul telaio di supporto anteriore (01).

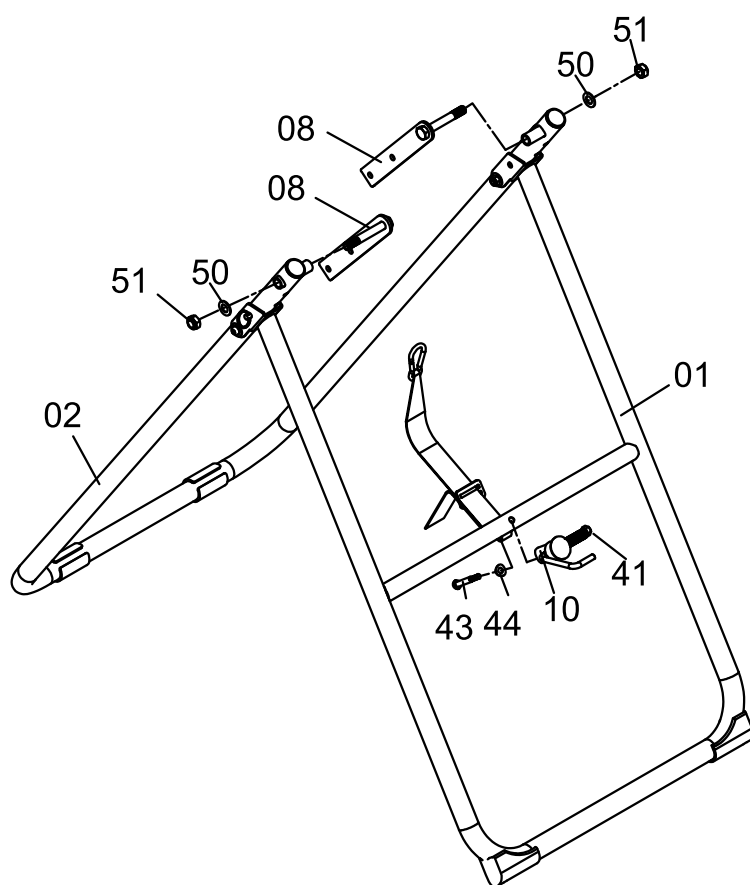
Fissare i tappi terminali (17) al telaio anteriore principale (01) usando due viti (42).
Aprire il telaio principale preassemblato, composto dalle parti (01) e (02). Inserire il perno di bloccaggio (47) attraverso i fori del telaio principale preassemblato.



Passo 2

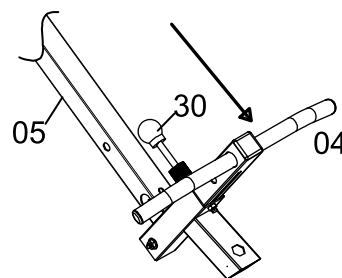
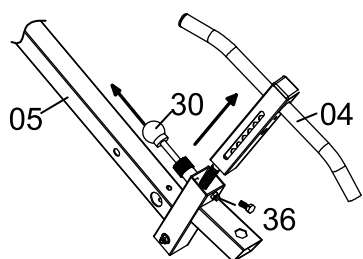
Inserire le aste pivotanti (08) su ciascun lato del telaio di supporto posteriore (02), quindi fissarle con in totale due rondelle piane (50) e due dadi in nylon (51).

Fissare il tubo fermo (10) al telaio di supporto anteriore (01) con la vite a brugola (43) e la rondella piana (44).

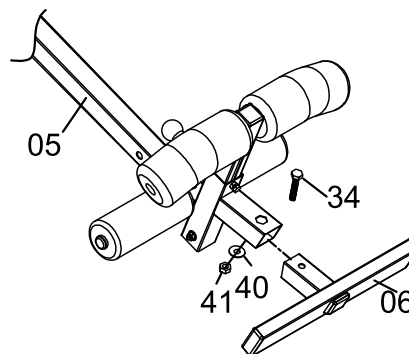
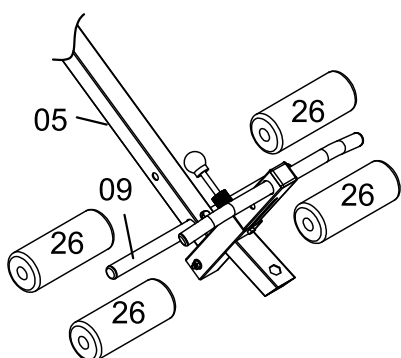
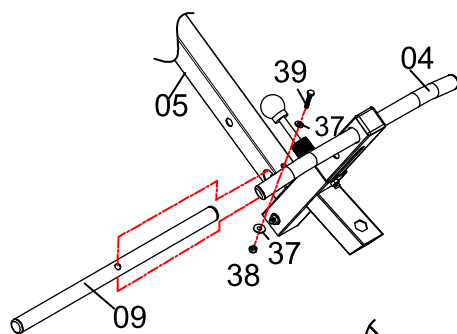


Passo 3

- A) Prendere il tubo regolabile in altezza pre-assemblato (05), tirare il perno di blocco del supporto per la caviglia (30), contemporaneamente estrarre SLOWLY il supporto per la caviglia regolabile (04) dal tubo regolabile in altezza (05). Ruotarlo di 90 gradi in senso antiorario in modo che i fori siano rivolti verso il perno di blocco del supporto per la caviglia (30). Inserire nuovamente il supporto per la caviglia regolabile (04) nel tubo regolabile in altezza (05), quindi rilasciare il perno di blocco del supporto per la caviglia (30) e avvitare un bullone esagonale (36).
- B) Far scorrere il tubo in schiuma (09) sul tubo regolabile in altezza (05). Quindi fissarlo usando un bullone a brugola (29), due rondelle piane (37) e un dado in nylon (38). Far scorrere i due rulli in schiuma (26) sul supporto per la caviglia regolabile (04) e altri due rulli in schiuma (26) sul tubo in schiuma (09).
- C) Collegare il tubo per il piede (06) al tubo regolabile in altezza (05) usando un bullone esagonale (34), una rondella piana (40) e un dado in nylon (41).



Nota: #36 deve essere avvitato saldamente durante l'uso.



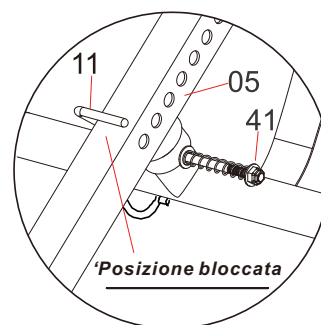
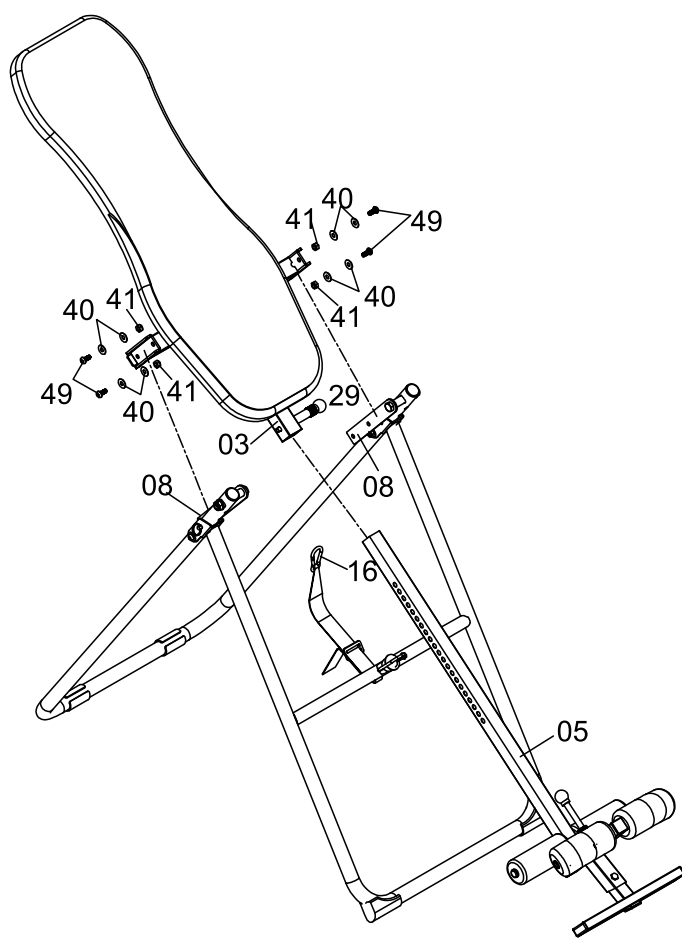
Passo 4

Installare il telaio del cuscino pre-assemblato (03) sulla barra pivot regolabile (08), quindi fissare con 4 viti Allen (49), otto rondelle piatte (40) e quattro dadi in nylon (41).

Sollevarre il perno di bloccaggio regolabile in altezza (29), collegare il tubo regolabile in altezza (05) al telaio del cuscino posteriore (03) tirando il perno di bloccaggio regolabile in altezza (29).

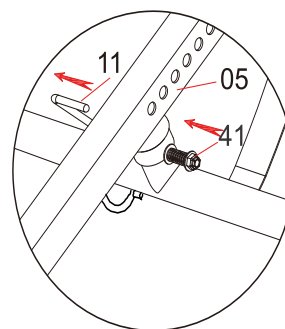
Si prega di scegliere una posizione di altezza adatta quando si utilizza questo prodotto.

Regolare il tubo di regolazione dell'altezza per adattarlo al meglio al proprio corpo.



BLOCCATO:

Tenere sempre il dispositivo di sicurezza in posizione bloccata quando NON si inverte e/o quando l'unità NON è in uso.

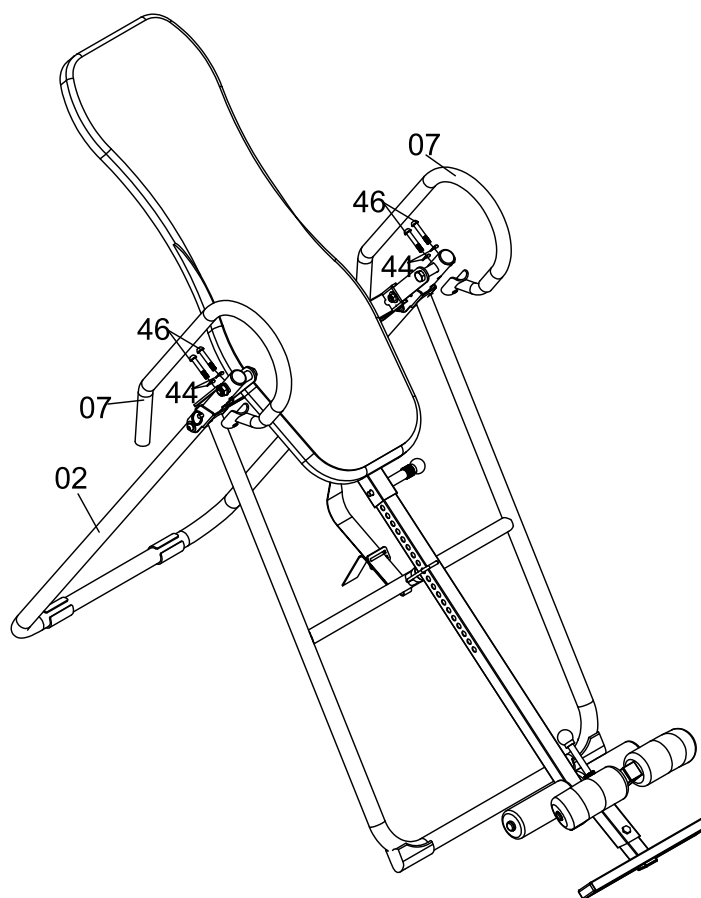


SBLOCCATO:

SPINGERE il dado in nylon (41), TIRARE fuori la sicura (11) contemporaneamente, GIRARE la sicura (11) per rimuoverla dal tubo di regolazione dell'altezza (05).

Passo 5

Installare il manubrio (07) sul lato del telaio di supporto posteriore (02), quindi fissarlo con un totale di quattro viti a brugola (46) e quattro rondelle curve (44).



Esercizi di riscaldamento

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

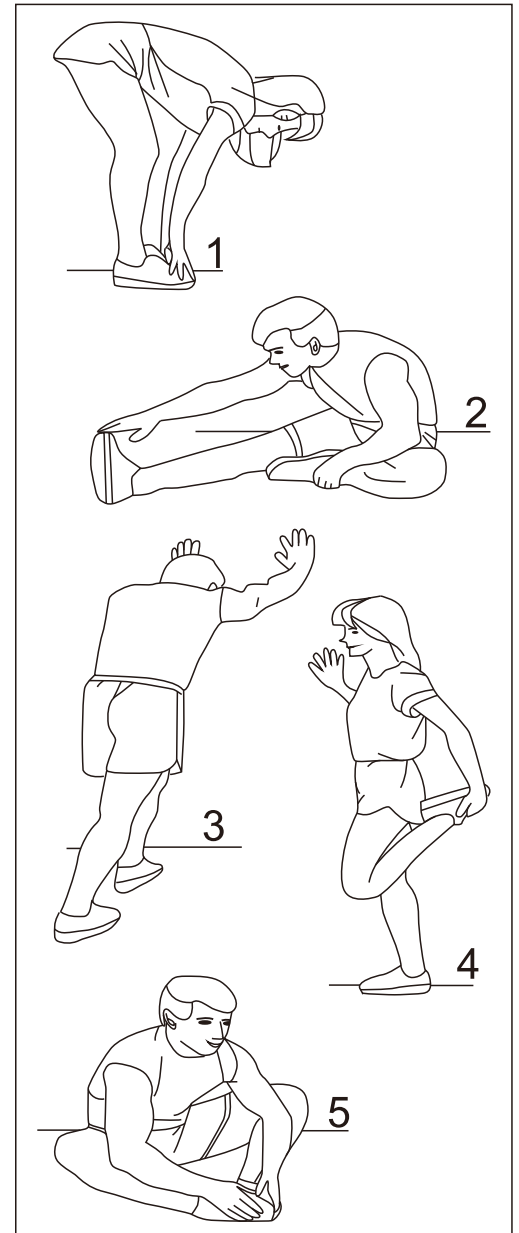
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Se puede causar un error debido a una alimentación inestable. NO deje que este equipo comparta una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, por ejemplo, computadoras o unidades de aire acondicionado.
10. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
11. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.



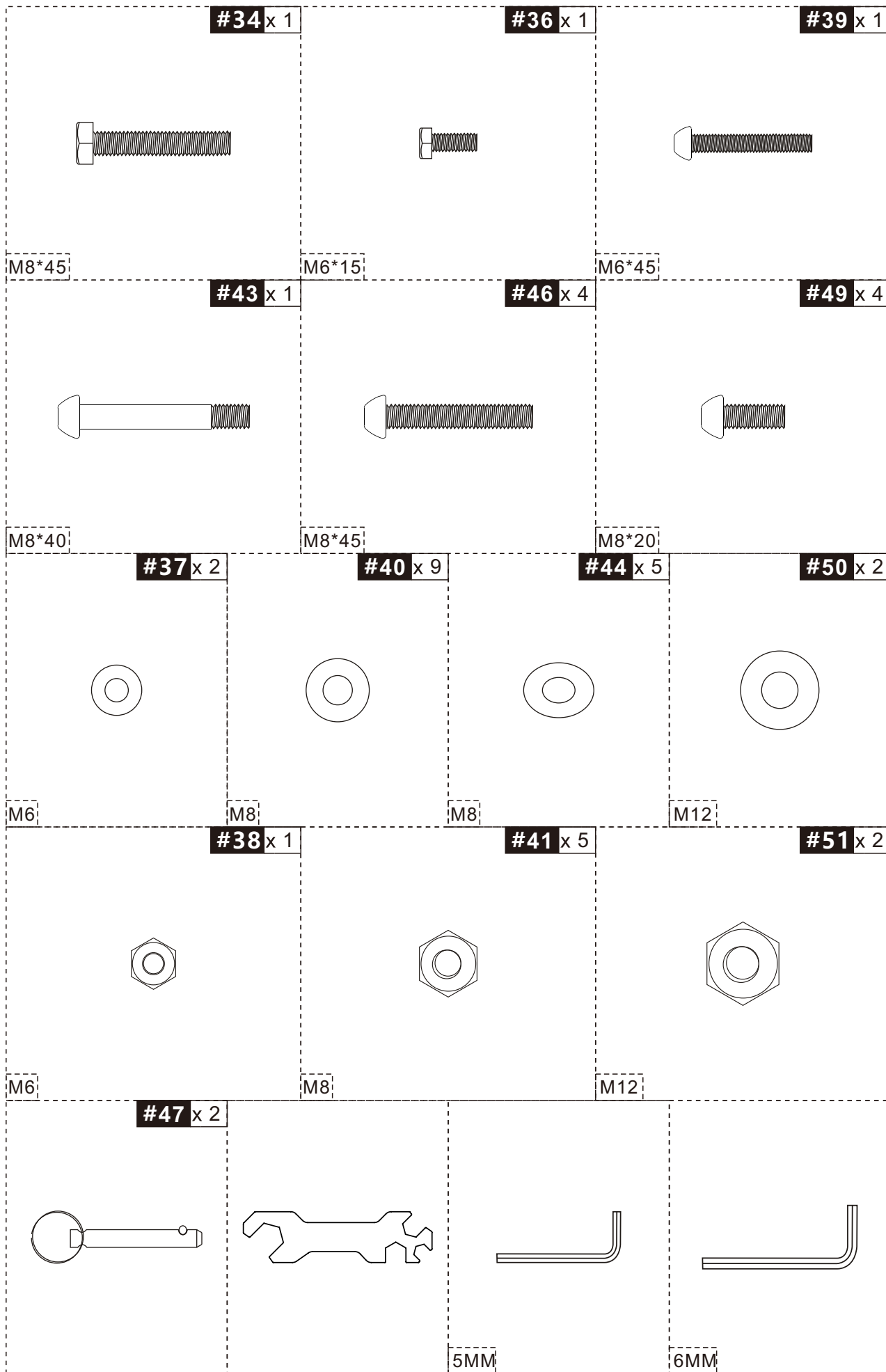
Lee las instrucciones

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.
- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.
- Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.
- Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.
- En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

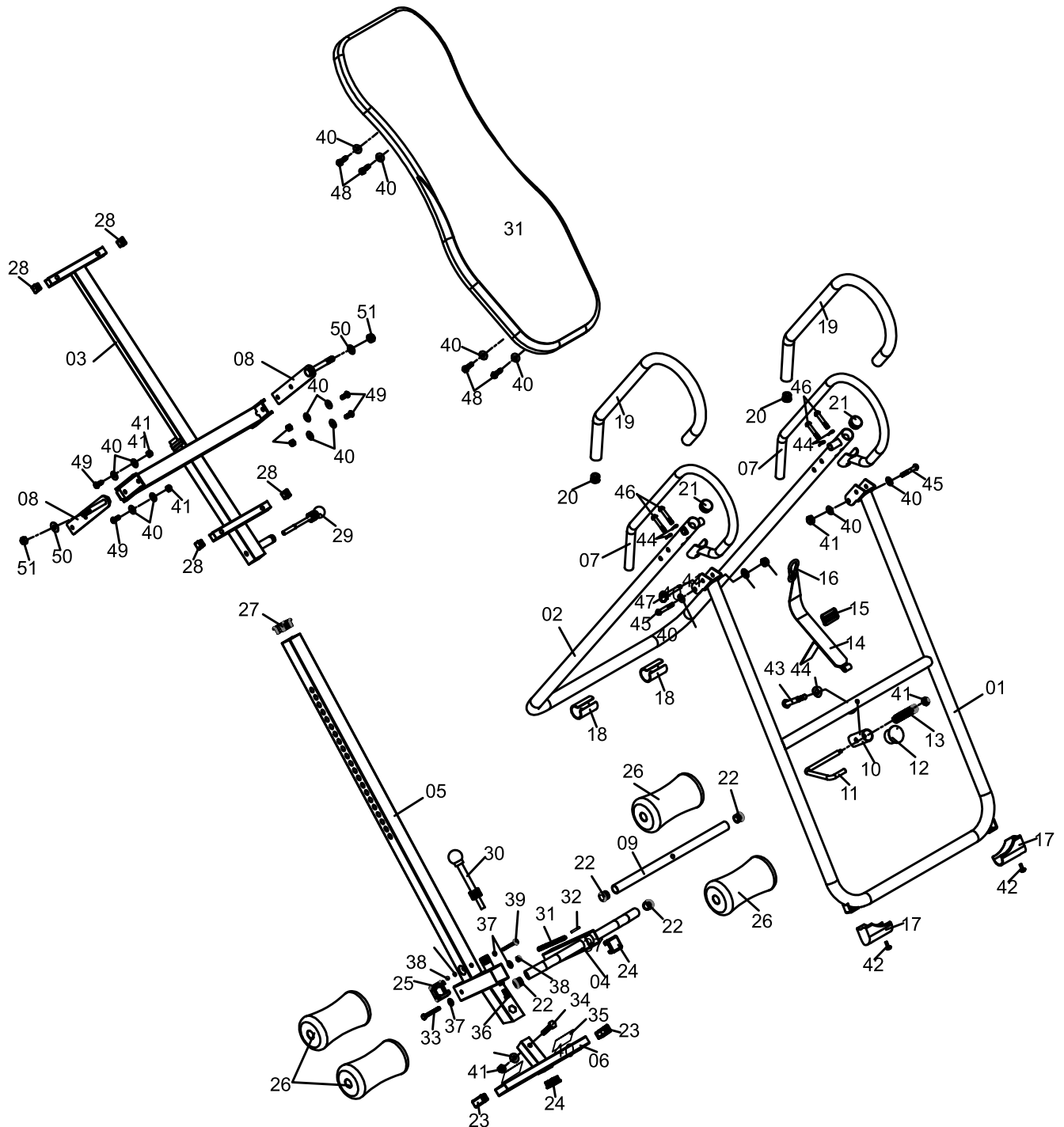
Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.



N.º	Descripción	Cant	N.º	Descripción	Cant
1	Marco de soporte delantero	1	27	Tapón cuadrado 33.4x33.4 mm	1
2	Marco de soporte trasero	1	28	Tapón cuadrado 20x20 mm	4
3	Estructura del respaldo	1	29	Pasador de bloqueo de altura ajustable	1
4	Órtesis de tobillo ajustable	1	30	Pasador de bloqueo de férula de tobillo	1
5	Tubo de altura ajustable	1	31	Respaldo	1
6	Tubo del pie	1	32	Pasador	1
7	Manillar	2	33	Tornillo hexagonal M6*45mm	1
8	Barra pivotante	2	34	Tornillo hexagonal M8*45mm	1
9	Tubo de espuma	1	35	Antideslizante pegatinas	2
10	Tubo tope	1	36	Tornillo hexagonal M6*15mm	1
11	Cerradura de seguridad	1	37	Arandela plana M6	4
12	Tapa del tope	1	38	Tuerca de nylon M6	2
13	Resorte	1	39	Tornillo allen M6*45mm	1
14	Correa de seguridad	1	40	Arandela plana M8	17
15	Hebilla ajustable	1	41	Tuerca de nailon M8	8
16	Gancho	1	42	Tornillo allen M6*15mm	2
17	Clip de plástico	2	43	Tornillo allen M8x40mm	1
18	Tapón final	2	44	Arandela curva M8	5
19	Empuñadura de espuma	2	45	Perno Allen M8*50mm	2
20	Tapón final redondo 22 mm	2	46	Perno Allen M8x45mm	4
21	Tapón final redondo 32 mm	2	47	Pasador de seguridad Φ 8*40mm	1
22	Tapón final redondo 19 mm	4	48	Perno hexagonal M8*35mm	4
23	Tapón cuadrado 20*50 mm	2	49	Perno Allen M8*20mm	4
24	Tapón cuadrado 30*30 mm	2	50	Arandela plana M12	2
25	Tapón cuadrado 35*35 mm	1	51	Tuerca de nylon M12	2
26	Espuma	4			

Diagrama explosivo

Tenga en cuenta que no todas las piezas y herrajes que ve aquí se usarán durante el ensamblaje de la máquina, ya que algunos ya vienen preinstalados.

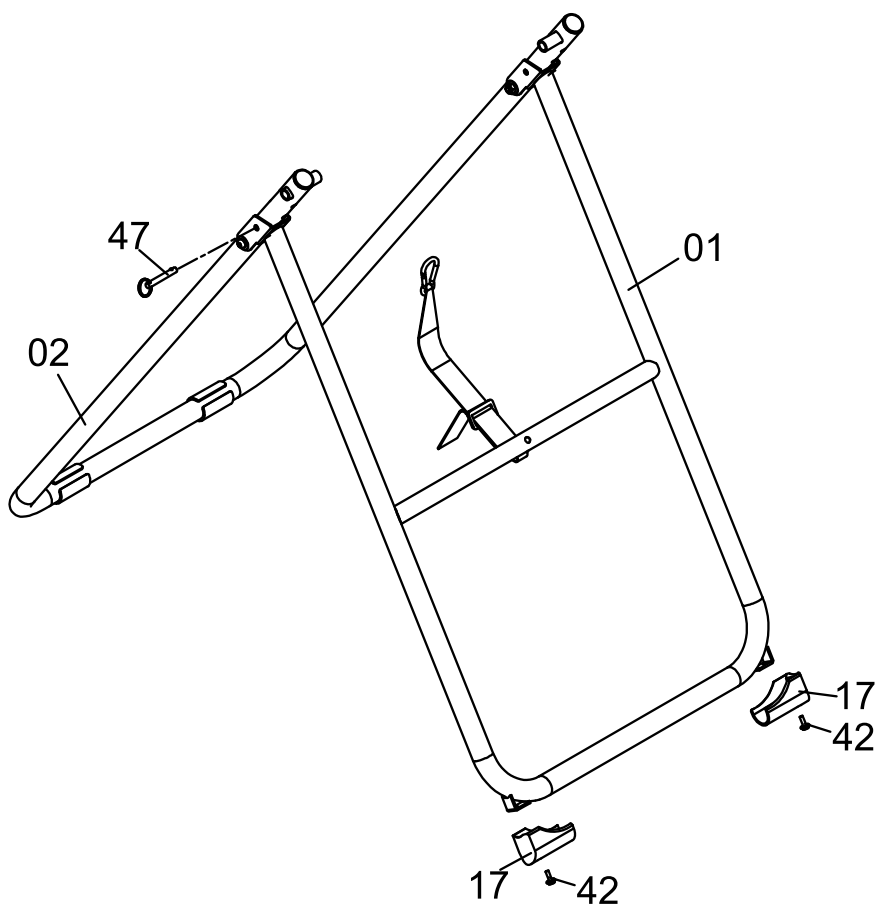


Paso 1

Retire los tornillos (42) que fueron preensamblados en el marco de soporte frontal (01).

Coloque las tapas terminales (17) en el marco principal frontal (01) usando dos tornillos (42).

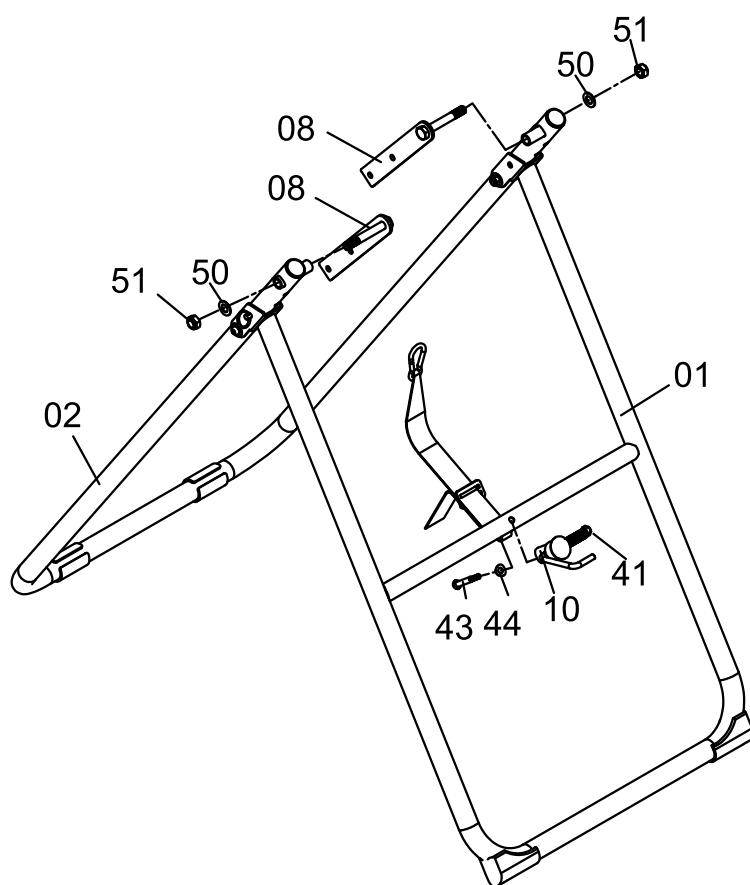
Abra el marco principal preensamblado, que está compuesto por las piezas (01) y (02). Inserte el pasador de bloqueo (47) a través de los orificios del marco principal preensamblado.



Paso 2

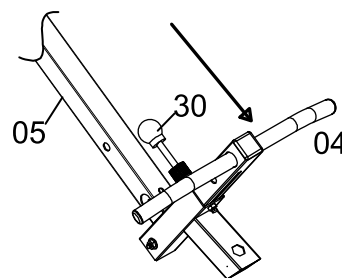
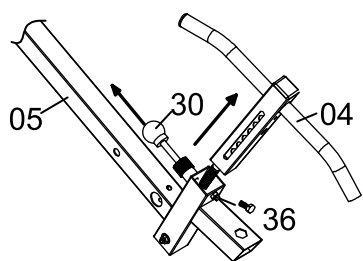
Inserte las barras de pivote (08) en cada lado del marco de soporte trasero (02), luego asegúrelas con un total de dos arandelas planas (50) y dos tuercas de nylon (51).

Coloque el tubo tope (10) en el bastidor de soporte delantero (01) con el tornillo Allen (43) y la arandela plana (44).

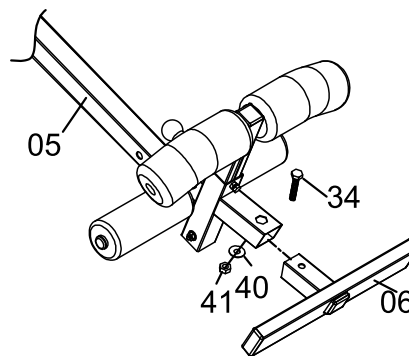
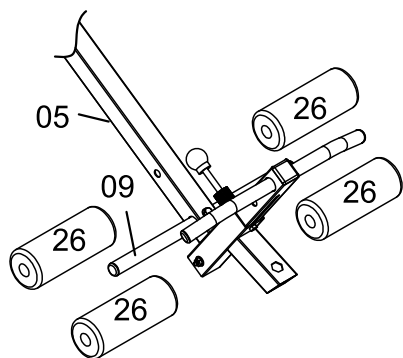
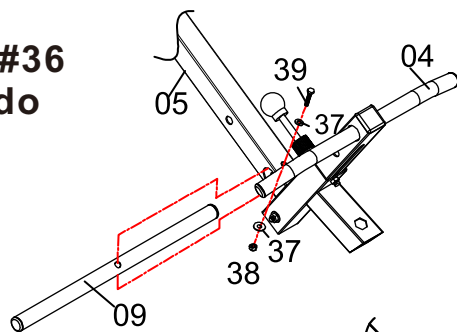


Paso 3

- A) Tome el conjunto preensamblado del tubo ajustable en altura (05), tire hacia arriba del pasador de bloqueo del soporte para tobillo (30), y al mismo tiempo, saque LENTAMENTE el soporte de tobillo ajustable (04) del tubo ajustable en altura (05). Gírelo 90 grados en sentido antihorario de modo que los orificios queden orientados hacia el pasador de bloqueo del soporte para tobillo (30). Inserte el soporte de tobillo ajustable (04) de nuevo en el tubo ajustable en altura (05), luego suelte el pasador de bloqueo del soporte para tobillo (30) y atornille un perno hexagonal (36).
- B) Deslice el tubo de espuma (09) sobre el tubo ajustable en altura (05). Luego fíjelo usando un tornillo Allen (29), dos arandelas planas (37) y una tuerca de nylon (38). Deslice los dos rodillos de espuma (26) sobre el soporte de tobillo ajustable (04) y otros dos rodillos de espuma (26) sobre el tubo de espuma (09).
- C) Fije el tubo para pie (06) al tubo ajustable en altura (05) usando un perno hexagonal (34), una arandela plana (40) y una tuerca de nylon (41).



Nota: los tornillos del #36 deben apretarse cuando esté en uso.



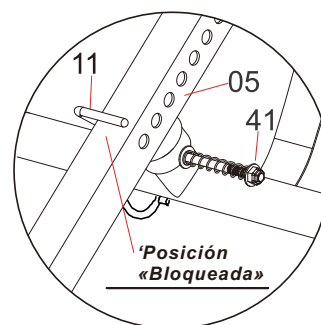
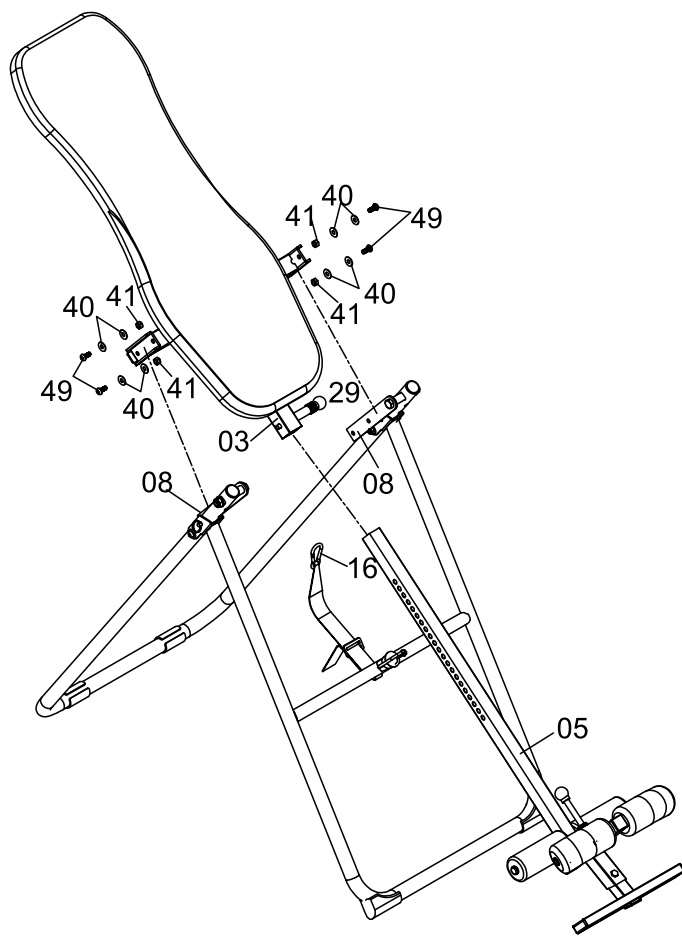
Paso 4

Instale el bastidor del cojín preensamblado (03) en la barra de pivote ajustable (08), luego asegure con 4 pernos Allen (49), ocho arandelas planas (40) y cuatro tuercas de nylon (41).

Tire hacia arriba del pasador de bloqueo ajustable de altura (29), sujete el tubo ajustable de altura (05) al bastidor del cojín trasero (03) tirando del pasador de bloqueo ajustable de altura (29).

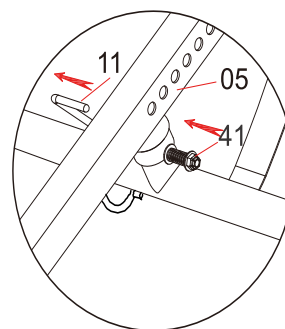
Por favor, elija una posición de altura adecuada al utilizar este producto.

Ajuste el Tubo de Ajuste de Altura para adaptarlo mejor a su cuerpo.



BLOQUEADO:

Mantenga siempre el seguro en la posición bloqueada cuando NO esté invirtiendo y/o cuando la unidad NO esté en uso.

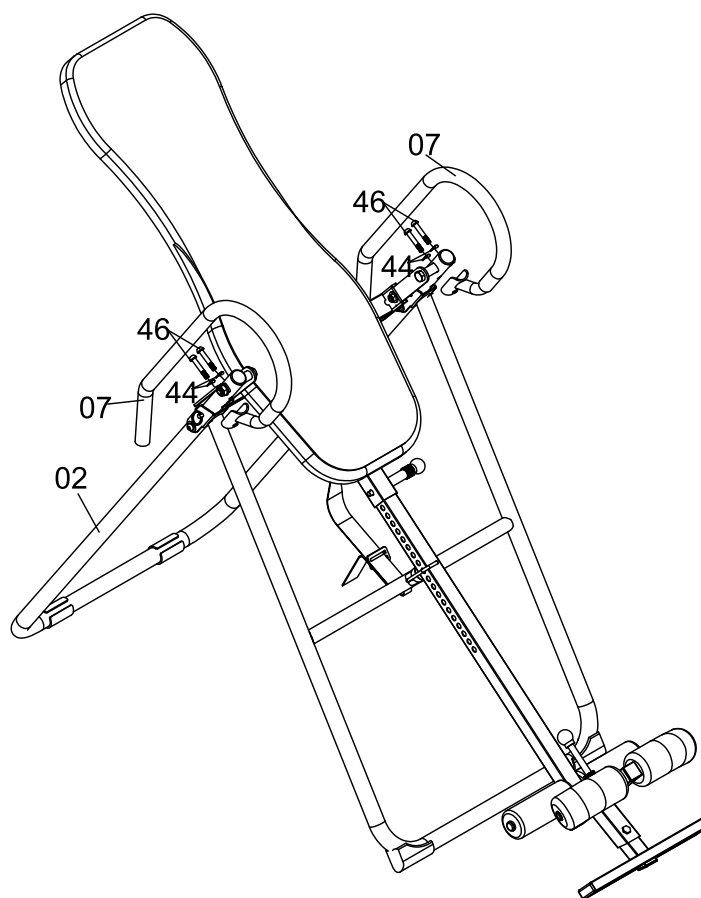


DESBLQUEADO:

EMPUJE la Tuerca de Nylon (41), TIRE del Seguro (11) hacia afuera al mismo tiempo, GIRE el Seguro (11) fuera del Tubo de Ajuste de Altura (05).

Paso 5

Instale el manillar (07) a un lado del marco de soporte trasero (02), luego fíjelo con un total de cuatro pernos Allen (46) y cuatro arandelas curvadas (44).



Ejercicios de calentamiento

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

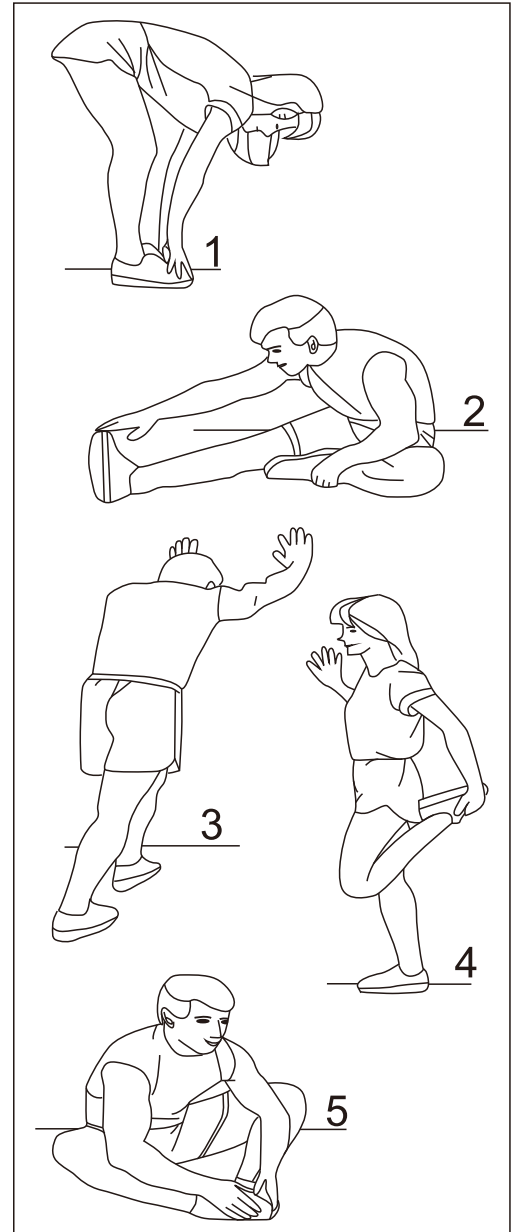
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

