

Instrukcje+ —Uprozczone instrukcje obsługi.

MJWW BA06 Treadmill for Home



MJWW BA06 Bieżnia domowa Instrukcja obsługi

[Dom](#) » [MJWW](#) » MJWW BA06 Bieżnia domowa Instrukcja obsługi



Zawartość

1 MJWW BA06 Bieżnia domowa

2 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

3 INSTRUKCJA PRODUKTU

4 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PIERWSZEGO UŻYCIA 5

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE INSTRUKCJI

**6 BŁĘDY I ROZWIĄZANIA 7
KONSERWACJA**

8 PROGRAMÓW TRENINGOWYCH

9 Oświadczenie FCC

10 Dokumenty/zasoby

10.1 Odniesienia

MJWW

MJWW BA06 Bieżnia domowa



ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.

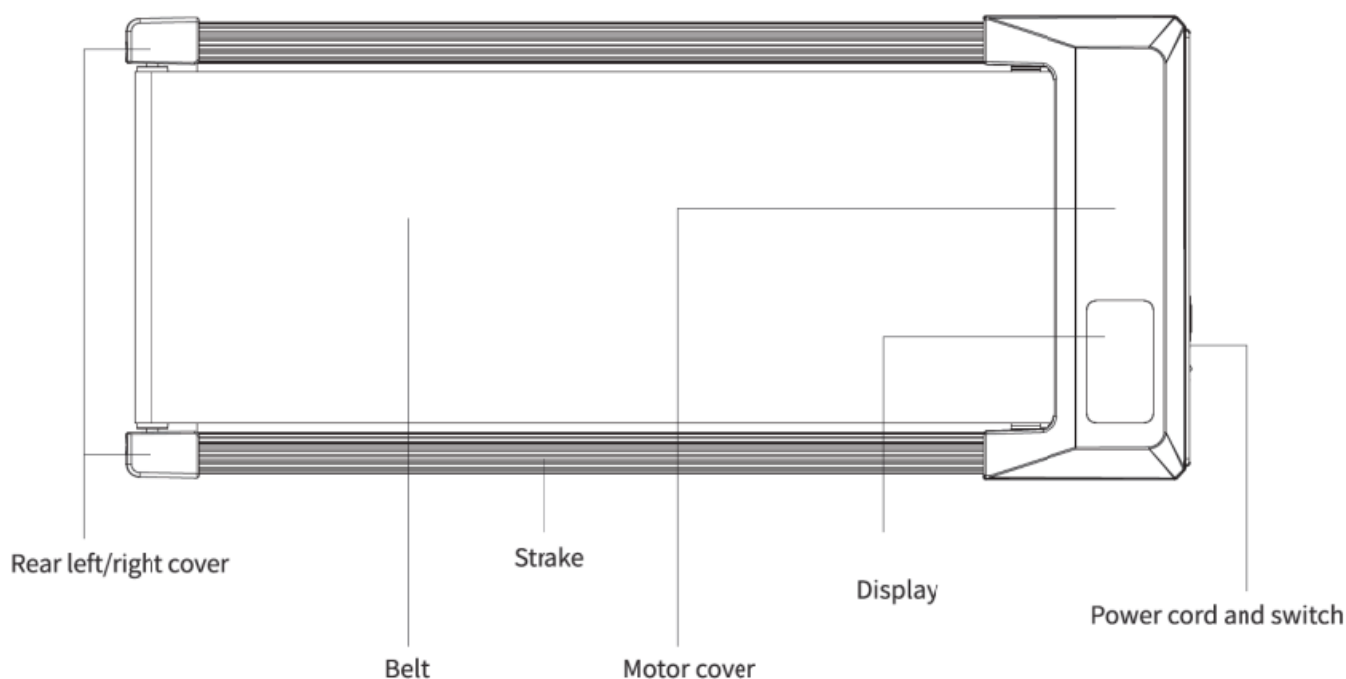
OSTROŻNOŚĆ: Proszę stosować się do poniższych wytycznych, aby zapobiec wyrządzeniu krzywdy sobie i innym.

1. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że jest ona skutecznie uziemiona, co zmniejszy potencjalne ryzyko i ryzyko wypadków.
2. Zaczynaj od odpowiedniego sportu, gdyż nadmierne ćwiczenia mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.
3. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
 1. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednie obuwie sportowe (należy unikać biegania w kapciach, ponieważ mogą one zaplątać się w maszynę, co może doprowadzić do jej awarii).
 2. Utrzymuj porządek wokół bieżni, aby zapobiec gromadzeniu się na niej kurzu, który może powodować problemy mechaniczne.
4. Ten konkretny model bieżni został zaprojektowany wyłącznie do użytku indywidualnego. Unikaj zbliżania się do dzieci lub zwierząt domowych w dowolnym momencie, gdy bieżnia jest włączona, aby uniknąć potencjalnych incydentów.
5. Po pełnym rozłożeniu bieżni należy zachować minimalny odstęp między nią a ścianami i meblami (co najmniej trzy stopy z każdej strony).
6. W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego należy zaprzestać korzystania z bieżni.
7. W przypadku awarii lub uszkodzenia bieżni należy zaprzestać jej używania. Uprzejmie prosimy o natychmiastowy kontakt z lokalnym dystrybutorem w celu szybkiej naprawy.
8. Unikaj dotykania ruchomych części ręcznie. Ponadto, uprzejmie powstrzymaj się od blokowania lub wciskania przedmiotów do mechanizmu bieżni.
9. Z bieżni należy korzystać wyłącznie wewnątrz pomieszczeń, unikając narażania jej na ekstremalne temperatury zewnętrzne lub potencjalnie niehigieniczne warunki panujące na siłowni.

10. Ustaw bieżnię na czystym i płaskim podłożu, zapewnij jej dobrą wentylację, upewnij się, że w pobliżu nie ma żadnych ostrych przedmiotów i nie używaj bieżni w pobliżu źródeł wody i ciepła.
11. Nie schodź z bieżni dopóki się ona całkowicie nie zatrzyma.
12. Nie należy korzystać z bieżni w pobliżu sprzętu do oddychania lub aerozoli lub sprayów powodujących powstawanie mgiełki.
13. Aby zapewnić optymalne działanie bieżni, nie należy instalować ani mocować żadnych akcesoriów lub elementów, które nie są częścią oryginalnego zestawu dostarczonego przez producenta bieżni.
14. Upewnij się, że wszystkie elementy bieżni są prawidłowo zmontowane i zabezpieczone.
15. Zawsze wyłączaj zasilanie i odłączaj przewód zasilający bieżnię po każdym użyciu.

INSTRUKCJA PRODUKTU

Ilustracje produktów



Parametry techniczne

	BA06-A	BA06-B1	BA06-B2	BA06-C
Napięcie (V)	120	120	120	120
Maksymalna moc (KM)	1.2	1,5	2.2	2.4
Maksymalne obciążenie (funty)	165	198	243	231
Rozmiar po złożeniu (cale)				
Rozmiar produktu (cale)	Wymiary: 38,5 x 20,24 x 4,13	42,44 20,24* 4,13	42,44 20,24*4,13	46,38 20,24*4,13
Powierzchnia do biegania (cale)	16,14*31,50	16,14 35,43	16,14 35,43	16,14*39,37
Prędkość (MPH)	0,6-3,8	0,6-3,8	0,6-3,8	0,6-5,0
Masa netto (funty)	36,38	39,46	39,90	41,67

Listy części

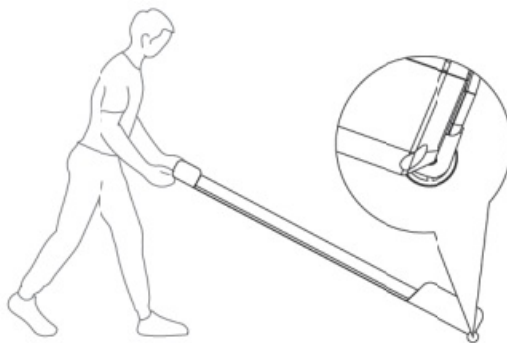
NIE.	Nazwa	Zdjęcie	Ilość	Notatka
1	Główna ramaGłówna		1 sztuka	
2	Przewód zasilający		1 sztuka	
3	Jednostka zdalnego sterowania		1 sztuka	
4	Olej		1 sztuka	
5	Nasadka sześciokątna typu L 6 mm (dwufunkcyjna)		1 sztuka	
6	Podręcznik		1 sztuka	
7	Karta serwisu posprzedażowego		1 sztuka	
8	Szybki i łatwy przewodnik		1 sztuka	

Znajdź model urządzenia na opakowaniu.

Powyższe dane są pomiarami ręcznymi, mogą występować pewne odchylenia, prosimy zapoznać się z faktycznie otrzymanymi danymi.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PIERWSZEGO UŻYCIA

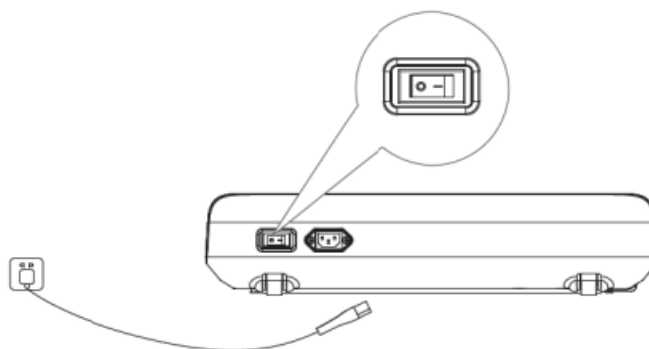
1. Ustaw maszynę na równej powierzchni, pozostawiając 19,7 cala wolnej przestrzeni z przodu i z tyłu.



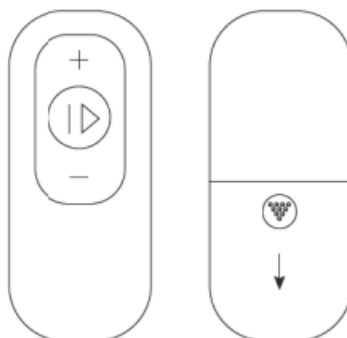
2. Upewnij się, że maszyna jest wyważona, a gumowe podkładki są bezpieczne i dotykają podłoża.



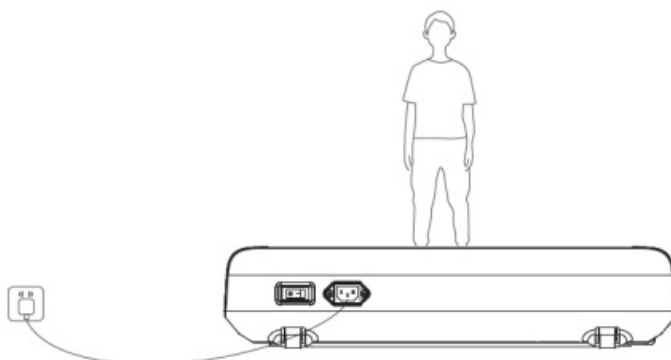
3. Podłącz zasilanie i włącz maszynę.



4. Upewnij się, że bateria jest prawidłowo zainstalowana z tyłu pilota, a następnie naciśnij przycisk „ON/OFF”. Należy pamiętać, że przed rozpoczęciem operacji na panelu pojawi się 3-sekundowe opóźnienie.



5. Rozpocznij korzystanie z urządzenia.



Wyświetlacz i klawisz

Gdy maszyna jest uruchomiona, okno wyświetlacza automatycznie przełącza się co 5 sekund. Lampka kontrolna na dole okna luli zmienia się wraz z wyświetlaniem okna. Informacje wyświetlane w różnych oknach są następujące:



01. Okno „WIFI”

Wyświetl wskaźnik WIFI. Ikona zaświeci się, gdy połączenie WIFI zostanie nawiązane.



02. Okno „Bluetooth”

Wyświetl wskaźnik Bluetooth. Ikona zaświeci się, gdy połączenie Bluetooth zostanie nawiązane.



03. Okno „Prędkość”

Aktualna wartość prędkości jest wyświetlana w stanie pracy, a prędkość jest włączona.



04. Okno „Czas”

Wyświetl czas ćwiczeń.



05. Okno „Odległość”

Wyświetl przebytą odległość.



06. Okno „Kalorie”

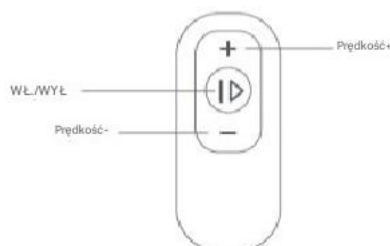
Wyświetl wartość spalonych kalorii.

Zakres wyświetlania wartości okna

Ustawianie parametru	Wartość początkowa	Zakres wyświetlania
Czas (minuty: sekundy)	0:00	0,00-99,59
Prędkość (mph)	0,60	Wielej szczegółów znajdziesz w parametrach technicznych - prędkość
Odległość (mile)	0,00	0,00-99,99
Kalorie (kcal)	0,0	0,0-9999

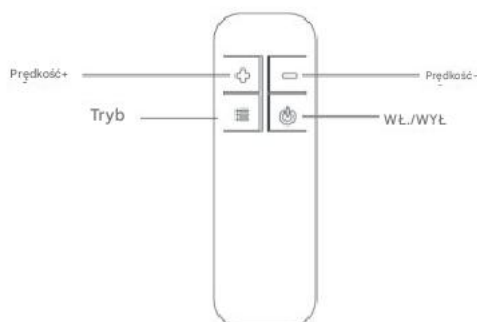
Zdalne sterowanie

• Zdalne sterowanie



1. Naciśnij przycisk „Speed-”, aby zmniejszyć prędkość maszyny.
2. Naciśnij przycisk „Speed+”, aby zwiększyć prędkość maszyny.
3. Naciśnij przycisk „ON/OFF”, a maszyna zacznie powoli się uruchamiać lub zatrzymywać.

• Zdalne sterowanie



- Naciśnij przycisk „-”, aby zmniejszyć prędkość maszyny.
- Naciśnij przycisk „+”, aby zwiększyć prędkość maszyny.
- Naciśnij przycisk „ON/OFF”, a maszyna zacznie powoli się uruchamiać lub zatrzymywać.
- „Tryb” dla klawisza wyboru trybu: przy wyborze różnych trybów można użyć przycisku zwiększania prędkości i

naciśnij przycisk zmniejszania, aby ustawić odpowiednią wartość odliczania, ustaw zakończenie przycisku „ON/OFF”, aby uruchomić bieżnię; podczas biegu naciśnij przycisk „Mode”, aby wstrzymać bieżnię.

W trybie gotowości naciśnij bezpośrednio przycisk „ON/OFF”, a bieżnia zacznie się poruszać z prędkością 0,6 mili/godz., w pozostałych oknach prędkość będzie liczona od 0. Naciśnij przycisk „+” i „-”, aby zmienić prędkość. **Instrukcje**

- **uruchamiania**

- Przyklej blokadę bezpieczeństwa do pozycji blokady bezpieczeństwa na panelu. Włącz przełącznik zasilania, brzęczyk zapiszczy, a system przejdzie w tryb gotowości.
- Naciśnij przycisk START, a w oknie pojawi się 3-sekundowe odliczanie i za każdym razem, gdy brzęczyk wyda dźwięk ujemny, silnik nie uruchomi się.
- Prędkość początkowa wynosi: 0,6 mil na godzinę, w tym momencie możesz nacisnąć przyciski prędkości + i -, aby dostosować prędkość

Notatka: Losowa dystrybucja zdalnego sterowania, proszę odnieść się do faktycznie otrzymanej.

Wytyczne operacyjne dla aplikacji PitPat

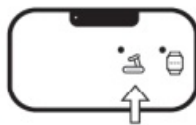
Bieżnia obsługuje połączenie Bluetooth z urządzeniem mobilnym, co pozwala na kompleksowe opcje łączności. Po prostu:

1. Pobierz aplikację PitPat na swój smartfon lub zeskanuj kod QR, aby ułatwić pobieranie.



Note : System requirements:
ios13 or above ; android 6.0
or above.

2. Uruchom oprogramowanie PitPat i postępuj zgodnie z instrukcjami użytkownika, aby zarejestrować się lub zalogować na swoje konto.



After registration, click the
treadmill icon in the upper
right corner

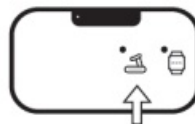
3. Zabezpiecz połączenie sprzętu treningowego, wykonując następujące czynności:

1. Włącz funkcję Bluetooth w swoim smartfonie i upewnij się, że usługa lokalizacji jest włączona.



01 Waiting for the treadmill
to connect
02 Searching for Wifi

2. Uzyskaj dostęp do aplikacji PitPat i wyraż zgodę na wszelkie wymagane uprawnienia.



Display "Green" to complete
the connection

3. Przejdź do ekranu głównego swojego urządzenia mobilnego i dotknij ikony bieżni znajdującej się w prawym górnym rogu. Spowoduje to przejście do interfejsu wyszukiwania w programie. Twój telefon automatycznie wykryje pobliskie podłączone urządzenia, w tym bieżnię o identyfikatorze zaczynającym się od „PitPat-T”. Po wykryciu wybierz bieżnię, aby nawiązać połączenie. Pojedynczy sygnał dźwiękowy bieżni wskazuje na nawiązanie połączenia, czemu towarzyszy rozjaśnienie ikony Bluetooth wyświetlanej na wyświetlaczu panelu.

Notatka że podczas tego procesu łączenia, niezbędne jest utrzymanie aktywnego połączenia internetowego na smartfonie, aby mieć pełną kontrolę nad bieżnią przez Bluetooth. Pełne szczegóły konfiguracji sieci można znaleźć w opisie aplikacji.

Przypomnienie: Jeśli bieżnia nie jest połączona z PitPat, ikona Bluetooth na bieżni będzie nieaktywna. I odwrotnie, jeśli bieżnia pomyślnie połączyła się z aplikacją, symbol Bluetooth będzie aktywny na urządzeniu.



Po pomyślnym połączeniu bieżni z aplikacją mobilną zostaniesz przekierowany do ekranu konfiguracji WiFi bieżni. Należy pamiętać, że nasz model jest wyłącznie kompatybilny z zakresem częstotliwości 2,4 GHz (jak wskazano w aplikacji, pojawią się tylko sygnały WiFi 2,4 GHz wykryte na bieżni). Dlatego upewnij się, że Twój punkt dostępu do Internetu obsługuje częstotliwości 2,4 GHz.

- 1. Zidentyfikuj sieć, z którą chcesz się połączyć.
- 2. Wprowadź wymagane hasło Wi-Fi zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Po nawiązaniu połączenia internetowego na panelu wyświetlacza bieżni zaświeci się ikona Bluetooth, co oznacza, że aplikacja powróciła do głównej strony głównej.
- 3.**Notatka:**W przypadku zerwania lub przerwania połączenia Wi-Fi należy odczekać, aż sygnał Wi-Fi się ustabilizuje, zanim ponownie uruchomi się bieżnia, aby móc nawiązać połączenie z Internetem.

BŁĄD I ROZWIĄZANIA

Kody błędów i rozwiązania

Kod błędu	Opis błędu	Rozwiązania problemów
BEZPIECZNA	Wyłącznik bezpieczeństwa odpada	
Er1	Błąd komunikacji, panel elektroniczny nie może odebrać sygnału	(1) Sprawdź, czy kable komunikacyjne nie są poluzowane, odłączone lub uszkodzone. (2). W razie potrzeby sprawdź lub wymień panel elektroniczny. (3). W razie potrzeby sprawdź lub wymień kontroler.
Era 3	Przebiecie	(1). Sprawdź, czy napięcie zasilania mieści się w granicach normy AC 120 V. (2).Sprawdź lub wymień kontroler. (3).Sprawdź lub wymień silnik.
Era 4	Nadprądowe	(1). Sprawdź, czy nie występuje stan przeciążenia. (2) Sprawdź, czy jakaś ruchoma część mechaniczna nie jest zablokowana. (3).Sprawdź poziom środka antyadhezyjnego. Brak środka antyadhezyjnego może zwiększyć tarcie między pasem bieżni a płytą bieżni, które powoduje nadmierne natężenie prądu. (4) Sprawdź, czy stopień nie jest mocno zużyty. (5) Sprawdź pas bieżni pod kątem poważnego zużycia. (6). Sprawdź, czy w linii silnika nie występuje zwarcie. (7). Sprawdź lub wymień kontroler. (8). Sprawdź lub wymień silnik.

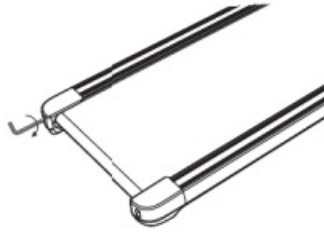
Kod błędu	Opis błędu	Rozwiązania problemów
Era 5	Przeciążać	(1) Sprawdź, czy nie występuje przeciążenie. (2) Sprawdź, czy jakaś ruchoma część mechaniczna nie jest zablokowana. (3). Sprawdź poziom środka antyadhezyjnego. Brak środka antyadhezyjnego może zwiększyć tarcie między pasem bieżni a podnóżkiem, co powoduje przetężenie. (4) Sprawdź, czy stopień nie jest mocno zużyty. (5) Sprawdź pas bieżni pod kątem poważnego zużycia. (6). Sprawdź, czy w linii silnika nie występuje zwarcie. (7). Sprawdź lub wymień kontroler. (8). Sprawdź lub wymień silnik.
Era 6	Silnik nie jest podłączony	(1) Sprawdź, czy przewody silnika nie są poluzowane lub odłączone. (2) Sprawdź lub wymień kontroler. (3) Oceń potrzebę wymiany sterownika.
Era 7	Błąd komunikacji, kontroler nie może odbierać sygnałów	(1) Sprawdź, czy kable komunikacyjne nie są poluzowane, odłączone lub uszkodzone. (2) Sprawdź lub wymień panel elektroniczny. (3) Sprawdź lub wymień kontroler.
Era 13	Zwarcie IGBT	(1). Sprawdź, czy bieżnia jest poddawana poważnym zakłóceniom ze strony sygnałów zewnętrznych. (2). W razie potrzeby sprawdź lub wymień kontroler.
Era 14	Obciążenie zwarcie	(1) Sprawdź, czy na wyjściu sterownika nie znajduje się żaden obcy przedmiot powodujący zwarcie. (2) Sprawdź lub wymień silnik.

S/N	Więc zablokuj kod	Stara przeszkoda	Diagnoza usterek	rozwiązanie
1	E02	Otwarty obwód silnika głównego	(1) Główny przewód silnika nie jest podłączony lub jest luźny; (2). Otwarty obwód silnika głównego, uszkodzony; (3). Kontroler jest otwarty i uszkodzony.	(1) Wzmocnij ponownie przewód połączeniowy głównego silnika; (2) Wymień silnik; (3) Wymień kontroler.
2	E03	Ochrona przeciwprzepięciowa silnika	(1) Napięcie sieci energetycznej użytkownika jest niestabilne, a napięcie szczytowe jest bardzo wysokie; (2). Błąd ustawienia średnicy koła; (3) Kontroler jest uszkodzony.	(1). Należy zwiększyć zewnętrzny regulator filtra; (2) Zresetuj wartość średnicy koła, aby nie przekroczyć znamionowego napięcia silnika; (3) Wymień kontroler.
3	E05	Zabezpieczenie nadprądowe	(1). Ciężki ładunek; (2) Silnik lub wałek ma ciało obce zablokowany; (3) Wałek nie jest wystarczająco nasmarowany i opór wzrasta; (4) Kontroler jest uszkodzony. (5). Zwiększa się odporność silnika na uszkodzenia;	(1) Zmniejsz obciążenie, staraj się nie przekraczać obciążenie znamionowe; (2) Usuń ciało obce, które utknęły; (3). Dodaj smar; (4) Wymień kontroler. (5) Wymień silnik;

S/N	Więc zablokuj kod	Stara przeszkoda	Diagnoza usterek	rozwiązanie
4	E06	Błąd komunikacji	(1). Główne złącze kablowe górny i dolny kontroler są luźne. (2). Główny kabel górnego i dolny kontroler jest uszkodzony. (3) Zegarek elektroniczny jest zepsuty; (4) Kontroler jest uszkodzony.	(1) Utwardź port kablowy. (2) Wymień główny kabel górnego i dolny kontroler. (3) Wymień zegarek elektroniczny; (4) Wymień kontroler.
5	E0C	Awaria rury zasilającej Ochrona przeciwwybuchowa	(1). Awaria tranzystora mocy, uszkodzenie sterownika;	(1) Wymień kontroler.

Regulacja paska

1. Gdy pas bieżni przechyla się w lewo, śruba regulacyjna po lewej stronie obraca się o 1-2 obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie przetestuj bieganie; jeśli pas bieżni nadal przechyla się w lewo, powtórz powyższe kroki, aż pas bieżni będzie wyrównany.



2. Gdy pas bieżni przechyla się w prawo, śruba regulacyjna po prawej stronie obraca się o 1-2 obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie przetestuj bieganie; jeśli pas bieżni nadal przechyla się w prawo, powtórz powyższe kroki, aż pas bieżni będzie wyrównany.



3. Gdy pas bieżni jest zbyt napięty, będzie powodował silniejszy opór. Wyreguluj obie śruby boczne o 1-2 obroty w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, poluzuj pas, aż przestanie się ślizgać lub zatrzymywać; Gdy pas bieżni jest zbyt luźny, wyreguluj obie śruby boczne o 1-2 obroty w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



Ostrzeżenie! Nie dokręcaj zbyt mocno rolek! Może to spowodować trwałe uszkodzenie łożyska!

KONSERWACJA

Wskazówki dotyczące konserwacji

Prawidłowa konserwacja pozwala utrzymać bieżnię w najlepszym stanie, natomiast nieprawidłowa konserwacja może spowodować jej uszkodzenie lub skrócenie żywotności.

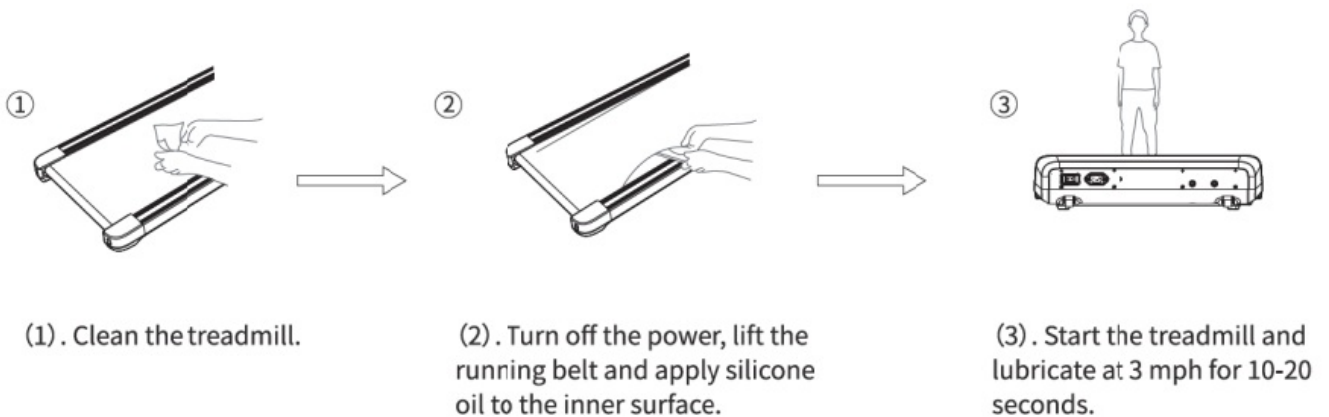
1. Regularnie czyść i konserwuj bieżnię, upewniając się, że wszystkie jej elementy są w nienagannym stanie.
2. Po każdym użyciu bieżni przetrzyj nieskazitelnym ręcznikiem lub szmatką niewrażliwe miejsca, takie jak konsola, usuwając pot i zanieczyszczenia. Uważaj, aby elementy elektryczne lub pas bieżni nie miały kontaktu z wodą.
3. Staraj się ustawić bieżnię w miejscu czystym, suchym i wolnym od wilgoci. Upewnij się, że jest wyłączona i odłączona od gniazdka przed przechowywaniem.
4. Łatwość transportu jest wbudowana w ten produkt, wyposażony w kółka do bezproblemowego przemieszczania. Przed przesunięciem bieżni upewnij się, że jest odłączona i prawidłowo złożona.
5. Przeprowadzaj stałe kontrole poszczególnych części bieżni i upewnij się, że są one solidnie zamocowane. Elementy wykazujące oznaki uszkodzenia należy szybko wymienić.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń pas bieżni został odpowiednio wyregulowany, jednak przy ciągłym

W zależności od sposobu użytkowania, pas może ulegać różnym stopniom rozciągania.

Może to spowodować zużycie pasa z powodu jego odchylenia od środka i tarcia o boczną rolkę i tylną osłonę. Poślizg pasa z czasem jest powszechny. Jeśli pas bieżni ślizga się lub blokuje podczas ruchu na bieżni, możesz wyregulować pas, aby uzyskać lepszą wydajność.

Smar

- **C1.** Bieżnię należy smarować po pół roku lub po łącznym przebiegu 100 godzin. Dodawaj po 1/3 do 1/2 butelki na raz.
- **C2.** Potwierdź stan smarowania. Gdy bieżnia jest wyłączona, podnieś pas bieżni z jednej strony i sięgnij do powierzchni pod pasem bieżni, a jeśli można dotknąć smaru, nie ma potrzeby dodawania więcej smaru. Ale jeśli smar wyschnie, uzupełnij go. (Używaj wyłącznie smarów nie na bazie ropy naftowej).
- **C3.** Aby prawidłowo dodać środek smarny, postępuj zgodnie z poniższym rysunkiem.



PROCEDURY TRENINGOWE

- **Rozgrzewka**

Przed każdym zabiegiem wymagana jest rozgrzewka trwająca 5–10 minut.

- **Oddechowy**

Nie wstrzymuj oddechu podczas zabiegu. Zazwyczaj, gdy jesteś gotowy, aby przywrócić ruchy, oddychaj przez nos i wydychaj ustami. Oddychanie powinno być skoordynowane z ruchami. Jeśli oddychasz zbyt szybko, powinieneś natychmiast przerwać ćwiczenia.

- **Częstotliwość**

Mięśnie w tym samym obszarze powinny mieć 48 godzin odpoczynku, co oznacza, że ten sam obszar można ćwiczyć już następnego dnia.

- **Obciążenie**

Intensywność treningu ustala się na podstawie indywidualnej kondycji fizycznej, a następnie stosuje się zasadę obciążenia asymptotycznego. Na początku treningu ból mięśni jest zjawiskiem normalnym, ale w miarę kontynuowania ćwiczeń ból może ustąpić.

- **Zrelaksować się**

Po każdym ćwiczeniu należy poświęcić pięć minut na ćwiczenia regeneracyjne, szczególnie rozciąganie i rozluźnianie mięśni stóp, aby zapobiec długotrwałemu zakrzepowi i zachować elastyczność mięśni.

- **Dieta**

Aby chronić układ trawienny, możesz ćwiczyć godzinę po posiłku. Po treningu powinieneś jeść

co najmniej pół godziny. Podczas ćwiczeń należy pić mniej wody, zwłaszcza duże ilości wody, aby nie zwiększać obciążenia serca i nerek.

Wytyczne i zalecenia dotyczące ćwiczeń

DEKLARACJA OSTROŻNOŚCI: Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek innego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Ćwiczenia rozgrzewkowe poprawiają krążenie krwi, zapewniając mięśniom większe natlenienie, podwyższenie temperatury ciała i przygotowanie do następującego wysiłku fizycznego.

Każda sesja treningowa powinna zaczynać się od pięcio- lub dziesięciminutowej rutyny rozciągania i lekkiej rozgrzewki ruchowej. Załączone ilustracje przedstawiają różne podstawowe rozciągania.

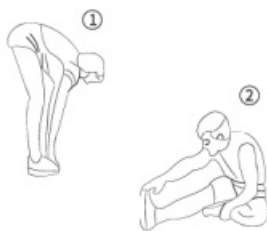
Zalecane podejście polega na przeprowadzeniu rozgrzewki przed wykonaniem treningu. Aby uzyskać kompleksowe korzyści z rozgrzewki, powtórz każde rozciąganie w trzech kolejnych seriach.

1. Rozciąganie w dół:

Lekko ugnij kolana, powoli rozciągając ciało, rozluźnij plecy i ramiona i spróbuj wyciągnąć ręce, aby dotknąć palców u stóp. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrób sobie przerwę na kilka sekund. Powtórz 3 razy.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych:

Usiądź na czystej poduszce, wyprostuj jedną nogę, a drugą umieść wewnątrz w kierunku uda i ciasno po wewnętrznej stronie wyprostowanej nogi. W międzyczasie spróbuj dotknąć palcami u stóp wyprostowanej nogi dłoń po tej samej stronie. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrób sobie przerwę na kilka sekund. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa:

Połóż obie ręce przy ścianie, stojąc z jedną stopą za drugą, trzymając tylną nogę prosto i obie pięty na ziemi, opierając się o ścianę. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrób sobie przerwę na kilka sekund. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego:

Trzymaj ciało nieruchomo, lewą ręką trzymając się ściany, a prawą sięgając do tyłu, aby chwycić prawą piętę i powoli pociągnąć ją w kierunku bioder, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu uda. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrób sobie przerwę na kilka sekund. Powtórz kilka razy dla każdej nogi.



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrznej części uda):

Usiądź na podłodze, trzymając obie stopy naprzeciwko siebie i kolana skierowane w przeciwne strony, chwyć stopy rękoma i pociągnij je w kierunku pachwiny. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrób sobie przerwę na kilka sekund. Powtórz 3 razy.



ZOBOWIĄZANIE DO SŁUŻBY

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do zastosowań domowych. Wszelkie anomalie związane z użytkowaniem komercyjnym nie podlegają naszej gwarancji. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy z funkcjonalnością produktu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w sprawie obsługi klienta!

Oświadczenie FCC

To urządzenie zostało przetestowane i uznane za zgodne z limitami dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15 przepisów FCC. Limity te mają na celu zapewnienie rozsądnej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w instalacjach mieszkalnych. To urządzenie generuje, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwości radiowej i jeśli nie zostanie zainstalowane i używane zgodnie z instrukcją, może powodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Nie ma jednak gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w konkretnej instalacji. Jeśli to urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radia lub telewizji, co można ustalić, wyłączając i włączając urządzenie, zachęca się użytkownika do podjęcia próby skorygowania zakłóceń za pomocą jednego lub kilku z następujących środków:

- Zmiana orientacji lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększ odległość między urządzeniem i odbiornikiem.
- Podłącz sprzęt do gniazdka w innym obwodzie niż ten, do którego podłączony jest odbiornik. Skonsultuj się ze sprzedawcą lub
- doświadczonym technikiem radiowo-telewizyjnym, aby uzyskać pomoc.

Ostrożność: Wszelkie zmiany lub modyfikacje tego urządzenia, które nie zostały wyraźnie zatwierdzone przez producenta, mogą spowodować unieważnienie prawa do korzystania z tego sprzętu.

To urządzenie jest zgodne z częścią 15 przepisów FCC. Jego działanie podlega następującym dwóm warunkom: (1) To urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń i (2) to urządzenie musi akceptować wszelkie odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia, które mogą powodować niepożądane działanie.

Informacje o narażeniu na RF

Urządzenie zostało ocenione pod kątem spełnienia ogólnych wymagań dotyczących ekspozycji na RF. Urządzenie może być używane w przenośnych warunkach ekspozycji bez ograniczeń.

Informacje o narażeniu na RF

To urządzenie jest zgodne z limitami ekspozycji na promieniowanie FCC określonymi dla niekontrolowanego środowiska. To urządzenie powinno być instalowane i obsługiwane z minimalną odległością 20 cm między grzejnikiem a ciałem.

Obsługa klienta: +1 [888-318-4777](tel:888-318-4777) E-mail: sport@pitpatpower.com

Dokumenty / Zasoby



[MJWW BA06 Bieżnia domowa](#) [pdf] Instrukcja obsługi
BA06, Bieżnia domowa BA06, Bieżnia domowa

Odniesienia

- [Instrukcja obsługi](#)

[Instrukcja](#), [Polityka prywatności](#)

Ta strona internetowa jest niezależną publikacją i nie jest ani powiązana, ani popierana przez żadnego z właścicieli znaków towarowych. Znak słowny „Bluetooth®” i logo są zarejestrowanymi znakami towarowymi należącymi do Bluetooth SIG, Inc. Znak słowny „Wi-Fi®” i logo są zarejestrowanymi znakami towarowymi należącymi do Wi-Fi Alliance. Jakiegokolwiek użycie tych znaków na tej stronie internetowej nie oznacza żadnego powiązania ani poparcia.