

Uporabniški Priročnik za Zložljivo Veslaško Napravo na Vodni Upor Kingsmith WR1

Pred uporabo naprave prosimo, da natančno preberete ta navodila in jih skrbno pospravite.



Proizvajalec: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Naslov: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China.
NAREJENO NA KITAJSKEM

Model No.: *RMWR1F SA*

KING SMITH

Pozor: Uporabnik je opozorjen, da lahko spremembe ali modifikacije, ki jih ni izrecno odobrila stran, odgovorna za skladnost, izniči uporabnikova pooblastila za uporabo opreme.

Ta naprava je skladna s 15. delom pravil FCC. Za delovanje veljata naslednja dva pogoja: (1) ta naprava ne sme povzročati škodljivih motenj in (2) ta naprava mora sprejeti vse motnje, vključno z motnjami, ki lahko povzročijo neželeno delovanje.

OPOMBA: Ta oprema je bila preizkušena in ustreza omejitvam za digitalne naprave razreda B v skladu s 15. delom pravil FCC. Te omejitve so oblikovane tako, da zagotavljajo primerno zaščito pred škodljivimi motnjami v stanovanjski namestitvi. Ta oprema ustvarja, uporablja in lahko oddaja radio frekvenčno energijo in lahko, če ni nameščena in se ne uporablja v skladu z navodili, povzroči škodljive motnje v radijskih komunikacijah. Vendar pa ni nobenega zagotovila, da do motenj v dani namestitvi ne bo prišlo.

Če ta oprema povzroča škodljive motnje radijskega ali televizijskega sprejema, kar je mogoče ugotoviti z izklopom in vklopom opreme, naj uporabnik poskuša odpraviti motnje z enim ali več naslednjimi ukrepi:

--Preusmerite ali premestite sprejemno anteno

--Povežite razdaljo med napravo in sprejemnikom

--Priključite napravo v vtičnico v drugem tokokrogu, kot je priključen sprejemnik

--Za pomoč se obrnite na prodajalca ali izkušenega radijskega/televizijskega tehnika

Izjava FCC o izpostavljenosti sevanju

Ta oprema je skladna z mejnimi vrednostmi izpostavljenosti sevanju FCC, določenimi za nenadzorovano okolje.

Ta oddajnik ne sme biti nameščen ali delovati skupaj z drugo anteno ali oddajnikom.

Ta naprava je namenjena gospodinjstvom



NEVARNOST

Da bi zmanjšali nevarnost električnega udara, prediščanjem in po uporabi aparata ga vedno izvlomite iz vtičnice.



OPOZORILO- Za zmanjšanje nevarnosti opeklin, požara, električnega udara ali poškodb oseb:

- 1) Priključenega aparata nikoli ne smete pustiti brez nadzora. Ko naprave ne uporabljate, jo izključite iz vtičnice in preden namestite ali odstranite dele.
- 2) Kadar napravo uporabljajo otroci, invalidi ali invalidne osebe, na njih ali v njihovi bližini, je potreben strog nadzor.
- 3) Napravo uporabljajte samo za predvideno uporabo, kot je opisano v tem priročniku. Ne uporabljajte priključkov, ki jih proizvajalec ne priporoča.
- 4) Nikoli ne uporabljajte te naprave, če ima poškodovan kabel ali vtičnik, če ne deluje pravilno, če je padla, se poškodovala ali padla v vodo. Napravo vrnite servisnemu centru, da jo pregleda in popravi.
- 5) Naprave ne vlecite za napajalni kabel in ga ne uporabljajte kot ročaj.
- 6) Kabel naj ne bo na segretyh površinah.
- 7) Nikoli ne spustite ali vstavite nobenega predmeta v katero koli odprtino na napravi.
- 8) Ne uporabljajte na prostem.
- 9) Ne uporabljajte tam, kjer se uporabljajo aerosolni izdelki ali kjer se uporablja kisik.
- 10) Za odklop obrnite vse upravljalne elemente v položaj za izklop in izvlomite vtičnik iz vtičnice.

Napravo priključite le na ustrezno ozemljeno vtičnico. Glejte navodila za ozemljitev.

Ta naprava ni namenjena za uporabo osebam z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali osebam s pomanjkljivimi izkušnjami in znanjem, razen tistih, ki jih osebno, odgovorno za njihovo varnost, nadzira ali jih pouči o uporabi naprave. Otrokom, mlajšim od 13 let, prepričajte dostop do te naprave. Da bi zmanjšali nevarnost električnega udara, je ta naprava opremljena s polariziranim vtičem (eno rezilo je širše od drugega). Ta vtič se v polarizirano vtičnico lahko vstavi le v eno smer. Če se vtič ne prilega v celoti v vtičnico, ga obrnite. Če se še vedno ne prilega, se obrnite na kvalificiranega elektroinštalaterja, da namesti ustrezno vtičnico. Vtiča ne spreminjajte na noben način.

Kategorija S (studio): Profesionalna in/ali komercialna uporaba.

Fitnes oprema se uporablja v vadbenih prostorih za skupine, kot so: športna društva, izobraževalne ustanove, hoteli, klubi in studii, njeno uporabo in nadzor pa upravlja izključno lastnik.

Kategorija H (dom): za domačo uporabo.

Dodatna navodila za uporabo:

Zavorni sistem: Odvisno od hitrosti.

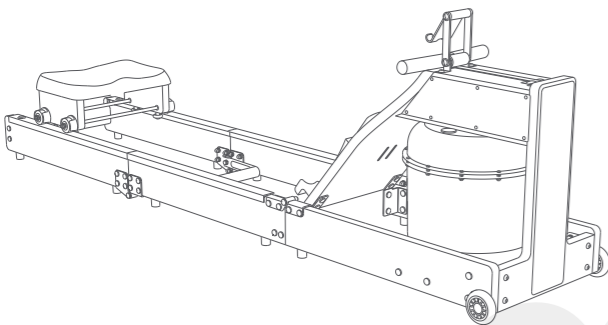
Podatki o obremenitvi: Z menjavo količine vode v rezervoarju spremenite obremenitev.

Vsebina

1. Naprava in dodatki	02
2. Funkcionalna shema	03
3. Vodnik za prvo uporabo	07
4. Navodila za uporabo	09
5. Vaje za ogrevanje	10
6. Varnostni ukrepi	11
7. Blagovna znamka in pravna izjava	12
8. Nadomestitev in odstranitev	13

Dobrodošli!

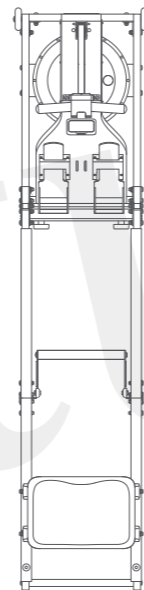
Hvala za izbiro KingSmith Zložljive Veslaške Naprave na Vodni Upor, v nadaljevanju Veslaška Naprava. Domiselna trikratna zložljiva zasnova predstavlja uživanje v kakovostnem življenju zaradi vadbe doma. Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo in se ne sme uporabljati v poslovne namene, za najem ali za javne skupine.



Indeks uspešnosti	Podrobni parametri
Ustrezna starost	14-60 let
Stalna obremenitev	300 N
Največja obremenitev	120 kg (260 lbs)
Neto teža	29 kg (63 lbs)
Dimenzije razgrnjene naprave	1940×500×560 mm 76.3×19.6×22.0 inch
Dimenzije zložene naprave	680×500×580 mm 26.7×19.6×22.8 inch
Kategorija	HC
Oddajna frekvenca	2400~2483.5 MHz
Oddajna moč (max)	20 dBm

1. Naprava in dodatki

Natančno preverite, ali so predmeti v pakirni škatli popolni in nepoškodovani, ter se obrnite na prodajalca, če ugotovite, da kakšni kosi manjkajo ali so poškodovani.

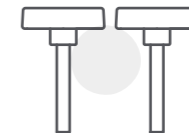


Veslaška naprava

Dodatki



Vodna pumpa



Nastavek za pritrditev x2



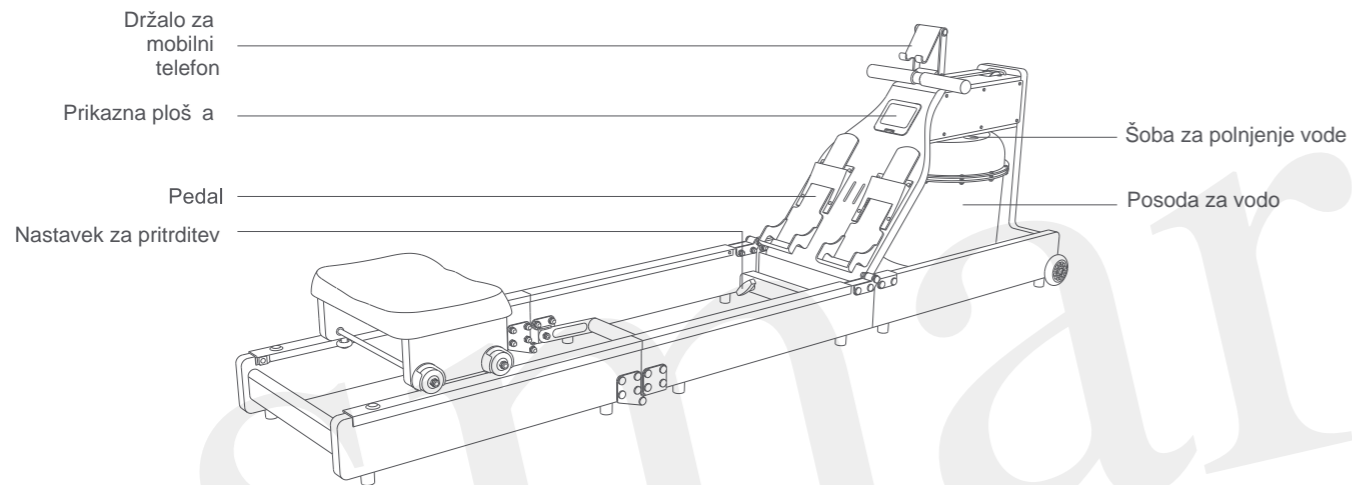
Agent blue x1



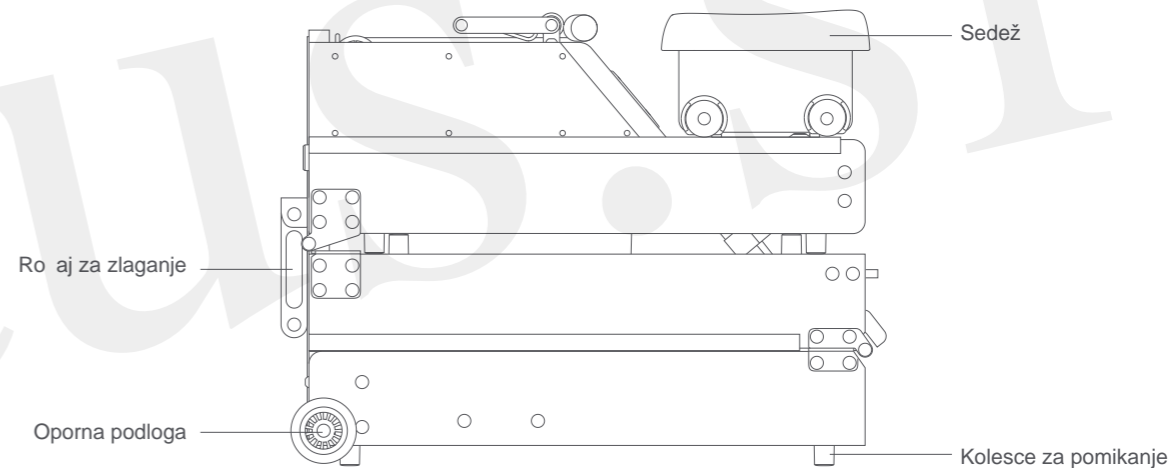
Uporabniški priročnik x1

2. Funkcionalna shema

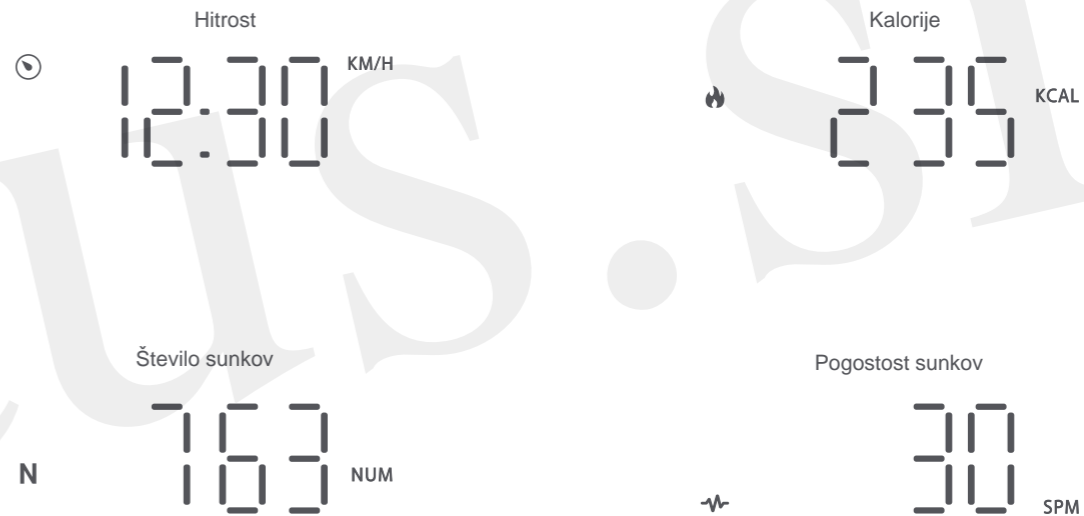
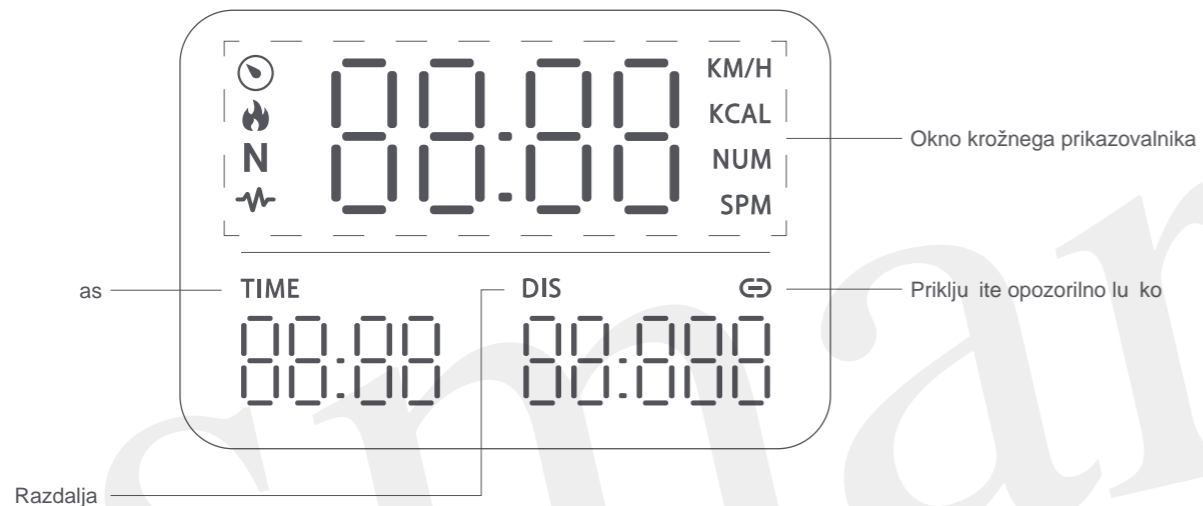
1. Dimenzije razgrnjene naprave



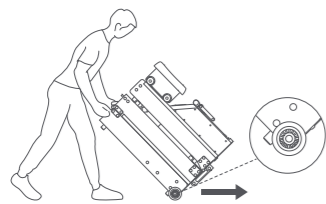
2. Dimenzije zložene naprave



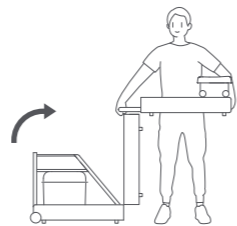
3. Predstavitev funkcij na prikaznem zaslonu



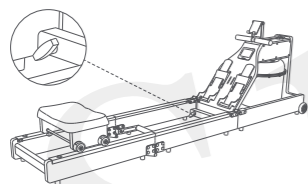
3. Vodnik za prvo uporabo



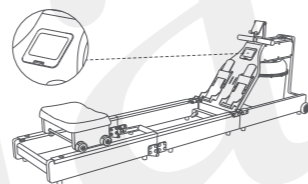
1. Pred potiskanjem in vlečenjem postavite izdelek na ravna tla in ne na premeko ali debelo preprogo.



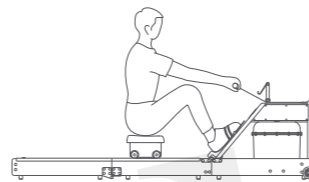
2. Z eno roko potegnite ročico na glavi naprave, z drugo roko potegnite leseno desko pod sedežem in s silo dvignite zložljivo tirnico navzgor, da se veslaška naprava razstavi.



3. Po razgrnitvi privijte pritrdilne nastavke v ustrezne pritrdilne odprtine pod pedali na obeh straneh, da pritrdite lesene plošče na sprednjih koncih.



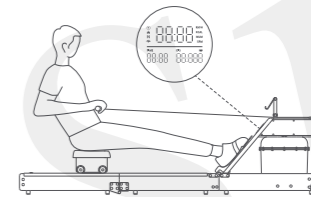
4. Odstranite elektronski merilnik nad pedalom in napolnite predal za baterije z baterijami.



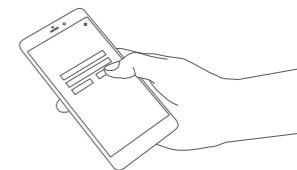
5. Sedite na sedež, stopala imejte na pedalih, prilagodite velikost pedal in zapnite trakove.



7. Skenirajte zgornjo kodo QR ali poiščite "KS Fit" v trgovini z aplikacijami ter dokončajte namestitev in registracijo.



6. Potegnite ročaj veslaške naprave, da se prižge zaslon prikazovalne plošče.

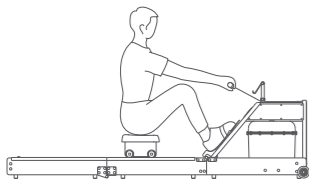


8. Odprite aplikacijo, dodajte in povežite po navodilih ter prosto uporabljajte veslaški stroj ali si oglejte lekcije.

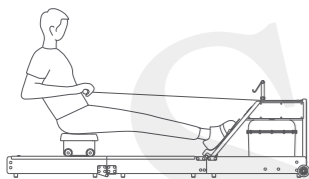
4. Navodila za uporabo

Osnovni gibi

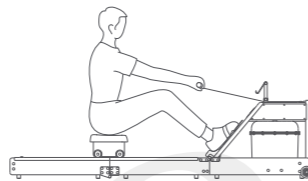
- Za nite s sproš enim potegom naprej, nato mo no iztegnite noge, roke in hrbet pa naj bodo ravni.
- Potegnite roke nazaj za kolena do položaja medenice in se zasukajte nad medenico, da dokon ate poteg.
- Vrnite se v prvotni položaj in ponovite cikel.
- Za ve informacij o veslanju in uporabi si oglejte video vadnico.



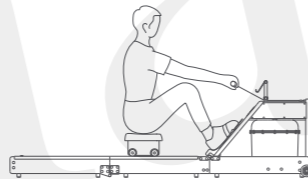
1. Za etek: Sprostite ramena, iztegnite in zravnjajte roke, ohranite raven hrbet in pokr ite kolena tako, da so goleni pravokotni na vodila.



3. Izpustitev: Potegnite ro aj pod rebra, noge pa naj bodo popolnoma vzravnanе.



2. Vožnja: S podplati stopal pritisnite na pedala in hkrati iztegnite roke.



4. Obnovitev: Po asi pokr ite kolena, ko je telo popolnoma nagnjeno naprej, roke pa so sproš eno vzravnanе, nato pa ponovite prejšnje korake.

5. Vaje za ogrevanje

Prilagoditev upora

Spreminjanje obremenitve:
Upor vode pri veslaškem stroju je povezan s hitrostjo, zato se upor pove uje z ve anjem hitrosti vle enja.

Prilagajanje obremenitve:
Z ve anjem prostornine vode se pove uje obremenitev, zato se lahko obremenitev veslaške naprave prilagodi s spreminjanjem prostornine vode v rezervoarju.

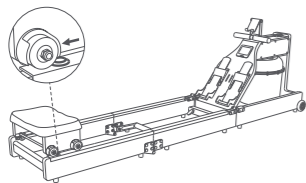
Koda napake

- E01: Napaka na zaslonu
- E02: Presežek podatkov senzorja A
- E04: Presežek podatkov senzorja B
- E08: Presežek podatkov senzorja B
- E0100: Podatki senzorja B so prekinjeni

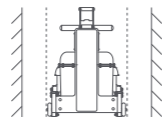
Pred vadbo se 5-10 minut ogrevajte, saj se tople mišice lažje raztezajo in prepre ujejo športne poškodbe. Priporo ljivo je, da raztezne vaje izvajate na naslednji na in in jih ponovite po vadbi.

1. Razteg navzdol: Rahlo pokr ite kolena, po asi spustite telo naprej, sprostite hrbet in ramena, z rokami se im bolj dotaknite prstov na nogah, zadržite 10-15 sekund in nato sprostite (ponovite trikrat).
2. Raztezanje zadnjih stegenskih mišic: Sede na isti blazini, eno nogo zravnjajte, drugo pa pokr ite navznoter, tako da se stopalo pokr ene tesno prilega notranji strani zravnanе noge. Z rokami se poskusite dotakniti prstov na nogah, zadržite 10-15 sekund in nato sprostite (ponovite trikrat za vsako nogo).
3. Raztezanje goleni in Ahilove tetive: Stojte z obema dlanema na steni in eno nogo zadaj, zadnja noga naj bo pokon na, peta pa na tleh, nagnite se proti steni, zadržite 10-15 sekund, nato se sprostite (ponovite trikrat za vsako nogo).
4. Raztezanje kvadricepsa: Desno roko iztegnite nazaj, da zagrabite desno peto in jo po asi potegnite proti zadnjici, dokler ne za utite napetosti v sprednjih stegenskih mišicah, zadržite 10-15 sekund, nato se sprostite (ponovite trikrat za vsako nogo).
5. Raztezanje mišice Sartorius (notranja stegenska mišica): Sedite tako, da so stopala obrnjena drug proti drugemu, kolena pa so obrnjena navzven. Z rokami primite in povlecite stopala proti dimljam, držite 10-15 sekund, nato se sprostite (ponovite 3-krat).

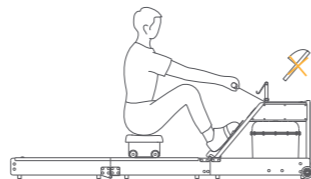
6. Varnostni ukrepi



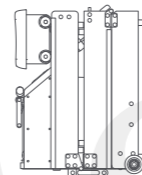
⚠ Pred shranjevanjem se prepričajte, da je zadnje kolo sedeža nameščeno za izboklino na koncu tirnice.



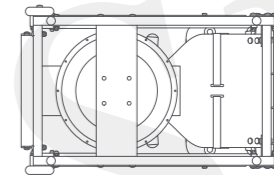
⚠ Razdalja med levo in desno stranjo veslaške naprave in steno/drugimi objekti mora biti večja od 60 cm.



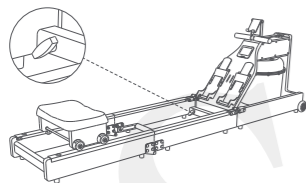
⚠ Vadite zmerno s športnimi evlji in oblačili, glede na svoje fizično stanje. Če se med vadbo pojavi kakršno koli nelagodje, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom, sicer lahko pride do nevarnosti poškodb.



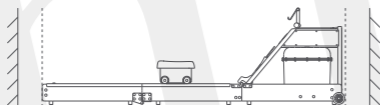
⊗ Zlaganje v pokonni položaj ni dovoljeno.



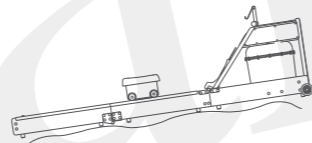
⊗ Stransko zlaganje ni dovoljeno.



⚠ Med uporabo ne pozabite priviti pritrdilnega nastavka.



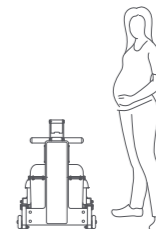
⚠ Razdalja med sprednjo in zadnjo stranjo veslaške naprave in steno/drugimi objekti naj bo večja od 60 cm.



⊗ Uporaba na neravnih tleh ni dovoljena.



⊗ Otroci morajo biti pod nadzorom, da se ne igrajo z veslaško napravo.



⚠ Starejši, otroci in nosečnice naj izdelek uporabljajo previdno.

7. Blagovna znamka in pravna izjava

Različne patente v zvezi s serijo KingSmith WalkingPad Treadmill je razvilo in avtorsko zaščitilo podjetje Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. ("KingSmith" na kratko). Brez pisnega dovoljenja družbe KingSmith nobena organizacija ali posameznik ne sme kopirati ali razširjati celotnega ali katerega koli dela tega uporabniškega priročnika in ne sme uporabljati patentov, ki jih vsebuje. Ta uporabniški priročnik je, kolikor je bilo mogoče, vključeval različne najnovejše predstavitve funkcij in navodila za uporabo v času tiskanja.

Kljub temu lahko zaradi nenehnega optimiziranja funkcij in zasnov pride do razlik med kupljeno napravo in tistimi, ki so opisani v tem dokumentu. Zato je v primeru odstopanj v barvi in videzu veljavna dejanska naprava.

Naprava izpolnjuje zahteve standardov EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-7

8. Nadomestitev in Odstranitev



Baterijo, ki je v tej napravi, je treba odstraniti in pravilno zavreči.

Pri zamenjavi baterije uporabite samo originalno baterijo, ki je na voljo v naši spletni trgovini z rezervnimi deli.

Predal za baterije se nahaja na zadnji strani naprave. Predal odprite tako, da z ustreznim izvijačem odstranite vijak v pokrovu, nato pa pritisnite spodnji konec zaporne kljukice na priključkih. Na ta način lahko obe strani priključkov ločite tako, da ju potegnete narazen.

Ko vstavljate novo baterijo, potisnite oba priključka skupaj in poskrbite, da se zati zaskoči na zaporko.

Nikoli ne odlagajte starih baterij v gospodinjske odpadke, temveč le na ustreznih javnih zbirnih mestih. To velja tudi za baterije iz pokvarjenih naprav.



Naprave, ki so označene s tem simbolom, je treba odvreči ločeno od gospodinjskih odpadkov, saj vsebujejo dragocene materiale, ki jih je mogoče reciklirati. Pravilno odstranjevanje varuje okolje in zdravje ljudi. Informacije o tem vam lahko zagotovijo lokalne oblasti ali prodajalci na drobno.