

Instrukcje według Monster Shop (UK)

Bieżnia Drewniana Zakrzywiona Pod Biurko

215066

**Informacje o produkcie****Biurkowa Drewniana Bieżnia Zakrzywiona****Opis**

Przedstawiamy Biurkową Drewnianą Bieżnię Zakrzywioną – eleganckie, oszczędzające miejsce rozwiązanie zaprojektowane, aby utrzymać Cię w ruchu podczas pracy. Wykonana z trwałej drewnianej ramy i ergonomicznego zakrzywionego designu, ta bieżnia wspiera naturalny ruch chodzenia dla lepszego komfortu i wydajności. Wyposażona w regulowany mechanizm oporu, pozwala łatwo dostosować intensywność chodzenia do Twoich celów fitness. Idealna do domowych biur lub miejsc pracy, ta bieżnia łączy styl, funkcjonalność i wszechstronność, pomagając Ci pozostać zdrowym i produktywnym przez cały dzień.

Specyfikacja produktu

	215066
Długość	145cm
Szerokość	80cm
Wysokość	50cm
Liczba biegów	8



Numer katalogowy

215066



Porady dotyczące bezpieczeństwa

Proszę zapoznać się z Bezpiecznymi Zasadami Pracy, aby zapobiec urazom lub uszkodzeniom urządzenia.

- Upewnij się, że przeczytałeś i w pełni zrozumiałeś instrukcję obsługi oraz porady dotyczące bezpieczeństwa przed użyciem tego produktu.
- Umieść bieżnię w czystym, niezakłóconym miejscu, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się lub upadku podczas wchodzenia lub schodzenia.
- Użyj maty antypoślizgowej lub powierzchni wokół bieżni, aby poprawić stabilność i zmniejszyć ryzyko poślizgnięcia się.
- Ostrożnie wejdź na bieżnię, ustawiając stopy stabilnie przed rozpoczęciem ruchu.
- Utrzymuj prawidłową postawę podczas chodzenia, trzymając plecy prosto i angażując mięśnie brzucha, aby zapobiec nadwyrężeniom.
- Unikaj nagłych lub nadmiernych zmian oporu; zwiększaj opór stopniowo, aby zapobiec nadmiernemu wysiłkowi i obciążeniu stawów.
- Jeśli masz jakiekolwiek istniejące schorzenia, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem tej bieżni.
- Rób regularne przerwy, aby zapobiec zmęczeniu, nadwyrężeniom i urazom wynikającym z nadmiernego użytkowania, zwłaszcza podczas długich sesji.
- Nie noś luźnej odzieży, szalików ani długich akcesoriów, które mogą zostać wciągnięte przez pas bieżni.
- Upewnij się, że sznurowadła są dobrze zawiązane przed użyciem bieżni, aby zapobiec potknięciu się lub zaplątaniu.
- Zwracaj uwagę na punkty zaciskowe na bieżni i trzymaj palce, odzież oraz przedmioty z dala od ruchomych części.
- Jeśli używasz bieżni w wspólnej przestrzeni roboczej, umieść ją na macie pochłaniającej hałas, aby zminimalizować zakłócenia.
- Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem oznak zużycia, luźnych elementów lub uszkodzeń. Nie używaj, jeśli wykryjesz jakiekolwiek problemy.
- Utrzymuj bieżnię w czystości i wolną od kurzu lub zanieczyszczeń, aby zapewnić optymalny ruch pasa i zapobiec problemom mechanicznym.
- Dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane z dala od bieżni podczas jej używania, aby zapobiec wypadkom.
- Jeśli podczas korzystania z bieżni poczujesz zawroty głowy, duszność lub ból, natychmiast przerwij i w razie potrzeby zasięgnij pomocy medycznej.
- Nigdy nie skacz na bieżnię ani z niej nie zeskakuj, gdy jest w ruchu; zawsze pozwól jej zwolnić przed zejściem.
- Upewnij się, że bieżnia znajduje się na stabilnej, równej powierzchni przed użyciem, aby zapobiec przewróceniu się lub braku równowagi.



- Zawsze całkowicie zatrzymaj bieżnię i zejść z niej przed regulacją oporu na dole urządzenia.
- Przechowuj bieżnię w suchym, wewnętrznym miejscu, z dala od ekstremalnych temperatur, wilgoci lub bezpośredniego światła słonecznego, aby przedłużyć jej żywotność.

Odpowiedzialność Monster Group UK Limited będzie ograniczona do wartości handlowej produktu. Proszę odwiedzić <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service>, aby zapoznać się z pełnymi warunkami.

Części

Kroki (5)

1. Instrukcje obsługi

- Wejdź na bieżnię, korzystając z podnóżków po obu stronach pasa.
- Wejdź powoli na pas, zanim stopniowo zwiększysz prędkość do pożądanej.
- Aby się zatrzymać, stopniowo zwalniasz tempo, ostrożnie przesuwając się w kierunku tylnej części bieżni. Gdy bieżnia wystarczająco zwolni, umieść stopy na podnóżkach, zanim zejdziesz z bieżni.

2. Regulacja prędkości

- Aby zwiększyć prędkość bieżni, przesun się bliżej przodu pasa bieżni podczas ćwiczeń.
- Aby zmniejszyć prędkość bieżni, przesun się w kierunku tyłu pasa bieżni.



3. Zmiana oporu

- Aby zmienić opór bieżni, dostosuj przekładnię znajdującą się pod górną warstwą pasa. Pozwoli to na zwiększenie lub zmniejszenie poziomu oporu nałożonego na pas podczas ćwiczeń.

UWAGA: ten krok należy wykonać tylko wtedy, gdy bieżnia NIE jest używana. Zmiana oporu podczas korzystania z bieżni może prowadzić do obrażeń i/lub uszkodzenia bieżni.

4. Konserwacja

- Regularnie sprawdzaj pas biegowy, aby upewnić się, że pozostaje wycelowany i odpowiednio napięty.
- Nierównomierne zużycie lub ślizganie się może wskazywać na potrzebę wyrównania lub regulacji.
- Raz w miesiącu sprawdzaj i dokręcaj śruby, wkręty i inne elementy mocujące, aby zapobiec ich poluzowaniu się w wyniku wibracji podczas użytkowania.
- Z biegiem czasu pas może się zużywać lub stać się śliski. Sprawdzaj oznaki strzępienia się lub spłaszczenia powierzchni bieżnika.
- Wymień pas, jeśli widoczne jest znaczne zużycie, aby uniknąć zagrożeń bezpieczeństwa.
- Sprawdzaj, czy na ramie lub konstrukcji pokładu nie ma pęknięć, rdzy lub zużycia. Natychmiast zajmij się plamami rdzy, aby zapobiec ich rozprzestrzenianiu się.
- Nasłuchuj nietypowych dźwięków podczas użytkowania. Piski lub zgrzyty mogą wskazywać na problemy z łożyskami lub niewłaściwe wyrównanie.
- Dobrze wentylowane środowisko zmniejsza gromadzenie się wilgoci, co może chronić metalowe elementy i zmniejszać ryzyko korozji.

5. Rozwiązywanie problemów

- **CO ZROBIĆ, JEŚLI W MOIM ZAMÓWIENIU BRAKUJE CZĘŚCI?**

Jeśli w Twoim zamówieniu brakuje jakiegokolwiek części, skontaktuj się z naszym przyjaznym i pomocnym Zespołem Wsparcia Klienta w ciągu 7 dni od otrzymania przesyłki.

- **W PRZYPADKU WSZYSTKICH INNYCH PROBLEMÓW, PROSIMY O KONTAKT Z NASZYM ZESPOŁEM WSPARCIA KLIENTA.**



Terms of Service: <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service>

