

Instructions par Monster Shop (UK)

Tapis de course incurvé en bois pour sous-bureau

215066



Informations sur le produit

Tapis de Course Courbé en Bois pour Bureau

Description

Découvrez le Tapis de Course Courbé en Bois pour Bureau – une solution élégante et peu encombrante conçue pour vous maintenir actif pendant que vous travaillez. Fabriqué avec un cadre en bois durable et un design courbé ergonomique, ce tapis de course favorise un mouvement de marche naturel pour un confort et une efficacité accrus. Il est doté d'un engrenage de résistance réglable, vous permettant de personnaliser facilement l'intensité de votre marche pour atteindre vos objectifs de fitness. Idéal pour les bureaux à domicile ou les espaces de travail, ce tapis de course allie style, fonctionnalité et polyvalence pour vous aider à rester en bonne santé et productif tout au long de la journée.

Spécifications du produit

	215066
Longueur	145cm
Largeur	80cm
Hauteur	50cm
Nombre de vitesses	8



UGS

215066



Conseils de Sécurité

Veillez lire attentivement les Pratiques de Travail Sécurisées pour éviter toute blessure ou dommage à l'appareil.

- Assurez-vous d'avoir lu et bien compris le manuel d'instructions et les conseils de sécurité avant d'utiliser ce produit.
- Placez le tapis de course dans un espace dégagé et sans obstacle pour réduire le risque de trébuchement ou de chute lors de la montée ou de la descente.
- Utilisez un tapis ou une surface antidérapante autour du tapis de course pour améliorer la stabilité et réduire les risques de glissade.
- Montez sur le tapis de course avec précaution, en positionnant vos pieds de manière sécurisée avant de commencer le mouvement.
- Maintenez une posture de marche correcte en tout temps, gardez le dos droit et engagez votre tronc pour éviter les tensions.
- Évitez les changements soudains ou excessifs de résistance ; augmentez la résistance progressivement pour éviter le surmenage et le stress articulaire.
- Si vous avez des conditions médicales préexistantes, consultez un professionnel de santé avant d'utiliser ce tapis de course.
- Prenez des pauses régulières pour éviter la fatigue, les tensions et les blessures dues à une utilisation excessive, surtout lors de sessions prolongées.
- Ne portez pas de vêtements amples, d'écharpes ou d'accessoires longs qui pourraient se coincer dans la bande du tapis de course.
- Assurez-vous que vos lacets sont bien attachés avant d'utiliser le tapis de course pour éviter de trébucher ou de s'emmêler.
- Soyez conscient des points de pincement sur le tapis de course, et gardez les doigts, les vêtements et les objets éloignés des pièces mobiles.
- Si vous utilisez le tapis de course dans un espace de travail partagé, placez-le sur un tapis absorbant le bruit pour minimiser les perturbations.
- Inspectez régulièrement le tapis de course pour tout signe d'usure, de composants desserrés ou de dommages. Ne l'utilisez pas si des problèmes sont détectés.
- Gardez le tapis de course propre et exempt de poussière ou de débris pour maintenir un mouvement optimal de la bande et éviter les problèmes mécaniques.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart du tapis de course pendant son utilisation pour éviter les accidents.
- Si vous ressentez des vertiges, un essoufflement ou des douleurs pendant l'utilisation du tapis de course, arrêtez immédiatement et consultez un médecin si nécessaire.
- Ne sautez jamais sur ou hors du tapis de course lorsqu'il est en mouvement ; laissez-le toujours ralentir avant de descendre.



- Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface stable et plane avant utilisation pour éviter le basculement ou le déséquilibre.
- Arrêtez toujours complètement le tapis de course et descendez avant d'ajuster la résistance au bas de l'appareil.
- Rangez le tapis de course dans un endroit sec à l'intérieur, à l'abri des températures extrêmes, de l'humidité ou de la lumière directe du soleil pour prolonger sa durée de vie.

La responsabilité de Monster Group UK Limited sera limitée à la valeur commerciale du produit uniquement. Veuillez visiter <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service> pour voir les termes et conditions complets

les pièces

Étapes (5)

1. Instructions d'utilisation

- Montez sur le tapis de course en utilisant les repose-pieds de chaque côté de la bande.
- Montez lentement sur la bande avant d'augmenter progressivement à votre vitesse souhaitée.
- Pour vous arrêter, ralentissez progressivement votre allure en vous déplaçant prudemment vers l'arrière du tapis de course. Une fois que le tapis de course a suffisamment ralenti, placez vos pieds sur les repose-pieds avant de descendre du tapis de course.

2. Ajuster la Vitesse

- Pour augmenter la vitesse du tapis de course, rapprochez-vous de l'avant de la bande du tapis pendant l'exercice.
- Pour diminuer la vitesse du tapis de course, déplacez-vous vers l'arrière de la bande du tapis.



3. Changer la Résistance

- Pour changer la résistance du tapis de course, ajustez le mécanisme situé sous la couche supérieure de la bande. Cela vous permettra d'augmenter ou de diminuer le niveau de résistance imposé à la bande pendant l'exercice.

VEUILLEZ NOTER : cette étape doit être effectuée uniquement lorsque le tapis de course N'EST PAS en cours d'utilisation. Changer la résistance pendant que le tapis de course est en marche peut entraîner des blessures et/ou endommager le tapis de course.

4. Entretien

- Inspectez régulièrement la bande de course pour vous assurer qu'elle reste centrée et correctement tendue.
- Une usure inégale ou un glissement peut indiquer la nécessité d'un réalignement ou d'un ajustement.
- Une fois par mois, vérifiez et serrez les boulons, vis et autres fixations pour éviter qu'ils ne se desserrent à cause des vibrations pendant l'utilisation.
- Avec le temps, la bande peut s'user ou devenir glissante. Vérifiez les signes d'effilochage ou d'aplatissement de la surface de la bande.
- Remplacez la bande si une usure importante est visible pour éviter les risques de sécurité.
- Recherchez des fissures, de la rouille ou de l'usure sur le cadre ou la structure du plateau. Traitez immédiatement les taches de rouille pour éviter qu'elles ne se propagent.
- Écoutez les bruits inhabituels pendant l'utilisation. Des grincements ou des bruits de frottement peuvent indiquer des problèmes de roulement ou un désalignement.
- Un environnement bien ventilé réduit l'accumulation d'humidité, ce qui peut protéger les composants métalliques et réduire le risque de rouille.



5. Dépannage

- **QUE FAIRE S'IL MANQUE DES PIÈCES DANS MA COMMANDE ?**

S'il semble qu'il manque une pièce dans votre commande, contactez notre équipe d'assistance clientèle amicale et serviable dans les 7 jours suivant la réception.

- **POUR TOUS LES AUTRES PROBLÈMES, VEUILLEZ CONTACTER NOTRE ÉQUIPE D'ASSISTANCE CLIENTÈLE.**

Conditions d'utilisation: <https://fr.monstershop.eu/policies/terms-of-service>

