

Instruktioner av Monster Shop (UK)

Underdesk Träkurvad Löpband

215066



Produktinformation

Underdesk Träkurvad Gåband

Beskrivning

Vi presenterar Underdesk Träkurvad Gåband – en elegant, platsbesparande lösning designad för att hålla dig aktiv medan du arbetar. Tillverkad med en hållbar träram och en ergonomisk kurvad design, uppmuntrar detta gåband en naturlig gångrörelse för förbättrad komfort och effektivitet. Det har en justerbar motståndsväxel, vilket gör att du enkelt kan anpassa intensiteten på din promenad för att matcha dina träningsmål. Perfekt för hemmakontor eller arbetsplatser, detta gåband kombinerar stil, funktionalitet och mångsidighet för att hjälpa dig att hålla dig frisk och produktiv hela dagen.

Produktspecifikationer

	215066
Längd	145cm
Bredd	80cm
Höjd	50cm
Antal växlar	8

SKU

215066



Instruktioner av Monster Shop (UK)
Underdesk Träkurvad Löpband

Säkerhetsråd

Vänligen läs igenom Säker Arbetsmetod för att säkerställa förebyggande av skador eller skador på enheten.

- Se till att du har läst och fullt ut förstått bruksanvisningen och säkerhetsråden innan du använder denna produkt.
- Placera löpbandet i ett klart, fritt område för att minska risken för att snubbla eller falla när du stiger på eller av.
- Använd en halkfri matta eller yta runt löpbandet för att förbättra stabiliteten och minska halkrisker.
- Stig försiktigt på löpbandet och placera dina fötter säkert innan du börjar röra dig.
- Bibehåll korrekt gånghållning hela tiden, håll ryggen rak och aktivera din kärna för att förhindra påfrestning.
- Undvik plötsliga eller överdrivna motståndssändringar; öka motståndet gradvis för att förhindra överansträngning och ledstress.
- Om du har några befintliga medicinska tillstånd, konsultera en vårdpersonal innan du använder detta löpband.
- Ta regelbundna pauser för att förhindra trötthet, påfrestning och överanvändningsskador, särskilt under långa sessioner.
- Bär inte lösa kläder, halsdukar eller långa accessoarer som kan fastna i löpbandets bälte.
- Se till att skosnören är ordentligt knutna innan du använder löpbandet för att förhindra snubbling eller intrassling.
- Var medveten om klämrisker på löpbandet och håll fingrar, kläder och föremål borta från rörliga delar.
- Om du använder löpbandet i en delad arbetsyta, placera det på en ljudabsorberande matta för att minimera störningar.
- Inspektera regelbundet löpbandet för tecken på slitage, lösa komponenter eller skador. Använd inte om några problem upptäcks.
- Håll löpbandet rent och fritt från damm eller skräp för att bibehålla optimal bältesrörelse och förhindra mekaniska problem.
- Barn och husdjur bör hållas borta från löpbandet under användning för att förhindra olyckor.
- Om du upplever yrsel, andnöd eller smärta medan du använder löpbandet, sluta omedelbart och sök medicinsk hjälp om det behövs.
- Hoppa aldrig på eller av löpbandet medan det är i rörelse; låt det alltid sakta ner innan du stiger av.
- Se till att löpbandet står på en stabil, jämn yta innan användning för att förhindra tippning eller obalans.



- Stanna alltid löpbandet helt och stig av innan du justerar motståndet längst ner på enheten.
- Förvara löpbandet i ett torrt inomhusområde borta från extrema temperaturer, fukt eller direkt solljus för att förlänga dess livslängd.

Monster Group UK Limiteds ansvar kommer att begränsas till produktens kommersiella värde endast. Vänligen besök <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service> för att se fullständiga villkor

Delar

Steg (5)

1. Bruksanvisning

- Kliv upp på löpbandet med hjälp av fotstöden på vardera sidan av bandet.
- Kliv försiktigt upp på bandet innan du gradvis ökar till önskad hastighet.
- För att stanna, sänk gradvis din takt genom att försiktigt röra dig mot baksidan av löpbandet. När löpbandet har saktat ner tillräckligt, placera dina fötter på fotstöden innan du kliver av löpbandet.

2. Justera hastigheten

- För att öka hastigheten på löpbandet, flytta dig närmare framsidan av löpbandets bälte medan du tränar.
- För att minska hastigheten på löpbandet, flytta dig mot baksidan av löpbandets bälte.



3. Ändra motståndet

- För att ändra motståndet på löpbandet, justera växeln som finns under det översta lagret av bandet. Detta gör att du kan öka och minska motståndsnivån som påverkar bandet under träning.

VIKTIGT: detta steg får endast utföras när löpbandet INTE är i bruk. Att ändra motståndet medan löpbandet är i bruk kan leda till skador och/eller skador på löpbandet.

4. Underhåll

- Inspektera regelbundet löpbandet för att säkerställa att det förblir centrerat och korrekt spänt.
- Ojämnt slitage eller glidning kan indikera behov av justering eller anpassning.
- En gång i månaden, kontrollera och dra åt bultar, skruvar och andra fästelement för att förhindra att de lossnar på grund av vibrationer under användning.
- Med tiden kan bandet bli slitet eller halt. Kontrollera tecken på fransning eller utjämnning av slitbanans yta.
- Byt ut bandet om betydande slitage är synligt för att undvika säkerhetsrisker.
- Kontrollera om det finns sprickor, rost eller slitage på ram- eller däckstrukturen. Åtgärda rostfläckar omedelbart för att förhindra spridning.
- Lyssna efter ovanliga ljud under användning. Gnissel eller skrapljud kan indikera lagerproblem eller feljustering.
- En välventilerad miljö minskar fuktuppbbyggnad, vilket kan skydda metalldelar och minska risken för rost.

5. Felsökning

- **VAD GÖR JAG OM DET SAKNAS DELAR I MIN BESTÄLLNING?**

Om det verkar saknas någon del i din beställning, kontakta vårt vänliga och hjälpsamma kundsupportteam inom 7 dagar efter mottagandet.

- **FÖR ALLA ANDRA PROBLEM, VÄNLIGEN KONTAKTA VÅRT KUNDSUPPORTTEAM.**

Användarvillkor: <https://se.monstershop.eu/policies/terms-of-service>

