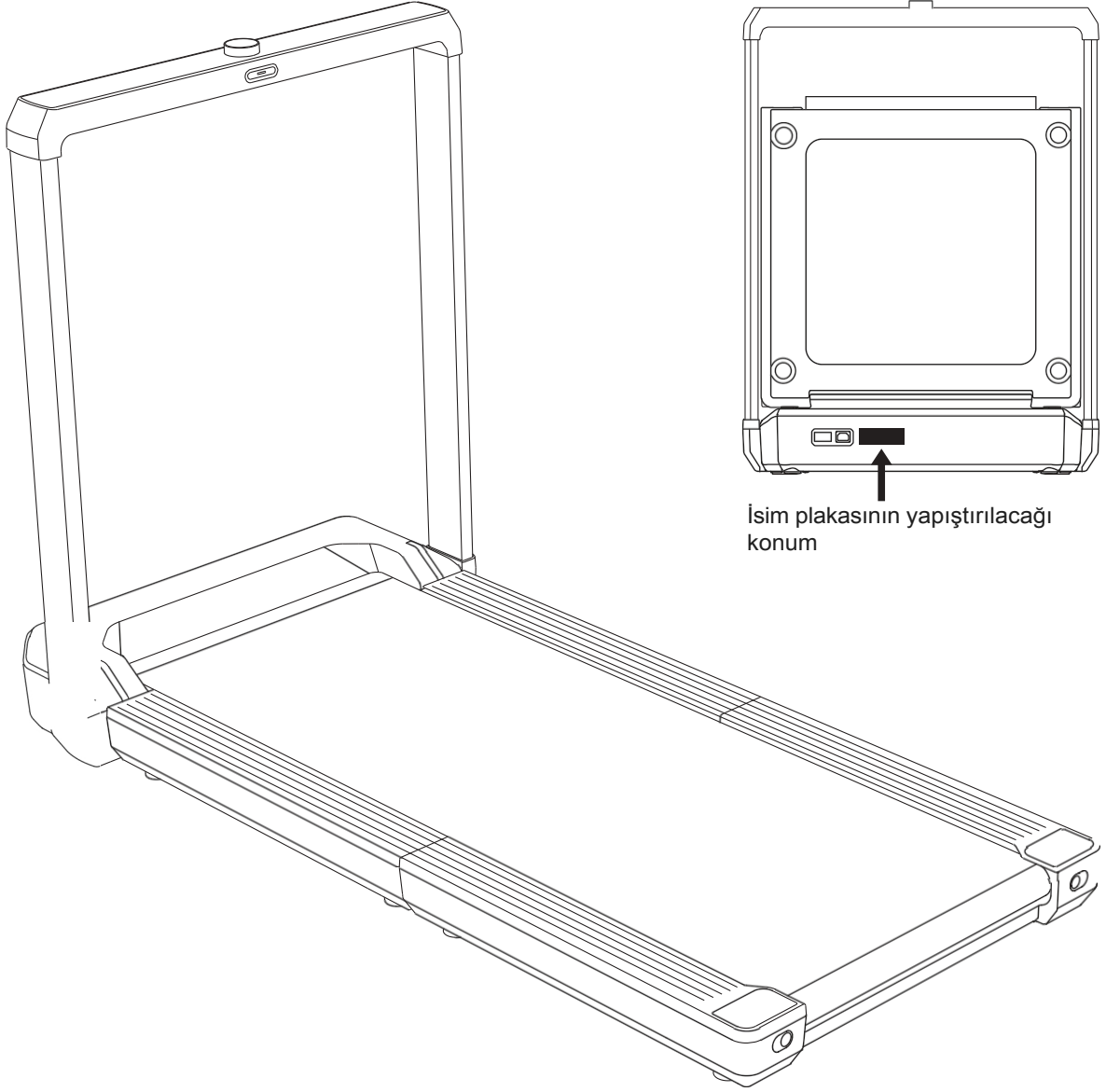


KINGSMITH WalkingPad Koşu Bandı MX16

KULLANICI KILAVUZU



İsim plakasının yapıştırılacağı
konum

UYARI

Please be careful to avoid slipping and injury when using.
Don't let children approach or use this equipment.



Koşu Bandı, çoklu katlama özelliğine sahip yenilikçi bir tasarıma sahiptir. ellerinize dikkat edin. Güvenli ve doğru kullanımı sağlamak için cihazı kullanmadan önce lütfen kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun. Kullanım kılavuzunu ileride başvurmak için saklayın.



APP indirmek için
QR kodunu tarayın

Önemli Önlemler

Cihaz konutlarda kullanım için tasarlanmıştır.

DAN E R - Elektrik çarpması riskini azaltmak için:

Bu cihazı kullandıktan hemen sonra ve temizlemeden önce daima fişini prizden çekin.

UYARI - Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ve fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri azalmış veya deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler tarafından, cihazın güvenli bir şekilde kullanılmasına ilişkin gözetim veya talimat verildiği ve ilgili tehlikeleri anladıkları kullanılabilir. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Temizlik ve kullanıcı bakımı gözetim olmadan çocuklar tarafından yapılmamalıdır.

Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişi tarafından cihazın kullanımına ilişkin gözetim veya talimat verilmediği sürece, fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri sınırlı veya deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler (çocuklar dahil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Çocukların cihazla oynamadıklarından emin olmak için gözetim altında tutulmaları gerekir.

UYARI - Koşu bandını dik olarak saklayın ve her iki tarafında destek noktaları olan bir alana yerleştirmeye çalışın, küçük çocukları her zaman bu makineden uzak tutun. Hareketli yüzey ile temas ciddi sürtünme yanıklarına neden olabilir.

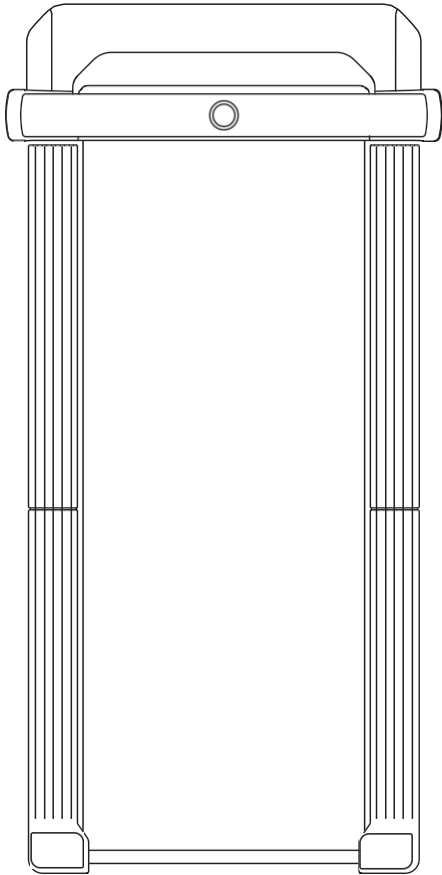
UYARI - Yanık, yangın, elektrik çarpması veya kişilerin yaralanması riskini azaltmak için:

- 1) Bir cihaz fişe takılıyken asla gözetimsiz bırakılmamalıdır. Kullanılmadığında ve parçaları takmadan veya çıkarmadan önce fişini prizden çekin.
- 2) Bu cihaz çocuklar, sakatlar veya engelli kişiler tarafından veya yakınında kullanıldığında yakın gözetim gereklidir.
- 3) Bu cihazı yalnızca bu kılavuzda açıklanan kullanım amacı için kullanın. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen ek parçaları kullanmayın.
- 4) Hasarlı bir kablosu veya fişi varsa, düzgün çalışmıyorsa, düşürülmüş veya hasar görmüşse ya da suya düşürülmüşse bu cihazı asla çalıştırmayın. İnceleme ve onarım için cihazı bir servis merkezine götürün.
- 5) Bu cihazı besleme kablosundan tutarak taşımayın veya kabloyu tutamak olarak kullanmayın.
- 6) Kabloyu ısıtılmış yüzeylerden uzak tutun.
- 7) Asla herhangi bir nesneyi herhangi bir açıklığa düşürmeyin veya sokmayın.
- 8) Açık havada kullanmayın.
- 9) Aerosol (sprey) ürünlerin kullanıldığı veya oksijen verilen yerlerde çalıştırmayın.
- 10) Bağlantıyı kesmek için tüm kontrolleri kapalı konuma getirin, ardından fişi prizden çekin.
- 11) Kendinizi rahatsız hissederseniz, lütfen derhal egzersizi bırakın ve sağlığınıza zarar gelmesini önlemek için bir doktora danışın.
- 12) Cihazın arkasında en az 2000 mm (78,7 inç) ve her iki yanında en az 500 mm (19,7 inç) mesafe olduğundan emin olun. Acil bir durumda, çevredeki nesnelere veya duvarlara çarparak kişisel yaralanmaları önlemek için cihazdan hızla uzaklaşabilirsiniz.
- 13) Cihazı kullanmak için bir spor kıyafeti giyin ve kendi durumunuza göre egzersiz yapın.
- 14) Kazara dolanmayı önlemek için kişisel eşyaların cihazdan uzak tutulmasını sağlayın. Aksi takdirde, makinede hasara ve kişisel yaralanmalara neden olabilir.
- 15) Kazaları veya cihazın hasar görmesini önlemek için bu ekipmanı düz olmayan zeminlerde kullanmayın.
- 16) Ürüne zarar gelmesini önlemek için cihazın baş kısmına basmayın veya üzerinde durmayın.
- 17) Onları korkutmamak ve diğer güvenlik sorunlarına neden olmamak için bu cihazı evcil hayvanlarla birlikte kullanmayın.
- 18) Denge kaybını, düşmeyi ve yaralanmayı önlemek için bu cihazın üzerinde öne doğru olmayan bir duruşta yürümeyin.
- 19) Yaşlılar, çocuklar ve hamile kadınlar bu cihazı dikkatli kullanılmalıdır. Lütfen bu cihazı kullanmadan önce bir doktora danışın ve ilgili rehberliği alın.
- 20) Güç kapalı değilken bu cihazı katlamayın. Aksi takdirde, ürünün kullanım ömrü etkilenebilir ve diğer güvenlik tehlikelerine yol açabilir.
- 21) Cihazı güvenlik için kılavuzda belirtilen yönteme göre saklayın.
- 22) Kazaları önlemek için cihaz çalışırken bu cihaza binmeyin veya cihazdan inmeyin.
- 23) Makinenin normal çalışmasını ve kişisel güvenliğinizi sağlamak için bu cihazı belirtilen ağırlık aralığında kullanın.
- 24) Makinenin hasar görmesini önlemek için bu cihazı doğrudan güneş ışığına maruz bırakmaktan kaçının. Lütfen bu cihazı serin ve kuru bir ortamda kullanın.
- 25) Suya dayanıklı olmadığından, makinenin zarar görmesini önlemek ve elektrik çarpması riskini azaltmak için bu cihazı sudan uzak tutun.
- 26) Cihazı asla belirtilen sürenin ötesinde sürekli olarak kullanmayın ve cihazın ömrünü uzatmak için tekrar kullanmadan önce 20 dakika ara verin.
- 27) Cihazı eğimli bir yüzeye yerleştirmeyin veya altına herhangi bir şey koymayın. Aksi takdirde, cihazın dengesini ve etkileyebilir, hatta bozabilir.

İçindekiler

Ürün Tanıtımı	1
Başlamadan Önce	2
Çalıştırma ve Ayarlama	3
Bakım ve Onarım.	8
Sorun Giderme .	8
Uygulama Kılavuzu.	9
Değiştirme ve .	10

Ürün Giriş



Özellikler

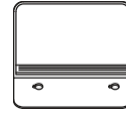
Ürün Adı KINGSMITH WalkingPad Koşu Bandı

Hız Aralığı	1-16 km/s	Model	TRMX16F
	1-10 mph	Katlanmamış Boyut	1545-774- 1024
mm Çalışma Alanı	1320 500 mm		60.8-30.4-40.3 inç
	51,9 19,6 inç	Katlanmış Boyut	259-774- 1024 mm
Maksimum Yük	136 kg / 300 lbs		10.1-30.4-40.3 inç
Nominal Gerilim	220-240 v-	Net Ağırlık	47 kg / 104 lbs
Frekans	50/60 Hz	Yaş Aralığı	14 yaş ve üzeri
sınıf	Hc	Giriş Gücü	1125 W

Aksesuarlar



Güç kablosu



Cep telefonu tutacağı



Güvenlik anahtarı



Alyan anahtarı



Silikon yağı

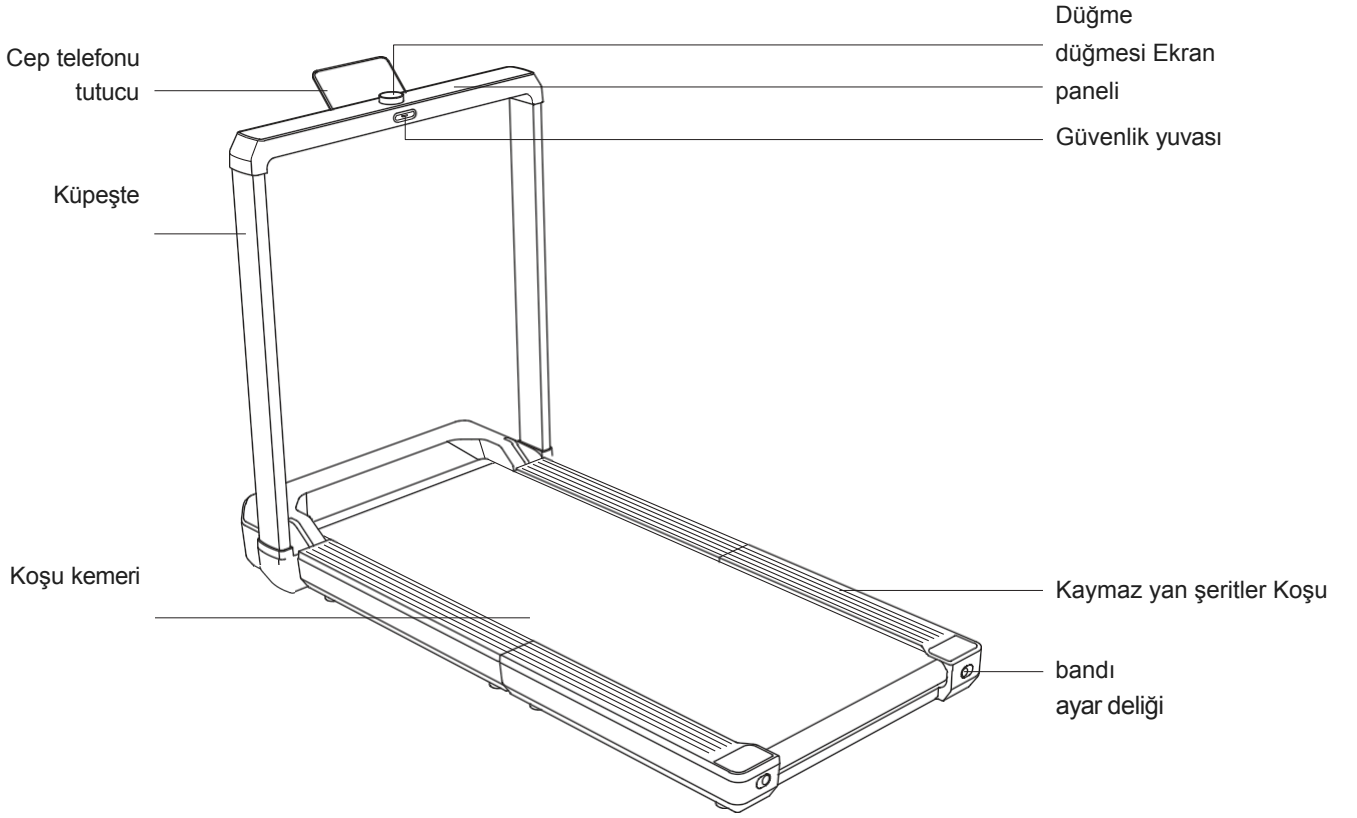


Kullanıcı kılavuzu

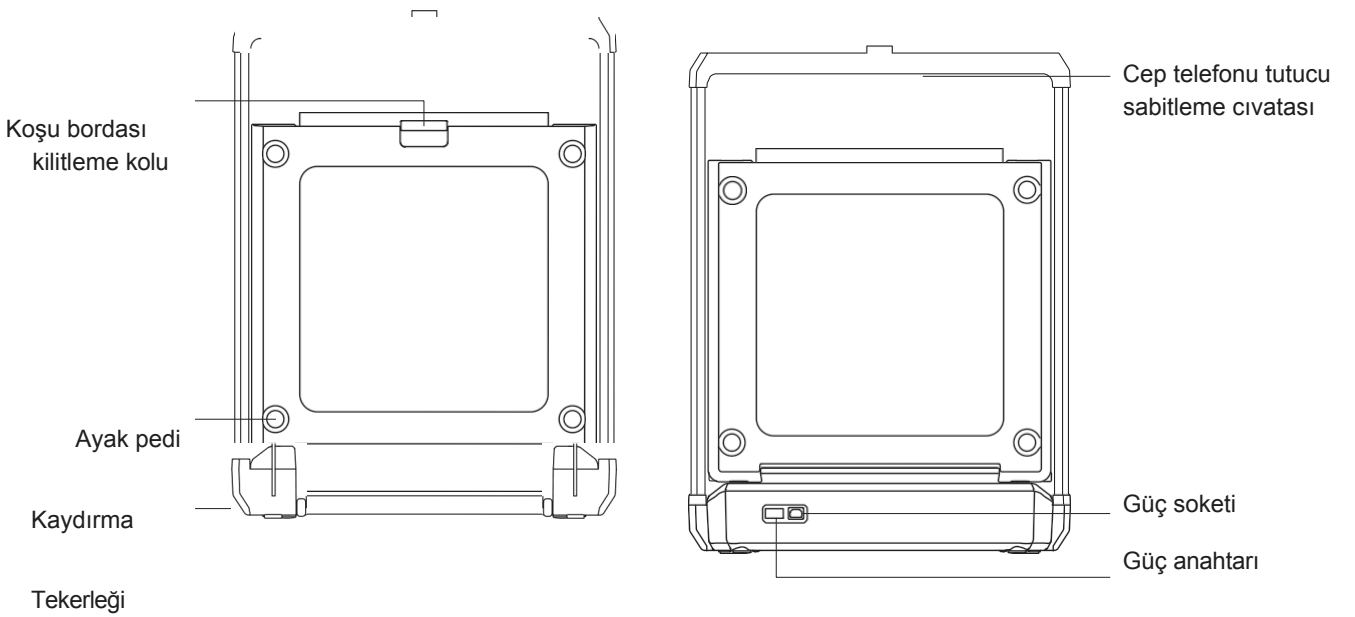
Başlamadan Önce

Yararınız için, koşu bandını kullanmadan önce lütfen bu kılavuzu dikkatlice okuyun. Bu okurken yardımımıza ihtiyaç duyarsanız, lütfen müşteri hizmetleriyle iletişime geçmeden önce koşu bandının ön tarafındaki isim plakası etiketine ürün modelini ve seri numarasını yazın.

Katlanmamış durum



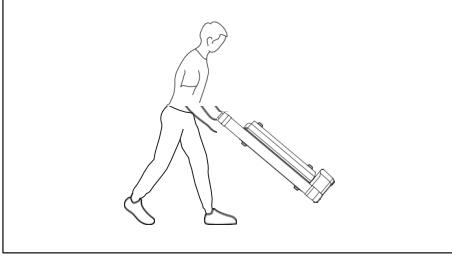
Katlanmış durum



Çalıştırma ve Ayarlama

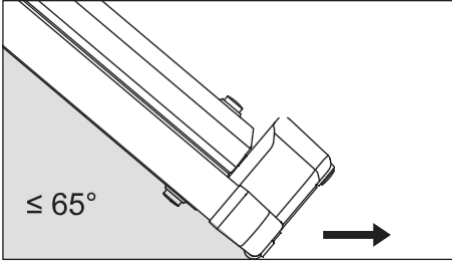
Koşu Bandı nasıl hareket ettirilir

Koşu bandını hareket ettirmeden önce, lütfen koşu platformunun kilitli durumda olduğundan emin olun. Koşu bandını iki kişi ile hareket ettirmek daha güvenli olabilir. Koşu bandını taşıırken, koşu bandını ellerinizle tutmayın ve düz olmayan zeminlerde hareket ettirmeyin.



Koşu bandını, tırabzan ekran panelinin altındaki alandan yukarı kaldırarak kaldırın.

* Koşu bandını kaldırmadan önce, lütfen güç kablosunun fişini çekin ve saklayın.

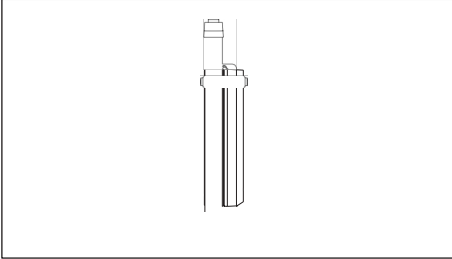


Ön kaydırma tekerleklerini yerde tutun ve ileri veya geri hareket ettirin.

* Koşu bandı ile zemin arasındaki açı 65°'i geçmemelidir.

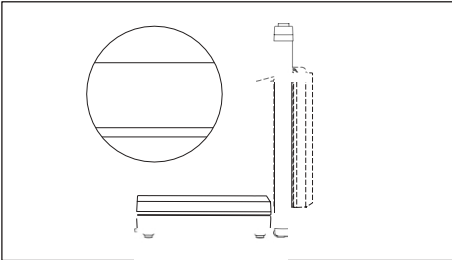
Koşu Bandı Nasıl Açılır

Koşu bandına zarar vermektan ve ciddi yaralanmalara neden olmaktan kaçınmak için, lütfen koşu bandını açmadan önce yeterli alan olduğundan emin olun.

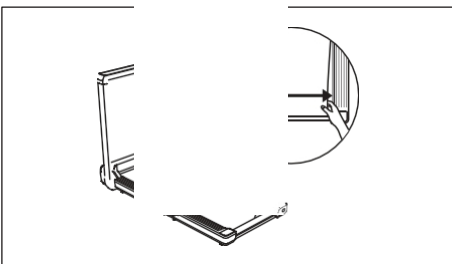


Katlanmış koşu bandını yatay olarak yerleştirin ve düz bir yüzeye yerleştirilip yerleştirilmediğini kontrol edin.

* Koşu bandını kalın bir halı üzerine yerleştirmeyin.



Koşu bandının kilidini açmak için koşu bandı kilitleme kolunu yukarı çekin ve yavaşça düz bir şekilde yatırın.

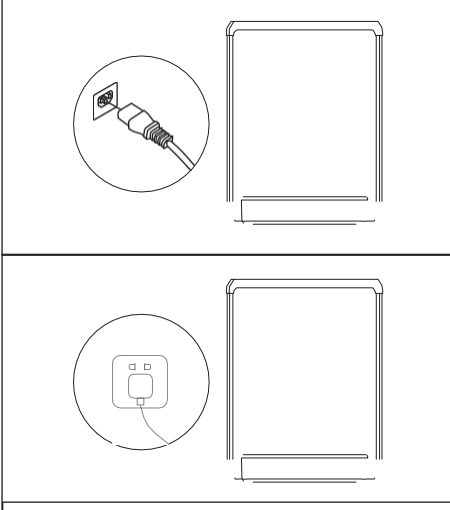


Koşu bandını açtıktan sonra, koşu bandını manuel olarak ortaya ayarlayın ve tamamen düz hale getirmek için aşağı yardımcı olun. Eğer arka koşu bandı düz değilse zemin ile aynı seviyeye için alt ayak pedini döndürün.

"Arka koşu bordası, cihaza herhangi bir zarar vermeden kuvvetle aşağı bastırılabilir.

Güç kablosu nasıl takılır

Bu ürün kullanımdayken toprak. Bir arıza veya hasar durumunda topraklama, elektrik akımı için en az dirençli bir yol sağlayarak elektrik çarpması riskini azaltır. Ürünün güç kaynağı bir ekipman topraklama kablosu ve bir topraklama fişi içerir.



Güç kablosunu koşu bandının ön tarafındaki soketine takın.

* Topraklama kablosunun yanlış bağlanması elektrik çarpması riskini artırabilir.

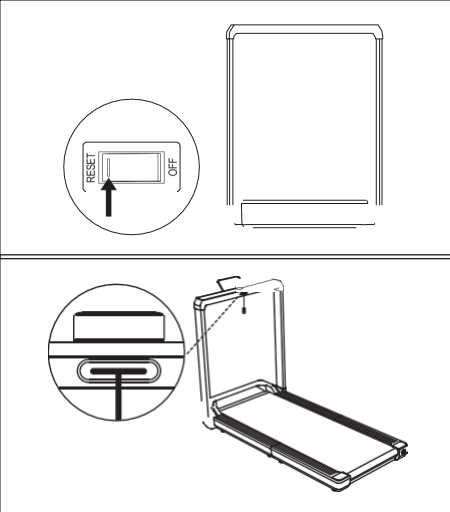
Güç kablosunun diğer ucunu, yerel yönetmeliklere ve göre doğru şekilde takılması ve topraklanması gereken uygun bir prize takın.

* Ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyin. Fiş prize uygun değilse, kalifiye bir elektrikçiye uygun bir priz taktırın.

NOT: Güç kablosu hasarlıysa, üretici tarafından önerilen güç kablosuyla değiştirilmelidir.

Güç nasıl açılır

Koşu bandı soğuk ortama maruz kalırsa, gücü açmadan önce lütfen oda sıcaklığına dönmesini bekleyin. Aksi takdirde, koşu bandı paneli veya diğer bileşenler hasar görebilir. Acil bir durumda, koşu bandı kayışını hızlı şekilde yavaşlatarak durdurmak için güvenlik anahtarını çekebilirsiniz. Acil bir durumda güvenlik anahtarının güvenlik yuvasından sorunsuz bir şekilde çekilebildiğinden emin olmak için birkaç konumu test edin.

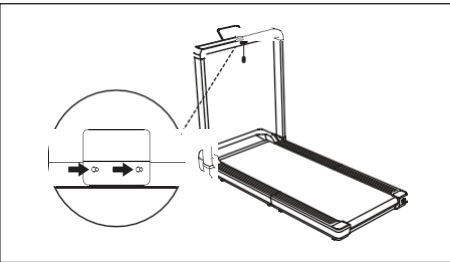


Koşu bandının ön tarafındaki güç düğmesini bulun ve açın.

" Bir "bip" duyduğunuzda ve panelin yandığını gördüğünüzde, güç anahtarı "RESET" konumundadır.

Aksesuar kutusundan güvenlik anahtarını çıkarın ve tirabzanın ortasındaki güvenlik yuvasına yerleştirin.

* Koşu bandı sadece güvenlik anahtarı takılıyken normal şekilde başlatılabilir.

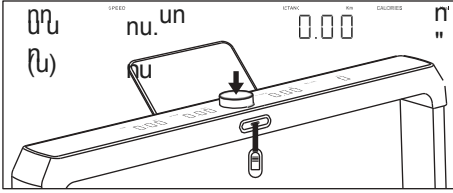
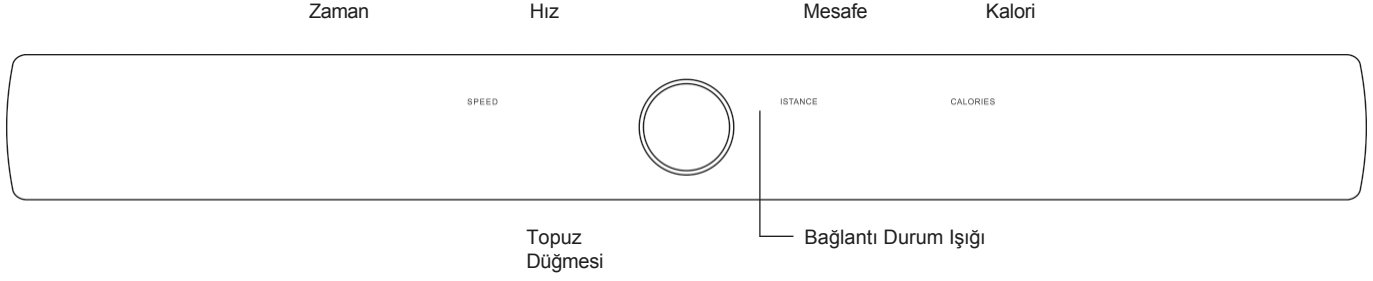


Telefon tutucusunu aksesuar kutusundan çıkarın, tutucunun iki büyük deliğini tirabzanın alt tarafındaki sabit cıvatalara takın, küçük delik yönüne doğru itin ve yerine kilitleyin.

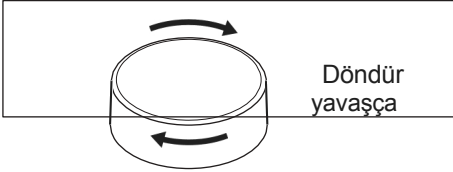
* Telefon tutucusunun güvenli bir şekilde takıldığından emin olmak için cıvataların Aylan Anahtarıyla (ürünle birlikte verilir) sıkılması önerilir.

Ekran paneli nasıl kullanılır

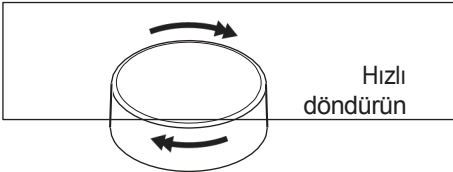
Ekran paneli gelişmiş LED ekran teknolojisini kullanır ve kablosuz ağ bağlantısına sahiptir. Aşağıdaki bilgiler, panel çalıştırma yöntemlerini hızlı bir şekilde öğrenmenize ve ustalaşmanıza yardımcı olabilir.



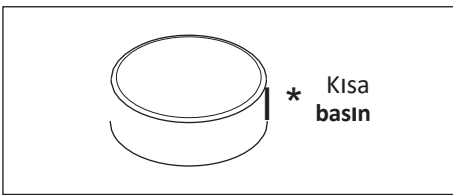
Güç açıldıktan sonra, ekran paneli , tüm veriler sıfır olarak görüntülenir ve koşu bandı varsayılan moda geçer. Düğme düğmesine kısa süre basın ve 3 saniyelik bir geri sayımdan sonra koşu bandı yavaşça çalışmaya başlayacaktır.



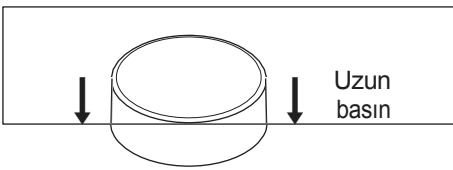
② Çalışma sırasında, hızı artırmak için düğmeyi saat yönünde yavaşça döndürün. Saat yönünün tersine çevirerek hızı düşürebilirsiniz.



③ Çalışma sırasında, hız değerini 1/3/6/9/12/15/16 km/h (1/3/6/9/10 mph) arasında değiştirmek için düğmeyi saat yönünde hızlıca döndürün ve hız değerini 16/15/12/9/6/3/1 km/h (10/9/6/3/1 mph) arasında değiştirmek için saat yönünün tersine döndürün.



④ Çalışma sırasında, duraklama moduna girmek için düğmeye kısa basın. Tüm veriler aynı saklanacaktır.



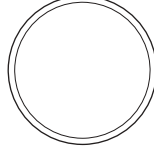
⑤ Duraklatma modu sırasında, düğmeye 2 saniye boyunca uzun süre basılırsa veya 10 dakika boyunca hiçbir işlem yapılmazsa, ekran paneli verileri sıfırlanacaktır. Makine uyku moduna girecektir.

Eğer güvenlik anahtarı takılı değilse, LED ekran paneli "SAFE" (GÜVENLİ) gösterecek ve koşu bandının başlatılamayacağı bir güvenlik durumuna girecektir. Bu durumda, koşu bandını kullanmadan önce, "Güç nasıl açılır" bölümünün P4 kısmında açıklandığı gibi güvenlik anahtarı takılmalıdır.

ZAMAN

SPEED

km/h



DİSTAN CE

km

CALORIES

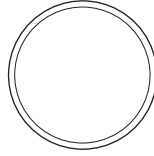
kcal

Çocuk kilidi uygulamadan açılıp kapat. Çocuk kilidi açıksa, koşu bandı çalışmaz ve LED ekran panelinde "LOC" görüntülenir. Uygulamada çocuk kilidi ayarını kaldırmak veya düğme düğmesini 5 saniye basılı tutarak çocuk kilidini sıfırlamak mümkündür.

ZAMAN

SPEED

km/h



Dİ DURUŞ

km

CALORIES

kcal

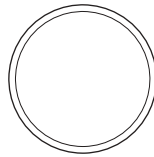
Koşu bandı yazılıma bağlı olmadığında, göstergesi ışığı yanıp söner; koşu bandı yazılıma bağlandığında, göstergesi ışığı yanık kalır.

" Koşu bandı bağlı değilken, kablolu her zaman bağlanabilir durumdadır ve APP kullanılarak aranarak bağlanabilir.

ZAMAN

HIZ

km/h



MESAFE

km

KALORİLER

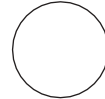
kcal

0.00

0.00

0.00
0.00
0.00

0

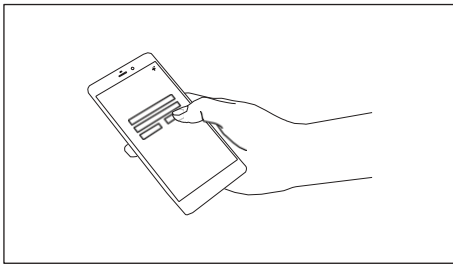


APP nasıl bağlanır

Koşu bandı, antrenmanınızı daha profesyonel hale getirmek ve koşunuzu geliştirmek için bağlı bir uygulama ile kullanılabilir deneyim.



QR kodunu tarayın veya Apple Store veya Google Play'de "KS Fit" için arama yapın ve kurulumu ve kaydı tamamlayın.



Cep telefonunu Koşu Bandı'na yaklaştırın.

Cep telefonunuzda Bluetooth'u açın.

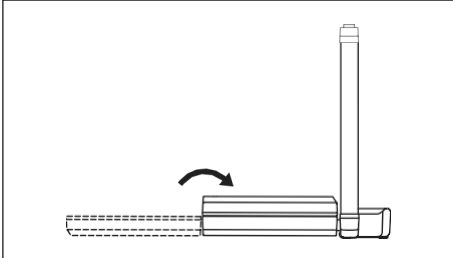
Koşu Bandını Aç.

KS Fit uygulamasını açın ve Ekipmanı ekleyin.

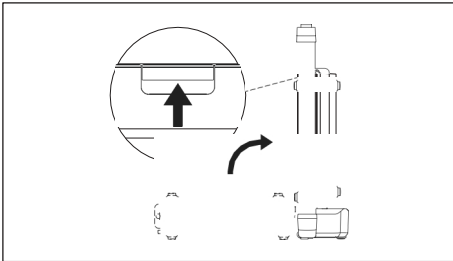
- * Ekipmanı Bluetooth listesinden seçmek yerine APP aracılığıyla ekleyin. Zaten seçiliyse, ekipmanı Bluetooth listesinden kaldırın ve APP aracılığıyla tekrar eşleştirin.
- * Ekipmanla eşleşmezse Adım 3-@'yı tekrarlayın.
- * Güvenlik için, bir telefon ekipmanla eşleştirilmişse, egzersiz yaparken Koşu Bandı'na ikinci bir cep telefonu bağlamayın.

Koşu Bandı Nasıl Katlanır

Koşu bandına zarar vermektan ve ciddi yaralanmalara neden olmaktan kaçınmak için, lütfen koşu bandını katlamadan önce güç kablosunun fişten çekildiğinden emin olun.



Arka koşu bandını ön koşu bandının üstüne katlayın ve belirlenen konumda olduğundan emin olun.

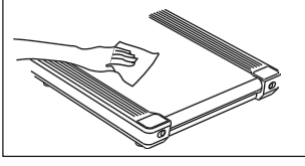


Koşu bandının kilidini açmak için koşu bandı kilitleme kolunu çekin, parmaklarınızı sıkıştırmamaya dikkat edin. Sonra yavaşça tırabzana paralel olarak yukarı kaldırın ve koşu bandının kilitleli olup olmadığını kontrol etmek için hafifçe sallayın.

" Katlanmış ekipmanı güvenli bir şekilde saklamak için yere düz bir şekilde yerleştirin.

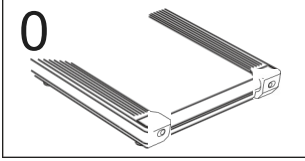
Bakım ve Bakım

Koşu bandınızın düzgün çalışmasını sağlamak ve ömrünü uzatmak için, aşağıdaki yönlerden düzenli bakım yapmanız önerilir. Herhangi bir hasar ve aşınma tespit edilirse, sorun çözülene kadar koşu bandını kullanmayı derhal bırakın.



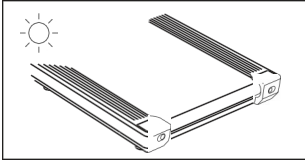
Koşu bandını temizle

- Koşu bandını kapatın ve güç kablosunun fişini çekin.
- 100 pamuklu bir beze az miktarda yumuşak temizleyici ekleyin ve ekran panelini, tırabzanı, cep telefonu tutucusunu, koşu bandını vb. silin.
- * Temizleyiciyi doğrudan ekran paneline veya çalışan kayışa püskürtmeyin. "
- Asitli ve aşındırıcı temizleyici kullanmayın.
- * Koşu bandının altını silmeyin.
- * Bir süre egzersiz yaptıktan sonra arka zeminde toz ve lekeler oluşabilir. Bu normaldir ve kolayca silinebilir.



Koşu bandını kontrol et

- Vidaları ve civataları kontrol edin. Gevşemişlerse, güvenli kullanım sağlamak için sıkın.
- Güç kablosunu kontrol edin. Herhangi bir hasar veya aşınma görülürse, kullanmayı bırakın ve güç kablosunu hemen değiştirin.
- Koşu kayışını kontrol edin. Merkezlenmemişse, çok sıkı veya çok , Sorun Giderme bölümündeki "Koşu kayışı sapması/kayması ve düzeltilmesi" kısmına bakarak koşu kayışını ayarlayın.
- " Herhangi bir değiştirme gerekiyorsa, üretici tarafından belirlenen bileşenleri kullanın.

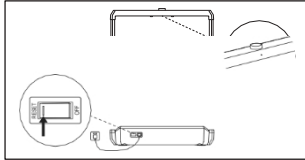


Serin ve kuru tutun

- Koşu bandını serin ve kuru bir ortamda tutun.
- * Koşu bandını açık havada veya yüksek nemli ya da aşırı sıcaklık değişimlerinin olduğu alanlarda kullanmayın.
- Koşu bandının ısı dağılımına yardımcı olmak için her iki saatlik kullanımdan sonra 20 dakikalık bir mola verin. " Koşu bandını sürekli olarak 2 saatten fazla kullanmayın.

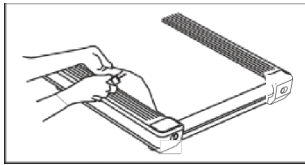
Sorun Giderme

Koşu bandı arızalarının çoğu, sorunu tanımlamak ve gerekli işlemleri gerçekleştirmek için bu basit adımlar izlenerek çözülebilir.



Güç açılmaz / Kullanım sırasında güç kapatılmaz

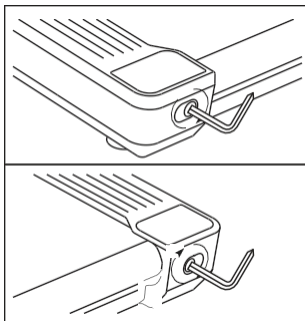
- Güç kablosunun her iki ucunun da olduğundan emin olun.
- Güç kablosunu taktıktan sonra, güvenlik anahtarının güvenlik yuvasına emin olun.
- Güç düğmesinin açık olduğundan emin olun.



Çalışan kayış yağlaması

- Koşu bandını kapatın ve güç kablosunun fişini çekin.
- Arka koşu bandını kaldırın, koşu bandını kaldırın ve orta konumdaki koşu bandının iç yüzeyine "Z" şeklinde silikon yağı sürün.
- Koşu bandını aç ve tekrar dene.

"Kullanım sırasında yağ doğal olarak yayılacağından, koşu bandının tamamının uygulanması gerekli değildir.
" Her yağlama için 5-10 ml silikon yağı gereklidir. Aşırı silikon yağı kaymaya neden olabilir ve normal kullanımı etkileyebilir.



Koşu kayışı sapması/kayması ve düzeltilmesi

- Koşu bandı ortalanmamışsa:
arka koşu bandını kaldırın ve koşu bandını manuel olarak ayarlayın ("Koşu Bandı Nasıl Açılır" bölümünün 3. Adımında gösterildiği gibi).
- Koşu kayışı hala sapıyorsa, aşağıdaki adımları izleyerek verilen Alyan Anahtarıyla ayarlayın:
Yürüyen kayış sola gider: sol ayar deliği vidasını saat yönünde 1/4 tur çevirin.
Çalışan kayış sağa gider: sağ ayar deliği vidasını saat yönünde 1/4 tur çevirin.
Çalışma kayıyor: sol ve sağ ayar vidalarını aynı saat yönünde 1/2 tur çevirin.
Her ayarlardan sonra, kalibrasyonu gözlemlemek için cihazı 1-2 dakika boyunca 3-4 km/s (1,95-2,5 mph) hızda çalıştırın.
Gerekirse tekrar ayarlayın.
- * Koşu bandının çok sıkı veya çok gevşek olması Koşu performansını etkileyecek ve koşu bandına zarar verecektir.

Arıza kodu açıklaması

* Bir arıza meydana geldiğinde, ekran paneli bir hata kodu gösterecektir. Aşağıdaki hata kodu görünürse, lütfen koşu bandını kapatın ve yeniden başlatın. Hata kodu hala görünüyorsa, lütfen kullanmayı bırakın, koşu bandının önündeki isim plakası etiketine ürün modelini ve seri numarasını yazın ve sorun çözülene kadar onarım için bayi veya müşteri hizmetleri departmanı ile iletişime geçin.

E01: Yazılım aşırı akımı E02:
Donanım aşırı akımı E03: IPM
modülü aşırı ısınması E04: Düşük
voltaj koruması E05: Yüksek
voltaj koruması
E06: Motor faz kaybı koruması E07:
Motor kilitli rotor koruması

E09: Motor çalışmıyor
E12: Motor aşırı akım koruması E13:
Aşırı yük koruması
* Çözüm: Silikon yağı ekleyin. Makine aşağıdakilerden sonra otomatik olarak devam edecektir
Geri sayım.
E14: Hall sinyali eksik E15:
İletişim hatası

Uygulama Kılavuzu

Egzersiz Yoğunluğu

Amacınız ister yağ yakmak ister kardiyovasküler geliştirmek olsun,
Uygun yoğunlukta egzersiz yapmak, sonuçlara ulaşmanın anahtarıdır. Sen
doğru yoğunluk seviyesini bulmak için kalp atış hızınızı bir rehber olarak
kullanabilir. Bu
Aşağıdaki tabloda yağ yakımı için önerilen kalp atış hızı bölgeleri ve
kardiyovasküler fitness, sadece referans amaçlıdır.

165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
zo	30	40	50	60	70	80

Uygun yoğunluk seviyesini bulmak için tablonun alt kısmında yaşınızı bulun (en yakın ona yuvarlayarak). En düşük sayı yağ yakıcı kalp atış hızı, orta sayı maksimum yağ yakıcı kalp atış hızı ve en yüksek sayı kardiyovasküler zindeliği geliştirmek için kalp atış hızıdır (verimliliği sağlamak için egzersiz sırasında bir kalp atış hızı monitörü takılması önerilir, bu da ek satın alma gerektirir).

Yağ Yakmak - Yağı enerji kaynağı olarak etkili bir şekilde kullanmak için, sürekli bir boyunca düşük yoğunluklu egzersiz yapmalısınız. Egzersizin ilk birkaç dakikasında vücudunuz enerji olarak glikojeni kullanacaktır. Ancak egzersizin ilk birkaç dakikasından sonra vücudunuz depolanmış yağı enerji olarak kullanmaya başlar. Hedefiniz yağ yakmaksa, kalp atış hızınız egzersiz bölgenizdeki en düşük değere yaklaşıncaya kadar egzersiz yoğunluğunuzu ayarlayın.

Spor Rehberi

Isınma: Egzersizden önce 5-10 dakika ısınmanız, eklemleri tamamen harekete geçirmeniz ve düşük yoğunluklu egzersize başlamadan önce esnemeniz önerilir.

Egzersiz: Egzersiz yoğunluğunu antrenman aralığında tutarak 20-30 dakika egzersiz yapılması önerilir (ilk birkaç haftasında egzersiz süresi 20 dakika içinde tutulmalıdır) ve egzersiz sırasında nefes alıp verme eşit tutulmalıdır.

Soğuma: Egzersizden sonra eklem esnekliğini ve kasların uzayabilirliğini artıracak ve egzersiz yaralanmalarını önleyebilecek 5-10 dakika esneme yapılması önerilir.


Egzersiz Sıklığı

Fiziksel kondisyonunuzu korumak veya iyileştirmek için, her seans arasında en az bir gün dinlenerek haftada üç egzersiz seansını . Birkaç ay düzenli egzersiz yaptıktan sonra, gerekirse, haftada beş seansa kadar tamamlayabilirsiniz. Unutmayın, başlarının anahtarı egzersizi günlük hayatınızın sık ve eğlenceli bir parçası haline getirmektir.

Değiştirme ve İmha Etme



Bu űrűnűn Dođru Bertarafı. Bu iřaret, bu űrűnűn AB genelinde diđer evsel atıklarla birlikte atılmaması gerektiđini gűsterir. Kontrolsűz atık bertarafının çevreye veya insan sađlıđına olası zararlarını önlemek için, malzeme kaynaklarının sűrdűrűlebilir řekilde yeniden kullanımını teřvik etmek amacıyla sorumlu bir řekilde geri dűnűřtűrűn. Kullanılmıř cihazınızı iade etmek için lűtfen iade ve toplama sistemlerini kullanın veya űrűnűn satın alındıđı perakendeciyle iletiřime geçin. Bu űrűnű çevresel açıdan gűvenli geri dűnűřűm için alabilirler.

BİRLEŐİK KRALLIK  

Őretici firma: Beijing Kingsmith Technology Co, Ltd.
Adres Kat 4, Bina 25, Alan 18, ABP Park, Fengtai, Pekin, in MADE IN CHINA