

TANDA

HESTERMASKINE **EQ-900**







Sørg for at følge forholdsreglerne for din sikkerhed

Tanda er et automatisk aerob træningsudstyr udviklet til at anvende princippet om udøvelse af **afridning** og **hula hop** at forfølge effekten af **Kegel** ridetræning og for at opnå flere træningseffekter ad gangen.

FORHOLDSREGLER

- Læs venligst sikkerhedsforanstaltningerne i detaljer før brug.
- De her beskrevne forholdsregler er for sikker og korrekt brug af produktet og forebyggelse af risiko og skade på brugeren eller dem omkring brugeren
- Sikkerhedsforanstaltninger er klassificeret som følger. Sørg for at overholde alle forholdsregler, da de er relateret til din sikkerhed.

SIKKERHED NOTIFIKATION

-  Angiver forbudte aktiviteter.
-  Angiver advarsler.
-  Angiver forholdsregler.
-  Angiver ting, brugeren skal følge.

FUNKTIONER

1. Effektiv til abdominal fedme og fjernelse af kropsfedt ved at stimulere mave, talje, side, ryg, bækken, lår og muskler gennem den dynamiske bevægelse af 8 tegn (bevæge sig op og ned / venstre og højre, vrid) og hulahopring
2. Komfortabelt, let at bruge og effektivt aerobic og styrkeopbyggende udstyr
3. Korrriger, vedligehold og styrker rygsøjlen i den korrekte holdning
4. Trin-for-trin øvelse (foreløbig træning / holdningskorrektion / maveøvelse / helkropsøvelse / kombineret træning / hurtig træning)
5. Sikkerhedshåndtag foran
6. Ergonomisk design uden at belaste leddene
7. Udstyret med let-at flytte hjul
8. Højdejusterbar fodstøtte
9. Forskellige automatiske tilstande efter kursus (SYSTEM-øvelse, Kegel-rytterøvelse, Kegel-øvelse, Hula-øvelse, Hula-rytterøvelse, 3D-øvelse)

※ Understøttede træningsfunktioner varierer afhængigt af enhedsmodellen.

Mulighed for nemt at træne hjemme og indendørs.

Nu behøver du ikke bekymre dig om varme og kolde dage. Den opfylder dit behov for nem motion hjemme og indendørs i en travl hverdag.

Kraftig motor, der kører ved 4.800 RPM

Den bedste motorkraft på 4.800 omdr./min. unikke for Tanda-ridningsudstyr giver dig kraftfuld og rask træning.

Kraft til 290 gange frem og tilbage bevægelse i minuttet og optimal bevægelsesprincip

I modsætning til konventionelle ridemaskiner, der kun fokuserer på op og ned bevægelse, giver Tanda mere stimulation til din mave, talje, bækken, lår inklusive Kegel-øvelser. Desuden tilføjer det dig effekten af vibrationer, hulahopring, 3D-øvelse.

Ergonomisk design

Den har både et ergonomisk og et luksuriøst design, du vil ikke kun kunne træne mere komfortabelt, men du vil også værdsætte dens værdi som indretning.

Opnået elsikkerhedscertificering

Det opnåede KC-Korea Electrical Safety Certification.
Det opnåede KC-Radio certificering.

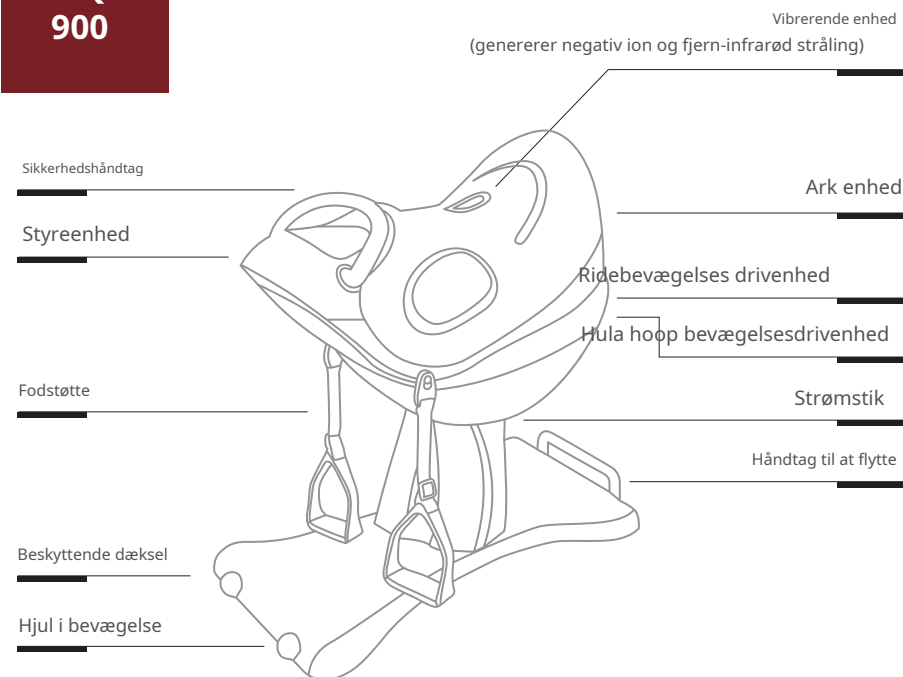
HVORDAN INSTALLERE

1. Må ikke bruges i fugtige omgivelser.
2. Placer produktet på en flad overflade.
3. Direkte sollys eller høj temperatur kan falme eller beskadige produktets farve.
4. Når du installerer hovedenheden, skal du holde madrassen henholdsvis 80 cm (venstre/højre) og 60 cm (frem/tilbage) væk fra de omgivende genstande.



ADVARSEL:

Manglende fastgørelse af gummihætten kan beskadige gulvet og forårsage støj og vibrationer.

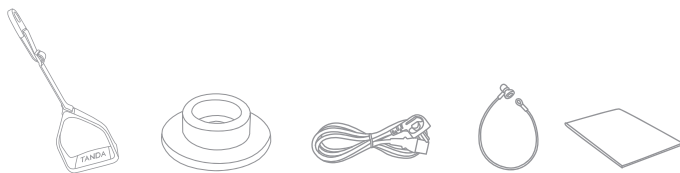
EQ
900

Model navn	Tanda Special edition / EQ-900
Strømkilde	200V/60Hz
Strømforbrug	120W / Roterende bevægelse: 70W (190W)
Vægt	42 kg
Specifikation af kroppen	450X880X831 mm
Anbefalet brugstid	15 min
Maksimal belastning	120 kg
Materiale	Jern og plastik bortset fra madrassenheden
Understøttet øvelse	Indledende øvelse / Posture-korrektion / Maveøvelse Helkropsøvelse / Kombineret træning / Hurtig træning Hula- øvelse / Hula-rytterøvelse / 3D-øvelse Systemøvelse / Kegel- rytterøvelse / Kegel-øvelse

※ Produktets udseende, design og specifikationer kan ændres uden forudgående varsel for at forbedre kvaliteten af produktet.

Sørg for, når du installerer produktet.

Acce- -ssories



2 fodstøtter/4 gummihætter/Forlængerledning/Sikkerhedsmagnetnøgle/Manual

Hvordan bevæge sig

1. Løft det bevægelige håndtag på bagsiden af kroppen, og flyt det. ✘ Løft venligst langsomt op for at undgå at skade din ryg.



2. Vær klar

3. Løft langsomt op 4. Bevæg dig med det bevægelige hjul



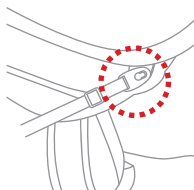
Bevæg dig ikke ved at holde i sikkerhedshåndtaget på forsiden.



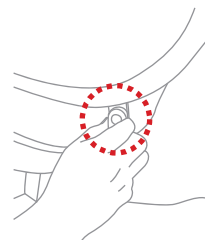
Hvordan vedhæft en fodstøtte

1. Juster fodstøttens spænde, så det passer til din højde.
2. Saml den øverste plastrille diagonalt på kroppens forbindelsesring. Den midterste del af spændet skal vende udad.
3. Saml den modsatte del på samme måde.

①



②



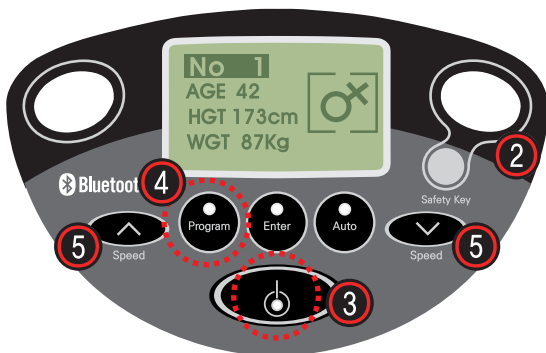
ADVARSEL:

Træd ikke på eller tving fodstøtten til at klatre op ad sadlen. Det kan forårsage skade eller nedbrud.

Undersøg godt, hvordan du betjener produktet før brug.

Starter din dyrke motion

1. Tilslut netledningen til bunden af huset, og tænd for kontakten (1).
2. Placer sikkerhedsmagneten på den højre cirkulære del (2) af styreenheden.
3. Strømtilslutning: Tryk på tænd/sluk-knappen (3) nederst i midten. (Den slukker, hvis du trykker på den igen.)
4. Brugerindstilling: Tryk først på træningsvalgknappen (4) for at indstille brugerens information såsom brugernummer, køn, alder, højde og vægt. Og så kan du justere informationsnummeret ved at trykke på hastighedskontrolknappen (5). Tryk på bekræftelsesknappen for at fortsætte til næste trin. Tjek dit BMI for at henvise det til din træning.
5. Start af træningen: Når du har kontrolleret BMI, skal du trykke på knappen til valg af træning (4) for at finde det ønskede træningstrin. Hvis du finder dit trin, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at aktivere trinnet.



※ Bemærk: Brug af fodstøtten kan reducere træningseffekten. Men det anbefales at vedhæfte for de ældre af hensyn til sikkerheden.

Hastighed styring

- Når du har valgt den ønskede træningstype, skal du trykke på hastighedskontrolknappen (5) for at justere den ønskede hastighed.



※ Du kan ikke kontrollere hastigheden i kombineret træning, hurtig træning, hula ridesport træning, 3D træning, system træningstilstand.

Lær den grundlæggende holdning at følge

Grundlæggende
positur

- For korrekt træning skal du følge den korrekte holdning som vist nedenfor.

※ **Forkert træningsstilling**
 Når du bøjer overkroppen langt frem Når du bøjer overkroppen langt tilbage

Oprethold hovedbalancen og træk hagen indad.

Ret taljen og brystet med at have din overkroppen afslappet.

Når du holder i håndtaget, skal du holde det let og naturligt i en afslappet tilstand.

Sæt din fod let på fodstøtten.



Bliv ved med at se lige frem.

Slap af og fald din skulder naturligt.

Drop dine arme naturligt med at klæbe dem let til taljen.

Sid helt i midten af sædet og behold din balance for ikke at læne sig til siden.

Lårene skal let holde sig til sædet.



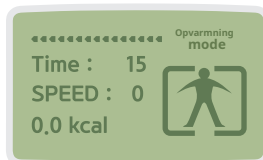
※ Bemærk: Hvis du ikke bruger fodstøtten, kan det forbedre din træningseffekt.

ADVARSEL: Hvis du slider fodstøtten halvejs, er der risiko for slid under brug, der vækker friktion med ydersiden.

Undersøg godt, hvordan du betjener produktet før brug.

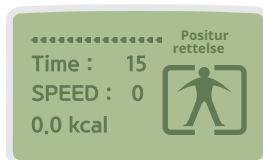
Opvarmning mode

- Opvarmningstilstand afslapper musklerne og får indlæringsmetoden tilegnet med let bevægelse.
- Når du har valgt opvarmningstilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen automatisk.



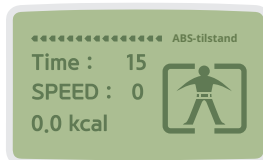
Positur rettelse

- Holdningskorrektionsstilstand holder din fysiske balance og skaber en rigtig kropsholdning.
- Når du har valgt stillingskorrektion, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen automatisk.



ABS-tilstand

- ABS-tilstand hjælper med at skabe mavemuslerne ved intensivt at træne musklerne omkring maven.
- Efter at have valgt ABS-tilstand, tryk på bekræftelsesknappen for at starte træningen automatisk.



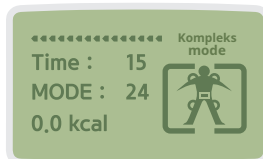
Hele kroppen mode

- Helkropstilstand giver en hurtig og effektiv motion for den fysiske styrke og kost for dem, der har travlt med en livsstil.
- Når du har valgt hele kropstilstanden, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen automatisk.



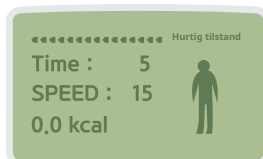
Kompleks mode

- Kompleks tilstand hjælper dig med at fortsætte med at træne uden at kede dig ved at tilbyde en række blandede menuer.
- Når du har valgt kompleks tilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.



Hurtig tilstand

- Hurtig tilstand stimulerer de indre organer effektivt ved hurtig bevægelse.
- Når du har valgt den hurtige træning, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.



※ Du kan ikke kontrollere hastigheden i kompleks tilstand, hurtig tilstand, hula-hoop ride-tilstand, 3D-tilstand, systemtilstand.

Hula hop mode

- Hula-hoop-tilstand er effektiv for rygmuslerne og kosten ved at dreje bækket.
- Når du har valgt hula-hoop-tilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte øvelsen.
- ※ Denne tilstand er kun til EQ-900-modellen.



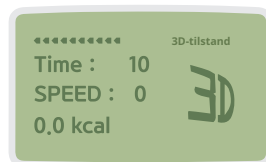
Hula hop køretilstand

- Hula-hoop ride mode giver dig mulighed at nyde to fordele, der forhindrer, at du keder dig ved at veksle mellem hula- og rideøvelser.
- Når du har valgt hula-hoop ride-tilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte øvelsen.
- ※ Denne tilstand er kun til EQ-900-modellen.



3D mode

- 3D-tilstand får dig til at nyde øvelsen som en rigtig hest, der kører gennem rotationen og bevægelsen på 8 tegn.
- Når du har valgt 3D-tilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.
- ※ Denne tilstand er kun til EQ-900-modellen.



System mode

- Systemtilstand giver en personlig træning baseret på inputoplysninger (alder, køn, højde, vægt).
- Når du har valgt systemtilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.



Kegel mode

- Kegel-tilstand hjælper Kegel-øvelsen gennem tilvejebringelse af fjern infrarød stråling, negativ ionemission og vibration.
- Når du har valgt Kegel-tilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.
- ※ Denne tilstand er kun til EQ-900-modellen og MX-0004SE.



Kegel, Hest mode

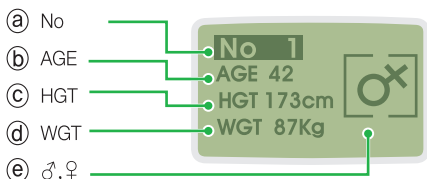
- Kegel, hestetilstand giver dig mulighed for at nyde to fordele ved at veksle mellem ridemotion og Kegel-motion.
- Når du har valgt Kegel, hestetilstand, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.
- ※ Denne tilstand er kun til EQ-900-modellen og MX-0004SE.



Kropsinformation input & Kegel/Hula/System øvelse

Legeme Information input

1. Tænd for strømmen, og tryk på knappen til træningsvalg eller automatisk træning. ✖
Træningsvalg: Vælg mellem opvarmning, kropsholdning, ABS, hele kroppen, kompleks, hurtig, hula, hula-hoop-tur, 3D-tilstand
✖ Automatisk træning: Vælg mellem System, Kegel Horse, Kegel mode
2. Juster hastighedskontrolknappen (knap nr. 5 i begge ender) som vist på instrumentpanelet, og tryk derefter på bekræftelsesknappen for at gå til næste trin.
3. Når indtastningen er fuldført, skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.



Kegel dyrke motion

1. Tænd for maskinen.
2. Når du har valgt knappen til automatisk træning, skal du indtaste kropsplysninger og vælge mellem "KEGEL HORSE mode" og "KEGEL mode" med hastighedskontrolknappen og trykke på bekræftelsesknappen.
 - Kegel-øvelse betyder en bækkenmuskuløvelse, som skiftevis retter og afspænder lukkemusklen.
Du kan starte Kegel-øvelsen med at trække vejret ind og derefter stoppe.
 - KEGEL HORSE mode: Kegel træning og ridetræning aktiveres på samme tid.
 - KEGEL-øvelse: Kun Kegel-øvelse er aktiveret.



Hula dyrke motion

1. Tænd for maskinen.
2. Når du har valgt "input af kropsinformation", skal du vælge mellem "hula-øvelse", "hula-rytterøvelse" og "3D-øvelse" ved at bruge knappen "valg af øvelse".
3. Efter valget skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.
 - Hula-øvelse: Hulahop-øvelse er aktiveret.
 - Hula-rytterøvelse: Hula-motion og ridetræning aktiveres skiftevis.
 - 3D-øvelse: Hula-øvelse og ridetræning aktiveres på samme tid.



System dyrke motion

1. Tænd for maskinen.
2. Når du har valgt den automatiske knap, skal du indtaste dine kropsplysninger. Og vælg "SYSTEM-tilstand" med hastighedskontrolknappen og tryk på bekræftelsesknappen.
3. Efter valget skal du trykke på bekræftelsesknappen for at starte træningen.
 - Systemmotion er en personlig automatisk øvelse baseret på indtastede kropsplysninger.
(Muligt at indtaste oplysninger for op til 10 personer)



✖ Du kan ikke kontrollere træningshastigheden i systemtilstand.

Ting til

følge efter

- Undlad at skille ad, reparere eller ombygge.
(Der er risiko for personskade på grund af maskinhavari.)
- Urimelig adfærd eller at tvinge vægten frem/tilbage eller højre/venstre kan forårsage skade på maskinen.
- Afbryd straks strømmen i tilfælde af strømsvigt.
- Hvis du kører på en urimelig måde, kan det forårsage funktionsfejl.
- Når du bruger håndtaget, skal du bruge det efter at have holdt let i det og afbalanceret det.
- Hvis en stor belastning påføres, kan driften stoppe for din sikkerhed (hvilket viser, at hele lamperne på styreenheden blinker, og driften stopper). I dette tilfælde skal du trykke på ON/OFF-knappen, så den ikke blinker.

Advarsel

- Sørg for ikke at køre eller stige af maskinen, mens maskinen er i bevægelse. (Du kan falde om og komme til skade.)
- Hvis du læner dig tilbage eller trykker for hårdt på den forreste del, kan det forårsage personskade og forårsage funktionsfejl.
- Sørg for, at en person kører ad gangen, ellers vil det forårsage alvorlige funktionsfejl.
- Når kroppen bliver ramt, kan det forårsage funktionsfejl.
- Brugen af børn er begrænset.
- Sørg for at træne i korrekt kropsholdning.
(Hvis du ikke er forsigtig nok, kan du få en sikkerhedsulykke.)
- Hvis du mærker smerter eller unormale kropsforstyrrelser, såsom rygsmerter, følelsesløshed i fødderne, svimmelhed, hjertesmerter under træning, skal du straks stoppe med at bruge maskinen.
(Når ovenstående symptomer vises, skal du kontakte din læge.)
- Hvis du føler noget unormalt med dit helbred, skal du bruge det efter at have konsulteret din læge. (Det anbefales at konsultere en læge til dem, der har symptomer på hjertesygdomme, hypertension, hjertesygdomme, luftvejslidelser, deformeret gigt, gigtsygdomme, eller dem, der har ryg- eller knæsmarter, der har svært ved at træne og ledsmerter, og dem, der er inden for 3 måneder efter operationen, dem i bedring, de gravide eller i menstruationsperioden, diskepatienter og dem, der har problemer med blodtryk og hjertesygdomme osv.)
- De, der er fysisk svage, som ikke har tillid til fysisk styrke eller begyndere med maskinen, bør vælge den indledende tilstand for at holde sædet jævnt og bør først vænne sig til bevægelsen af kropsenheden (hvis du ikke er forsigtig nok, kan det muligvis forårsage overbelastning eller smerte for din krop).
- De, der har svag hud eller let er udsat for hudproblemer, bør træne med et hastighedsniveau, der passer til den enkelte (hvis du ikke er forsigtig nok, kan det forårsage overbelastning eller hudafskrabninger i lår eller hofter).
- Træningstid i henhold til brugerens tilstand anbefales
(Overanvendelse kan lægge en overdreven byrde på din krop).
- Efter brug skal du sørge for at slukke for strømmen og indstille hovedstrømmen til <off> (ellers kan det forårsage stød eller antændelse).
- Når du frakobler strømstikket, skal du sørge for at holde i stikket i stedet for strømledningen (ellers er der fare for elektrisk stød, stød eller antændelse).

Forholdsregler

1. Træn ikke voldsomt, hvis du ikke er almindelig motionist.
2. Må ikke bruges umiddelbart efter spising, træning eller træthed, eller den fysiske styrke er anderledes end normalt.
3. Brug ikke mad og brug ikke unødvendige aktiviteter på maskinen.
4. Lav nogle opvarmninger før brug, og stop brugen med det samme, hvis du føler dig utilpas under træning.
5. Må ikke bruges, når din følelse er kedelig efter at have drukket alkohol mv.
6. Må ikke bruges med hårde genstande i bukselommerne.
7. Du må ikke døse under brug.
8. Tag ikke strømstikket ud eller sluk for strømmen under brug.
9. Træd ikke på eller stå på produktet eller flyt det ikke med en person på.
10. Enhver, der har problemer med at udtrykke sine tanker, eller som ikke er i stand til selv at aktivere maskinen, har forbud mod at bruge den.
11. Træk ikke strømmen ud eller sæt den i stikkontakten med våde hænder.
12. Undlad at beskadige, bøje eller dreje strømkablet med magt.
13. Lad ikke fremmedlegemer såsom stifter, affald eller fugt komme i kontakt med strømstikket.
14. Må ikke bruges, når netledningen eller strømstikket er beskadiget, eller stikkontakten er løs.
15. Placer ikke tunge genstande oven på kropsenheden, og lad ikke linen komme i klemme mellem hullerne.
16. Udsæt ikke kropsenheden eller kontrolpanelet for vand eller læskedrikke.

※ 1 ~ 10 kan forårsage en ulykke eller personskade. ※

11 kan forårsage elektrisk stød eller skade.

※ 12 ~ 16 kan forårsage elektrisk stød, stød, antændelse eller skade.



- Tør forsigtigt af med en blød, tør klud. (Tør ikke af med en klud fugtet med kemikalier eller andre stoffer, da det kan beskadige produktet).
- Hvis det bliver snavset, skal du tørre maskinens overflade, som om du banker på kropsenheden, efter at du har lagt en blød klud i blød i lunken vand fortyndet med et neutralt rengøringsmiddel.
- Tør derefter det neutrale rengøringsmiddel helt af med en anden fugtet klud og en tør blød klud. Lad det derefter tørre naturligt.
- Brug ikke opløsningsmidler såsom benzen, alkohol eller fortynder.
- Naturlig misfarvning eller revnedannelse kan forekomme, mens du bruger den.