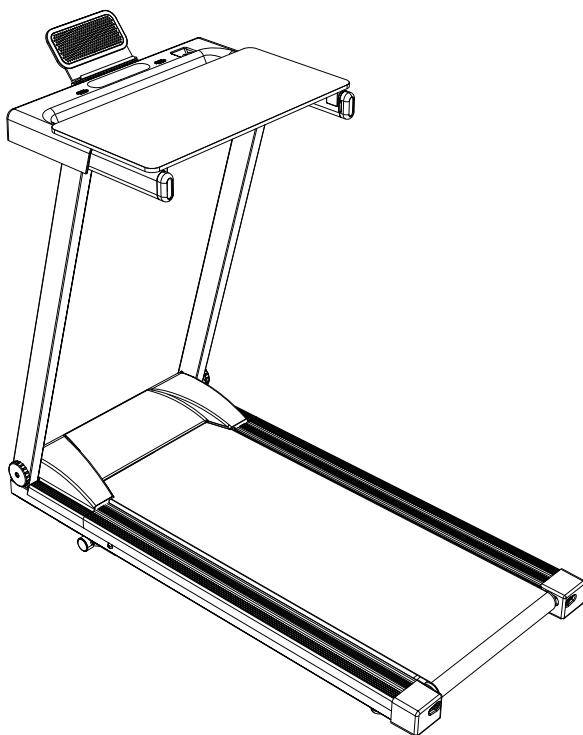


 **Deerrun** &  **PitPat**

Składana bieżnia elektryczna

INSTRUKCJA OBSŁUGI

AS03 Rise/A1 Pro



SPIS TREŚCI

1. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	1
2. INSTRUKCJA PRODUKTU	2
3. KROKI INSTALACJI	4
4. OBSŁUGA	6
5. KODY BŁĘDÓW I ROZWIĄZANIA	11
6. KONSERWACJA	12
7. PLANY TRENINGOWE	14
8. ZOBOWIĄZANIE SERWISOWE	16

1 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

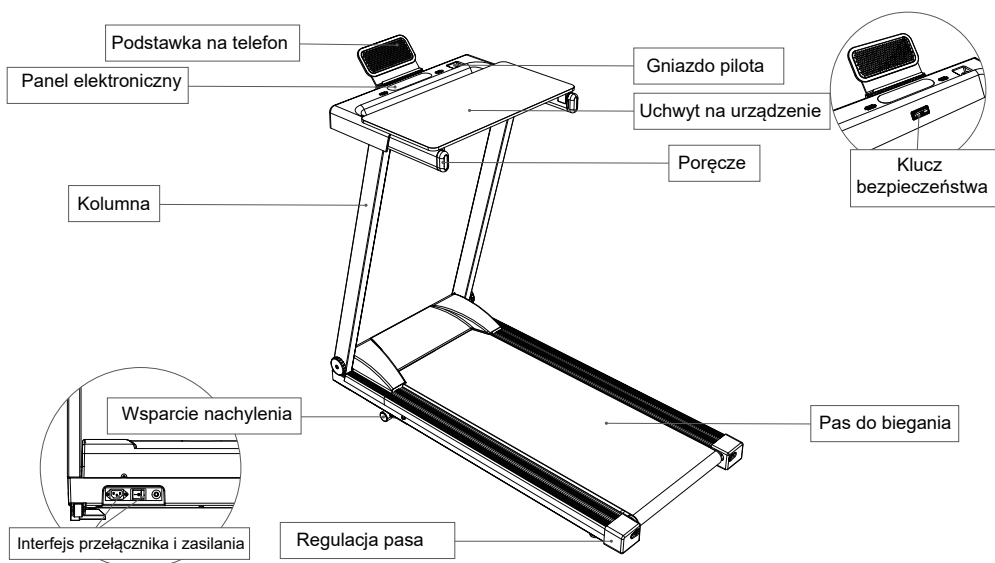
Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.

⚠ UWAGA: należy przestrzegać poniższych wytycznych, aby zapobiec wyrządzeniu krzywdy sobie lub innym osobom.

01. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że jest ona prawidłowo uziemiona, co pozwoli ograniczyć potencjalne ryzyko i wypadki.
02. Podczas korzystania z bieżni przypnij klips klucza bezpieczeństwa (czerwonego) do ubrania, tak aby w razie nagłej potrzeby można było natychmiast wyciągnąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię dla własnego bezpieczeństwa.
03. (1) Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
(2) Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednie obuwie sportowe (należy unikać biegania w kapciach, ponieważ mogą one zaplątać się w urządzenie, powodując jego awarię).
(3) Należy utrzymywać porządek w otoczeniu, aby zapobiec gromadzeniu się cząstek kurzu na bieżni, co może powodować problemy mechaniczne.
04. Ten konkretny model bieżni został zaprojektowany wyłącznie do użytku indywidualnego. Aby uniknąć potencjalnych wypadków, należy zawsze unikać przebywania w pobliżu dzieci lub zwierząt domowych podczas pracy bieżni.
05. Po całkowitym rozłożeniu należy zapewnić minimalną odległość między bieżnią a ścianami i meblami (co najmniej 3 stopy/1 m z każdej strony).
06. W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego należy zaprzestać użytkowania bieżni.
07. W przypadku awarii lub uszkodzenia bieżni należy natychmiast zaprzestać jej użytkowania. Prosimy o niezwłoczny kontakt z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania szybkiej naprawy.
08. Nie należy dotykać ręcznie żadnych ruchomych części. Prosimy również o nie wkładanie ani nie wciskanie przedmiotów do mechanizmu bieżni.
09. Bieżnia powinna być używana wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych, unikając narażenia na ekstremalne temperatury zewnętrzne lub potencjalnie niehigieniczne warunki panujące na siłowni.
10. Ustaw bieżnię na czystej i płaskiej powierzchni, zapewnij jej dobrą wentylację, upewnij się, że w pobliżu nie ma ostrych przedmiotów. Nie używaj bieżni w pobliżu źródeł wody i ciepła.
11. Podczas wsiadania i wysiadania z bieżni korzystaj z poręczy. Nie wysiadaj, dopóki bieżnia nie zatrzyma się całkowicie. W nagłych wypadkach, gdy konieczne jest zeskoczenie z bieżni, wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać bieżnię.
12. Nie używaj bieżni w pobliżu sprzętu oddechowego lub aerozoli lub sprayów powodujących powstawanie mgły.
13. Aby utrzymać optymalne działanie bieżni, nie instaluj ani nie podłączaj żadnych akcesoriów lub komponentów, które nie są częścią oryginalnego zestawu dostarczonego przez producenta bieżni.
14. Upewnij się, że wszystkie elementy bieżni są prawidłowo zmontowane i zamocowane.
15. Po zakończeniu użytkowania zawsze wyłącz zasilanie i odłącz przewód zasilający bieżni.

2 INSTRUKCJA PRODUKTU

TABELA PRODUKTU















PARAMETRY TECHNICZNE

Model	AS03 Rise/A1 Pro	AS03 Rise Plus/A1 Pro Elite
Napięcie (V)	220	220
Moc szczytowa (W)	2237	2610
Maks. obciążenie (kg)	136	159
Rozmiar po złożeniu (mm)	1235 * 611 * 176	1355 * 611 * 176
Rozmiar produktu (mm)	1235 * 611 * 1132	1355 * 611 * 1132
Obszar roboczy (mm)	420 * 1000	420 * 1120
Prędkość (km/h)	1.0-12.0	1.0-16.0
Waga netto (kg)	34.8	37.5

Znajdź model urządzenia w kartonie.

Powyższe dane są wynikiem pomiarów ręcznych, mogą występować pewne odchylenia, prosimy kierować się rzeczywistymi danymi otrzymanymi.

LISTA CZĘŚCI

No.	Nazwa	Obraz	Ilość	Uwaga
1	Rama główna		1 szt.	
2	Podstawa pod telefon		1 szt.	
3	Klucz bezpieczeństwa		1 szt.	
4	Przewód zasilający		1 szt.	
5	Pilot zdalnego sterowania		1 szt.	
6	Smar		1 szt.	
7	Klucz nasadowy typu L 6 mm (podwójnego zastosowania)		1 szt.	
8	Klucz nasadowy typu L 10 mm (podwójnego zastosowania)		1 szt.	
9	Główce kolumn		2 szt.	
10	Płyta		1 szt.	
11	Instrukcja obsługi		1 szt.	
12	Szybki i łatwy przewodnik		1 szt.	

3 KROKI INSTALACJI

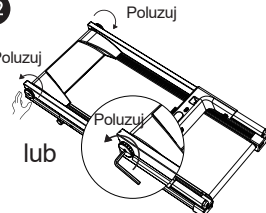
INSTALLATION STEPS

01



Rozpakuj opakowanie, wyjmij sprzęt i umieść go na równym podłożu.

02



Poluzuj
Poluzuj
Poluzuj
lub

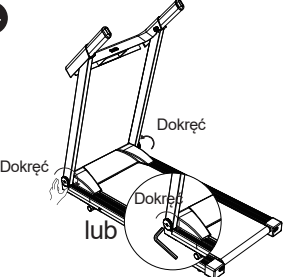
Aby poluzować, obróć pokrętła po obu stronach kolumn w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Można również użyć klucza nasadowego typu L 6 mm).

03



Podnieś kolumny do góry do pożądanego kąta.

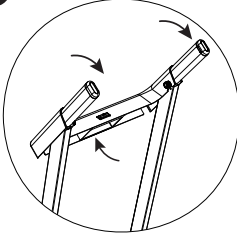
04



Dokręć
Dokręć
Dokręć
lub

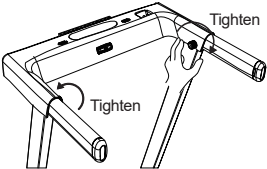
Aby dokręcić i zabezpieczyć, należy obrócić pokrętła po obu stronach kolumn w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. (Można również użyć klucza nasadowego typu L 6 mm).

05



Trzymaj poręczę i pociągnij w dół i do tyłu, aby wyrównać panel wyświetlacza.

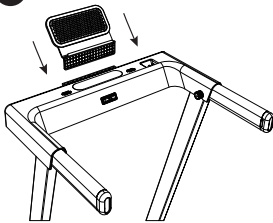
06



Tighten
Tighten

Zamontuj pokrętła poręczy po obu stronach poręczy i obróć je w prawo, aby je dokręcić i zamocować.

07



Przymocuj uchwyt na telefon.

08



Klucz bezpieczeństwa

Podłącz klucz bezpieczeństwa w żółtym obszarze na panelu wyświetlacza.

09



Jeśli chcesz ćwiczyć z małą prędkością podczas pracy lub rozrywki, możesz skorzystać z małego uchwytu na urządzenie. Upewnij się, że uchwyt na urządzenie jest dobrze zamocowany.

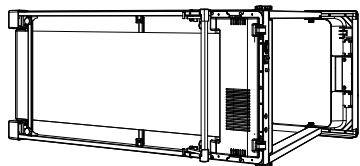
REGULACJA POCHYŁU

Aby zwiększyć poziom trudności treningu poprzez regulację nachylenia, wykonaj następujące czynności:

01

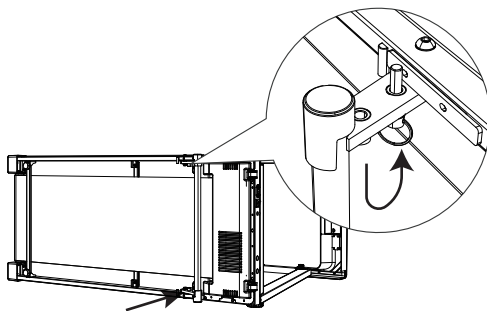
Wyłącz zasilanie bieżni, odłącz przewód zasilający i upewnij się, że bieżnia nie działa.

02



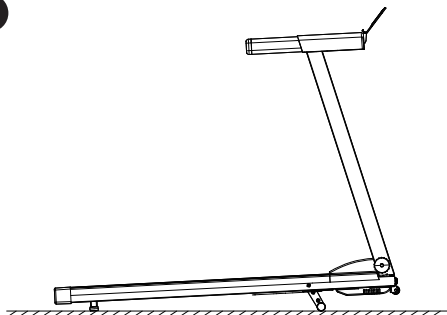
Ostrożnie przechyl bieżnię na bok. (Upewnij się, że nie spadnie i nie spowoduje obrażeń).

03



Podnieś ramę pochylenia i wyreguluj sworznie po obu stronach, aby zamocować ramę na miejscu.

04



Opuść bieżnię i upewnij się, że jest stabilna.

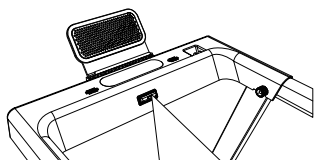
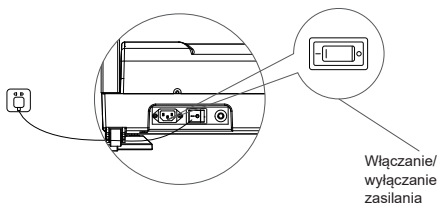
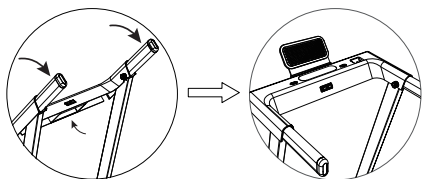
05

Gdy bieżnia będzie stabilna, włóż ją ponownie, aby wznowić normalne użytkowanie.

Aby zmniejszyć nachylenie, wykonaj te same czynności w odwrotnej kolejności.

4 OBSŁUGA

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Zabezpieczenie: Umieść koniec magnesu na tej etykiecie.

01.

Obróć moduł elektroniczny i poręcz w wskazanym kierunku, aż uzyskasz płaską powierzchnię. Zamontuj pokrętki poręczy po obu stronach poręczy i obróć je w prawo, aby je dokręcić i zamocować.

02.

Podłącz zasilanie bieżni, a następnie włącz przełącznik (czerwony).

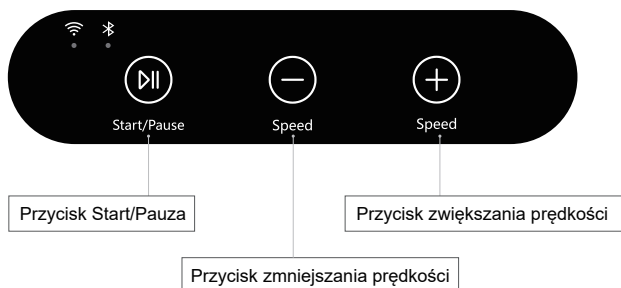
(1) Poczekaj, aż wyświetlacz się zaświeci, i przejdź do początkowego interfejsu użytkownika.

03.

Blokada bezpieczeństwa

(1). Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na elektronicznym module sterującym, aby uruchomić bieżnię; przymocuj odpowiednio klips blokujący do odzieży. W sytuacji awaryjnej należy natychmiast zwolnić blokadę bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać silnik bieżni. Aby wznowić użytkowanie, wystarczy ponownie włożyć blokadę bezpieczeństwa na miejsce. W każdej sytuacji można przerwać pracę bieżni poprzez natychmiastowe zdjęcie blokady bezpieczeństwa.

KLUCZOWE CZYNNOŚCI



KLUCZOWE CZYNNOŚCI

01. Przycisk Start/Pauza:

W stanie gotowości bieżni naciśnij przycisk Start, aby aktywować bieżnię, a następnie naciśnij przycisk ponownie, aby uruchomić bieżnię.

W stanie pracy bieżni można:

1. Nacisnąć i przytrzymać przycisk Start, aby wstrzymać bieżnię, zachowując istniejące dane ćwiczeń, a następnie naciśnąć przycisk ponownie, aby kontynuować ćwiczenia.
2. Nacisnąć przycisk Start, aby zakończyć ćwiczenia i zresetować wszystkie dane do zera.

02. Przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości:

• W stanie pracy bieżni istnieją trzy interakcje z przyciskami zwiększania i zmniejszania prędkości.

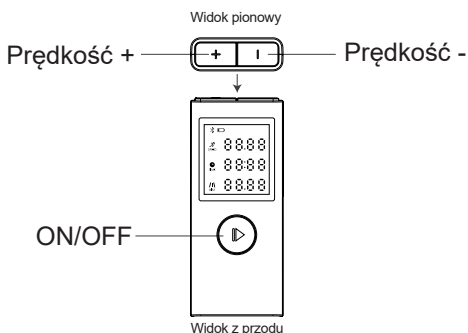
- (1). Krótkie naciśnięcie przycisku w ciągu 1 sekundy powoduje zwiększenie/zmniejszenie prędkości o 0,1 km/h za każdym razem;
- (2). Długie przytrzymanie przycisku przez ponad 1 sekundę powoduje zwiększenie/zmniejszenie prędkości o 0,5 km/h za każdym razem;

Instrukcje uruchamiania

- a. Przyklej blokadę bezpieczeństwa do pozycji blokady bezpieczeństwa na panelu. Włącz przełącznik zasilania, sygnał dźwiękowy zostanie wydany, a system przejdzie w stan gotowości.
- b. Naciśnij przycisk START, w oknie pojawi się 3-sekundowe odliczanie, a przy każdym sygnale dźwiękowym silnik nie uruchomi się.
- c. Prędkość rozruchowa wynosi: 1 km/h. W tym momencie można nacisnąć przyciski prędkości + i -, aby dostosować prędkość.

STEROWANIE ZDALNE

Przed użyciem pilota należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi na naklejce na pilocie, aby przeprowadzić operację powiązania.



01. Pilot zdalnego sterowania

- (1). Naciśnij przycisk „Speed -”, aby zmniejszyć prędkość maszyny.
- (2). Naciśnij przycisk „Speed +”, aby zwiększyć prędkość maszyny.
- (3). Naciśnij przycisk „ON/OFF”, a maszyna uruchomi się lub zatrzyma powoli.

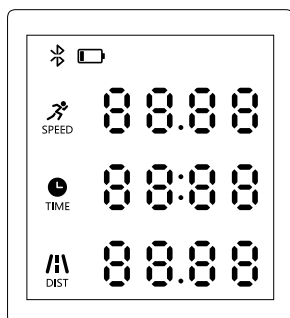
W stanie gotowości należy nacisnąć bezpośrednio przycisk „ON/OFF”, bieżnia zacznie się poruszać z prędkością 1 km/h, inne okna zaczną odliczać od 0, należy nacisnąć przycisk „+” lub „-”, aby zmienić prędkość.

Instrukcje uruchamiania

- a. Przyklej blokadę bezpieczeństwa do pozycji blokady bezpieczeństwa na panelu. Włącz przełącznik zasilania, urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i system przejdzie w stan gotowości.
- b. Naciśnij przycisk START, w oknie pojawi się 3-sekundowe odliczanie, a przy każdym sygnale dźwiękowym silnik nie uruchomi się.
- c. Prędkość rozruchowa wynosi: 1 km/h. W tym momencie można nacisnąć przyciski prędkości + i -, aby dostosować prędkość.
- d. Jeśli bieżnia została uruchomiona, a pilot nie świeci się, należy nacisnąć dowolny przycisk, aby wybudzić pilota. Ekran pilota wyświetli odpowiednie dane.

WYŚWIETLACZ PILOTA ZDALNEGO STEROWANIA

Podczas pracy urządzenia informacje wyświetlane w różnych oknach są następujące:



01. "Bluetooth"

Wyświetli wskaźnik Bluetooth. Ikona zaświeci się, gdy połączenie Bluetooth zostanie nawiązane.

02. "Speed"

Aktualna wartość prędkości jest wyświetlana w stanie pracy, a prędkość jest włączona.

03. "Time"

Wyświetli czas ćwiczeń.

04. "Distance"

Wyświetli przebyty dystans.

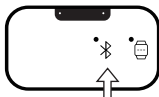
Zakres wyświetlania wartości okna

Ustawianie parametrów	Wartość początkowa	Zakres wyświetlania
Czas (minuty: sekundy)	0:00	0.00-99:59
Prędkość (km/h)	1.00	Szczegółowe informacje można znaleźć w specyfikacji
Odległość (km)	0.00	0.00-99.99

WYTYCZNE DOTYCZĄCE FUNKCJONOWANIA APLIKACJI PITPAT



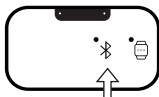
Uwaga: Wymagania systemowe:
iOS 13 lub nowszy;
Android 6.0 lub nowszy.



Po rejestracji kliknij ikonę bieżni w prawym górnym rogu.



01 Poczekaj, aż bieżnia się połączy
02 Wyszukaj sieć Wi-Fi



Gdy kontrolka sygnału Wi-Fi zmieni kolor na zielony, oznacza to, że połączenie zostało nawiązane.

Bieżnia umożliwi połączenie z telefonem przez Bluetooth

1. Pobierz aplikację PitPat na swój telefon i zainstaluj ją lub zeskanuj poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację.
2. Otwórz aplikację PitPat i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zalogować się lub zarejestrować swoje konto.
3. Podłącz bieżnię

(1) Włącz funkcję Bluetooth w telefonie komórkowym (telefon z systemem Android) i włącz funkcję lokalizacji.

(2) Otwórz aplikację PitPat (jeśli aplikacja wyświetli monit o autoryzację, udziel jej odpowiednich uprawnień).

(3) Przejdź do strony głównej aplikacji i kliknij róg ikony bieżni w prawym górnym rogu, aby przejść do interfejsu wyszukiwania.

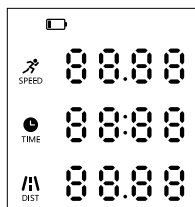
Telefon automatycznie wyszuka urządzenia w pobliżu. Włącz bieżnię (urządzenie o nazwie zaczynającej się od PitPat-T to Twoja bieżnia), aby umożliwić połączenie.

Gdy bieżnia wyda sygnał dźwiękowy, oznacza to, że połączenie zostało nawiązane, a ikona Bluetooth na panelu bieżni zaświeci się.

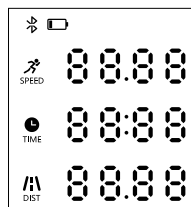
Uwaga: Podczas łączenia upewnij się, że telefon jest podłączony do Internetu, aby sterować bieżnią przez Bluetooth.

Szczegółowe informacje na temat konfiguracji sieci można znaleźć w opisie aplikacji.

ŁĄCZENIE Z SIECIĄ WIFI



Nie połączono



Połączono

Przypomnienie: Jeśli bieżnia nie jest połączona z PitPat, ikona Bluetooth na bieżni będzie nieaktywna. Natomiast jeśli bieżnia została pomyślnie połączona z aplikacją, symbol Bluetooth na urządzeniu będzie aktywny.

Instrukcja obsługi dotycząca konfiguracji połączenia WiFi na bieżni

Po pomyślnym połączeniu bieżni z aplikacją mobilną zostaniesz przekierowany do ekranu konfiguracji WiFi bieżni. Należy pamiętać, że nasz model jest kompatybilny wyłącznie z zakresem częstotliwości 2,4 GHz (zgodnie z informacją w aplikacji, wyświetlane będą tylko sygnały WiFi 2,4 GHz wykryte na bieżni). Dlatego upewnij się, że Twój punkt dostępu do Internetu obsługuje częstotliwości 2,4 GHz.

01. Znajdź sieć, z którą chcesz się połączyć.

02. Wprowadź wymagane hasło WiFi zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Po nawiązaniu połączenia z Internetem ikona Bluetooth na panelu wyświetlacza bieżni zaświeci się, sygnalizując powrót aplikacji do strony głównej.

03. Uwaga: W przypadku awarii lub zakłócenia połączenia WiFi należy poczekać, aż sygnał WiFi ustabilizuje się, przed ponownym uruchomieniem bieżni w celu ponownego połączenia się z Internetem.

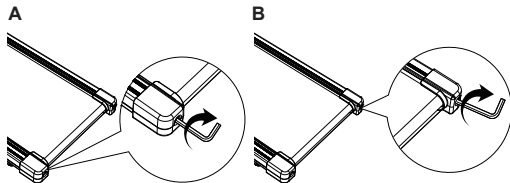
5 KODY BŁĘDÓW I ROZWIĄZANIA

Kod błędu	Opis	Rozwiązania problemów
SAFE	Klucz bezpieczeństwa wypadu	
Er1	Błąd komunikacji, panel elektroniczny nie może odebrać sygnału	(1). Sprawdź, czy nie ma luźnych, odłączonych lub uszkodzonych kabli komunikacyjnych. (2). Sprawdź lub w razie potrzeby wymień panel elektroniczny. (3). Sprawdź lub w razie potrzeby wymień sterownik.
Er3	Przebiecie	(1). Sprawdź, czy napięcie zasilania jest na normalnym poziomie 220–240 V AC. (2). Sprawdź lub wymień sterownik. (3). Sprawdź lub wymień silnik.
Er4	Prąd przetężeniowy	(1). Sprawdź, czy nie występuje przeciążenie. (2). Sprawdź, czy żadna z ruchomych części mechanicznych nie jest zablokowana. (3). Sprawdź poziom środka antyadhezyjnego. Brak środka antyadhezyjnego może zwiększyć tarcie między taśmą biegową a platformą biegową, co powoduje przebiecie. (4). Sprawdź, czy platforma biegowa nie jest nadmiernie zużyta. (5). Sprawdź, czy taśma biegowa nie jest nadmiernie zużyta. (6). Sprawdź, czy w przewodzie silnika nie ma zwarcia. (7). Sprawdź lub wymień sterownik. (8). Sprawdź lub wymień silnik.
Er5	Przeciążenie	(1). Sprawdź, czy nie doszło do przeciążenia. (2). Sprawdź, czy żadna z ruchomych części mechanicznych nie jest zablokowana. (3). Sprawdź poziom środka antyadhezyjnego. Brak środka antyadhezyjnego może zwiększyć tarcie między taśmą biegową a platformą biegową, co powoduje przebiecie. (4). Sprawdź, czy platforma biegowa nie jest nadmiernie zużyta. (5). Sprawdź, czy taśma biegowa nie jest nadmiernie zużyta. (6). Sprawdź, czy w przewodzie silnika nie ma zwarcia. (7). Sprawdź lub wymień sterownik. (8). Sprawdź lub wymień silnik.
Er6	Silnik nie jest podłączony	(1). Sprawdź, czy przewody silnika nie są poluzowane lub odłączone. (2). Sprawdź lub wymień sterownik. (3). Oceń potrzebę wymiany sterownika.
Er7	Awaria komunikacji, kontroler nie może odbierać sygnałów	(1). Sprawdź, czy nie ma luźnych, odłączonych lub uszkodzonych kabli komunikacyjnych. (2). Sprawdź lub wymień panel elektroniczny. (3). Sprawdź lub wymień sterownik.
Er13	Zwarcie IGBT	(1). Sprawdź, czy bieźnia nie jest narażona na silne zakłócenia spowodowane sygnałami zewnętrznymi. (2). Sprawdź lub w razie potrzeby wymień sterownik.
Er14	Zwarcie obciążenia	(1). Sprawdź, czy na wyjściu sterownika nie ma żadnych ciał obcych, które powodują zwarcie. (2). Sprawdź lub wymień silnik.

6 KONSERWACJA

REGULACJA PASKA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń pas biegowy został odpowiednio wyregulowany, jednak w miarę użytkowania może ulegać rozciągnięciu w różnym stopniu. Może to powodować zużycie pasa, ponieważ odchyła się on od środka i ociera się o boczne i tylne osłony. Z czasem pas często się ślizga. Jeśli pas biegowy ślizga się lub zacina podczas ruchu na bieżni, można go wyregulować, aby uzyskać lepszą wydajność.

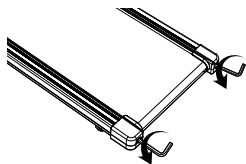


01. A: Gdy taśma biegowa przesuwana się w lewo, obróć śrubę regulacyjną na lewej tylnej pokrywie o 1–2 obroty w prawo.

B: Gdy taśma biegowa przesuwana się w prawo, obróć śrubę regulacyjną na prawej tylnej pokrywie o 1–2 obroty w prawo.

Następnie przeprowadź test. Jeśli taśma biegowa nadal jest przesunięta względem środka, powtórz powyższe czynności, aż taśma zostanie prawidłowo wyrównana.

02. Gdy pas biegowy jest zbyt napięty, powoduje to większy opór. Proszę obrócić śruby po obu stronach w lewo o 1-2 obroty: poluzować pas, aż przestanie się ślizgać lub zatrzymywać; gdy pas biegowy jest zbyt luźny, proszę obrócić śruby po obu stronach w prawo o 1-2 obroty.



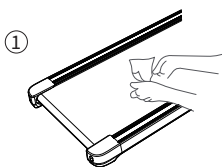
⚠ Uwaga! Nie dokręcaj zbyt mocno rolki! Może to spowodować trwałe uszkodzenie łożyska!

SMAR

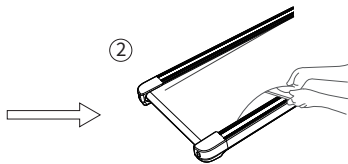
01. Bieżnię należy smarować po upływie pół roku lub po 100 godzinach pracy. Dodaj od 1/3 do 1/2 butelki na raz.

02. Sprawdź stan smarowania. Przy wyłączonej bieżni podnieś pas biegowy z jednej strony i sięgnij do powierzchni pod pasem biegowym. Jeśli smar jest wyczuwalny, nie ma potrzeby dodawania kolejnej porcji. Jeśli jednak smar wyschnął, uzupełnij go. (Używaj wyłącznie smarów niebędących na bazie ropy naftowej).

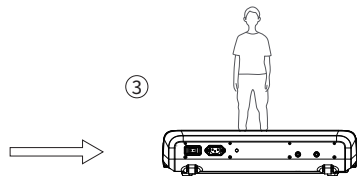
03. Postępuj zgodnie z poniższą ilustracją, aby prawidłowo dodać smar.



(1). Wyczyść bieżnię.



(2). Wyłącz zasilanie, podnieś taśmę biegową i wlej smar na wewnętrzną powierzchnię taśmy biegowej.



(3). Uruchom bieżnię i smaruj ją przy prędkości 4,8 km/h przez 10–20 sekund.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE KONSERWACJI

Właściwa konserwacja pomaga utrzymać bieżnię w najlepszym stanie, natomiast niewłaściwa konserwacja może spowodować uszkodzenie lub skrócić żywotność bieżni.

01. Regularnie czyść i konserwuj bieżnię, dbając o to, aby wszystkie elementy były w idealnym stanie.

02. Po każdym użyciu bieżni należy wytrzeć najważniejsze elementy, takie jak konsola, czystym ręcznikiem lub ściereczką, usuwając pot i zanieczyszczenia. Należy uważać, aby elementy elektryczne lub pas biegowy nie miały kontaktu z wodą.

03. Postaraj się ustawić bieżnię w miejscu czystym, suchym i wolnym od wilgoci. Przed przechowywaniem upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i odłączone od gniazdka.

04. Produkt ten charakteryzuje się łatwością transportu, ponieważ jest wyposażony w kółka umożliwiające płynne przemieszczanie. Przed przemieszczeniem bieżni należy upewnić się, że jest ona odłączona od zasilania i prawidłowo złożona.

05. Należy regularnie sprawdzać poszczególne części bieżni i upewniać się, że są one dobrze zamocowane. Elementy wykazujące oznaki uszkodzenia należy niezwłocznie wymienić.

06. Przed rozpoczęciem ćwiczeń taśma biegowa została odpowiednio wyregulowana, jednak w wyniku ciągłego użytkowania może ulegać rozciągnięciu w różnym stopniu.

Może to spowodować zużycie taśmy w wyniku jej odchylenia od środka i tarcia o boczną rolkę i tylną osłonę. Z czasem taśma często się ślizga. Jeśli taśma biegowa ślizga się lub zacina podczas ruchu na bieżni, można ją wyregulować, aby uzyskać lepszą wydajność.

7 PLANY TRENINGOWE

Rozgrzewka

Przed każdą operacją wymagane jest 5-10 minutowe ćwiczenie rozgrzewające.

Oddychanie

Nie wstrzymuj oddechu podczas operacji. Zwykle, gdy jesteś gotowy do przywrócenia ruchów, oddychaj przez nos i wydychaj powietrze ustami. Oddychanie powinno być skoordynowane z ruchami. Jeśli oddychasz zbyt szybko, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Częstotliwość

Mięśnie w tym samym obszarze powinny mieć 48 godzin odpoczynku, co oznacza, że ten sam obszar można trenować następnego dnia.

Obciążenie

W zależności od indywidualnej kondycji fizycznej należy określić intensywność treningu, a następnie ćwiczyć zgodnie z zasadą obciążenia asymptotycznego. Ból mięśni jest normalny na początku treningu, ale jeśli kontynuujesz ćwiczenia, ból ten można wyeliminować.

Relaks

Po każdym ćwiczeniu należy wykonać pięć minut ćwiczeń regeneracyjnych, zwłaszcza gdy mięśnie stóp są rozciągnięte i rozluźnione, aby zapobiec długotrwałemu zakrzepowi i zachować elastyczność mięśni.

Dieta

Aby chronić układ pokarmowy, można ćwiczyć godzinę po posiłku. Po treningu należy zjeść co najmniej pół godziny. Podczas ćwiczeń należy pić mniej wody, zwłaszcza duże ilości, aby uniknąć zwiększenia obciążenia serca i nerek.

WYTYCZNE I ZALECENIA DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Ćwiczenia rozgrzewające poprawiają krążenie krwi, zapewniając mięśniom lepsze dotlenienie, podwyższają temperaturę ciała i przygotowują do wysiłku fizycznego.

Każda sesja treningowa powinna rozpoczynać się od pięcio- lub dziesięćminutowej rozgrzewki składającej się z ćwiczeń rozciągających i lekkich ruchów. Poniższe ilustracje przedstawiają różne podstawowe ćwiczenia rozciągające. Zaleca się wykonanie rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu. Aby uzyskać pełne korzyści z rozgrzewki, należy powtórzyć każde ćwiczenie rozciągające trzy razy z rzędu.



1. Rozciąganie w dół:

Ugnij lekko kolana, powoli pochyl się, rozluźnij plecy i ramiona, a następnie sięgnij rękami jak najdalej do palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy (patrz rysunek 1).



2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych:

Usiądź na czystej poduszce i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę przyciągnij do środka, tak aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Dotknij palcami rąk palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj 10–15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie ścięgna łydki i pięty:

Stań opierając się obiema rękami o ścianę lub drzewo, z jedną nogą pozostającą z tyłu. Trzymaj tylną nogę prosto i piętę przy ziemi, opierając się o ścianę lub drzewo. Wytrzymaj 10–15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego:

Utrzymaj równowagę, opierając się lewą ręką o ścianę lub stół, a następnie sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą piętę i powoli pociągnij ją w kierunku biodra, aż poczujesz napięcie w przednich mięśniach uda. Wytrzymaj 10–15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia sartorius (mięśnie wewnętrznej strony uda):

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij w kierunku pachwiny. Wytrzymaj 10–15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 5).

8 ZOBOWIĄZANIE SERWISOWE

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Wszelkie nieprawidłowości związane z użytkowaniem komercyjnym nie będą objęte naszą gwarancją.

W przypadku jakichkolwiek problemów z funkcjonowaniem produktu prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem w sprawie obsługi klienta!

Instrukcje dotyczące prawidłowego usuwania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego

1. Prawidłowe usuwanie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) oraz symbol „przekreślonego kosza na śmieci”

Przekreślony kosz na kółkach na symbolu WEEE oznacza, że zgodnie z prawem należy utylizować ten sprzęt oddzielnie od niesortowanych odpadów komunalnych. Wyrzucanie go do kosza na odpady resztkowe, żółtego kosza lub żółtej torby na materiały nadające się do recyklingu jest prawnie zabronione. Jeśli sprzęt zawiera baterie przenośne, akumulatory lub lampy, które nie są zainstalowane na stałe, należy je wyjąć przed utylizacją produktu i utylizować oddzielnie jako zużyte baterie przenośne.

2. Sposoby zwrotu zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego

Właściciele zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego mogą zwrócić go do punktów zwrotu lub zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego utworzonych i udostępnionych przez publiczne organy zajmujące się utylizacją odpadów lub alternatywnie do punktów zbiórki utworzonych przez producentów, sprzedawców detalicznych lub sprzedawców wysyłkowych w celu zapewnienia prawidłowej utylizacji zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Poniższy link prowadzi do internetowego rejestru dostępnych punktów zbiórki i odbioru: <https://e-schrott-entsorgen.org/>

3. Ochrona danych

Właściciele zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego są odpowiedzialni za usunięcie wszystkich danych osobowych z zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego przeznaczonego do utylizacji.

Niniejszy dokument jest tłumaczeniem oryginalnej instrukcji obsługi, stworzonej przez producenta.

Szczegółowe informacje o warunkach gwarancji dystrybutora / producenta dostępne na stronie internetowej <https://serwis.innpro.pl/gwarancja>

Produkt należy regularnie konserwować (czyścić) we własnym zakresie lub przez wyspecjalizowane punkty serwisowe na koszt i w zakresie użytkownika. W przypadku braku informacji o koniecznych akcjach konserwacyjnych cyklicznych lub serwisowych w instrukcji obsługi, należy regularnie, minimum raz na tydzień oceniać odmiennosć stanu fizycznego produktu od fizycznie nowego produktu. W przypadku wykrycia lub stwierdzenia jakiegokolwiek odmiennosć należy pilnie podjąć kroki konserwacyjne (czyszczenie) lub serwisowe. Brak poprawnej konserwacji (czyszczenia) i reakcji w chwili wykrycia stanu odmiennosć może doprowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia wynikające z zaniedbania.

Ostrzeżenia i informacje dotyczące bezpieczeństwa

Wszelkie informacje dotyczące obsługi urządzenia znajdują się w instrukcji obsługi. Zanim zaczniesz z niego korzystać, zapoznaj się z jej treścią i stosuj się do zawartych w niej wskazówek.

Przed użyciem zapoznaj się również z poniższymi informacjami:

Ostrzeżenia dotyczące użytkowania

Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku zgodnego z instrukcją obsługi. Nieprzestrzeganie zaleceń może skutkować poważnymi obrażeniami.

Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 14 roku życia. Używanie przez osoby poniżej tego wieku powinno odbywać się wyłącznie pod nadzorem dorosłych. Unikaj kontaktu z ruchomymi częściami. Nie wkładaj rąk ani przedmiotów pod pas bieżni lub w pobliże ruchomych elementów urządzenia.

Upewnij się, że bieżnia stoi na stabilnej i płaskiej powierzchni. Używanie na nierównym podłożu może prowadzić do przewrócenia lub uszkodzenia urządzenia. Nie przekraczaj maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika podanej w specyfikacji technicznej bieżni.

Informacje dotyczące prawidłowego użytkowania

Aby zapewnić bezpieczne i prawidłowe działanie, przeprowadzaj regularne przeglądy i konserwację zgodnie z zaleceniami producenta.

Podłącz bieżnię wyłącznie do odpowiedniego źródła zasilania o parametrach podanych w instrukcji obsługi.

Używaj odpowiedniego obuwia sportowego oraz odzieży, aby uniknąć przypadkowego zahaczenia o ruchome części urządzenia.

Zaleca się wykonanie ćwiczeń rozgrzewkowych przed użyciem bieżni oraz odpowiednie schładzanie mięśni po zakończeniu treningu.

Po zakończeniu sesji treningowej zatrzymaj urządzenie i odłącz je od źródła zasilania.

Dodatkowe środki ostrożności

Bieżnię należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby uniknąć uszkodzenia elektrycznych komponentów.

Upewnij się, że powierzchnia bieżni jest sucha i wolna od zabrudzeń, aby zapobiec przypadkowemu poślizgnięciu.

Nigdy nie dotykaj urządzenia mokrymi rękami i unikaj używania bieżni podczas burzy.

W trakcie użytkowania bieżni upewnij się, że w jej bezpośrednim otoczeniu nie znajdują się inne osoby lub zwierzęta.

W przypadku wykrycia nieprawidłowego działania urządzenia lub awarii natychmiast zaprzestań użytkowania i skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

Oświadczenie zgodności

Produkt został zaprojektowany zgodnie z wymogami bezpieczeństwa określonymi w Rozporządzeniu (UE) 2023/988. Spełnia on odpowiednie normy techniczne, w tym dotyczące kompatybilności elektromagnetycznej (EMC), bezpieczeństwa elektrycznego oraz ochrony użytkowników przed zagrożeniami mechanicznymi i środowiskowymi.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

RUYU HOLDING LIMITED niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Składana bieżnia elektryczna DeerRun A1 Pro Move + jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <https://files.innpro.pl/deerrun>

Adres producenta: Room 40 G, Block AD, 19/F, Golden Bear Industrial Centre, 66 - 82 Chai Wan Kok Street 40G 0000 HongKong, cn

Częstotliwość radiowa: 2.4Ghz (2400Mhz - 2483.5Mhz)

Maksymalna moc częstotliwości radiowej: <20dBm

Ochrona Środowiska



Zużyty sprzęt elektroniczny oznakowany zgodnie z dyrektywą Unii Europejskiej, nie może być umieszczany łącznie z innymi odpadami komunalnymi. Podlega on selektywnej zbiórce i recyklingowi w wyznaczonych punktach. Zapewniając jego prawidłowe usuwanie, zapobiegasz potencjalnym, negatywnym konsekwencjom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego. System zbierania zużytego sprzętu zgodny jest z lokalnie obowiązującymi przepisami ochrony środowiska dotyczącymi usuwania odpadów. Szczegółowe informacje na ten temat można uzyskać w urzędzie miejskim, zakładzie oczyszczania lub sklepie, w którym produkt został zakupiony.



Produkt spełnia wymagania dyrektyw tzw. Nowego Podejścia Unii Europejskiej (UE), dotyczących zagadnień związanych z bezpieczeństwem użytkownika, ochroną zdrowia i ochroną środowiska, określających zagrożenia, które powinny zostać wykryte i wyeliminowane.

Importer: **INNPRO**

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.

Rudzka 65c

44-200 Rybnik, Polska

tel. +48 533 234 303

hurt@innpro.pl

www.innpro.pl

Przedstawiciel w UE:

Success Courier SL

Calle Rio Tormes, Num. 1, Planta 1, Derecha, Oficina 3 1

28947 Madryt, Hiszpania

support@deeruntreadmill.com

 **deerrun** &  **PitPat**



Uwaga: Jeśli urządzenie jest objęte gwarancją aktywną, przed rozpoczęciem normalnego użytkowania należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w karcie szybkiej obsługi, aby aktywować urządzenie.



✉ Email: support@deerruntreadmill.com

📷 INS: [deerrun_official](#)

🎵 TIKTOK: [deerrun_official](#)

Séparez les éléments avant de trier



Made in China



SUCCESS COURIER SL
CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA,
OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain
succeservice2@hotmail.com



EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY
contact@evatost.com