

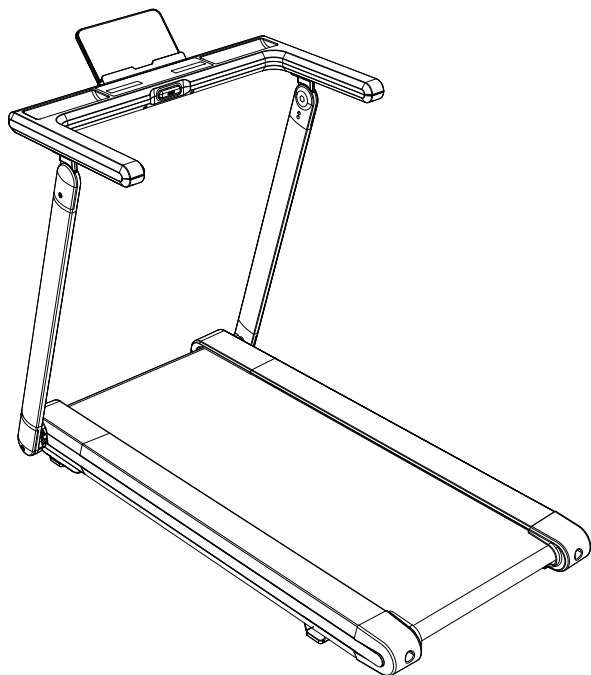


# Składana bieżnia z nachyleniem

---

INSTRUKCJA OBSŁUGI

## X20/AP01



# SPIS TREŚCI

---

1. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI .....	1
2. SPECYFIKACJA PRODUKTU .....	2
3. ETAPY INSTALACJI .....	4
4. WYTYCZNE DOTYCZĄCE OBSŁUGI.....	6
5. KODY BŁĘDÓW I ROZWIĄZANIA.....	11
6. KONSERWACJA .....	13
7. ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS ĆWICZEŃ.....	15

# 1 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

**Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.**

---

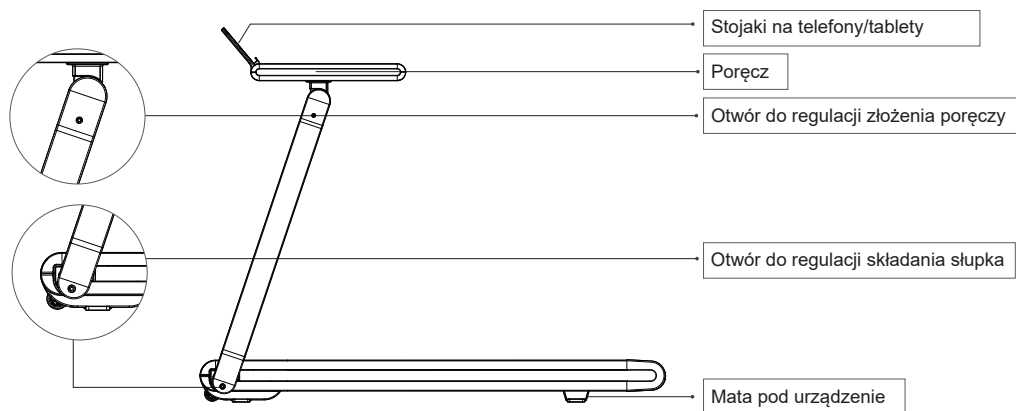
**⚠ UWAGA: należy przestrzegać poniższych wytycznych, aby zapobiec wyrządzeniu krzywdy sobie lub innym osobom.**

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 trzy stopy 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 nie wciskać ani nie wsuwać żadnych 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. Bieżnię należy ustawić na czystej i płaskiej powierzchni, zapewnić jej dobrą wentylację, upewnij się, że w pobliżu nie ma ostrych przedmiotów, oraz nie używać bieżni w pobliżu źródeł wody i ciepła.
11. Podczas wsiadania i wysiadania z bieżni należy korzystać z poręczy. Nie należy wysiadać, dopóki bieżnia nie zatrzyma się całkowicie. W razie nagłej potrzeby wyskoczenia z bieżni należy wyjąć klucz bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać bieżnię.
12. Nie należy używać bieżni w pobliżu urządzeń oddechowych lub aerozoli lub sprayów powodujących powstawanie mgły.
13. Aby utrzymać optymalne działanie bieżni, nie należy instalować ani podłączać żadnych akcesoriów ani 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 wyłączaj zasilanie i odłączaj przewód zasilający bieżni.

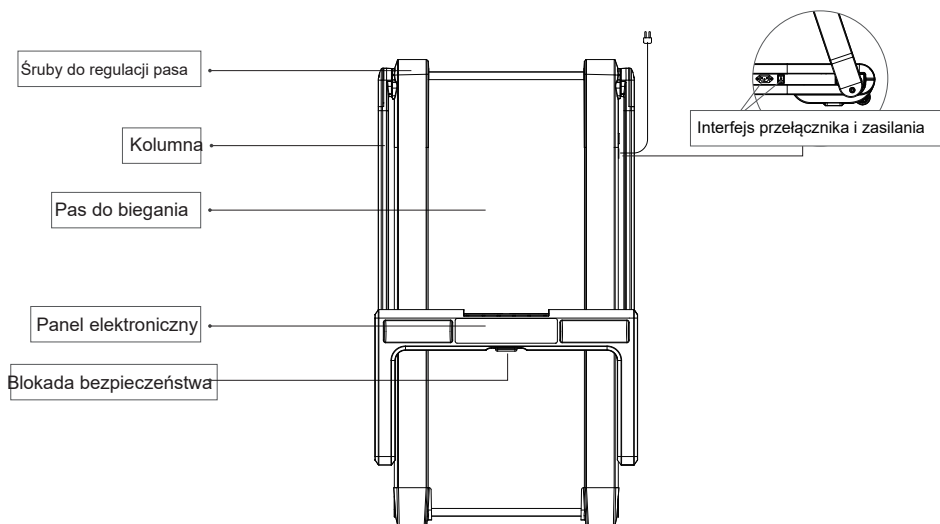
# 2 INSTRUKCJA PRODUKTU

## WYGLĄD PRODUKTU

### Widok z boku



### Widok z góry





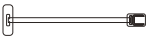






## PARAMETRY TECHNICZNE

Model	AP01/X20
Napięcie (V)	220
Moc szczytowa (W)	2610
Maksymalne obciążenie (kg)	181
Wymiary produktu (mm)	1370 * 773 * 1088
Powierzchnia robocza (mm)	450 * 1300
Prędkość (km/h)	1.0-18.0
Zakres nachylenia	1-15
Waga netto (kg)	39.84

Znajdź model urządzenia w kartonie.

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

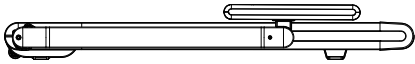
## LISTA CZĘŚCI

NR.	Nazwa	Obrazek	Ilość	Uwaga
1	Rama główna		1 sztuka	
2	Stojaki na telefony/tablety		1 sztuka	
3	Blokada bezpieczeństwa		1 sztuka	
4	Przewód zasilający		1 sztuka	
5	Środek smarujący		1 sztuka	
6	Klucz nasadowy typu L 6 mm (podwójnego zastosowania)		1 sztuka	
7	Śruba cylindryczna		2 sztuki	
8	Instrukcja obsługi		1 sztuka	
9	Skrócony przewódnik		1 sztuka	

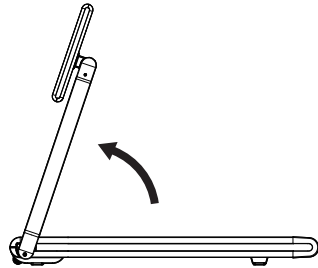
# 3 KROKI INSTALACJI

## KROKI INSTALACJI

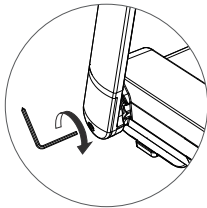
---



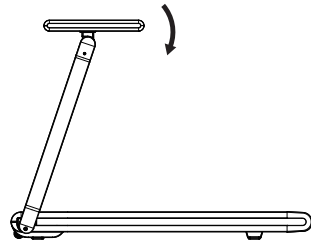
- 01 Otwórz opakowanie, wyjmij sprzęt i umieść go na płaskiej powierzchni.



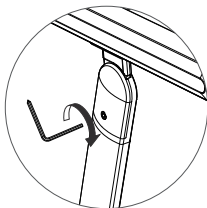
- 02 Podnieś kolumnę ze stopu aluminium do góry do kąta granicznego.



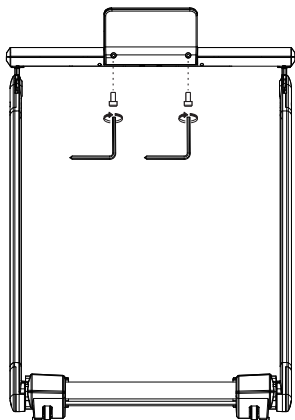
- 03 Za pomocą klucza imbusowego dokręć lewy i prawy otwór montażowy, obracając w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



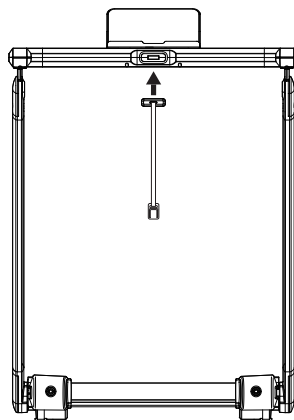
- 04 Opuść podłokietnik i pulpity do maksymalnego kąta nachylenia.



- 05 Za pomocą klucza imbusowego dokręć lewy i prawy otwór montażowy, obracając w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



- 06 Włóż wspornik do otworu w pulpicie, wyrównaj go z linią wskaźnika i dokręć śruby.

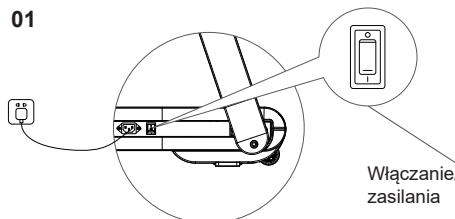


- 07 Umieść linkę zabezpieczającą w pozycji blokady bezpieczeństwa, podłącz najpierw kabel zasilający, a następnie włącz wyłącznik zasilania.

# 4 WYTYCZNE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

## INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI

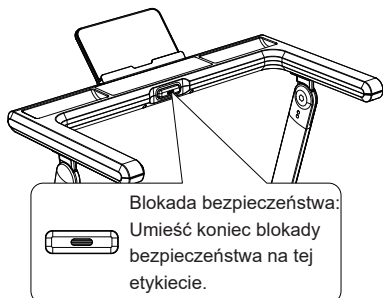
01



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

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

02

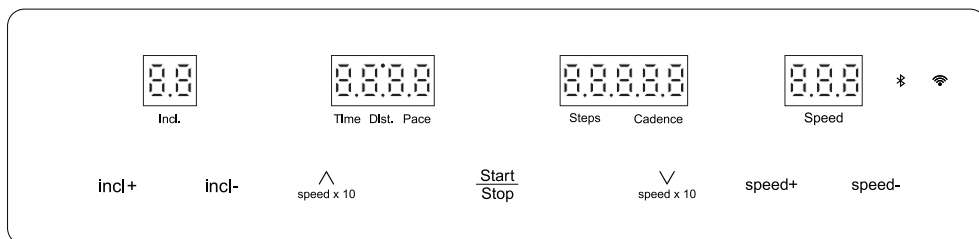


### **2. Blokada bezpieczeństwa**

**(1).** Umieść blokadę 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 zatrzymać bieżnię poprzez natychmiastowe wyjęcie blokady bezpieczeństwa.

## WYŚWIETLACZ I KLAWISZE

Podczas pracy urządzenia okno wyświetlacza zmienia się automatycznie co 5 sekund. Lampka kontrolna w dolnej części okna lulu zmienia się wraz z wyświetlaniem okna. Informacje wyświetlane w różnych oknach są następujące:

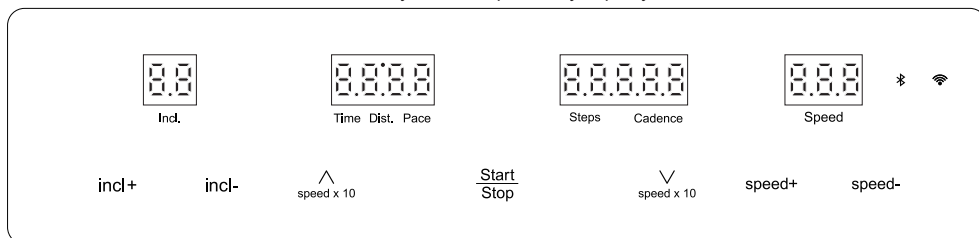


Zakres wyświetlania wartości okna

Nazwa	Wartość początkowa	Zakres wyświetlania
Nachylenie	0	0-15
Czas (minuty: sekundy)	0:00	00:00-99:59
Odległość (km)	0.00	0.00-99.99
Tempo (minuty:sekundy)	0:00	0:00-99:59
Kroki	0	0-99999
Częstotliwość kroków	0	0-99999
Prędkość (km/h)	1.00	1.0-18.0

## OBSŁUGA PRZYCISKÓW

Wyświetlanie panelu trybu pracy



1. Przycisk „incl+” służy do zwiększania nachylenia po włączeniu bieżni.
2. Przycisk „incl-” służy do zmniejszania nachylenia po włączeniu bieżni.
3. Prędkość  $\times 10$  : Zwiększa prędkość bieżni do najbliższej wyższej liczby całkowitej (zaokrąglając w górę), a następnie kontynuuje przyspieszanie w przyrostach mnożnikowych.
4. Start /stop: Uruchamia / zatrzymuje bieżnię. W stanie gotowości bieżni naciśnij przycisk Start, aby ją włączyć. W stanie pracy bieżni naciśnij przycisk Stop, aby ją zatrzymać i wyczyścić dane dotyczące ćwiczeń.
5. Prędkość  $\times 10$  : Obniża prędkość do najbliższej liczby całkowitej poniżej (zaokrąglając w dół), a następnie kontynuuje zmniejszanie w krokach multiplikacyjnych.

6. Przycisk „speed +” służy do zwiększania prędkości.

7. Przycisk „speed -” służy do zmniejszania prędkości.

8. Bluetooth: Wyświetla wskaźnik Bluetooth. Ikona zapali się, gdy połączenie Bluetooth zostanie nawiązane.

9. WiFi: Wyświetla wskaźnik WiFi. Ikona zapala się, gdy połączenie WiFi zostanie nawiązane.

Uwaga: w przypadku niepowodzenia lub zakłócenia połączenia WiFi należy poczekać, aż sygnał WiFi ustabilizuje się, a następnie ponownie uruchomić bieżnię, aby ponownie połączyć się z Internetem.

## **TRENAZER BIEGOWY W TRYBIE ODWRÓCONYM**

---

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Start/Stop, aby natychmiast przełączyć się w tryb jazdy wstecznej. Początkowa prędkość jest ustawiona na -1 km/h, a maksymalna prędkość na -3 km/h. Naciśnij krótko przycisk Start/Stop, aby zatrzymać się.

Uwaga: Podczas aktywacji trybu jazdy wstecznej należy trzymać się bocznych poręczy, aby zapobiec upadkom.

## **TRENAZER BIEGOWY W TRYBIE WIBRACYJNYM**

---

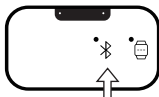
Postępuj zgodnie z „INSTRUKCJĄ OBSŁUGI APLIKACJI PITPAT”, aby pobrać aplikację. Następnie włącz tryb wibracji bieżni za pomocą interfejsu aplikacji, aby pomóc rozluźnić mięśnie po treningu.

## WYTYCZNE DOTYCZĄCE FUNKCJONOWANIA APLIKACJI PITPAT

---



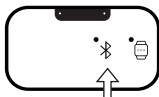
Uwaga: Wymagania systemowe:  
iOS 13 lub nowszy; Android 6.0 lub nowszy.



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

Bieżnia umożliwia 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 pozycjonowania.

(2) Otwórz aplikację PitPat (jeśli aplikacja wyświetli monit o autoryzacji, 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

---

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 należy upewnić się, że 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 internetowego usłyszysz sygnał dźwiękowy.

03. Uwaga: W przypadku awarii lub zakłócenia połączenia WiFi należy poczekać, aż sygnał WiFi ustabilizuje się, a następnie ponownie uruchomić bieżnię, aby ponownie połączyć się z Internetem.

# 5 KODY BŁĘDÓW I ROZWIĄZANIA

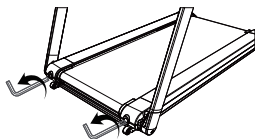
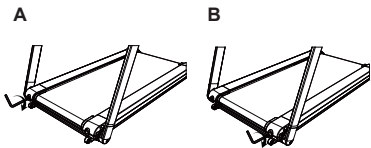
## 1. Opis wyświetlania błędów i kodów błędów

Kod błędu	Opis błędu	Rozwiązanie
-----	Problem z blokadą bezpieczeństwa	Wymień płytę przelącznika bezpieczeństwa.
		Wymień zegarek elektroniczny
		Ponownie zamontuj blokadę bezpieczeństwa.
E01	Utrata fazy	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię i ponownie skalibrować urządzenie. Uwaga: Urządzenie należy ponownie włączyć po jego wyłączeniu i zgaśnięciu panelu wyświetlacza. 2. Sprawdzić i wymienić główny silnik napędowy.
E02	Przegrzanie IPM	1. Po wyłączeniu i ostygnięciu bieźni należy ją ponownie uruchomić. 2. Sprawdzić i wymienić wentylator silnika. 3. Sprawdzić i wymienić sterownik.
E03	Przegrzanie silnika	1. Po wyłączeniu i ostygnięciu bieźni należy ją ponownie uruchomić. 2. Sprawdzić pas bieźni (rozwiązanie: dodać olej smarowy). 3. Sprawdzić i wymienić wentylator silnika. 4. Sprawdzić i wymienić główny silnik napędowy.
E04	Niepowodzenie autotestu (brak zapisu)	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię i ponownie skalibrować urządzenie. Uwaga: Urządzenie należy ponownie włączyć po jego wyłączeniu i zgaśnięciu panelu wyświetlacza. 2. Sprawdzić i wymienić główny silnik napędowy.
E05	Niekontrolowane drgania	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić i wymienić główny silnik napędowy.
E06	Awaria ENC	1. Sprawdzić i wymienić główny silnik napędowy.
E07	Nagle niezamierzone przyspieszenie lub hamowanie awaryjne	1. Sprawdzić i wymienić sterownik.
E08	Przepięcie	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić i wymienić sterownik. 3. Sprawdzić i wymienić główny silnik napędowy.
E09	Błąd wykrywania fazy lewego silnika podnoszącego	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E10	Błąd resetowania lewego silnika podnośnika	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E11	Zablokowany lewy silnik podnośnika	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E12	Lewy silnik podnośnika nie może się zatrzymać	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.

Kod błędu	Opis błędu	Rozwiązanie
E13	Błąd programu silnika lewego podnośnika	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E14	Błąd wykrywania fazy prawego silnika podnoszącego	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E15	Błąd resetowania prawego silnika podnośnika	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E16	Zablokowany silnik prawego podnośnika	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E17	Silnik prawego podnośnika nie może się zatrzymać	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E18	Błąd programu prawego silnika podnoszącego	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący.
E30	Inne błędy (w tym zgłaszanie kilku błędów jednocześnie)	1. Po odcięciu zasilania należy ponownie uruchomić bieżnię. 2. Sprawdzić/wymienić silnik podnoszący. 3. Sprawdzić i wymienić główny silnik napędowy. 4. Sprawdzić i wymienić sterownik.

# 6 KONSERWACJA

## REGULACJA PASA



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

B: Gdy taśma biegowa przesuwa 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 taśma biegowa jest zbyt napięta, stwarza większy opór.

Proszę obrócić śruby po obu stronach w lewo o 1-2 obroty:

poluzować taśmę, aż przestanie się ślizgać lub zatrzymać; Gdy

taśma biegowa jest zbyt luźna, obrócić śruby po obu stronach o 1-2 obroty w prawo.

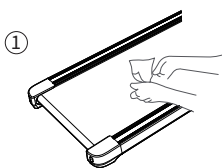
**⚠ Uwaga! Nie dokręcaj rolki zbyt mocno! Może to spowodować trwałe uszkodzenie łożyska!**

## SMAR

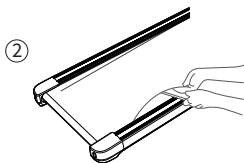
01. Bieżnię należy smarować po upływie pół roku lub po 100 godzinach pracy. Dodaj od 1/3 do 1/2 butelki na raz.

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).

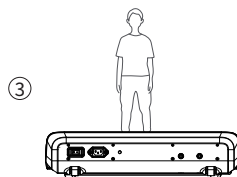
03. Postępuj zgodnie z poniższą ilustracją, aby prawidłowo dodać smar.



(1). Wyczyścić bieżnię.



(2). Wyłączyć zasilanie, podnieś taśmę biegową i wleć olej silikonowy 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.

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 PLAN TRENINGOWY

## **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, podwyższając temperaturę ciała i przygotowują do wysiłku fizycznego.

Każda sesja treningowa powinna rozpoczynać się od pięcio- lub dziesięciominutowej 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, chwycić 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. Chwyci 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).

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!



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

✉ Email: [support@deerruntreadmill.com](mailto:support@deerruntreadmill.com)

📷 INS: [deerrun\\_official](#)

🎵 TIKTOK: [deerrun\\_official](#)

EU	REP	<b>SUCCESS COURIER SL</b> CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA, OFICINA 3, Fuentelabrada, Madrid, 28947 Spain <a href="mailto:succeservice2@hotmail.com">succeservice2@hotmail.com</a>
----	-----	---

UK	REP	<b>EVATOST CONSULTING LTD</b> Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY <a href="mailto:contact@evatost.com">contact@evatost.com</a>
----	-----	---



**Made in China**

Producent: RUYU HOLDING LIMITED

Room 40G, Block AD, 19/F, Golden Bear Industrial Centre, 66 - 82 Chai Wan Kok Street, Tsuen Wan, New Territories, HK

support@deerruntreadmill.com

Osoba odpowiedzialna w EU: CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA, OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain

support@deerruntreadmill.com

## UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

RUYU HOLDING LIMITED niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Składana bieżnia z nachyleniem DeerRun X20 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:

Adres producenta: Room 40G, Block AD, 19/F, Golden Bear Industrial Centre, 66 - 82 Chai Wan Kok Street, Tsuen Wan, New Territories, HK

Częstotliwość radiowa: 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.

CE 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.

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 odmiennosći należy pilnie podjąć kroki konserwacyjne (czyszczenie) lub serwisowe. Brak poprawnej konserwacji (czyszczenia) i reakcji w chwili wykrycia stanu odmiennosći może doprowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia wynikające z zaniedbania.

Importer:

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.  
ul. Rudzka 65c  
44-200 Rybnik, Polska  
tel. +48 533 234 303  
hurt@innpro.pl  
www.innpro.pl

## **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.