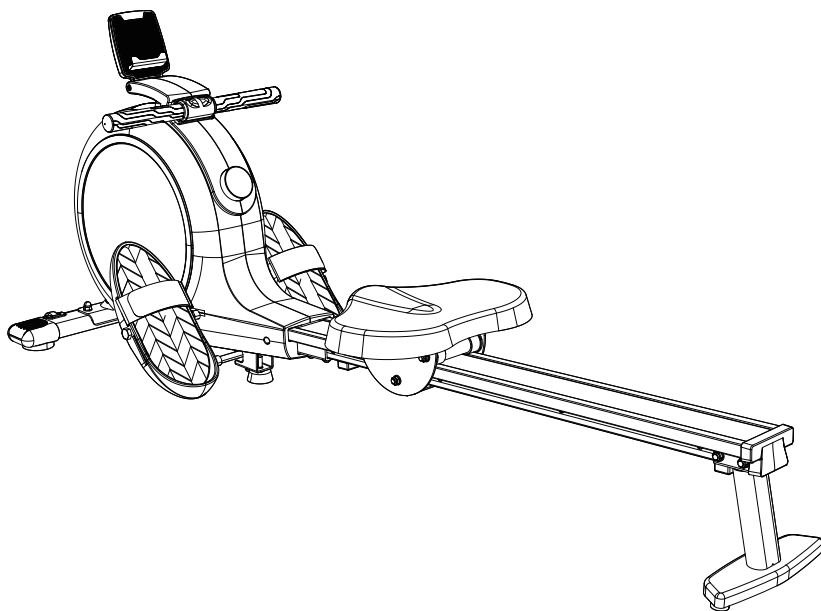


 *Deerrun* &  *PitPat*

Wioślarz magnetyczny

INSTRUKCJA OBSŁUGI

RW 600



SPIS TREŚCI

1. INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA	1
2. PARAMETRY PRODUKTU I ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA.....	2
3. INSTRUKCJA MONTAŻU	3
4. WYTYCZNE DOTYCZĄCE OBSŁUGI.....	6
5. KONSERWACJA RUTYNOWA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	13
6. TEST BEZPIECZEŃSTWA ĆWICZEŃ	14
7. ZOBOWIĄZANIE SERWISOWE.....	16

Dziękujemy za zakup tego produktu. Przed użyciem prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi, aby zapewnić prawidłowe działanie i użytkowanie urządzenia. Prosimy o przechowywanie niniejszej instrukcji w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej skorzystać w przyszłości.

1 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Dziękujemy za wybór naszego produktu! Dla własnego bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia prosimy o prawidłowe użytkowanie tego produktu. Przed montażem i użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe ważne informacje oraz całą instrukcję obsługi. Prawidłowy montaż, konserwacja i użytkowanie produktu mają kluczowe znaczenie dla zapewnienia jego bezpieczeństwa i skuteczności.

Ważna informacja:

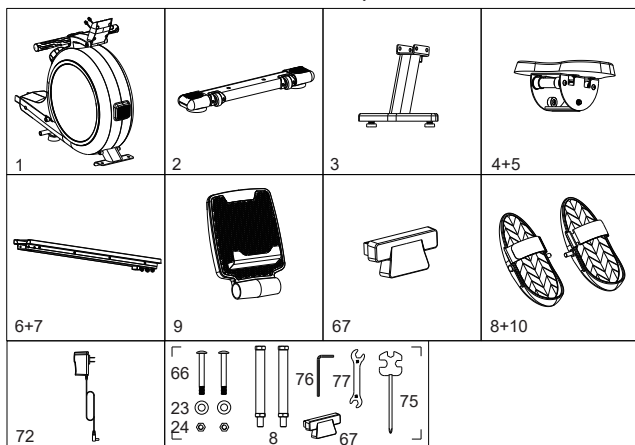
Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób z istniejącymi schorzeniami. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami i zachować niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić, czy Twój stan zdrowia i kondycja fizyczna pozwalają na korzystanie z tego produktu. Niewłaściwe użycie może stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z produktu.
2. Jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno lub ciśnienie krwi, koniecznie skonsultuj się z lekarzem.
3. Zawsze zwracaj uwagę na wszelkie niepożądane reakcje organizmu. Nieprawidłowe lub nadmierne użytkowanie może spowodować szkody. Jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów, natychmiast przerwij ćwiczenia: ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy, oszołomienie lub nudności. Przed wznowieniem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Sprzęt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Upewnij się, że sprzęt jest umieszczony na solidnej, płaskiej i równej powierzchni, z miękkim materiałem pod spodem, aby chronić podłogę lub dywan. Wokół sprzętu należy zapewnić co najmniej 0,6 metra wolnej przestrzeni.
6. Przed użyciem sprzętu sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
7. Używaj produktu zgodnie z instrukcją. Jeśli podczas montażu lub kontroli brakuje jakichkolwiek części lub jeśli podczas użytkowania sprzętu słychać nietypowe dźwięki, natychmiast przerwij użytkowanie. Nie używaj sprzętu, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
8. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież; należy unikać luźnej odzieży, ponieważ może się ona zaczepiać lub ograniczać ruchy.
9. Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
10. Podczas przenoszenia lub obsługi urządzenia należy zachować ostrożność, aby uniknąć nadwyrężenia pleców.
11. Produkt ten nie jest przeznaczony do rehabilitacji medycznej.
12. Instrukcję obsługi i narzędzia montażowe należy przechowywać w odpowiednim miejscu, aby móc z nich skorzystać w przyszłości.

2 PARAMETRY PRODUKTU/ ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Parametry produktu		
Nr	Oznaczenie	Specyfikacja
1	Materiał koła pasowego	Żeliwo
2	Maksymalne obciążenie (kg)	136
3	Waga netto (kg)	18.8
4	Waga brutto (kg)	21.8
5	Wymiary produktu (mm)	1618 * 468 * 686

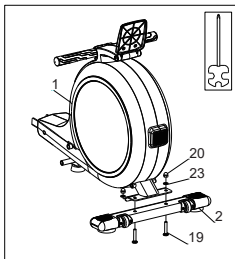
Zawartość opakowania



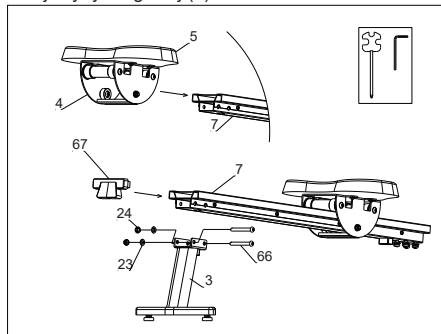
Zawartość opakowania					
Nr	Oznaczenie	Ilość	Nr	Oznaczenie	Ilość
1	Rama	1	23	Płaska podkładka	2
2	Przednia rura stopy	1	24	Plastikowa nakrętka blokująca	2
3	Podparcie tylne	1	66	Śruba z łbem sześciokątnym	2
4+5	Zespół prowadnicy siedzenia	1	8	Zespół śruby ogranicznika pedału	2
6+7	Aluminiowa szyna ślizgowa	1	67	Tyłna zaślepka szyny	1
9	Uchwyt na telefon	1	75	Klucz płaski	1
67	Tyłna zaślepka szyny	1	76	Klucz sześciokątny	1
8+10	Zespół pedałów	2	72	Przewód zasilający	1
77	Klucz płaski	1			

3 INSTRUKCJA MONTAŻU

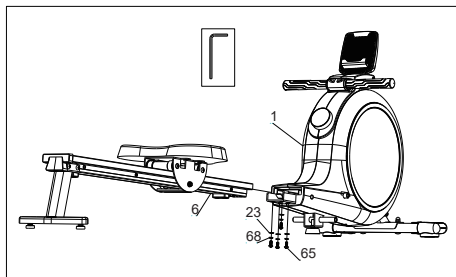
Krok 1: Za pomocą śruby z łbem półokrągłym (19), podkładki płaskiej (23) i nakrętki kołpakowej (20) przymocuj przednią rurę nożną (2) do ramy (1). Dokręć nakrętkę kołpakową (20) za pomocą klucza krzyżakowego.



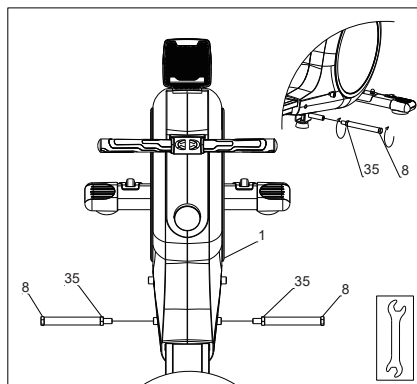
Krok 2: Najpierw wsuń zespół siedziska (4) (5) do aluminiowej szyny ślizgowej (7). Użyj płaskiej podkładki (23), plastikowej nakrętki zabezpieczającej (24) i śruby z łbem sześciokątnym (66), aby zamocować tylne wsporniki (3) do aluminiowej szyny ślizgowej (7). Użyj klucza sześciokątnego i klucza krzyżakowego, aby dokręcić śruby. Włóż tylną zaślepkę szyny (67) do aluminiowej szyny ślizgowej (7).



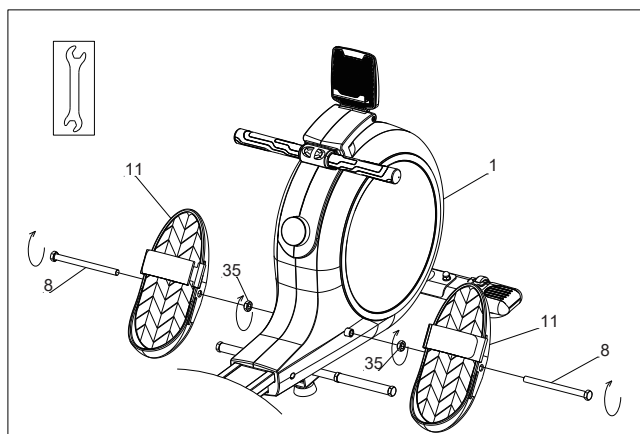
Krok 3: Włóż rurkę wzmacniającą szynę (6) do płyty łączącej szynę na ramie (1). Użyj płaskiej podkładki (23), podkładki sprężynowej (68) i śruby z łbem sześciokątnym (65), aby przymocować aluminiową szynę ślizgową (7) do ramy (1). Dokręć wszystkie cztery zestawy śrub za pomocą klucza sześciokątnego.



Krok 4: Wkręć śrubę z łbem sześciokątnym (8) zgodnie z ruchem wskazówek zegara w otwór gwintowany w dolnej części ramy (1), aż nakrętka sześciokątna (35) zrówna się z ramą. Za pomocą klucza płaskiego dokręć nakrętkę sześciokątną (35) zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz te same czynności, aby zamontować śrubę z łbem sześciokątnym po drugiej stronie.



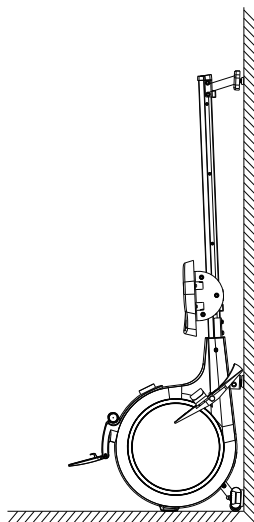
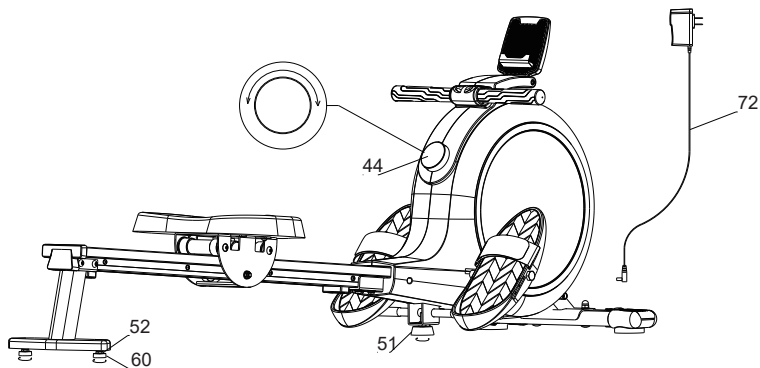
Krok 5: Wkręć śrubę z łbem sześciokątnym (8) zamontowaną na pedale w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara do otworu gwintowanego w górnej części ramy (1), aż nakrętka sześciokątna (35) zrówna się z ramą. Za pomocą klucza płaskiego dokręć nakrętkę sześciokątną (35) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Powtórz te same czynności, aby zamontować śrubę z łbem sześciokątnym po drugiej stronie, która jest zamontowana na pedale.



Krok 6: Produkt jest teraz w pełni zmontowany. Jeśli zauważysz, że produkt nie jest wypoziomowany względem podłoża, odpowiednio wyreguluj tylną podkładkę podpierającą (60). Po wyregulowaniu dokręć nakrętkę sześciokątną (52) w górę do tylnej rury podpierającej. Aby zapewnić stabilność wiosłarza podczas użytkowania, wyreguluj podkładki pod stopy (51) tak, aby zachować odstęp 3-5 mm od podłoża.

Opór można regulować, obracając pokrętkę oporu (44).

Uwaga: Po montażu sprawdź wszystkie punkty połączeń, aby upewnić się, że są dobrze dokręcone, co zapewni bezpieczne użytkowanie.







Sposób przechowywania




Zdjęcie ma charakter poglądowy, rzeczywisty produkt może się różnić.

4 WYTYCZNE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

1.1 Tabela funkcji wyświetlacza

Nr	Pozycja	Wyświetlacz	Opis wyświetlacza
1	Przegląd wyświetlacza		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pierścień zewnętrzny RGB oświetlenie otoczenia; 2. Wyświetlanie częstotliwości uderzeń „TEMPO” w jednostkach „spm”; 3. Wyświetlanie „Heart rate” (tętno) w jednostkach „bpm”; 4. Wyświetlanie poziomu oporu „LEVEL” w zakresie od 1 do 32; 5. Wyświetlanie danych treningowych: liczba uderzeń, tempo na 500 metrów, prędkość, czas, dystans, kalorie; 6. Wyświetlanie statusu połączenia Bluetooth.
2	Tryb karuzeli		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dane są odświeżane co 3 sekundy; 2. Małe okienko wyświetla na przemian dane „TEMPO” i „LEVEL”; 3. Główne okienko wyświetla na przemian liczbę ruchów, tempo na 500 metrów, prędkość, czas, dystans i kalorie; 4. Wskaźnik Bluetooth świeci się po połączeniu, a gaśnie po rozłączeniu. 5. W stanie gotowości lampka atmosferyczna świeci na zielono.
3	Tryb blokady		<ol style="list-style-type: none"> 1. Krótkie naciśnięcie pokrętła powoduje zmianę trybu wyświetlania i zablokowanie danych, które chcesz zobaczyć; 2. Główne okno można zablokować, aby wyświetlać dane „czas wiosłowania”, „tempo na 500 m”, „prędkość”, „czas”, „odległość” i „kalorie”; 3. Małe okienko cyfrowe pokazuje „TEMPO” i „POZIOM”; 4. W stanie gotowości lampka atmosferyczna świeci się na zielono;
4	E01 Kod błędu		<p>Cel: Aby zapobiec uszkodzeniom elementów elektronicznych spowodowanym błędami montażowymi lub rzadkimi awariami części, dodano mechanizm wykrywania E01 dla silnika ciągnącego. Zasada błędu: Czujnik nie wykrywa ruchu silnika.</p> <p>Możliwe przyczyny:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź, czy kabel silnika nie jest zablokowany i czy silnik resetuje się prawidłowo po włączeniu zasilania. 2. Sprawdź, czy przewody nie są poluzowane lub czy złącza nie są źle ustawione. 3. Niewystarczające napięcie silnika w pozycji granicznej może uniemożliwić prawidłowe zresetowanie do pozycji 1. Aby to sprawdzić, po włączeniu zasilania należy natychmiast ustawić silnik w pozycji środkowej i sprawdzić, czy błąd nadal występuje. 4. Awaria elementu czujnika, choć prawdopodobieństwo tego jest bardzo niskie. 5. Wada fabryczna silnika ciągnącego, co zdarza się niezwykle rzadko.

1.2 Instrukcje

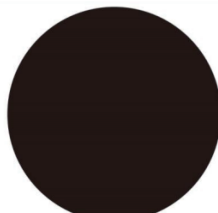
Nr	Pozycja	Wyświetlacz	Opis wyświetlacza
1	Uruchom urządzenie		<ol style="list-style-type: none">1. W trybie uśpienia wyświetlacz jest wyłączony;2. Aby wybudzić urządzenie, należy krótko nacisnąć pokrętkę lub wykryć ruch.
2	Naciśnij przycisk		<ol style="list-style-type: none">1. Jeśli nie ma żadnych czynności ani aktywności, pokrętkę przechodzi w tryb uśpienia po 3 minutach.2. W trybie uśpienia krótkie naciśnięcie pokrętki powoduje wybudzenie urządzenia.3. W trybie wybudzenia krótkie naciśnięcie pokrętki powoduje przejście do trybu treningowego.4. Podczas treningu krótkie naciśnięcie pokrętki powoduje zmianę trybu wyświetlania.5. Podczas treningu naciśnięcie i przytrzymanie pokrętki przez 2 sekundy spowoduje zresetowanie danych i powrót do trybu czuwania.6. Po naciśnięciu pokrętki rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
3	Obróć pokrętkę		<ol style="list-style-type: none">1. Obróć w prawo, aby zwiększyć opór2. Obróć w lewo, aby zmniejszyć opór3. Podczas obracania pokrętki rozlega się sygnał dźwiękowy4.1-10 ekran wyświetla pierścień zewnętrzny o podstawowej intensywności w kolorze niebiesko-zielonym;11-21 ekran wyświetla pierścień zewnętrzny o średniej intensywności w kolorze jasnożółtym;22-32 ekran wyświetla pierścień zewnętrzny o średniej intensywności w kolorze jasnoczerwonym.

1.3 Szczegółowa instrukcja obsługi

① Po włączeniu zasilania pokrętką rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz zaświeci się, przechodząc w stan GOTOWOŚĆ (rysunek 1). Po włączeniu zasilania rezystancja zostanie automatycznie zresetowana do poziomu „1”. Jeśli przez 3 minuty nie zostanie wykonana żadna operacja, wyświetlacz całkowicie się wyłączy, a system przejdzie w



Rys. 1



Rys. 2

② W stanie GOTOWOŚCI naciśnij krótko pokrętkę lub zacznij wiosłować, aby przejść bezpośrednio do trybu ćwiczeń. Małe okienko będzie co 3 sekundy wyświetlać na przemian częstotliwość pociągnięć „TEMPO” i poziom oporu „LEVEL” (rysunki 3, 4 i 5).



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5

③ Liczby w głównym oknie są domyślnie obracane, a ikona „SCAN” jest podświetlona. Wyświetlane są kolejno co 3 sekundy: „prędkość”, „czas”, „odległość”, „kalorie”, „liczba ruchów” i „tempo na 500 m” (rys. 6, rys. 7, rys. 8, rys. 9, rys. 10 i rys. 11).



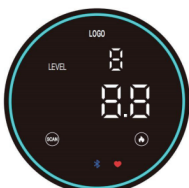
Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10

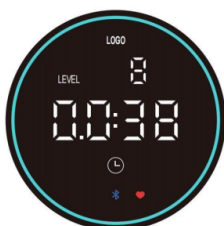


Rys. 11

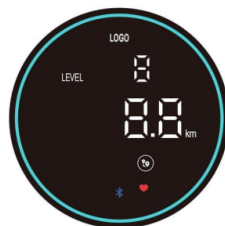
④ Tryb wyświetlania można zablokować, naciskając krótko pokrętko. Ikona „SCAN” nie jest wyświetlana, a blokada wyświetla stałe dane: „prędkość” lub „czas” lub „odległość” lub „kalorie” lub „ruchy” lub „tempo na 500 metrów” (rys. 12, rys. 13, rys. 14, rys. 15, rys. 16, rys. 17).



Rys. 12



Rys. 13



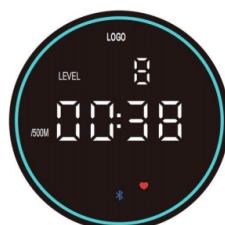
Rys. 14



Rys. 15



Rys. 16



Rys. 17

⑤ Regulacja oporu podczas ruchu. Oświetlenie otoczenia na zewnętrznym pierścieniu ekranu pokrętki w zakresie oporu 1-10 jest niebiesko-zielone (rysunek 18), oświetlenie otoczenia na zewnętrznym pierścieniu ekranu oporu 11-21 jest żółte (rysunek 19), a oświetlenie otoczenia na zewnętrznym pierścieniu ekranu oporu 22-32 jest czerwone (rysunek 20).



Rys. 18





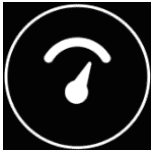


Rys. 19








Rys. 20

1.4 Instrukcje dotyczące wyświetlania danych

Nr	Pozycja	Wyświetlacz	Objaśnienie
1	Częstotliwość ruchów (TEMPO)		0 ~ 999 Wyświetla częstotliwość ruchów w czasie rzeczywistym.
2	Poziom oporu		1 ~ 32 Im wyższy poziom, tym większy opór.
3	Liczba ruchów (SPLIT)		0 ~ 999 Liczenie ruchów w czasie rzeczywistym.
4	Tempo na 500 m		0:0 ~ 99:9
5	Tryb SCAN		Wyświetlacz: Wskazuje, że dane są w trybie karuzeli. Brak wyświetlania: Wskazuje, że dane są w trybie blokady.
6	Prędkość		0.0 ~ 99.9 km/h

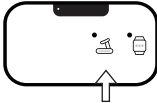
1.4 Instrukcje dotyczące wyświetlania danych

Nr	Pozycja	Wyświetlacz	Objaśnienie
7	Czas		0:0 ~ 99:59 W stanie czuwania pomiar czasu rozpoczyna się po naciśnięciu przycisku lub wykryciu ruchu. Pomiar czasu zatrzymuje się 4 sekundy po zakończeniu wiosłowania.
8	Odległość		0.0 ~ 999 km W zależności od intensywności wiosłowania odległość wynosi od 1 do 6 metrów na jedno pociągnięcie.
9	Kalorie		0.0 ~ 999 kcal Proporcjonalnie do poziomu oporu: poziom oporu 1 odpowiada 33 kcal/km, natomiast poziom 32 odpowiada 73 kcal/km.
10	Ikona Bluetooth		Wyświetla się: Bluetooth jest podłączony. Nie wyświetla się: Bluetooth nie jest podłączony.
11	Tętno		Tętno: Jeśli tętno jest wyświetlane w czasie rzeczywistym, w przeciwnym razie nie jest wyświetlane.

2. Instrukcja obsługi aplikacji PitPat



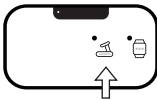
Wymagania systemowe: iOS 13 lub nowszy; Android 6.0 lub nowszy.



Po zakończeniu rejestracji kliknij ikonę bieżni w prawym górnym rogu.



01 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z internetem
02 Wyszukaj sieć WiFi



Gdy pojawi się zielony wskaźnik, połączenie jest gotowe.

Urządzenie do wioślowania obsługuje połączenie ze smartfonem przez Bluetooth.

1. Pobierz i zainstaluj aplikację PitPat na swoim smartfonie 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 wioślarz:

- (1) Włącz Bluetooth w telefonie (w przypadku telefonów z systemem Android może być również konieczne włączenie usługi lokalizacji).
- (2) Otwórz aplikację PitPat (jeśli pojawi się monit, udziel niezbędnych uprawnień).
- (3) Na stronie głównej aplikacji kliknij ikonę roweru w prawym górnym rogu, aby przejść do interfejsu wyszukiwania.

Telefon automatycznie wyszuka urządzenia w pobliżu. Włącz wioślarz (urządzenia zaczynające się od „PitPat-R” to Twój wioślarz).

Gdy wioślarz wyda sygnał dźwiękowy, połączenie zostanie nawiązane, a ikona Bluetooth na wyświetlaczu wioślarza zaświeci się.

Uwaga: Upewnij się, że podczas procesu łączenia Bluetooth telefon jest podłączony do Internetu.

Steruj wioślarzem za pomocą Bluetooth.

Szczegółowe instrukcje dotyczące konfiguracji sieci znajdują się w opisie aplikacji.

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

Po zarejestrowaniu się wykonaj następujące czynności:

01. Poczekaj, aż wioślarz się połączy.
02. Wyszukaj Bluetooth.

„Zielony” wyświetlacz oznacza, że połączenie zostało nawiązane.

5

KONSERWACJA RUTYNOWA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Rutynowa konserwacja

1. Regularnie wycieraj urządzenie czystą szmatką, w tym prowadnicę, siedzisko i elementy koła zamachowego.
2. Co 50 godzin smaruj łańcuch olejem mineralnym. Unikaj stosowania środków czyszczących lub rozpuszczalników.
3. Podczas zmian pór roku sprawdź wszystkie śruby łączące i lekko je dokręć.
4. Co miesiąc sprawdzaj napięcie elastycznej liny lub klamry paska napędowego, aby zapewnić odpowiednie napięcie.
5. Nie próbuj samodzielnie naprawiać problemów związanych z korpusem, łożyskami, paskami lub innymi częściami obrotowymi. Skontaktuj się z dystrybutorem lub serwisem posprzedażowym.

Uwaga: W przypadku wykrycia jakichkolwiek problemów należy zaprzestać korzystania z wioślarza do czasu ich rozwiązania.

Rozwiązywanie problemów

1. Ślizganie się paska: Sprawdź, czy elastyczna linka jest napięta i czy nie ma żadnych problemów z łożyskami. Jeśli wiosło cofa się po naciśnięciu, może to oznaczać problem z łożyskami.
2. Problemy ze zbiornikiem na wodę: Jeśli woda w zbiorniku zmienia kolor lub wykazuje oznaki rozwoju glonów lub bakterii, należy ją niezwłocznie wymienić. Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia zbiornika na wodę, aby zmniejszyć częstotliwość wymiany wody.
3. Problemy z wyświetlaczem: Jeśli wyświetlacz na maszynie do wiosłowania działa nieprawidłowo, sprawdź, czy bateria wymaga naładowania lub wymiany, i unikaj bezpośredniego nasłonecznienia wyświetlacza.
4. Chwianie się: Upewnij się, że wioślarz jest ustawiony na równej powierzchni. Wyreguluj wysokość regulowanych podkładek pod stopy, aby zachować równowagę, i upewnij się, że system blokujący jest prawidłowo załączony.
5. Nietypowe odgłosy: Jeśli wioślarz wydaje odgłosy podczas użytkowania, sprawdź, czy szyna nie jest zablokowana lub czy żadne elementy wewnętrzne nie są zużyte.

6 ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS ĆWICZEŃ

1. Przewodnik po ćwiczeniach dla początkujących

Przygotowanie:

Jeśli masz ponad 35 lat lub masz problemy zdrowotne i po raz pierwszy wykonujesz ćwiczenia fitness, przed użyciem sprzętu skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z profesjonalistą. Pomoże on dobrać odpowiednią częstotliwość, intensywność i czas trwania ćwiczeń w oparciu o Twój wiek i kondycję fizyczną. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij ćwiczenia! Przed kontynuowaniem ćwiczeń skonsultuj się z profesjonalistą.

Jeśli regularnie korzystasz z wiosłarza, możesz wybrać odpowiednią prędkość wiosłowania.

Jeśli nie masz doświadczenia lub nie jesteś pewien, jaka prędkość jest optymalna, możesz skorzystać z poniższych wskazówek:

Poziomy 1-4: płynne, powolne wiosłowanie; poziomy 5-8: ćwiczenia aerobowe; poziomy 9-12: szybkie spalanie tłuszczu; poziomy 13-16: stabilizacja mięśni; poziomy 17-32: sprinty eksplozywne

Uwaga: początkującym użytkownikom zaleca się stosowanie poziomu oporu 16 lub niższego. Dla zaawansowanych użytkowników bardziej odpowiedni jest poziom oporu 16 lub wyższy.

2. Rozgrzewka przed treningiem

Przed rozpoczęciem treningu najlepiej wykonać kilka ćwiczeń rozciągających. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne, dlatego warto poświęcić 5–10 minut na rozgrzewkę. Wykonaj 5 razy następujące ćwiczenia rozciągające: Rozciągaj każdą nogę przez co najmniej 10 sekund. Po treningu powtórz ćwiczenia rozciągające.



1. Rozciąganie w dół:

Z lekko ugiętymi kolanami powoli pochyl się do przodu, rozluźniając plecy i ramiona. Sięgnij obiema rękami do palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych:

Usiądź na czystej macie i wyprostuj jedną nogę. Zegnij drugą nogę do wewnątrz, przyciskając ją do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Sięgnij obiema rękami do palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).

3. Rozciąganie ścięgna łydki i pięty:

Stań twarzą do ściany lub drzewa, z jedną nogą z tyłu. Trzymaj tylną nogę prostą, a piętę na ziemi, pochylając się w kierunku ściany lub drzewa. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego:

Trzymaj się ściany lub stołu lewą ręką, aby utrzymać równowagę. Wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą kostkę i delikatnie pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz rozciąganie przedniej części uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśni Sartorius (mięśnie wewnętrznej strony uda):

Usiądź z podszwami stóp złączonymi i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i delikatnie pociągnij je w kierunku pachwiny. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).

7 ZOBOWIĄZANIE SERWISOWE

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego, a wszelkie wyjątki związane z użytkowaniem komercyjnym nie są objęte naszą gwarancją.

Jeśli masz jakieś problemy z działaniem produktu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem, żeby uzyskać pomoc!



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

✉ Email: support@deerruntreadmill.com

📷 INS: deerrun_official

🎵 TIKTOK: deerrun_official



Made in China



SUCCESS COURIER SL
CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA,
OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain
successservice2@hotmail.com



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

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

RUYU HOLDING LIMITED niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Wioślarz magnetyczny Deer Run RW600 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.



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 odmienność stanu fizycznego produktu od fizycznie nowego produktu. W przypadku wykrycia lub stwierdzenia jakiegokolwiek odmienności należy pilnie podjąć kroki konserwacyjne (czyszczenie) lub serwisowe. Brak poprawnej konserwacji (czyszczenia) i reakcji w chwili wykrycia stanu odmienności 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

1. Wioślarz magnetyczny jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego oraz treningu rekreacyjnego.
2. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz wszystkimi informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa.
3. Nieprawidłowe użytkowanie urządzenia może prowadzić do urazów, przeciążeń mięśniowo-stawowych lub uszkodzenia sprzętu.
4. Urządzenie nie jest zabawką. Przechowywać oraz użytkować poza zasięgiem dzieci; korzystanie przez osoby niepełnoletnie jest dozwolone wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
5. Nie korzystać z wioślarza, jeśli jest uszkodzony, niestabilny lub wykazuje nieprawidłowe działanie.
6. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać trening.
7. Produkt spełnia wymagania bezpieczeństwa określone w Rozporządzeniu (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów.

Informacje dotyczące prawidłowego użytkowania

- Ustawiać wioślarz na stabilnej, równej i antypoślizgowej powierzchni.
- Korzystać z urządzenia zgodnie z zaleceniami producenta dotyczącymi maksymalnej wagi użytkownika oraz intensywności treningu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnić się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zablokowane.
- Używać odpowiedniego obuwia sportowego oraz odzieży nieograniczającej ruchów.
- Funkcje Bluetooth oraz aplikacje mobilnej należy wykorzystywać wyłącznie zgodnie z instrukcją producenta.
- Podczas korzystania z aplikacji mobilnej nie należy tracić kontroli nad ćwiczeniami ani skupiać uwagi na urządzeniu mobilnym kosztem bezpieczeństwa.
- Po zakończeniu treningu przechowywać sprzęt w sposób zapobiegający jego przewróceniu lub przypadkowemu uruchomieniu.

Dodatkowe środki ostrożności

- Regularnie kontrolować stan techniczny elementów ruchomych, pasów, rolek oraz systemu oporu magnetycznego.
- Nie dokonywać samodzielnych modyfikacji konstrukcji urządzenia ani systemów elektronicznych.
- Podczas składania lub rozkładania wioślarza zachować szczególną ostrożność, aby uniknąć przytraśnięcia palców.
- Urządzenia mobilne używane do obsługi aplikacji Bluetooth przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec ich upadkowi podczas treningu.
- Zużyte elementy oraz urządzenie po zakończeniu okresu eksploatacji utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi ochrony środowiska i odpadów.