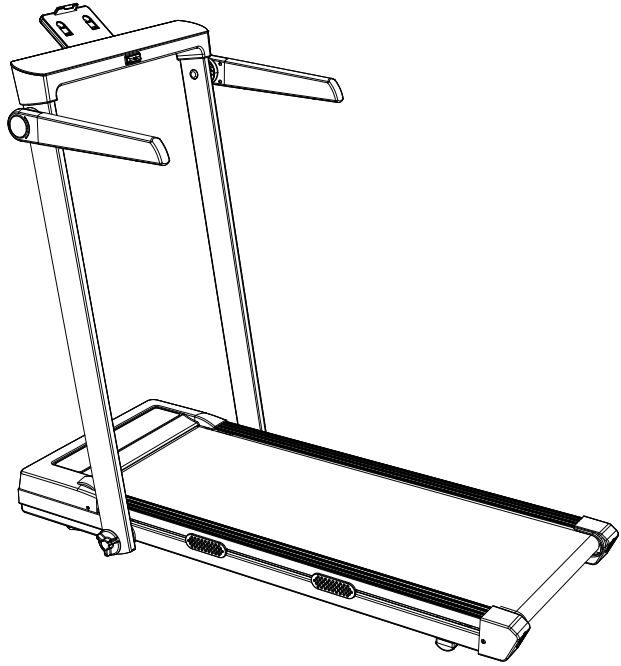
DEERRUN & PitPat

BIEŻNIA DOMOWA

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Z10 Pro/CT09R



ZAWARTOŚĆ

1.ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA 1

2.SPECYFIKACJE PRODUKTU 3

3.KROKI MONTAŻU 5

4.KRYTERIA PODRĘCZNIKA 12

5.KODY BŁĘDÓW I ROZWIĄZANIA 16

6.KONSERWACJA 18

7.ŚRODKI BEZPIECZNEGO ĆWICZENIA 19

8.ZOBOWIĄZANIA SERWISOWE 22

1 ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

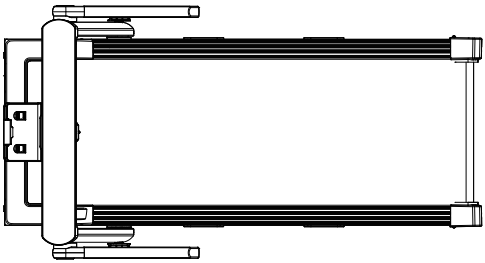
1. Umieść elektryczną bieżnię na czystej i równej powierzchni, nie na grubym dywanie, aby nie ograniczać przepływu powietrza pod urządzeniem. Ponadto nie instaluj bieżni w pobliżu wody ani na zewnątrz oraz chroń ją przed wilgocią.
2. Nie włączaj zasilania, dopóki elektryczna bieżnia nie zostanie całkowicie zamontowana, a silnik pokryty osłoną ochronną. Podłącz przewód zasilający do gniazda z bezpiecznym uziemieniem o natężeniu 10A. Zalecamy używanie gniazda wyposażonego w zabezpieczenie przeciwprzepięciowe, aby zapewnić bezpieczeństwo bieżni oraz użytkownika.
3. Nie należy samowolnie zdejmować osłony ochronnej. Jeśli zachodzi konieczność otwarcia osłony ochronnej w celach konserwacyjnych, należy bezwzględnie najpierw odłączyć przewód zasilający (zalecamy skorzystanie z pomocy specjalisty).
4. Nie należy ustawiać elektrycznej bieżni w taki sposób, aby blokowała dostęp do gniazda na ścianie, co ułatwia jego podłączenie.
5. Przewód zasilający elektrycznej bieżni jest dedykowany; w przypadku uszkodzenia prosimy o zakup nowego u sprzedawcy lub kontakt bezpośredni z nami.
6. Ponownie sprawdź, czy śruby zamontowanej bieżni są prawidłowo dokręcone.
7. Należy pamiętać, że elektryczna bieżnia jest specjalistycznym urządzeniem; nie należy jej modyfikować do innych celów.
8. Proszę nie wkładać żadnych innych przedmiotów do żadnej części urządzenia.

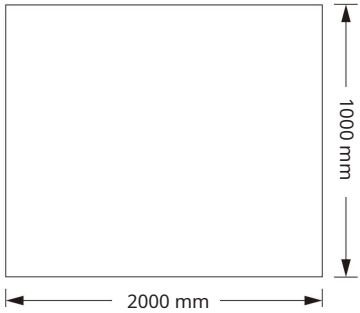
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Aby uniknąć przypadkowych urazów, należy zwracać uwagę na następujące czynności:

1. Przed ćwiczeniami wykonaj rozgrzewkę, aby zapobiec urazom.
2. Wysiłki fizyczne o dużej intensywności można rozpocząć dopiero po upływie 40 minut od posiłku.
3. Przed użyciem bieżni sprawdź, czy zasilanie jest podłączone oraz czy blokada bezpieczeństwa jest założona. Następnie przymocuj jeden koniec blokady bezpieczeństwa do bieżni, a drugi przypnij do ubrania lub paska, aby w razie awarii móc ją łatwo odłączyć.
4. Nie należy włączać bieżni stojąc na pasie biegowym. Po podłączeniu zasilania pas biegowy może tymczasowo się zatrzymać podczas rozruchu; należy stać na plastikowej podstawce antypoślizgowej po obu stronach bieżni, aż pas biegowy zacznie się poruszać.
5. Podczas ćwiczeń należy naturalnie kołysać ramionami i patrzeć przed siebie, a nie na stopy.
6. Proszę stopniowo zwiększać prędkość podczas ćwiczeń; przyspieszanie jest dozwolone dopiero po adaptacji do obecnej prędkości.
7. Nie należy nosić zbyt długiej ani zbyt luźnej odzieży podczas ćwiczeń, aby zapobiec zaczepieniu się o bieżnię. Zaleca się noszenie obuwia sportowego z gumową podeszwą lub butów fitness podczas standardowego użytkowania.
8. Podczas pierwszego korzystania z elektrycznej bieżni należy bezwzględnie trzymać się poręczy obiema rękami, aż do momentu pełnego opanowania obsługi.
9. Proszę kontrolować czas ciągłych ćwiczeń do maksymalnie 90 minut. Po zakończeniu użytkowania należy niezwłocznie odłączyć wtyczkę zasilania oraz zdjąć wyłącznik bezpieczeństwa, aby uniknąć przeciążenia urządzenia.
10. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek nieprawidłowości podczas ćwiczeń należy natychmiast zdjąć blokadę bezpieczeństwa, chwycić poręcz obiema rękami, stanąć obiema stopami na plastikowej podstawce antypoślizgowej, a następnie opuścić urządzenie.

11. Gdy bieżnia nie jest używana, należy zawsze zabezpieczyć blokadę bezpieczeństwa i przechowywać ją poza zasięgiem dzieci. Osoby niepełnoletnie muszą korzystać z bieżni wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
12. Bieżnia musi być całkowicie zatrzymana i zresetowana przed złożeniem. Nie wolno używać bieżni po jej złożeniu.
13. Za bieżnią należy pozostawić wolną przestrzeń o wymiarach 2000 mm x 1000 mm.



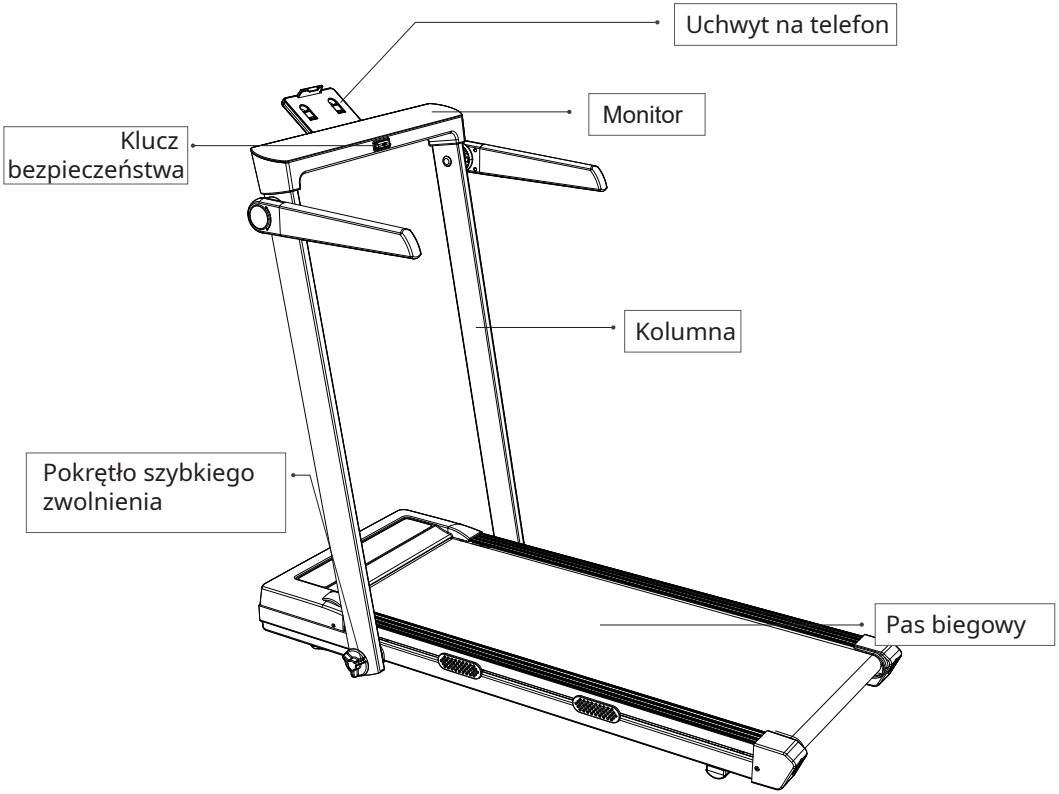


⚠ Ostrzeżenie

1. Nie wolno korzystać z bieżni jednocześnie przez dwóch lub więcej użytkowników.
2. Proszę korzystać z bieżni pod nadzorem lekarza, jeśli samopoczucie jest złe.
3. System monitorowania tętna służy wyłącznie celom orientacyjnym i nie jest urządzeniem medycznym; nadmierny wysiłek może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. W przypadku zawrotów głowy należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
4. Dzieci, osoby niepełnosprawne oraz zwierzęta powinny przebywać z dala od bieżni, aby uniknąć wypadków.

2 PARAMETRY TECHNICZNE

1. Ilustracje produktu



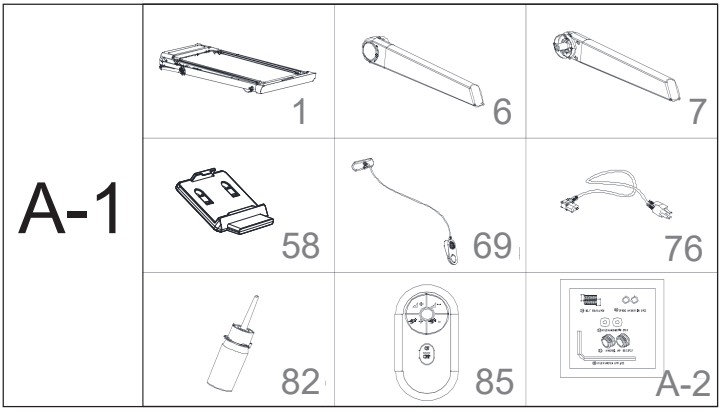
2.Parametry techniczne

Panel sterowania	LED
Napięcie robocze (V)	220-240
Wyświetlacz panelu	prędkość, liczba kroków, czas, dystans, kalorie, nachylenie
Tryb biegania (KPH)	1-12
Tryb chodzenia (KPH)	1-6
Zakres nachylenia	1-12
Silnik napędowy (W)	2237
Pole biegu (mm)	400 * 1050
Wymiary po złożeniu (mm)	1382 * 680 * 143
Wymiary po rozłożeniu (mm)	1304 * 680 * 1194
Maksymalne obciążenie (kg)	136

⚠ **Ostrzeżenie: Przed podłączeniem przewodu zasilającego do gniazdka należy zweryfikować, czy wymagania dotyczące napięcia zgadzają się z napięciem bieżni otrzymanej. Wymagania zasilania urządzenia obejmują dedykowany obwód uziemiony, przystosowany do jednego z następujących napięć: w Stanach Zjednoczonych jest to zazwyczaj 120 V, 60 Hz; w Kanadzie 120 V, 60 Hz; Napięcie w Wielkiej Brytanii wynosi 240 V, 50 Hz; Napięcie w Hiszpanii wynosi 230 V, 50 Hz; Napięcie we Włoszech wynosi 230 V, 50 Hz; Napięcie w Niemczech wynosi 230 V, 50 Hz; Napięcie we Francji wynosi 230 V, a częstotliwość 50 Hz.**

3.Lista komponentów

Poniższy rysunek przedstawia schemat komponentów zamontowanych na bieżni. Po otwarciu opakowania można wyjąć następujące komponenty.

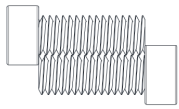


Lista komponentów i części

Nr	Nazwa	Spec.	Ilość	Nr	Nazwa	Spec.	Ilość
1	Platforma biegowa		1	6	Lewa poręcz		1
7	Prawa poręcz		1	58	Uchwyt na iPad		1
69	Klucz bezpieczeństwa		1	76	Przewód zasilający		1
82	Butelka z smarem		1	85	Pilot		1
A-2	Zestaw części		1				

Zestaw części

A-2



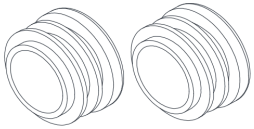
(12) ŚRUBA M8*20 2 SZT.



(31) SPRĘŻYNA TALERZOWA Φ8 2 SZT.



(55) PODKŁADKA NYLONOWA Φ8 2 SZT.



(63) ZAŚLEPKA PORĘCZY Φ22 2 SZT.

(80) KLUCZ IMBUSOWY 6MM 1 SZT.

Zestaw montażowy:

Klucz sześciokątny 6 mm, 1 szt.

3 ETAPY INSTALACJI

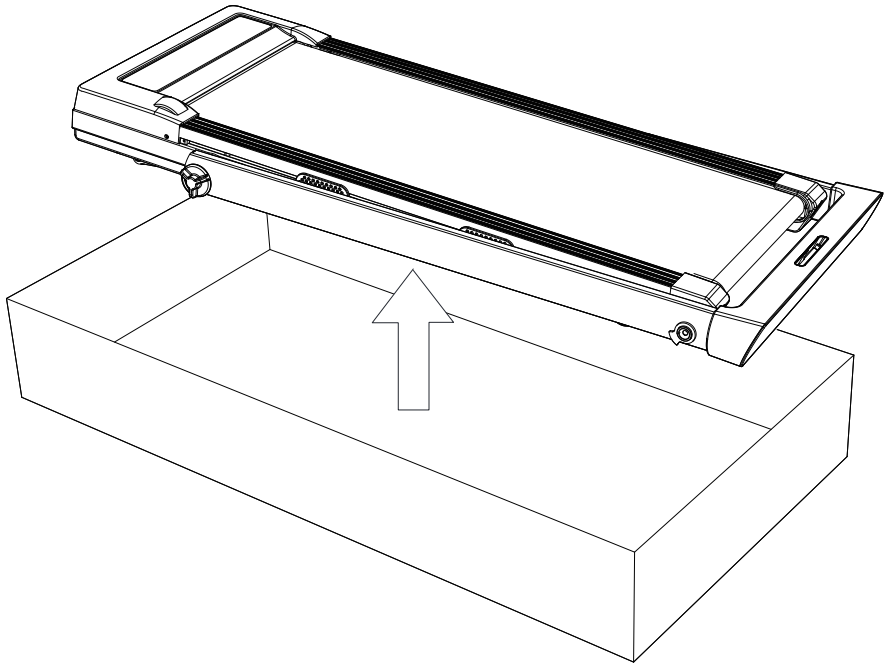
1. Etapy instalacji

Uwaga: Nie podłączaj zasilania przed zakończeniem instalacji.

Etap montażu 1:

Wyjmij następujące elementy z kartonu i umieść ramę główną na podłodze.

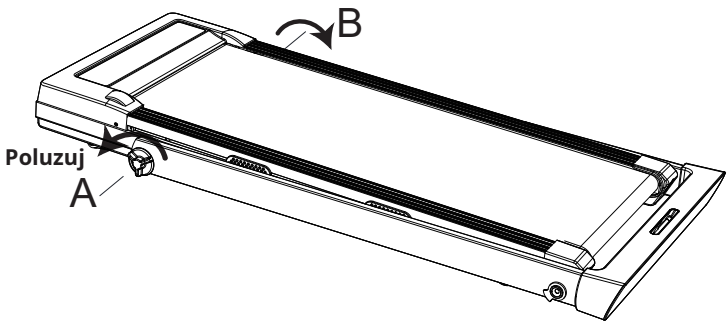
B-1

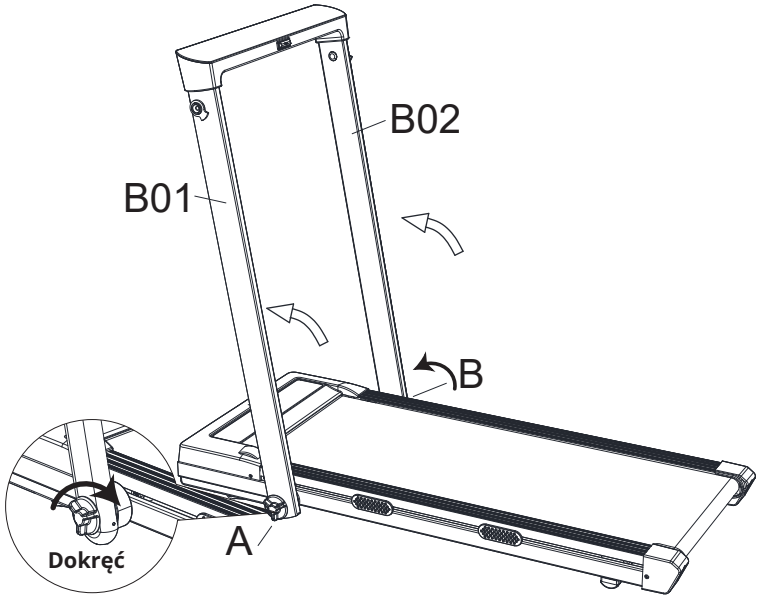


Etap montażu 2:

Najpierw poluzuj pokrętła w pozycjach A i B. Następnie upewnij się, że słupy B01 i B02 są ustawione pionowo. Na końcu dokręć pokrętła w pozycjach A i B tak mocno, jak pokazano na rysunku.

B-2





Etap montażu 3:

Włóż (6) lewą poręcz do lewego słupa, a następnie (55) zamontuj podkładkę sprężynową (31) na lewej kolejno przez otwór słupa, a następnie (80) zabezpiecz śrubę (12) M8*20 kluczem. (7) Etapy instalacji Poręcz prawa jest identyczna z (6) poręczą lewą, zgodnie z rysunkiem.

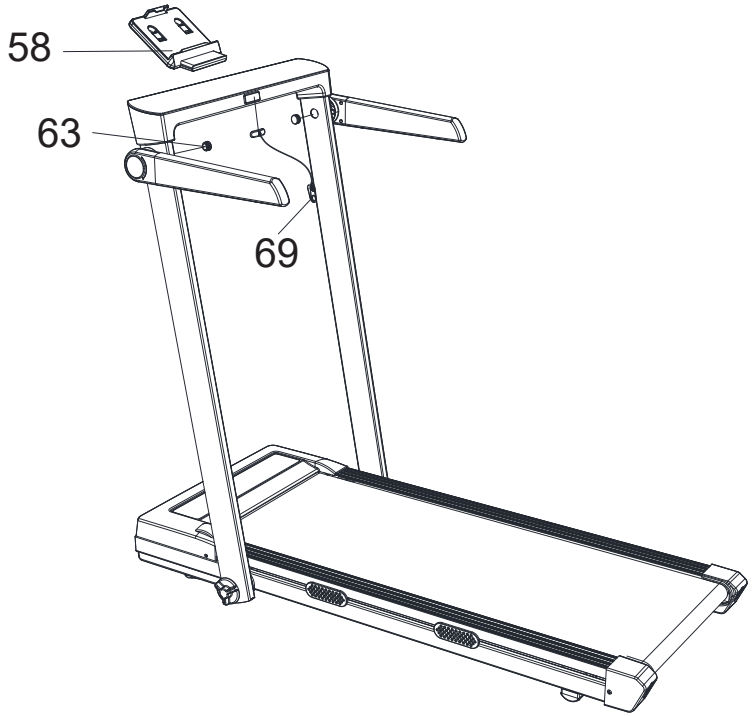
B-3

	12	M8*20	2 szt.
	31	Φ8	2 szt.
	55	Φ8	2 szt.
	80	S=6	1 szt.

Etap montażu 4:

Zainstaluj (58) uchwyt na IPAD na elektronicznym zegarze, wsuń (63) zaślepkę rury poręczy do otworu, a następnie (69) zainstaluj blokadę bezpieczeństwa na elektronicznym zegarze, jak pokazano na rysunku.

B-4



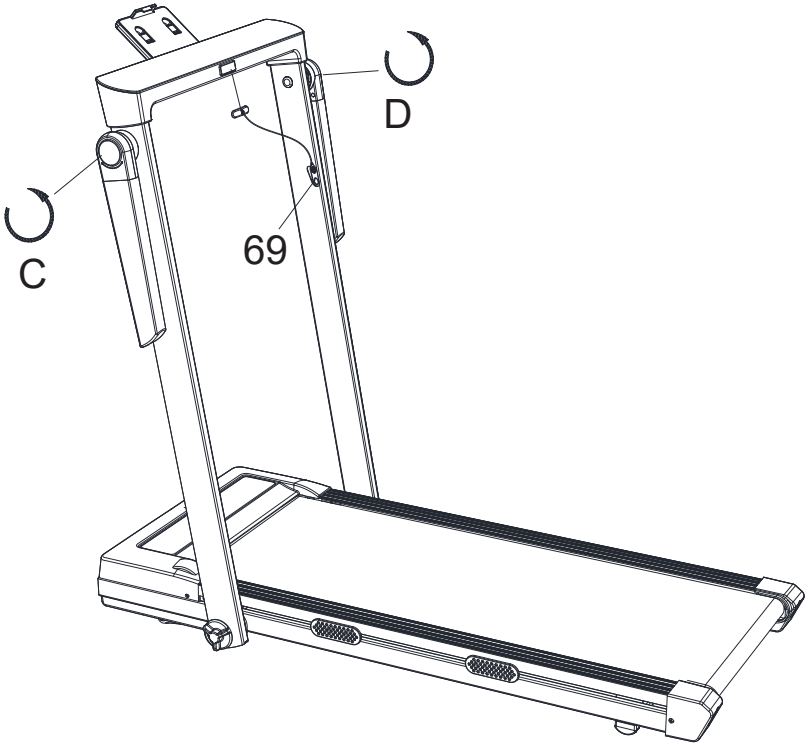
⚠ **Uwaga: Włącz zasilanie po potwierdzeniu, że instalacja spełnia powyższe wymagania i Brak pominięć. Proszę zapoznać się z dołączoną instrukcją obsługi bieżni.**

2. Instrukcje dotyczące przełączania chodzenia

Krok przełączania 1:

Obróć poręcze na pozycjach C i D do pozycji równoległej względem kolumny, a następnie usuń blokadę bezpieczeństwa zgodnie z ilustracją.

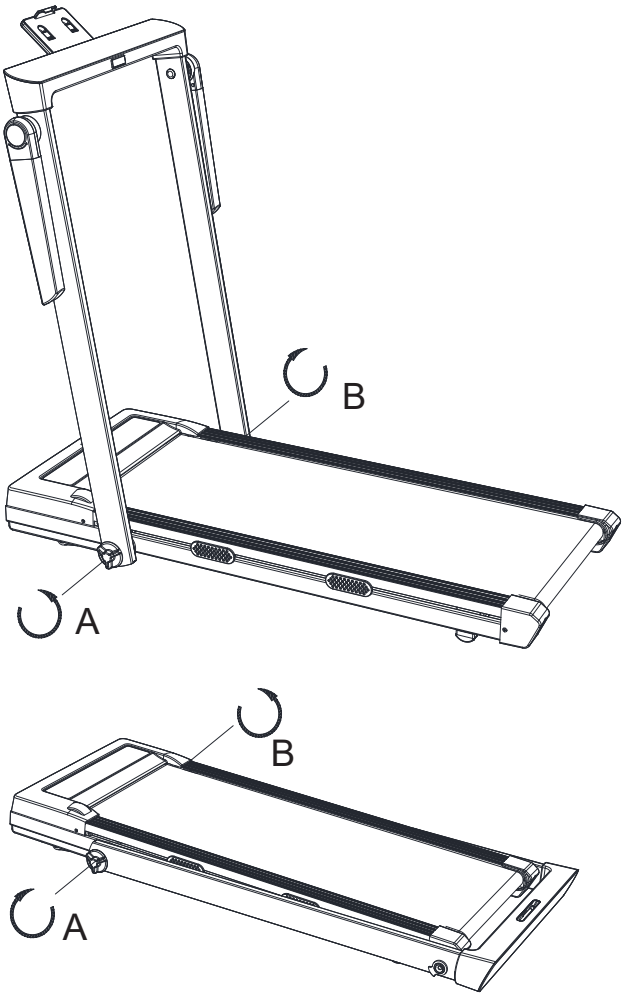
C-1



Krok przełączania 2:

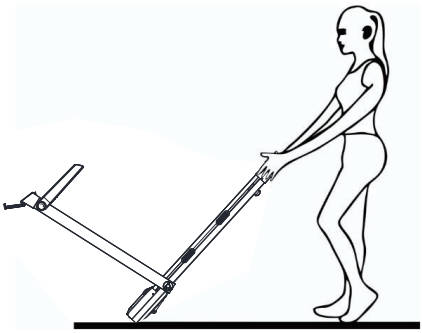
Poluzuj pokrętła na pozycjach A i B, połóż kolumnę płasko, a następnie dokręć pokrętła na pozycjach A i B. Zgodnie z ilustracją.

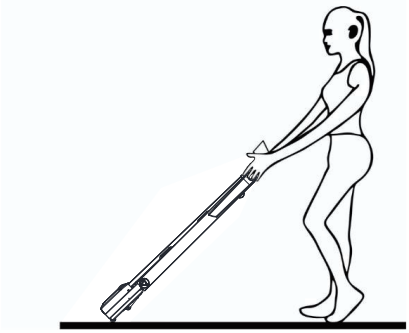
C-2



⚠ **Uwaga: Włącz zasilanie po potwierdzeniu, że kroki przełączania są zgodne z powyższymi wymagania oraz po sprawdzeniu, że nie ma pominięć.**

3. Instrukcje obsługi





4. Instrukcje uziemienia

⚠Instrukcje uziemienia

Produkt musi być uziemiony, aby zapewnić drogę o najmniejszym oporze dla prądu w przypadku nieoczekiwanego wycieku lub innych awarii, co zmniejsza ryzyko porażenia elektrycznego. Produkt jest wyposażony w przewód z przewodem ochronnym oraz wtyczkę uziemiającą. Wtyczka uziemiająca musi być włożona do prawidłowo zainstalowanego gniazda, zgodnego z lokalnymi przepisami i normami.

OSTRZEŻENIE – Nieprawidłowe podłączenie przewodów ochronnych może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Jeśli nie masz pewności, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, skonsultuj się z elektrykiem lub osobą do tego uprawnioną. Nie wolno samodzielnie modyfikować wtyczki uziemiającej produktu; w przypadku braku odpowiedniego gniazda należy zwrócić się do elektryka o instalację właściwego gniazda. Ten produkt jest przystosowany do lokalnych napięć i wyposażony we wtyczkę uziemiającą.

4 KRYTERIA RĘCZNE

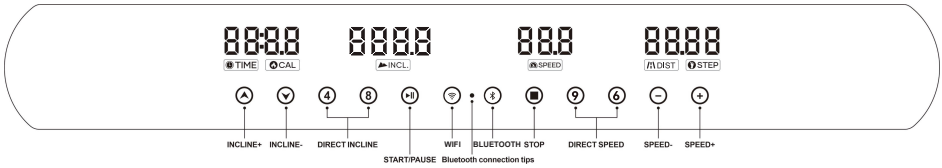
1. Wprowadzenie

Dzięki zastosowaniu sterownika DC 220V, bieżnia umożliwia podwójny wyświetlacz w systemie imperialnym oraz integruje tryby chodzenia i biegu. Urządzenie można przekształcić w bieżnię poprzez podniesienie poręczy, prędkość wynosi wtedy 1-12 KPH; odwrotnie, urządzenie można przekształcić w maszynę do chodzenia poprzez opuszczenie poręczy, z prędkością 1-6 KPH.
Gdy urządzenie jest używane jako bieżnia, zasilanie elektronicznego zegara poręczy jest aktywne, sterowane przyciskiem dotykowym (pilot jest nieaktywny), a wyłącznik bezpieczeństwa pozostaje aktywny. Gdy urządzenie jest używane jako maszyna do chodzenia, zasilanie elektronicznego zegara pokrywy silnika jest aktywne, sterowane pilotem (przycisk dotykowy jest nieaktywny), a blokada bezpieczeństwa jest wyłączona.
Można przełączać stan chodzenia i biegu poprzez ustawienie poręczy w stanie gotowości. Przełączanie między trybem biegu a chodzenia nie jest dozwolone podczas pracy urządzenia. Nie można przełączyć trybu dopóki ćwiczenie się nie zakończy.

⚠ Uwaga: Aby przełączyć się na tryb chodzenia, należy bezwzględnie zdjąć uchwyt na telefon komórkowy przed opuszczeniem kolumny, aby uniknąć potknięcia się o uchwyt.

2. Obsługa przycisków dotykowych

Wyświetlacz panelu trybu biegu



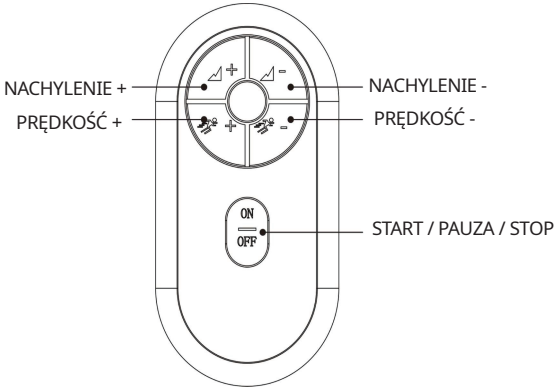
1. START: Rozpocznij działanie bieżni. W stanie wstrzymania bieżnia przestaje działać, a na wyświetlaczu czasu pojawia się napis „PAUS", natomiast dane ćwiczenia są zachowane.
2. STOP: przycisk „Stop". Bieżnia zatrzymała się, a dane ćwiczenia zostały wymazane.
3. WIFI: Wyświetla wskaźnik WiFi. Ikona zaświeci się, gdy połączenie WiFi zostanie nawiązane pomyślnie. Uwaga: W przypadku niepowodzenia lub przerwania połączenia WiFi należy poczekać, aż sygnał WiFi się ustabilizuje, zanim ponownie uruchomi się bieżnię, aby nawiązać połączenie z internetem.
4. BLUETOOTH: Wyświetla wskaźnik Bluetooth. Ikona zaświeci się, gdy połączenie Bluetooth Połączenie zostało nawiązane pomyślnie.
5. NACHYLENIE+ : Przycisk „nachylenie +" służy do zwiększania kąta nachylenia po uruchomieniu bieżni.
6. NACHYLENIE- : Przycisk „nachylenie -" służy do zmniejszania kąta nachylenia po uruchomieniu bieżni.
7. PRĘDKOŚĆ- : Przycisk „prędkość -" służy do zmniejszania prędkości i regulacji parametrów po uruchomieniu bieżni.
8. PRĘDKOŚĆ+ : Przycisk „prędkość +" służy do zwiększania prędkości i regulacji parametrów po uruchomieniu bieżni.
9. NACHYLENIE: Skrót klawiszowy nachylenia, wskazujący kolejno nachylenie 4 oraz nachylenie 8.
10. PRĘDKOŚĆ: Skrót klawiszowy prędkości, wskazujący kolejno 6 km/h oraz 9 km/h.

3. Obsługa pilota zdalnego sterowania bieżni

Wyświetlacz panelu w trybie chodzenia



1. Wprowadzenie pilota zdalnego sterowania



Pilot zdalnego sterowania składa się z pięciu przycisków: „nachylenie +", „nachylenie -", „prędkość +", „prędkość -" oraz „start/pauza". Naciśnij i przytrzymaj przycisk „start/pauza" przez 3 sekundy, aby zatrzymać bieżnię.

2. Parowanie pilota zdalnego sterowania

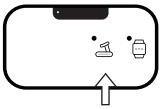
Naciśnij i przytrzymaj przycisk „Start/Stop" na pilocie zdalnego sterowania, a następnie włącz bieżnię, aż usłyszysz sygnał dźwiękowy potwierdzający pomyślne sparowanie.

4. Sprawdzenie podnoszenia

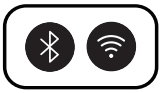
Włącz zasilanie bieżni, gdy jest ona w stanie gotowości, a następnie jednocześnie naciśnij i przytrzymaj cztery przyciski: „prędkość -", „nachylenie +", „nachylenie -" oraz ponownie „nachylenie +", aby przeprowadzić sprawdzenie podnoszenia.

6. Instrukcje obsługi aplikacji PitPat

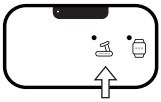
Uwaga: Wymagania systemowe:
iOS 13 lub nowszy;
Android 6.0 lub nowszy.



Po rejestracji kliknij ikonę bieżni w prawym górnym rogu.



01 Oczekiwanie na połączenie bieżni
02 Wyszukiwanie sieci WiFi



Gdy kontrolka sygnału WiFi zaświeci na „zielono”, oznacza to, że połączenie zostało nawiązane.

Bieżnia umożliwia połączenie z telefonem za pomocą technologii Bluetooth.

1. Pobierz aplikację PitPat na swój telefon i zainstaluj ją lub zeskanuj poniższy kod QR, aby dokonać pobrania i instalacji.
2. Otwórz aplikację PitPat i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zalogować się lub zarejestrować konto.
3. Połącz bieżnię

(1) Włącz funkcję Bluetooth w telefonie (z systemem Android) oraz funkcję lokalizacji.

(2) Otwórz aplikację PitPat (jeśli aplikacja poprosi o uprawnienia, udziel im stosownej zgody).

(3) Przejdź do strony głównej aplikacji i kliknij ikonę bieżni w prawym górnym rogu, aby wejść do interfejsu wyszukiwania.
Twój telefon automatycznie rozpocznie wyszukiwanie urządzeń w pobliżu. Włącz bieżnię (urządzenie rozpoczynające się od PitPat-T reprezentuje Twoją bieżnię), aby umożliwić połączenie.
Gdy bieżnia wydaje sygnał dźwiękowy, oznacza to, że połączenie zostało nawiązane, a ikona Bluetooth na panelu bieżni zaświeci się.

Uwaga: Podczas łączenia upewnij się, że telefon jest połączony z Internetem, aby móc kontrolować bieżnię przez Bluetooth.
Szczegóły konfiguracji sieci znajdują się w opisach w aplikacji.

5 KOD BŁĘDU ORAZ ROZWIĄZANIA

1. Opis wyświetlanego błędu i kodu błędu

Kod błędu	Przyczyny błędu	Analiza błędu	Rozwiązanie
SAFE	Wyłącznik bezpieczeństwa został zwolniony	Uszkodzona jest płyta wyłącznika bezpieczeństwa	Wymień płytę wyłącznika bezpieczeństwa
		Uszkodzony jest elektroniczny zegar	Wymień elektroniczny zegar
Er 1	Awaria wyświetlacza płytę do odbioru sygnału silnika sygnał sterownika	Sterowanie górne i dolne Przewody łączące mają słaby kontakt	Ponownie podłącz sterowanie górne i dolne Przewody łączące sterowania
		Sterowanie górne i dolne Przewody łączące są przerwane	Wymień przewody łączące
		Uszkodzony jest elektroniczny zegar	Wymień elektroniczny zegar
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 2	Błąd funkcji podnoszenia	Przewód łączący nie jest prawidłowo podłączony	Podłącz ponownie przewód łączący
		Usterka silnika podnośnika	Wymień silnik podnoszący
		Usterka sterownika	Wymień sterownik
Er 3	Ochrona przed przepięciem	Zbyt wysokie napięcie wejściowe	Sprawdź, czy napięcie prądu przemiennego jest wyższe niż 240 V
		Uszkodzenie sterownika silnika	Wymień sterownik silnika
Er 4	Ochrona przed nadprądem	Zbyt mocne napięcie koła pasowego silnika	Ponownie napnij pasek
		Nadmierne tarcie między platformą a taśmą biegową	Nałóż olej smarowy między platformę a pasek bieżny
		Uszkodzenie sterownika silnika	Wymień sterownik silnika
Er 5	Ochrona przed przeciążeniem	Zbyt mocno napięty pas silnika	Nieco poluzuj pas
		Duże tarcie między platformą a taśmą biegową	Nałóż olej smarujący pomiędzy deska biegowa oraz pas biegowy
		Uszkodzenie sterownika silnika	Wymień sterownik silnika
Er 6	Ochrona przed przerwaniem obwodu	Silnik nie jest podłączony	Podłącz silnik
		Przerwa w obwodzie silnika	Wymień silnik
		Uszkodzenie sterownika silnika	Wymień sterownik silnika
Er 7	Awaria sterownika silnika do odbioru sygnałów z panel wyświetlacza	Sterowanie górne i dolne Przewody łączące mają słaby kontakt	Podłącz ponownie górne i dolne przewody sterujące
		Sterowanie górne i dolne Przewody łączące są przerwane	Wymień przewody łączące
		Uszkodzony jest elektroniczny zegar	Wymień zegar elektroniczny
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 13	Zwarcie IGBT	Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 14	Zwarcie obciążenia	Zwarcie silnika	Wymiana silnika
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika

2. Regulacja pasa

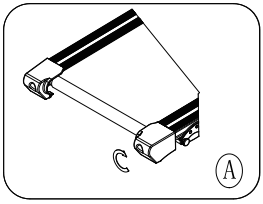
Regulacja pasa biegowego:

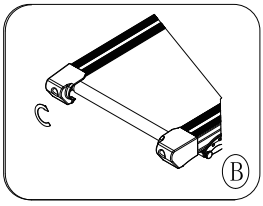
1. W celu lepszego utrzymania elektrycznej bieżni i wydłużenia jej trwałości zalecamy wyłączenie zasilania po ciągłej pracy przez 2 godziny oraz odpoczynek przez 10 minut przed ponownym użyciem.
2. Jeśli pas biegowy jest zbyt luźny, podczas biegu może wystąpić poślizg; Jeśli jest zbyt napięty, może to obniżyć wydajność silnika oraz zwiększyć zużycie rolki i pasa biegowego.

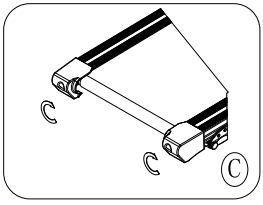
Gdy pas biegowy jest odpowiednio napięty, obie jego strony można podnieść ręką z deski biegowej na odległość około 50-75 mm.

Centrowanie pasa biegowego:

- Umieść elektryczną bieżnię na płaskim podłożu.
- Uruchom elektryczną bieżnię z prędkością około 9–12 km/h i obserwuj przesunięcie pasa biegowego.
- Jeżeli pas biegowy przesuwa się w prawo, odłącz blokadę bezpieczeństwa oraz wyłącznik zasilania, obróć prawy śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, podłącz wyłącznik zasilania i blokadę bezpieczeństwa, uruchom bieżnię oraz obserwuj przesunięcie pasa biegowego. Powtarzaj powyższe kroki, aż pas biegowy znajdzie się na środku, jak pokazano na Rysunku A.
- Jeżeli pas biegowy przesuwa się w lewo, odłącz blokadę bezpieczeństwa oraz wyłącznik zasilania, obróć lewy śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, podłącz wyłącznik zasilania i blokadę bezpieczeństwa, uruchom bieżnię oraz obserwuj przesunięcie pasa biegowego. Powtarzaj powyższe kroki, aż pas biegowy znajdzie się na środku, jak pokazano na Rysunku B.
- Pas biegowy po przeprowadzeniu powyższej regulacji lub po pewnym okresie użytkowania naturalnie się poluzuje i wymaga ponownej regulacji.
- Odłącz blokadę bezpieczeństwa i wyłącznik zasilania, obróć śruby regulacyjne po obu stronach o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie podłącz wyłącznik zasilania i blokadę bezpieczeństwa, aby uruchomić bieżnię, a następnie stań na pasie biegowym, aby potwierdzić napięcie. Powtarzaj powyższe kroki, aż pas będzie umiarkowanie napięty, jak pokaza-







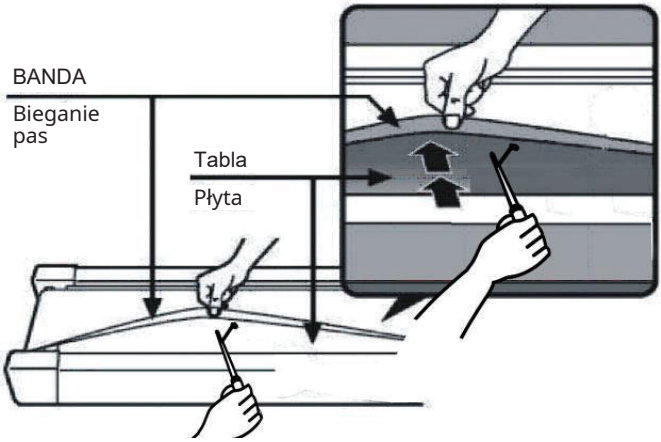
6 KONSERWACJA

Ostrzeżenie: Przed czyszczeniem lub konserwacją produktu należy bezwzględnie odłączyć elektryczną bieżnię od zasilania.
Czyszczenie: Kompleksowe czyszczenie wydłuży żywotność elektrycznej bieżni.
Regularnie usuwaj kurz, aby utrzymać części w czystości. Upewnij się, że oczyściłeś odsłonięte części po obu stronach pasa biegowego, aby ograniczyć gromadzenie się zanieczyszczeń pod pasem biegowym. Upewnij się, że Twoje obuwie sportowe jest czyste, aby zapobiec ścieraniu deski biegowej oraz pasa biegowego przez obce przedmioty znajdujące się pod pasem biegowym. Powierzchnię pasa biegowego należy przecierać wilgotną ściereczką zwilżoną mydłem. Należy pamiętać, aby nie rozpryskiwać wody na elementy elektryczne oraz pod pas biegowy.

Ostrzeżenie: Przed zdjęciem osłony silnika należy bezwzględnie odłączyć zasilanie elektryczne bieżni. Otwórz osłonę silnika przynajmniej raz w roku, aby odkurzyć silnik oraz wyczyścić pas biegowy specjalnym olejem smarującym do elektrycznych bieżni.

Ta elektryczna bieżnia została wstępnie nasmarowana pomiędzy deską biegową a pasem biegowym. Tarcie pomiędzy pasem biegowym a deską biegową ma istotny wpływ na żywotność i wydajność elektrycznej bieżni, dlatego niezbędne jest regularne stosowanie oleju smarującego pomiędzy nimi.
Zalecamy regularną kontrolę panelu sterowania. W przypadku uszkodzenia panelu prosimy o kontakt z naszym centrum obsługi klienta.
Zalecamy stosowanie oleju smarującego pomiędzy pasem biegowym a deską biegową elektrycznej bieżni zgodnie z następującym harmonogramem: (kierunek użycia przedstawiono poniżej).

Dla użytkowników o niewielkiej masie ciała (korzystających z bieżni mniej niż 3 godziny tygodniowo) olej smarujący należy stosować raz w roku.
Dla użytkowników o średniej masie ciała (korzystających z bieżni 3-5 godzin tygodniowo) olej smarujący należy stosować co 6 miesięcy.
Dla użytkowników o dużej masie ciała (korzystających z bieżni ponad 5 godzin tygodniowo) olej smarujący należy stosować co 3 miesiące.



7 BEZPIECZNE ĆWICZENIA

1. Wskazówki dotyczące ćwiczeń dla początkujących

Przygotowanie:

Jeżeli masz powyżej 35 lat lub cierpisz na schorzenia, a jest to Twój pierwszy trening fitness, koniecznie skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą przed użyciem elektrycznej bieżni.
Przed użyciem elektrycznej bieżni prosimy stanąć obok urządzenia, aby zapoznać się z jego obsługą, taką jak uruchamianie, zatrzymywanie oraz regulacja prędkości. Korzystanie jest dozwolone po opanowaniu tych funkcji. Następnie należy stanąć na plastikowej platformie po obu stronach bieżni, chwycić poręcz obiema rękami, ustawić niską prędkość w zakresie 1,4–3,0 KPH, utrzymać prostą postawę i patrzeć przed siebie. Kilkakrotnie „przetestować" bieżnię jedną stopą, stojąc na pasie biegowym i poruszając się wraz z nim. Po uzyskaniu komfortu przy tej prędkości, stopniowo zwiększyć prędkość do 2,9–5,0 KPH. Utrzymać prędkość przez około 10 minut, po czym powoli zatrzymać urządzenie.

Ćwiczenie:

Proszę stanąć obok elektrycznej bieżni, aby zapoznać się z jej obsługą – taką jak regulacja prędkości i nachylenia; korzystaj z bieżni dopiero po pełnym zapoznaniu się. Przemieszczaj się w stałym tempie przez około 2 km, monitorując czas ćwiczenia. Ten proces może trwać od 15 do 25 minut. Podczas chodzenia z prędkością 4,8 km/h pokonanie mili zajmuje około 12 minut. Po łatwym wykonaniu takich zadań kilka razy, stopniowo zwiększaj prędkość i nachylenie, aby móc przeprowadzić skuteczny trening trwający 30 minut. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń spacerowych zapamiętaj następujące wskazówki: bądź cierpliwy, takie ćwiczenia służą zdrowiu na całe życie, a nie są szybkim rozwiązaniem.

ILOŚĆ ĆWICZEŃ

Skróty – 15-20 minutowy trening to skuteczny sposób na oszczędność czasu.
Wykonaj rozgrzewkę z prędkością 4,8 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 5,2 km/h oraz 5,8 km/h, utrzymując każde tempo przez 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,5 km/h co dwie minuty, aż odczujesz przyspieszenie oddechu, jednak bez trudności w oddychaniu. Kontynuuj ćwiczenia w tym tempie i zmniejsz prędkość o 0,2 km/h, jeśli pojawi się duszność. Na zakończenie poświęć cztery minuty na stopniowe wyhamowanie. Jeżeli trudne jest zwiększenie intensywności treningu poprzez podnoszenie prędkości, zastosuj powolne zwiększanie nachylenia. Niewielkie zwiększenie nachylenia znacząco podnosi intensywność treningu.
Sposób spalania kalorii – ta metoda faktycznie pozwala spalić kalorie.
Wykonaj rozgrzewkę z prędkością 3,9–4,8 km/h przez 5 minut, następnie zwiększaj prędkość o 0,2 km/h co 2 minuty, aż odczujesz, że utrzymanie tego tempa przez 45 minut jest wyzwaniem. Aby zwiększyć efektywność treningu, utrzymuj to tempo podczas godzinnego programu telewizyjnego, zwiększaj prędkość o 0,2 km/h podczas każdej przerwy reklamowej, a następnie powracaj do poprzedniego tempa podczas kolejnej części programu, tak aby spalać kalorie zarówno w okresie przerw reklamowych, jak i w czasie podwyższonego tętna. Na zakończenie przeznacz cztery minuty na stopniowe zwolnienie tempa.

Częstotliwość treningów:

Zalecana częstotliwość treningów to 3–5 razy w tygodniu po 15–60 minut każdorazowo. Najlepiej najpierw ustalić harmonogram treningów, zamiast wykonywać je według własnych preferencji. Intensywność treningu można samodzielnie kontrolować, regulując prędkość i nachylenie. Zalecamy, by na początku nie ustawiać nachylenia; jednak gdy chcesz zwiększyć intensywność treningu, podniesienie nachylenia elektrycznej bieżni jest bardzo skuteczną metodą.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń zasięgnij porady specjalisty. Specjalista pomoże dobrać odpowiednią częstotliwość, intensywność oraz czas trwania ćwiczeń, dostosowane do Twojego wieku i kondycji fizycznej. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz duszność, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, zawroty głowy lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij ćwiczenia! Przed kontynuacją skonsultuj się ze specjalistą.
Jeżeli często korzystasz z elektrycznej bieżni, możesz wybrać prędkość normalnego chodzenia lub truchtu.
Jeśli nie posiadasz doświadczenia lub nie jesteś pewien optymalnej prędkości testowej, zapoznaj się z poniższymi kryteriami:

1 KPH do 2,9 KPH dla osób o osłabionej kondycji fizycznej
2,9 KPH do 4,0 KPH dla osób siedzących lub prowadzących siedzący tryb życia
4,5 KPH do 6,0 KPH dla osób chodzących w sposób normalny
6,0 KPH do 7,4 KPH dla szybko chodzących
7,4 KPH do 8,6 KPH dla truchtających
8,6 KPH do 11,9 KPH dla biegaczy o umiarkowanym tempie
11,9 KPH do 14,5 KPH dla biegaczy doświadczonych
14,5 KPH do 19,3 KPH dla biegaczy wyczynowych

Uwaga: prędkość do 6 KPH jest odpowiednia dla osób chodzących; natomiast prędkość powyżej 8 KPH jest odpowiednia dla biegaczy.

2. Rozgrzewka

Zaleca się wykonanie rozciągania przed treningiem. Ciepłe mięśnie rozciągają się łatwiej, dlatego należy przeprowadzić rozgrzewkę trwającą od 5 do 10 minut przed treningiem. Następnie zatrzymaj się i wykonaj rozciąganie w następujący sposób – powtórz 5 razy, utrzymując każdą pozycję przez co najmniej 10 sekund na każdą nogę, a powtórz ćwiczenia po zakończeniu treningu.



1. Rozciąganie w dół:
Nieznacznie ugnij kolana, powoli pochyl ciało, rozluźnij plecy i ramiona oraz sięgnij rękami do palców stóp, na ile to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy (patrz Rysunek 1).



2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda:
Usiądź na czystej poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przyciągnij drugą nogę do środka, tak aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Dotknij palców stóp rękami, na ile to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 2).





3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa:
Stań, opierając obie ręce o ścianę lub drzewo, z jedną stopą ustawioną z tyłu. Utrzymuj tylną nogę prostą, z piętą przy podłożu, pochylając się ku ścianie lub drzewu. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 3).

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



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (mięśnie przyśrodkowej części uda):
Usiądź, stopy skierowane ku sobie, a kolana odchylone na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz powyższe ćwiczenia 3 razy dla każdej nogi (zobacz Rysunek 5).

8 ZOBOWIĄZANIE SERWISOWE

Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego; wszelkie wyjątki związane z użytkowaniem komercyjnym nie są objęte gwarancją.
W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów z funkcjonowaniem produktu prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem celem uzyskania wsparcia.

Instrukcje prawidłowej utylizacji zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego

1. Prawidłowa utylizacja zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) oraz znaczenie symbolu „przekreślony kontener na kółkach”
Przekreślony kontener na kółkach w symbolu WEEE oznacza, że zgodnie z obowiązującym prawem należy oddzielnie utylizować ten sprzęt, niezależnie od niesegregowanego systemu zbierania odpadów komunalnych. Utylizacja w pojemniku na odpady resztkowe, w żółtym pojemniku lub żółtym worku na materiały nadające się do recyklingu jest zabroniona prawnie. Jeżeli urządzenie zawiera przenośne baterie, akumulatory lub lampy niezamontowane na stałe, należy je usunąć przed utylizacją produktu i zutylizować oddzielnie jako odpady przenośnych baterii.
2. Sposoby zwrotu zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego
Właściciele zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego mogą zwrócić go do placówek przeznaczonych do przyjmowania lub zbierania takich odpadów, utworzonych i udostępnionych przez publiczne organy odpowiedzialne za gospodarkę odpadami, lub alternatywnie do punktów zbiórki instalowanych przez producentów, sprzedawców detalicznych bądź sprzedawców wysyłkowych, co zapewnia prawidłową utylizację odpadów.
Poniższy link prowadzi do internetowego rejestru dostępnych punktów zbiórki i zwrotu: https://e-schrott-entsorgen.org/
3. Ochrona danych osobowych
Właściciele zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego są zobowiązani do usunięcia wszelkich danych osobowych z urządzeń przeznaczonych 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 odmienność stanu fizycznego produktu od fizycznie nowego produktu. W przypadku wykrycia lub stwierdzenia jakiejkolwiek 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.

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 Z10Pro 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 Stree 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.

CE

Produkt spełnia wymagania dyrektyw tzw. Nowego Podejścia Unii Europejskiej (UE), dotyczących zagadnień związanych z bezpieczeństwem użytkowania, 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: jeżeli urządzenie posiada ulgę gwarancyjną aktywacji, należy postępować zgodnie z instrukcjami na karcie szybkiej obsługi, aby aktywować urządzenie przed rozpoczęciem normalnego użytkowania.

BARQUETTE + ÉTUI BAC DE TRI

FR Cet appareil et ses piles se recyclent À DÉPOSER EN MAGASIN OU À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Séparez les éléments avant de trier

Made in China

Email: support@deerruntreadmill.com
INS: deerrun_official
TIKTOK: deerrun_official

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

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