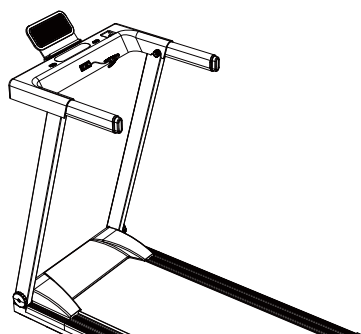


DeerRun AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite

Home Treadmill

User Manual – Multilanguage Edition



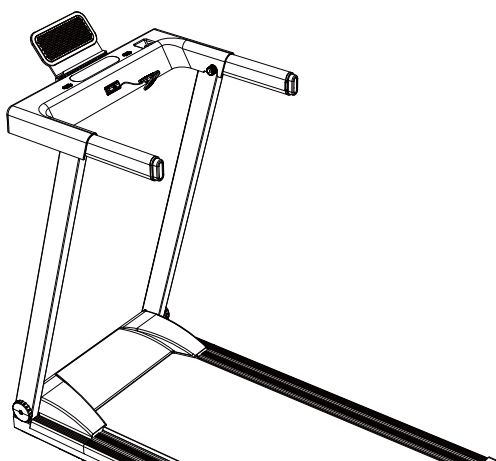
Languages / Sprachen / Jazyky / Języki / Limbi

EN	English		page 2
DE	Deutsch		page 24
CS	Čeština		page 48
SK	Slovenčina	..	page 71
PL	Polski		page 94
HU	Magyar	...	page 118
RO	Română	...	page 141
SL	Slovenščina		page 165
BG	Bulgarian	.	page 189



HOME TREADMILL

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



User Guide

Before using this product, please read this manual carefully and keep it properly.

Contents

1	Safety Precautions	2
2	Product Instruction	4
2.1	Product Chart	4
2.2	Technical Parameter	4
2.3	Parts Lists	5
3	Installation Steps	6
3.1	Adjusting the Incline	7
4	Manual Guidelines	8
4.1	Treadmill User Manual	8
4.2	Key Operation	9
4.3	Remote Control Operation	10
4.4	Remote Control Display	11
4.5	Guidance on Operation of the PitPat App	11
4.6	Connecting to Wi-Fi	12
5	Error Code and Solutions	13
6	Maintenance	14
6.1	Belt Adjustment	14
6.2	Lubricant	14
6.3	Maintenance Guidance	16
7	Workout Routines	17
7.1	Exercise Guidelines and Recommendations	18
8	Service Commitment	20
8.1	Instructions for Correct Disposal of Waste Electrical and Electronic Equipment	20
9	Support	21

1. Safety Precautions

Please read all instructions carefully before operating this product.

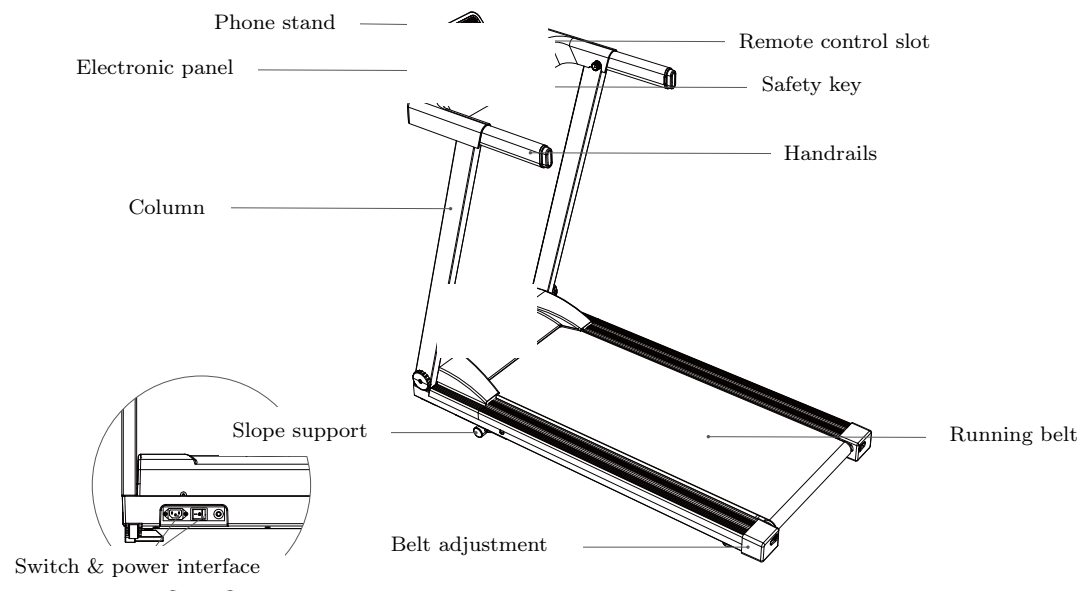
⚠ Caution: Please adhere to the directives outlined below to prevent harm to yourself or others.

1. Prior to initiating use of the treadmill, ensure it is effectively grounded, thus mitigating potential risks and accidents.
2. While using the treadmill, attach the safety lock (red) clip to your clothes properly, so that in case of emergency the safety lock can be pulled off immediately to stop the treadmill for your safety.
3. (1) Consult a medical professional before commencing an exercise regimen.
(2) Wear appropriate athletic shoes during exercise sessions (avoid running in slippers, as they can become entangled with the machine, leading to malfunction).
(3) Maintain a tidy surrounding to prevent dust particles from accumulating on the treadmill and causing mechanical issues.
4. This particular model of treadmill was designed for individual use only. Avoid proximity to children or pets at any time while the treadmill is operational, to avoid potential incidents.
5. When fully extended, provide a minimum clearance between the treadmill and the walls and furniture (at least three feet on each side).
6. Discontinue using the treadmill should the power cord be damaged.
7. Should the treadmill malfunction or sustain damage, it is imperative to cease use. We kindly request that you reach out immediately to your local distributor for prompt repair service.
8. Refrain from touching any moving parts manually. Also, kindly refrain from jamming or forcing items into the mechanism of the treadmill.
9. The treadmill should only be utilised indoors, avoiding exposure to extreme outdoor temperatures or potentially unsanitary gym conditions.
10. Place the treadmill on clean and flat ground, keep the treadmill well ventilated, make sure there is no sharp object nearby, and do not use the treadmill near water and heat sources.
11. Use the handrail when getting on and off the treadmill. Do not get off before the treadmill stops completely. For any emergency when you need to jump off, remove the safety lock to stop the treadmill immediately.
12. Do not utilise the treadmill near respiratory equipment, or aerosols or sprays causing a mist.
13. To sustain the optimal operation of the treadmill, do not install or attach any accessories or components that are not part of the original assembly provided by the manufacturer of the treadmill.

14. Ensure all components of the treadmill are assembled and secured properly.
15. Always turn off the power supply and unplug the treadmill's power cord following use.

2. Product Instruction

2.1. Product Chart



2.2. Technical Parameter

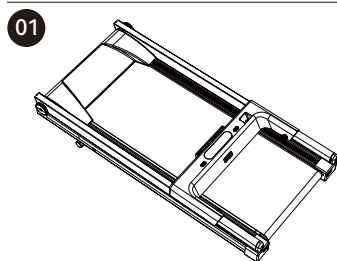
Model	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Voltage (V)	220
Peak horsepower (W)	2610
Max load (kg)	159
Folding size (mm)	1355 * 611 * 176
Product size (mm)	1355 * 611 * 1132
Running area (mm)	420 * 1120
Speed (kph)	1.0-16.0
Net weight (kg)	36.1

Locate the device model in the carton. The above data is manual measurement, there may be some deviation; please refer to the actual received product.

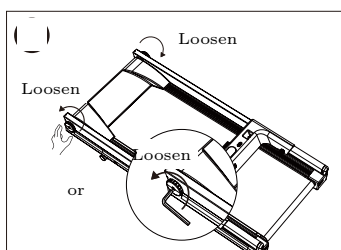
2.3. Parts Lists

No.	Name	Picture	Quantity	Note
1	Main frame		1 piece	
2	Phone stand		1 piece	
3	Safety lock		1 piece	
4	Power cord		1 piece	
5	Remote control unit		1 piece	
6	Oil		1 piece	
7	L-type 6 mm hex socket (dual purpose)		1 piece	
8	L-type 10 mm hex socket (dual purpose)		1 piece	
9	Knobs of the columns		2 pieces	
10	Manual		1 piece	
11	Quick & Easy Guide		1 piece	

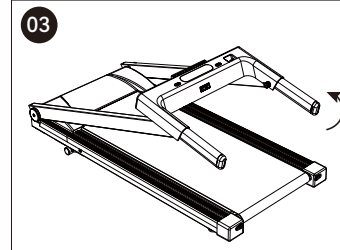
3. Installation Steps



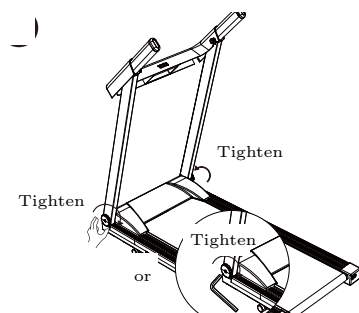
01 Unwrap the packaging, take out the equipment, and place it on level ground.



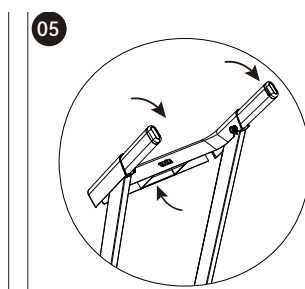
02 Turn the knobs on both sides of the columns counterclockwise to loosen. (You can also use the L-type 6 mm hex socket.)



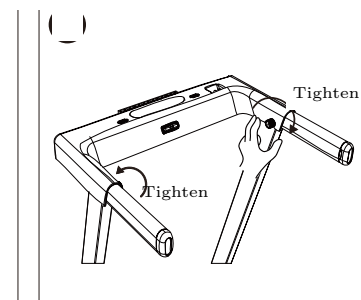
03 Lift the columns upward to the desired angle.



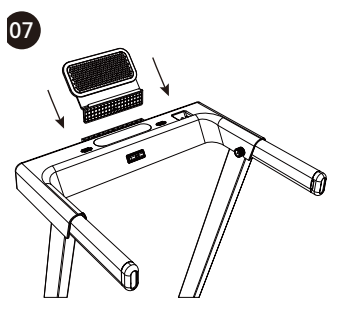
04 Turn the knobs on both sides of the columns clockwise to tighten and secure. (You can also use the L-type 6 mm hex socket.)



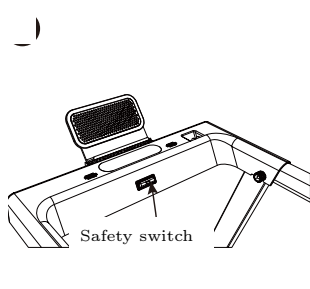
05 Hold the handrails and pull downward and backward to flatten the display panel.



06 Mount the handrail knobs on both sides of the handrail and turn them clockwise to tighten and secure them.



07 Attach the phone holder.



08 Attach the safety key in the yellow area on the display panel.

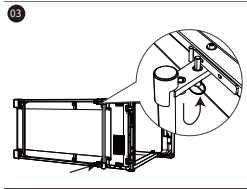
3.1. Adjusting the Incline

To increase the workout difficulty by adjusting the incline, follow these steps:

01

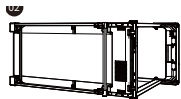
Turn off the power switch of the treadmill, unplug the power cord, and make sure the treadmill is not running.

03



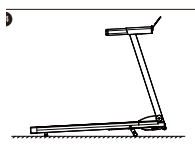
Pull up the incline frame and adjust the pins on both sides to secure the frame in place.

02



Carefully lean the treadmill to the side. (Be sure to prevent it from falling and causing harm.)

04



Lower the treadmill back down and ensure it is stable.

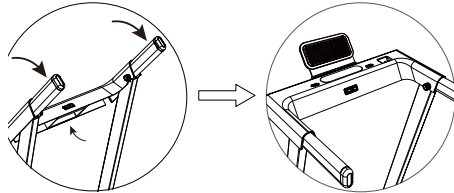
05

Once the treadmill is stable, turn it back on to resume normal use.

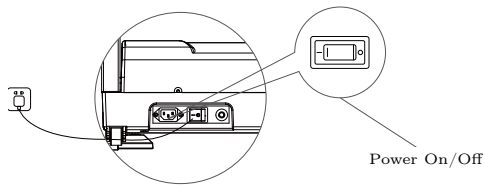
To lower the incline, follow the same steps in reverse.

4. Manual Guidelines

4.1. Treadmill User Manual

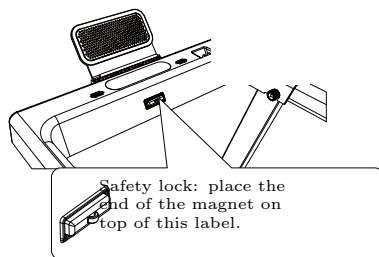


01. Rotate the electronic module and handrail towards the indicated direction until a flat stance is achieved. Mount the handrail knobs on both sides of the handrail and turn them clockwise to tighten and secure them.



02. Connect the treadmill power supply then activate the switch (red).

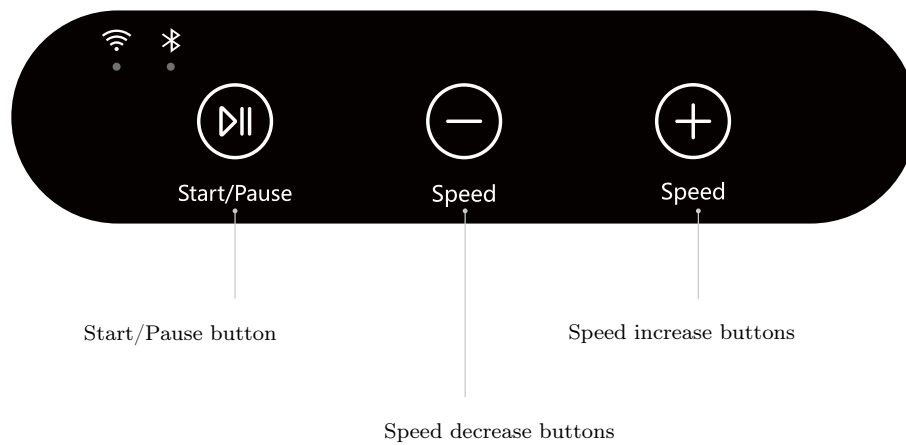
(1) Allow for the display to illuminate and proceed to the initial user interface.



03. Safety lock

(1) Position the security lock within its respective area located on the electronic control module to initiate operation of the treadmill; attach the corresponding locking clip securely to garments. During an emergency situation, disengage the safety lock promptly to halt the treadmill's motor function instantly. To resume usage, simply reinsert the safety lock into place. Under all circumstances, the treadmill can be aborted via immediate removal of the security lock.

4.2. Key Operation



01. Start/Pause button In the standby state of the treadmill, press the Start button to activate the treadmill, and press the button again to start the treadmill. In the operating state of the treadmill, you can:

1. Press and hold the Start button to pause the treadmill while keeping the existing data of the exercises, and press the button again to continue exercising.
2. Press the Start button to end the exercises and reset all data to zero.

02. Speed increase and speed decrease buttons In the operating state of the treadmill, there are three interactions with the Speed Increase and Speed Decrease buttons.

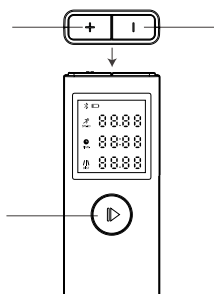
- (1) Short press the button within 1 second to increase/decrease the speed by 0.1 kph each time.
- (2) Long press and hold the button over 1 second to increase/decrease the speed by 0.5 kph each time.

Startup instructions

- a. Stick the safety lock to the safety lock position on the panel. Turn on the power switch; the buzzer will beep and the system will go to standby.
- b. Press the START key; the window shows a 3-second countdown, and with every count the buzzer beeps. The motor will not start.
- c. Start-up speed is 1 kph; at this time you can press the speed “+” and “-” keys to adjust the speed.

4.3. Remote Control Operation

Before using the remote control, please follow the instructions on the sticker on the remote control for binding operation.



01. Remote control

(1) Press the “Speed–” key to reduce the machine speed.

(2) Press “Speed+” to increase the speed of the machine.

(3) Press the “On/Off” button, and the machine will start or stop slowly.

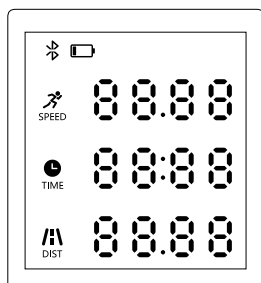
In the standby state, directly press the “On/Off” button; the treadmill will start to move at the speed of 1 kph, other windows start counting up from 0, and you can press the “+” and “–” buttons to change the speed.

Startup instructions

- Stick the safety lock to the safety lock position on the panel. Turn on the power switch; the buzzer will beep and the system will go to standby.
- Press the START key; the window shows a 3-second countdown, and with every count the buzzer beeps. The motor will not start.
- Start-up speed is 1 kph; at this time you can press the speed “+” and “–” keys to adjust the speed.
- If the treadmill has started and the remote control does not light up, please touch any key to wake up the remote control; the remote control screen will display the corresponding data.

4.4. Remote Control Display

When the machine is running, the information displayed in different windows is as follows:



01. “Bluetooth” Displays the Bluetooth indication. The icon will light up when the Bluetooth connection is successful.

02. “Speed” The current speed value is displayed in the running state, and the speed is on.

03. “Time” Displays the exercise time.

04. “Distance” Displays the moving distance.

Window value display range

Setting parameter	Initial value	Display range
Time (minutes : seconds)	0:00	0:00–99:59
Speed (kph)	1.00	See Technical Parameter — Speed for details
Distance (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Guidance on Operation of the PitPat App

The treadmill allows connection to your phone via Bluetooth.

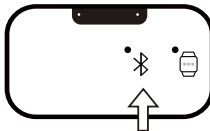
1. Download the PitPat App on your phone and install it, or scan the QR code below to download and install the app.
2. Open the PitPat App and follow the instructions therein to sign in or register your account information.
3. Connect the treadmill:
 - (1) Turn on the Bluetooth function of the mobile phone (Android phone) and enable the positioning function.
 - (2) Open the PitPat App (if a prompt is given from the app for authorization, please grant the relevant permissions to the app).
 - (3) Go to the application home page and click a corner of the treadmill icon on the upper right to enter the search interface.

Your phone will automatically search for nearby devices. Turn on the treadmill (the device that starts with PitPat-T represents your treadmill) to enable connection. When the treadmill makes a beep, it means the connection is successful, and the Bluetooth icon on the treadmill panel will light up.

Note: When connecting, make sure your phone is connected to the Internet to control the treadmill via Bluetooth. For details about the network configuration, please refer to the descriptions in the app.



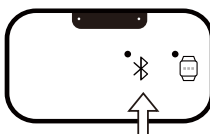
Note: System requirements: iOS 13 or above; Android 6.0 or above.



After registration, click on the treadmill icon in the upper right corner.



01 Wait for the treadmill to connect.
02 Search for Wi-Fi.



When the Wi-Fi signal light turns to “green”, it means the connection is successful.

4.6. Connecting to Wi-Fi

Reminder: If the treadmill is not connected to PitPat, the Bluetooth icon on the treadmill will be inactive. Conversely, if the treadmill has successfully linked with the app, the Bluetooth symbol shall be active on the machine.

User guide for configuring the Wi-Fi connection on your treadmill

Upon successful connection between your treadmill and the mobile app, you will be directed to the Wi-Fi configuration screen of the treadmill. Please note that our model is exclusively compatible with a 2.4 GHz frequency range (as indicated on the app, only the 2.4 GHz Wi-Fi signals detected on the treadmill will appear). Therefore, ensure that your internet access point can support 2.4 GHz frequencies.

1. Identify the network you require to connect to.
2. Enter the required Wi-Fi password as per on-screen instructions. Upon establishment of a viable internet connection, the Bluetooth icon located on the display panel of the treadmill will illuminate, signifying that your application has returned to the primary home page.
3. Note: in the event that the Wi-Fi connection fails or is disrupted, wait until the Wi-Fi signal stabilises before restarting the treadmill in order to reconnect to the internet.

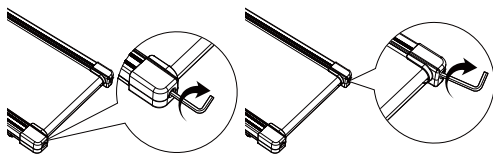
5. Error Code and Solutions

Error code	Description	Troubleshooting solutions
SAFE	Safety lock switch falls off	
Er1	Communication failure, the electronic panel cannot receive signal	(1) Check for loose, disconnected or damaged communication cables. (2) Check or replace the electronic panel if needed. (3) Check or replace the controller if needed.
Er3	Over-voltage	(1) Check whether the voltage of the power supply is at a normal level of AC 220–240 V. (2) Check or replace the controller. (3) Check or replace the motor.
Er4	Over-current	(1) Check for overload status. (2) Check if any mechanical moving part is stuck. (3) Check the level of film release agent. The lack of film release agent may increase the friction between the running belt and the running board, which causes over-current. (4) Check the running board for severe wear. (5) Check the running belt for severe wear. (6) Check if any short circuit exists in the motor line. (7) Check or replace the controller. (8) Check or replace the motor.
Er5	Overload	(1) Check for overload. (2) Check if any mechanical moving part is stuck. (3) Check the level of film release agent. The lack of film release agent may increase the friction between the running belt and the running board, which causes over-current. (4) Check the running board for severe wear. (5) Check the running belt for severe wear. (6) Check if any short circuit exists in the motor line. (7) Check or replace the controller. (8) Check or replace the motor.
Er6	Motor is not connected	(1) Check for loose or disconnected lines for the motor. (2) Check or replace the controller. (3) Assess the need to replace the controller.
Er7	Communication failure, the controller cannot receive signals	(1) Check for loose, disconnected or damaged communication cables. (2) Check or replace the electronic panel. (3) Check or replace the controller.
Er13	IGBT short circuit	(1) Ascertain whether the treadmill is experiencing severe interference from external signals. (2) Examine or replace the controller if necessary.
Er14	Load short circuit	(1) Check if there is any foreign object at the output of the controller that causes a short circuit. (2) Check or replace the motor.

6. Maintenance

6.1. Belt Adjustment

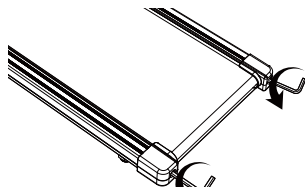
Before you start exercising, the running belt has been properly adjusted; however, with continued use, the belt may experience varying degrees of stretch. This may cause the belt to wear as it deviates from the centre and rubs against the side and rear covers. It is common for the belt to slip over time. If the running belt slips or gets stuck while moving on the treadmill, you can adjust the belt for better performance.



01. A: When the running belt shifts to the left, rotate the adjustment screw on the left rear cover clockwise for 1–2 turns.

B: When the running belt shifts to the right, rotate the adjustment screw on the right rear cover clockwise for 1–2 turns.

Then perform a test run. If the running belt is still off-centre, repeat the above steps until the belt is properly aligned.

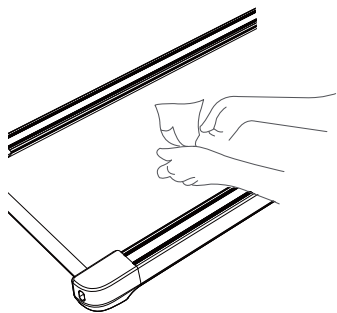


02. When the running belt is too tight, it will cause stronger resistance. Please turn the screws on both sides counter-clockwise 1–2 turns: loosen the belt until it stops slipping or pausing; when the running belt is too loose, please turn the screws on both sides clockwise 1–2 turns.

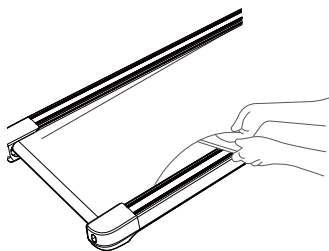
⚠ Warning! Do not overtighten the roller! This may cause permanent damage to the bearing!

6.2. Lubricant

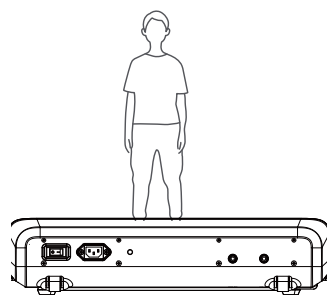
1. The treadmill must be lubricated after half a year or a cumulative run of 100 hours. Add 1/3 to 1/2 bottle at a time.
2. Confirm the lubrication status. With the treadmill off, lift the running belt from one side and reach for the surface under the running belt; if the lubricant can be touched, there is no need to add more lubricant. But if the lubricant dries up, refill it. (Use only non-petroleum-based lubricants.)
3. Follow the figure below to properly add the lubricant.



① Clean the treadmill.



② Turn off the power, pull up the running belt and pour the silicone oil into the inner surface of the running board.



③ Start the treadmill and lubricate at 4.8 kph for 10–20 seconds.

6.3. Maintenance Guidance

1. Regularly clean and maintain the treadmill, ensuring all components are kept immaculate. Proper maintenance helps keep the treadmill in the best condition, while improper maintenance may damage or shorten the life span of the treadmill.
2. After each use of the treadmill, employ a pristine towel or cloth to wipe down vital areas such as the console, depleting sweat and debris. Take care not to allow electrical elements or the running belt to come into contact with water.
3. Seek to position your treadmill in an area that is clean, dry and free from moisture. Ensure it is powered off and disconnected from its socket prior to storage.
4. Ease of transportation is incorporated within this product, equipped with wheels for seamless relocation. Prior to shifting the treadmill, ascertain that it is unplugged and correctly folded.
5. Conduct constant checks on the individual parts of the treadmill and ensure they are securely fastened. Components exhibiting signs of damage should be swiftly replaced.
6. Prior to commencing exercise, the running belt has been appropriately adjusted; however, with continuous usage, there may be varying degrees of stretching experienced by the belt. This may result in wearing out the belt due to its deviation from the centre and friction with the side roller and rear cover. Belt slippage over time is common. If the running belt slips or gets stuck during movement on the treadmill, you can adjust the belt for better performance.

7. Workout Routines

Warm-up A warm-up exercise of 5–10 minutes is required before each operation.

Breathing Do not hold your breath during the operation. Normally, when you are ready to restore your movements, breathe through your nose and exhale with your mouth. Breathing should be coordinated with your movements. If you breathe too quickly, you should immediately stop exercising.

Frequency Muscles in the same area should have 48 hours of rest, that is, the same area can be trained the next day.

Load According to the individual physical condition, determine the amount of training, and then exercise according to the principle of asymptotic load. Muscle soreness is normal at the beginning of training; as long as you continue the exercise, soreness can be eliminated.

Relax Five minutes of restoring action should be taken after each exercise, especially when the foot muscles are stretched and relaxed, to prevent long-term coagulation and maintain muscle elasticity.

Diet In order to protect the digestive system, you can exercise one hour after a meal. After training, you should eat at least half an hour later. During exercise, you should drink less water, especially large amounts of water, so as to avoid increasing the burden on the heart and kidney.

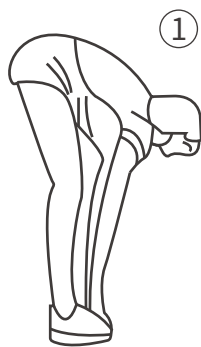
7.1. Exercise Guidelines and Recommendations

⚠ **Declaration of caution:** Prior to commencing this or any exercise regimen, it is imperative that you consult your health care professional.

Warm-up exercises enhance blood circulation, providing muscles with increased oxygenation, elevation in body temperature, and preparation for the physical exertion to follow.

Each training session should initiate with a five to ten minutes stretch routine and light movements warm-up. The accompanying illustrations showcase various fundamental stretches.

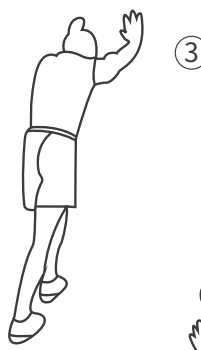
The recommended approach is to undertake a warm-up session prior to executing your workout. For comprehensive warm-up benefits, repeat each stretch for three consecutive sets.



1. Downward stretch: Bend your knees slightly, stoop your body slowly, let your back and shoulders relax, and reach your toes with your hands as much as possible. Hold for 10 to 15 seconds and relax. Repeat the above-mentioned movements 3 times (see Figure 1).



2. Hamstring stretch: Sit on a clean cushion and straighten one leg. Pull the other leg inward so that it clings to the inside of the straightened leg. Touch your toes with your hands as much as possible. Hold for 10 to 15 seconds and relax. Repeat the above-mentioned movements 3 times for each leg (see Figure 2).



3. Calf and heel tendon stretch: Stand with two hands leaning against a wall or tree, with one foot remaining behind. Keep your rear leg upright and heel in contact with the ground, leaning toward the wall or tree. Hold for 10 to 15 seconds and relax. Repeat the above-mentioned movements 3 times for each leg (see Figure 3).



4. Quadriceps stretch: Keep balance by leaning against a wall or table with your left hand, then reach back with your right hand to grab your right heel and slowly pull towards your hip until you feel tension in your front thigh muscles. Hold for 10 to 15 seconds and relax. Repeat the above-mentioned movements 3 times for each leg (see Figure 4).



5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch: Sit with your feet facing each other and your knees facing outward. Grab your feet with both hands and pull towards your groin. Hold for 10 to 15 seconds and relax. Repeat the above-mentioned movements 3 times for each leg (see Figure 5).

8. Service Commitment

This product is exclusively intended for domestic applications. Any anomalies associated with commercial usage will not be subject to our warranty coverage.

If you experience any issues with the functionality of your product, kindly liaise with your local distributor regarding customer support.

8.1. Instructions for Correct Disposal of Waste Electrical and Electronic Equipment

1. **Correct disposing of waste electrical and electronic equipment (WEEE) and symbol of the “crossed-out wheeled bin”.** The crossed-out wheeled bin on WEEE means that you are obliged by law to dispose of this equipment separately from the unsorted municipal waste collection system. Disposing of it in the residual waste bin, the yellow bin or yellow bag for recyclable materials is legally prohibited. If the equipment contains portable batteries, accumulators or lamps that are not permanently installed, these must be removed before disposing of the product and be disposed of separately as waste portable batteries.
2. **Ways of returning waste electrical and electronic equipment.** Owners of waste electrical and electronic equipment can return them to those facilities for returning or collecting waste electrical and electronic equipment set up and provided by the public-sector waste disposal authorities, or alternatively to collection points installed by producers, retailers or distant sellers, to ensure that the waste electrical and electronic equipment is disposed of correctly. The following link leads to an online registry of the available collection and take-back sites: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Data privacy.** Owners of waste electrical and electronic equipment are responsible for deleting all personal data from the waste electrical and electronic equipment to be disposed of.

9. Support



Note: If your device includes an activation warranty benefit, please follow the instructions on the quick operation card to activate the device before normal use.

Email: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

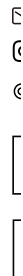
TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)



Séparez les éléments avant de trier



Made in China



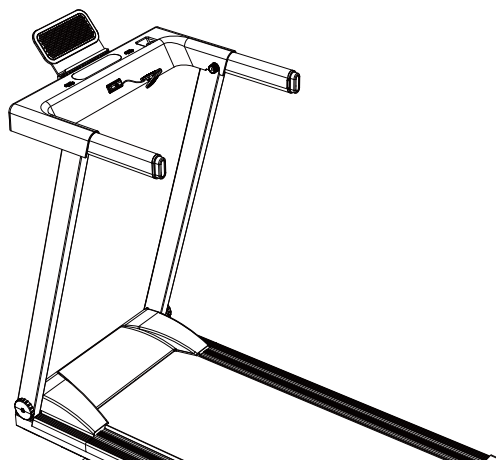
EU	REP	SUCCESS COURIER SL CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA, OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain succeservice2@hotmail.com
UK	REP	EVATOST CONSULTING LTD Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

Distributor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecka 2390/1a
190 00, Praha 9 - Liben
www.sunnysoft.cz



HEIMLAUFBAND

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Verwendung des Produkts sorgfältig durch und
bewahren Sie sie gut auf.

Inhaltsverzeichnis

1	Sicherheitshinweise	2
2	Produktbeschreibung	4
2.1	Produktübersicht	4
2.2	Technische Parameter	4
2.3	Teileliste	5
3	Aufbauschritte	6
3.1	Neigung einstellen	8
4	Bedienhinweise	10
4.1	Bedienung des Laufbands	10
4.2	Tastenbedienung	11
4.3	Bedienung der Fernbedienung	12
4.4	Anzeige der Fernbedienung	13
4.5	Hinweise zur Bedienung der PitPat-App	13
4.6	Verbindung mit dem WLAN	14
5	Fehlercodes und Lösungen	15
6	Wartung	16
6.1	Einstellung des Laufbands	16
6.2	Schmiermittel	16
6.3	Wartungshinweise	18
7	Trainingsroutinen	19
7.1	Trainingsrichtlinien und Empfehlungen	20
8	Serviceverpflichtung	22
8.1	Hinweise zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten	22
9	Support	23

1. Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

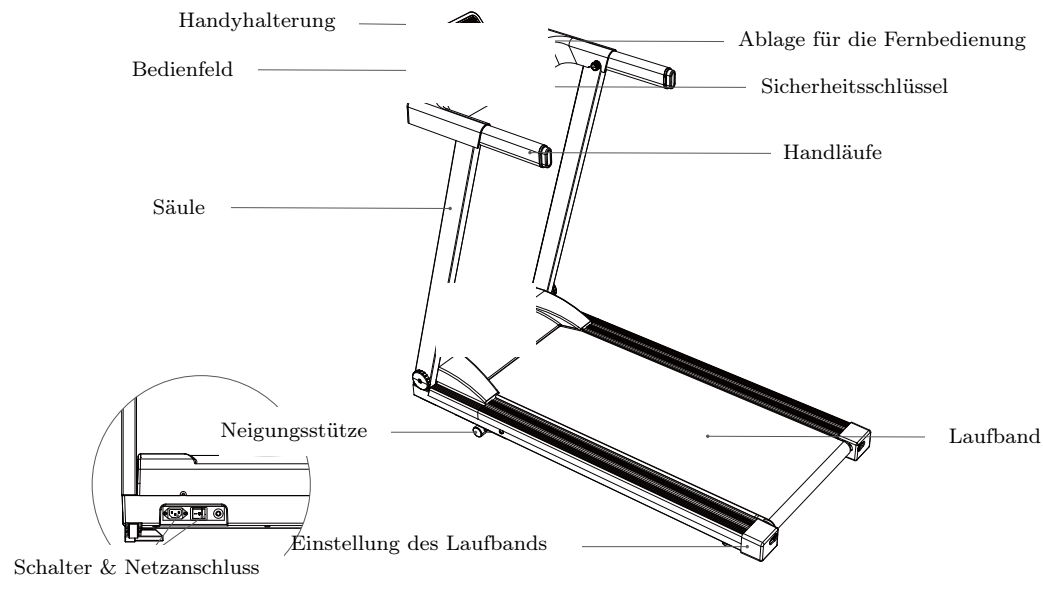
⚠ **Achtung:** Bitte befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um Schäden an sich selbst oder anderen zu vermeiden.

1. Stellen Sie vor der Inbetriebnahme des Laufbands sicher, dass es wirksam geerdet ist, um mögliche Gefahren und Unfälle zu vermeiden.
2. Befestigen Sie während der Nutzung des Laufbands den (roten) Clip des Sicherheitsschlüssels ordnungsgemäß an Ihrer Kleidung, damit der Schlüssel im Notfall sofort abgezogen wird und das Laufband zu Ihrer Sicherheit stoppt.
3. (1) Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt.
(2) Tragen Sie beim Training geeignete Sportschuhe (laufen Sie nicht in Hausschuhen, da sich diese im Gerät verfangen und Fehlfunktionen verursachen können).
(3) Halten Sie die Umgebung sauber, damit sich keine Staubpartikel auf dem Laufband ansammeln und mechanische Probleme verursachen.
4. Dieses Laufbandmodell ist ausschließlich für die Nutzung durch eine Person ausgelegt. Halten Sie Kinder und Haustiere fern, solange das Laufband in Betrieb ist, um mögliche Unfälle zu vermeiden.
5. Halten Sie im vollständig ausgeklappten Zustand einen Mindestabstand zwischen Laufband und Wänden bzw. Möbeln ein (mindestens drei Fuß an jeder Seite).
6. Verwenden Sie das Laufband nicht weiter, wenn das Netzkabel beschädigt ist.
7. Bei einer Störung oder Beschädigung des Laufbands ist die Nutzung unbedingt einzustellen. Bitte wenden Sie sich umgehend an Ihren örtlichen Händler, damit die Reparatur rasch erfolgt.
8. Berühren Sie keine beweglichen Teile mit den Händen. Klemmen oder drücken Sie außerdem keine Gegenstände in den Mechanismus des Laufbands.
9. Das Laufband darf nur in Innenräumen verwendet werden; extreme Außentemperaturen und möglicherweise unhygienische Bedingungen im Fitnessstudio sind zu vermeiden.
10. Stellen Sie das Laufband auf einen sauberen, ebenen Untergrund, sorgen Sie für gute Belüftung, stellen Sie sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden, und verwenden Sie das Laufband nicht in der Nähe von Wasser und Wärmequellen.
11. Benutzen Sie beim Auf- und Absteigen den Handlauf. Steigen Sie erst ab, wenn das Laufband vollständig steht. Müssen Sie im Notfall abspringen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Laufband sofort zu stoppen.
12. Verwenden Sie das Laufband nicht in der Nähe von Atemgeräten oder von Aerosolen bzw. Sprays, die einen Nebel erzeugen.

13. Um den optimalen Betrieb des Laufbands zu erhalten, montieren oder befestigen Sie kein Zubehör und keine Bauteile, die nicht Teil der vom Hersteller gelieferten Originalausstattung sind.
14. Stellen Sie sicher, dass alle Teile des Laufbands ordnungsgemäß montiert und gesichert sind.
15. Schalten Sie nach der Nutzung stets die Stromversorgung aus und ziehen Sie das Netzkabel des Laufbands ab.

2. Produktbeschreibung

2.1. Produktübersicht

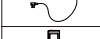


2.2. Technische Parameter

Modell	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Spannung (V)	220
Spitzenleistung (W)	2610
Max. Belastung (kg)	159
Klappmaße (mm)	1355 * 611 * 176
Produktmaße (mm)	1355 * 611 * 1132
Lauffläche (mm)	420 * 1120
Geschwindigkeit (km/h)	1.0–16.0
Nettogewicht (kg)	36.1

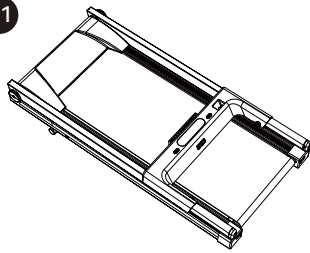
Das Gerätemodell finden Sie auf dem Karton. Die obigen Daten wurden manuell gemessen; Abweichungen sind möglich. Maßgeblich ist das tatsächlich gelieferte Produkt.

2.3. Teileliste

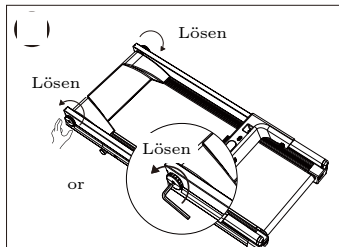
No.	Bezeichnung	Abbildung	Menge	Hinweis
1	Hauptrahmen		1 Stück	
2	Handyhalterung		1 Stück	
3	Sicherheitsschlüssel		1 Stück	
4	Netzkabel		1 Stück	
5	Fernbedienung		1 Stück	
6	Öl		1 Stück	
7	L-förmiger Innensechskant- schlüssel 6 mm (zwei Funktio- nen)		1 Stück	
8	L-förmiger Innensechskant- schlüssel 10 mm (zwei Funktio- nen)		1 Stück	
9	Knäufel der Säulen		2 Stück	
10	Bedienungsanleitung		1 Stück	
11	Kurzanleitung		1 Stück	

3. Aufbauschritte

01

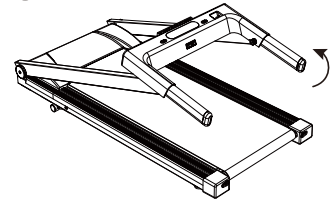


01 Entfernen Sie die Verpackung, nehmen Sie das Gerät heraus und stellen Sie es auf ebenen Boden.



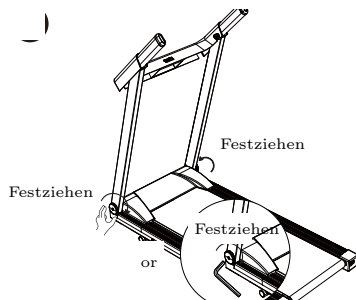
02 Drehen Sie die Knäufe an beiden Seiten der Säulen gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu lösen. (Sie können auch den L-förmigen 6 mm-Innensechskantschlüssel verwenden.)

03



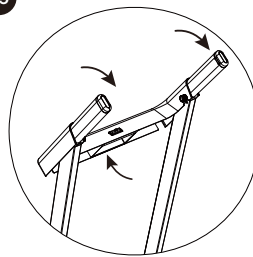
03 Heben Sie die Säulen bis zum gewünschten Winkel an.

04



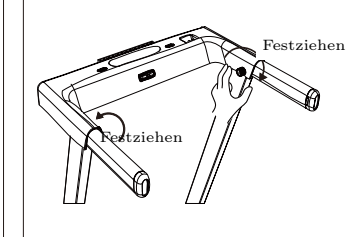
04 Drehen Sie die Knäufe an beiden Seiten der Säulen im Uhrzeigersinn fest, um sie zu sichern. (Sie können auch den L-förmigen 6 mm-Innensechskantschlüssel verwenden.)

05

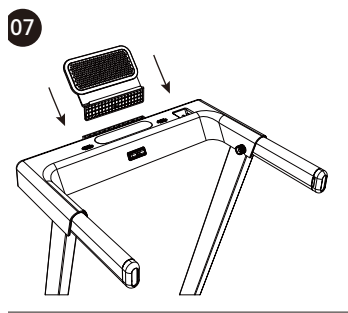


05 Halten Sie die Handläufe fest und ziehen Sie sie nach unten und hinten, um die Konsole flach zu legen.

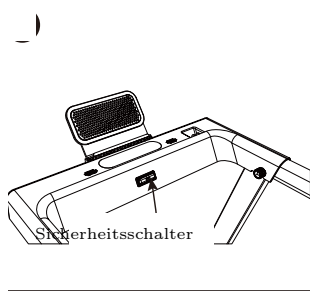
06



06 Setzen Sie die Handlaufknäufe auf beiden Seiten des Handlaufs auf und ziehen Sie sie im Uhrzeigersinn fest.



07 Bringen Sie die Handyhalterung an.



08 Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel im gelb markierten Bereich des Displays an.

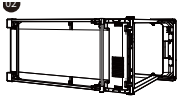
3.1. Neigung einstellen

Gehen Sie wie folgt vor, um die Trainingsintensität durch Verstellen der Neigung zu erhöhen:

01

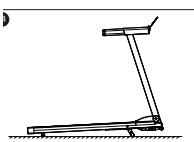
Schalten Sie den Netzschalter des Laufbands aus, ziehen Sie das Netzkabel ab und stellen Sie sicher, dass das Laufband nicht läuft.

02



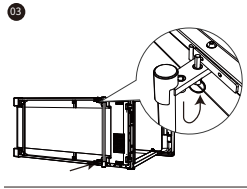
Neigen Sie das Laufband vorsichtig zur Seite. (Achten Sie unbedingt darauf, dass es nicht umkippt und Schaden verursacht.)

04



Senken Sie das Laufband wieder ab und vergewissern Sie sich, dass es stabil steht.

03



Ziehen Sie den Neigungsrahmen hoch und stellen Sie die Stifte auf beiden Seiten so ein, dass der Rahmen fixiert ist.

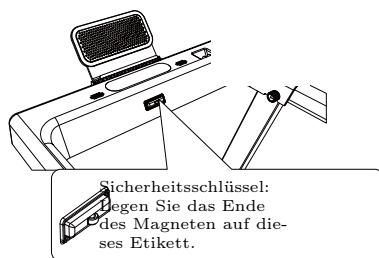
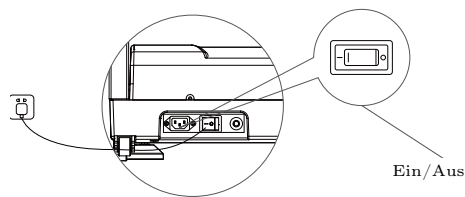
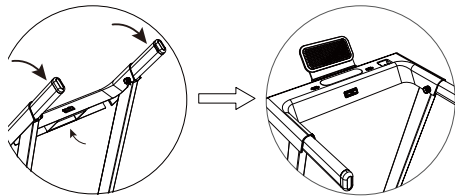
05

Sobald das Laufband stabil steht, schalten Sie es wieder ein, um es normal zu benutzen.

Zum Verringern der Neigung führen Sie dieselben Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.

4. Bedienhinweise

4.1. Bedienung des Laufbands



01. Drehen Sie Konsole und Handlauf in die angegebene Richtung, bis sie flach liegen. Setzen Sie die Handlaufknäufe auf beiden Seiten auf und ziehen Sie sie im Uhrzeigersinn fest.

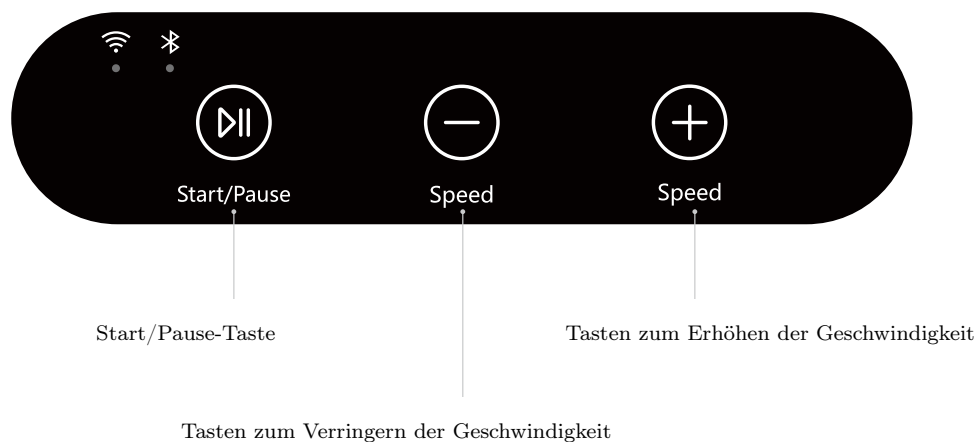
02. Schließen Sie die Stromversorgung des Laufbands an und betätigen Sie den (roten) Schalter.

(1) Warten Sie, bis das Display aufleuchtet und die Startoberfläche erscheint.

03. Sicherheitsschlüssel

(1) Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in den vorgesehenen Bereich der Konsole, um das Laufband in Betrieb zu nehmen, und befestigen Sie den zugehörigen Clip sicher an Ihrer Kleidung. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel im Notfall sofort ab, damit der Motor augenblicklich stoppt. Zum Weitertrainieren setzen Sie ihn einfach wieder ein. In jeder Situation lässt sich das Laufband durch sofortiges Abziehen des Sicherheitsschlüssels stoppen.

4.2. Tastenbedienung



01. Start/Pause-Taste Drücken Sie im Standby-Zustand die Start-Taste, um das Laufband zu aktivieren, und drücken Sie sie erneut, um es zu starten. Im Betrieb können Sie:

1. die Start-Taste gedrückt halten, um das Laufband zu pausieren, wobei die bisherigen Trainingsdaten erhalten bleiben; ein erneuter Druck setzt das Training fort.
2. die Start-Taste drücken, um das Training zu beenden und alle Daten auf null zurückzusetzen.

02. Tasten zum Erhöhen und Verringern der Geschwindigkeit Im Betrieb gibt es drei Bedienarten für die Tasten Geschwindigkeit erhöhen und verringern.

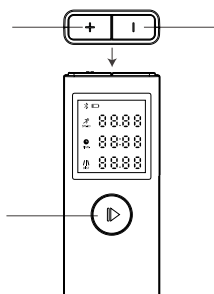
- (1) Ein kurzer Druck unter 1 Sekunde ändert die Geschwindigkeit um jeweils 0,1 km/h.
- (2) Ein Halten über 1 Sekunde ändert die Geschwindigkeit um jeweils 0,5 km/h.

Hinweise zum Starten

- a. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel an der vorgesehenen Stelle des Bedienfelds an. Schalten Sie den Netzschalter ein; ein Signalton ertönt und das System wechselt in den Standby-Modus.
- b. Drücken Sie die Taste START; im Fenster erscheint ein Countdown von 3 Sekunden, bei jedem Zählertritt ertönt ein Signalton. Der Motor startet dabei nicht.
- c. Die Startgeschwindigkeit beträgt 1 km/h; Sie können die Geschwindigkeit nun mit den Tasten „+“ und „-“ anpassen.

4.3. Bedienung der Fernbedienung

Führen Sie vor der Nutzung der Fernbedienung die Kopplung gemäß den Hinweisen auf dem Aufkleber der Fernbedienung durch.



01. Fernbedienung

(1) Drücken Sie die Taste „Speed–“, um die Geschwindigkeit des Geräts zu verringern.

(2) Drücken Sie „Speed+“, um die Geschwindigkeit des Geräts zu erhöhen.

(3) Drücken Sie die Taste „On/Off“; das Gerät startet oder stoppt langsam.

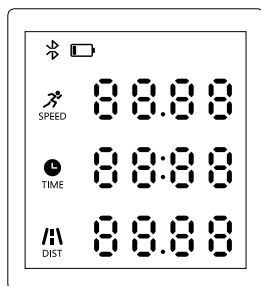
Drücken Sie im Standby-Zustand direkt die Taste „On/Off“; das Laufband läuft mit 1 km/h an, die übrigen Fenster zählen ab 0 aufwärts, und mit den Tasten „+“ und „–“ ändern Sie die Geschwindigkeit.

Hinweise zum Starten

- a. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel an der vorgesehenen Stelle des Bedienfelds an. Schalten Sie den Netzschalter ein; ein Signalton ertönt und das System wechselt in den Standby-Modus.
- b. Drücken Sie die Taste START; im Fenster erscheint ein Countdown von 3 Sekunden, bei jedem Zählertritt ertönt ein Signalton. Der Motor startet dabei nicht.
- c. Die Startgeschwindigkeit beträgt 1 km/h; Sie können die Geschwindigkeit nun mit den Tasten „+“ und „–“ anpassen.
- d. Wenn das Laufband gestartet ist und die Fernbedienung nicht aufleuchtet, berühren Sie eine beliebige Taste, um sie zu wecken; das Display der Fernbedienung zeigt dann die entsprechenden Daten an.

4.4. Anzeige der Fernbedienung

Während des Betriebs zeigen die einzelnen Fenster folgende Informationen an:



✶ **01. „Bluetooth“** Zeigt den Bluetooth-Status an.

Bei erfolgreicher Bluetooth-Verbindung leuchtet das Symbol auf.

🏃 **02. „Geschwindigkeit“** Im Betrieb wird der aktuelle Geschwindigkeitswert angezeigt, die Geschwindigkeitsanzeige ist aktiv.

⌚ **03. „Zeit“** Zeigt die Trainingszeit an.

⏏ **04. „Distanz“** Zeigt die zurückgelegte Distanz an.

Anzeigebereich der Fensterwerte

Einstellparameter	Anfangswert	Anzeigebereich
Zeit (Minuten : Sekunden)	0:00	0:00–99:59
Geschwindigkeit (km/h)	1.00	Einzelheiten siehe Technische Parameter — Geschwindigkeit
Distanz (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Hinweise zur Bedienung der PitPat-App

Das Laufband lässt sich per Bluetooth mit Ihrem Telefon verbinden.

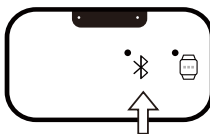
1. Laden Sie die PitPat-App auf Ihr Telefon herunter und installieren Sie sie, oder scannen Sie den unten stehenden QR-Code, um die App herunterzuladen und zu installieren.
2. Öffnen Sie die PitPat-App und folgen Sie den dortigen Anweisungen, um sich anzumelden oder ein Konto zu registrieren.
3. Laufband verbinden:
 - (1) Schalten Sie die Bluetooth-Funktion des Mobiltelefons (Android-Telefon) ein und aktivieren Sie die Standortfunktion.
 - (2) Öffnen Sie die PitPat-App (wenn die App zur Autorisierung auffordert, erteilen Sie ihr die entsprechenden Berechtigungen).
 - (3) Gehen Sie zur Startseite der App und tippen Sie oben rechts auf die Ecke des Laufband-Symbols, um die Suche zu öffnen.

Ihr Telefon sucht automatisch nach Geräten in der Nähe. Schalten Sie das Laufband ein (das Gerät, dessen Name mit PitPat-T beginnt, ist Ihr Laufband), um die Verbindung herzustellen. Ein Signalton des Laufbands bedeutet, dass die Verbindung erfolgreich war; das Bluetooth-Symbol auf dem Bedienfeld leuchtet auf.

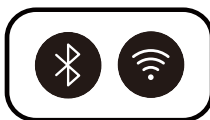
Hinweis: Stellen Sie beim Verbinden sicher, dass Ihr Telefon mit dem Internet verbunden ist, um das Laufband per Bluetooth zu steuern. Einzelheiten zur Netzwerkkonfiguration finden Sie in den Beschreibungen in der App.



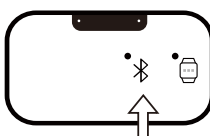
Hinweis: Systemanforderungen: iOS 13 oder höher; Android 6.0 oder höher.



Tippen Sie nach der Registrierung oben rechts auf das Laufband-Symbol.



01 Warten Sie, bis das Laufband verbunden ist.
02 Nach WLAN suchen.



Wenn die WLAN-Signalleuchte auf „grün“ wechselt, war die Verbindung erfolgreich.

4.6. Verbindung mit dem WLAN

Erinnerung: Wenn das Laufband nicht mit PitPat verbunden ist, bleibt das Bluetooth-Symbol am Laufband inaktiv. Ist das Laufband dagegen erfolgreich mit der App verbunden, ist das Bluetooth-Symbol am Gerät aktiv.

Anleitung zur Einrichtung der WLAN-Verbindung Ihres Laufbands

Nach erfolgreicher Verbindung zwischen Laufband und mobiler App werden Sie zum WLAN-Konfigurationsbildschirm des Laufbands geführt. Bitte beachten Sie, dass unser Modell ausschließlich mit dem Frequenzbereich 2,4 GHz kompatibel ist (die App zeigt nur die am Laufband erkannten 2,4-GHz-WLAN-Signale an). Stellen Sie daher sicher, dass Ihr Internetzugangspunkt Frequenzen von 2,4 GHz unterstützt.

1. Wählen Sie das Netzwerk aus, mit dem Sie sich verbinden möchten.
2. Geben Sie das erforderliche WLAN-Passwort gemäß den Bildschirmanweisungen ein. Sobald eine funktionsfähige Internetverbindung besteht, leuchtet das Bluetooth-Symbol auf dem Bedienfeld des Laufbands auf und zeigt an, dass die App zur Startseite zurückgekehrt ist.
3. Hinweis: Wenn die WLAN-Verbindung fehlschlägt oder unterbrochen wird, warten Sie, bis das WLAN-Signal stabil ist, und starten Sie das Laufband dann neu, um die Internetverbindung wiederherzustellen.

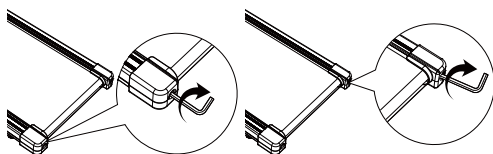
5. Fehlercodes und Lösungen

Fehlercode	Beschreibung	Lösungen zur Fehlerbehebung
SAFE	Sicherheitsschalter abgefallen	
Er1	Kommunikationsfehler, das Bedienfeld empfängt kein Signal	(1) Prüfen Sie die Kommunikationskabel auf lose, getrennte oder beschädigte Verbindungen. (2) Bedienfeld bei Bedarf prüfen oder ersetzen. (3) Steuerung bei Bedarf prüfen oder ersetzen.
Er3	Überspannung	(1) Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung im Normalbereich von AC 220–240 V liegt. (2) Steuerung prüfen oder ersetzen. (3) Motor prüfen oder ersetzen.
Er4	Überstrom	(1) Auf Überlastung prüfen. (2) Prüfen, ob ein mechanisch bewegtes Teil klemmt. (3) Den Stand des Gleitmittels prüfen. Fehlendes Gleitmittel erhöht die Reibung zwischen Laufband und Laufplatte und führt zu Überstrom. (4) Die Laufplatte auf starken Verschleiß prüfen. (5) Das Laufband auf starken Verschleiß prüfen. (6) Die Motorleitung auf Kurzschluss prüfen. (7) Die Steuerung prüfen oder ersetzen. (8) Den Motor prüfen oder ersetzen.
Er5	Überlast	(1) Auf Überlastung prüfen. (2) Prüfen, ob ein mechanisch bewegtes Teil klemmt. (3) Den Stand des Gleitmittels prüfen. Fehlendes Gleitmittel erhöht die Reibung zwischen Laufband und Laufplatte und führt zu Überstrom. (4) Die Laufplatte auf starken Verschleiß prüfen. (5) Das Laufband auf starken Verschleiß prüfen. (6) Die Motorleitung auf Kurzschluss prüfen. (7) Die Steuerung prüfen oder ersetzen. (8) Den Motor prüfen oder ersetzen.
Er6	Motor nicht angeschlossen	(1) Prüfen Sie die Motorleitungen auf lose oder getrennte Verbindungen. (2) Steuerung prüfen oder ersetzen. (3) Beurteilen Sie, ob die Steuerung ersetzt werden muss.
Er7	Kommunikationsfehler, die Steuerung empfängt keine Signale	(1) Prüfen Sie die Kommunikationskabel auf lose, getrennte oder beschädigte Verbindungen. (2) Bedienfeld prüfen oder ersetzen. (3) Steuerung prüfen oder ersetzen.
Er13	IGBT-Kurzschluss	(1) Stellen Sie fest, ob das Laufband stark durch externe Signale gestört wird. (2) Prüfen Sie die Steuerung und ersetzen Sie sie bei Bedarf.
Er14	Lastkurzschluss	(1) Prüfen Sie, ob sich am Ausgang der Steuerung ein Fremdkörper befindet, der einen Kurzschluss verursacht. (2) Motor prüfen oder ersetzen.

6. Wartung

6.1. Einstellung des Laufbands

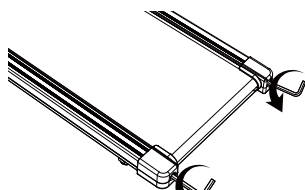
Vor der ersten Nutzung ist das Laufband korrekt eingestellt; bei fortgesetzter Nutzung kann es sich jedoch unterschiedlich stark dehnen. Dadurch kann das Band aus der Mitte laufen, an den Seiten- und hinteren Abdeckungen scheuern und verschleifen. Ein Durchrutschen des Bands mit der Zeit ist normal. Wenn das Laufband beim Gehen durchrutscht oder hakt, können Sie es für eine bessere Leistung nachstellen.



01. A: Wenn das Laufband nach links verläuft, drehen Sie die Einstellschraube an der linken hinteren Abdeckung 1–2 Umdrehungen im Uhrzeigersinn.

B: Wenn das Laufband nach rechts verläuft, drehen Sie die Einstellschraube an der rechten hinteren Abdeckung 1–2 Umdrehungen im Uhrzeigersinn.

Machen Sie danach einen Testlauf. Läuft das Band weiterhin nicht mittig, wiederholen Sie die Schritte, bis es korrekt ausgerichtet ist.

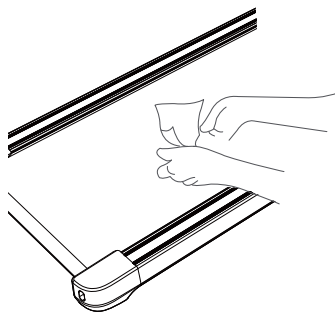


02. Ein zu straff gespanntes Laufband erzeugt einen höheren Widerstand. Drehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten 1–2 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn: Lockern Sie das Band, bis es nicht mehr rutscht oder stockt; ist das Band zu locker, drehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten 1–2 Umdrehungen im Uhrzeigersinn.

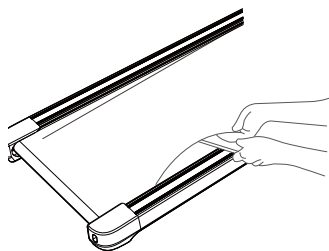
⚠ Warnung! Ziehen Sie die Walze nicht zu fest an! Dies kann das Lager dauerhaft beschädigen!

6.2. Schmiermittel

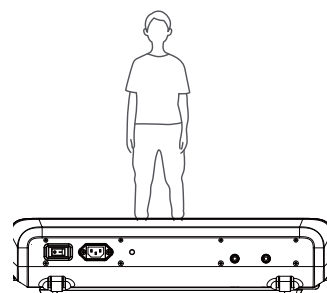
1. Das Laufband muss nach einem halben Jahr oder nach insgesamt 100 Betriebsstunden geschmiert werden. Geben Sie jedes Mal $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ Flasche hinzu.
2. Prüfen Sie den Schmierzustand. Heben Sie bei ausgeschaltetem Laufband das Band an einer Seite an und tasten Sie die Fläche darunter ab; ist Schmiermittel spürbar, muss keines nachgefüllt werden. Ist das Schmiermittel eingetrocknet, füllen Sie nach. (Verwenden Sie nur Schmiermittel ohne Mineralölbasis.)
3. Füllen Sie das Schmiermittel gemäß der Abbildung unten korrekt ein.



① Reinigen Sie das Laufband.



② Schalten Sie den Strom aus, heben Sie das Laufband an und geben Sie das Silikonöl auf die Innenfläche des Laufbretts.



③ Starten Sie das Laufband und lassen Sie es 10–20 Sekunden bei 4,8 km/h einlaufen.

6.3. Wartungshinweise

1. Reinigen und warten Sie das Laufband regelmäßig und halten Sie alle Bauteile makellos. Richtige Wartung hält das Laufband in bestem Zustand, während unsachgemäße Wartung es beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen kann.
2. Wischen Sie nach jeder Nutzung des Laufbands wichtige Bereiche wie die Konsole mit einem sauberen Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen. Achten Sie darauf, dass elektrische Bauteile und das Laufband nicht mit Wasser in Berührung kommen.
3. Stellen Sie das Laufband an einem sauberen, trockenen und feuchtigkeitsfreien Ort auf. Schalten Sie es vor der Einlagerung aus und ziehen Sie den Netzstecker.
4. Das Produkt lässt sich leicht transportieren und ist zur einfachen Umsetzung mit Rollen ausgestattet. Vergewissern Sie sich vor dem Bewegen des Laufbands, dass der Netzstecker gezogen und das Gerät korrekt zusammengeklappt ist.
5. Prüfen Sie die einzelnen Teile des Laufbands regelmäßig auf festen Sitz. Teile mit Anzeichen von Beschädigung sind umgehend zu ersetzen.
6. Vor Trainingsbeginn ist das Laufband korrekt eingestellt; bei fortgesetzter Nutzung kann es sich jedoch unterschiedlich stark dehnen. Dadurch kann das Band aus der Mitte laufen, an der Seitenrolle und der hinteren Abdeckung scheuern und verschleifen. Ein Durchrutschen des Bands mit der Zeit ist normal. Wenn das Laufband während der Nutzung durchrutscht oder hakt, können Sie es für eine bessere Leistung nachstellen.

7. Trainingsroutinen

Aufwärmen Vor jeder Nutzung ist ein Aufwärmen von 5–10 Minuten erforderlich.

Atmung Halten Sie während der Nutzung nicht die Luft an. Atmen Sie in der Regel durch die Nase ein und durch den Mund aus, wenn Sie die Bewegung wieder aufnehmen. Die Atmung sollte mit den Bewegungen abgestimmt sein. Wenn Sie zu schnell atmen, brechen Sie das Training sofort ab.

Häufigkeit Muskeln derselben Region benötigen 48 Stunden Erholung; dieselbe Region kann also am übernächsten Tag wieder trainiert werden.

Belastung Bestimmen Sie den Trainingsumfang nach Ihrer individuellen körperlichen Verfassung und trainieren Sie nach dem Prinzip der allmählich steigenden Belastung. Muskelkater ist zu Trainingsbeginn normal; wenn Sie das Training fortsetzen, verschwindet er wieder.

Entspannung Nach jedem Training sollten fünf Minuten zur Erholung eingeplant werden, insbesondere zum Dehnen und Entspannen der Fußmuskulatur, um langfristige Verspannungen zu vermeiden und die Muskelelastizität zu erhalten.

Ernährung Zum Schutz des Verdauungssystems sollten Sie frühestens eine Stunde nach dem Essen trainieren. Nach dem Training sollten Sie erst mindestens eine halbe Stunde später essen. Trinken Sie während des Trainings wenig Wasser, insbesondere keine großen Mengen, um Herz und Nieren nicht zusätzlich zu belasten.

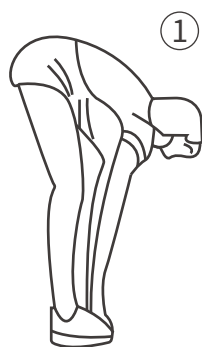
7.1. Trainingsrichtlinien und Empfehlungen

⚠ **Warnhinweis:** Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, müssen Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren.

Aufwärmübungen fördern die Durchblutung, versorgen die Muskeln mit mehr Sauerstoff, erhöhen die Körpertemperatur und bereiten auf die folgende körperliche Belastung vor.

Jede Trainingseinheit sollte mit fünf bis zehn Minuten Dehnübungen und leichten Bewegungen zum Aufwärmen beginnen. Die beigefügten Abbildungen zeigen verschiedene grundlegende Dehnübungen.

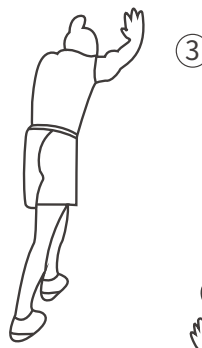
Es wird empfohlen, vor dem Training eine Aufwärmeinheit durchzuführen. Für die volle Wirkung des Aufwärmens wiederholen Sie jede Dehnübung in drei aufeinanderfolgenden Sätzen.



1. Vorwärtsbeuge: Beugen Sie die Knie leicht, neigen Sie den Oberkörper langsam nach vorn, entspannen Sie Rücken und Schultern und greifen Sie mit den Händen so weit wie möglich zu den Zehen. Halten Sie 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie. Wiederholen Sie die genannten Bewegungen 3-mal (siehe Abbildung 1).



2. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich auf eine saubere Unterlage und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass es an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Berühren Sie mit den Händen so weit wie möglich die Zehen. Halten Sie 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie. Wiederholen Sie die genannten Bewegungen 3-mal je Bein (siehe Abbildung 2).



3. Dehnung von Wade und Achillessehne: Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand oder einem Baum ab, ein Fuß bleibt hinten. Halten Sie das hintere Bein gestreckt und die Ferse am Boden und lehnen Sie sich zur Wand bzw. zum Baum. Halten Sie 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie. Wiederholen Sie die genannten Bewegungen 3-mal je Bein (siehe Abbildung 3).



4. Dehnung des vorderen Oberschenkels: Halten Sie das Gleichgewicht, indem Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch abstützen, greifen Sie dann mit der rechten Hand nach hinten zur rechten Ferse und ziehen Sie diese langsam zum Gesäß, bis Sie eine Spannung im vorderen Oberschenkel spüren. Halten Sie 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie. Wiederholen Sie die genannten Bewegungen 3-mal je Bein (siehe Abbildung 4).



5. Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel): Setzen Sie sich mit gegeneinander gerichteten Fußsohlen und nach außen zeigenden Knien hin. Fassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie zur Leiste. Halten Sie 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie. Wiederholen Sie die genannten Bewegungen 3-mal je Bein (siehe Abbildung 5).

8. Serviceverpflichtung

Dieses Produkt ist ausschließlich für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Auffälligkeiten im Zusammenhang mit gewerblicher Nutzung fallen nicht unter unsere Garantie.

Sollten Funktionsprobleme mit Ihrem Produkt auftreten, wenden Sie sich bezüglich des Kundendienstes bitte an Ihren örtlichen Händler.

8.1. Hinweise zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten

1. **Ordnungsgemäße Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE) und Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“.** Die durchgestrichene Mülltonne auf Elektro- und Elektronik-Altgeräten bedeutet, dass Sie gesetzlich verpflichtet sind, dieses Gerät getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu entsorgen. Die Entsorgung im Restmüll, in der gelben Tonne oder im gelben Sack für Wertstoffe ist gesetzlich verboten. Enthält das Gerät nicht fest eingebaute Gerätebatterien, Akkus oder Lampen, müssen diese vor der Entsorgung entnommen und getrennt als Altbatterien entsorgt werden.
2. **Möglichkeiten der Rückgabe von Elektro- und Elektronik-Altgeräten.** Besitzer von Elektro- und Elektronik-Altgeräten können diese bei den von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern eingerichteten Rücknahme- oder Sammelstellen abgeben oder alternativ bei Sammelstellen von Herstellern, Händlern oder Fernabsatzhändlern, damit die Altgeräte ordnungsgemäß entsorgt werden. Der folgende Link führt zu einem Online-Verzeichnis der verfügbaren Sammel- und Rücknahmestellen: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Datenschutz.** Besitzer von Elektro- und Elektronik-Altgeräten sind dafür verantwortlich, alle personenbezogenen Daten von den zu entsorgenden Altgeräten zu löschen.

9. Support

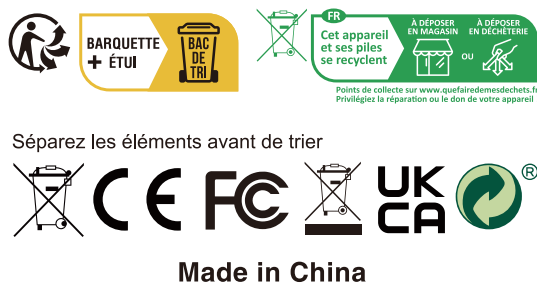


Hinweis: Wenn Ihr Gerät eine Garantieverlängerung durch Aktivierung enthält, folgen Sie vor dem normalen Gebrauch den Anweisungen auf der Kurzanleitungskarte, um das Gerät zu aktivieren.

E-Mail: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)



EU	REP
----	-----

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

UK	REP
----	-----

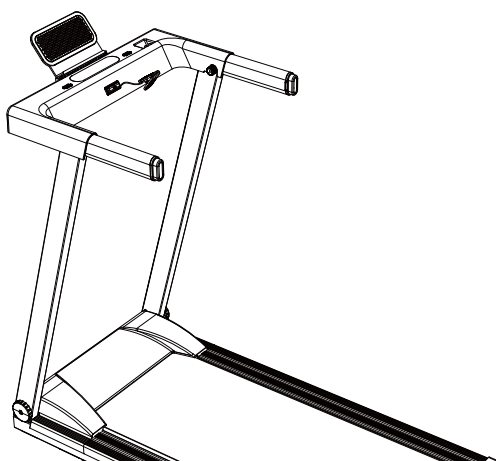
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY

Distributor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.eu



DOMÁCÍ BĚŽECKÝ PÁS

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Uživatelská příručka

Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tuto příručku a dobře ji uschovejte.

Obsah

1	Bezpečnostní pokyny	2
2	Popis výrobku	4
2.1	Přehled výrobku	4
2.2	Technické parametry	4
2.3	Seznam součástí	5
3	Postup instalace	6
3.1	Nastavení sklonu	7
4	Pokyny k obsluze	8
4.1	Návod k obsluze běžeckého pásu	8
4.2	Obsluha tlačítek	9
4.3	Obsluha dálkového ovladače	9
4.4	Displej dálkového ovladače	11
4.5	Pokyny k obsluze aplikace PitPat	11
4.6	Připojení k Wi-Fi	12
5	Chybové kódy a řešení	13
6	Údržba	15
6.1	Seřízení běžeckého pásu	15
6.2	Mazivo	15
6.3	Pokyny k údržbě	17
7	Zásady cvičení	18
7.1	Pokyny a doporučení ke cvičení	19
8	Servisní závazek	21
8.1	Pokyny ke správné likvidaci odpadních elektrických a elektronických zařízení	21
9	Podpora	22

1. Bezpečnostní pokyny

Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte všechny pokyny.

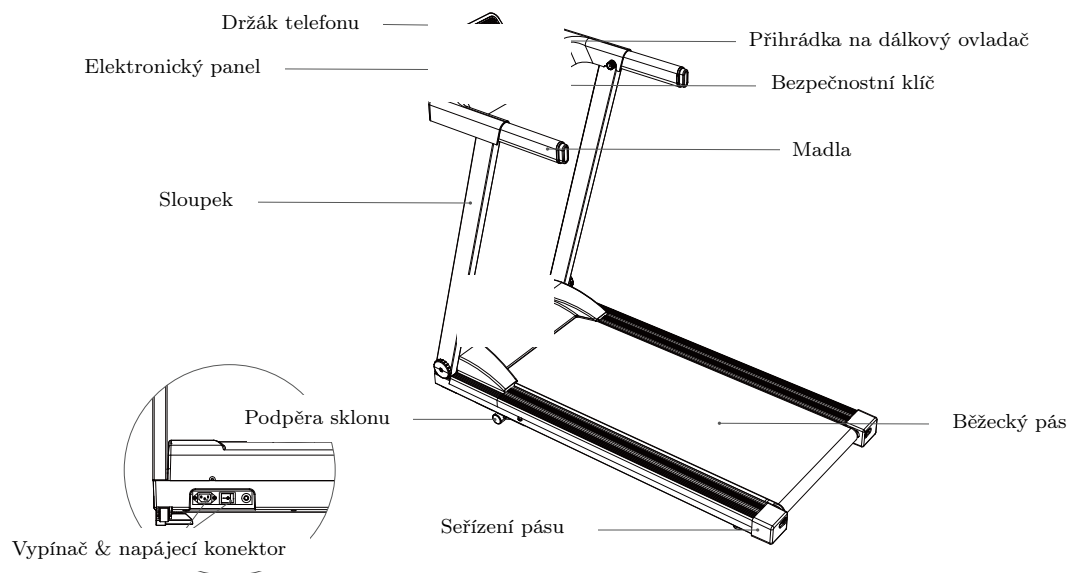
⚠ Upozornění: Dodržujte níže uvedené pokyny, abyste předešli újmě na zdraví sobě i ostatním.

1. Před uvedením běžeckého pásu do provozu se ujistěte, že je účinně uzemněn, čímž omezíte možná rizika a nehody.
2. Při používání běžeckého pásu si řádně připněte (červenou) sponu bezpečnostního klíče na oděv, aby bylo možné klíč v případě nouze okamžitě vytrhnout a pás pro vaši bezpečnost zastavit.
3. (1) Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem.
(2) Při cvičení noste vhodnou sportovní obuv (neběhejte v pantoflích, mohou se zachytit o stroj a způsobit poruchu).
(3) Udržujte okolí uklizené, aby se na běžeckém pásu nehromadily prachové částice a nezpůsobovaly mechanické problémy.
4. Tento model běžeckého pásu je určen výhradně pro jednu osobu. Po celou dobu provozu pásu se vyhněte přítomnosti dětí a domácích zvířat v jeho blízkosti, abyste předešli případným nehodám.
5. V plně rozloženém stavu dodržte minimální odstup mezi běžeckým pásem a stěnami či nábytkem (nejméně tři stopy na každé straně).
6. Pokud je napájecí kabel poškozen, přestaňte běžecký pás používat.
7. Pokud dojde k poruše nebo poškození běžeckého pásu, je nutné jej přestat používat. Obráťte se prosím ihned na místního distributora, aby zajistil rychlou opravu.
8. Nedotýkejte se rukama pohyblivých částí. Do mechanismu běžeckého pásu rovněž nevtlačujte ani nevkládejte žádné předměty.
9. Běžecký pás používejte pouze uvnitř a vyhněte se extrémním venkovním teplotám i případně nehygienickým podmínkám v posilovně.
10. Umístěte běžecký pás na čistou a rovnou podlahu, zajistěte dobré větrání, ujistěte se, že v blízkosti nejsou ostré předměty, a nepoužívejte pás poblíž vody a zdrojů tepla.
11. Při nastupování a sestupování z běžeckého pásu používejte madlo. Nesestupujte, dokud se pás zcela nezastaví. Pokud musíte v nouzi seskočit, vytáhněte bezpečnostní klíč a pás okamžitě zastavte.
12. Nepoužívejte běžecký pás v blízkosti dýchacích přístrojů ani aerosolů či sprejů vytvářejících mlhu.
13. Aby byl zachován optimální provoz běžeckého pásu, neinstalujte ani nepřipevňujte příslušenství či díly, které nejsou součástí originální sestavy dodané výrobcem pásu.

14. Zajistěte, aby byly všechny části běžeckého pásu správně smontovány a zajištěny.
15. Po použití vždy vypněte napájení a odpojte napájecí kabel běžeckého pásu.

2. Popis výrobku

2.1. Přehled výrobku

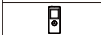


2.2. Technické parametry

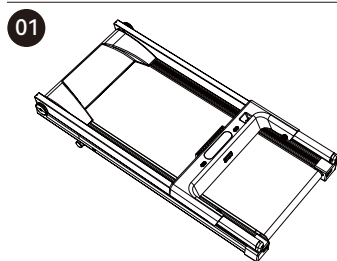
Model	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Napětí (V)	220
Špičkový výkon (W)	2610
Max. zatížení (kg)	159
Rozměry po složení (mm)	1355 * 611 * 176
Rozměry výrobku (mm)	1355 * 611 * 1132
Běžecká plocha (mm)	420 * 1120
Rychlost (km/h)	1.0–16.0
Čistá hmotnost (kg)	36.1

Model zařízení najdete na kartonu. Výše uvedené údaje byly měřeny ručně a mohou se mírně lišit; řiďte se skutečně dodaným výrobkem.

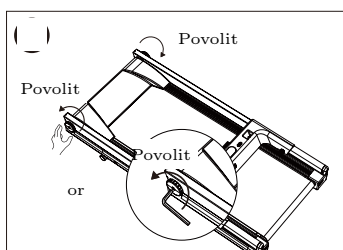
2.3. Seznam součástí

No.	Název	Obrázek	Množství	Poznámka
1	Hlavní rám		1 kus	
2	Držák telefonu		1 kus	
3	Bezpečnostní klíč		1 kus	
4	Napájecí kabel		1 kus	
5	Dálkový ovladač		1 kus	
6	Olej		1 kus	
7	Imbusový klíč tvaru L 6 mm (dvojúčelový)		1 kus	
8	Imbusový klíč tvaru L 10 mm (dvojúčelový)		1 kus	
9	Knoflíky sloupků		2 kusy	
10	Návod		1 kus	
11	Rychlý průvodce		1 kus	

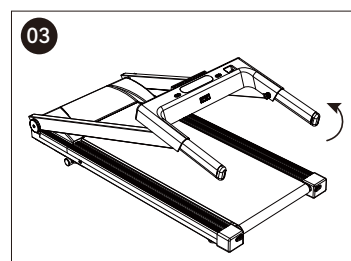
3. Postup instalace



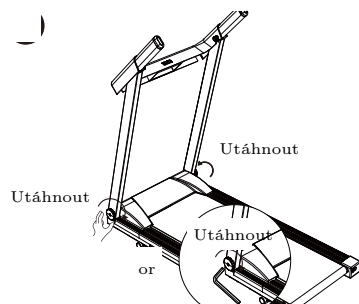
01 Rozbalte obal, vyjměte zařízení a postavte je na rovnou podlahu.



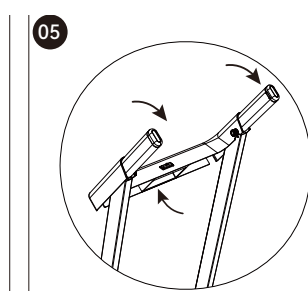
02 Otočte knoflíky na obou stranách sloupků proti směru hodinových ručiček, abyste je povolili. (Můžete použít i imbusový klíč tvaru L 6 mm.)



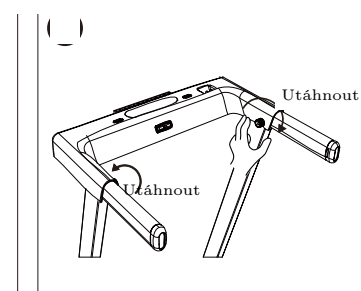
03 Zvedněte sloupky nahoru do požadovaného úhlu.



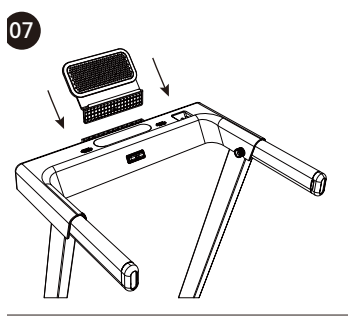
04 Otočte knoflíky na obou stranách sloupků po směru hodinových ručiček, čímž je dotáhnete a zajistíte. (Můžete použít i imbusový klíč tvaru L 6 mm.)



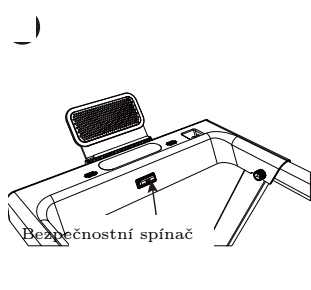
05 Uchopte madla a zatáhněte je dolů a dozadu, čímž sklopíte displej do vodorovné polohy.



06 Nasaďte otočné knoflíky na obě strany madla a dotáhněte je po směru hodinových ručiček.



07 Připevněte držák telefonu.



08 Přiložte bezpečnostní klíč na žlutě označené místo na displeji.

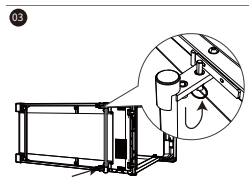
3.1. Nastavení sklonu

Chcete-li zvýšit náročnost cvičení nastavením sklonu, postupujte takto:

01

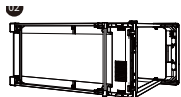
Vypněte hlavní vypínač běžeckého pásu, odpojte napájecí kabel a ujistěte se, že pás neběží.

03



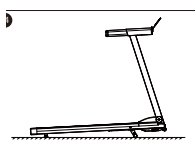
Vytáhněte sklopný rám nahoru a nastavte kolíky na obou stranách tak, aby byl rám zajištěn.

02



Opatrně nakloňte běžecký pás na bok. (Zajistěte, aby nespadl a nezpůsobil úraz.)

04



Spusťte běžecký pás zpět dolů a ujistěte se, že je stabilní.

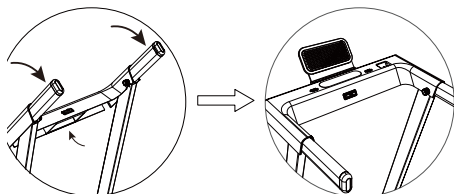
05

Jakmile je běžecký pás stabilní, znovu jej zapněte a pokračujte v běžném používání.

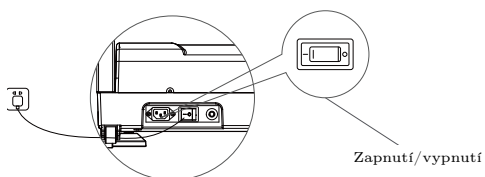
Chcete-li sklon snížit, proveďte stejné kroky v opačném pořadí.

4. Pokyny k obsluze

4.1. Návod k obsluze běžeckého pásu

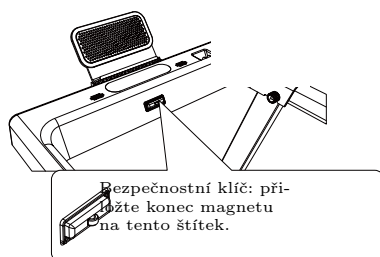


01. Otočte konzoli a madlo naznačeným směrem, dokud nebudou ležet naplocho. Nasaďte na obě strany madla otočné knoflíky a dotáhněte je po směru hodinových ručiček.



02. Připojte napájení běžeckého pásu a zapněte (červený) vypínač.

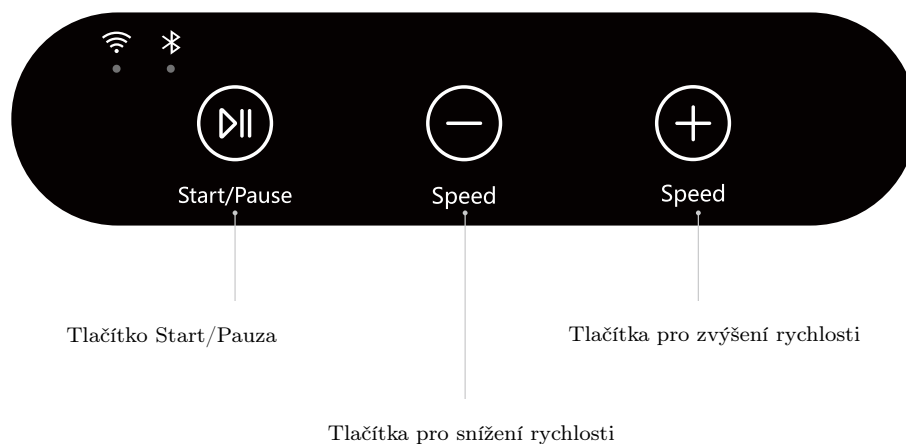
(1) Vyčkejte, až se displej rozsvítí a zobrazí úvodní obrazovku.



03. Bezpečnostní klíč

(1) Vložte bezpečnostní klíč do vyhrazeného místa na konzoli, čímž běžecký pás uvedete do provozu, a příslušnou sponu bezpečně připněte na oděv. V nouzi bezpečnostní klíč ihned vytáhněte, motor se okamžitě zastaví. Pro pokračování jej jednoduše vraťte zpět. Za všech okolností lze pás zastavit okamžitým vytáhnutím bezpečnostního klíče.

4.2. Obsluha tlačítek



01. Tlačítko Start/Pauza V pohotovostním stavu stiskem tlačítka Start běžecký pás aktivujete a dalším stiskem jej spustíte. Za chodu můžete:

1. podržet tlačítko Start a pás pozastavit, přičemž dosavadní data cvičení zůstanou zachována; dalším stiskem ve cvičení pokračujete.
2. stiskem tlačítka Start cvičení ukončit a všechna data vynulovat.

02. Tlačítka pro zvýšení a snížení rychlosti Za chodu běžeckého pásu existují tři způsoby ovládání tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti.

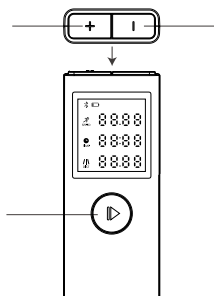
- (1) Krátký stisk do 1 sekundy změní rychlost vždy o 0,1 km/h.
- (2) Podržení déle než 1 sekundu změní rychlost vždy o 0,5 km/h.

Pokyny ke spuštění

- a. Přiložte bezpečnostní klíč na určené místo na panelu. Zapněte hlavní vypínač; zazní pípnutí a systém přejde do pohotovostního režimu.
- b. Stiskněte tlačítko START; v okně se zobrazí třísekundové odpočítávání a při každém kroku zazní pípnutí. Motor se přitom nespustí.
- c. Počáteční rychlost je 1 km/h; nyní můžete rychlost upravit tlačítky „+“ a „-“.

4.3. Obsluha dálkového ovladače

Před použitím dálkového ovladače proveďte spárování podle pokynů na nálepce na ovladači.



01. Dálkové ovládání

(1) Stisknutím tlačítka „Speed–“ snížíte rychlost stroje.

(2) Stisknutím „Speed+“ zvýšíte rychlost stroje.

(3) Stiskněte tlačítko „On/Off“; stroj se pomalu rozjede nebo zastaví.

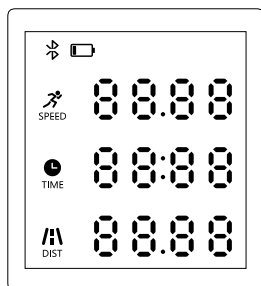
V pohotovostním stavu stiskněte přímo tlačítko „On/Off“; pás se rozeběhne rychlostí 1 km/h, ostatní okna začnou počítat od 0 a tlačítka „+“ a „–“ měníte rychlost.

Pokyny ke spuštění

- Přiložte bezpečnostní klíč na určené místo na panelu. Zapněte hlavní vypínač; zazní pípnutí a systém přejde do pohotovostního režimu.
- Stiskněte tlačítko START; v okně se zobrazí třísekundové odpočítávání a při každém kroku zazní pípnutí. Motor se přitom nespustí.
- Počáteční rychlost je 1 km/h; nyní můžete rychlost upravit tlačítka „+“ a „–“.
- Pokud je běžecký pás spuštěn a dálkový ovladač nesvítí, dotykem libovolného tlačítka jej probudíte; na displeji ovladače se zobrazí příslušné údaje.

4.4. Displej dálkového ovladače

Za chodu stroje se v jednotlivých oknech zobrazují následující informace:



 **01. „Bluetooth“** Zobrazuje stav Bluetooth. Po úspěšném připojení Bluetooth se ikona rozsvítí.

 **02. „Rychlost“** Za chodu se zobrazuje aktuální hodnota rychlosti a zobrazení rychlosti je zapnuto.

 **03. „Čas“** Zobrazuje dobu cvičení.

 **04. „Vzdálenost“** Zobrazuje uraženou vzdálenost.

Rozsah zobrazovaných hodnot v oknech

Nastavovaný parametr	Počáteční hodnota	Rozsah zobrazení
Čas (minuty : sekundy)	0:00	0:00–99:59
Rychlost (km/h)	1.00	Podrobnosti viz Technické parametry — rychlost
Vzdálenost (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Pokyny k obsluze aplikace PitPat

Běžecský pás lze připojit k telefonu přes Bluetooth.

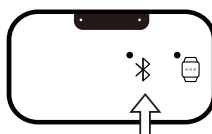
1. Stáhněte si aplikaci PitPat do telefonu a nainstalujte ji, nebo naskenujte níže uvedený QR kód a aplikaci stáhněte a nainstalujte.
2. Otevřete aplikaci PitPat a podle pokynů v ní se přihlaste nebo zaregistrujte své účetní údaje.
3. Připojení běžecského pásu:
 - (1) Zapněte na mobilním telefonu (telefon s Androidem) funkci Bluetooth a povolte určování polohy.
 - (2) Otevřete aplikaci PitPat (pokud aplikace vyzve k autorizaci, udělte jí příslušná oprávnění).
 - (3) Přejděte na domovskou stránku aplikace a klepněte vpravo nahoře na roh ikony běžecského pásu, čímž otevřete vyhledávání.

Telefon automaticky vyhledá zařízení v okolí. Zapněte běžecský pás (zařízení začínající na PitPat-T je váš běžecský pás) a povolte připojení. Pípnutí běžecského pásu znamená, že připojení proběhlo úspěšně, a na panelu se rozsvítí ikona Bluetooth.

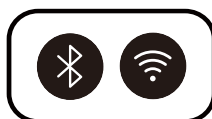
Poznámka: Při připojování se ujistěte, že je telefon připojen k internetu, abyste mohli běžecský pás ovládat přes Bluetooth. Podrobnosti o konfiguraci sítě najdete v popisech v aplikaci.



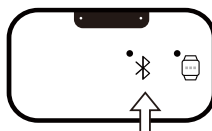
Poznámka: Systémové požadavky: iOS 13 nebo vyšší; Android 6.0 nebo vyšší.



Po registraci klepněte vpravo nahoře na ikonu běžeckého pásu.



- 01 Počkejte, až se běžecký pás připojí.
- 02 Vyhledejte Wi-Fi.



Když se kontrolka signálu Wi-Fi rozsvítí „zeleně“, připojení proběhlo úspěšně.

4.6. Připojení k Wi-Fi

Upozornění: Pokud běžecký pás není připojen k aplikaci PitPat, zůstane ikona Bluetooth na pásu neaktivní. Naopak po úspěšném propojení s aplikací je symbol Bluetooth na stroji aktivní.

Návod ke konfiguraci připojení Wi-Fi na běžeckém pásu

Po úspěšném propojení běžeckého pásu s mobilní aplikací budete přesměrováni na obrazovku konfigurace Wi-Fi běžeckého pásu. Upozorňujeme, že náš model je kompatibilní výhradně s frekvenčním pásmem 2,4 GHz (aplikace zobrazí pouze signály Wi-Fi 2,4 GHz zachycené běžeckým pásem). Zajistěte proto, aby váš přístupový bod podporoval frekvence 2,4 GHz.

1. Vyberte síť, ke které se chcete připojit.
2. Podle pokynů na obrazovce zadejte požadované heslo k Wi-Fi. Jakmile je navázáno funkční připojení k internetu, rozsvítí se ikona Bluetooth na displeji běžeckého pásu, což znamená, že se aplikace vrátila na hlavní domovskou stránku.
3. **Poznámka:** pokud se připojení Wi-Fi nezdaří nebo se přeruší, počkejte, až bude signál Wi-Fi stabilní, a poté běžecký pás restartujte, abyste se znovu připojili k internetu.

5. Chybové kódy a řešení

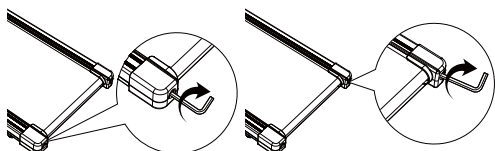
Chybový kód	Popis	Řešení problémů
SAFE	Odpadl bezpečnostní spínač	
Er1	Chyba komunikace, elektronický panel nepřijímá signál	(1) Zkontrolujte, zda nejsou komunikační kabely uvolněné, odpojené nebo poškozené. (2) V případě potřeby zkontrolujte nebo vyměňte elektronický panel. (3) V případě potřeby zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku.
Er3	Přepětí	(1) Zkontrolujte, zda je napájecí napětí na běžné úrovni AC 220–240 V. (2) Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (3) Zkontrolujte nebo vyměňte motor.
Er4	Nadproud	(1) Zkontrolujte přetížení. (2) Zkontrolujte, zda není zablokovaný některý pohyblivý mechanický díl. (3) Zkontrolujte množství kluzného prostředku. Jeho nedostatek zvyšuje tření mezi pásem a běžeckou deskou a způsobuje nadproud. (4) Zkontrolujte, zda není běžecká deska silně opotřebená. (5) Zkontrolujte, zda není běžecký pás silně opotřebený. (6) Zkontrolujte, zda není zkrat v kabeláži motoru. (7) Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (8) Zkontrolujte nebo vyměňte motor.
Er5	Přetížení	(1) Zkontrolujte přetížení. (2) Zkontrolujte, zda není zablokovaný některý pohyblivý mechanický díl. (3) Zkontrolujte množství kluzného prostředku. Jeho nedostatek zvyšuje tření mezi pásem a běžeckou deskou a způsobuje nadproud. (4) Zkontrolujte, zda není běžecká deska silně opotřebená. (5) Zkontrolujte, zda není běžecký pás silně opotřebený. (6) Zkontrolujte, zda není zkrat v kabeláži motoru. (7) Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (8) Zkontrolujte nebo vyměňte motor.
Er6	Motor není připojen	(1) Zkontrolujte, zda nejsou vodiče motoru uvolněné nebo odpojené. (2) Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (3) Posuďte, zda je nutná výměna řídicí jednotky.
Er7	Chyba komunikace, řídicí jednotka nepřijímá signály	(1) Zkontrolujte, zda nejsou komunikační kabely uvolněné, odpojené nebo poškozené. (2) Zkontrolujte nebo vyměňte elektronický panel. (3) Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku.

Chybový kód	Popis	Řešení problémů
Er13	Zkrat IGBT	(1) Zjistěte, zda běžecký pás není silně rušen vnějšími signály. (2) V případě potřeby zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku.
Er14	Zkrat zátěže	(1) Zkontrolujte, zda na výstupu řídicí jednotky není cizí předmět způsobující zkrat. (2) Zkontrolujte nebo vyměňte motor.

6. Údržba

6.1. Seřízení běžeckého pásu

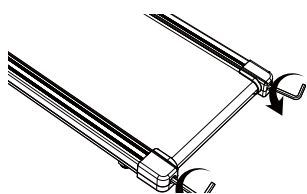
Před zahájením cvičení je běžecký pás správně seřízen; při dalším používání se však může různě natáhnout. Pás pak může vybočit ze středu, držet o boční a zadní kryty a opotřebovávat se. Prokluzování pásu je časem běžné. Pokud pás při chůzi prokluzuje nebo se zadrhává, můžete jej pro lepší výkon seřídit.



01. A: Pokud běžecký pás vybočuje doleva, otočte seřizovacím šroubem na levém zadním krytu o 1–2 otáčky po směru hodinových ručiček.

B: Pokud pás vybočuje doprava, otočte seřizovacím šroubem na pravém zadním krytu o 1–2 otáčky po směru hodinových ručiček.

Poté proveďte zkušební chod. Pokud pás stále není vystředěn, opakujte uvedené kroky, dokud nebude správně vyrovnán.

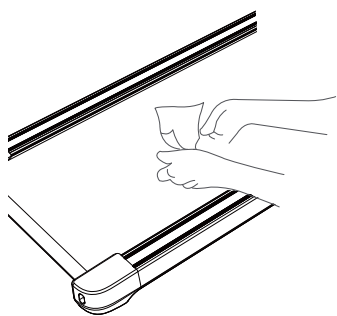


02. Příliš napnutý běžecký pás vytváří větší odpor. Otočte šrouby na obou stranách o 1–2 otáčky proti směru hodinových ručiček: povolujte pás, dokud přestane prokluzovat nebo se zadrhávat; je-li pás příliš volný, otočte šrouby na obou stranách o 1–2 otáčky po směru hodinových ručiček.

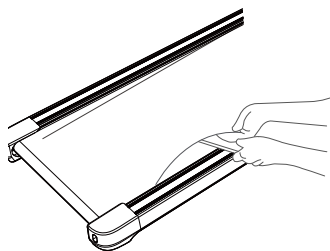
⚠ Varování! Neutahujte válec příliš! Může dojít k trvalému poškození ložiska!

6.2. Mazivo

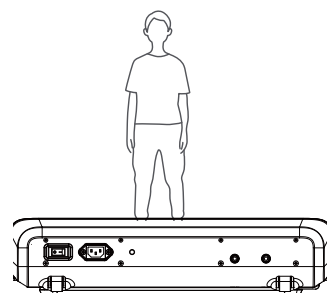
1. Běžecký pás je nutné namazat po půl roce nebo po celkových 100 hodinách provozu. Pokaždé přidejte 1/3 až 1/2 lahvičky.
2. Zkontrolujte stav mazání. Při vypnutém běžeckém pásu nadzvedněte pás z jedné strany a dotkněte se plochy pod ním; pokud je mazivo cítit, není třeba doplňovat. Pokud mazivo zaschlo, doplňte je. (Používejte pouze maziva bez ropných složek.)
3. Mazivo doplňte správně podle obrázku níže.



① Vyčistěte běžecký pás.



② Vypněte napájení, nadzvedněte běžecký pás a naneste silikonový olej na vnitřní plochu běžecké desky.



③ Spustěte běžecký pás a nechte jej 10–20 sekund běžet rychlostí 4,8 km/h.

6.3. Pokyny k údržbě

1. Běžecský pás pravidelně čistěte a udržujte a dbejte na bezvadný stav všech součástí. Správná údržba udržuje pás v nejlepším stavu, zatímco nesprávná údržba jej může poškodit nebo zkrátit jeho životnost.
2. Po každém použití běžecského pásu otřete čistým ručníkem nebo hadříkem důležitá místa, například konzoli, a odstraňte pot a nečistoty. Dbejte na to, aby elektrické součásti ani běžecský pás nepřišly do styku s vodou.
3. Běžecský pás umístěte na čisté, suché místo bez vlhkosti. Před uskladněním jej vypněte a odpojte ze zásuvky.
4. Výrobek se snadno přepravuje a je vybaven kolečky pro plynulé přemísťování. Před přemístěním běžecského pásu se ujistěte, že je odpojen ze zásuvky a správně složen.
5. Jednotlivé části běžecského pásu pravidelně kontrolujte, zda jsou pevně upevněny. Díly vykazující známky poškození ihned vyměňte.
6. Před zahájením cvičení je běžecský pás správně seřízen; při dalším používání se však může různě natáhnout. Pás pak může vybočit ze středu, dřít o boční válec a zadní kryt a opotřebovávat se. Prokluzování pásu je časem běžné. Pokud pás při pohybu na běžecském pásu prokluzuje nebo se zadrhává, můžete jej pro lepší výkon seřídit.

7. Zásady cvičení

Zahřátí Před každým použitím je nutné 5–10 minut se zahřát.

Dýchání Během cvičení nezadržujte dech. Zpravidla nadechněte nosem a vydechněte ústy, když se chystáte pokračovat v pohybu. Dýchání by mělo být sladěno s pohyby. Pokud dýcháte příliš rychle, cvičení okamžitě ukončete.

Frekvence Svaly stejné oblasti potřebují 48 hodin odpočinku, tedy stejnou oblast lze trénovat obden.

Zátěž Rozsah tréninku určete podle své individuální tělesné kondice a cvičte podle zásady postupně rostoucí zátěže. Bolest svalů je na začátku tréninku normální; pokud budete ve cvičení pokračovat, odezní.

Uvolnění Po každém cvičení si dopřejte pět minut na zklidnění, zejména protažení a uvolnění svalů nohou, aby nedocházelo k dlouhodobému ztuhnutí a byla zachována pružnost svalů.

Strava Kvůli ochraně trávicího systému cvičte nejdříve hodinu po jídle. Po tréninku byste měli jíst nejdříve za půl hodiny. Během cvičení pijte méně vody, zejména ne velká množství, abyste nezvyšovali zátěž srdce a ledvin.

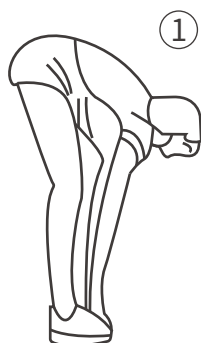
7.1. Pokyny a doporučení ke cvičení

⚠ **Upozornění:** Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli jiného cvičebního programu se bezpodmínečně poraďte se svým lékařem.

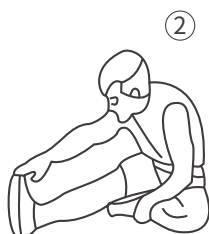
Zahřívací cviky podporují krevní oběh, zvyšují okysličení svalů a tělesnou teplotu a připravují tělo na následující fyzickou zátěž.

Každou tréninkovou jednotku začněte pěti až deseti minutami protahování a lehkých rozvíčivacích pohybů. Přiložené obrázky ukazují různé základní protahovací cviky.

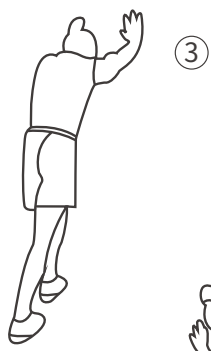
Doporučuje se před tréninkem provést zahřívací část. Pro plný účinek zahřátí opakujte každý protahovací cvik ve třech po sobě jdoucích sériích.



1. Předklon: Mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte, uvolněte záda a ramena a rukama se snažte co nejvíce dosáhnout na špičky. Vydržte 10 až 15 sekund a uvolněte se. Uvedené pohyby opakujte 3krát (viz obrázek 1).



2. Protahování zadní strany steh: Posadte se na čistou podložku a jednu nohu natáhněte. Druhou nohu přitáhněte dovnitř tak, aby přiléhala k vnitřní straně natažené nohy. Rukama se co nejvíce dotkněte špiček. Vydržte 10 až 15 sekund a uvolněte se. Uvedené pohyby opakujte 3krát na každou nohu (viz obrázek 2).



3. Protahování lýtky a Achillovy šlachy: Opřete se oběma rukama o stěnu nebo strom, jednu nohu nechte vzadu. Zadní nohu držte napnutou a patu na zemi a nakloňte se ke stěně či stromu. Vydržte 10 až 15 sekund a uvolněte se. Uvedené pohyby opakujte 3krát na každou nohu (viz obrázek 3).



4. Protážení čtyřhlavého svalu stehenního: Udržujte rovnováhu opřením levé ruky o stěnu nebo stůl, pravou rukou sáhněte dozadu, uchopte pravou patu a pomalu ji přitahujte k hýždí, dokud neucítíte napětí v přední straně stehna. Vydržte 10 až 15 sekund a uvolněte se. Uvedené pohyby opakujte 3krát na každou nohu (viz obrázek 4).



5. Protážení krejčovského svalu (vnitřní strana steh): Sedněte si tak, aby se chodidla dotýkala a kolena směřovala ven. Uchopte chodidla oběma rukama a přitáhněte je ke slabinám. Vydržte 10 až 15 sekund a uvolněte se. Uvedené pohyby opakujte 3krát na každou nohu (viz obrázek 5).

8. Servisní závazek

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití. Na závady související s komerčním používáním se naše záruka nevztahuje.

Pokud narazíte na jakékoli problémy s funkčností výrobku, obraťte se ohledně zákaznické podpory na místního distributora.

8.1. Pokyny ke správné likvidaci odpadních elektrických a elektronických zařízení

1. **Správná likvidace odpadních elektrických a elektronických zařízení (OEEZ) a symbol „přeškrtnuté popelnice“.** Symbol přeškrtnuté popelnice na elektrozařízení znamená, že jste ze zákona povinni toto zařízení odstranit odděleně od netříděného komunálního odpadu. Vhazování do směsného odpadu, žluté popelnice nebo žlutého pytle na recyklovatelné materiály je zákonem zakázáno. Pokud zařízení obsahuje přenosné baterie, akumulátory nebo světelné zdroje, které nejsou pevně zabudovány, je nutné je před likvidací výrobku vyjmout a zlikvidovat odděleně jako odpadní přenosné baterie.
2. **Způsoby vracení odpadních elektrických a elektronických zařízení.** Majitelé odpadních elektrických a elektronických zařízení je mohou odevzdat na sběrných nebo zpětných místech zřízených veřejnými subjekty pro nakládání s odpady, případně na sběrných místech zřízených výrobcí, prodejci nebo prodejci na dálku, aby bylo zajištěno správné odstranění. Následující odkaz vede do online seznamu dostupných sběrných a zpětných míst: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Ochrana osobních údajů.** Majitelé odpadních elektrických a elektronických zařízení odpovídají za vymazání všech osobních údajů ze zařízení určených k likvidaci.

9. Podpora



Poznámka: Pokud vaše zařízení zahrnuje výhodu záruky po aktivaci, aktivujte je před běžným použitím podle pokynů na kartě rychlého ovládání.

E-mail: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)



EU	REP
----	-----

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

UK	REP
----	-----

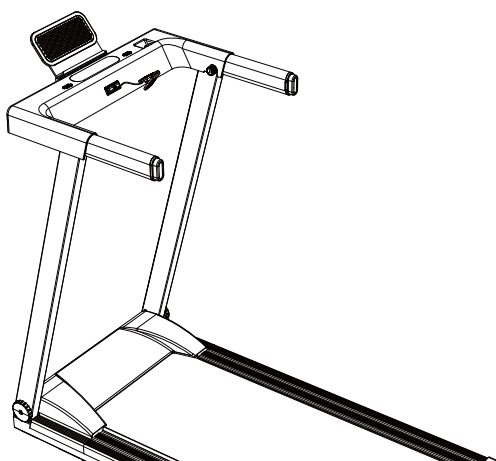
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY

Distributor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.cz



DOMÁCI BEŽECKÝ PÁS

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Používateľská príručka

Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte túto príručku a dobre ju uschovajte.

Obsah

1	Bezpečnostné pokyny	2
2	Popis výrobku	4
2.1	Prehľad výrobku	4
2.2	Technické parametre	4
2.3	Zoznam súčastí	5
3	Postup inštalácie	6
3.1	Nastavenie sklonu	7
4	Pokyny na obsluhu	8
4.1	Návod na obsluhu bežeckého pásu	8
4.2	Obsluha tlačidiel	9
4.3	Obsluha diaľkového ovládača	9
4.4	Displej diaľkového ovládača	11
4.5	Pokyny na obsluhu aplikácie PitPat	11
4.6	Pripojenie k Wi-Fi	12
5	Chybové kódy a riešenia	13
6	Údržba	15
6.1	Nastavenie bežeckého pásu	15
6.2	Mazivo	15
6.3	Pokyny na údržbu	17
7	Zásady cvičenia	18
7.1	Pokyny a odporúčania k cvičeniu	19
8	Servisný záväzok	21
8.1	Pokyny na správnu likvidáciu odpadu z elektrických a elektronických zariadení	21
9	Podpora	22

1. Bezpečnostné pokyny

Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte všetky pokyny.

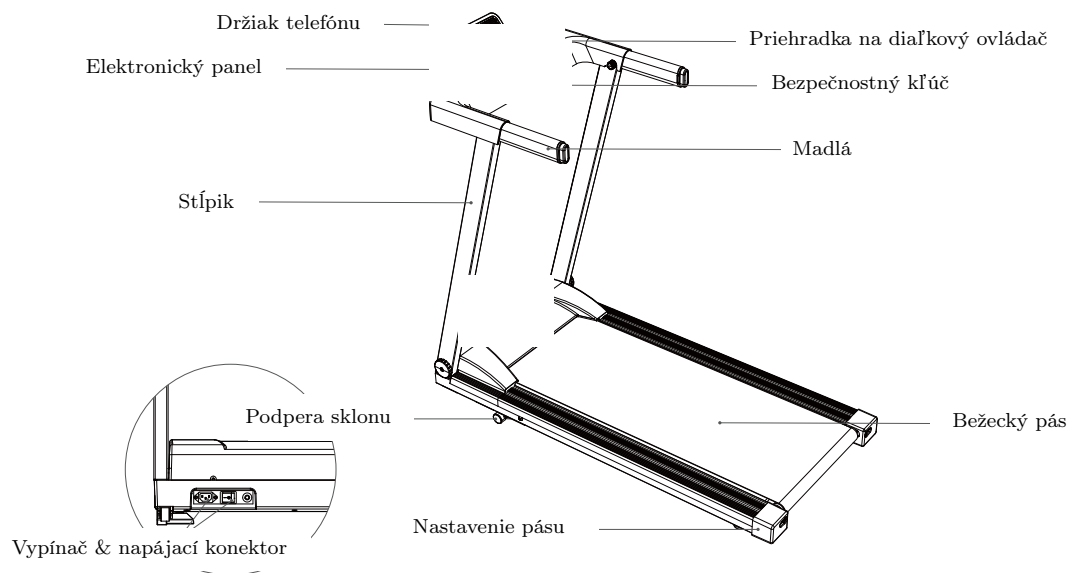
⚠ Upozornenie: Dodržiavajte nižšie uvedené pokyny, aby ste predišli ujme na zdraví sebe aj ostatným.

1. Pred uvedením bežeckého pásu do prevádzky sa uistite, že je účinne uzemnený, čím obmedzíte možné riziká a nehody.
2. Pri používaní bežeckého pásu si riadne pripnite (červenú) sponu bezpečnostného kľúča na odev, aby bolo možné kľúč v prípade núdze okamžite vytrhnúť a pás pre vašu bezpečnosť zastaviť.
3. (1) Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom.
(2) Pri cvičení noste vhodnú športovú obuv (nebehajte v šľapkách, môžu sa zachytiť o stroj a spôsobiť poruchu).
(3) Udržiavajte okolie upratané, aby sa na bežecskom páse nehromadili prachové častice a nespôsobovali mechanické problémy.
4. Tento model bežeckého pásu je určený výhradne pre jednu osobu. Počas celej prevádzky pásu sa vyhnite prítomnosti detí a domácich zvierat v jeho blízkosti, aby ste predišli prípadným nehodám.
5. V plne rozloženom stave dodržte minimálny odstup medzi bežeckým pásom a stenami či nábytkom (najmenej tri stopy na každej strane).
6. Ak je napájací kábel poškodený, prestaňte bežecký pás používať.
7. Ak dôjde k poruche alebo poškodeniu bežeckého pásu, je nutné ho prestať používať. Obráťte sa prosím ihneď na miestneho distribútora, aby zabezpečil rýchlu opravu.
8. Nedotýkajte sa rukami pohyblivých častí. Do mechanizmu bežeckého pásu rovnako nekladajte ani nevtláčajte žiadne predmety.
9. Bežecký pás používajte iba vnútri a vyhnite sa extrémnym vonkajším teplotám aj prípadne nehygienickým podmienkam v posilňovni.
10. Umiestnite bežecký pás na čistú a rovnú podlahu, zabezpečte dobré vetranie, uistite sa, že v blízkosti nie sú ostré predmety, a nepoužívajte pás blízko vody a zdrojov tepla.
11. Pri nastupovaní a zostupovaní z bežeckého pásu používajte madlo. Nezostupujte, kým sa pás úplne nezastaví. Ak musíte v núdzi zoskočiť, vytiahnite bezpečnostný kľúč a pás okamžite zastavte.
12. Nepoužívajte bežecký pás v blízkosti dýchacích prístrojov ani aerosólov či sprejov vytvárajúcich hmlu.
13. Aby bola zachovaná optimálna prevádzka bežeckého pásu, neinštalujte ani nepripievňujte príslušenstvo či diely, ktoré nie sú súčasťou originálnej zostavy dodanej výrobcom pásu.

14. Zabezpečte, aby boli všetky časti bežeckého pásu správne zmontované a zaistené.
15. Po použití vždy vypnite napájanie a odpojte napájací kábel bežeckého pásu.

2. Popis výrobku

2.1. Prehľad výrobku



2.2. Technické parametre

Model	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Napätie (V)	220
Špičkový výkon (W)	2610
Max. zaťaženie (kg)	159
Rozmery po zložení (mm)	1355 * 611 * 176
Rozmery výrobku (mm)	1355 * 611 * 1132
Bežecká plocha (mm)	420 * 1120
Rýchlosť (km/h)	1.0–16.0
Čistá hmotnosť (kg)	36.1

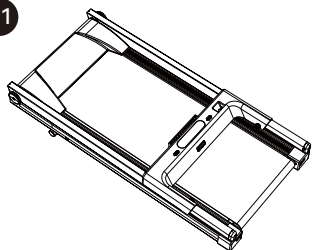
Model zariadenia nájdete na kartóne. Vyššie uvedené údaje boli merané ručne a môžu sa mierne líšiť; riaďte sa skutočne dodaným výrobkom.

2.3. Zoznam súčastí

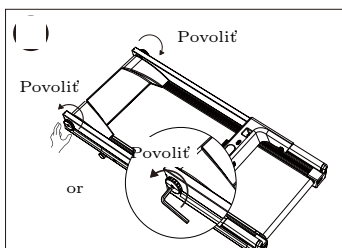
No.	Názov	Obrázok	Množstvo	Poznámka
1	Hlavný rám		1 kus	
2	Držiak telefónu		1 kus	
3	Bezpečnostný kľúč		1 kus	
4	Napájací kábel		1 kus	
5	Diaľkový ovládač		1 kus	
6	Olej		1 kus	
7	Imbusový kľúč v tvare L 6 mm (dvojúčelový)		1 kus	
8	Imbusový kľúč v tvare L 10 mm (dvojúčelový)		1 kus	
9	Gombíky stĺpikov		2 kusy	
10	Návod		1 kus	
11	Rýchly sprievodca		1 kus	

3. Postup inštalácie

01

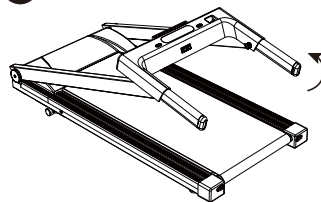


01 Rozbaľte obal, vyberte zariadenie a postavte ho na rovnú podlahu.



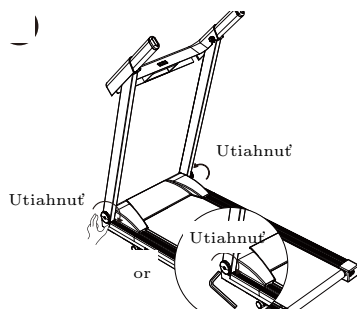
02 Otočte gombíky na oboch stranách stĺpikov proti smeru hodinových ručičiek, aby ste ich povolili. (Môžete použiť aj imbusový kľúč tvaru L 6 mm.)

03



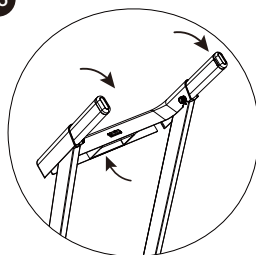
03 Zdvihnite stĺpiky nahor do požadovaného uhla.

04



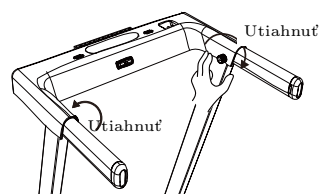
04 Otočte gombíky na oboch stranách stĺpikov v smere hodinových ručičiek, čím ich dotiahnete a zaistíte. (Môžete použiť aj imbusový kľúč tvaru L 6 mm.)

05



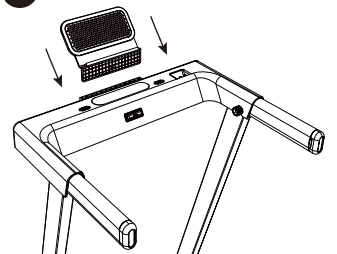
05 Uchopte madlá a potiahnite ich nadol a dozadu, čím sklopíte displej do vodorovnej polohy.

06



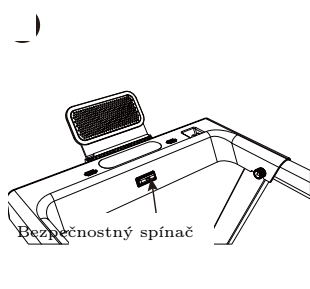
06 Nasaďte otočné gombíky na obe strany madla a dotiahnite ich v smere hodinových ručičiek.

07



07 Pripevnite držiak telefónu.

08



08 Priložte bezpečnostný kľúč na žlté označené miesto na displeji.

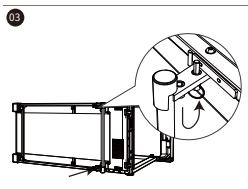
3.1. Nastavenie sklonu

Ak chcete zvýšiť náročnosť cvičenia nastavením sklonu, postupujte takto:

01

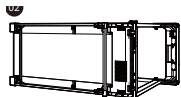
Vypnite hlavný vypínač bežec-
kého pásu, od-
pojte napájací
kábel a uistite
sa, že pás ne-
beží.

03



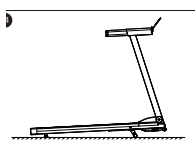
Vytiahnite sklopný
rám nahor a
nastavte kolíky
na oboch stranách
tak, aby bol rám
zaistený.

02



Opatrne na-
kloňte bežec-
ký pás nabok.
(Zaistite, aby
nespadol a
nespôsobil
úraz.)

04



Spustite
bežec-
ký pás
späť nadol a
uistite sa, že je
stabilný.

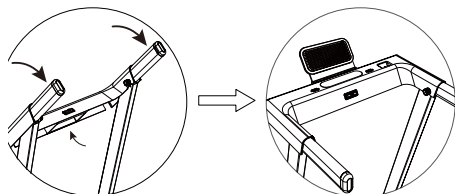
05

Keď je bežec-
ký pás
stabilný, znova ho
zapnite a pokračujte
v bežnom používaní.

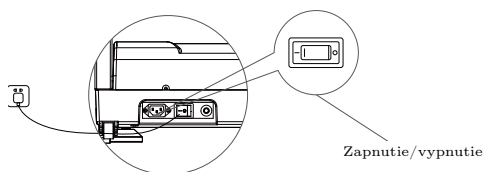
Ak chcete sklon znížiť, vykonajte rovnaké kroky v opačnom poradí.

4. Pokyny na obsluhu

4.1. Návod na obsluhu bežeckého pásu

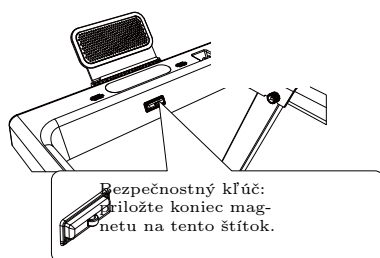


01. Otočte konzolu a madlo naznačeným smerom, kým nebudú ležať naplocho. Nasadte na obe strany madla otočné gombíky a dotiahnite ich v smere hodinových ručičiek.



02. Pripojte napájanie bežeckého pásu a zapnite (červený) vypínač.

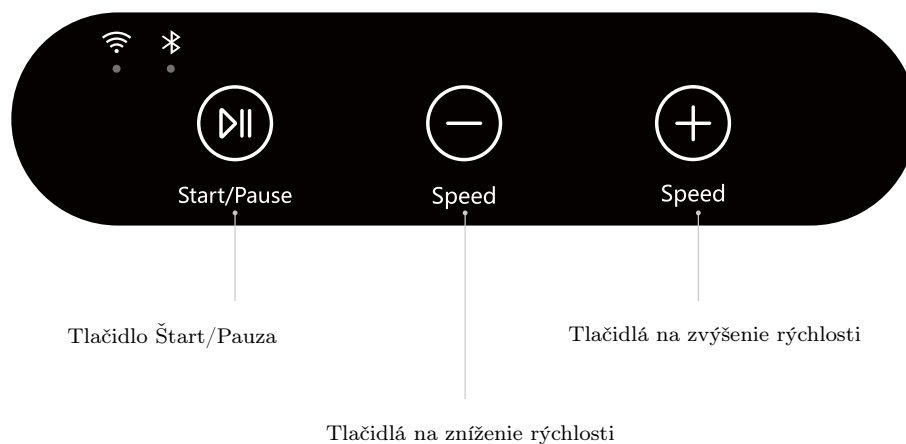
(1) Počkajte, kým sa displej rozsvieti a zobrazí úvodnú obrazovku.



03. Bezpečnostný kľúč

(1) Vložte bezpečnostný kľúč do vyhradeného miesta na konzole, čím bežecký pás uvediete do prevádzky, a príslušnú sponu bezpečne pripnite na odev. V núdzi bezpečnostný kľúč ihneď vytiahnite, motor sa okamžite zastaví. Pre pokračovanie ho jednoducho vráťte späť. Za všetkých okolností možno pás zastaviť okamžitým vytiahnutím bezpečnostného kľúča.

4.2. Obsluha tlačidiel



01. Tlačidlo Štart/Pauza V pohotovostnom stave stlačením tlačidla Start bežecký pás aktivujete a ďalším stlačením ho spustíte. Počas chodu môžete:

1. podržať tlačidlo Start a pás pozastaviť, pričom doterajšie údaje cvičenia zostanú zachované; ďalším stlačením v cvičení pokračujete.
2. stlačením tlačidla Start cvičenie ukončiť a všetky údaje vynulovať.

02. Tlačidlá na zvýšenie a zníženie rýchlosti Počas chodu bežeckého pásu existujú tri spôsoby ovládania tlačidiel na zvýšenie a zníženie rýchlosti.

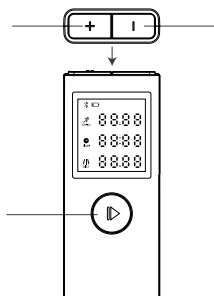
- (1) Krátke stlačenie do 1 sekundy zmení rýchlosť vždy o 0,1 km/h.
- (2) Podržanie dlhšie než 1 sekundu zmení rýchlosť vždy o 0,5 km/h.

Pokyny na spustenie

- a. Priložte bezpečnostný kľúč na určené miesto na paneli. Zapnite hlavný vypínač; zaznie pípnutie a systém prejde do pohotovostného režimu.
- b. Stlačte tlačidlo START; v okne sa zobrazí trojsekundové odpočítavanie a pri každom kroku zaznie pípnutie. Motor sa pritom nespustí.
- c. Počiatočná rýchlosť je 1 km/h; teraz môžete rýchlosť upraviť tlačidlami „+“ a „-“.

4.3. Obsluha diaľkového ovládača

Pred použitím diaľkového ovládača vykonajte spárovanie podľa pokynov na nálepke na ovládači.



01. Diaľkové ovládanie

(1) Stlačením tlačidla „Speed–“ znížite rýchlosť stroja.

(2) Stlačením „Speed+“ zvýšite rýchlosť stroja.

(3) Stlačte tlačidlo „On/Off“; stroj sa pomaly rozbehne alebo zastaví.

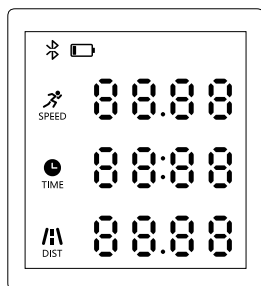
V pohotovostnom stave stlačte priamo tlačidlo „On/Off“; pás sa rozbehne rýchlosťou 1 km/h, ostatné okná začnú počítať od 0 a tlačidlami „+“ a „–“ meníte rýchlosť.

Pokyny na spustenie

- Priložte bezpečnostný kľúč na určené miesto na paneli. Zapnite hlavný vypínač; zaznie pípnutie a systém prejde do pohotovostného režimu.
- Stlačte tlačidlo START; v okne sa zobrazí trojsekundové odpočítavanie a pri každom kroku zaznie pípnutie. Motor sa pritom nespustí.
- Počiatočná rýchlosť je 1 km/h; teraz môžete rýchlosť upraviť tlačidlami „+“ a „–“.
- Ak je bežecký pás spustený a diaľkový ovládač nesvieti, dotykom ľubovoľného tlačidla ho prebudíte; na displeji ovládača sa zobrazia príslušné údaje.

4.4. Displej diaľkového ovládača

Počas chodu stroja sa v jednotlivých oknách zobrazujú nasledujúce informácie:



 **01. „Bluetooth“** Zobrazuje stav Bluetooth. Po úspešnom pripojení Bluetooth sa ikona rozsvieti.

 **02. „Rýchlosť“** Počas chodu sa zobrazuje aktuálna hodnota rýchlosti a zobrazenie rýchlosti je zapnuté.

 **03. „Čas“** Zobrazuje čas cvičenia.

 **04. „Vzdialenosť“** Zobrazuje prejdenú vzdialenosť.

Rozsah zobrazovaných hodnôt v oknách

Nastavovaný parameter	Počiatočná hodnota	Rozsah zobrazenia
Čas (minúty : sekundy)	0:00	0:00–99:59
Rýchlosť (km/h)	1.00	Podrobnosti pozri Technické parametre — rýchlosť
Vzdialenosť (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Pokyny na obsluhu aplikácie PitPat

Bežecký pás možno pripojiť k telefónu cez Bluetooth.

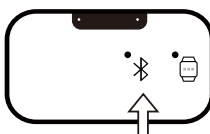
1. Stiahnite si aplikáciu PitPat do telefónu a nainštalujte ju alebo naskenujte nižšie uvedený QR kód a aplikáciu stiahnite a nainštalujte.
2. Otvorte aplikáciu PitPat a podľa pokynov v nej sa prihláste alebo zaregistrujte svoje účtové údaje.
3. Pripojenie bežeckého pásu:
 - (1) Zapnite na mobilnom telefóne (telefón s Androidom) funkciu Bluetooth a povoľte určovanie polohy.
 - (2) Otvorte aplikáciu PitPat (ak aplikácia vyzve na autorizáciu, udeľte jej príslušné oprávnenia).
 - (3) Prejdite na domovskú stránku aplikácie a ťuknite vpravo hore na roh ikony bežeckého pásu, čím otvoríte vyhľadávanie.

Telefón automaticky vyhľadá zariadenia v okolí. Zapnite bežecký pás (zariadenie začínajúce na PitPat-T je váš bežecký pás) a povoľte pripojenie. Pípnutie bežeckého pásu znamená, že pripojenie prebehlo úspešne, a na paneli sa rozsvieti ikona Bluetooth.

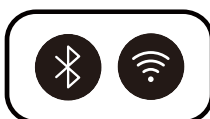
Poznámka: Pri pripájaní sa uistite, že je telefón pripojený k internetu, aby ste mohli bežecský pás ovládať cez Bluetooth. Podrobnosti o konfigurácii siete nájdete v popisoch v aplikácii.



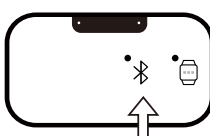
Poznámka: Systémové požiadavky: iOS 13 alebo vyšší; Android 6.0 alebo vyšší.



Po registrácii ťuknite vpravo hore na ikonu bežecského pásu.



01 Počkajte, kým sa bežecský pás pripojí.
02 Vyhľadajte Wi-Fi.



Keď sa kontrolka signálu Wi-Fi rozsvieti „nazeleno“, pripojenie prebehlo úspešne.

4.6. Pripojenie k Wi-Fi

Upozornenie: Ak bežecský pás nie je pripojený k aplikácii PitPat, ikona Bluetooth na páse zostane neaktívna. Naopak po úspešnom prepojení s aplikáciou je symbol Bluetooth na stroji aktívny.

Návod na konfiguráciu pripojenia Wi-Fi na bežecom páse

Po úspešnom prepojení bežecského pásu s mobilnou aplikáciou budete presmerovaní na obrazovku konfigurácie Wi-Fi bežecského pásu. Upozorňujeme, že náš model je kompatibilný výhradne s frekvenčným pásmom 2,4 GHz (aplikácia zobrazí iba signály Wi-Fi 2,4 GHz zachytené bežecským pásom). Zabezpečte preto, aby váš prístupový bod podporoval frekvencie 2,4 GHz.

1. Vyberte sieť, ku ktorej sa chcete pripojiť.
2. Podľa pokynov na obrazovke zadajte požadované heslo k Wi-Fi. Len čo je nadviazané funkčné pripojenie na internet, rozsvieti sa ikona Bluetooth na displeji bežecského pásu, čo znamená, že sa aplikácia vrátila na hlavnú domovskú stránku.
3. **Poznámka:** ak sa pripojenie Wi-Fi nepodarí alebo sa preruší, počkajte, kým bude signál Wi-Fi stabilný, a potom bežecský pás reštartujte, aby ste sa znova pripojili na internet.

5. Chybové kódy a riešenia

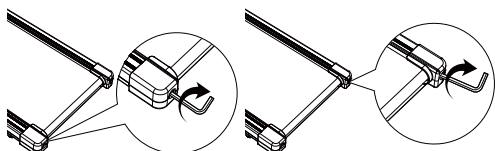
Chybový kód	Popis	Riešenia problémov
SAFE	Odpadol bezpečnostný spínač	
Er1	Chyba komunikácie, elektronický panel neprijíma signál	(1) Skontrolujte, či nie sú komunikačné káble uvoľnené, odpojené alebo poškodené. (2) V prípade potreby skontrolujte alebo vymeňte elektronický panel. (3) V prípade potreby skontrolujte alebo vymeňte riadiacu jednotku.
Er3	Prepätie	(1) Skontrolujte, či je napájacie napätie na bežnej úrovni AC 220–240 V. (2) Skontrolujte alebo vymeňte riadiacu jednotku. (3) Skontrolujte alebo vymeňte motor.
Er4	Nadprúd	(1) Skontrolujte preťaženie. (2) Skontrolujte, či nie je zablokovaný niektorý pohyblivý mechanický diel. (3) Skontrolujte množstvo klzného prostriedku. Jeho nedostatok zvyšuje trenie medzi pásom a bežecou doskou a spôsobuje nadprúd. (4) Skontrolujte, či nie je bežecá doska silne opotrebovaná. (5) Skontrolujte, či nie je bežecý pás silne opotrebovaný. (6) Skontrolujte, či nie je skrat v kabeláži motora. (7) Skontrolujte alebo vymeňte riadiacu jednotku. (8) Skontrolujte alebo vymeňte motor.
Er5	Preťaženie	(1) Skontrolujte preťaženie. (2) Skontrolujte, či nie je zablokovaný niektorý pohyblivý mechanický diel. (3) Skontrolujte množstvo klzného prostriedku. Jeho nedostatok zvyšuje trenie medzi pásom a bežecou doskou a spôsobuje nadprúd. (4) Skontrolujte, či nie je bežecá doska silne opotrebovaná. (5) Skontrolujte, či nie je bežecý pás silne opotrebovaný. (6) Skontrolujte, či nie je skrat v kabeláži motora. (7) Skontrolujte alebo vymeňte riadiacu jednotku. (8) Skontrolujte alebo vymeňte motor.
Er6	Motor nie je pripojený	(1) Skontrolujte, či nie sú vodiče motora uvoľnené alebo odpojené. (2) Skontrolujte alebo vymeňte riadiacu jednotku. (3) Posúďte, či je potrebná výmena riadiacej jednotky.
Er7	Chyba komunikácie, riadiaca jednotka neprijíma signály	(1) Skontrolujte, či nie sú komunikačné káble uvoľnené, odpojené alebo poškodené. (2) Skontrolujte alebo vymeňte elektronický panel. (3) Skontrolujte alebo vymeňte riadiacu jednotku.

Chybový kód	Popis	Riešenia problémov
Er13	Skrat IGBT	(1) Zistite, či bežecový pás nie je silne rušený vonkajšími signálmi. (2) V prípade potreby skontrolujte alebo vymeňte riadiacu jednotku.
Er14	Skrat záťaže	(1) Skontrolujte, či na výstupe riadiacej jednotky nie je cudzí predmet spôsobujúci skrat. (2) Skontrolujte alebo vymeňte motor.

6. Údržba

6.1. Nastavenie bežeckého pásu

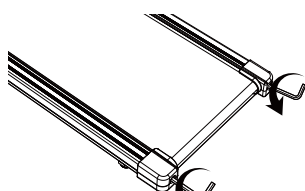
Pred začatím cvičenia je bežecký pás správne nastavený; pri ďalšom používaní sa však môže rôzne natiahnuť. Pás potom môže vybočiť zo stredu, drieť o bočné a zadné kryty a opotrebovať sa. Prešmykovanie pásu je časom bežné. Ak pás pri chôdzi prešmykuje alebo sa zadrháva, môžete ho pre lepší výkon nastaviť.



01. A: Ak bežecký pás vybočuje doľava, otočte nastavovacou skrutkou na ľavom zadnom kryte o 1–2 otáčky v smere hodinových ručičiek.

B: Ak pás vybočuje doprava, otočte nastavovacou skrutkou na pravom zadnom kryte o 1–2 otáčky v smere hodinových ručičiek.

Potom vykonajte skúšobný chod. Ak pás stále nie je vycentrován, opakujte uvedené kroky, kým nebude správne vyrovnaný.

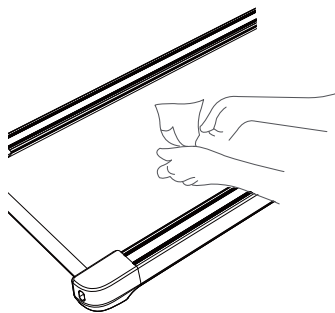


02. Príliš napnutý bežecký pás vytvára väčší odpor. Otočte skrutky na oboch stranách o 1–2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek: povoľujte pás, kým prestane prešmykovať alebo sa zadrhávať; ak je pás príliš voľný, otočte skrutky na oboch stranách o 1–2 otáčky v smere hodinových ručičiek.

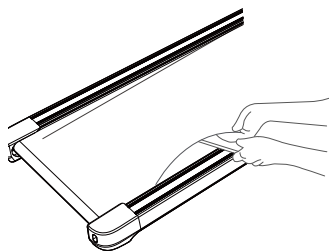
⚠ Varovanie! Nedoťahujte valec príliš! Môže dôjsť k trvalému poškodeniu ložiska!

6.2. Mazivo

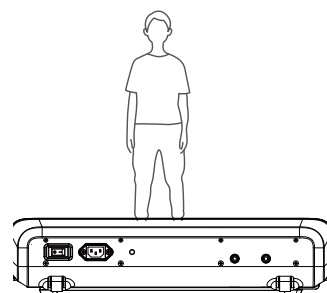
1. Bežecký pás je potrebné namazať po pol roku alebo po celkových 100 hodinách prevádzky. Zakaždým pridajte 1/3 až 1/2 fľaštičky.
2. Skontrolujte stav mazania. Pri vypnutom bežeckom páse nadvihnite pás z jednej strany a dotknite sa plochy pod ním; ak je mazivo cítiť, netreba dopĺňať. Ak mazivo zaschlo, doplňte ho. (Používajte iba mazivá bez ropných zložiek.)
3. Mazivo doplňte správne podľa obrázka nižšie.



① Vyčistite bežecký pás.



② Vypnite napájanie, nadvihnite bežecký pás a naneste silikónový olej na vnútornú plochu bežeckej dosky.



③ Spustite bežecký pás a nechajte ho 10–20 sekúnd bežať rýchlosťou 4,8 km/h.

6.3. Pokyny na údržbu

1. Bežecký pás pravidelne čistite a udržiavajte a dbajte na bezchybný stav všetkých súčastí. Správna údržba udržiava pás v najlepšom stave, zatiaľ čo nesprávna údržba ho môže poškodiť alebo skrátiť jeho životnosť.
2. Po každom použití bežeckého pásu utrite čistým uterákom alebo handričkou dôležité miesta, napríklad konzolu, a odstráňte pot a nečistoty. Dbajte na to, aby elektrické súčasti ani bežecký pás neprišli do styku s vodou.
3. Bežecký pás umiestnite na čisté, suché miesto bez vlhkosti. Pred uskladnením ho vypnite a odpojte zo zásuvky.
4. Výrobok sa ľahko prepravuje a je vybavený kolieskami na plynulé premiestňovanie. Pred premiestnením bežeckého pásu sa uistite, že je odpojený zo zásuvky a správne zložený.
5. Jednotlivé časti bežeckého pásu pravidelne kontrolujte, či sú pevne upevnené. Diely vykazujúce známky poškodenia ihneď vymeňte.
6. Pred začatím cvičenia je bežecký pás správne nastavený; pri ďalšom používaní sa však môže rôzne natiahnuť. Pás potom môže vybočiť zo stredu, drieť o bočný valec a zadný kryt a opotrebovávať sa. Prešmykovanie pásu je časom bežné. Ak pás pri pohybe na bežeckom páse prešmykuje alebo sa zadrháva, môžete ho pre lepší výkon nastaviť.

7. Zásady cvičenia

Zahriatie Pred každým použitím je potrebné 5–10 minút sa zahriať.

Dýchanie Počas cvičenia nezadržujte dych. Spravidla nadychujte nosom a vydychujte ústami, keď sa chystáte pokračovať v pohybe. Dýchanie by malo byť zladené s pohybmi. Ak dýchate príliš rýchlo, cvičenie okamžite ukončite.

Frekvencia Svaly rovnakej oblasti potrebujú 48 hodín odpočinku, teda rovnakú oblasť možno trénovať obdeň.

Záťaž Rozsah tréningu určite podľa svojej individuálnej telesnej kondície a cvičte podľa zásady postupne rastúcej záťaže. Bolesť svalov je na začiatku tréningu normálna; ak budete v cvičení pokračovať, ustúpi.

Uvoľnenie Po každom cvičení si doprajte päť minút na zotavenie, najmä na pretiahnutie a uvoľnenie svalov nôh, aby nedochádzalo k dlhodobému stuhnutiu a zachovala sa pružnosť svalov.

Strava Kvôli ochrane tráviaceho systému cvičte najskôr hodinu po jedle. Po tréningu by ste mali jesť najskôr o pol hodiny. Počas cvičenia pite menej vody, najmä nie veľké množstvá, aby ste nezvyšovali záťaž srdca a obličiek.

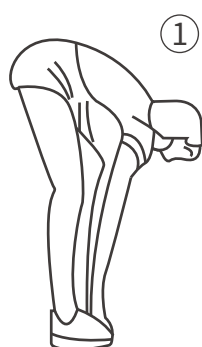
7.1. Pokyny a odporúčania k cvičeniu

⚠ **Upozornenie:** Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu sa bezpodmienečne poraďte so svojím lekárom.

Zahrievacie cviky podporujú krvný obeh, zvyšujú okysličenie svalov a telesnú teplotu a pripravujú telo na následnú fyzickú záťaž.

Každú tréningovú jednotku začnite piatimi až desiatimi minútami natáhovania a ľahkých rozcvičovacích pohybov. Priložené obrázky ukazujú rôzne základné natáhovacie cviky.

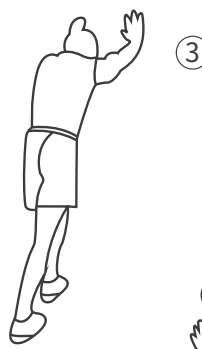
Odporúča sa pred tréningom vykonať zahrievaciu časť. Pre plný účinok zahriatia opakujte každý natáhovací cvik v troch po sebe idúcich sériách.



1. Predklon: Mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte, uvoľnite chrbát a ramená a rukami sa snažte čo najviac dosiahnuť na špičky. Vydržte 10 až 15 sekúnd a uvoľnite sa. Uvedené pohyby opakujte 3-krát (pozri obrázok 1).



2. Pretiahnutie zadnej strany stehien: Sadnite si na čistú podložku a jednu nohu natiahnite. Druhú nohu pritiahnite dovnútra tak, aby priliehala k vnútornej strane natiahnutej nohy. Rukami sa čo najviac dotknite špičiek. Vydržte 10 až 15 sekúnd a uvoľnite sa. Uvedené pohyby opakujte 3-krát na každú nohu (pozri obrázok 2).



3. Pretiahnutie lýtky a Achillovej šľachy: Oprite sa oboma rukami o stenu alebo strom, jednu nohu nechajte vzadu. Zadnú nohu držte napnutú a pätu na zemi a nakloňte sa k stene či stromu. Vydržte 10 až 15 sekúnd a uvoľnite sa. Uvedené pohyby opakujte 3-krát na každú nohu (pozri obrázok 3).



4. Pretiahnutie štvorhlavého stehenného svalu: Udržujte rovnováhu oprením ľavej ruky o stenu alebo stôl, pravou rukou siahnite dozadu, uchopte pravú pätu a pomaly ju priťahujte k zadku, kým neucítite napätie v prednej strane stehna. Vydržte 10 až 15 sekúnd a uvoľnite sa. Uvedené pohyby opakujte 3-krát na každú nohu (pozri obrázok 4).



5. Pretiahnutie krajčírskoho svalu (vnútorná strana stehien): Sadnite si tak, aby sa chodidlá dotýkali a kolená smerovali von. Uchopte chodidlá oboma rukami a pritiahnite ich k slabinám. Vydržte 10 až 15 sekúnd a uvoľnite sa. Uvedené pohyby opakujte 3-krát na každú nohu (pozri obrázok 5).

8. Servisný záväzok

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie. Na poruchy súvisiace s komerčným používaním sa naša záruka nevzťahuje.

Ak narazíte na akékoľvek problémy s funkčnosťou výrobku, obráťte sa ohľadom zákazníckej podpory na miestneho distribútora.

8.1. Pokyny na správnu likvidáciu odpadu z elektrických a elektronických zariadení

1. **Správna likvidácia odpadu z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) a symbol „prečiarknutej popolnice“.** Symbol prečiarknutej popolnice na elektrozariadení znamená, že ste zo zákona povinní toto zariadenie odstrániť oddelene od netriedeného komunálneho odpadu. Vhadzovanie do zmesového odpadu, žltej popolnice alebo žltého vreca na recyklovateľné materiály je zákonom zakázané. Ak zariadenie obsahuje prenosné batérie, akumulátory alebo svetelné zdroje, ktoré nie sú pevne zabudované, je potrebné ich pred likvidáciou výrobku vybrať a zlikvidovať oddelene ako odpadové prenosné batérie.
2. **Spôsoby vracania odpadu z elektrických a elektronických zariadení.** Majitelia odpadu z elektrických a elektronických zariadení ho môžu odovzdať na zberných alebo spätných miestach zriadených verejnými subjektmi pre nakladanie s odpadom, prípadne na zberných miestach zriadených výrobcami, predajcami alebo predajcami na diaľku, aby sa zabezpečilo správne odstránenie. Nasledujúci odkaz vedie do online zoznamu dostupných zberných a spätných miest: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Ochrana osobných údajov.** Majitelia odpadu z elektrických a elektronických zariadení zodpovedajú za vymazanie všetkých osobných údajov zo zariadení určených na likvidáciu.

9. Podpora



Poznámka: Ak vaše zariadenie zahŕňa výhodu záruky po aktivácii, aktivujte ho pred bežným použitím podľa pokynov na karte rýchleho ovládania.

E-mail: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)



EU	REP
----	-----

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

UK	REP
----	-----

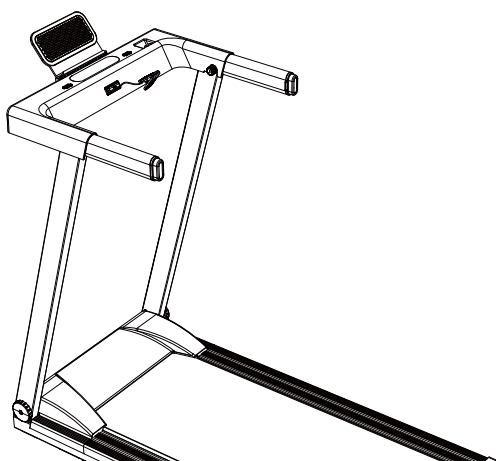
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY

Distribútor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.sk



BIEŻNIA DOMOWA

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Instrukcja obsługi

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją.

Spis treści

1	Środki ostrożności	2
2	Opis produktu	4
2.1	Schemat produktu	4
2.2	Parametry techniczne	4
2.3	Lista części	5
3	Kroki instalacji	6
3.1	Regulacja nachylenia	7
4	Wskazówki dotyczące obsługi	9
4.1	Instrukcja obsługi bieżni	9
4.2	Obsługa przycisków	10
4.3	Obsługa pilota	10
4.4	Wyświetlacz pilota	12
4.5	Wskazówki dotyczące obsługi aplikacji PitPat	12
4.6	Łączenie z siecią Wi-Fi	13
5	Kody błędów i rozwiązania	14
6	Konserwacja	16
6.1	Regulacja taśmy bieżnej	16
6.2	Smar	16
6.3	Wskazówki dotyczące konserwacji	18
7	Zasady treningu	19
7.1	Wytyczne i zalecenia dotyczące ćwiczeń	20
8	Zobowiązanie serwisowe	22
8.1	Instrukcje prawidłowego pozbywania się zużytego sprzętu elektrycz- nego i elektronicznego	22
9	Wsparcie	23

1. Środki ostrożności

Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.

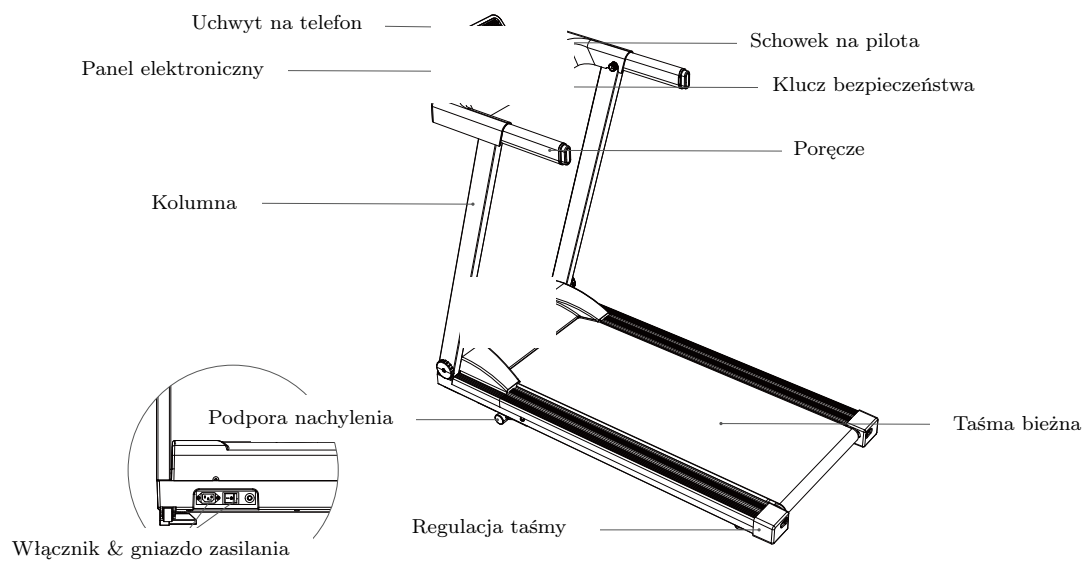
⚠Przestroga: Przestrzegaj poniższych zaleceń, aby zapobiec obrażeniom u siebie i innych osób.

1. Przed rozpoczęciem użytkowania bieżni upewnij się, że jest skutecznie uziemiona, co ogranicza potencjalne zagrożenia i wypadki.
2. Podczas korzystania z bieżni prawidłowo przypnij (czerwony) klips klucza bezpieczeństwa do ubrania, aby w razie zagrożenia można było natychmiast wyrwać klucz i zatrzymać bieżnię dla Twojego bezpieczeństwa.
3. (1) Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
(2) Podczas ćwiczeń noś odpowiednie obuwie sportowe (nie biegaj w kapciach, ponieważ mogą zaplątać się w urządzenie i spowodować awarię).
(3) Utrzymuj otoczenie w porządku, aby cząstki kurzu nie gromadziły się na bieżni i nie powodowały problemów mechanicznych.
4. Ten model bieżni jest przeznaczony wyłącznie do użytku indywidualnego. Przez cały czas pracy bieżni unikaj obecności dzieci i zwierząt w jej pobliżu, aby zapobiec ewentualnym wypadkom.
5. W pełni rozłożonej bieżni zachowaj minimalny odstęp od ścian i mebli (co najmniej trzy stopy z każdej strony).
6. Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, zaprzestań używania bieżni.
7. W razie awarii lub uszkodzenia bieżni należy bezwzględnie zaprzestać jej używania. Prosimy o niezwłoczny kontakt z lokalnym dystrybutorem w celu szybkiej naprawy.
8. Nie dotykaj rękami ruchomych części. Nie wkładaj ani nie wciskaj też żadnych przedmiotów w mechanizm bieżni.
9. Bieżni należy używać wyłącznie w pomieszczeniach, unikając ekstremalnych temperatur zewnętrznych i potencjalnie niehigienicznych warunków na siłowni.
10. Ustaw bieżnię na czystym i równym podłożu, zapewnij dobrą wentylację, upewnij się, że w pobliżu nie ma ostrych przedmiotów, i nie używaj bieżni w pobliżu wody oraz źródeł ciepła.
11. Przy wchodzeniu na bieżnię i schodzeniu z niej korzystaj z poręczy. Nie schodź, zanim bieżnia całkowicie się zatrzyma. Jeśli w sytuacji awaryjnej musisz zeskoczyć, wyciągnij klucz bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać bieżnię.
12. Nie używaj bieżni w pobliżu sprzętu oddechowego ani aerozoli lub sprayów wytwarzających mgłę.

13. Aby zachować optymalne działanie bieżni, nie instaluj ani nie montuj akcesoriów lub podzespołów, które nie wchodzą w skład oryginalnego zestawu dostarczonego przez producenta bieżni.
14. Upewnij się, że wszystkie elementy bieżni są prawidłowo zmontowane i zabezpieczone.
15. Po użyciu zawsze wyłącz zasilanie i odłącz przewód zasilający bieżni.

2. Opis produktu

2.1. Schemat produktu



2.2. Parametry techniczne

Model	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Napięcie (V)	220
Moc szczytowa (W)	2610
Maks. obciążenie (kg)	159
Wymiary po złożeniu (mm)	1355 * 611 * 176
Wymiary produktu (mm)	1355 * 611 * 1132
Powierzchnia biegowa (mm)	420 * 1120
Prędkość (km/h)	1.0–16.0
Masa netto (kg)	36.1

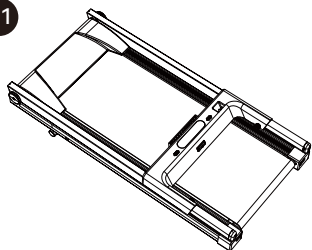
Model urządzenia znajdziesz na kartonie. Powyższe dane zmierzono ręcznie i mogą wystąpić odchylenia; należy kierować się faktycznie dostarczonym produktem.

2.3. Lista części

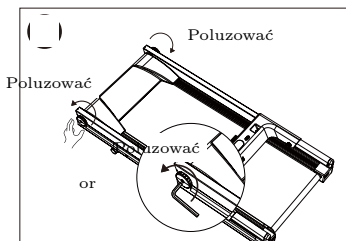
No.	Nazwa	Rysunek	Ilość	Uwaga
1	Rama główna		1 szt.	
2	Uchwyt na telefon		1 szt.	
3	Klucz bezpieczeństwa		1 szt.	
4	Przewód zasilający		1 szt.	
5	Pilot zdalnego sterowania		1 szt.	
6	Olej		1 szt.	
7	Klucz imbusowy typu L 6 mm (dwufunkcyjny)		1 szt.	
8	Klucz imbusowy typu L 10 mm (dwufunkcyjny)		1 szt.	
9	Pokrętła kolumn		2 szt.	
10	Instrukcja		1 szt.	
11	Skrócona instrukcja		1 szt.	

3. Kroki instalacji

01

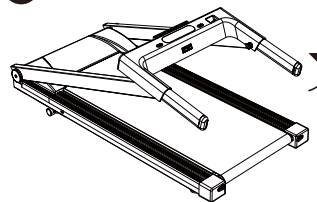


01 Rozpakuj opakowanie, wyjmij urządzenie i ustaw je na równym podłożu.



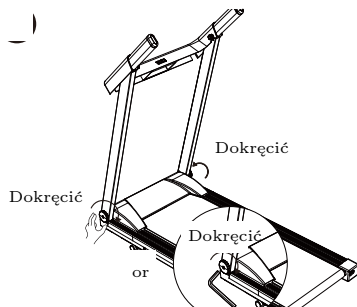
02 Obróć pokrętła po obu stronach kolumn przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby je poluzować. (Możesz też użyć klucza imbusowego typu L 6 mm.)

03



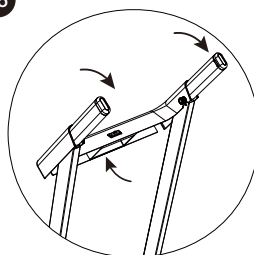
03 Unieś kolumny dożądanego kąta.

04



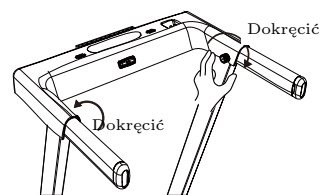
04 Obróć pokrętła po obu stronach kolumn zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby je dokręcić i zabezpieczyć. (Możesz też użyć klucza imbusowego typu L 6 mm.)

05



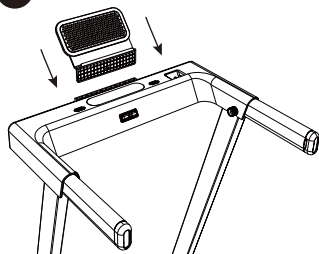
05 Chwyć poręczę i pociągnij je w dół oraz do tyłu, aby położyć panel wyświetlacza.

06



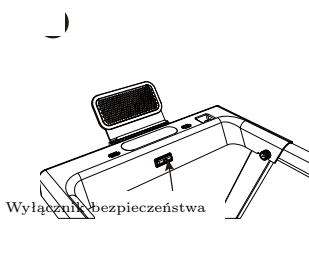
06 Załóż pokrętła po obu stronach poręczy i dokręć je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

07



07 Zamocuj uchwyt na telefon.

08



08 Umieść klucz bezpieczeństwa w żółtym polu na panelu wyświetlacza.

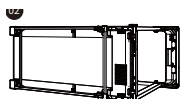
3.1. Regulacja nachylenia

Aby zwiększyć trudność treningu poprzez regulację nachylenia, wykonaj następujące kroki:

01

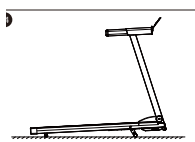
Wyłącz wyłącznik zasilania bieżni, odłącz przewód zasilający i upewnij się, że bieżnia nie pracuje.

02



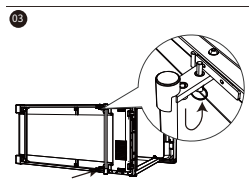
Ostrożnie przechyl bieżnię na bok. (Zabezpiecz ją przed upadkiem i spowodowaniem obrażeń.)

04



Opuść bieżnię z powrotem i upewnij się, że jest stabilna.

03



Podnieś ramę nachylenia i ustaw kołki po obu stronach, aby zablokować ramę w pozycji.

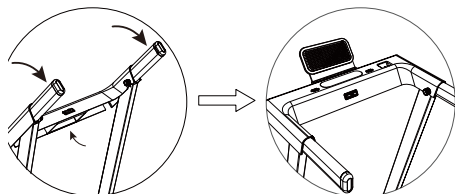
05

Gdy bieżnia jest stabilna, włącz ją ponownie, aby wznowić normalne użytkowanie.

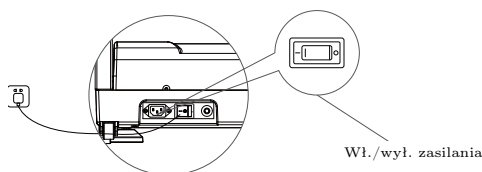
Aby zmniejszyć nachylenie, wykonaj te same czynności w odwrotnej kolejności.

4. Wskazówki dotyczące obsługi

4.1. Instrukcja obsługi bieżni

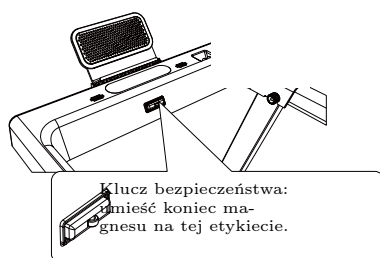


01. Obróć konsolę i poręcz we wskazanym kierunku, aż ułożą się płasko. Załóż pokrętła po obu stronach poręczy i dokręć je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



02. Podłącz zasilanie bieżni, a następnie włącz (czerwony) wyłącznik.

(1) Poczekaaj, aż wyświetlacz się zaświeci i pojawi się ekran startowy.



03. Klucz bezpieczeństwa

(1) Umieść klucz bezpieczeństwa w przeznaczonym dla niego miejscu na konsoli, aby uruchomić bieżnię, i pewnie przypnij odpowiedni klips do ubrania. W sytuacji awaryjnej natychmiast wyciągnij klucz bezpieczeństwa, aby silnik od razu się zatrzymał. Aby wznowić korzystanie, po prostu włóż go z powrotem. W każdych okolicznościach bieżnię można zatrzymać przez natychmiastowe wyjęcie klucza bezpieczeństwa.

4.2. Obsługa przycisków



01. Przycisk Start/Pauza W trybie czuwania naciśnij przycisk Start, aby aktywować bieżnię, a następnie naciśnij go ponownie, aby ją uruchomić. Podczas pracy możesz:

1. przytrzymać przycisk Start, aby wstrzymać bieżnię z zachowaniem dotychczasowych danych treningu; kolejne naciśnięcie wznowia ćwiczenie.
2. nacisnąć przycisk Start, aby zakończyć trening i wyzerować wszystkie dane.

02. Przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości Podczas pracy bieżni istnieją trzy sposoby obsługi przycisków zwiększania i zmniejszania prędkości.

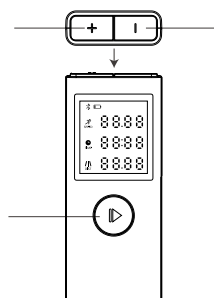
- (1) Krótkie naciśnięcie poniżej 1 sekundy zmienia prędkość o 0,1 km/h.
- (2) Przytrzymanie dłużej niż 1 sekundę zmienia prędkość o 0,5 km/h.

Instrukcje uruchamiania

- a. Przyłóż klucz bezpieczeństwa do przeznaczonego miejsca na panelu. Włącz wyłącznik zasilania; rozlegnie się sygnał, a system przejdzie w tryb czuwania.
- b. Naciśnij przycisk START; w okienku pojawi się trzysekundowe odliczanie, a przy każdym taktie rozlegnie się sygnał. Silnik przy tym się nie uruchomi.
- c. Prędkość początkowa wynosi 1 km/h; teraz możesz regulować prędkość przyciskami „+” i „-”.

4.3. Obsługa pilota

Przed użyciem pilota wykonaj parowanie zgodnie z instrukcją na naklejce na pilocie.



01. Pilot

(1) Naciśnij przycisk „Speed–”, aby zmniejszyć prędkość urządzenia.

(2) Naciśnij „Speed+”, aby zwiększyć prędkość urządzenia.

(3) Naciśnij przycisk „On/Off”; urządzenie powoli ruszy lub się zatrzyma.

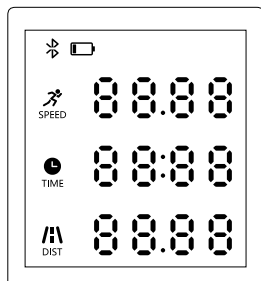
W trybie czuwania naciśnij bezpośrednio przycisk „On/Off”; bieżnia ruszy z prędkością 1 km/h, pozostałe okna zaczną liczyć od 0, a przyciskami „+” i „–” zmienisz prędkość.

Instrukcje uruchamiania

- a. Przyłóż klucz bezpieczeństwa do przeznaczonego miejsca na panelu. Włącz wyłącznik zasilania; rozlegnie się sygnał, a system przejdzie w tryb czuwania.
- b. Naciśnij przycisk START; w okienku pojawi się trzysekundowe odliczanie, a przy każdym takcie rozlegnie się sygnał. Silnik przy tym się nie uruchomi.
- c. Prędkość początkowa wynosi 1 km/h; teraz możesz regulować prędkość przyciskami „+” i „–”.
- d. Jeśli bieżnia jest uruchomiona, a pilot się nie świeci, dotknij dowolnego przycisku, aby go wybudzić; na ekranie pilota pojawią się odpowiednie dane.

4.4. Wyświetlacz pilota

Podczas pracy urządzenia w poszczególnych oknach wyświetlane są następujące informacje:



✱ **01. „Bluetooth”** Wyświetla stan Bluetooth. Po pomyślnym połączeniu Bluetooth ikona zaświeci się.

🏃 **02. „Prędkość”** Podczas pracy wyświetlana jest bieżąca wartość prędkości, a wskazanie prędkości jest włączone.

⌚ **03. „Czas”** Wyświetla czas ćwiczeń.

⏏ **04. „Dystans”** Wyświetla pokonany dystans.

Zakres wartości wyświetlanych w oknach

Parametr ustawienia	Wartość początkowa	Zakres wyświetlania
Czas (minuty : sekundy)	0:00	0:00–99:59
Prędkość (km/h)	1.00	Szczegóły: patrz Parametry techniczne — prędkość
Dystans (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Wskazówki dotyczące obsługi aplikacji PitPat

Bieżnię można połączyć z telefonem przez Bluetooth.

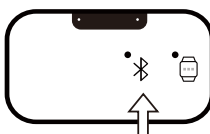
1. Pobierz aplikację PitPat na telefon i zainstaluj ją lub zeskanuj poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację.
2. Otwórz aplikację PitPat i postępuj zgodnie z zawartymi w niej instrukcjami, aby się zalogować lub zarejestrować konto.
3. Podłączanie bieżni:
 - (1) Włącz funkcję Bluetooth w telefonie (telefon z Androidem) i włącz lokalizację.
 - (2) Otwórz aplikację PitPat (jeśli aplikacja poprosi o autoryzację, przyznaj jej odpowiednie uprawnienia).
 - (3) Przejdź na stronę główną aplikacji i kliknij róg ikony bieżni w prawym górnym rogu, aby otworzyć wyszukiwanie.

Telefon automatycznie wyszuka urządzenia w pobliżu. Włącz bieżnię (urządzenie o nazwie zaczynającej się od PitPat-T to Twoja bieżnia), aby nawiązać połączenie. Sygnał dźwiękowy bieżni oznacza, że połączenie powiodło się, a ikona Bluetooth na panelu bieżni zaświeci się.

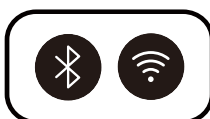
Uwaga: Podczas łączenia upewnij się, że telefon ma połączenie z internetem, aby sterować bieżnią przez Bluetooth. Szczegóły dotyczące konfiguracji sieci znajdziesz w opisach w aplikacji.



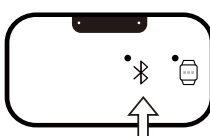
Uwaga: Wymagania systemowe: iOS 13 lub nowszy; Android 6.0 lub nowszy.



Po rejestracji kliknij ikonę bieżni w prawym górnym rogu.



01 Poczekaj na połączenie bieżni.
02 Wyszukaj sieć Wi-Fi.



Gdy kontrolka sygnału Wi-Fi zmieni kolor na „zielony”, oznacza to, że połączenie powiodło się.

4.6. Łączenie z siecią Wi-Fi

Przypomnienie: Jeśli bieżnia nie jest połączona z aplikacją PitPat, ikona Bluetooth na bieżni pozostanie nieaktywna. Natomiast po pomyślnym połączeniu z aplikacją symbol Bluetooth na urządzeniu będzie aktywny.

Instrukcja konfiguracji połączenia Wi-Fi w bieżni

Po pomyślnym połączeniu bieżni z aplikacją mobilną zostaniesz przekierowany do ekranu konfiguracji Wi-Fi bieżni. Nasz model jest zgodny wyłącznie z zakresem częstotliwości 2,4 GHz (aplikacja pokaże tylko sygnały Wi-Fi 2,4 GHz wykryte przez bieżnię). Upewnij się zatem, że Twój punkt dostępowy obsługuje częstotliwości 2,4 GHz.

1. Wskaż sieć, z którą chcesz się połączyć.
2. Wprowadź wymagane hasło Wi-Fi zgodnie z instrukcjami na ekranie. Po nawiązaniu działającego połączenia z internetem ikona Bluetooth na panelu wyświetlacza bieżni zaświeci się, co oznacza, że aplikacja wróciła na główną stronę startową.
3. Uwaga: jeśli połączenie Wi-Fi nie powiedzie się lub zostanie przerwane, poczekaj, aż sygnał Wi-Fi się ustabilizuje, a następnie uruchom ponownie bieżnię, aby połączyć się z internetem.

5. Kody błędów i rozwiązania

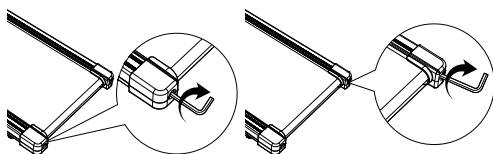
Kod błędu	Opis	Rozwiązania problemów
SAFE	Odłączony wyłącznik bezpieczeństwa	
Er1	Błąd komunikacji, panel elektroniczny nie odbiera sygnału	(1) Sprawdź, czy przewody komunikacyjne nie są luźne, odłączone lub uszkodzone. (2) W razie potrzeby sprawdź lub wymień panel elektroniczny. (3) W razie potrzeby sprawdź lub wymień sterownik.
Er3	Przepięcie	(1) Sprawdź, czy napięcie zasilania mieści się w normalnym zakresie AC 220–240 V. (2) Sprawdź lub wymień sterownik. (3) Sprawdź lub wymień silnik.
Er4	Przetężenie	(1) Sprawdź przeciążenie. (2) Sprawdź, czy któryś ruchomy element mechaniczny nie jest zablokowany. (3) Sprawdź ilość środka poślizgowego. Jego brak zwiększa tarcie między taśmą a płytą bieżną i powoduje przetężenie. (4) Sprawdź, czy płyta bieżna nie jest mocno zużyta. (5) Sprawdź, czy taśma bieżna nie jest mocno zużyta. (6) Sprawdź, czy w okablowaniu silnika nie ma zwarcia. (7) Sprawdź lub wymień sterownik. (8) Sprawdź lub wymień silnik.
Er5	Przeciążenie	(1) Sprawdź przeciążenie. (2) Sprawdź, czy któryś ruchomy element mechaniczny nie jest zablokowany. (3) Sprawdź ilość środka poślizgowego. Jego brak zwiększa tarcie między taśmą a płytą bieżną i powoduje przetężenie. (4) Sprawdź, czy płyta bieżna nie jest mocno zużyta. (5) Sprawdź, czy taśma bieżna nie jest mocno zużyta. (6) Sprawdź, czy w okablowaniu silnika nie ma zwarcia. (7) Sprawdź lub wymień sterownik. (8) Sprawdź lub wymień silnik.
Er6	Silnik nie jest podłączony	(1) Sprawdź, czy przewody silnika nie są luźne lub odłączone. (2) Sprawdź lub wymień sterownik. (3) Oceń, czy sterownik wymaga wymiany.
Er7	Błąd komunikacji, sterownik nie odbiera sygnałów	(1) Sprawdź, czy przewody komunikacyjne nie są luźne, odłączone lub uszkodzone. (2) Sprawdź lub wymień panel elektroniczny. (3) Sprawdź lub wymień sterownik.
Er13	Zwarcie IGBT	(1) Ustal, czy bieżnia nie jest silnie zakłócana przez sygnały zewnętrzne. (2) W razie potrzeby sprawdź lub wymień sterownik.

Kod błędu	Opis	Rozwiązania problemów
Er14	Zwarcie obciążenia	(1) Sprawdź, czy na wyjściu sterownika nie ma ciała obcego powodującego zwarcie. (2) Sprawdź lub wymień silnik.

6. Konserwacja

6.1. Regulacja taśmy bieżnej

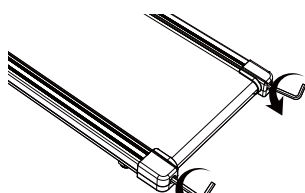
Przed rozpoczęciem ćwiczeń taśma bieżna jest prawidłowo wyregulowana; przy dalszym użytkowaniu może się jednak w różnym stopniu rozciągnąć. Taśma może wtedy zejść ze środka, ocierać o osłony boczne i tylne oraz zużywać się. Poślizg taśmy z czasem jest normalny. Jeśli taśma ślizga się lub zacina podczas chodzenia, można ją wyregulować dla lepszej pracy.



01. A: Gdy taśma bieżna schodzi w lewo, obróć śrubę regulacyjną na lewej tylnej osłonie o 1–2 obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

B: Gdy taśma schodzi w prawo, obróć śrubę regulacyjną na prawej tylnej osłonie o 1–2 obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Następnie wykonaj jazdę próbną. Jeśli taśma nadal nie jest wyśrodkowana, powtarzaj powyższe czynności, aż zostanie prawidłowo wyrównana.

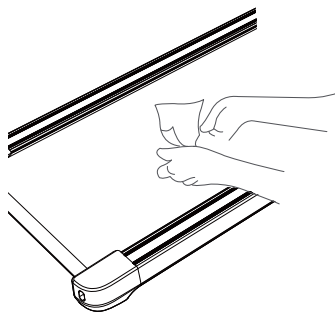


02. Zbyt napięta taśma bieżna powoduje większy opór. Obróć śruby po obu stronach o 1–2 obroty przeciwnie do ruchu wskazówek zegara: poluzuj taśmę, aż przestanie się ślizgać lub zacinać; jeśli taśma jest zbyt luźna, obróć śruby po obu stronach o 1–2 obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

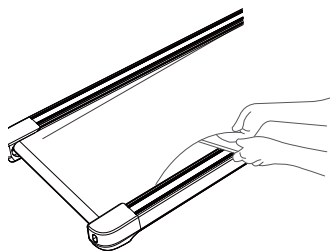
⚠ Ostrzeżenie! Nie dokręcaj wałka zbyt mocno! Może to trwale uszkodzić łożysko!

6.2. Smar

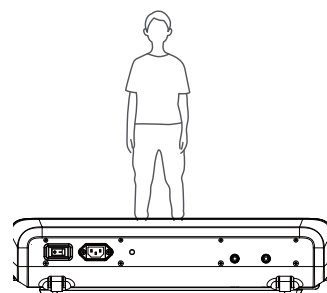
1. Bieżnię należy nasmarować po pół roku lub po łącznie 100 godzinach pracy. Za każdym razem dodaj od 1/3 do 1/2 butelki.
2. Sprawdź stan smarowania. Przy wyłączonej bieżni unieś taśmę z jednej strony i dotknij powierzchni pod nią; jeśli smar jest wyczuwalny, nie trzeba go dodawać. Jeśli smar wysechł, uzupełnij go. (Stosuj wyłącznie smary nie pochodzące z ropy naftowej.)
3. Uzupełnij smar prawidłowo, zgodnie z poniższym rysunkiem.



① Wyczyść bieżnię.



② Wyłącz zasilanie, unieś taśmę bieżną i wlej olej silikonowy na wewnętrzną powierzchnię płyty bieżnej.



③ Uruchom bieżnię i pozwól jej pracować 10–20 sekund z prędkością 4,8 km/h.

6.3. Wskazówki dotyczące konserwacji

1. Regularnie czyść i konserwuj bieżnię, dbając o nienaganny stan wszystkich elementów. Właściwa konserwacja utrzymuje bieżnię w najlepszym stanie, natomiast niewłaściwa może ją uszkodzić lub skrócić jej żywotność.
2. Po każdym użyciu bieżni przetrzyj czystym ręcznikiem lub ściereczką kluczowe miejsca, takie jak konsola, usuwając pot i zabrudzenia. Uważaj, aby elementy elektryczne i taśma bieżna nie miały kontaktu z wodą.
3. Ustaw bieżnię w miejscu czystym, suchym i wolnym od wilgoci. Przed przechowywaniem wyłącz ją i odłącz od gniazdka.
4. Produkt jest łatwy w transporcie i wyposażony w kółka ułatwiające przemieszczanie. Przed przesunięciem bieżni upewnij się, że jest odłączona od zasilania i prawidłowo złożona.
5. Regularnie sprawdzaj poszczególne części bieżni pod kątem pewnego zamocowania. Elementy noszące ślady uszkodzeń należy niezwłocznie wymienić.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń taśma bieżna jest prawidłowo wyregulowana; przy ciągłym użytkowaniu może się jednak w różnym stopniu rozciągnąć. Taśma może wtedy zejść ze środka, ocierać o rolkę boczną i tylną osłonę oraz się zużywać. Poślizg taśmy z czasem jest normalny. Jeśli taśma ślizga się lub zacina podczas ruchu na bieżni, można ją wyregulować dla lepszej pracy.

7. Zasady treningu

Rozgrzewka Przed każdym użyciem konieczna jest 5–10-minutowa rozgrzewka.

Oddychanie Podczas ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu. Zwykle wdychaj powietrze nosem, a wydychaj ustami, gdy wracasz do ruchu. Oddech powinien być zsynchronizowany z ruchami. Jeśli oddychasz zbyt szybko, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Częstotliwość Mięśnie tej samej partii wymagają 48 godzin odpoczynku, czyli tę samą partię można trenować co drugi dzień.

Obciążenie Określ zakres treningu odpowiednio do swojej indywidualnej kondycji fizycznej i ćwicz zgodnie z zasadą stopniowo rosnącego obciążenia. Ból mięśni na początku treningu jest normalny; jeśli będziesz kontynuować ćwiczenia, ustąpi.

Relaks Po każdym treningu należy poświęcić pięć minut na wyciszenie, zwłaszcza na rozciągnięcie i rozluźnienie mięśni stóp, aby zapobiec długotrwałym zastojom i zachować elastyczność mięśni.

Dieta Aby chronić układ trawienny, ćwicz najwcześniej godzinę po posiłku. Po treningu należy zjeść nie wcześniej niż po pół godzinie. Podczas ćwiczeń pij mniej wody, zwłaszcza unikaj dużych ilości, aby nie obciążać serca i nerek.

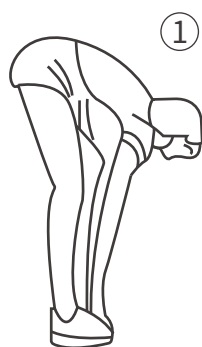
7.1. Wytyczne i zalecenia dotyczące ćwiczeń

⚠ **Ostrzeżenie:** Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek innego programu ćwiczeń konieczne skonsultuj się z lekarzem.

Ćwiczenia rozgrzewające poprawiają krążenie krwi, zwiększają dotlenienie mięśni, podnoszą temperaturę ciała i przygotowują organizm do nadchodzącego wysiłku fizycznego.

Każdy trening należy rozpocząć od pięciu do dziesięciu minut rozciągania i lekkich ruchów rozgrzewających. Załączone ilustracje przedstawiają różne podstawowe ćwiczenia rozciągające.

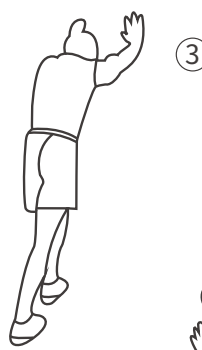
Zaleca się przeprowadzenie rozgrzewki przed treningiem. Aby uzyskać pełne korzyści z rozgrzewki, powtórz każde ćwiczenie rozciągające w trzech kolejnych seriach.



1. Skłon w przód: Lekko ugnij kolana, powoli pochyl tułów, rozluźnij plecy i barki i sięgnij dłońmi jak najdalej w kierunku palców stóp. Wytrzymaj 10 do 15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy (patrz rysunek 1).



2. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych: Usiądź na czystej macie i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę przyciągnij do wewnątrz tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Dotknij dłońmi palców stopy, jak najdalej możesz. Wytrzymaj 10 do 15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa: Oprzyj obie dłonie o ścianę lub drzewo, jedną stopę zostaw z tyłu. Utrzymuj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na podłożu, i pochyl się w stronę ściany lub drzewa. Wytrzymaj 10 do 15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda: Utrzymuj równowagę, opierając lewą dłoń o ścianę lub stół, następnie prawą ręką sięgnij do tyłu, chwyć prawą piętę i powoli przyciągaj ją do pośladka, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Wytrzymaj 10 do 15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna strona ud): Usiądź tak, aby stopy stykały się podeszwami, a kolana były skierowane na zewnątrz. Chwyć stopy obiema dłońmi i przyciągnij je do pachwiny. Wytrzymaj 10 do 15 sekund i rozluźnij się. Powtórz powyższe ruchy 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 5).

8. Zobowiązanie serwisowe

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nieprawidłowości związane z użytkowaniem komercyjnym nie są objęte naszą gwarancją.

W przypadku problemów z działaniem produktu skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w sprawie obsługi klienta.

8.1. Instrukcje prawidłowego pozbywania się zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego

1. **Prawidłowe pozbywanie się zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) oraz symbol „przekreślonego kosza na kółkach”.** Symbol przekreślonego kosza na kółkach na sprzęcie WEEE oznacza, że zgodnie z prawem masz obowiązek pozbyć się tego sprzętu oddzielnie od nieposortowanych odpadów komunalnych. Wyrzucanie go do pojemnika na odpady zmieszane, żółtego pojemnika lub żółtego worka na surowce wtórne jest prawnie zabronione. Jeśli sprzęt zawiera baterie przenośne, akumulatory lub lampy, które nie są zamontowane na stałe, należy je wyjąć przed pozbyciem się produktu i usunąć oddzielnie jako zużyte baterie przenośne.
2. **Sposoby zwrotu zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.** Właściciele zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego mogą go zwrócić do punktów zwrotu lub zbierania zużytego sprzętu utworzonych i udostępnionych przez publiczne organy gospodarki odpadami albo do punktów zbiórki zorganizowanych przez producentów, sprzedawców detalicznych lub sprzedawców na odległość, aby zapewnić prawidłowe zagospodarowanie sprzętu. Poniższy link prowadzi do internetowego rejestru dostępnych punktów zbiórki i odbioru: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Ochrona danych osobowych.** Właściciele zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego są odpowiedzialni za usunięcie wszystkich danych osobowych ze sprzętu przeznaczonego do utylizacji.

9. Wsparcie

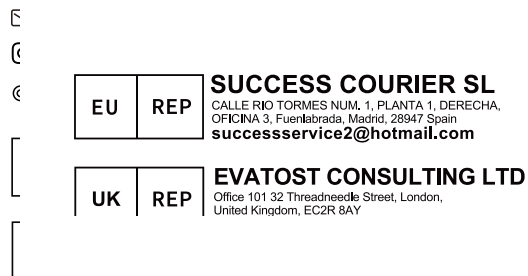


Uwaga: Jeśli urządzenie obejmuje korzyść gwarancyjną po aktywacji, przed normalnym użyciem aktywuj je zgodnie z instrukcjami na karcie szybkiej obsługi.

E-mail: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)

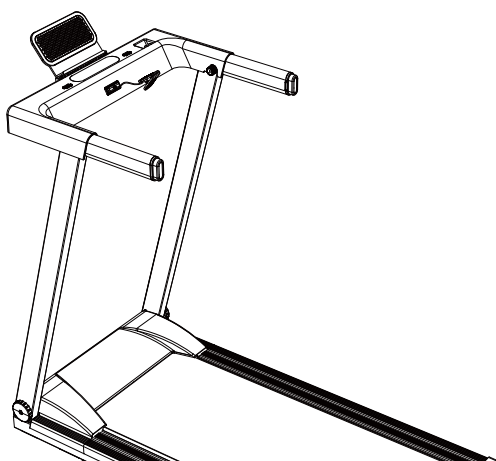


Dystrybutor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.pl



OTTHONI FUTÓPAD

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Felhasználói kézikönyv

A termék használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg.

Tartalomjegyzék

1. Biztonsági óvintézkedések	2
2. Termékismertető	4
2.1. Termékáttekintés	4
2.2. Műszaki paraméterek	4
2.3. Alkatrészlista	5
3. Üzembe helyezés lépései	6
3.1. A dőlésszög beállítása	7
4. Kezelési útmutató	9
4.1. A futópad kezelése	9
4.2. Gombok kezelése	10
4.3. A távirányító kezelése	10
4.4. A távirányító kijelzője	12
4.5. Útmutató a PitPat alkalmazás használatához	12
4.6. Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz	13
5. Hibakódok és megoldások	14
6. Karbantartás	15
6.1. A futószalag beállítása	15
6.2. Kenőanyag	15
6.3. Karbantartási útmutató	17
7. Edzési tudnivalók	18
7.1. Edzési irányelvek és ajánlások	19
8. Szervizvállalás	21
8.1. Útmutató az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak helyes ártalmatlanításához	21
9. Támogatás	22

1. Biztonsági óvintézkedések

A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az összes utasítást.

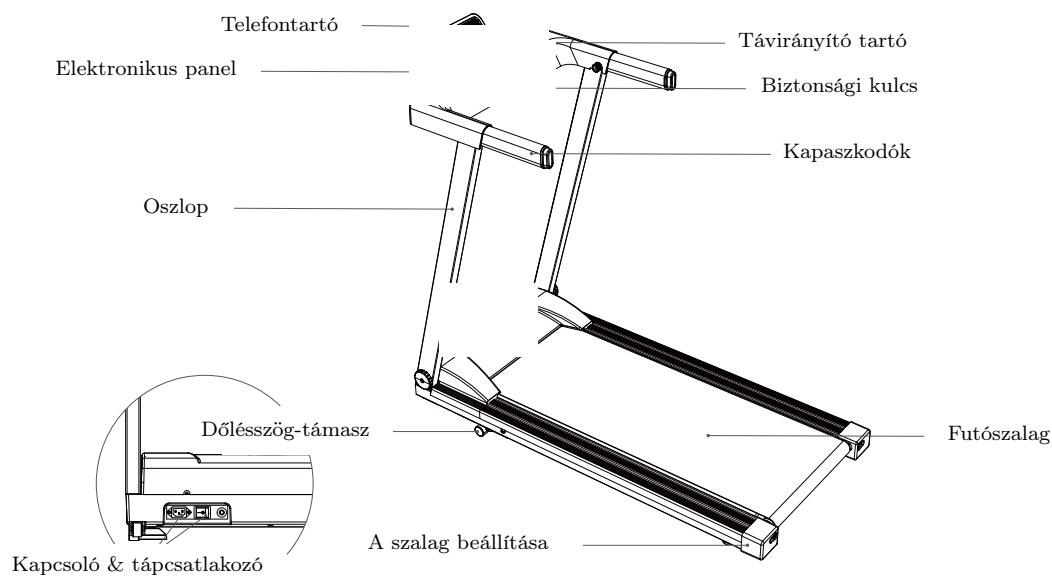
⚠ Vigyázat: Kérjük, tartsa be az alábbi utasításokat, hogy elkerülje a saját maga vagy mások sérülését.

1. A futópad használatba vétele előtt győződjön meg arról, hogy hatékonyan földelve van, ezzel csökkentve a lehetséges kockázatokat és baleseteket.
2. A futópad használata közben rögzítse megfelelően a biztonsági kulcs (piros) csipeszét a ruhájához, hogy vészhelyzetben a kulcs azonnal kihúzható legyen és a futópad az Ön biztonsága érdekében leálljon.
3. (1) Edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvossal.
(2) Edzés közben viseljen megfelelő sportcipőt (ne fusson papucsban, mert beakadhat a gépbe és meghibásodást okozhat).
(3) Tartsa rendben a környezetet, hogy a porszemcsék ne rakódjanak le a futópadon és ne okozzanak mechanikai problémákat.
4. Ez a futópadmodell kizárólag egyéni használatra készült. A futópad működése közben mindig kerülje, hogy gyermekek vagy háziállatok a közelébe kerüljenek, az esetleges balesetek elkerülése érdekében.
5. Teljesen kinyitott állapotban tartson minimális távolságot a futópad és a falak, illetve bútorok között (oldalanként legalább három láb).
6. Ha a tápkábel megsérült, ne használja tovább a futópadot.
7. A futópad meghibásodása vagy sérülése esetén feltétlenül hagyja abba a használatát. Kérjük, haladéktalanul forduljon a helyi forgalmazóhoz a gyors javítás érdekében.
8. Ne érintse meg kézzel a mozgó alkatrészeket. Ne is szoruljon vagy nyomjon semmilyen tárgyat a futópad szerkezetébe.
9. A futópadot csak beltéren szabad használni, kerülve a szélsőséges kültéri hőmérsékletet és az esetlegesen egészségtelen edzőtermi körülményeket.
10. Helyezze a futópadot tiszta, sík talajra, gondoskodjon a jó szellőzésről, győződjön meg arról, hogy nincs éles tárgy a közelben, és ne használja a futópadot víz és hőforrás közelében.
11. A futópadra fel- és lelépéskor használja a kapaszkodót. Ne lépjen le, mielőtt a futópad teljesen megáll. Ha vészhelyzetben le kell ugrania, húzza ki a biztonsági kulcsot a futópad azonnali leállításához.
12. Ne használja a futópadot légzőkészülékek, illetve ködöt képző aeroszolok vagy sprayk közelében.
13. A futópad optimális működésének fenntartása érdekében ne szereljen fel olyan tartozékot vagy alkatrészt, amely nem része a gyártó által szállított eredeti összeállításnak.

14. Győződjön meg arról, hogy a futópad minden alkatrésze megfelelően össze van szerelve és rögzítve van.
15. Használat után mindig kapcsolja ki az áramellátást, és húzza ki a futópad tápkábelét.

2. Termékismertető

2.1. Termékáttekintés



2.2. Műszaki paraméterek

Modell	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Feszültség (V)	220
Csúcsteljesítmény (W)	2610
Max. terhelés (kg)	159
Összehajtott méret (mm)	1355 * 611 * 176
Termékméret (mm)	1355 * 611 * 1132
Futófelület (mm)	420 * 1120
Sebesség (km/h)	1.0–16.0
Nettó tömeg (kg)	36.1

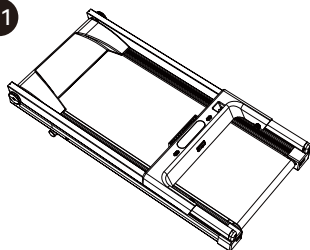
A készülék modellje a kartonon található. A fenti adatokat kézzel mérték, ezért eltérések lehetségesek; kérjük, a ténylegesen kapott terméket vegye alapul.

2.3. Alkatrészlista

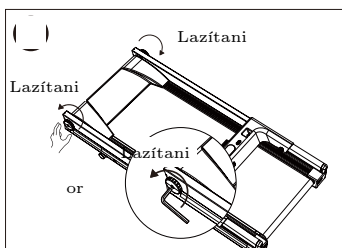
No.	Megnevezés	Ábra	Mennyiség	Megjegyzés
1	Fő váz		1 db	
2	Telefontartó		1 db	
3	Biztonsági kulcs		1 db	
4	Tápkábel		1 db	
5	Távírányító		1 db	
6	Olaj		1 db	
7	L alakú imbuszkulcs 6 mm (kettős célú)		1 db	
8	L alakú imbuszkulcs 10 mm (kettős célú)		1 db	
9	Az oszlopok gombjai		2 db	
10	Kézikönyv		1 db	
11	Gyors útmutató		1 db	

3. Üzembe helyezés lépései

01

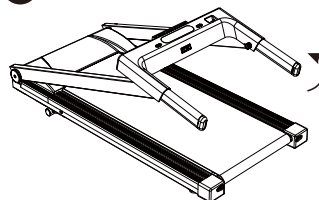


01 Bontsa ki a csomagolást, vegye ki a készüléket, és helyezze sík talajra.



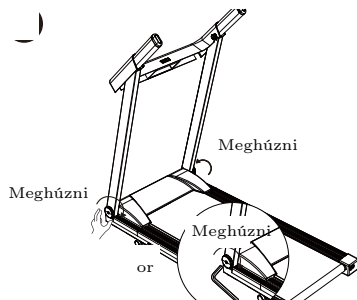
02 A lazításhoz forgassa az oszlopok két oldalán lévő gombokat az óramutató járásával ellentétes irányba. (Használhatja a 6 mm-es L alakú imbuszkulcsot is.)

03



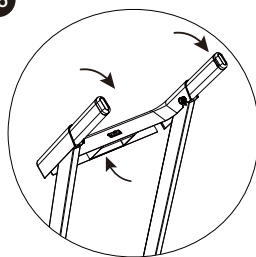
03 Emelje fel az oszlopokat a kívánt szögbe.

04



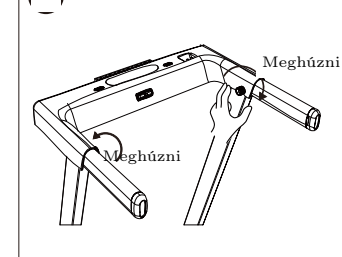
04 Forgassa az oszlopok két oldalán lévő gombokat az óramutató járásával megegyező irányba a meghúzáshoz és rögzítéshez. (Használhatja a 6 mm-es L alakú imbuszkulcsot is.)

05



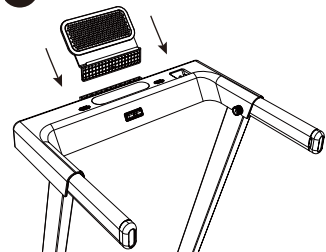
05 Fogja meg a kapaszkodókat, és húzza lefelé és hátra a kijelzőpanel lefektetéséhez.

06

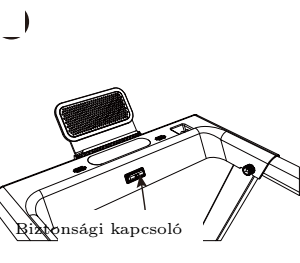


06 Szerelje fel a kapaszkodó gombjait a korlát mindkét oldalára, és húzza meg őket az óramutató járásával megegyező irányba.

07



07 Rögzítse a telefontartót.



08 Helyezze a biztonsági kulcsot a kijelzőpanel sárga területére.

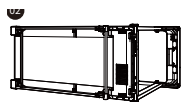
3.1. A dőlésszög beállítása

Az edzés nehézségének növeléséhez a dőlésszög beállításával kövesse az alábbi lépéseket:

01

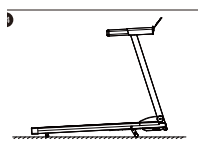
Kapcsolja ki a futópad hálózati kapcsolóját, húzza ki a tápkábelt, és győződjön meg róla, hogy a futópad nem működik.

02



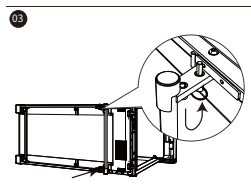
Óvatosan döntse oldalra a futópadot. (Feltétlenül akadályozza meg, hogy feldőljön és sérülést okozzon.)

04



Engedje vissza a futópadot, és győződjön meg arról, hogy stabilan áll.

03



Húzza fel a dőlésszög-keretet, és állítsa be a csapokat mindkét oldalon a keret rögzítéséhez.

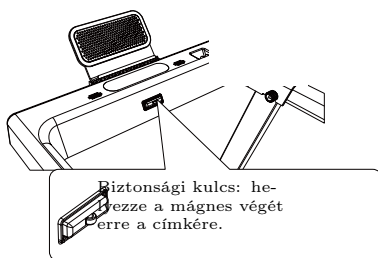
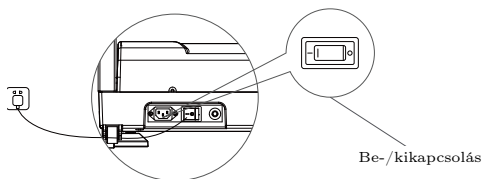
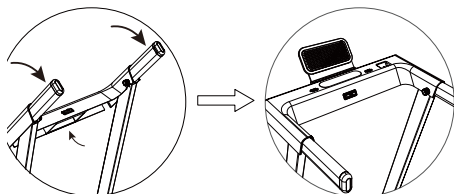
05

Amint a futópad stabil, kapcsolja vissza a szokásos használatához.

A dőlésszög csökkentéséhez végezze el ugyanezeket a lépéseket fordított sorrendben.

4. Kezelési útmutató

4.1. A futópad kezelése



01. Forgassa a konzolt és a kapaszkodót a jelzett irányba, amíg laposan nem fekszenek. Helyezze fel a kapaszkodó gombjait a korlát mindkét oldalára, és húzza meg őket az óramutató járásával megegyező irányba.

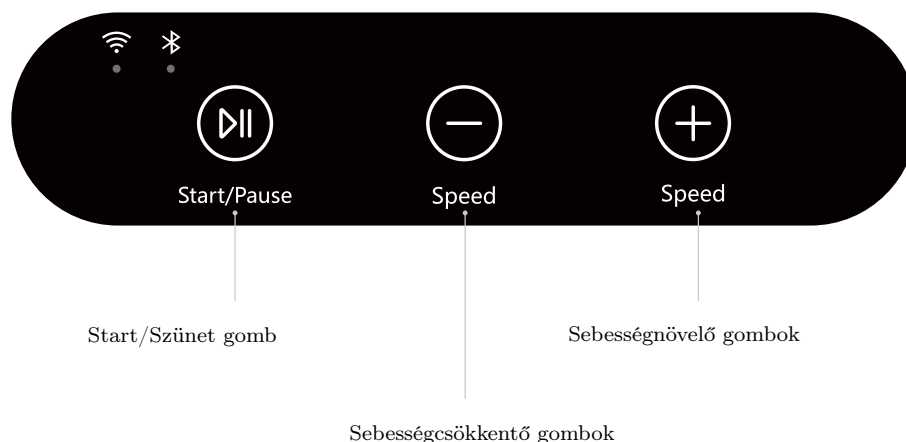
02. Csatlakoztassa a futópad tápellátását, majd kapcsolja be a (piros) kapcsolót.

(1) Várja meg, amíg a kijelző világítani kezd és megjelenik a kezdőképernyő.

03. Biztonsági kulcs

(1) Helyezze a biztonsági kulcsot a konzol erre kijelölt helyére a futópad üzembe helyezéséhez, és csíptesse a hozzá tartozó csipeszt biztonságosan a ruhájára. Vészhelyzetben azonnal húzza ki a biztonsági kulcsot, hogy a motor rögtön leálljon. A folytatáshoz egyszerűen helyezze vissza. Bármely helyzetben leállítható a futópad a biztonsági kulcs azonnali kihúzásával.

4.2. Gombok kezelése



01. Start/Szünet gomb Készenléti állapotban a Start gombbal aktiválhatja a futópádot, majd ismételt megnyomással elindíthatja. Működés közben:

1. a Start gomb nyomva tartásával szüneteltetheti a futópádot, miközben az eddigi edzésadatok megmaradnak; újabb megnyomásra folytathatja az edzést.
2. a Start gomb megnyomásával befejezheti az edzést, és minden adat nullázódik.

02. Sebességnövelő és -csökkentő gombok A futópád működése közben háromféleképpen kezelhetők a sebességnövelő és -csökkentő gombok.

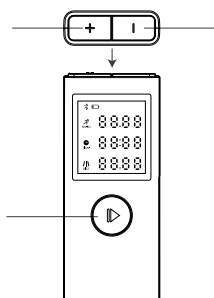
- (1) Az 1 másodpercnél rövidebb megnyomás alkalmanként 0,1 km/h értékkel módosítja a sebességet.
- (2) Az 1 másodpercnél hosszabb nyomva tartás alkalmanként 0,5 km/h értékkel módosítja a sebességet.

Indítási útmutató

- a. Helyezze a biztonsági kulcsot a panelen kijelölt helyre. Kapcsolja be a hálózati kapcsolót; hangjelzés hallható, és a rendszer készenléti módba lép.
- b. Nyomja meg a START gombot; az ablakban 3 másodperces visszaszámlálás jelenik meg, és minden lépésnél hangjelzés hallható. A motor eközben nem indul el.
- c. Az indulási sebesség 1 km/h; ekkor a „+” és „-” gombokkal állíthatja a sebességet.

4.3. A távirányító kezelése

A távirányító használata előtt végezze el a párosítást a távirányítón lévő matrica utasításai szerint.



01. Távirányító

(1) Nyomja meg a „Speed–” gombot a gép sebességének csökkentéséhez.

(2) Nyomja meg a „Speed+” gombot a gép sebességének növeléséhez.

(3) Nyomja meg az „On/Off” gombot; a gép lassan elindul vagy megáll.

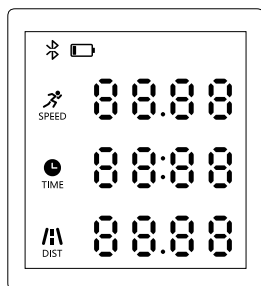
Készenléti állapotban nyomja meg közvetlenül az „On/Off” gombot; a futópad 1 km/h sebességgel indul, a többi ablak 0-tól kezd felfelé számolni, a sebességet pedig a „+” és „–” gombbal módosíthatja.

Indítási útmutató

- a. Helyezze a biztonsági kulcsot a panelen kijelölt helyre. Kapcsolja be a hálózati kapcsolót; hangjelzés hallható, és a rendszer készenléti módba lép.
- b. Nyomja meg a START gombot; az ablakban 3 másodperces visszaszámlálás jelenik meg, és minden lépésnél hangjelzés hallható. A motor eközben nem indul el.
- c. Az indulási sebesség 1 km/h; ekkor a „+” és „–” gombokkal állíthatja a sebességet.
- d. Ha a futópad elindult, de a távirányító nem világít, érintse meg bármelyik gombot a felébresztéséhez; a távirányító kijelzőjén megjelennek a megfelelő adatok.

4.4. A távirányító kijelzője

A gép működése közben az egyes ablakokban a következő információk jelennek meg:



01. „Bluetooth” A Bluetooth állapotát jelzi. Sikeres Bluetooth-kapcsolat esetén az ikon világítani kezd.

02. „Sebesség” Működés közben az aktuális sebességérték jelenik meg, és a sebességkijelzés be van kapcsolva.

03. „Idő” Az edzésidőt mutatja.

04. „Távolság” A megtett távolságot mutatja.

Az ablakokban megjelenő értékek tartománya

Beállítási paraméter	Kezdőérték	Megjelenítési tartomány
Idő (perc : másodperc)	0:00	0:00–99:59
Sebesség (km/h)	1.00	Részletek: lásd Műszaki paraméterek — sebesség
Távolság (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Útmutató a PitPat alkalmazás használatához

A futópad Bluetooth-on keresztül csatlakoztatható a telefonjához.

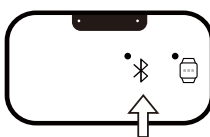
1. Töltse le és telepítse a PitPat alkalmazást a telefonjára, vagy olvassa be az alábbi QR-kódot az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez.
2. Nyissa meg a PitPat alkalmazást, és az abban található utasítások szerint jelentkezzen be vagy regisztrálja fiókadatát.
3. A futópad csatlakoztatása:
 - (1) Kapcsolja be a mobiltelefon (Android telefon) Bluetooth funkcióját, és engedélyezze a helymeghatározást.
 - (2) Nyissa meg a PitPat alkalmazást (ha az alkalmazás engedélyt kér, adja meg neki a szükséges jogosultságokat).
 - (3) Lépjen az alkalmazás kezdőlapjára, és koppintson a jobb felső sarokban lévő futópad ikon sarkára a keresés megnyitásához.

A telefon automatikusan megkeresi a közeli eszközöket. Kapcsolja be a futópadot (a PitPat-T kezdetű eszköz az Ön futópadja) a kapcsolat létrehozásához. A futópad hangjelzése azt jelenti, hogy a kapcsolat sikeres, és a futópad paneljén világítani kezd a Bluetooth ikon.

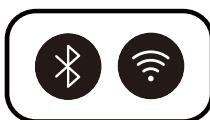
Megjegyzés: A csatlakoztatáskor győződjön meg arról, hogy telefonja csatlakozik az internethez, hogy Bluetooth-on keresztül vezérelhesse a futópadot. A hálózati beállítás részleteit az alkalmazás leírásai tartalmazzák.



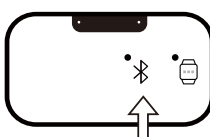
Megjegyzés: Rendszerkövetelmények: iOS 13 vagy újabb; Android 6.0 vagy újabb.



A regisztráció után koppintson a jobb felső sarokban lévő futópad ikonra.



01 Várja meg, amíg a futópad csatlakozik.
02 Wi-Fi keresése.



Ha a Wi-Fi jelzőfény „zöldre” vált, a kapcsolat sikeres.

4.6. Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

Emlékeztető: Ha a futópad nincs csatlakoztatva a PitPat alkalmazáshoz, a futópadon lévő Bluetooth ikon inaktív marad. Ha viszont a futópad sikeresen összekapcsolódott az alkalmazással, a gépen lévő Bluetooth szimbólum aktív lesz.

Útmutató a futópad Wi-Fi kapcsolatának beállításához

A futópad és a mobilalkalmazás sikeres összekapcsolása után a rendszer a futópad Wi-Fi konfigurációs képernyőjére irányítja. Felhívjuk figyelmét, hogy modellünk kizárólag a 2,4 GHz-es frekvenciatartománnyal kompatibilis (az alkalmazás csak a futópad által észlelt 2,4 GHz-es Wi-Fi jeleket jeleníti meg). Ezért győződjön meg arról, hogy internet-hozzáférési pontja támogatja a 2,4 GHz-es frekvenciákat.

1. Válassza ki azt a hálózatot, amelyhez csatlakozni szeretne.
2. Adja meg a szükséges Wi-Fi jelszót a képernyőn megjelenő utasítások szerint. Amint működő internetkapcsolat jön létre, a futópad kijelzőpaneljén világítani kezd a Bluetooth ikon, jelezve, hogy az alkalmazás visszatért a fő kezdőlapra.
3. Megjegyzés: ha a Wi-Fi kapcsolat nem jön létre vagy megszakad, várja meg, amíg a Wi-Fi jel stabilizálódik, majd indítsa újra a futópadot az internetkapcsolat helyreállításához.

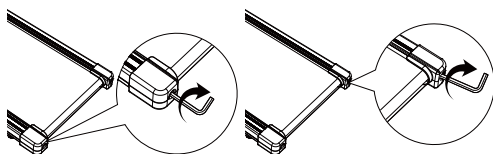
5. Hibakódok és megoldások

Hibakód	Leírás	Hibaelhárítási megoldások
SAFE	A biztonsági kapcsoló leesett	
Er1	Kommunikációs hiba, az elektronikus panel nem kap jelet	(1) Ellenőrizze a kommunikációs kábeleket, hogy nem lazák, leválasztottak vagy sérültek-e. (2) Szükség esetén ellenőrizze vagy cserélje ki az elektronikus panelt. (3) Szükség esetén ellenőrizze vagy cserélje ki a vezérlőt.
Er3	Túlfeszültség	(1) Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség a normál AC 220–240 V szinten van-e. (2) Ellenőrizze vagy cserélje ki a vezérlőt. (3) Ellenőrizze vagy cserélje ki a motort.
Er4	Túláram	(1) Ellenőrizze a túlterhelést. (2) Ellenőrizze, hogy nem szorult-e meg valamelyik mozgó mechanikus alkatrész. (3) Ellenőrizze a kenőanyag mennyiségét. Hiánya növeli a szalag és a futólap közötti súrlódást, és túláramot okoz. (4) Ellenőrizze, hogy a futólap nem kopott-e el erősen. (5) Ellenőrizze, hogy a futószalag nem kopott-e el erősen. (6) Ellenőrizze, nincs-e rövidzárlat a motor vezetékeiben. (7) Ellenőrizze vagy cserélje a vezérlőt. (8) Ellenőrizze vagy cserélje a motort.
Er5	Túlterhelés	(1) Ellenőrizze a túlterhelést. (2) Ellenőrizze, hogy nem szorult-e meg valamelyik mozgó mechanikus alkatrész. (3) Ellenőrizze a kenőanyag mennyiségét. Hiánya növeli a szalag és a futólap közötti súrlódást, és túláramot okoz. (4) Ellenőrizze, hogy a futólap nem kopott-e el erősen. (5) Ellenőrizze, hogy a futószalag nem kopott-e el erősen. (6) Ellenőrizze, nincs-e rövidzárlat a motor vezetékeiben. (7) Ellenőrizze vagy cserélje a vezérlőt. (8) Ellenőrizze vagy cserélje a motort.
Er6	A motor nincs csatlakoztatva	(1) Ellenőrizze, hogy a motor vezetékei nem lazák vagy leválasztottak-e. (2) Ellenőrizze vagy cserélje ki a vezérlőt. (3) Mérlegelje, szükséges-e a vezérlő cseréje.
Er7	Kommunikációs hiba, a vezérlő nem kap jeleket	(1) Ellenőrizze a kommunikációs kábeleket, hogy nem lazák, leválasztottak vagy sérültek-e. (2) Ellenőrizze vagy cserélje ki az elektronikus panelt. (3) Ellenőrizze vagy cserélje ki a vezérlőt.
Er13	IGBT rövidzárlat	(1) Állapítsa meg, hogy a futópadot nem zavarják-e erősen külső jelek. (2) Szükség esetén vizsgálja meg vagy cserélje ki a vezérlőt.
Er14	Terhelési rövidzárlat	(1) Ellenőrizze, hogy nincs-e idegen tárgy a vezérlő kimenetén, amely rövidzárlatot okoz. (2) Ellenőrizze vagy cserélje ki a motort.

6. Karbantartás

6.1. A futószalag beállítása

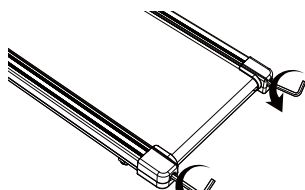
Az edzés megkezdése előtt a futószalag megfelelően be van állítva; a folyamatos használat során azonban különböző mértékben megnyúlhat. Ilyenkor a szalag elmozdulhat a középvonaltól, az oldalsó és hátsó burkolatokhoz dörzsölődhet és kophat. Idővel a szalag megcsúszása normális. Ha a futószalag használat közben megcsúszik vagy megakad, a jobb működés érdekében beállíthatja.



01. A: Ha a futószalag balra tér el, forgassa el a bal hátsó burkolaton lévő állítócsavart 1–2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.

B: Ha a szalag jobbra tér el, forgassa el a jobb hátsó burkolaton lévő állítócsavart 1–2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.

Ezután végezzen próbafutást. Ha a szalag még mindig nem középen fut, ismételje a fenti lépéseket, amíg megfelelően be nem áll.

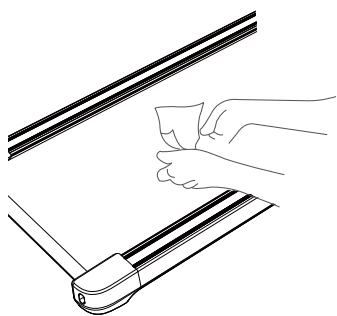


02. A túl feszes futószalag nagyobb ellenállást okoz. Fordítsa el a csavarokat mindkét oldalon 1–2 fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba: lazítsa a szalagot, amíg abbamarad a megcsúszás vagy megakadás; ha a szalag túl laza, fordítsa el a csavarokat mindkét oldalon 1–2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.

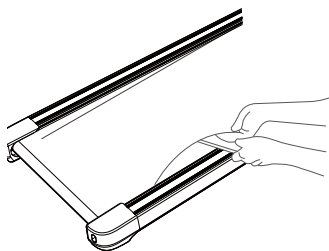
⚠ Figyelem! Ne húzza túl a hengert! Ez a csapágy maradandó károsodását okozhatja!

6.2. Kenőanyag

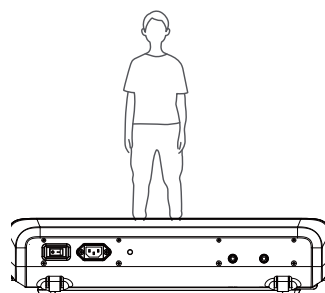
1. A futópadot fél év után vagy összesen 100 üzemóra után kell kenni. Alkalmanként 1/3–1/2 flakont adagoljon.
2. Ellenőrizze a kenés állapotát. Kikapcsolt futópadnál emelje meg a szalagot az egyik oldalon, és tapintsa meg az alatta lévő felületet; ha érezhető a kenőanyag, nem kell utántölteni. Ha a kenőanyag kiszáradt, töltse után. (Csak nem kőolaj-alapú kenőanyagot használjon.)
3. A kenőanyagot az alábbi ábra szerint helyesen töltse be.



① Tisztítsa meg a futópadot.



② Kapcsolja ki az áramot, emelje meg a futószalagot, és öntse a szilikonolajat a futólap belső felületére.



③ Indítsa el a futópadot, és járassa 10–20 másodpercig 4,8 km/h sebességgel.

6.3. Karbantartási útmutató

1. Rendszeresen tisztítsa és tartsa karban a futópadot, ügyelve arra, hogy minden alkatrész kifogástalan állapotban maradjon. A megfelelő karbantartás a legjobb állapotban tartja a futópadot, míg a nem megfelelő karbantartás károsíthatja vagy megrövidítheti az élettartamát.
2. A futópad minden használata után törölje le tiszta törülközővel vagy ronggyal a fontos részeket, például a konzolt, eltávolítva az izzadságot és a szennyeződést. Ügyeljen arra, hogy az elektromos alkatrészek és a futószalag ne érintkezzenek vízzel.
3. A futópadot tiszta, száraz és nedvességmentes helyen helyezze el. Tárolás előtt kapcsolja ki és húzza ki a konnektorból.
4. A termék könnyen szállítható, és a zökkenőmentes áthelyezés érdekében kerekkel van felszerelve. A futópad mozgatása előtt győződjön meg arról, hogy ki van húzva a konnektorból és megfelelően össze van hajtva.
5. Rendszeresen ellenőrizze a futópad egyes alkatrészeit, hogy szilárdan rögzítve vannak-e. A sérülés jeleit mutató alkatrészeket haladéktalanul cserélje ki.
6. Az edzés megkezdése előtt a futószalag megfelelően be van állítva; a folyamatos használat során azonban különböző mértékben megnyúlhat. Ilyenkor a szalag elmozdulhat a középvonaltól, az oldalsó görgőhöz és a hátsó burkolathoz dörzsölődhet és kophat. Idővel a szalag megcsúszása normális. Ha a futószalag a futópadon való mozgás közben megcsúszik vagy megakad, a jobb működés érdekében beállíthatja.

7. Edzési tudnivalók

Bemelegítés Minden használat előtt 5–10 perces bemelegítés szükséges.

Légzés Használat közben ne tartsa vissza a lélegzetét. Általában orron át lélegezzen be és szájon át ki, amikor folytatja a mozgást. A légzést össze kell hangolni a mozdulatokkal. Ha túl gyorsan lélegzik, azonnal hagyja abba az edzést.

Gyakoriság Ugyanazon terület izmainak 48 óra pihenőre van szükségük, vagyis ugyanaz a terület másnaponta edzhető.

Terhelés Az edzés mennyiségét egyéni fizikai állapotának megfelelően határozza meg, és a fokozatosan növekvő terhelés elve szerint edzen. Az izomláz az edzés elején normális; ha folytatja a mozgást, elmúlik.

Lazítás Minden edzés után öt perc levezetést kell beiktatni, különösen a lábizmok nyújtásával és lazításával, hogy elkerülje a tartós merevséget és megőrizze az izmok rugalmasságát.

Étrend Az emésztőrendszer védelme érdekében étkezés után egy órával kezdjen edzeni. Edzés után legalább fél órával később egyen. Edzés közben kevesebb vizet igyon, különösen ne nagy mennyiséget, hogy ne terhelje jobban a szívet és a veséket.

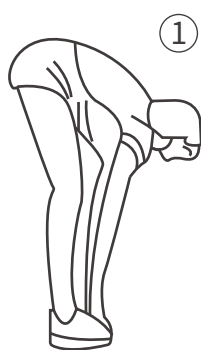
7.1. Edzési irányelvek és ajánlások

⚠ **Figyelmeztető nyilatkozat:** Mielőtt ebbe vagy bármely más edzésprogramba kezdene, feltétlenül konzultáljon kezelőorvosával.

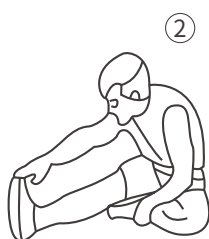
A bemelegítő gyakorlatok javítják a vérkeringést, növelik az izmok oxigénellátását és a testhőmérsékletet, és felkészítenek a következő fizikai megterhelésre.

Minden edzést öt-tíz perces nyújtással és könnyed bemelegítő mozgással kell kezdeni. A mellékelt ábrák különféle alapvető nyújtógyakorlatokat mutatnak be.

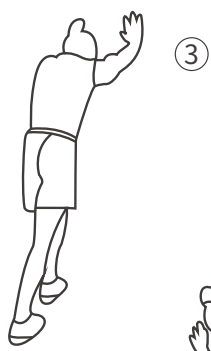
Javasolt az edzés előtt bemelegítést végezni. A bemelegítés teljes hatásáért ismétlje meg minden nyújtógyakorlatot három egymást követő sorozatban.



1. Előrehajlás: Enyhén hajlítsa be a térdét, lassan hajoljon előre, lazítsa el a hátát és a vállát, és kezével nyúljon a lábujjai felé, amennyire csak lehet. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg a fenti mozdulatokat 3-szor (lásd 1. ábra).



2. Combhajlító nyújtása: Üljön tiszta alátétre, és nyújtsa ki az egyik lábát. A másik lábát húzza befelé úgy, hogy a kinyújtott láb belső oldalához simuljon. Kezével érintse meg a lábujjait, amennyire csak tudja. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg a fenti mozdulatokat lábanként 3-szor (lásd 2. ábra).



3. Vádli és Achilles-ín nyújtása: Támaszkodjon két kézzel a falnak vagy egy fának, az egyik lábát hagyja hátul. A hátsó lábát tartsa nyújtva, sarkát a talajon, és dőljön a fal, illetve a fa felé. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg a fenti mozdulatokat lábanként 3-szor (lásd 3. ábra).



4. Négyfejű combizom nyújtása: Tartsa az egyensúlyát úgy, hogy bal kezével a falnak vagy egy asztalnak támaszkodik, majd jobb kezével nyúljon hátra, fogja meg a jobb sarkát, és lassan húzza a csípője felé, amíg feszülést nem érez a comb elülső izmaiban. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg a fenti mozdulatokat lábanként 3-szor (lásd 4. ábra).



5. Szabóizom (belső combizmok) nyújtása: Üljön le úgy, hogy a talpai összeérjenek és a térdai kifelé nézzenek. Fogja meg a lábfejeit mindkét kezével, és húzza őket az ágyéka felé. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg a fenti mozdulatokat lábanként 3-szor (lásd 5. ábra).

8. Szervizvállalás

Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. A kereskedelmi használattal összefüggő rendellenességekre garanciánk nem terjed ki.

Ha bármilyen működési problémát tapasztal a termékkel, az ügyfélszolgálatnál kapcsolatban forduljon a helyi forgalmazóhoz.

8.1. Útmutató az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak helyes ártalmatlanításához

1. **Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak (WEEE) helyes ártalmatlanítása és az „áthúzott kerek kuka” szimbólum.** Az elektromos és elektronikus berendezéseken lévő áthúzott kerek kuka azt jelenti, hogy törvény kötelezi Önt arra, hogy ezt a berendezést a nem szelektált települési hulladéktól elkülönítve ártalmatlanítsa. A maradékhulladék-gyűjtőbe, a sárga kukába vagy a hasznosítható anyagok sárga zsákjába való elhelyezése jogszabályilag tilos. Ha a berendezés nem tartósan beépített hordozható elemeket, akkumulátorokat vagy lámpákat tartalmaz, ezeket a termék ártalmatlanítása előtt el kell távolítani, és külön, hulladék hordozható elemként kell ártalmatlanítani.
2. **Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak visszavételi módjai.** Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékának tulajdonosai azt leadhatják a közszolgálati hulladékkezelő hatóságok által létrehozott és biztosított visszavételi vagy gyűjtőhelyeken, vagy a gyártók, kiskereskedők, illetve távértékesítők által létesített gyűjtőpontokon, hogy a hulladék megfelelően kerüljön ártalmatlanításra. Az alábbi hivatkozás az elérhető gyűjtő- és visszavételi helyek online nyilvántartására vezet: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Adatvédelem.** Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékának tulajdonosai felelősek azért, hogy az ártalmatlanításra szánt berendezésekről minden személyes adatot töröljenek.

9. Támogatás



Megjegyzés: Ha készüléke aktiválási garanciakedvezményt tartalmaz, a normál használat előtt aktiválja azt a gyorsútmutató kártyán található utasítások szerint.

E-mail: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)



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



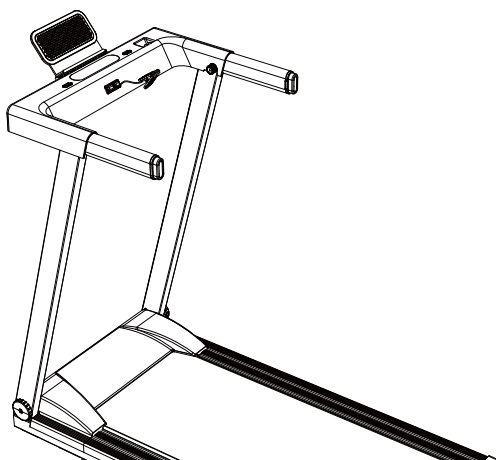
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY

Forgalmazó
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.hu



BANDĂ DE ALERGARE PENTRU ACASĂ

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Ghid de utilizare

Înainte de a utiliza acest produs, citiți cu atenție acest manual și păstrați-l în bune condiții.

Contents

1	Măsuri de siguranță	2
2	Prezentarea produsului	4
2.1	Schema produsului	4
2.2	Parametri tehnici	4
2.3	Lista pieselor	5
3	Etape de instalare	6
3.1	Reglarea înclinației	7
4	Instrucțiuni de utilizare	8
4.1	Manualul de utilizare a benzii de alergare	8
4.2	Utilizarea tastelor	9
4.3	Utilizarea telecomenzii	9
4.4	Afișajul telecomenzii	11
4.5	Ghid de utilizare a aplicației PitPat	11
4.6	Conectarea la Wi-Fi	12
5	Coduri de eroare și soluții	14
6	Întreținere	16
6.1	Reglarea benzii de alergare	16
6.2	Lubrifiant	16
6.3	Ghid de întreținere	18
7	Rutine de antrenament	19
7.1	Îndrumări și recomandări pentru exerciții	20
8	Angajament de service	22
8.1	Instrucțiuni pentru eliminarea corectă a deșeurilor de echipamente electrice și electronice	22
9	Asistență	23

1. Măsuri de siguranță

Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs.

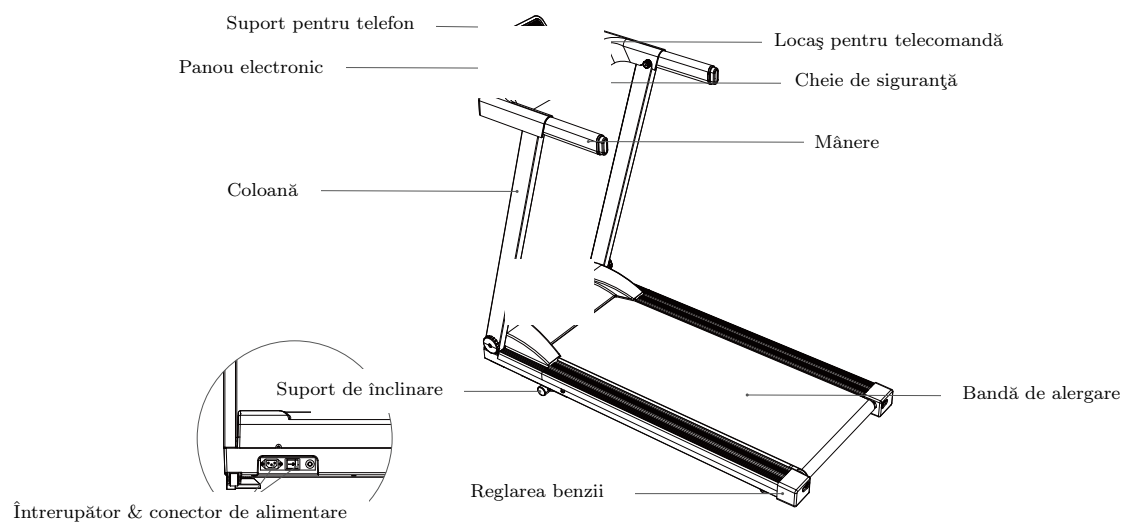
⚠ **Atenție:** Respectați instrucțiunile de mai jos pentru a preveni rănirea dumneavoastră sau a altor persoane.

1. Înainte de a începe utilizarea benzii de alergare, asigurați-vă că este împământată eficient, reducând astfel riscurile și accidentele potențiale.
2. În timpul utilizării benzii de alergare, prindeți corect clema (roșie) a cheii de siguranță de haine, astfel încât în caz de urgență cheia să poată fi smulsă imediat și banda să se oprească pentru siguranța dumneavoastră.
3. (1) Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții.
(2) Purtați încălțăminte sport adecvată în timpul exercițiilor (nu alergați în papuci, deoarece se pot agăța de aparat și pot provoca defectiuni).
(3) Păstrați mediul curat pentru a preveni acumularea particulelor de praf pe banda de alergare și apariția problemelor mecanice.
4. Acest model de bandă de alergare este destinat exclusiv utilizării individuale. Evitați în orice moment apropierea copiilor sau a animalelor de companie în timpul funcționării benzii, pentru a preveni eventualele incidente.
5. În poziție complet extinsă, asigurați o distanță minimă între banda de alergare și pereți sau mobilier (cel puțin trei picioare pe fiecare parte).
6. Încetați utilizarea benzii de alergare dacă cablul de alimentare este deteriorat.
7. În cazul în care banda de alergare se defectează sau se deteriorează, este obligatoriu să încetați utilizarea. Vă rugăm să contactați imediat distribuitorul local pentru o reparație promptă.
8. Nu atingeți cu mâna piesele în mișcare. De asemenea, nu introduceți și nu forțați obiecte în mecanismul benzii de alergare.
9. Banda de alergare trebuie utilizată numai în interior, evitând expunerea la temperaturi exterioare extreme sau la condiții potențial neigienice din sălile de sport.
10. Așezați banda de alergare pe o suprafață curată și plană, asigurați o bună ventilație, verificați să nu existe obiecte ascuțite în apropiere și nu utilizați banda lângă apă și surse de căldură.
11. Folosiți mânerul când urcați și coborâți de pe banda de alergare. Nu coborâți înainte ca banda să se oprească complet. Dacă în caz de urgență trebuie să săriți, scoateți cheia de siguranță pentru a opri banda imediat.
12. Nu utilizați banda de alergare în apropierea echipamentelor respiratorii sau a aerosolilor ori spray-urilor care produc ceață.
13. Pentru a menține funcționarea optimă a benzii de alergare, nu instalați și nu atașați accesorii sau componente care nu fac parte din ansamblul original furnizat de producătorul benzii.

14. Asigurați-vă că toate componentele benzii de alergare sunt asamblate și fixate corect.
15. După utilizare, opriți întotdeauna alimentarea și scoateți din priză cablul benzii de alergare.

2. Prezentarea produsului

2.1. Schema produsului



2.2. Parametri tehnici

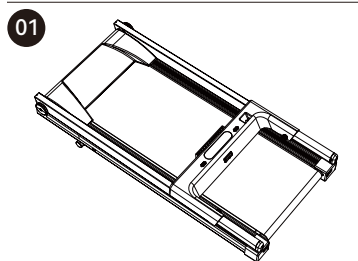
Model	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Tensiune (V)	220
Putere de vârf (W)	2610
Sarcină maximă (kg)	159
Dimensiuni pliat (mm)	1355 * 611 * 176
Dimensiuni produs (mm)	1355 * 611 * 1132
Suprafață de alergare (mm)	420 * 1120
Viteză (km/h)	1.0–16.0
Greutate netă (kg)	36.1

Modelul aparatului se găsește pe cutie. Datele de mai sus au fost măsurate manual și pot exista abateri; vă rugăm să vă raportați la produsul primit efectiv.

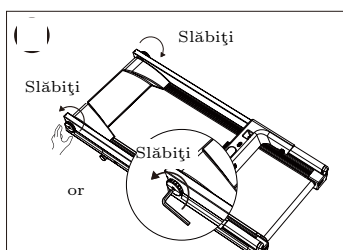
2.3. Lista pieselor

No.	Denumire	Imagine	Cantitate	Observație
1	Cadru principal		1 bucată	
2	Suport pentru telefon		1 bucată	
3	Cheie de siguranță		1 bucată	
4	Cablu de alimentare		1 bucată	
5	Telecomandă		1 bucată	
6	Ulei		1 bucată	
7	Cheie hexagonală în formă de L 6 mm (cu dublă utilizare)		1 bucată	
8	Cheie hexagonală în formă de L 10 mm (cu dublă utilizare)		1 bucată	
9	Butoanele coloanelor		2 bucăți	
10	Manual		1 bucată	
11	Ghid rapid		1 bucată	

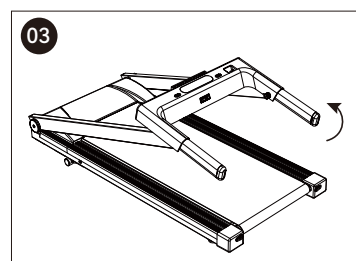
3. Etape de instalare



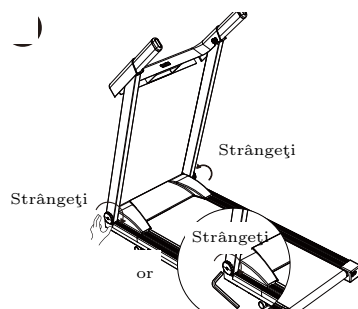
01 Desfaceți ambalajul, scoateți aparatul și așezați-l pe o suprafață plană.



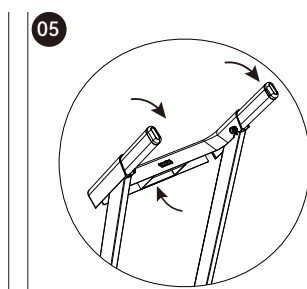
02 Rotiți butoanele de pe ambele părți ale coloanelor în sens antiorar pentru a le slăbi. (Puteți folosi și cheia imbus în L de 6 mm.)



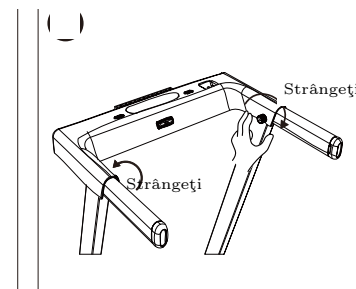
03 Ridicați coloanele până la unghiul dorit.



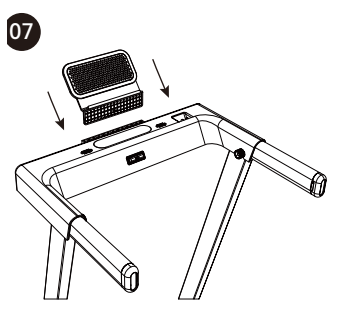
04 Rotiți butoanele de pe ambele părți ale coloanelor în sens orar pentru a le strânge și fixa. (Puteți folosi și cheia imbus în L de 6 mm.)



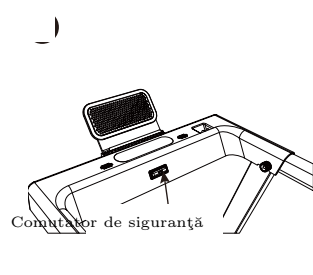
05 Prindeți mânerul și trageți-l în jos și înapoi pentru a aduce panoul de afișaj în poziție orizontală.



06 Montați butoanele pe ambele părți ale mânerului și rotiți-le în sens orar pentru a le strânge și fixa.



07 Atașați suportul pentru telefon.



08 Atașați cheia de siguranță în zona galbenă de pe panoul de afișaj.

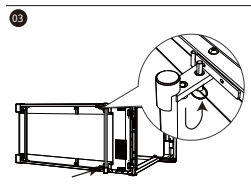
3.1. Reglarea înclinăției

Pentru a crește dificultatea antrenamentului prin reglarea înclinăției, urmați acești pași:

01

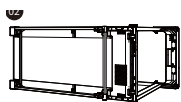
Opriți întrerupătorul benzii, scoateți cablul de alimentare din priză și asigurați-vă că banda nu funcționează.

03



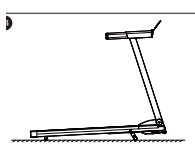
Ridicați cadrul de înclinare și reglați știfturile de pe ambele părți pentru a fixa cadrul.

02



Înclinați cu grijă banda pe o parte. (Asigurați-vă că nu cade și nu provoacă răniri.)

04



Coborâți banda de alergare la loc și asigurați-vă că este stabilă.

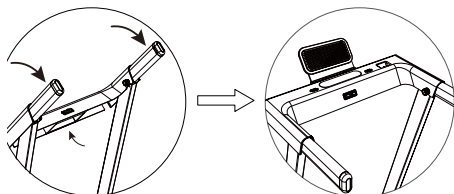
05

După ce banda de alergare este stabilă, porniți-o din nou pentru a relua utilizarea normală.

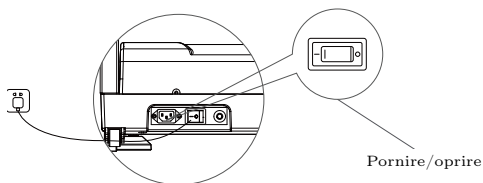
Pentru a reduce înclinăția, urmați aceiași pași în ordine inversă.

4. Instrucțiuni de utilizare

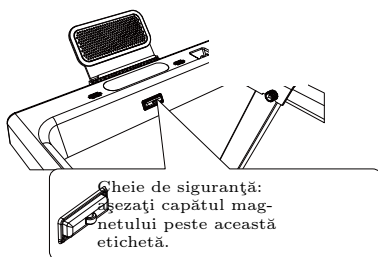
4.1. Manualul de utilizare a benzii de alergare



01. Rotiți consola și mânerul în direcția indicată până când ajung în poziție orizontală. Montați butoanele pe ambele părți ale mânerului și rotiți-le în sens orar pentru a le strânge și fixa.



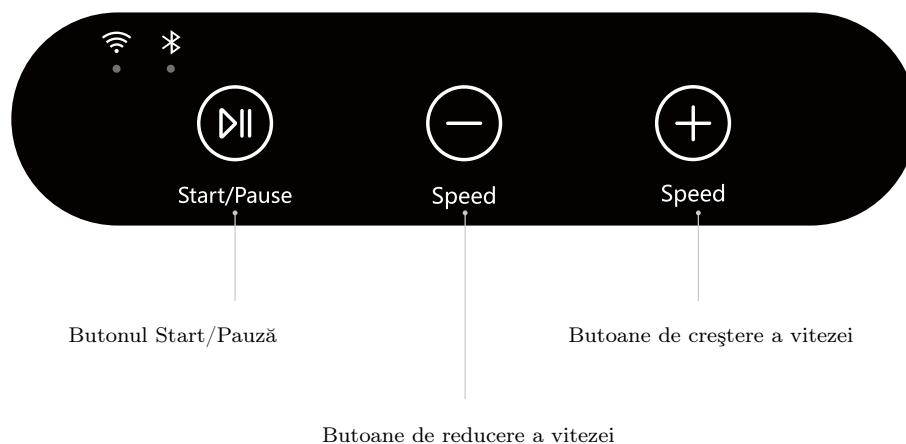
02. Conectați alimentarea benzii de alergare, apoi acționați întrerupătorul (roșu).
(1) Așteptați ca afișajul să se aprindă și să apară interfața inițială.



03. Cheie de siguranță

(1) Așezați cheia de siguranță în locul dedicat de pe consolă pentru a pune banda în funcțiune și prindeți bine clema aferentă de haine. În caz de urgență, scoateți imediat cheia de siguranță, pentru ca motorul să se oprească instantaneu. Pentru a relua, pur și simplu puneți cheia la loc. În orice situație, banda poate fi oprită prin scoaterea imediată a cheii de siguranță.

4.2. Utilizarea tastelor



01. Butonul Start/Pauză În standby, apăsați butonul Start pentru a activa banda, apoi apăsați din nou pentru a o porni. În timpul funcționării puteți:

1. ține apăsat butonul Start pentru a pune banda pe pauză, păstrând datele antrenamentului; o nouă apăsare reia exercițiul.
2. apăsa butonul Start pentru a încheia antrenamentul și a reseta toate datele la zero.

02. Butoanele de creștere și reducere a vitezei În timpul funcționării benzii există trei moduri de utilizare a tastelor de creștere și scădere a vitezei.

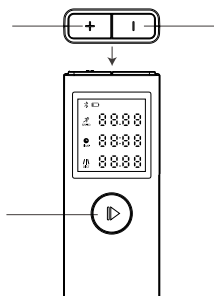
- (1) O apăsare scurtă, sub 1 secundă, modifică viteza cu 0,1 km/h de fiecare dată.
- (2) Menținerea apăsată peste 1 secundă modifică viteza cu 0,5 km/h de fiecare dată.

Instrucțiuni de pornire

- a. Așezați cheia de siguranță în poziția prevăzută pe panou. Porniți întrerupătorul de alimentare; se va auzi un semnal sonor, iar sistemul va intra în standby.
- b. Apăsați tasta START; în fereastră apare o numărătoare inversă de 3 secunde, iar la fiecare pas se aude un semnal sonor. Motorul nu pornește în acest timp.
- c. Viteza de pornire este de 1 km/h; acum puteți regla viteza cu tastele „+” și „-”.

4.3. Utilizarea telecomenzii

Înainte de a folosi telecomanda, efectuați asocierea conform instrucțiunilor de pe autocolantul telecomenzii.



01. Telecomandă

(1) Apăsați tasta „Speed–” pentru a reduce viteza aparatului.

(2) Apăsați „Speed+” pentru a crește viteza aparatului.

(3) Apăsați butonul „On/Off”; aparatul va porni sau se va opri lent.

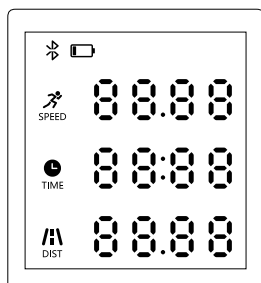
În standby, apăsați direct butonul „On/Off”; banda pornește la viteza de 1 km/h, celelalte ferestre încep să numere de la 0, iar cu tastele „+” și „–” modificați viteza.

Instrucțiuni de pornire

- a. Așezați cheia de siguranță în poziția prevăzută pe panou. Porniți întrerupătorul de alimentare; se va auzi un semnal sonor, iar sistemul va intra în standby.
- b. Apăsați tasta START; în fereastră apare o numărătoare inversă de 3 secunde, iar la fiecare pas se aude un semnal sonor. Motorul nu pornește în acest timp.
- c. Viteza de pornire este de 1 km/h; acum puteți regla viteza cu tastele „+” și „–”.
- d. Dacă banda a pornit, iar telecomanda nu se aprinde, atingeți orice tastă pentru a o trezi; ecranul telecomenzii va afișa datele corespunzătoare.

4.4. Afișajul telecomenzii

În timpul funcționării aparatului, informațiile afișate în diferitele ferestre sunt următoarele:



 **01. „Bluetooth”** Afișează starea Bluetooth. Pictograma se aprinde când conexiunea Bluetooth reușește.

 **02. „Viteză”** În timpul funcționării este afișată valoarea curentă a vitezei, iar afișarea vitezei este activă.

 **03. „Timp”** Afișează timpul de exercițiu.

 **04. „Distanță”** Afișează distanța parcursă.

Intervalul valorilor afișate în ferestre

Parametru de setare	Valoare inițială	Interval de afișare
Timp (minute : secunde)	0:00	0:00–99:59
Viteză (km/h)	1.00	Pentru detalii, consultați Parametri tehnici — viteză
Distanță (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Ghid de utilizare a aplicației PitPat

Banda de alergare poate fi conectată la telefon prin Bluetooth.

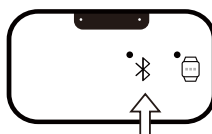
1. Descărcați aplicația PitPat pe telefon și instalați-o sau scanați codul QR de mai jos pentru a descărca și instala aplicația.
2. Deschideți aplicația PitPat și urmați instrucțiunile din aceasta pentru a vă conecta sau a vă înregistra contul.
3. Conectarea benzii de alergare:
 - (1) Activați funcția Bluetooth a telefonului mobil (telefon Android) și activați localizarea.
 - (2) Deschideți aplicația PitPat (dacă aplicația solicită autorizare, acordați-i permisiunile necesare).
 - (3) Accesați pagina principală a aplicației și atingeți colțul pictogramei benzii de alergare din dreapta sus pentru a deschide căutarea.

Telefonul va căuta automat dispozitivele din apropiere. Porniți banda de alergare (dispozitivul al cărui nume începe cu PitPat-T este banda dumneavoastră) pentru a permite conectarea. Un semnal sonor al benzii înseamnă că s-a conectat cu succes, iar pictograma Bluetooth de pe panou se va aprinde.

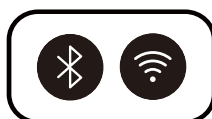
Notă: La conectare, asigurați-vă că telefonul este conectat la internet pentru a controla banda prin Bluetooth. Pentru detalii despre configurarea rețelei, consultați descrierile din aplicație.



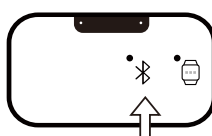
Notă: Cerințe de sistem: iOS 13 sau mai nou; Android 6.0 sau mai nou.



După înregistrare, atingeți pictograma benzii de alergare din colțul din dreapta sus.



- 01 Așteptați conectarea benzii de alergare.
- 02 Căutați rețeaua Wi-Fi.



Când indicatorul semnalului Wi-Fi devine „verde”, conexiunea a reușit.

4.6. Conectarea la Wi-Fi

Reamintire: Dacă banda de alergare nu este conectată la PitPat, pictograma Bluetooth de pe bandă va rămâne inactivă. În schimb, dacă banda s-a conectat cu succes la aplicație, simbolul Bluetooth de pe aparat va fi activ.

Ghid de configurare a conexiunii Wi-Fi a benzii de alergare

După conectarea cu succes a benzii de alergare la aplicația mobilă, veți fi direcționat către ecranul de configurare Wi-Fi al benzii. Vă rugăm să rețineți că modelul nostru este compatibil exclusiv cu banda de frecvență de 2,4 GHz (aplicația va afișa doar semnalele Wi-Fi de 2,4 GHz detectate de bandă). Prin urmare, asigurați-vă că punctul dumneavoastră de acces la internet acceptă frecvențe de 2,4 GHz.

1. Identificați rețeaua la care doriți să vă conectați.
2. Introduceți parola Wi-Fi necesară conform instrucțiunilor de pe ecran. După stabilirea unei conexiuni funcționale la internet, pictograma Bluetooth de pe panoul de afișaj al benzii se va aprinde, indicând că aplicația a revenit la pagina principală.

3. Notă: în cazul în care conexiunea Wi-Fi eșuează sau este întreruptă, așteptați până când semnalul Wi-Fi se stabilizează, apoi reporniți banda de alergare pentru a vă reconecta la internet.

5. Coduri de eroare și soluții

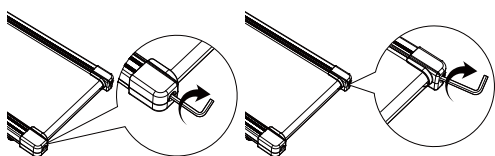
Cod de eroare	Descriere	Soluții de depanare
SAFE	Comutatorul de siguranță s-a desprins	
Er1	Eroare de comunicare, panoul electronic nu poate primi semnal	(1) Verificați dacă există cabluri de comunicare slăbite, deconectate sau deteriorate. (2) Verificați sau înlocuiți panoul electronic dacă este necesar. (3) Verificați sau înlocuiți controlerul dacă este necesar.
Er3	Supratensiune	(1) Verificați dacă tensiunea de alimentare este la nivelul normal de CA 220–240 V. (2) Verificați sau înlocuiți controlerul. (3) Verificați sau înlocuiți motorul.
Er4	Supracurent	(1) Verificați suprasarcina. (2) Verificați dacă vreo piesă mecanică mobilă este blocată. (3) Verificați nivelul agentului de alunecare. Lipsa acestuia mărește frecarea dintre bandă și placa de alergare și provoacă supracurent. (4) Verificați dacă placa de alergare este uzată sever. (5) Verificați dacă banda de alergare este uzată sever. (6) Verificați dacă există scurtcircuit în cablajul motorului. (7) Verificați sau înlocuiți controlerul. (8) Verificați sau înlocuiți motorul.
Er5	Suprasarcină	(1) Verificați suprasarcina. (2) Verificați dacă vreo piesă mecanică mobilă este blocată. (3) Verificați nivelul agentului de alunecare. Lipsa acestuia mărește frecarea dintre bandă și placa de alergare și provoacă supracurent. (4) Verificați dacă placa de alergare este uzată sever. (5) Verificați dacă banda de alergare este uzată sever. (6) Verificați dacă există scurtcircuit în cablajul motorului. (7) Verificați sau înlocuiți controlerul. (8) Verificați sau înlocuiți motorul.
Er6	Motorul nu este conectat	(1) Verificați dacă firele motorului sunt slăbite sau deconectate. (2) Verificați sau înlocuiți controlerul. (3) Evaluați necesitatea înlocuirii controlerului.
Er7	Eroare de comunicare, controlerul nu poate primi semnale	(1) Verificați dacă există cabluri de comunicare slăbite, deconectate sau deteriorate. (2) Verificați sau înlocuiți panoul electronic. (3) Verificați sau înlocuiți controlerul.

Cod de eroare	Descriere	Soluții de depanare
Er13	Scurtcircuit IGBT	(1) Stabiliți dacă banda de alergare este puternic perturbată de semnale externe. (2) Examinați sau înlocuiți controlerul dacă este necesar.
Er14	Scurtcircuit de sarcină	(1) Verificați dacă există un obiect străin la ieșirea controlerului care provoacă un scurtcircuit. (2) Verificați sau înlocuiți motorul.

6. Întreținere

6.1. Reglarea benzii de alergare

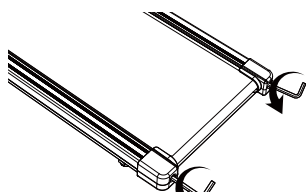
Înainte de a începe exercițiile, banda de alergare este reglată corect; totuși, prin utilizare continuă, banda se poate întinde în grade diferite. Astfel, banda poate devia de la centru, se poate freca de capacele laterale și posterioare și se poate uza. Alunecarea benzii în timp este obișnuită. Dacă banda alunecă sau se blochează în timpul mersului, o puteți regla pentru o funcționare mai bună.



01. A: Când banda de alergare deviază spre stânga, rotiți șurubul de reglare de pe capacul din spate stânga cu 1–2 rotații în sens orar.

B: Când banda deviază spre dreapta, rotiți șurubul de reglare de pe capacul din spate dreapta cu 1–2 rotații în sens orar.

Apoi efectuați o rulare de probă. Dacă banda tot nu este centrată, repetați pașii de mai sus până când este aliniată corect.

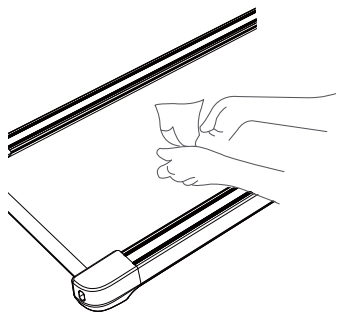


02. O bandă prea întinsă creează o rezistență mai mare. Rotiți șuruburile de pe ambele părți cu 1–2 rotații în sens antiorar: slăbiți banda până când nu mai alunecă și nu se mai blochează; dacă banda este prea slăbită, rotiți șuruburile de pe ambele părți cu 1–2 rotații în sens orar.

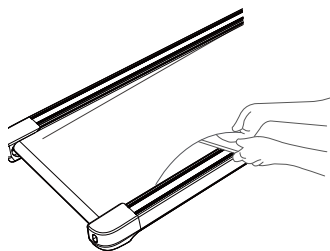
⚠ Avertisment! Nu strângeți excesiv rola! Acest lucru poate deteriora permanent rulmentul!

6.2. Lubrifiant

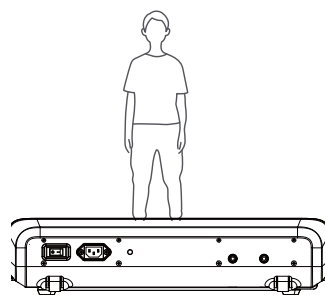
1. Banda de alergare trebuie lubrifiată după o jumătate de an sau după 100 de ore de funcționare cumulate. Adăugați de fiecare dată între 1/3 și 1/2 din flacon.
2. Verificați starea lubrifierii. Cu banda oprită, ridicați banda de alergare dintr-o parte și atingeți suprafața de dedesubt; dacă se simte lubrifiantul, nu este necesar să adăugați. Dacă lubrifiantul s-a uscat, completați-l. (Folosiți doar lubrifianți fără bază de petrol.)
3. Adăugați lubrifiantul corect, conform figurii de mai jos.



① Curățați banda de alergare.



② Opriți alimentarea, ridicați banda de alergare și turnați uleiul silionic pe suprafața interioară a plăcii de rulare.



③ Porniți banda de alergare și lăsați-o să funcționeze 10–20 de secunde la 4,8 km/h.

6.3. Ghid de întreținere

1. Curățați și întrețineți periodic banda de alergare, asigurându-vă că toate componentele rămân impecabile. Întreținerea corectă menține banda în cea mai bună stare, în timp ce întreținerea necorespunzătoare o poate deteriora sau îi poate scurta durata de viață.
2. După fiecare utilizare a benzii de alergare, ștergeți cu un prosop sau o lavetă curată zonele importante, cum ar fi consola, îndepărtând transpirația și impuritățile. Aveți grijă ca elementele electrice și banda de alergare să nu intre în contact cu apa.
3. Amplasați banda de alergare într-un loc curat, uscat și lipsit de umezeală. Înainte de depozitare, opriți-o și scoateți-o din priză.
4. Produsul este ușor de transportat și este echipat cu roți pentru o mutare simplă. Înainte de a deplasa banda de alergare, asigurați-vă că este scoasă din priză și pliată corect.
5. Verificați constant piesele individuale ale benzii de alergare și asigurați-vă că sunt bine fixate. Componentele care prezintă semne de deteriorare trebuie înlocuite rapid.
6. Înainte de a începe exercițiile, banda de alergare este reglată corect; totuși, prin utilizare continuă, banda se poate întinde în grade diferite. Astfel, banda poate devia de la centru, se poate freca de rola laterală și de capacul posterior și se poate uza. Alunecarea benzii în timp este obișnuită. Dacă banda alunecă sau se blochează în timpul mișcării, o puteți regla pentru o funcționare mai bună.

7. Rutine de antrenament

Încălzire Înainte de fiecare utilizare este necesară o încălzire de 5–10 minute.

Respirație Nu vă țineți respirația în timpul utilizării. De regulă, inspirați pe nas și expirați pe gură atunci când reluați mișcarea. Respirația trebuie coordonată cu mișcările. Dacă respirați prea repede, opriți imediat exercițiul.

Frecvență Mușchii aceleiași zone au nevoie de 48 de ore de odihnă, adică aceeași zonă poate fi antrenată peste o zi.

Efort Stabiliți volumul de antrenament în funcție de condiția fizică individuală și faceți exerciții conform principiului încărcării progresive. Durerea musculară este normală la începutul antrenamentului; dacă veți continua exercițiile, aceasta va dispărea.

Relaxare După fiecare exercițiu trebuie alocate cinci minute de revenire, în special pentru întinderea și relaxarea mușchilor picioarelor, pentru a preveni rigidizarea pe termen lung și a menține elasticitatea musculară.

Alimentație Pentru a proteja sistemul digestiv, faceți exerciții la cel puțin o oră după masă. După antrenament, mâncați cel mai devreme după o jumătate de oră. În timpul exercițiilor beți mai puțină apă, în special evitați cantitățile mari, pentru a nu suprasolicita inima și rinichii.

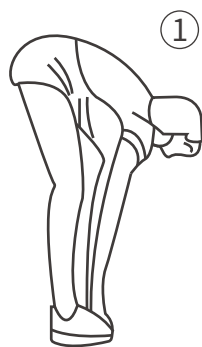
7.1. Îndrumări și recomandări pentru exerciții

⚠ **Declarație de precauție:** Înainte de a începe acest program de exerciții sau oricare altul, este imperativ să consultați medicul dumneavoastră.

Exercițiile de încălzire îmbunătățesc circulația sângelui, cresc oxigenarea mușchilor și temperatura corpului și pregătesc organismul pentru efortul fizic care urmează.

Fiecare sesiune de antrenament trebuie să înceapă cu cinci până la zece minute de întinderi și mișcări ușoare de încălzire. Ilustrațiile alăturate prezintă diverse întinderi fundamentale.

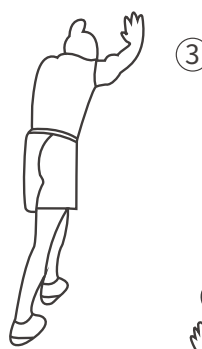
Se recomandă efectuarea unei sesiuni de încălzire înainte de antrenament. Pentru beneficii complete, repetați fiecare întindere în trei serii consecutive.



1. Întindere spre înainte: Îndoți ușor genunchii, aplecați-vă lent trunchiul, relaxați spatele și umerii și încercați să atingeți degetele de la picioare cu mâinile cât mai mult posibil. Mențineți 10–15 secunde și relaxați-vă. Repetați mișcările de mai sus de 3 ori (vezi figura 1).



2. Întinderea ischiogambierilor: Așezați-vă pe o saltea curată și întindeți un picior. Trageți celălalt picior spre interior astfel încât să se lipească de partea interioară a piciorului întins. Atingeți degetele de la picior cu mâinile cât mai mult posibil. Mențineți 10–15 secunde și relaxați-vă. Repetați mișcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 2).



3. Întinderea gambei și a tendonului lui Ahile: Sprijiniți-vă cu ambele mâini de un perete sau de un copac, cu un picior rămas în spate. Mențineți piciorul din spate întins și călcâiul în contact cu solul, aplecându-vă spre perete sau copac. Mențineți 10–15 secunde și relaxați-vă. Repetați mișcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 3).



4. Întinderea cvadricepsului: Mențineți echilibrul sprijinindu-vă cu mâna stângă de un perete sau de o masă, apoi duceți mâna dreaptă în spate, prindeți călcâiul drept și trageți-l lent spre șold până simțiți tensiune în mușchii din partea din față a coapsei. Mențineți 10–15 secunde și relaxați-vă. Repetați mișcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 4).



5. Întinderea mușchiului croitor (interiorul coapsei): Așezați-vă cu tălpile lipite una de cealaltă și genunchii orientați spre exterior. Prindeți labele picioarelor cu ambele mâini și trageți-le spre zona inghinală. Mențineți 10–15 secunde și relaxați-vă. Repetați mișcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 5).

8. Angajament de service

Acest produs este destinat exclusiv utilizării casnice. Orice anomalii asociate cu utilizarea comercială nu sunt acoperite de garanția noastră.

Dacă întâmpinați probleme legate de funcționarea produsului, contactați distribuitorul local pentru asistență clienți.

8.1. Instrucțiuni pentru eliminarea corectă a deșeurilor de echipamente electrice și electronice

1. **Eliminarea corectă a deșeurilor de echipamente electrice și electronice (DEEE) și simbolul „pubelei cu roți barate”.** Pubela cu roți barată de pe DEEE înseamnă că sunteți obligat prin lege să eliminați acest echipament separat de sistemul de colectare a deșeurilor municipale nesortate. Aruncarea lui în pubela pentru deșeuri reziduale, în pubela galbenă sau în sacul galben pentru materiale reciclabile este interzisă prin lege. Dacă echipamentul conține baterii portabile, acumulatori sau lămpi care nu sunt montate permanent, acestea trebuie scoase înainte de eliminarea produsului și eliminate separat ca deșeuri de baterii portabile.
2. **Modalități de returnare a deșeurilor de echipamente electrice și electronice.** Proprietarii de deșeuri de echipamente electrice și electronice le pot preda la punctele de returnare sau de colectare înființate și puse la dispoziție de autoritățile publice de gestionare a deșeurilor sau, alternativ, la punctele de colectare instalate de producători, comercianți cu amănuntul sau vânzători la distanță, pentru a asigura eliminarea corectă. Următorul link duce la un registru online al punctelor de colectare și preluare disponibile: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Confidențialitatea datelor.** Proprietarii de deșeuri de echipamente electrice și electronice sunt responsabili pentru ștergerea tuturor datelor cu caracter personal de pe echipamentele care urmează să fie eliminate.

9. Asistență

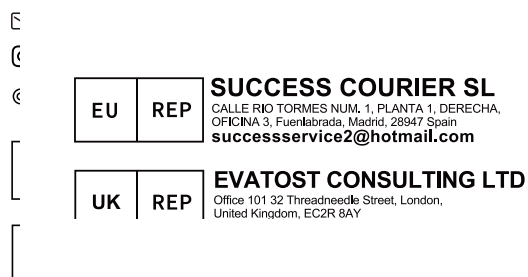


Notă: Dacă aparatul dumneavoastră include un beneficiu de garanție prin activare, activați-l înainte de utilizarea normală urmând instrucțiunile de pe cardul de operare rapidă.

E-mail: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)

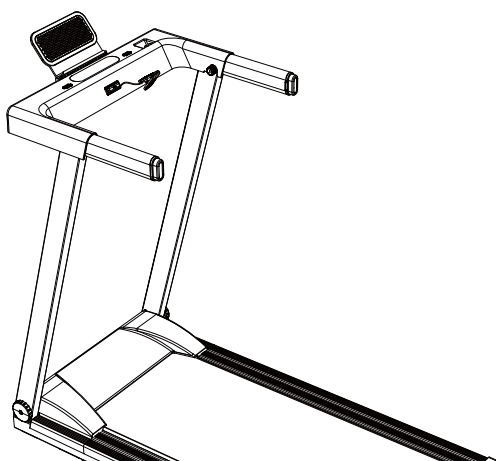


Distribuitor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.ro



DOMAČA TEKALNA STEZA

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Navodila za uporabo

Pred uporabo izdelka natančno preberite ta navodila in jih shranite.

Kazalo

1	Varnostni ukrepi	2
2	Opis izdelka	4
2.1	Pregled izdelka	4
2.2	Tehnični parametri	4
2.3	Seznam delov	5
3	Koraki namestitve	6
3.1	Nastavitev naklona	8
4	Navodila za upravljanje	9
4.1	Navodila za uporabo tekalne steze	9
4.2	Upravljanje s tipkami	10
4.3	Upravljanje z daljinskim upravljalnikom	10
4.4	Zaslon daljinskega upravljalnika	12
4.5	Navodila za uporabo aplikacije PitPat	12
4.6	Povezovanje z omrežjem Wi-Fi	13
5	Kode napak in rešitve	14
6	Vzdrževanje	16
6.1	Nastavitev tekalnega traku	16
6.2	Mazivo	16
6.3	Napotki za vzdrževanje	18
7	Vadbene rutine	19
7.1	Smernice in priporočila za vadbo	20
8	Servisna zaveza	22
8.1	Navodila za pravilno odstranjevanje odpadne električne in elektronske opreme	22
9	Podpora	23

1. Varnostni ukrepi

Pred uporabo tega izdelka natančno preberite vsa navodila.

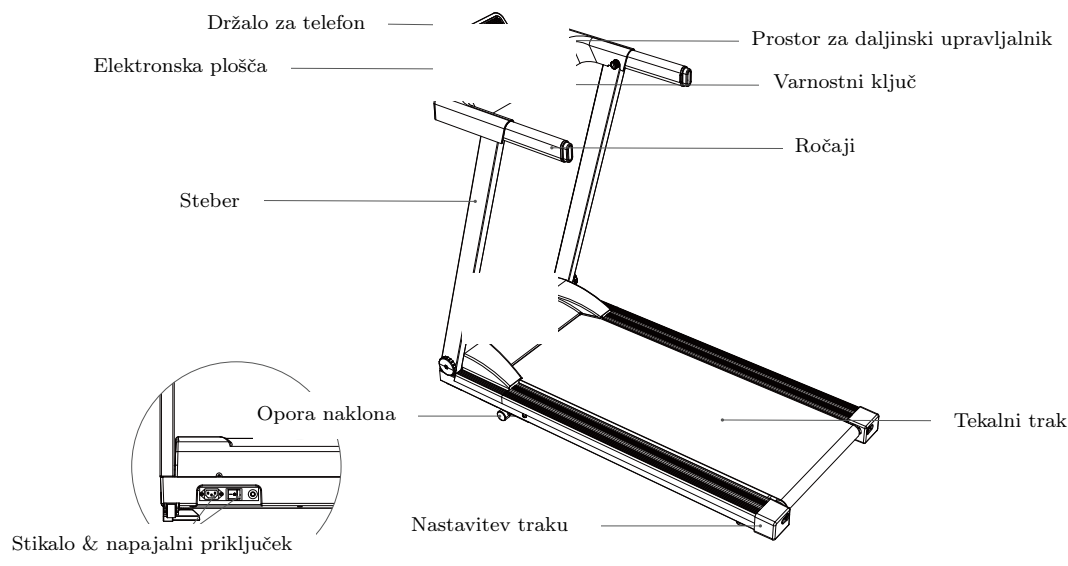
⚠ Pozor: Upoštevajte spodnja navodila, da preprečite poškodbe sebe ali drugih.

1. Pred začetkom uporabe tekalne steze se prepričajte, da je učinkovito ozemljena, s čimer zmanjšate morebitna tveganja in nesreče.
2. Med uporabo tekalne steze pravilno pripnite (rdečo) sponko varnostnega ključa na oblačilo, da lahko ključ v nujnem primeru takoj izvlečete in se steza za vašo varnost ustavi.
3. (1) Pred začetkom programa vadbe se posvetujte z zdravnikom.
(2) Med vadbo nosite primerne športne copate (ne tecite v natikačih, saj se lahko zapletejo v napravo in povzročijo okvaro).
(3) Okolico ohranjajte pospravljeno, da se na tekalni stezi ne nabirajo prašni delci in ne povzročajo mehanskih težav.
4. Ta model tekalne steze je namenjen izključno uporabi ene osebe. Med delovanjem steze se ves čas izogibajte bližini otrok in hišnih ljubljencev, da preprečite morebitne nesreče.
5. V popolnoma razprtem stanju zagotovite najmanjšo razdaljo med tekalno stezo ter stenami in pohištvom (vsaj tri čevlje na vsaki strani).
6. Če je napajalni kabel poškodovan, tekalne steze ne uporabljajte več.
7. Če pride do okvare ali poškodbe tekalne steze, jo je nujno treba prenehati uporabljati. Prosimo, da se za hitro popravilo takoj obrnete na lokalnega distributerja.
8. Gibljivih delov se ne dotikajte z rokami. V mehanizmu tekalne steze prav tako ne vstavljajte ali potiskajte predmetov.
9. Tekalno stezo uporabljajte samo v zaprtih prostorih ter se izogibajte skrajnim zunanjim temperaturam in morebitnim nehigienim razmeram v telovadnici.
10. Tekalno stezo postavite na čista in ravna tla, poskrbite za dobro prezračevanje, prepričajte se, da v bližini ni ostrih predmetov, in steze ne uporabljajte v bližini vode ter virov toplote.
11. Pri vstopanju na tekalno stezo in sestopanju z nje uporabljajte ročaj. Ne sestopajte, dokler se steza popolnoma ne ustavi. Če morate v sili skočiti s steze, izvlecite varnostni ključ, da se steza takoj ustavi.
12. Tekalne steze ne uporabljajte v bližini dihalnih naprav ali aerosolov oziroma razpršil, ki ustvarjajo meglico.
13. Za ohranjanje optimalnega delovanja tekalne steze ne nameščajte ali pritrdite dodatkov ali sestavnih delov, ki niso del izvirne opreme, ki jo dobavi proizvajalec steze.
14. Poskrbite, da so vsi deli tekalne steze pravilno sestavljeni in pritrjeni.

15. Po uporabi vedno izklopite napajanje in izvlecite napajalni kabel tekalne steze.

2. Opis izdelka

2.1. Pregled izdelka



2.2. Tehnični parametri

Model	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Napetost (V)	220
Največja moč (W)	2610
Najv. obremenitev (kg)	159
Mere zloženo (mm)	1355 * 611 * 176
Mere izdelka (mm)	1355 * 611 * 1132
Tekalna površina (mm)	420 * 1120
Hitrost (km/h)	1.0–16.0
Neto teža (kg)	36.1

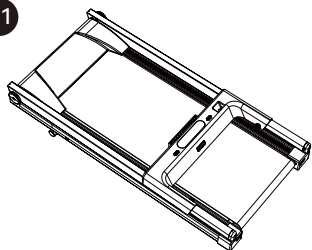
Model naprave najdete na škatli. Zgornji podatki so bili izmerjeni ročno, zato so možna odstopanja; upoštevajte dejansko prejeti izdelek.

2.3. Seznam delov

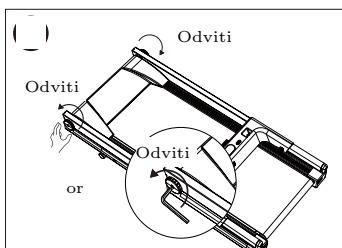
No.	Ime	Slika	Količina	Opomba
1	Glavni okvir		1 kos	
2	Držalo za telefon		1 kos	
3	Varnostni ključ		1 kos	
4	Napajalni kabel		1 kos	
5	Daljinski upravljalnik		1 kos	
6	Olje		1 kos	
7	Imbus ključ v obliki črke L 6 mm (dvonamenski)		1 kos	
8	Imbus ključ v obliki črke L 10 mm (dvonamenski)		1 kos	
9	Gumbi stebrov		2 kosa	
10	Navodila		1 kos	
11	Hitri vodnik		1 kos	

3. Koraki namestitve

01

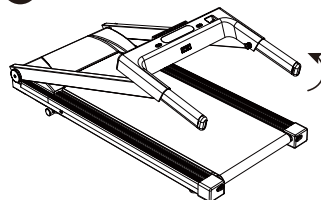


01 Odstranite embalažo, vzemite napravo ven in jo postavite na ravna tla.



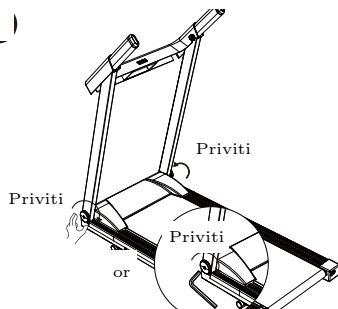
02 Gumba na obeh straneh stebrov zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da ju zrahljate. (Uporabite lahko tudi imbus ključ v obliki črke L 6 mm.)

03



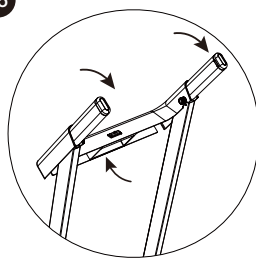
03 Dvignite stebra do želenega kota.

04



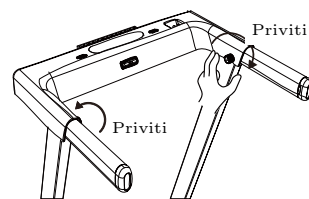
04 Gumba na obeh straneh stebrov zavrtite v smeri urinega kazalca, da ju privijete in pritrdite. (Uporabite lahko tudi imbus ključ v obliki črke L 6 mm.)

05

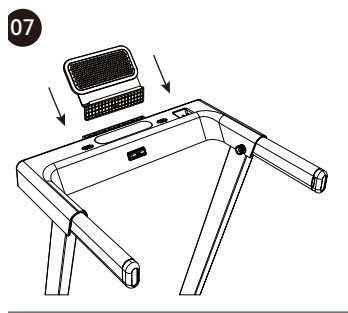


05 Primite ročaja in ju povlecite navzdol in nazaj, da prikazovalnik položite vodoravno.

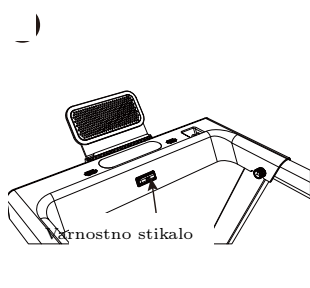
06



06 Namestite vrtljiva gumba na obeh straneh ročaja in ju privijte v smeri urinega kazalca.



07 Pritrdite držalo za telefon.



08 Varnostni ključ namestite na rumeno označeno mesto na prikazovalniku.

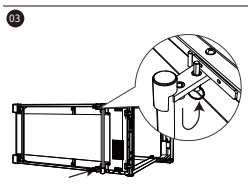
3.1. Nastavitev naklona

Če želite z nastavitvijo naklona povečati zahtevnost vadbe, sledite tem korakom:

01

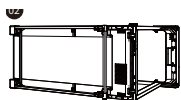
Izklopite stikalo za napajanje tekalne steze, izvlecite napajalni kabel in se prepričajte, da steza ne deluje.

03



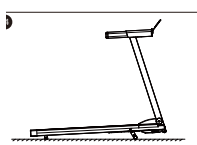
Dvignite nagibni okvir in nastavite zatiča na obeh straneh, da okvir pritrdite.

02



Tekalno stezo previdno nagnite na stran. (Poskrbite, da ne pade in ne povzroči poškodb.)

04



Tekalno stezo spustite nazaj in se prepričajte, da je stabilna.

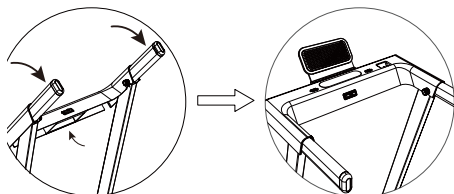
05

Ko je tekalna steza stabilna, jo znova vklopite za običajno uporabo.

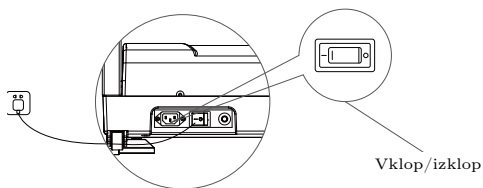
Za zmanjšanje naklona izvedite iste korake v obratnem vrstnem redu.

4. Navodila za upravljanje

4.1. Navodila za uporabo tekalne steze

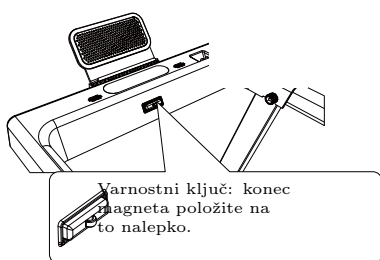


01. Konzolo in ročaj zavrtite v označeno smer, dokler ne ležita plosko. Namestite vrtljiva gumba na obeh straneh ročaja in ju privijte v smeri urinega kazalca.



02. Priključite napajanje tekalne steze in vklopite (rdeče) stikalo.

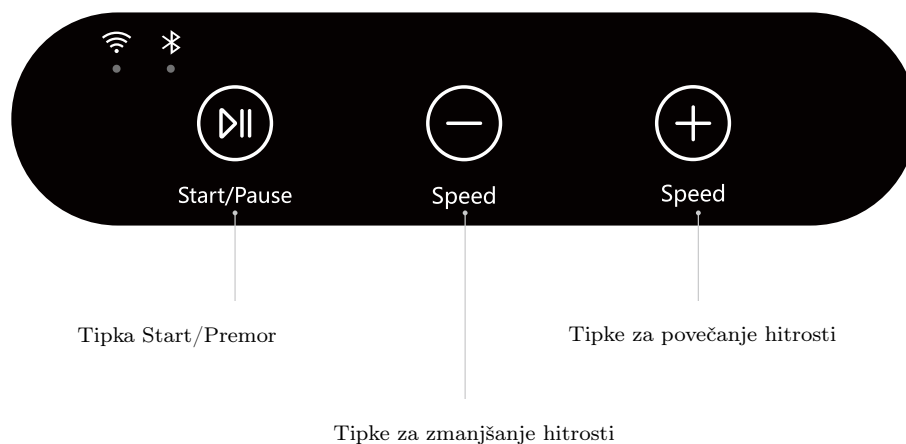
(1) Počakajte, da zaslon zasveti in se prikaže začetni vmesnik.



03. Varnostni ključ

(1) Varnostni ključ namestite na zanj predvideno mesto na konzoli, da tekalno stezo usposobite za delovanje, in pripadajočo sponko varno pripnite na oblačilo. V sili varnostni ključ takoj izvlecite, da se motor v hipu ustavi. Za nadaljevanje ga preprosto znova namestite. V vseh okoliščinah je mogoče stezo ustaviti s takojšnjim odstranjenjem varnostnega ključa.

4.2. Upravljanje s tipkami



01. Tipka Start/Premor V stanju pripravljenosti s tipko Start tekalno stezo aktivirate, z novim pritiskom pa jo zaženete. Med delovanjem lahko:

1. pridržite tipko Start in stezo začasno ustavite, pri čemer se dosedANJI podatki o vadbi ohranijo; z novim pritiskom vadbo nadaljujete.
2. s pritiskom tipke Start vadbo končate in vsi podatki se ponastavijo na nič.

02. Tipki za povečanje in zmanjšanje hitrosti Med delovanjem tekalne steze so na voljo trije načini upravljanja tipk za povečanje in zmanjšanje hitrosti.

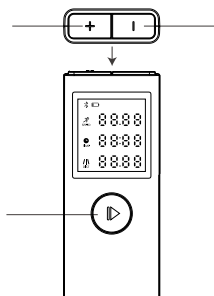
- (1) Kratek pritisk, krajši od 1 sekunde, spremeni hitrost za 0,1 km/h.
- (2) Pridržanje, daljše od 1 sekunde, spremeni hitrost za 0,5 km/h.

Navodila za zagon

- a. Varnostni ključ pritrdite na predvideno mesto na plošči. Vklomite glavno stikalo; zaslišali boste pisk, sistem pa preide v stanje pripravljenosti.
- b. Pritisnite tipko START; v okencu se prikaže tri sekunde dolgo odštevanje in ob vsakem koraku zapiska. Motor se pri tem ne zažene.
- c. Začetna hitrost je 1 km/h; zdaj lahko hitrost prilagodite s tipkama »+« in »-«.

4.3. Upravljanje z daljinskim upravljalnikom

Pred uporabo daljinskega upravljalnika izvedite seznanitev po navodilih na nalepki na upravljalniku.



01. Daljinski upravljalnik

(1) S pritiskom na tipko »Speed–« zmanjšate hitrost naprave.

(2) S pritiskom na »Speed+« povečate hitrost naprave.

(3) Pritisnite tipko »On/Off«; naprava se počasi zažene ali ustavi.

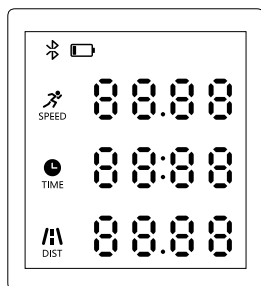
V stanju pripravljenosti neposredno pritisnite tipko »On/Off«; steza steče s hitrostjo 1 km/h, druga okna začnejo šteti od 0, s tipkama »+« in »–« pa spreminjate hitrost.

Navodila za zagon

- a. Varnostni ključ pritrdite na predvideno mesto na plošči. Vklomite glavno stikalo; zaslišali boste pisk, sistem pa preide v stanje pripravljenosti.
- b. Pritisnite tipko START; v okencu se prikaže tri sekunde dolgo odštevanje in ob vsakem koraku zapiska. Motor se pri tem ne zažene.
- c. Začetna hitrost je 1 km/h; zdaj lahko hitrost prilagodite s tipkama »+« in »–«.
- d. Če je tekalna steza zagnana, daljinski upravljalnik pa ne zasveti, se dotaknite katere koli tipke, da ga prebudite; na zaslonu upravljalnika se prikažejo ustrezni podatki.

4.4. Zaslón daljinskega upravljalnika

Med delovanjem naprave so v posameznih oknih prikazani naslednji podatki:



✶ **01. »Bluetooth«** Prikazuje stanje Bluetooth. Ob uspešni povezavi Bluetooth ikona zasveti.

🏃 **02. »Hitrost«** Med delovanjem je prikazana trenutna vrednost hitrosti, prikaz hitrosti pa je vključen.

🕒 **03. »Čas«** Prikazuje čas vadbe.

📏 **04. »Razdalja«** Prikazuje prehojeno razdaljo.

Območje vrednosti, prikazanih v oknih

Nastavitveni parameter	Začetna vrednost	Območje prikaza
Čas (minute : sekunde)	0:00	0:00–99:59
Hitrost (km/h)	1.00	Podrobnosti glejte Tehnični parametri — hitrost
Razdalja (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Navodila za uporabo aplikacije PitPat

Tekalno stezo lahko s telefonom povežete prek povezave Bluetooth.

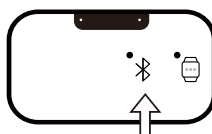
1. Prenesite aplikacijo PitPat na telefon in jo namestite ali skenirajte spodnjo kodo QR za prenos in namestitev aplikacije.
2. Odprite aplikacijo PitPat in sledite navodilom v njej za prijavo ali registracijo računa.
3. Povezovanje tekalne steze:
 - (1) V mobilnem telefonu (telefon Android) vklopite funkcijo Bluetooth in omogočite določanje položaja.
 - (2) Odprite aplikacijo PitPat (če aplikacija zahteva dovoljenje, ji dodelite ustrezne pravice).
 - (3) Odprite domačo stran aplikacije in zgoraj desno tapnite vogal ikone tekalne steze, da odprete iskanje.

Telefon samodejno poišče naprave v bližini. Vklopite tekalno stezo (naprava, ki se začne s PitPat-T, je vaša tekalna steza), da omogočite povezavo. Pisk tekalne steze pomeni, da je povezava uspešna, in ikona Bluetooth na plošči zasveti.

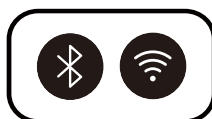
Opomba: Pri povezovanju se prepričajte, da je telefon povezan z internetom, da lahko tekalno stezo upravljate prek povezave Bluetooth. Podrobnosti o omrežni konfiguraciji najdete v opisih v aplikaciji.



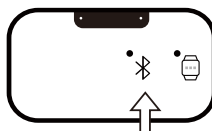
Opomba: Sistemske zahteve: iOS 13 ali novejši; Android 6.0 ali novejši.



Po registraciji tapnite ikono tekalne steze v zgornjem desnem kotu.



- 01 Počakajte, da se tekalna steza poveže.
- 02 Poiščite omrežje Wi-Fi.



Ko lučka signala Wi-Fi zasveti »zeleno«, je povezava uspešna.

4.6. Povezovanje z omrežjem Wi-Fi

Opomnik: Če tekalna steza ni povezana z aplikacijo PitPat, ikona Bluetooth na stezi ostane neaktivna. Če pa je steza uspešno povezana z aplikacijo, je simbol Bluetooth na napravi aktiven.

Navodila za nastavitev povezave Wi-Fi na tekalni stezi

Po uspešni povezavi tekalne steze z mobilno aplikacijo boste preusmerjeni na zaslon za nastavitev omrežja Wi-Fi tekalne steze. Upoštevajte, da je naš model združljiv izključno s frekvenčnim pasom 2,4 GHz (aplikacija prikaže samo signale Wi-Fi 2,4 GHz, ki jih zazna steza). Zato poskrbite, da vaša internetna dostopna točka podpira frekvence 2,4 GHz.

1. Določite omrežje, s katerim se želite povezati.
2. Vnesite zahtevano geslo za Wi-Fi v skladu z navodili na zaslonu. Ko je vzpostavljena delujoča internetna povezava, na prikazovalniku tekalne steze zasveti ikona Bluetooth, kar pomeni, da se je aplikacija vrnila na glavno domačo stran.
3. Opomba: če povezava Wi-Fi ne uspe ali se prekine, počakajte, da se signal Wi-Fi ustali, nato pa znova zaženite tekalno stezo, da se povežete z internetom.

5. Kode napak in rešitve

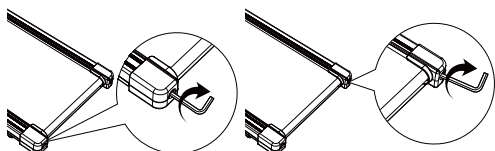
Koda napake	Opis	Rešitve za odpravljanje težav
SAFE	Varnostno stikalo je odpadlo	
Er1	Napaka komunikacije, elektronska plošča ne prejema signala	(1) Preverite, ali so komunikacijski kabli zrahljani, odklopljeni ali poškodovani. (2) Po potrebi preverite ali zamenjajte elektronsko ploščo. (3) Po potrebi preverite ali zamenjajte krmilnik.
Er3	Prenapetost	(1) Preverite, ali je napajalna napetost na običajni ravni AC 220–240 V. (2) Preverite ali zamenjajte krmilnik. (3) Preverite ali zamenjajte motor.
Er4	Prekomerni tok	(1) Preverite preobremenitev. (2) Preverite, ali je kateri gibljivi mehanski del zataknjen. (3) Preverite količino drsnega sredstva. Njegovo pomanjkanje poveča trenje med trakom in tekalno ploščo ter povzroči nadtok. (4) Preverite, ali je tekalna plošča močno obrabljena. (5) Preverite, ali je tekalni trak močno obrabljen. (6) Preverite, ali je v napeljavi motorja kratek stik. (7) Preverite ali zamenjajte krmilnik. (8) Preverite ali zamenjajte motor.
Er5	Preobremenitev	(1) Preverite preobremenitev. (2) Preverite, ali je kateri gibljivi mehanski del zataknjen. (3) Preverite količino drsnega sredstva. Njegovo pomanjkanje poveča trenje med trakom in tekalno ploščo ter povzroči nadtok. (4) Preverite, ali je tekalna plošča močno obrabljena. (5) Preverite, ali je tekalni trak močno obrabljen. (6) Preverite, ali je v napeljavi motorja kratek stik. (7) Preverite ali zamenjajte krmilnik. (8) Preverite ali zamenjajte motor.
Er6	Motor ni priključen	(1) Preverite, ali so vodniki motorja zrahljani ali odklopljeni. (2) Preverite ali zamenjajte krmilnik. (3) Presodite, ali je treba krmilnik zamenjati.
Er7	Napaka komunikacije, krmilnik ne prejema signala	(1) Preverite, ali so komunikacijski kabli zrahljani, odklopljeni ali poškodovani. (2) Preverite ali zamenjajte elektronsko ploščo. (3) Preverite ali zamenjajte krmilnik.
Er13	Kratek stik IGBT	(1) Ugotovite, ali zunanji signali močno motijo tekalno stezo. (2) Po potrebi pregledajte ali zamenjajte krmilnik.

Koda napake	Opis	Rešitve za odpravljanje težav
Er14	Kratek stik bremena	(1) Preverite, ali je na izhodu krmilnika tujek, ki povzroča kratek stik. (2) Preverite ali zamenjajte motor.

6. Vzdrževanje

6.1. Nastavitev tekalnega traku

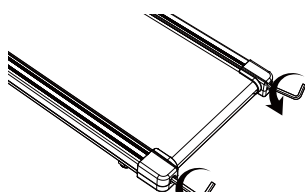
Pred začetkom vadbe je tekalni trak pravilno nastavljen; ob nadaljnji uporabi pa se lahko različno raztegne. Trak lahko zato zaide s sredine, drgne ob stranske in zadnje pokrove ter se obrablja. Zdrs traku je sčasoma običajen. Če trak med hojo zdrsuje ali se zatika, ga lahko nastavite za boljše delovanje.



01. A: Če tekalni trak zaide v levo, zavrtite nastavitveni vijak na levem zadnjem pokrovu za 1–2 obrata v smeri urinega kazalca.

B: Če trak zaide v desno, zavrtite nastavitveni vijak na desnem zadnjem pokrovu za 1–2 obrata v smeri urinega kazalca.

Nato opravite preizkusni tek. Če trak še vedno ni na sredini, ponavljajte navedene korake, dokler ni pravilno poravnano.

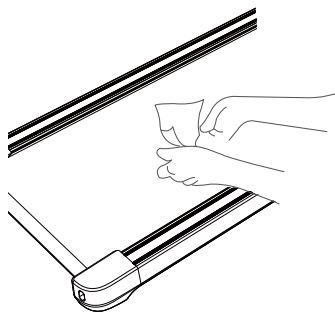


02. Preveč napet tekalni trak povzroča večji upor. Vijaka na obeh straneh zavrtite za 1–2 obrata v nasprotni smeri urinega kazalca: trak popuščajte, dokler ne preneha zdrsati ali se zatikati; če je trak preveč ohlapen, vijaka na obeh straneh zavrtite za 1–2 obrata v smeri urinega kazalca.

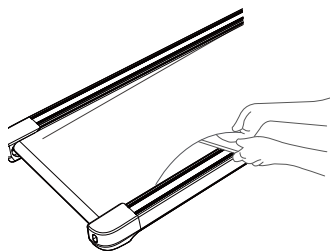
⚠ Opozorilo! Valja ne privijte premočno! To lahko trajno poškoduje ležaj!

6.2. Mazivo

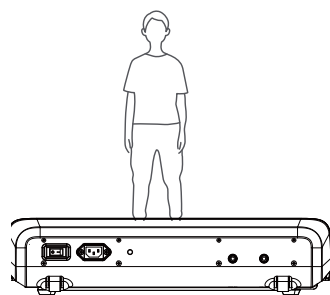
1. Tekalno stezo je treba namazati po pol leta ali po skupno 100 urah delovanja. Vsakič dodajte od 1/3 do 1/2 stekleničke.
2. Preverite stanje mazanja. Pri izklopljeni tekalni stezi na eni strani dvignite trak in se dotaknite površine pod njim; če je mazivo zaznavno, ga ni treba dodajati. Če se je mazivo posušilo, ga dolijte. (Uporabljajte samo maziva brez naftne osnove.)
3. Mazivo pravilno dodajte v skladu s spodnjo sliko.



① Očistite tekalno stezo.



② Izklopite napajanje, dvignite tekalni trak in nanesite silikonsko olje na notranjo površino tekalne plošče.



③ Zaženite tekalno stezo in jo pustite delovati 10–20 sekund pri hitrosti 4,8 km/h.

6.3. Napotki za vzdrževanje

1. Tekalno stezo redno čistite in vzdržujte ter poskrbite, da so vsi deli brezhibni. Pravilno vzdrževanje ohranja stezo v najboljšem stanju, nepravilno vzdrževanje pa jo lahko poškoduje ali skrajša njeno življenjsko dobo.
2. Po vsaki uporabi tekalne steze s čisto brisačo ali krpo obrišite pomembna mesta, na primer konzolo, ter odstranite znoj in umazanijo. Pazite, da električni deli in tekalni trak ne pridejo v stik z vodo.
3. Tekalno stezo postavite na čisto, suho mesto brez vlage. Pred shranjevanjem jo izklopите in izvlecite vtič iz vtičnice.
4. Izdelek je enostaven za prevoz in opremljen s kolesi za lažje premeščanje. Pred premikanjem tekalne steze se prepričajte, da je izklopljena iz vtičnice in pravilno zložena.
5. Redno preverjajte posamezne dele tekalne steze in se prepričajte, da so trdno pritrjeni. Dele z znaki poškodb takoj zamenjajte.
6. Pred začetkom vadbe je tekalni trak pravilno nastavljen; ob nadaljnji uporabi pa se lahko različno raztegne. Trak lahko zato zaide s sredine, drgne ob stranski valj in zadnji pokrov ter se obrablja. Zdrs traku je sčasoma običajen. Če trak med gibanjem na tekalni stezi zdrsuje ali se zatika, ga lahko nastavite za boljše delovanje.

7. Vadbene rutine

Ogrevanje Pred vsako uporabo je potrebno 5–10 minut ogrevanja.

Dihanje Med vadbo ne zadržujte diha. Praviloma vdihujete skozi nos in izdihujete skozi usta, ko nadaljujete gibanje. Dihanje naj bo usklajeno z gibi. Če dihate prehitro, vadbo takoj prekinite.

Pogostost Mišice istega predela potrebujejo 48 ur počitka, kar pomeni, da lahko isti predel vadite vsak drugi dan.

Obremenitev Obseg vadbe določite glede na svoje telesno stanje in vadite po načelu postopno naraščajoče obremenitve. Mišična bolečina je na začetku vadbe običajna; če z vadbo nadaljujete, bo izginila.

Sprostitev Po vsaki vadbi si vzemite pet minut za umiritev, zlasti za raztezanje in sproščanje mišic nog, da preprečite dolgotrajno otrdelost in ohranite prožnost mišic.

Prehrana Za zaščito prebavnega sistema vadite najprej eno uro po obroku. Po vadbi jejte šele po vsaj pol ure. Med vadbo pijte manj vode, zlasti ne velikih količin, da ne obremenjujete srca in ledvic.

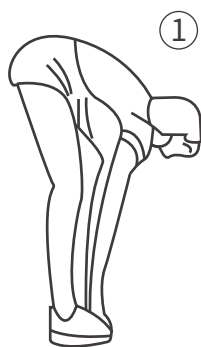
7.1. Smernice in priporočila za vadbo

⚠ **Opozorilo:** Pred začetkom tega ali katerega koli drugega programa vadbe se obvezno posvetujte s svojim zdravnikom.

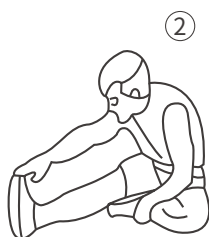
Ogrevalne vaje pospešijo krvni obtok, mišicam zagotovijo več kisika, zvišajo telesno temperaturo in pripravijo telo na naslednji telesni napor.

Vsako vadbo začnite s pet- do desetminutnim raztezanjem in lahkotnimi ogrevalnimi gibi. Priložene slike prikazujejo različne osnovne raztezne vaje.

Priporočljivo je, da pred vadbo opravite ogrevanje. Za popoln učinek ogrevanja vsako raztezno vajo ponovite v treh zaporednih serijah.



1. Predklon: Rahlo pokrčite kolena, počasi se predklonite, sprostite hrbet in ramena ter se z rokami čim bolj približajte prstom na nogah. Zadržite 10 do 15 sekund in se sprostite. Navedene gibe ponovite 3-krat (glejte sliko 1).



2. Raztezanje zadnjih stegenskih mišic: Sedite na čisto podlogo in iztegnite eno nogo. Drugo nogo potegnite navznoter, tako da se prilega notranji strani iztegnjene noge. Z rokami se čim bolj dotaknite prstov na nogi. Zadržite 10 do 15 sekund in se sprostite. Navedene gibe ponovite 3-krat za vsako nogo (glejte sliko 2).



3. Raztezanje meč in Ahilove tetive: Z obema rokama se naslonite na steno ali drevo, ena noga ostane zadaj. Zadnjo nogo držite iztegnjeno, peto na tleh, in se nagnite proti steni oziroma drevesu. Zadržite 10 do 15 sekund in se sprostite. Navedene gibe ponovite 3-krat za vsako nogo (glejte sliko 3).



4. Raztezanje štiriglave stegenske mišice: Ravnotežje ohranite tako, da se z levo roko naslonite na steno ali mizo, nato z desno roko sezite nazaj, primite desno peto in jo počasi vlecite proti boku, dokler ne začutite napetosti v sprednjih stegenskih mišicah. Zadržite 10 do 15 sekund in se sprostite. Navedene gibe ponovite 3-krat za vsako nogo (glejte sliko 4).



5. Raztezanje krojaške mišice (notranja stran stegen): Sedite tako, da se podplati stikata, kolena pa so obrnjena navzven. Z obema rokama primite stopala in ju povlecite proti dimljam. Zadržite 10 do 15 sekund in se sprostite. Navedene gibe ponovite 3-krat za vsako nogo (glejte sliko 5).

8. Servisna zaveza

Ta izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo. Nepravilnosti, povezane s komercialno uporabo, niso zajete v naši garanciji.

Če imate kakršne koli težave z delovanjem izdelka, se glede podpore obrnite na lokalnega distributerja.

8.1. Navodila za pravilno odstranjevanje odpadne električne in elektronske opreme

1. **Pravilno odlaganje odpadne električne in elektronske opreme (OEEO) in simbol »prečrtanega smetnjaka na kolesih«.** Prečrtan smetnjak na kolesih na odpadni električni in elektronski opremi pomeni, da ste po zakonu dolžni to opremo odstraniti ločeno od nesortiranih komunalnih odpadkov. Odlaganje v zabojnik za preostanek odpadkov, v rumeni zabojnik ali rumeno vrečo za reciklabilne materiale je zakonsko prepovedano. Če oprema vsebuje prenosne baterije, akumulatorje ali svetila, ki niso trajno vgrajeni, jih je treba pred odstranitvijo izdelka odstraniti in ločeno oddati kot odpadne prenosne baterije.
2. **Načini vračanja odpadne električne in elektronske opreme.** Lastniki odpadne električne in elektronske opreme jo lahko oddajo na mestih za vračanje ali zbiranje odpadne opreme, ki jih vzpostavijo in zagotovijo javni organi za ravnanje z odpadki, ali na zbirnih mestih, ki jih uredijo proizvajalci, trgovci na drobno ali prodajalci na daljavo, da se zagotovi pravilna odstranitev. Naslednja povezava vodi do spletnega registra razpoložljivih zbirnih in prevzemnih mest: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Varstvo podatkov.** Lastniki odpadne električne in elektronske opreme so odgovorni za izbris vseh osebnih podatkov z opreme, namenjene odstranitvi.

9. Podpora



Opomba: Če vaša naprava vključuje ugodnost garancije ob aktivaciji, jo pred običajno uporabo aktivirajte po navodilih na kartici za hitro uporabo.

E-pošta: support@deerruntreadmill.com

Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)



Séparez les éléments avant de trier



Made in China



EU	REP
----	-----

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

UK	REP
----	-----

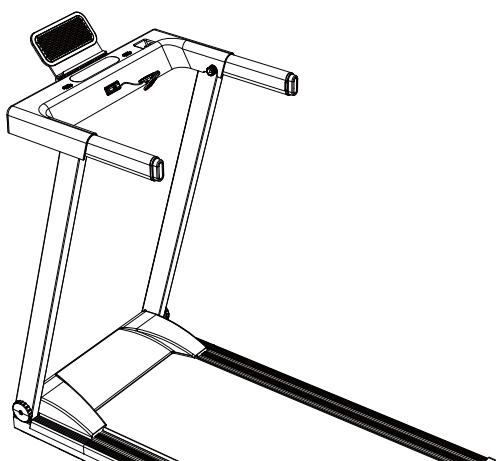
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY

Distributer
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.si



ДОМАШНА БЯГАЩА ПЪТЕКА

AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite



Ръководство за потребителя

Преди да използвате този продукт, прочетете внимателно това ръководство и го запазете.

Съдържание

1	Мерки за безопасност	2
2	Описание на продукта	4
2.1	Схема на продукта	4
2.2	Технически параметри	4
2.3	Списък на частите	5
3	Стъпки за инсталиране	6
3.1	Регулиране на наклона	7
4	Указания за работа	8
4.1	Ръководство за работа с бягащата пътека	8
4.2	Работа с бутоните	9
4.3	Работа с дистанционното управление	9
4.4	Дисплей на дистанционното	11
4.5	Указания за работа с приложението PitPat	11
4.6	Свързване с Wi-Fi	12
5	Кодове за грешка и решения	14
6	Поддръжка	16
6.1	Регулиране на бягащата лента	16
6.2	Смазка	16
6.3	Указания за поддръжка	18
7	Тренировъчни правила	19
7.1	Указания и препоръки за упражнения	20
8	Сервизен ангажимент	22
8.1	Инструкции за правилно изхвърляне на отпадъчно електрическо и електронно оборудване	22
9	Поддръжка	23

1. Мерки за безопасност

Преди да работите с този продукт, прочетете внимателно всички инструкции.

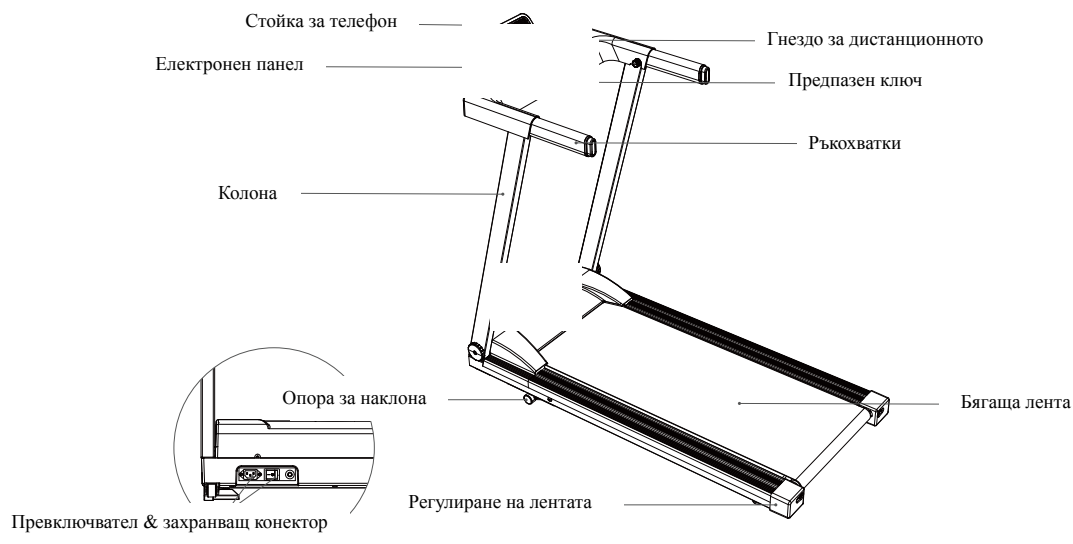
⚠ Внимание: Спазвайте посочените по-долу указания, за да предотвратите нараняване на себе си или на другите.

1. Преди да започнете да използвате бягащата пътека, уверете се, че е ефективно заземена, с което намалявате възможните рискове и злополуки.
2. По време на използване на бягащата пътека закрепете правилно (червената) щипка на предпазния ключ към дрехите си, така че при спешен случай ключът да може веднага да бъде издърпан и пътеката да спре за вашата безопасност.
3. (1) Преди да започнете тренировъчна програма, консултирайте се с лекар.
(2) По време на тренировка носете подходящи спортни обувки (не бягайте по чехли, тъй като могат да се закачат в машината и да причинят повреда).
(3) Поддържайте околното пространство чисто, за да не се натрупват прахови частици по пътеката и да не причиняват механични проблеми.
4. Този модел бягаща пътека е предназначен само за индивидуална употреба. През цялото време на работа избягвайте близостта на деца или домашни любимци, за да предотвратите евентуални инциденти.
5. При напълно разгъната пътека осигурете минимално разстояние до стените и мебелите (най-малко три фута от всяка страна).
6. Прекратете използването на бягащата пътека, ако хранващият кабел е повреден.
7. При неизправност или повреда на бягащата пътека е задължително да прекратите използването ѝ. Моля, свържете се незабавно с местния дистрибутор за бърз ремонт.
8. Не докосвайте движещи се части с ръце. Също така не пъхайте и не притискайте предмети в механизма на бягащата пътека.
9. Бягащата пътека трябва да се използва само на закрито, като се избягват екстремни външни температури и потенциално нехигиенични условия във фитнес зала.
10. Поставете бягащата пътека върху чиста и равна повърхност, осигурете добра вентилация, уверете се, че наблизо няма остри предмети, и не използвайте пътеката близо до вода и източници на топлина.
11. Използвайте ръкохватката при качване и слизване от бягащата пътека. Не слизайте, преди пътеката да спре напълно. Ако при спешен случай трябва да скочите, извадете предпазния ключ, за да спрете пътеката незабавно.
12. Не използвайте бягащата пътека в близост до дихателна апаратура или аерозоли и спрейове, образувачи мъгла.
13. За да поддържате оптималната работа на бягащата пътека, не монтирайте и не прикрепяйте аксесоари или компоненти, които не са част от оригиналния комплект, доставен от производителя.

14. Уверете се, че всички компоненти на бягащата пътека са сглобени и закрепени правилно.
15. След употреба винаги изключвайте захранването и изваждайте захранващия кабел на пътеката.

2. Описание на продукта

2.1. Схема на продукта



2.2. Технически параметри

Модел	AS03 Rise Plus / A1 Pro Elite
Напрежение (V)	220
Пикова мощност (W)	2610
Макс. натоварване (kg)	159
Размери в сгънато състояние (mm)	1355 * 611 * 176
Размери на продукта (mm)	1355 * 611 * 1132
Работна повърхност (mm)	420 * 1120
Скорост (км/ч)	1.0–16.0
Нето тегло (kg)	36.1

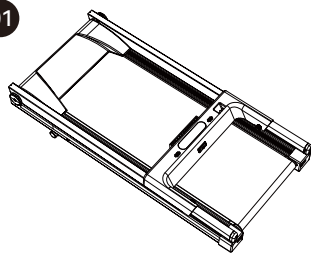
Моделът на уреда е посочен върху кашона. Горните данни са измерени ръчно и са възможни отклонения; моля, съобразявайте се с действително получения продукт.

2.3. Списък на частите

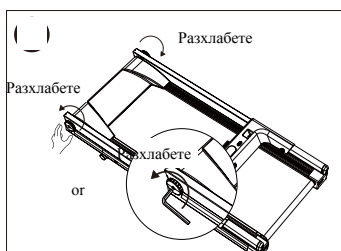
№.	Наименование	Изображение	Количество	Забележка
1	Основна рама		1 брой	
2	Стойка за телефон		1 брой	
3	Предпазен ключ		1 брой	
4	Захранващ кабел		1 брой	
5	Дистанционно управление		1 брой	
6	Масло		1 брой	
7	Г-образен шестостенен ключ 6 мм (двойна употреба)		1 брой	
8	Г-образен шестостенен ключ 10 мм (двойна употреба)		1 брой	
9	Ръкохватки на колоните		2 броя	
10	Ръководство		1 брой	
11	Кратко ръководство		1 брой	

3. Стъпки за инсталиране

01

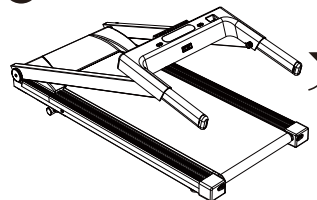


01 Разопакувайте, извадете уреда и го поставете върху равна повърхност.



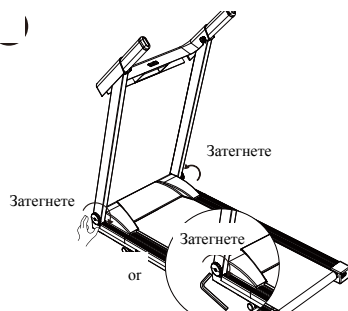
02 Завъртете копчетата от двете страни на колоните обратно на часовниковата стрелка, за да ги разхлабите. (Може да използвате и Г-образен шестостенен ключ 6 mm.)

03



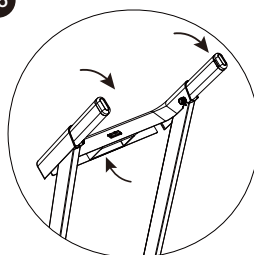
03 Повдигнете колоните до желания ъгъл.

04



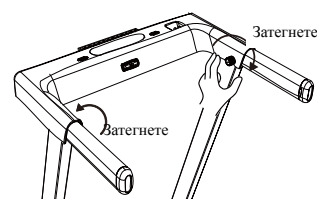
04 Завъртете копчетата от двете страни на колоните по посока на часовниковата стрелка, за да ги затегнете и фиксирате. (Може да използвате и Г-образен шестостенен ключ 6 mm.)

05



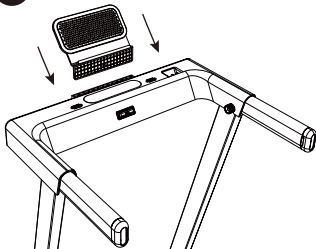
05 Хванете ръкохватките и ги дръпнете надолу и назад, за да легне дисплейният панел.

06



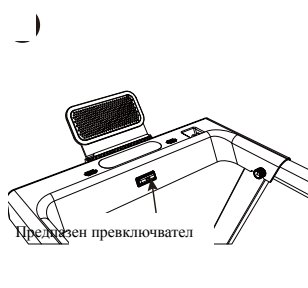
06 Монтирайте ръкохватките от двете страни на парапета и ги завъртете по посока на часовниковата стрелка, за да ги затегнете.

07



07 Закрепете стойката за телефон.

08



08 Поставете предпазния ключ в жълтата зона на дисплейния панел.

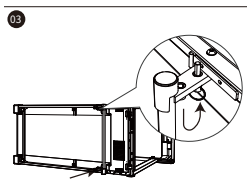
3.1. Регулиране на наклона

За да увеличите трудността на тренировката чрез регулиране на наклона, следвайте тези стъпки:

01

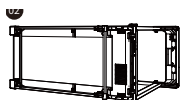
Изключете захранващия ключ на пътеката, извадете захранващия кабел и се уверете, че пътеката не работи.

03



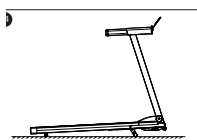
Повдигнете рамата за наклон и регулирайте щифтовете от двете страни, за да я фиксирате.

02



Внимателно наклонете пътеката настрани. (Уверете се, че няма да падне и да причини нараняване.)

04



Спуснете бягащата пътека обратно и се уверете, че е стабилна.

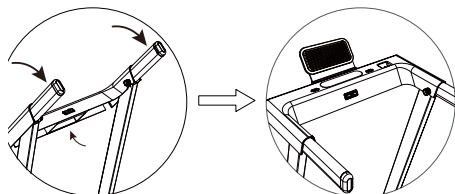
05

Когато бягащата пътека е стабилна, включете я отново за нормална употреба.

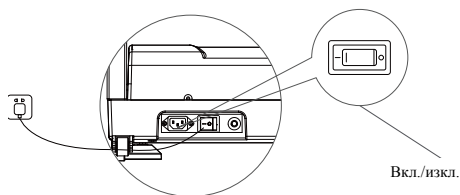
За да намалите наклона, изпълнете същите стъпки в обратен ред.

4. Указания за работа

4.1. Ръководство за работа с бягащата пътека

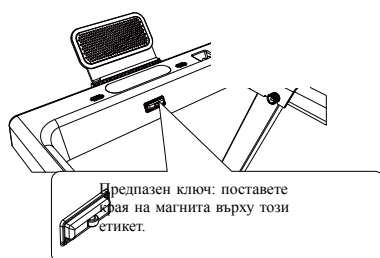


01. Завъртете конзолата и парапета в указаната посока, докато легнат хоризонтално. Монтирайте ръкохватките от двете страни на парапета и ги завъртете по посока на часовниковата стрелка, за да ги затегнете.



02. Свържете захранването на пътеката и включете (червения) превключвател.

(1) Изчакайте дисплеят да светне и да се появи началният екран.



03. Предпазен ключ

(1) Поставете предпазния ключ на предвиденото за него място на конзолата, за да пуснете пътеката в действие, и закрепете съответната щипка здраво към дрехите си. При спешен случай издърпайте предпазния ключ незабавно, за да спре моторът мигновено. За да продължите, просто го поставете обратно. При всякакви обстоятелства пътеката може да бъде спряна чрез незабавно изваждане на предпазния ключ.

4.2. Работа с бутоните



01. Бутон Старт/Пауза В режим на готовност натиснете бутона Start, за да активирате пътеката, и го натиснете отново, за да я стартирате. По време на работа можете:

1. да задържите бутона Start, за да поставите пътеката на пауза, като досегашните данни от тренировката се запазват; повторно натискане продължава тренировката.
2. да натиснете бутона Start, за да прекратите тренировката и да нулирате всички данни.

02. Бутони за увеличаване и намаляване на скоростта По време на работа на пътеката има три начина за работа с бутоните за увеличаване и намаляване на скоростта.

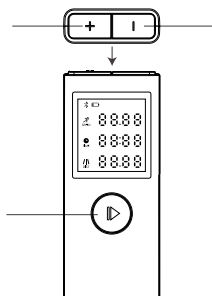
- (1) Кратко натискане под 1 секунда променя скоростта с по 0,1 км/ч.
- (2) Задържане над 1 секунда променя скоростта с по 0,5 км/ч.

Указания за стартиране

- а. Поставете предпазния ключ на определеното място на панела. Включете превключвателя на захранването; ще прозвучи звуков сигнал и системата ще премине в режим на готовност.
- б. Натиснете бутона START; в прозореца се показва тримесекундно отброяване и при всяка стъпка се чува звуков сигнал. Двигателят при това не се стартира.
- в. Началната скорост е 1 км/ч; сега можете да регулирате скоростта с бутоните „+“ и „-“.

4.3. Работа с дистанционното управление

Преди да използвате дистанционното, извършете сдвояването според инструкциите на стикера върху дистанционното.



01. Дистанционно управление

(1) Натиснете бутона „Speed–“, за да намалите скоростта на машината.

(2) Натиснете „Speed+“, за да увеличите скоростта на машината.

(3) Натиснете бутона „On/Off“; машината ще стартира или ще спре бавно.

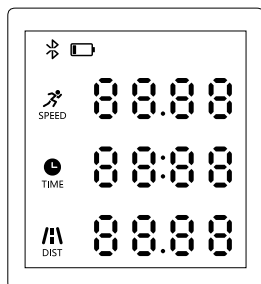
В режим на готовност натиснете директно бутона „On/Off“; пътеката тръгва със скорост 1 км/ч, останалите прозорци започват да броят от 0, а с бутоните „+“ и „–“ променят скоростта.

Указания за стартиране

- а. Поставете предпазния ключ на определеното място на панела. Включете превключвателя на захранването; ще прозвучи звуков сигнал и системата ще премине в режим на готовност.
- б. Натиснете бутона START; в прозореца се показва тримесекундно отброяване и при всяка стъпка се чува звуков сигнал. Двигателят при това не се стартира.
- в. Началната скорост е 1 км/ч; сега можете да регулирате скоростта с бутоните „+“ и „–“.
- г. Ако пътеката е стартирала, а дистанционното не светва, докоснете който и да е бутон, за да го събудите; на екрана му ще се покажат съответните данни.

4.4. Дисплей на дистанционното

По време на работа на машината в отделните прозорци се показва следната информация:



✱ **01. „Bluetooth“** Показва състоянието на Bluetooth. Иконата светва при успешна Bluetooth връзка.

🏃 **02. „Скорост“** По време на работа се показва текущата стойност на скоростта и индикацията за скорост е включена.

🕒 **03. „Време“** Показва времето на тренировка.

/\ **04. „Разстояние“** Показва изминатото разстояние.

Обхват на стойностите в прозорците

Настройван параметър	Начална стойност	Обхват на показване
Време (минути : секунди)	0:00	0:00–99:59
Скорост (км/ч)	1.00	За подробности вижте Технически параметри — скорост
Разстояние (km)	0.00	0.00–99.99

4.5. Указания за работа с приложението PitPat

Бягащата пътека може да се свърже с телефона ви чрез Bluetooth.

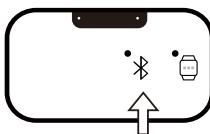
1. Изтеглете приложението PitPat на телефона си и го инсталирайте или сканирайте QR кода по-долу, за да го изтеглите и инсталирате.
2. Отворете приложението PitPat и следвайте инструкциите в него, за да влезете или да регистрирате акаунта си.
3. Свързване на бягащата пътека:
 - (1) Включете функцията Bluetooth на мобилния телефон (телефон с Android) и активирайте определянето на местоположението.
 - (2) Отворете приложението PitPat (ако приложението поиска оторизация, дайте му съответните разрешения).
 - (3) Отидете на началната страница на приложението и докоснете ъгъла на иконата на пътеката горе вдясно, за да отворите търсенето.

Телефонът автоматично ще потърси устройства наблизо. Включете бягащата пътека (устройството, започващо с PitPat-T, е вашата пътека), за да разрешите свързването. Звуков сигнал от пътеката означава, че връзката е успешна, и иконата Bluetooth на панела ще светне.

Забележка: При свързване се уверете, че телефонът ви е свързан с интернет, за да управлявате пътеката чрез Bluetooth. Подробности за мрежовата конфигурация ще намерите в описанията в приложението.



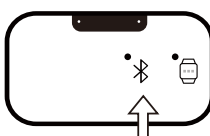
Забележка: Системни изисквания: iOS 13 или по-нов; Android 6.0 или по-нов.



След регистрация докоснете иконата на бягащата пътека в горния десен ъгъл.



- 01 Изчакайте бягащата пътека да се свърже.
- 02 Търсене на Wi-Fi.



Когато светлинният индикатор за Wi-Fi стане „зелен“, връзката е успешна.

4.6. Свързване с Wi-Fi

Напомняне: Ако бягащата пътека не е свързана с PitPat, иконата Bluetooth на пътеката ще остане неактивна. Обратно, ако пътеката е свързана успешно с приложението, символът Bluetooth на машината ще бъде активен.

Ръководство за конфигуриране на Wi-Fi връзката на бягащата пътека

След успешно свързване на бягащата пътека с мобилното приложение ще бъдете насочени към екрана за конфигуриране на Wi-Fi на пътеката. Обърнете внимание, че нашият модел е съвместим само с честотния обхват 2,4 GHz (приложението показва само 2,4 GHz Wi-Fi сигналите, открити от пътеката). Затова се уверете, че вашата точка за достъп до интернет поддържа честоти 2,4 GHz.

1. Изберете мрежата, към която искате да се свържете.
2. Въведете необходимата Wi-Fi парола съгласно инструкциите на екрана. След установяване на работеща интернет връзка иконата Bluetooth на дисплея на пътеката ще светне, което показва, че приложението се е върнало на основната начална страница.
3. **Забележка:** ако Wi-Fi връзката се провали или прекъсне, изчакайте Wi-Fi сигналът да се стабилизира и след това рестартирайте пътеката, за да се свържете отново

с интернет.

5. Кодове за грешка и решения

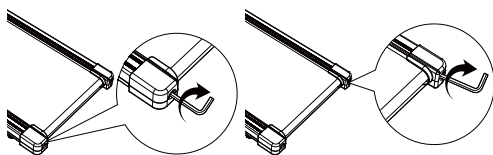
Код за грешка	Описание	Решения за отстраняване на неизправности
SAFE	Предпазният превключвател е паднал	
Er1	Комуникационна грешка, електронният панел не получава сигнал	(1) Проверете за разхлабени, изключени или повредени комуникационни кабели. (2) При необходимост проверете или сменете електронния панел. (3) При необходимост проверете или сменете контролера.
Er3	Свърхнапрежение	(1) Проверете дали захранващото напрежение е на нормално ниво AC 220–240 V. (2) Проверете или сменете контролера. (3) Проверете или сменете двигателя.
Er4	Свърхток	(1) Проверете за претоварване. (2) Проверете дали някоя подвижна механична част не е заклещена. (3) Проверете количеството плъзгащ агент. Липсата му увеличава триенето между лентата и бягащата плоча и води до свърхток. (4) Проверете дали бягащата плоча не е силно износена. (5) Проверете дали бягащата лента не е силно износена. (6) Проверете дали няма късо съединение в кабелите на мотора. (7) Проверете или сменете контролера. (8) Проверете или сменете мотора.
Er5	Претоварване	(1) Проверете за претоварване. (2) Проверете дали някоя подвижна механична част не е заклещена. (3) Проверете количеството плъзгащ агент. Липсата му увеличава триенето между лентата и бягащата плоча и води до свърхток. (4) Проверете дали бягащата плоча не е силно износена. (5) Проверете дали бягащата лента не е силно износена. (6) Проверете дали няма късо съединение в кабелите на мотора. (7) Проверете или сменете контролера. (8) Проверете или сменете мотора.
Er6	Двигателят не е свързан	(1) Проверете дали проводниците на двигателя не са разхлабени или изключени. (2) Проверете или сменете контролера. (3) Преценете дали контролерът трябва да се смени.
Er7	Комуникационна грешка, контролерът не получава сигнали	(1) Проверете за разхлабени, изключени или повредени комуникационни кабели. (2) Проверете или сменете електронния панел. (3) Проверете или сменете контролера.

Код за грешка	Описание	Решения за отстраняване на неизправности
Er13	Късо съединение на IGBT	(1) Установете дали бягащата пътека не е силно смущавана от външни сигнали. (2) При необходимост проверете или сменете контролера.
Er14	Късо съединение на товара	(1) Проверете дали на изхода на контролера няма чуждо тяло, което причинява късо съединение. (2) Проверете или сменете двигателя.

6. Поддръжка

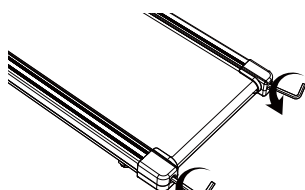
6.1. Регулиране на бягащата лента

Преди да започнете да тренирате, бягащата лента е правилно регулирана; при продължителна употреба обаче тя може да се разтегне в различна степен. Тогава лентата може да се отклони от центъра, да търка в страничните и задните капаци и да се износва. Приплъзването на лентата с времето е нормално. Ако лентата се приплъзва или засича при ходене, можете да я регулирате за по-добра работа.



01. А: Когато бягащата лента се измества наляво, завъртете регулиращия винт на левия заден капак с 1–2 оборота по посока на часовниковата стрелка.

В: Когато лентата се измества надясно, завъртете регулиращия винт на десния заден капак с 1–2 оборота по посока на часовниковата стрелка. След това направете пробно пускане. Ако лентата все още не е центрирана, повторете стъпките, докато се изравни правилно.

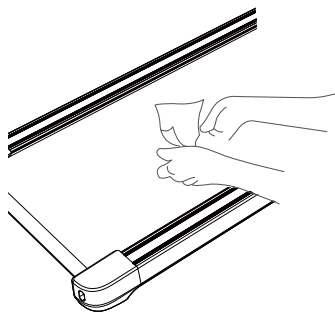


02. Прекалено обтегнатата лента създава по-голямо съпротивление. Завъртете винтовете от двете страни с 1–2 оборота обратно на часовниковата стрелка: разхлабвайте лентата, докато престане да се приплъзва или засича; ако лентата е прекалено хлабава, завъртете винтовете от двете страни с 1–2 оборота по посока на часовниковата стрелка.

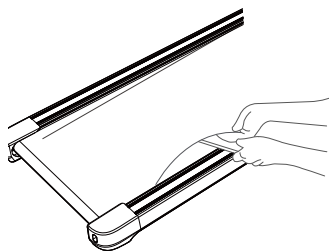
⚠ Предупреждение! Не пренатягайте валяка! Това може да причини трайна повреда на лагера!

6.2. Смазка

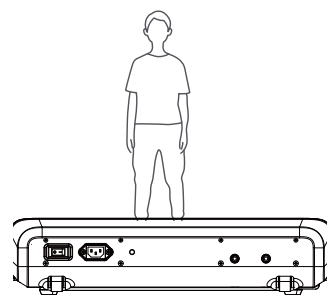
1. Бягащата пътека трябва да се смазва след половин година или след общо 100 часа работа. Всеки път добавяйте от 1/3 до 1/2 от бутилката.
2. Проверете състоянието на смазването. При изключена пътека повдигнете лентата от едната страна и докоснете повърхността под нея; ако смазката се усеща, не е нужно да добавяте. Ако смазката е засъхнала, долейте. (Използвайте само смазки без нефтена основа.)
3. Добавете смазката правилно съгласно фигурата по-долу.



① Почистете бягащата пътека.



② Изключете захранването, повдигнете бягащата лента и налейте силиконово масло върху вътрешната повърхност на дъската.



③ Стартирайте бягащата пътека и я оставете да работи 10–20 секунди при скорост 4,8 км/ч.

6.3. Указания за поддръжка

1. Почиствайте и поддържайте бягащата пътека редовно, като следите всички компоненти да са в безупречно състояние. Правилната поддръжка запазва пътеката в най-добро състояние, докато неправилната може да я повреди или да съкрати живота ѝ.
2. След всяко използване на бягащата пътека избърсвайте с чиста кърпа важните места, например конзолата, като отстранявате потта и замърсяванията. Внимавайте електрическите елементи и бягащата лента да не влизат в контакт с вода.
3. Поставете бягащата пътека на чисто, сухо и без влага място. Преди съхранение я изключете и извадете щепсела от контакта.
4. Продуктът е лесен за транспортиране и е снабден с колела за удобно преместване. Преди да местите пътеката, уверете се, че е изключена от контакта и правилно сгъната.
5. Проверявайте редовно отделните части на бягащата пътека и се уверявайте, че са здраво закрепени. Компонентите с признаци на повреда трябва да се сменят незабавно.
6. Преди да започнете да тренирате, бягащата лента е правилно регулирана; при продължителна употреба обаче тя може да се разтегне в различна степен. Тогава лентата може да се отклони от центъра, да търка в страничния валик и задния капак и да се износва. Приплъзването на лентата с времето е нормално. Ако лентата се приплъзва или засича по време на движение, можете да я регулирате за по-добра работа.

7. Тренировъчни правила

Загряване Преди всяко използване е необходимо загряване от 5–10 минути.

Дишане По време на работа не задържайте дъха си. Обикновено вдишвайте през носа и издишвайте през устата, когато възобновявате движението. Дишането трябва да е съгласувано с движенията. Ако дишате твърде бързо, спрете упражнението незабавно.

Честота Мускулите на една и съща област се нуждаят от 48 часа почивка, тоест същата област може да се тренира през ден.

Натоварване Определете обема на тренировката според индивидуалното си физическо състояние и тренирайте според принципа на постепенно нарастващо натоварване. Мускулната треска в началото на тренировките е нормална; ако продължите да се движите, тя ще изчезне.

Отпускане След всяка тренировка отделяйте пет минути за възстановяване, особено за разтягане и отпускане на мускулите на краката, за да предотвратите дълготрайна скованост и да запазите еластичността на мускулите.

Хранене За да предпазите храносмилателната система, тренирайте най-рано един час след хранене. След тренировка се хранете най-малко половин час по-късно. По време на упражнения пийте по-малко вода, особено избягвайте големи количества, за да не натоварвате сърцето и бъбреците.

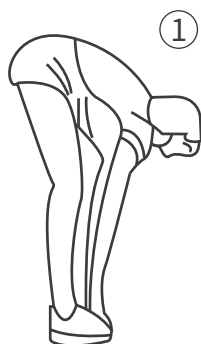
7.1. Указания и препоръки за упражнения

⚠ Предупредителна декларация: Преди да започнете тази или каквато и да е друга тренировъчна програма, задължително се консултирайте с вашия лекар.

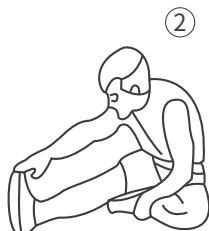
Загриващите упражнения подобряват кръвообращението, осигуряват на мускулите повече кислород, повишават телесната температура и подготвят тялото за предстоящото физическо натоварване.

Всяка тренировка трябва да започва с пет до десет минути разтягане и леки загряващи движения. Приложените илюстрации показват различни основни разтягания.

Препоръчително е преди тренировка да направите загряване. За пълен ефект от загряването повторете всяко разтягане в три последователни серии.



1. Навеждане напред: Свийте леко коленете, наведете бавно тялото си, отпуснете гърба и раменете и се опитайте да достигнете пръстите на краката с ръце, доколкото е възможно. Задръжте 10 до 15 секунди и се отпуснете. Повторете описаните движения 3 пъти (вижте фигура 1).



2. Разтягане на задното бедро: Седнете върху чиста постелка и изпънете единия крак. Приберете другия крак навътре, така че да опира във вътрешната страна на изпънатия крак. Докоснете пръстите на крака с ръце, доколкото е възможно. Задръжте 10 до 15 секунди и се отпуснете. Повторете описаните движения по 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 2).



3. Разтягане на прасеца и ахилеса: Опрете се с двете ръце на стена или дърво, като единият крак остава отзад. Дръжте задния крак изправен и петата в контакт със земята, наклонявайки се към стената или дървото. Задръжте 10 до 15 секунди и се отпуснете. Повторете описаните движения по 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 3).



4. Разтягане на четириглавия бедрен мускул: Пазете равновесие, като се опрете с лявата ръка на стена или маса, след което посегнете назад с дясната ръка, хванете дясната си пета и я придърпайте бавно към ханша, докато усетите напрежение в предните бедрени мускули. Задръжте 10 до 15 секунди и се отпуснете. Повторете описаните движения по 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 4).



5. Разтягане на шивашкия мускул (вътрешна страна на бедрата): Седнете така, че стъпалата да са едно срещу друго, а коленете – насочени навън. Хванете стъпалата с двете ръце и ги придърпайте към слабините. Задръжте 10 до 15 секунди и се отпуснете. Повторете описаните движения по 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 5).

8. Сервизен ангажимент

Този продукт е предназначен изключително за домашна употреба. Аномалии, свързани с търговска употреба, не са покрити от нашата гаранция.

Ако срещнете проблеми с функционирането на продукта, свържете се с местния дистрибутор относно поддръжката на клиенти.

8.1. Инструкции за правилно изхвърляне на отпадъчно електрическо и електронно оборудване

1. **Правилно изхвърляне на отпадъчно електрическо и електронно оборудване (ОЕЕО) и символът „зачертан контейнер с колела“.** Зачертаният контейнер с колела върху ОЕЕО означава, че по закон сте длъжни да изхвърлите това оборудване отделно от несортираните битови отпадъци. Изхвърлянето му в контейнера за остатъчни отпадъци, в жълтия контейнер или жълтата торба за рециклируеми материали е забранено от закона. Ако оборудването съдържа преносими батерии, акумулатори или лампи, които не са трайно вградени, те трябва да бъдат извадени преди изхвърлянето на продукта и да бъдат изхвърлени отделно като отпадъчни преносими батерии.
2. **Начини за връщане на отпадъчно електрическо и електронно оборудване.** Собствениците на отпадъчно електрическо и електронно оборудване могат да го предадат в пунктовете за връщане или събиране, създадени и осигурени от публичните органи за управление на отпадъците, или в пунктовете за събиране, изградени от производители, търговци на дребно или дистанционни продавачи, за да се осигури правилното му изхвърляне. Следната връзка води към онлайн регистър на наличните пунктове за събиране и обратно приемане: <https://e-schrott-entsorgen.org/>
3. **Защита на личните данни.** Собствениците на отпадъчно електрическо и електронно оборудване отговарят за изтриването на всички лични данни от оборудването, предназначено за изхвърляне.

9. Поддръжка



Забележка: Ако вашето устройство включва гаранционна изгода при активиране, активирайте го преди нормална употреба съгласно инструкциите на картата за бърза употреба.

Имейл: support@deerruntreadmill.com

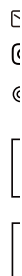
Instagram: [deerrun_official](https://www.instagram.com/deerrun_official)

TikTok: [deerrun_official](https://www.tiktok.com/@deerrun_official)



Séparez les éléments avant de trier

Made in China



EU	REP
----	-----

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

UK	REP
----	-----

EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY

Дистрибутор
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.bg