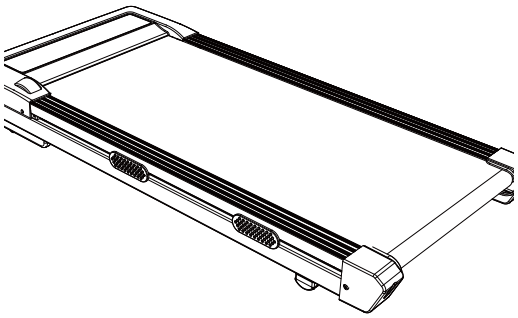
DeerRun Z10-B / BA07R2

Home Treadmill

User Manual – Multilanguage Edition



Languages / Sprachen / Jazyky / Języki / Limbi

EN English ..... page 2

DE Deutsch .... page 23

CS Čeština .... page 44

SK Slovenčina .. page 63

PL Polski ..... page 83

HU Magyar ... page 104

RO Română ... page 122

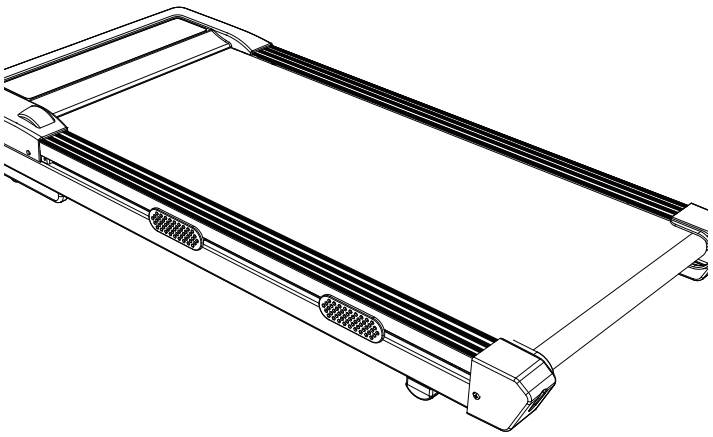
SL Slovenščina page 143

BG Bulgarian . page 162

DEERRUN & PitPat

HOME TREADMILL

Z10-B / BA07R2



User Guide

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

Contents

1 Safety Precautions **2**
1.1 Precautions 2

2 Product Specifications **4**
2.1 Product Illustrations 4
2.2 Technical Parameters 4
2.3 List of Components 4

3 Installation Steps **6**
3.1 Installation Steps 6
3.2 Handling Instructions 6
3.3 Grounding Instructions 7

4 Manual Criteria **8**
4.1 Introduction 8
4.2 Walking Machine Remote Control Operation 8
4.3 Guidance on Operation of the PitPat App 9

5 Error Code and Solutions **10**
5.1 Description of Fault Display and Fault Code 10

6 Belt Adjustment **12**

7 Maintenance **13**

8 Safe Exercise Measures **15**
8.1 Guideline for Exercise of Beginners 15
8.2 Warm-up 17

9 Service Commitment **19**
9.1 Instructions for Correct Disposal of Waste Electrical and Electronic Equipment 19

10 Support **20**

1. Safety Precautions

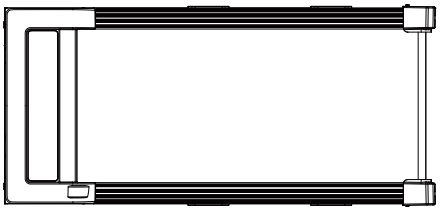
1.1. Precautions

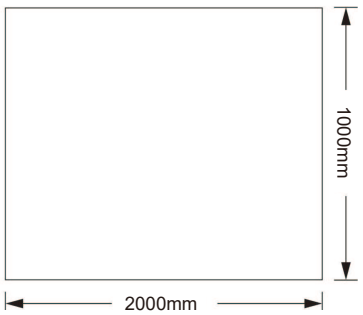
To avoid accidental injury, be sure to pay attention to the following operations:

1. Put the electric treadmill in a clean and flat place instead of on a thick carpet, so as not to affect the flow of air under it. Beyond that, do not put the electric treadmill in a place near water or for outdoor use, and note to protect it against moisture.
2. Do not turn on the power until the electric treadmill is completely installed and the motor is covered by the protective cover. Plug the power cord into a power outlet with a 10 A safe grounding. We recommend you to use an outlet with an overcurrent protector to ensure the safety of the treadmill and the user.
3. Do not remove the protective cover at will. If it is necessary to open the protective cover for maintenance, please be sure to unplug the power cord plug first (we recommend you to seek a professional for maintenance).
4. Do not make the electric treadmill block the socket on the wall in the process of placing it, to facilitate insertion.
5. The power cord of the electric treadmill is dedicated; if it is damaged, please buy another one from the dealer or contact us directly.
6. Recheck whether the bolts of the installed treadmill are tightened.
7. Note that the electric treadmill is a special instrument; do not modify it for other purposes.
8. Please do not insert any other items in any parts of the equipment.
9. Please warm up before exercising in order to prevent injury.
10. You may only start strenuous exercises 40 minutes after a meal.
11. Before using the treadmill, check whether the power is loaded and whether the safety lock is enabled. Then suck one end of the safety lock onto the treadmill and clip the other end to your clothes or belt, so that you can pull it off in case of an emergency.
12. Please do not turn on the treadmill when standing on the running belt. After the power is connected, the running belt may produce a pause when it starts to move; you must stand on the plastic anti-skateboard on both sides of the electric treadmill until the running belt moves.
13. Please swing your arms naturally when exercising, look forward instead of looking down at your feet.
14. Please speed up progressively when exercising; you may speed up after adapting to the existing exercise speed.

15. Do not wear overlong and over-loose clothes when exercising, to prevent them from being hooked to the electric treadmill. We recommend you to wear rubber-soled running shoes or fitness shoes for normal exercise.
16. Be sure to grasp the handrail with your hand when using the electric treadmill for the first time, until you feel comfortable with it.
17. Please control the duration of continuous exercise within 90 minutes; after use, please unplug the power plug in a timely manner and take away the safety switch, to avoid overload use.
18. In case of any exceptions in the process of exercise, you should immediately pull off the safety lock, hold the handle with both hands, jump on the anti-skateboard with your feet, and then leave.
19. Two or more people are not allowed to use the treadmill at the same time.
20. Please use the treadmill under the guidance of a doctor if you feel unwell.
21. The heartbeat monitoring system is for reference only rather than for medical use; excessive exercise may lead to serious injury or death. You should stop exercising immediately if you feel dizzy.
22. Children, the disabled and pets should stay away from the treadmill to avoid accidents.

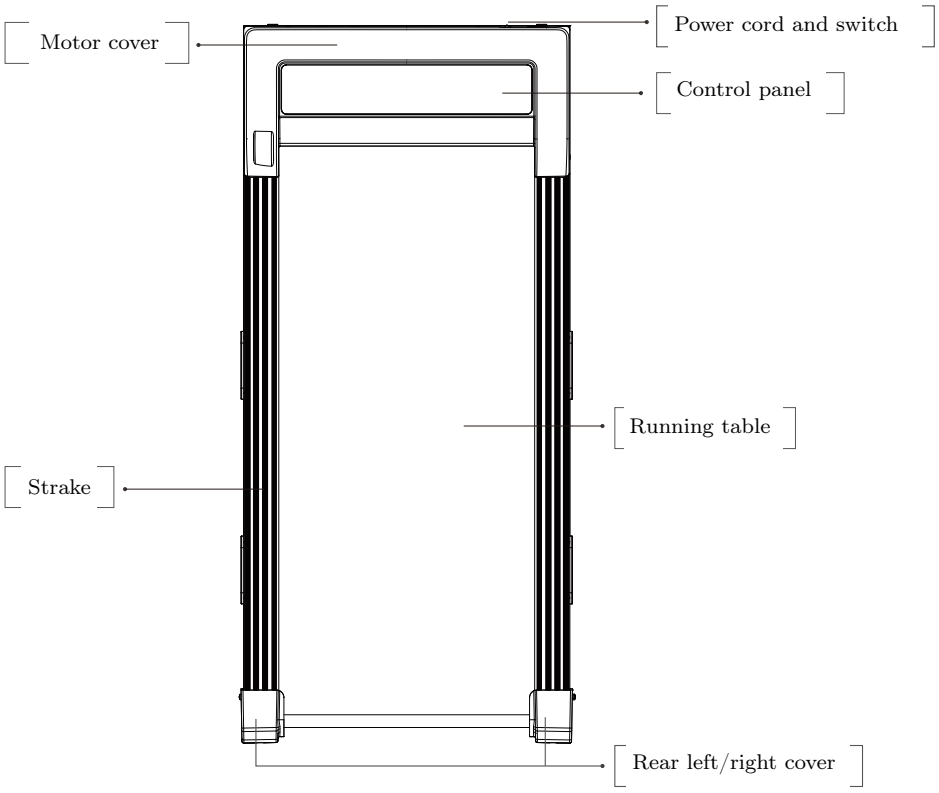
⚠ **Warning**
11. When the treadmill is left unused, be sure to properly keep the safety lock and keep it out of reach by children. Minors must be accompanied by an adult when using the treadmill.
12. The treadmill must be completely stopped and reset before folding; it is not allowed to operate the treadmill after folding.
13. The treadmill must be reserved with a 2000×1000 mm space in the rear.





2. Product Specifications

2.1. Product Illustrations

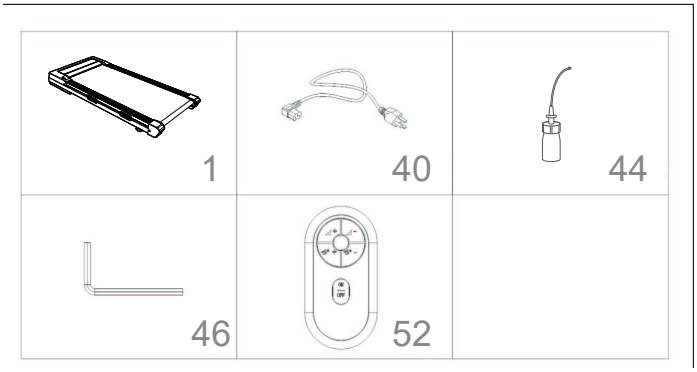


2.2. Technical Parameters

Control panel	LED
Operating voltage (V)	220
Panel display	Speed, step number, time, distance, calorie, inclination
Walking mode (kph)	1–6
Incline range	1–12
Drive motor (W)	2237
Running area (mm)	400 * 900
Unfold size (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Maximum load (kg)	136

2.3. List of Components

What is shown in the figure below is a drawing of the components installed on the treadmill. Upon opening the packing case, you may take out the following components therein.



List of components and parts

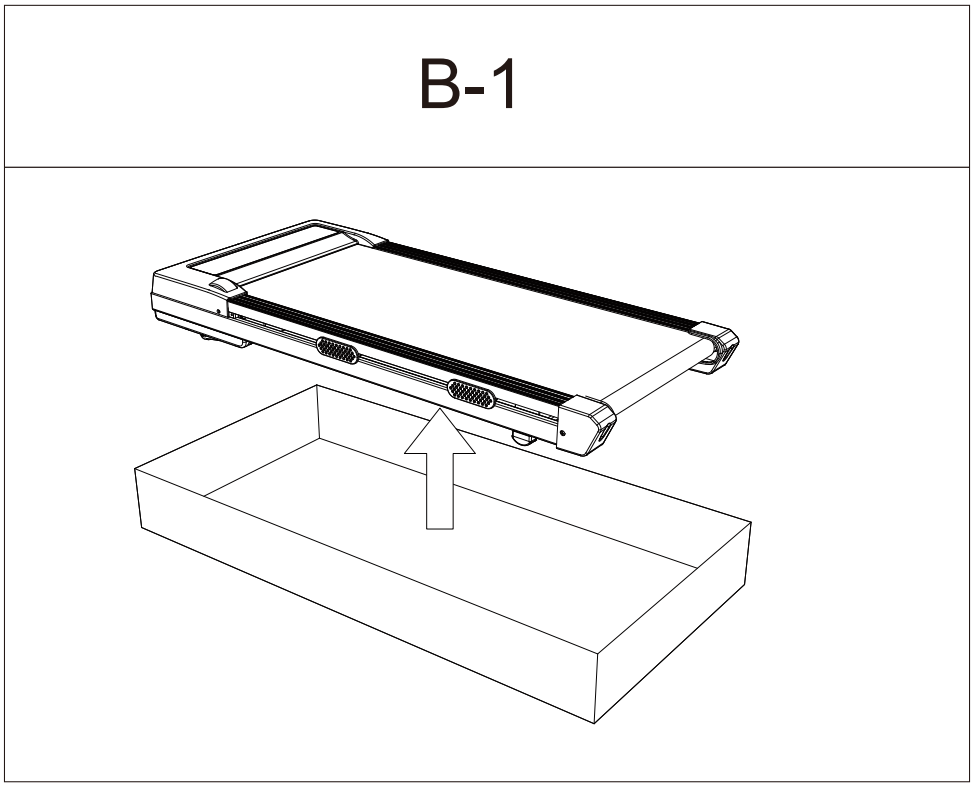
No.	Name	Spec.	Qty.	No.	Name	Spec.	Qty.
1	Running pad		1	40	Power cord		1
44	Silicone oil bottle		1	46	Hexagonal wrench		1
52	Remote control		1				

3. Installation Steps

3.1. Installation Steps

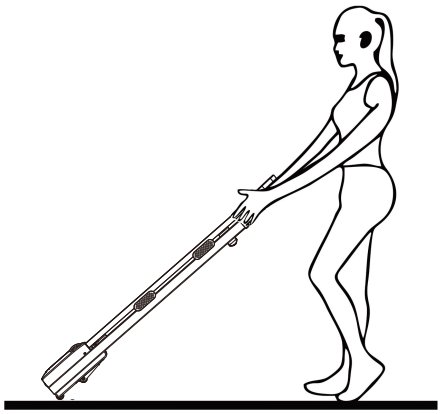
Note: Do not plug in the power supply until the installation is completed.

Assembly step 1: Take out the following materials from the carton and put the main frame on the ground.



⚠**Note: Before turning on the power supply, please read the relevant instructions for operation and use of the treadmill carefully.**

3.2. Handling Instructions



3.3. Grounding Instructions

⚠ **Grounding instructions.** This product must be grounded to provide a path of the least resistance to the current in case of unexpected leakage or other failures, in order to reduce the risk of electric shock. This product comes with a cable with a ground conductor and an earth plug. The earth plug must be inserted into a properly installed socket that complies with local codes and regulations.

WARNING — Improper connection of ground conductors may result in the risk of electric shock. If you are not sure if the product is properly grounded, please ask an electrician or a related person for advice. Do not modify the earth plug that the product is equipped with at will; if there is no suitable socket, ask the electrician to install a suitable socket. This product is suitable for regional voltages and is equipped with an earth plug.

4. Manual Criteria

4.1. Introduction

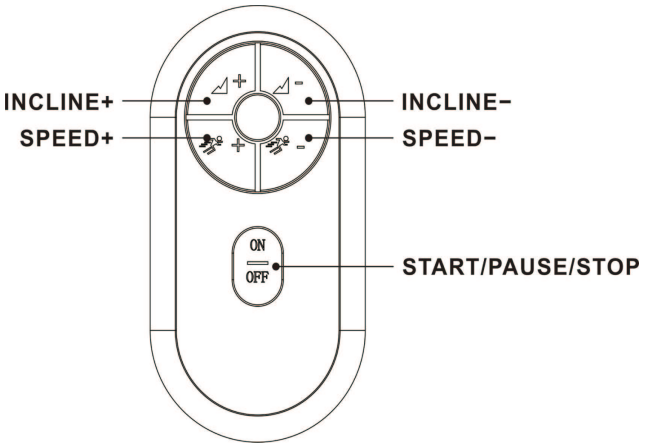
This product is imperial and equipped with a 220 V DC controller and a lift walking machine at a speed of 1–6 kph.

4.2. Walking Machine Remote Control Operation

Panel display at walking mode



1. Introduction of remote control



The remote control consists of five keys, including "Incline+", "Incline–", "Speed+", "Speed–" and "Start/Pause"; press and hold for 3 seconds to pause and stop the treadmill.

2. Remote control pairing

Press and hold the remote control "Start/Stop" and power the treadmill on until the buzzer beeps, indicating the pairing is successful.

3. Incline self-check

When the treadmill is in the standby state, press "Speed–", "Incline+", "Incline–" and "Incline+" in turn to enter the incline self-check state.

4.3. Guidance on Operation of the PitPat App

The treadmill allows connection to your phone via Bluetooth.

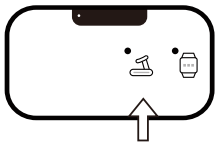
1. Download the PitPat App on your phone and install it, or scan the QR code below to download and install the app.
2. Open the PitPat App and follow the instructions therein to sign in or register your account information.
3. Connect the treadmill:
   (1) Turn on the Bluetooth function of the mobile 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.

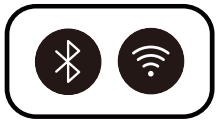
Note: When connecting, make sure your phone is connected to the Internet to control the treadmill via Bluetooth. For details about the network configuration, please refer to the descriptions in the app.



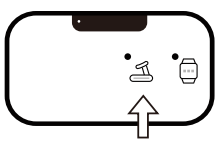
Note: System requirements: iOS 13 or above; Android 6.0 or above.



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.

5. Error Code and Solutions

5.1. Description of Fault Display and Fault Code

Fault code	Fault causes	Fault analysis	Solution
Er 1	Failure of the display board to receive the motor driver signal	The upper and lower control connecting wires are in poor contact	Reconnect the upper and lower control connecting wires
		The upper and lower control connecting wires are broken	Replace the connecting wires
		The electronic watch is damaged	Replace the electronic watch
		The motor driver is damaged	Replace the motor driver
Er 2	Lift function fault	The connecting wire is not properly connected	Reconnect the connecting wire
		Lift motor fault	Replace the lift motor
		Controller fault	Replace the controller
Er 3	Overvoltage protection	The input voltage is too high	Check whether the AC voltage is higher than 240 V
		The motor driver is damaged	Replace the motor driver
Er 4	Overcurrent protection	The motor belt pulley is too tight	Re-tighten the belt
		Excessively large friction between the running board and the running belt	Apply lubricating oil between the running board and the running belt
		The motor driver is damaged	Replace the motor driver
Er 5	Overload protection	The motor belt is too tight	Slightly loosen the belt
		Large friction between the running board and the running belt	Apply lubricating oil between the running board and the running belt
		The motor driver is damaged	Replace the motor driver
Er 6	Open circuit protection	Motor not connected	Connect motor
		Motor open circuit	Replace the motor
		The motor driver is damaged	Replace the motor driver
Er 7	Failure of the motor driver to receive signals from the display panel	The upper and lower control connecting wires are in poor contact	Reconnect the upper and lower control connecting wires
		The upper and lower control connecting wires are broken	Replace the connecting wires
		The electronic watch is damaged	Replace the electronic watch
		The motor driver is damaged	Replace the motor driver

Fault code	Fault causes	Fault analysis	Solution
Er 13	IGBT short circuit	The motor driver is damaged	Replace the motor driver
Er 14	Load short circuit	Motor short circuit	Replace the motor
		The motor driver is damaged	Replace the motor driver

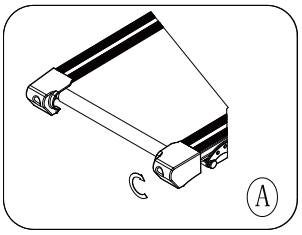
6. Belt Adjustment

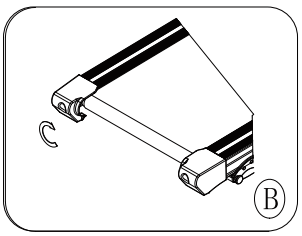
Running belt adjustment

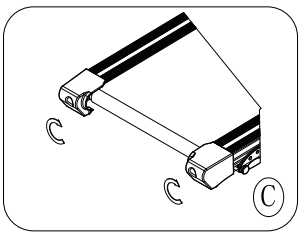
1. In order to better maintain your electric treadmill and extend its service life, we recommend you to turn off the power after it is put into continuous use for 2 hours, to rest for 10 minutes before using it again.
2. If the running belt is too loose, slippage may occur when running; if it is too tight, it may reduce the motor performance and aggravate the abrasion of the roller and running belt. When the running belt is put at an appropriate tightness, both sides of the running belt can be lifted from the running board by hand for about 50–75 mm.

Running belt centering

- Place the electric treadmill on flat ground.
- Run the electric treadmill at a speed of about 10–13 kph and observe the running band deviation.
- If the running belt deviates to the right, unplug the safety lock and power switch, rotate the right regulating bolt in the clockwise direction by 1/4 turn, insert the power switch and safety lock to make the treadmill run, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centred, as shown in Figure A.
- If the running belt deviates to the left, unplug the safety lock and power switch, rotate the left regulating bolt in the clockwise direction by 1/4 turn, insert the power switch and safety lock to make the treadmill run, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centred, as shown in Figure B.
- The running belt will gradually get loose after undergoing the above adjustment, or after being put to use for a period of time, which needs to be adjusted.
- Unplug the safety lock and power switch, rotate the regulating bolts on both sides in clockwise direction by 1/4 turn, insert the power switch and safety lock to make the treadmill run, and then stand on the running belt to confirm the tightness. Repeat the above steps until the belt is moderately tight, as shown in Figure C.







7. Maintenance

Warning: Be sure to unplug the electric treadmill before cleaning or maintaining the product.

Cleaning: comprehensive cleaning will extend the service life of the electric treadmill.

Remove dust regularly to keep the parts clean. Be sure to clean the exposed parts on both sides of the running belt to reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure your sneakers are clean to prevent the running board and running belt from getting abrasive due to foreign objects brought under the running belt. The surface of the running belt should be scrubbed with a wet cloth dipped in soap. Please note not to splash water on the electrical components and under the running belt.

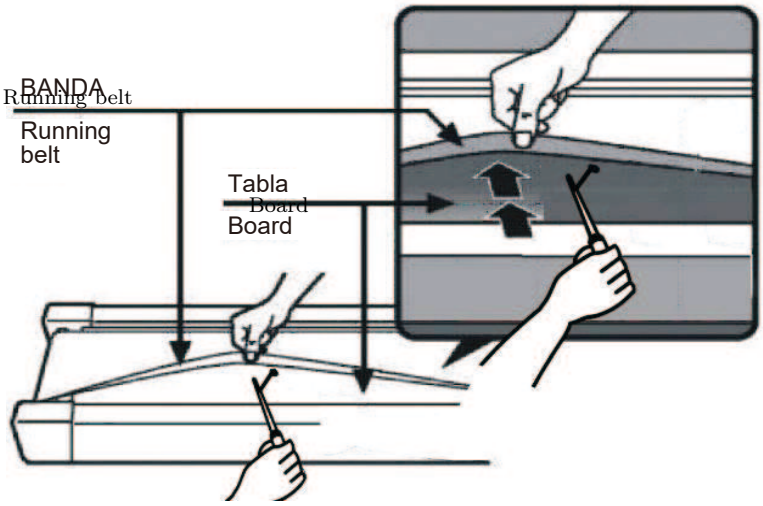
Warning: Be sure to unplug the power supply of the electric treadmill before moving the motor protective cover. Open the motor protective cover at least once a year to vacuum the motor and clean the running belt with special lubricating oil for electric treadmills.

This electric treadmill has been pre-lubricated between the running plate and the running belt. The friction between the running belt and the running board has a great impact on the service life and performance of the electric treadmill; therefore it is necessary to apply lubricating oil between them on a regular basis.

We recommend regular inspection of the panel. If the panel is damaged, please feel free to contact our customer service centre.

We recommend applying lubricating oil between the running belt and the running board of the electric treadmill according to the following schedule (the direction for use is shown below):

- For lightweight users (using the treadmill for less than 3 hours per week), apply the lubricating oil once a year.
- For middleweight users (using the treadmill for 3–5 hours per week), apply the lubricating oil once every 6 months.
- For heavyweight users (using the treadmill for more than 5 hours per week), apply the lubricating oil once every 3 months.


BANDA
Running belt
Running
belt
Tabla
Board
Board

8. Safe Exercise Measures

8.1. Guideline for Exercise of Beginners

If you are aged above 35 or have a health issue, and this is your first fitness exercise, be sure to consult your doctor or a professional before using the electric treadmill.

Preparation Before using the electric treadmill, please stand next to it to familiarise yourself with how to control it — such as starting, stopping and speed adjustment — and you can use it after you are familiar with it. After that, stand on the plastic skateboard on both sides of the treadmill, grab the handrail with both hands, adjust the treadmill to a low speed of 1.4–3.0 kph, keep your body straight, look forward, and "test" on the treadmill with one foot a few times, then stand on the running belt and move with it. After feeling comfortable with the speed, slowly increase the speed to 2.9–5.0 kph. Maintain such speed for about 10 minutes, then slowly stop the machine.

Exercise Please stand next to the electric treadmill to familiarise yourself with how to control it — such as adjustment of speed and slope — and you can use it after you are familiar with it. Walk at a set pace for about a mile and keep track of how long it takes. This may take 15–25 minutes. When walking at a speed of 4.8 kph, a mile will take about 12 minutes. After you can easily finish such tasks a few times, gradually increase the speed and slope so that you can get a good workout for 30 minutes. Before the walking exercise programme, bear the following tips in mind: be patient, such exercise is for your lifetime health rather than an overnight magic.

Workout frequency The targeted workout frequency is 3–5 times a week, and 15–60 minutes for each workout. It would be best to set a workout schedule first, rather than doing it according to your own preferences. You can control the intensity of the workout by adjusting the speed and slope yourself. We recommend you not to set a slope at the beginning; however, when you desire to increase the intensity of your workout, increasing the slope of the electric treadmill is a very effective way.

Amount of exercise

Shortcuts — a 15–20 minute workout is a great way to save time Warm up at a speed of 4.8 kph for 2 minutes, then increase the speed to 5.2 kph and 5.8 kph for 2 minutes each. Following that, increase your speed by 0.5 kph every two minutes until you feel your breathing is accelerated but not difficult. Keep working out at this pace and reduce your speed by 0.2 kph if you feel breathless. At the end, allow four minutes to slow down. If you find it difficult to increase the intensity of your workout by increasing the speed, use a slow increase in the slope. A slight increase in the slope will greatly increase the intensity of the workout.

How to burn calories — this method will indeed burn calories Warm up at 3.9 to 4.8 kph for 5 minutes, then increase the pace by 0.2 kph every 2 minutes until you find it challenging to continue at a certain pace for 45 minutes. To boost your

workout, maintain this pace during an hour of television programme, increase your pace by 0.2 kph during each commercial break, and then return to your previous pace during the next TV show, so that the calories are fully burned during the commercial break and the subsequent period in which the heart rate is increased. At the end, allow four minutes to slow down.

Seek a professional for advice before exercising. Such a professional is helpful to recommend the frequency, intensity, and duration of exercise appropriate to your age and physical condition. If you experience chest distress or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or other discomfort while exercising, stop exercising immediately! Consult a professional before continuing your exercise.

If you frequently use an electric treadmill, you can choose a normal walking speed or a jogging speed. If you are inexperienced or unsure of the most appropriate test speed, please refer to the following criteria:

- 1 kph to 2.9 kph for people with weak physical condition
- 2.9 kph to 4.0 kph for people who are sedentary or lack exercise
- 4.5 kph to 6.0 kph for normal walkers
- 6.0 kph to 7.4 kph for fast walkers
- 7.4 kph to 8.6 kph for joggers
- 8.6 kph to 11.9 kph for runners at a moderate speed
- 11.9 kph to 14.5 kph for experienced runners
- 14.5 kph to 19.3 kph for excellent runners

Note: A speed of 6 kph or less is appropriate for walkers, while keeping a speed of 8 kph or more is appropriate for runners.

8.2. Warm-up

It would be best to stretch before your workout. Warm muscles stretch more easily, so warm up for 5 to 10 minutes before your workout. After that, stop and stretch as follows — repeat 5 times, maintain for 10 seconds or more on each leg, and do it again after the workout ends.

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).

9. Service Commitment

This product is intended for domestic applications only, and any exceptions in connection with commercial use are not covered by our warranty.

If you experience any problems regarding product functionality, please feel free to contact the local distributor to gain support.

9.1. 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.

10. Support

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official

BARQUETTE + ÉTUI BAC DE TRI

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

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

Séparez les éléments avant de trier

Made in China

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

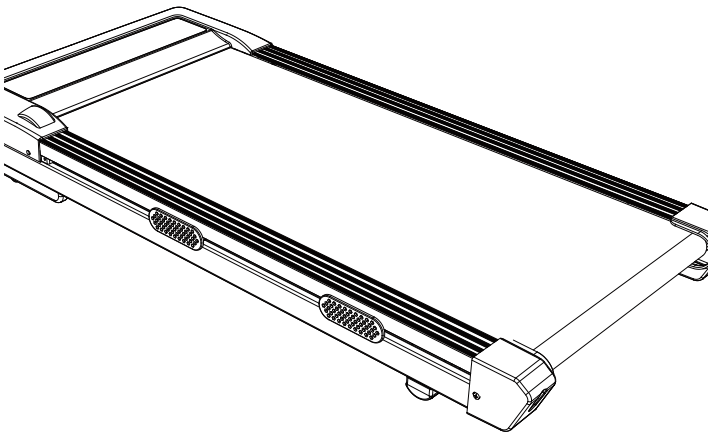
UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

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

DEERRUN & PitPat

HEIMLAUFBAND

Z10-B / BA07R2



Bedienungsanleitung

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

Inhaltsverzeichnis

1 Sicherheitshinweise **2**
1.1 Vorsichtsmaßnahmen 2

2 Technische Daten des Produkts **4**
2.1 Produktabbildungen 4
2.2 Technische Parameter 4
2.3 Bauteilliste 4

3 Aufbauschritte **6**
3.1 Aufbauschritte 6
3.2 Hinweise zur Handhabung 7
3.3 Hinweise zur Erdung 7

4 Bedienhinweise **8**
4.1 Einführung 8
4.2 Bedienung der Fernbedienung im Gehmodus 8
4.3 Hinweise zur Bedienung der PitPat-App 9

5 Fehlercodes und Lösungen **10**
5.1 Beschreibung der Fehleranzeige und der Fehlercodes 10

6 Einstellung des Laufbands **12**

7 Wartung **13**

8 Maßnahmen für sicheres Training **15**
8.1 Leitfaden für das Training von Einsteigern 15
8.2 Aufwärmen 17

9 Serviceverpflichtung **19**
9.1 Hinweise zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten 19

10 Support **20**

1. Sicherheitshinweise

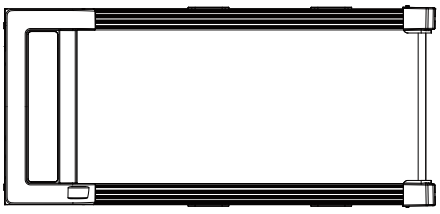
1.1. Vorsichtsmaßnahmen

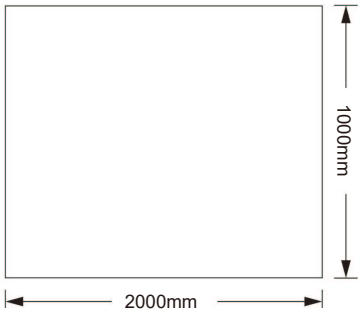
Um versehentliche Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie unbedingt die folgenden Punkte:

1. Stellen Sie das elektrische Laufband auf eine saubere, ebene Fläche und nicht auf einen dicken Teppich, damit die Luftzirkulation darunter nicht behindert wird. Stellen Sie es außerdem nicht in Wassernähe oder im Freien auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit.
2. Schalten Sie den Strom erst ein, wenn das elektrische Laufband vollständig montiert ist und der Motor durch die Schutzabdeckung abgedeckt ist. Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose mit 10 A und sicherer Erdung. Wir empfehlen eine Steckdose mit Überstromschutz, um die Sicherheit von Laufband und Nutzer zu gewährleisten.
3. Nehmen Sie die Schutzabdeckung nicht eigenmächtig ab. Muss sie zur Wartung geöffnet werden, ziehen Sie unbedingt zuerst den Netzstecker (wir empfehlen, die Wartung von einer Fachkraft ausführen zu lassen).
4. Stellen Sie das elektrische Laufband so auf, dass es die Wandsteckdose nicht verdeckt, damit der Stecker leicht zugänglich bleibt.
5. Das Netzkabel des elektrischen Laufbands ist ein Spezialkabel; ist es beschädigt, kaufen Sie ein neues beim Händler oder wenden Sie sich direkt an uns.
6. Prüfen Sie erneut, ob die Schrauben des montierten Laufbands festgezogen sind.
7. Beachten Sie, dass das elektrische Laufband ein Spezialgerät ist; verändern Sie es nicht für andere Zwecke.
8. Führen Sie keine Fremdgegenstände in Teile des Geräts ein.
9. Wärmen Sie sich vor dem Training auf, um Verletzungen zu vermeiden.
10. Mit anstrengenden Übungen dürfen Sie erst 40 Minuten nach einer Mahlzeit beginnen.
11. Prüfen Sie vor der Nutzung des Laufbands, ob Strom anliegt und der Sicherheitsschlüssel aktiv ist. Setzen Sie dann das eine Ende des Sicherheitsschlüssels magnetisch am Laufband an und klemmen Sie das andere Ende an Ihre Kleidung oder Ihren Gürtel, damit es sich im Notfall löst.
12. Schalten Sie das Laufband nicht ein, während Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Anschließen kann das Band beim Anlaufen kurz stocken; stellen Sie sich daher auf die rutschfesten Kunststoffleisten an beiden Seiten des Laufbands, bis sich das Band bewegt.
13. Schwingen Sie die Arme beim Training natürlich mit und blicken Sie nach vorn statt auf Ihre Füße.

14. Steigern Sie das Tempo beim Training schrittweise; erhöhen Sie die Geschwindigkeit erst, wenn Sie sich an die aktuelle Geschwindigkeit gewöhnt haben.
15. Tragen Sie beim Training keine überlangen und zu weiten Kleidungsstücke, damit sie sich nicht im elektrischen Laufband verfangen. Wir empfehlen Laufschuhe oder Fitnessschuhe mit Gummisohle für das normale Training.
16. Halten Sie sich bei der ersten Nutzung des elektrischen Laufbands unbedingt am Handlauf fest, bis Sie sich sicher fühlen.
17. Begrenzen Sie die Dauer des ununterbrochenen Trainings auf 90 Minuten; ziehen Sie nach der Nutzung zeitnah den Netzstecker und nehmen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um Überlastung zu vermeiden.
18. Treten beim Training Auffälligkeiten auf, ziehen Sie sofort den Sicherheitsschlüssel ab, halten Sie sich mit beiden Händen am Griff fest, stellen Sie die Füße auf die rutschfesten Seitenleisten und verlassen Sie das Gerät.
19. Zwei oder mehr Personen dürfen das Laufband nicht gleichzeitig benutzen.
20. Benutzen Sie das Laufband bei Unwohlsein nur unter ärztlicher Anleitung.
21. Die Herzfrequenzmessung dient nur der Orientierung und nicht medizinischen Zwecken; übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Schwindel sollten Sie sofort aufhören zu trainieren.
22. Kinder, Personen mit Behinderungen und Haustiere sollten sich vom Laufband fernhalten, um Unfälle zu vermeiden.

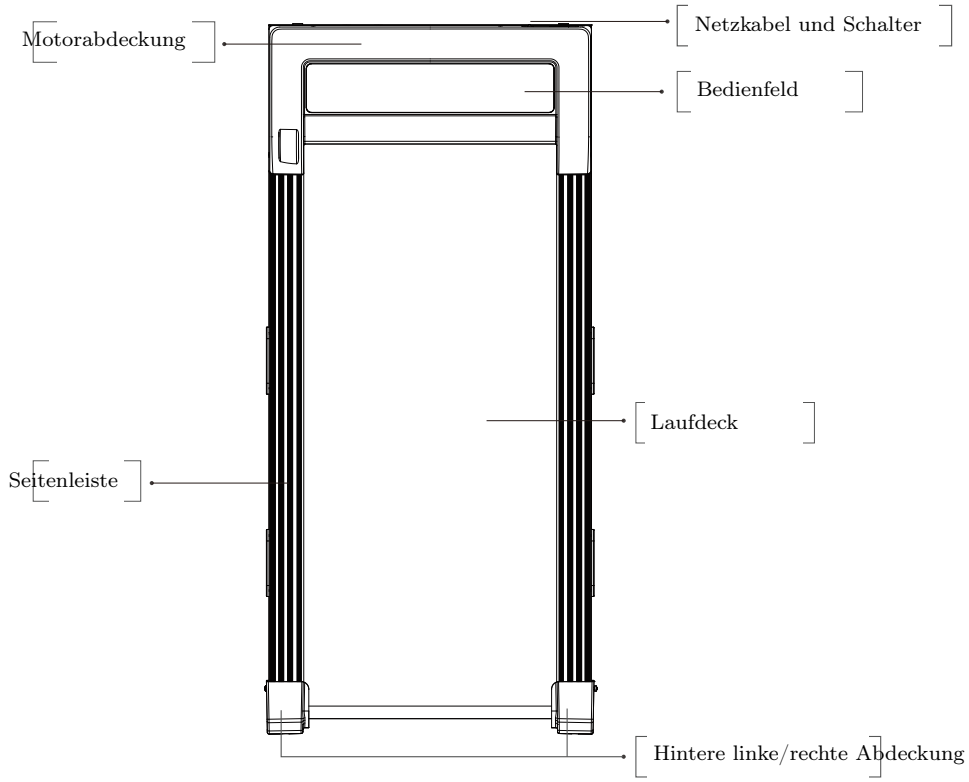
⚠ **Warnung**
11. Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel bei Nichtnutzung des Laufbands sicher und für Kinder unzugänglich auf. Minderjährige dürfen das Laufband nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen.
12. Vor dem Zusammenklappen muss das Laufband vollständig angehalten und zurückgesetzt sein; im zusammengeklappten Zustand darf es nicht betrieben werden.
13. Hinter dem Laufband muss ein Freiraum von 2000×1000 mm eingehalten werden.





2. Technische Daten des Produkts

2.1. Produktabbildungen

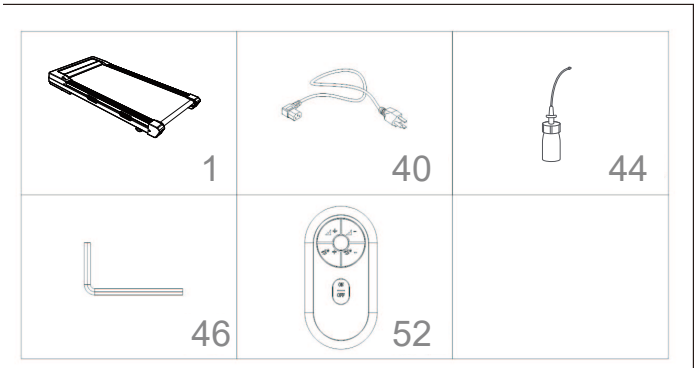


2.2. Technische Parameter

Bedienfeld	LED
Betriebsspannung (V)	220
Displayanzeige	Geschwindigkeit, Schrittzahl, Zeit, Distanz, Kalorien, Neigung
Gehmodus (km/h)	1–6
Neigungsbereich	1–12
Antriebsmotor (W)	2237
Lauffläche (mm)	400 * 900
Maße ausgeklappt (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Maximale Belastung (kg)	136

2.3. Bauteilliste

Die folgende Abbildung zeigt die am Laufband montierten Bauteile. Nach dem Öffnen des Verpackungskartons können Sie die folgenden Bauteile entnehmen.



Liste der Bauteile und Zubehörteile

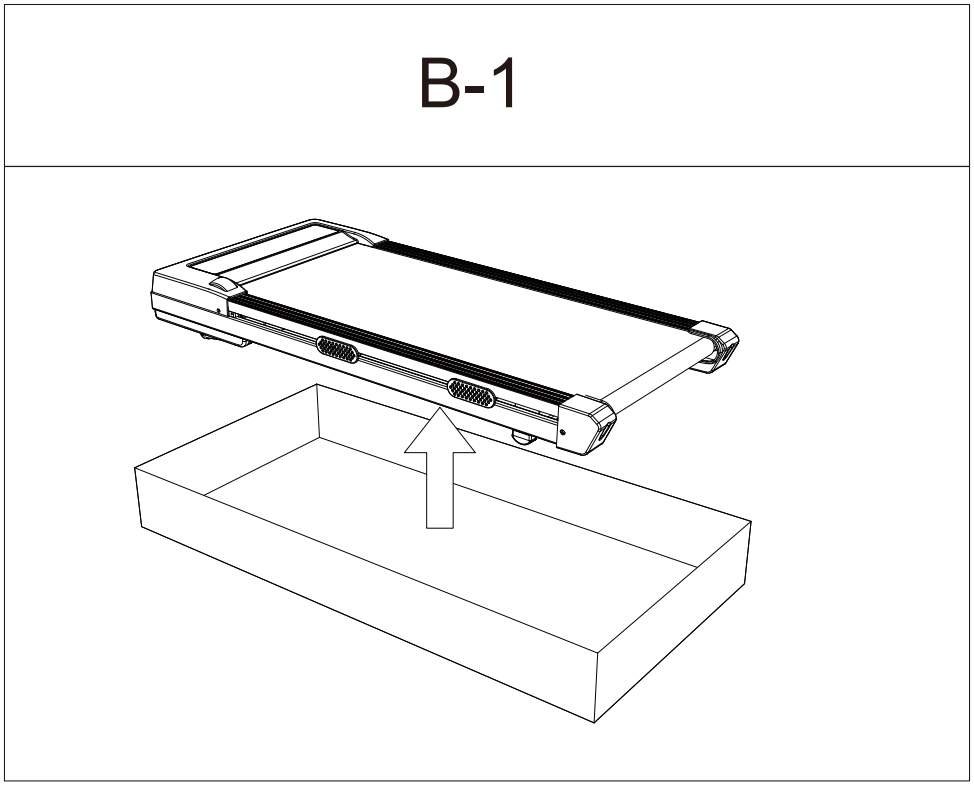
No.	Bezeichnung	Spez.	Menge	No.	Bezeichnung	Spez.	Menge
1	Laufeinheit		1	40	Netzkabel		1
44	Flasche Silikonöl		1	46	Sechskantschlüssel		1
52	Fernbedienung		1				

3. Aufbauschritte

3.1. Aufbauschritte

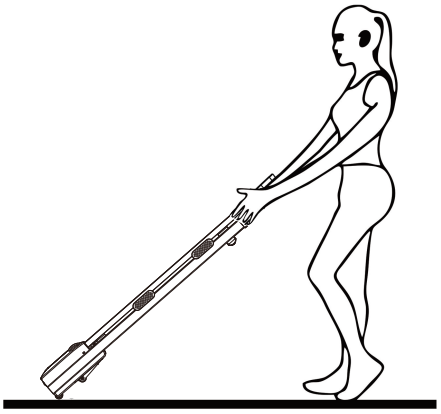
Hinweis: Schließen Sie die Stromversorgung erst an, wenn die Montage abgeschlossen ist.

Montageschritt 1: Nehmen Sie die folgenden Teile aus dem Karton und legen Sie den Hauptrahmen auf den Boden.



⚠Hinweis: Lesen Sie vor dem Einschalten der Stromversorgung die einschlägigen Hinweise zu Betrieb und Nutzung des Laufbands aufmerksam durch.

3.2. Hinweise zur Handhabung



3.3. Hinweise zur Erdung

⚠**Hinweise zur Erdung.** Dieses Produkt muss geerdet werden, damit der Strom bei unerwarteten Leckströmen oder anderen Fehlern den Weg des geringsten Widerstands nehmen kann; so sinkt das Risiko eines Stromschlags. Das Produkt wird mit einem Kabel mit Schutzleiter und Schutzkontaktstecker geliefert. Der Stecker muss in eine ordnungsgemäß installierte Steckdose gesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften entspricht.

WARNUNG — Ein falscher Anschluss der Schutzleiter kann zu Stromschlaggefahr führen. Sind Sie sich nicht sicher, ob das Produkt richtig geerdet ist, wenden Sie sich an eine Elektrofachkraft oder eine zuständige Person. Verändern Sie den mitgelieferten Schutzkontaktstecker nicht eigenmächtig; ist keine passende Steckdose vorhanden, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einer Elektrofachkraft installieren. Dieses Produkt ist für die örtliche Netzspannung ausgelegt und mit einem Schutzkontaktstecker ausgestattet.

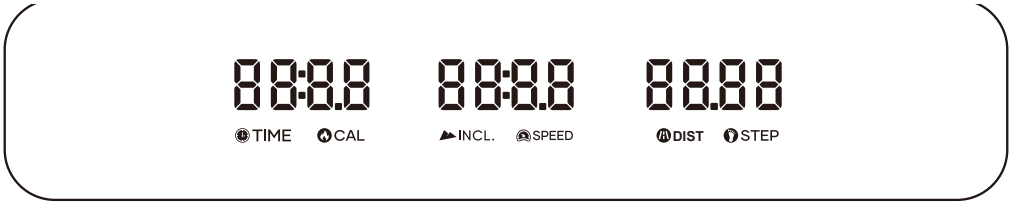
4. Bedienhinweise

4.1. Einführung

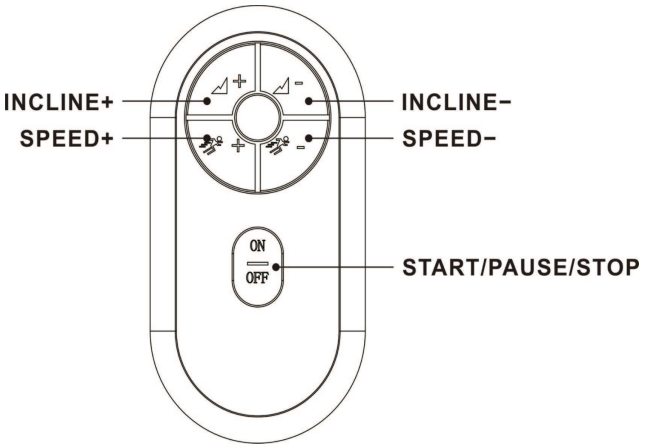
Dieses Produkt verwendet imperiale Einheiten und ist mit einem 220 V-Gleichstromregler sowie einem Neigungs-Gehband mit 1–6 km/h ausgestattet.

4.2. Bedienung der Fernbedienung im Gehmodus

Anzeige des Bedienfelds im Gehmodus



1. Vorstellung der Fernbedienung



Die Fernbedienung hat fünf Tasten: „Incline+“, „Incline–“, „Speed+“, „Speed–“ und „Start/Pause“; halten Sie sie 3 Sekunden gedrückt, um das Laufband anzuhalten und zu stoppen.

2. Kopplung der Fernbedienung

Halten Sie an der Fernbedienung „Start/Stop“ gedrückt und schalten Sie das Laufband ein, bis der Summer piept — die Kopplung war erfolgreich.

3. Selbsttest der Neigung

Drücken Sie im Standby-Zustand des Laufbands nacheinander „Speed–“, „Incline+“, „Incline–“ und „Incline+“, um den Selbsttest der Neigung aufzurufen.

4.3. Hinweise zur Bedienung der PitPat-App

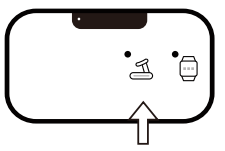
Das Laufband lässt sich per Bluetooth mit Ihrem Telefon verbinden.

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.

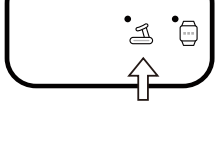
Hinweis: Systemanforderungen: iOS 13 oder höher; Android 6.0 oder höher.



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.

5. Fehlercodes und Lösungen

5.1. Beschreibung der Fehleranzeige und der Fehlercodes

Fehlercode	Fehlerursachen	Fehleranalyse	Lösung
Er 1	Die Anzeigeplatine empfängt das Signal des Motortreibers nicht	Die Verbindungskabel zwischen oberer und unterer Steuerung haben schlechten Kontakt	Verbindungskabel zwischen oberer und unterer Steuerung neu anschließen
		Die Verbindungskabel zwischen oberer und unterer Steuerung sind gebrochen	Verbindungskabel ersetzen
		Das Elektronikdisplay ist beschädigt	Elektronikdisplay ersetzen
		Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen
Er 2	Störung der Hubfunktion	Das Verbindungskabel ist nicht richtig angeschlossen	Verbindungskabel neu anschließen
		Störung des Hubmotors	Hubmotor ersetzen
		Störung der Steuerung	Steuerung ersetzen
Er 3	Schutz vor Überspannung	Die Eingangsspannung ist zu hoch	Prüfen Sie, ob die Wechselspannung höher als 240 V ist
		Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen
Er 4	Überstromschutz	Die Riemenscheibe des Motors ist zu straff	Band nachspannen
		Übermäßig hohe Reibung zwischen Laufbrett und Laufband	Tragen Sie Schmieröl zwischen Laufbrett und Laufband auf
		Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen
Er 5	Überlastschutz	Der Motorriemen ist zu straff	Band leicht lockern
		Hohe Reibung zwischen Laufbrett und Laufband	Tragen Sie Schmieröl zwischen Laufbrett und Laufband auf
		Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen
Er 6	Schutz bei Leitungsbruch	Motor nicht angeschlossen	Motor anschließen
		Unterbrochener Motorkreis	Motor ersetzen
		Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen

Fehlercode	**Fehlerursachen**	**Fehleranalyse**	**Lösung**
Er 7	Der Motortreiber empfängt keine Signale vom Bedienfeld	Die Verbindungskabel zwischen oberer und unterer Steuerung haben schlechten Kontakt	Verbindungskabel zwischen oberer und unterer Steuerung neu anschließen
		Die Verbindungskabel zwischen oberer und unterer Steuerung sind gebrochen	Verbindungskabel ersetzen
		Das Elektronikdisplay ist beschädigt	Elektronikdisplay ersetzen
		Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen
Er 13	IGBT-Kurzschluss	Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen
Er 14	Lastkurzschluss	Motorkurzschluss	Motor ersetzen
		Der Motortreiber ist beschädigt	Motortreiber ersetzen

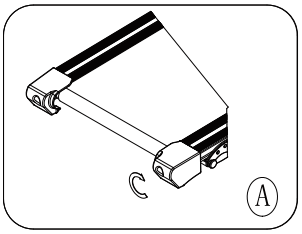
6. Einstellung des Laufbands

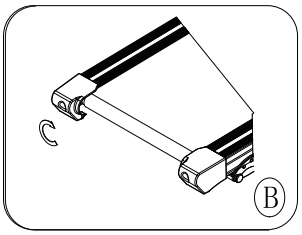
Einstellung des Laufbands

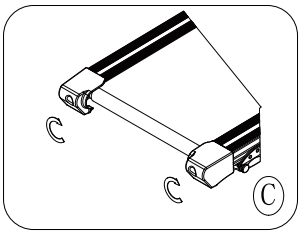
1. Für eine bessere Pflege Ihres elektrischen Laufbands und eine längere Lebensdauer empfehlen wir, nach 2 Stunden Dauerbetrieb die Stromversorgung auszuschalten und das Gerät 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie es erneut verwenden.
2. Ist das Laufband zu locker, kann es beim Laufen durchrutschen; ist es zu straff, kann die Motorleistung sinken und der Verschleiß von Walze und Band zunehmen. Bei richtiger Spannung lässt sich das Laufband an beiden Seiten von Hand etwa 50–75 mm von der Laufplatte anheben.

Zentrieren des Laufbands

- Stellen Sie das elektrische Laufband auf einen ebenen Untergrund.
- Lassen Sie das elektrische Laufband mit etwa 10–13 km/h laufen und beobachten Sie den Bandverlauf.
- Läuft das Band nach rechts, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und schalten Sie den Netzschalter aus, drehen Sie die rechte Einstellschraube um eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn, schalten Sie wieder ein, setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein, lassen Sie das Laufband laufen und beobachten Sie den Bandlauf. Wiederholen Sie die Schritte, bis das Band mittig läuft, wie in Abbildung A gezeigt.
- Läuft das Band nach links, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und schalten Sie den Netzschalter aus, drehen Sie die linke Einstellschraube um eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn, schalten Sie wieder ein, setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein, lassen Sie das Laufband laufen und beobachten Sie den Bandlauf. Wiederholen Sie die Schritte, bis das Band mittig läuft, wie in Abbildung B gezeigt.
- Nach der obigen Einstellung oder nach einiger Nutzungszeit lockert sich das Laufband allmählich und muss nachgestellt werden.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und schalten Sie den Netzschalter aus, drehen Sie die Einstellschrauben auf beiden Seiten um eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn, schalten Sie wieder ein und setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein, um das Laufband laufen zu lassen; stellen Sie sich dann auf das Band, um die Spannung zu prüfen. Wiederholen Sie die Schritte, bis das Band mäßig gespannt ist, wie in Abbildung C gezeigt.







7. Wartung

Warnung: Ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des elektrischen Laufbands, bevor Sie das Produkt reinigen oder warten.

Reinigung: eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer des elektrischen Laufbands.

Entfernen Sie regelmäßig Staub, damit die Bauteile sauber bleiben. Reinigen Sie unbedingt die freiliegenden Flächen zu beiden Seiten des Laufbands, damit sich darunter weniger Schmutz ansammelt. Achten Sie auf saubere Sportschuhe, damit keine Fremdkörper unter das Laufband gelangen und Laufplatte und Band abnutzen. Die Oberfläche des Laufbands wischen Sie mit einem feuchten, seifigen Tuch ab. Achten Sie darauf, kein Wasser auf die elektrischen Bauteile und unter das Laufband zu bringen.

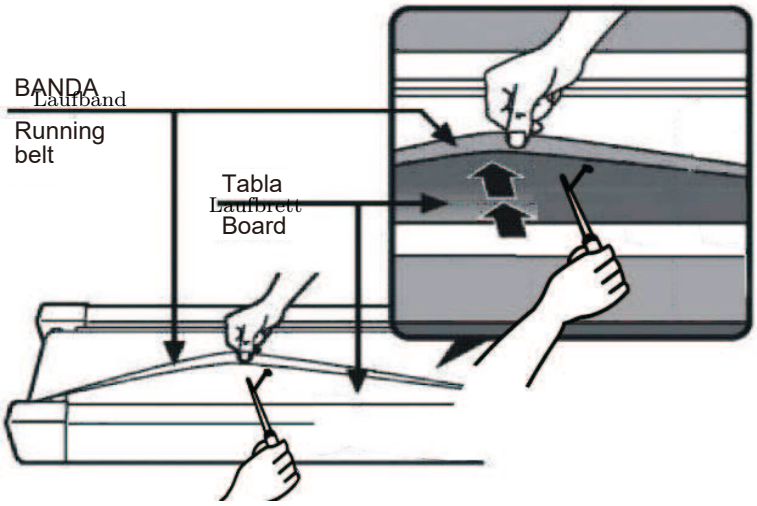
Warnung: Ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des elektrischen Laufbands, bevor Sie die Motorschutzabdeckung bewegen. Öffnen Sie die Motorschutzabdeckung mindestens einmal jährlich, um den Motor abzusaugen und das Laufband mit speziellem Schmieröl für elektrische Laufbänder zu pflegen.

Bei diesem elektrischen Laufband ist der Bereich zwischen Laufplatte und Laufband ab Werk geschmiert. Die Reibung zwischen Laufband und Laufplatte hat großen Einfluss auf Lebensdauer und Leistung des Geräts; deshalb muss dort regelmäßig Schmieröl aufgetragen werden.

Wir empfehlen, das Bedienfeld regelmäßig zu prüfen. Ist das Bedienfeld beschädigt, wenden Sie sich gerne an unser Kundendienstzentrum.

Wir empfehlen, das Schmieröl zwischen Laufband und Laufbrett des elektrischen Laufbands nach folgendem Zeitplan aufzutragen (die Anwendung ist unten dargestellt):

- Bei leichter Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche) tragen Sie das Schmieröl einmal jährlich auf.
- Bei mittlerer Nutzung (3–5 Stunden pro Woche) tragen Sie das Schmieröl alle 6 Monate auf.
- Bei intensiver Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche) tragen Sie das Schmieröl alle 3 Monate auf.


BANDA
Laufband
Running
belt
Tabla
Laufbrett
Board

8. Maßnahmen für sicheres Training

8.1. Leitfaden für das Training von Einsteigern

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben und dies Ihr erstes Fitnesstraining ist, konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt oder eine Fachkraft, bevor Sie das elektrische Laufband benutzen.

Vorbereitung Stellen Sie sich vor der Nutzung des elektrischen Laufbands daneben, um sich mit der Bedienung — etwa Starten, Stoppen und Geschwindigkeitseinstellung — vertraut zu machen; nutzen Sie es erst, wenn Sie sicher damit umgehen. Stellen Sie sich danach auf die Kunststoffleisten an beiden Seiten, halten Sie sich mit beiden Händen am Handlauf fest, stellen Sie eine niedrige Geschwindigkeit von 1,4–3,0 km/h ein, halten Sie den Körper aufrecht, blicken Sie nach vorn und „testen“ Sie das Band einige Male mit einem Fuß; stellen Sie sich dann auf das Laufband und gehen Sie mit. Wenn Sie sich mit der Geschwindigkeit wohlfühlen, steigern Sie sie langsam auf 2,9–5,0 km/h. Halten Sie dieses Tempo etwa 10 Minuten und stoppen Sie das Gerät dann langsam.

Training Stellen Sie sich neben das elektrische Laufband, um sich mit der Bedienung — etwa der Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung — vertraut zu machen; nutzen Sie es erst, wenn Sie sicher damit umgehen. Gehen Sie in gleichmäßigem Tempo etwa eine Meile und messen Sie, wie lange Sie dafür brauchen. Das kann 15–25 Minuten dauern. Bei 4,8 km/h benötigen Sie für eine Meile etwa 12 Minuten. Wenn Ihnen das einige Male leichtfällt, steigern Sie Geschwindigkeit und Steigung allmählich, sodass Sie 30 Minuten wirksam trainieren. Bedenken Sie vor dem Gehprogramm: Haben Sie Geduld — dieses Training dient Ihrer lebenslangen Gesundheit und wirkt nicht über Nacht.

Trainingshäufigkeit Angestrebt werden 3–5 Trainingseinheiten pro Woche mit je 15–60 Minuten. Legen Sie am besten zuerst einen Trainingsplan fest, statt nach Lust und Laune zu trainieren. Die Intensität steuern Sie über Geschwindigkeit und Steigung selbst. Wir empfehlen, anfangs ohne Steigung zu trainieren; möchten Sie die Intensität steigern, ist das Erhöhen der Steigung des elektrischen Laufbands jedoch sehr wirksam.

Trainingsumfang

Kurzprogramm — ein Training von 15–20 Minuten spart hervorragend Zeit Wärmen Sie sich 2 Minuten bei 4,8 km/h auf und erhöhen Sie dann jeweils 2 Minuten lang auf 5,2 km/h und 5,8 km/h. Steigern Sie danach alle zwei Minuten um 0,5 km/h, bis Ihre Atmung schneller, aber nicht angestrengt ist. Trainieren Sie in diesem Tempo weiter und verringern Sie die Geschwindigkeit um 0,2 km/h, wenn Sie außer Atem geraten. Nehmen Sie sich am Ende vier Minuten zum Auslaufen. Fällt es Ihnen schwer, die Intensität über die Geschwindigkeit zu steigern, erhöhen Sie langsam die Steigung. Schon eine leichte Steigung erhöht die Trainingsintensität deutlich.

So verbrennen Sie Kalorien — diese Methode verbrennt wirklich Kalorien
Wärmen Sie sich 5 Minuten bei 3,9 bis 4,8 km/h auf und steigern Sie das Tempo dann alle 2 Minuten um 0,2 km/h, bis es Ihnen schwerfällt, ein bestimmtes Tempo 45 Minuten lang zu halten. Für ein intensiveres Training halten Sie dieses Tempo während einer Stunde Fernsehprogramm, erhöhen es in jeder Werbepause um 0,2 km/h und kehren zur nächsten Sendung zum vorherigen Tempo zurück, damit in der Werbepause und in der anschließenden Phase erhöhter Herzfrequenz besonders viele Kalorien verbrannt werden. Nehmen Sie sich am Ende vier Minuten zum Auslaufen.

Holen Sie vor dem Training fachlichen Rat ein. Eine Fachkraft kann Ihnen Häufigkeit, Intensität und Dauer des Trainings passend zu Alter und körperlicher Verfassung empfehlen. Treten beim Training Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder sonstiges Unwohlsein auf, brechen Sie sofort ab! Konsultieren Sie eine Fachkraft, bevor Sie weitertrainieren.

Wenn Sie ein elektrisches Laufband häufig nutzen, können Sie eine normale Gehgeschwindigkeit oder ein Jogging-Tempo wählen. Sind Sie unerfahren oder unsicher, welche Testgeschwindigkeit am besten passt, orientieren Sie sich an folgenden Richtwerten:

- 1 km/h bis 2,9 km/h für Personen mit schwacher körperlicher Verfassung
- 2,9 km/h bis 4,0 km/h für Personen mit sitzender Lebensweise oder wenig Bewegung
- 4,5 km/h bis 6,0 km/h für normales Gehen
- 6,0 km/h bis 7,4 km/h für schnelle Geher
- 7,4 km/h bis 8,6 km/h für Jogger
- 8,6 km/h bis 11,9 km/h für Läufer bei mäßigem Tempo
- 11,9 km/h bis 14,5 km/h für erfahrene Läufer
- 14,5 km/h bis 19,3 km/h für sehr gute Läufer

Hinweis: Eine Geschwindigkeit von 6 km/h oder weniger eignet sich für Geher, während 8 km/h oder mehr für Läufer geeignet ist.

8.2. Aufwärmen

Am besten dehnen Sie sich vor dem Training. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, wärmen Sie sich daher 5 bis 10 Minuten auf. Halten Sie danach inne und dehnen Sie wie folgt — 5 Wiederholungen, je Bein 10 Sekunden oder länger halten — und wiederholen Sie das nach dem Training.

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).

9. Serviceverpflichtung

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

Sollten Funktionsprobleme mit dem Produkt auftreten, wenden Sie sich für Unterstützung gerne an den örtlichen Händler.

9.1. 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.

10. Support

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official



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

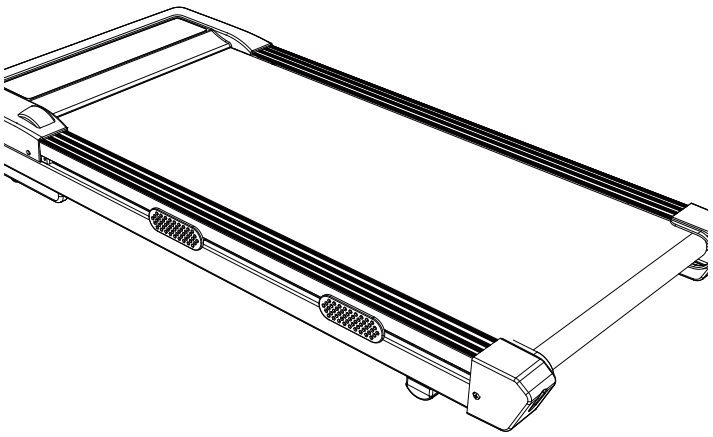
UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

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

DEERRUN & PitPat

DOMÁCÍ BĚŽECKÝ PÁS

Z10-B / BA07R2



Uživatelská příručka

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

Obsah

1 Bezpečnostní pokyny **2**
1.1 Bezpečnostní opatření 2

2 Technické údaje výrobku **4**
2.1 Vyobrazení výrobku 4
2.2 Technické parametry 4
2.3 Seznam součástí 4

3 Postup instalace **6**
3.1 Postup instalace 6
3.2 Pokyny k manipulaci 6
3.3 Pokyny k uzemnění 7

4 Pokyny k obsluze **8**
4.1 Úvod 8
4.2 Obsluha dálkového ovladače v režimu chůze 8
4.3 Pokyny k obsluze aplikace PitPat 9

5 Chybové kódy a řešení **10**
5.1 Popis zobrazení poruch a chybových kódů 10

6 Seřízení běžeckého pásu **12**

7 Údržba **13**

8 Opatření pro bezpečné cvičení **14**
8.1 Pokyny ke cvičení pro začátečníky 14
8.2 Zahřátí 15

9 Servisní závazek **17**
9.1 Pokyny ke správné likvidaci odpadních elektrických a elektronických zařízení 17

10 Podpora **18**

1. Bezpečnostní pokyny

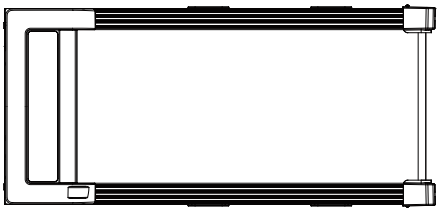
1.1. Bezpečnostní opatření

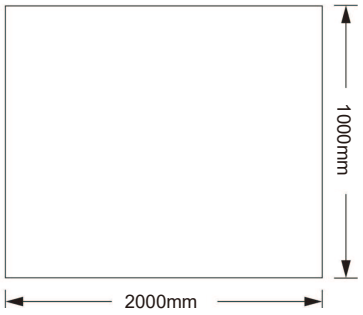
Abyste předešli náhodnému zranění, věnujte pozornost následujícím pokynům:

1. Elektrický běžecký pás postavte na čisté rovné místo, nikoli na tlustý koberec, aby nebylo omezeno proudění vzduchu pod ním. Neumisťujte jej ani do blízkosti vody či ven a chraňte jej před vlhkostí.
2. Napájení zapněte teprve tehdy, je-li elektrický běžecký pás zcela smontován a motor zakryt ochranným krytem. Napájecí kabel zapojte do zásuvky s jištěním 10 A a bezpečným uzemněním. Doporučujeme zásuvku s nadproudovou ochranou, aby byla zajištěna bezpečnost pásu i uživatele.
3. Ochranný kryt svévolně nesnímejte. Je-li nutné jej kvůli údržbě otevřít, nejprve bezpodmínečně odpojte zástrčku ze zásuvky (údržbu doporučujeme svěřit odborníkovi).
4. Elektrický běžecký pás umístěte tak, aby nezakrýval zásuvku ve zdi a zástrčka zůstala snadno přístupná.
5. Napájecí kabel elektrického běžeckého pásu je speciální; je-li poškozen, zakupte nový u prodejce nebo nás kontaktujte přímo.
6. Znovu zkontrolujte, zda jsou šrouby sestaveného běžeckého pásu dotažené.
7. Elektrický běžecký pás je speciální zařízení; neupravujte jej pro jiné účely.
8. Do žádných částí zařízení nevkládejte žádné jiné předměty.
9. Před cvičením se zahřejte, abyste předešli zranění.
10. S náročným cvičením můžete začít nejdříve 40 minut po jídle.
11. Před použitím běžeckého pásu zkontrolujte, zda je zapojeno napájení a zda je bezpečnostní klíč aktivní. Poté jeden konec bezpečnostního klíče magneticky přichyťte na pás a druhý konec připněte k oděvu či opasku, abyste jej v nouzi mohli vytrhnout.
12. Nezapínejte běžecký pás, když stojíte na běžecké ploše. Po připojení napájení může pás při rozjezdu krátce zaváhat; stůjte proto na plastových protiskluzových bočnicích po obou stranách pásu, dokud se pás nerozjede.
13. Při cvičení nechte paže přirozeně kmitat a dívejte se dopředu, nikoli dolů na nohy.
14. Při cvičení zrychlujte postupně; rychlost zvyšte teprve poté, co si zvyknete na stávající tempo.
15. Při cvičení nenoste příliš dlouhý a volný oděv, aby se nezachytil o elektrický běžecký pás. Pro běžné cvičení doporučujeme běžeckou nebo fitness obuv s gumovou podrážkou.
16. Při prvním použití elektrického běžeckého pásu se rozhodně držte madla, dokud si na něj nezvyknete.

17. Dobu nepřetržitého cvičení omezte na 90 minut; po použití včas odpojte zástrčku ze zásuvky a vyjměte bezpečnostní klíč, abyste předešli přetížení.
18. Nastanou-li při cvičení jakékoli potíže, okamžitě vytáhněte bezpečnostní klíč, oběma rukama se držte madla, nohama stoupněte na protiskluzové bočnice a poté sestupte.
19. Běžecký pás nesmí používat dvě nebo více osob současně.
20. Pokud se necítíte dobře, používejte běžecký pás pouze pod dohledem lékaře.
21. Systém měření tepu slouží pouze orientačně, nikoli k lékařským účelům; nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění či úmrtí. Pocítíte-li závrať, okamžitě přestaňte cvičit.
22. Děti, osoby se zdravotním postižením a domácí zvířata by se měly zdržovat mimo běžecký pás, aby nedošlo k nehodám.

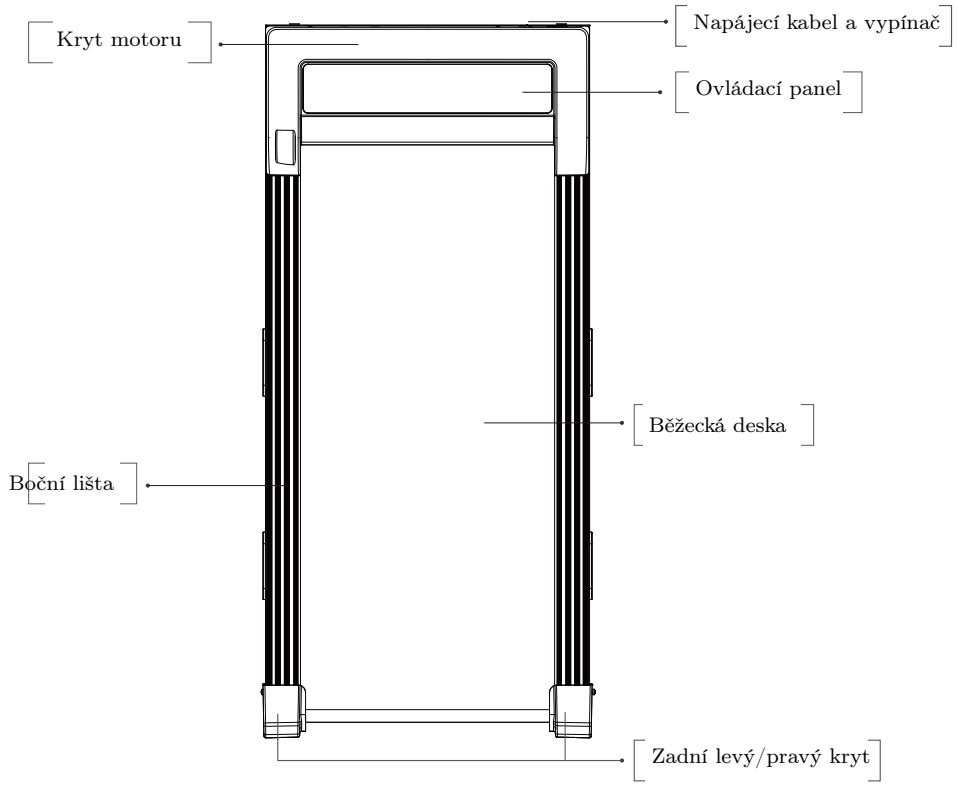
⚠ **Varování**
11. Když běžecký pás nepoužíváte, bezpečnostní klíč řádně uschovejte mimo dosah dětí. Nezletilí smějí pás používat pouze v doprovodu dospělé osoby.
12. Před složením musí být pás zcela zastaven a vynulován; ve složeném stavu jej nelze provozovat.
13. Za běžeckým pásem musí zůstat volný prostor 2000×1000 mm.





2. Technické údaje výrobku

2.1. Vyobrazení výrobku

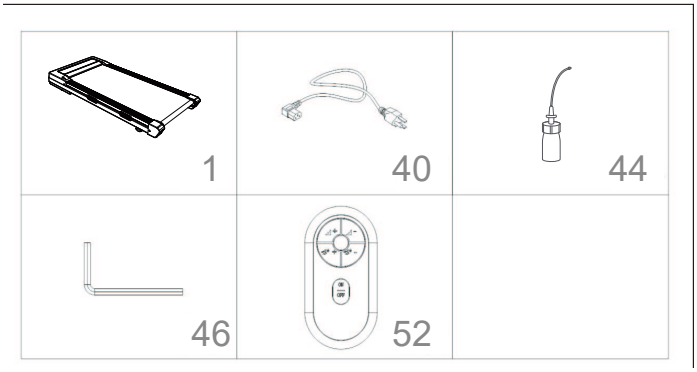


2.2. Technické parametry

Ovládací panel	LED
Provozní napětí (V)	220
Zobrazení na panelu	Rychlost, počet kroků, čas, vzdálenost, kalorie, sklon
Režim chůze (km/h)	1–6
Rozsah sklonu	1–12
Hnací motor (W)	2237
Běžecká plocha (mm)	400 * 900
Rozměry po rozložení (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Maximální zatížení (kg)	136

2.3. Seznam součástí

Na obrázku níže jsou znázorněny součásti namontované na běžeckém pásu. Po otevření přepravního kartonu z něj můžete vyjmout následující součásti.



Seznam součástí a dílů

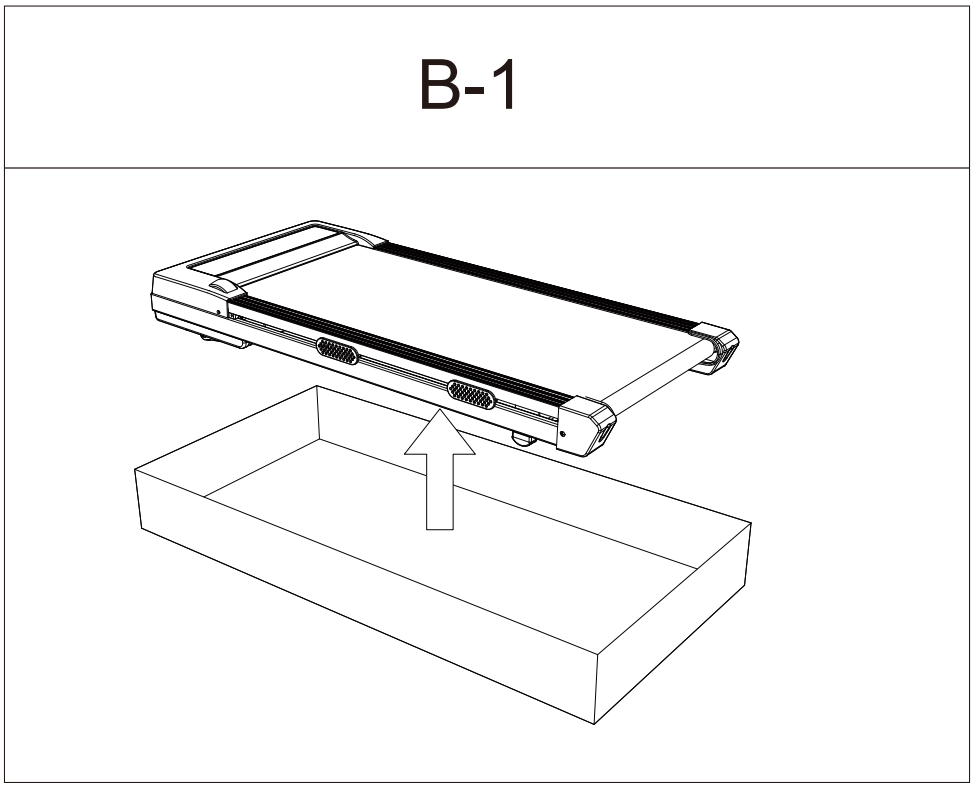
No.	Název	Spec.	Ks	No.	Název	Spec.	Ks
1	Běžecká podložka		1	40	Napájecí kabel		1
44	Lahvička silikonového oleje		1	46	Šestihranný klíč		1
52	Dálkové ovládání		1				

3. Postup instalace

3.1. Postup instalace

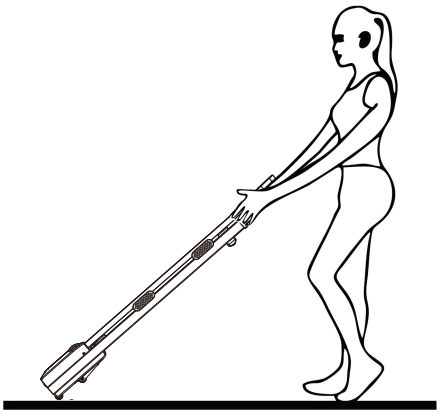
Poznámka: Napájení připojte až po dokončení montáže.

Montážní krok 1: Vyjměte z kartonu následující materiály a položte hlavní rám na zem.



⚠**Poznámka: Před zapnutím napájení si pečlivě přečtěte příslušné pokyny k obsluze a používání běžeckého pásu.**

3.2. Pokyny k manipulaci



3.3. Pokyny k uzemnění

⚠**Pokyny k uzemnění.** Tento výrobek musí být uzemněn, aby měl proud při neočekávaném svodu či jiné poruše cestu nejmenšího odporu a snížilo se riziko úrazu elektrickým proudem. Výrobek se dodává s kabelem s ochranným vodičem a zástrčkou s ochranným kolíkem. Zástrčka musí být zapojena do řádně instalované zásuvky odpovídající místním předpisům.

VAROVÁNÍ — Nesprávné zapojení ochranných vodičů může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Nejste-li si jisti, zda je výrobek správně uzemněn, poraďte se s elektrikářem nebo příslušnou osobou. Dodanou zástrčku s ochranným kolíkem svévolně neupravujte; není-li k dispozici vhodná zásuvka, nechte ji elektrikářem nainstalovat. Tento výrobek je určen pro místní napětí a je vybaven zástrčkou s ochranným kolíkem.

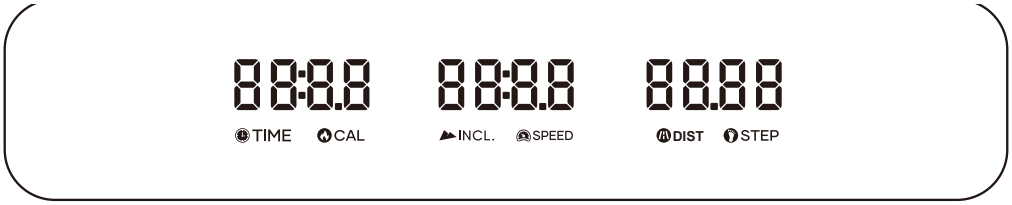
4. Pokyny k obsluze

4.1. Úvod

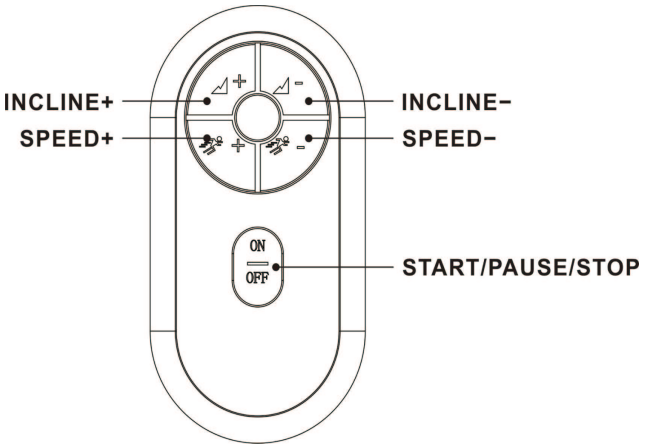
Tento výrobek používá imperiální jednotky a je vybaven stejnosměrným regulátorem 220 V a chodicím pásem se sklonem o rychlosti 1–6 km/h.

4.2. Obsluha dálkového ovladače v režimu chůze

Zobrazení panelu v režimu chůze



1. Popis dálkového ovladače



Dálkový ovladač má pět tlačítek: „Incline+“, „Incline–“, „Speed+“, „Speed–“ a „Start/Pause“; podržením na 3 sekundy pás pozastavíte a zastavíte.

2. Párování dálkového ovladače

Podržte na dálkovém ovladači tlačítko „Start/Stop“ a zapněte běžecký pás, dokud nezazní pípnutí, které signalizuje úspěšné spárování.

3. Automatická kontrola sklonu

Je-li běžecký pás v pohotovostním stavu, stiskněte postupně „Speed–“, „Incline+“, „Incline–“ a „Incline+“, čímž vstoupíte do autotestu sklonu.

4.3. Pokyny k obsluze aplikace PitPat

Běžecký pás lze připojit k telefonu přes Bluetooth.

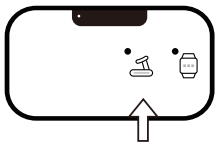
1. Stáhněte si aplikaci PitPat do telefonu a nainstalujte ji, nebo naskenujte níže uvedený QR kód a aplikaci stáhněte a nainstalujte.
2. Otevřete aplikaci PitPat a podle pokynů v ní se přihlaste nebo zaregistrujte své účetní údaje.
3. Připojení běžeckého pásu:
   (1) Zapněte na mobilním telefonu (telefon 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 běžeckého pásu, čímž otevřete vyhledávání.

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

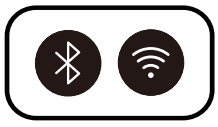
Poznámka: Při připojování se ujistěte, že je telefon připojen k internetu, abyste mohli běžecký pás ovládat přes Bluetooth. Podrobnosti o konfiguraci sítě najdete v popisech v aplikaci.



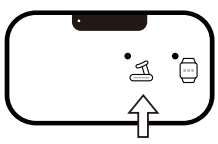
Poznámka: Systémové požadavky: iOS 13 nebo vyšší; Android 6.0 nebo vyšší.



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.

5. Chybové kódy a řešení

5.1. Popis zobrazení poruch a chybových kódů

Kód poruchy	Příčiny poruchy	Analýza poruchy	Řešení
Er 1	Zobrazovací deska nepřijímá signál budiče motoru	Propojovací vodiče mezi horní a dolní řídicí jednotkou mají špatný kontakt	Znovu připojte propojovací vodiče mezi horní a dolní řídicí jednotkou
		Propojovací vodiče mezi horní a dolní řídicí jednotkou jsou přerušené	Vyměňte propojovací vodiče
		Elektronický displej je poškozen	Vyměňte elektronický displej
		Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru
Er 2	Porucha funkce zdvihu	Propojovací vodič není správně připojen	Znovu připojte propojovací vodič
		Porucha zvedacího motoru	Vyměňte zvedací motor
		Porucha řídicí jednotky	Vyměňte řídicí jednotku
Er 3	Ochrana proti přepětí	Vstupní napětí je příliš vysoké	Zkontrolujte, zda střídavé napětí není vyšší než 240 V
		Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru
Er 4	Ochrana proti nadproudu	Řemenice motoru je příliš napnutá	Znovu napněte pás
		Nadměrné tření mezi běžeckou deskou a běžeckým pásem	Naneste mazací olej mezi běžeckou desku a běžecký pás
		Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru
Er 5	Ochrana proti přetížení	Řemen motoru je příliš napnutý	Mírně povolte pás
		Velké tření mezi běžeckou deskou a běžeckým pásem	Naneste mazací olej mezi běžeckou desku a běžecký pás
		Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru
Er 6	Ochrana proti přerušení obvodu	Motor není připojen	Připojte motor
		Přerušený obvod motoru	Vyměňte motor
		Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru
Er 7	Budič motoru nepřijímá signály z displeje	Propojovací vodiče mezi horní a dolní řídicí jednotkou mají špatný kontakt	Znovu připojte propojovací vodiče mezi horní a dolní řídicí jednotkou
		Propojovací vodiče mezi horní a dolní řídicí jednotkou jsou přerušené	Vyměňte propojovací vodiče

Kód poruchy	**Příčiny poruchy**	**Analýza poruchy**	**Řešení**
		Elektronický displej je poškozen	Vyměňte elektronický displej
		Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru
Er 13	Zkrat IGBT	Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru
Er 14	Zkrat zátěže	Zkrat motoru	Vyměňte motor
		Budič motoru je poškozen	Vyměňte budič motoru

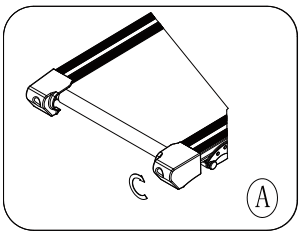
6. Seřízení běžeckého pásu

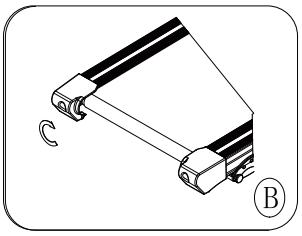
Seřízení běžeckého pásu

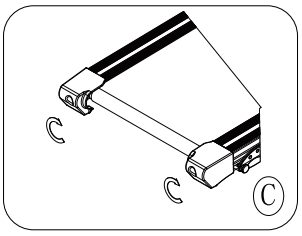
1. Pro lepší péči o elektrický běžecký pás a prodloužení jeho životnosti doporučujeme po 2 hodinách nepřetržitého používání vypnout napájení a nechat pás 10 minut odpočinout, než jej znovu použijete.
2. Je-li běžecký pás příliš volný, může při běhu prokluzovat; je-li příliš napnutý, může klesnout výkon motoru a zvýšit se opotřebení válce i pásu. Při správném napnutí lze pás na obou stranách rukou nadzvednout od běžecké desky asi o 50–75 mm.

Vystředění běžeckého pásu

- Umístěte elektrický běžecký pás na rovnou podlahu.
- Nechte elektrický běžecký pás běžet rychlostí přibližně 10–13 km/h a sledujte vybočení pásu.
- Vybočuje-li pás doprava, vytáhněte bezpečnostní klíč a vypněte hlavní vypínač, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky po směru hodinových ručiček, znovu zapněte, nasaďte bezpečnostní klíč, nechte pás běžet a sledujte jeho vychýlení. Uvedené kroky opakujte, dokud pás neběží vystředěně, jak ukazuje obrázek A.
- Vybočuje-li pás doleva, vytáhněte bezpečnostní klíč a vypněte hlavní vypínač, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky po směru hodinových ručiček, znovu zapněte, nasaďte bezpečnostní klíč, nechte pás běžet a sledujte jeho vychýlení. Uvedené kroky opakujte, dokud pás neběží vystředěně, jak ukazuje obrázek B.
- Po výše uvedeném seřízení nebo po určité době používání se běžecký pás postupně uvolní a je nutné jej znovu seřídit.
- Vytáhněte bezpečnostní klíč a vypněte hlavní vypínač, otočte seřizovacími šrouby na obou stranách o 1/4 otáčky po směru hodinových ručiček, znovu zapněte a nasaďte bezpečnostní klíč, aby se pás rozeběhl, a poté na něj stoupněte a ověřte napnutí. Uvedené kroky opakujte, dokud není pás přiměřeně napnutý, jak ukazuje obrázek C.







7. Údržba

Varování: před čištěním nebo údržbou výrobku bezpodmínečně odpojte elektrický běžecký pás ze zásuvky.

Čištění: důkladné čištění prodlouží životnost elektrického běžeckého pásu.

Pravidelně odstraňujte prach, aby díly zůstaly čisté. Nezapomeňte čistit odkryté plochy po obou stranách běžeckého pásu, aby se pod ním hromadilo méně nečistot. Dbejte na čistou sportovní obuv, aby se pod pás nedostaly cizí předměty a neodíraly běžeckou desku a pás. Povrch pásu otírejte vlhkým hadříkem s mýdlem. Dbejte na to, aby voda nestříkala na elektrické součásti ani pod běžecký pás.

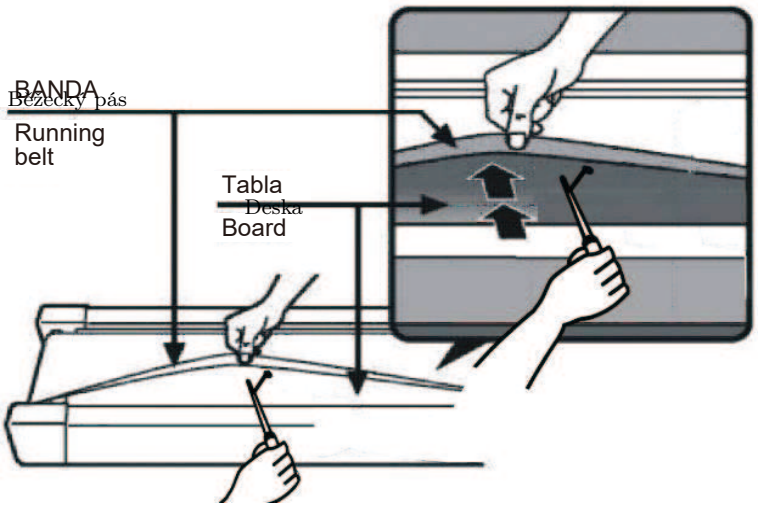
Varování: před manipulací s ochranným krytem motoru bezpodmínečně odpojte elektrický běžecký pás ze zásuvky. Kryt motoru otevřete alespoň jednou ročně, motor vysajte a běžecký pás ošetřete speciálním mazacím olejem pro elektrické běžecké pásy.

U tohoto elektrického běžeckého pásu je prostor mezi běžeckou deskou a pásem předem namazán. Tření mezi pásem a deskou má velký vliv na životnost a výkon zařízení; proto je nutné mezi ně pravidelně nanášet mazací olej.

Doporučujeme panel pravidelně kontrolovat. Pokud je panel poškozen, neváhejte se obrátit na naše zákaznické centrum.

Doporučujeme nanášet mazací olej mezi běžecký pás a běžeckou desku elektrického pásu podle následujícího harmonogramu (způsob použití je znázorněn níže):

- Při lehkém používání (méně než 3 hodiny týdně) naneste mazací olej jednou ročně.
- Při středním používání (3–5 hodin týdně) naneste mazací olej každých 6 měsíců.
- Při intenzivním používání (více než 5 hodin týdně) naneste mazací olej každé 3 měsíce.



8. Opatření pro bezpečné cvičení

8.1. Pokyny ke cvičení pro začátečníky

Pokud je vám více než 35 let nebo máte zdravotní potíže a jde o vaše první cvičení, poraďte se před použitím elektrického běžeckého pásu bezpodmínečně s lékařem nebo odborníkem.

Příprava Před použitím elektrického běžeckého pásu se postavte vedle něj a seznamte se s ovládáním — například se spuštěním, zastavením a nastavením rychlosti; používejte jej teprve tehdy, až jej dobře znáte. Poté se postavte na plastové bočnice po obou stranách, oběma rukama se držte madla, nastavte nízkou rychlost 1,4–3,0 km/h, držte tělo vzpřímeně, dívejte se dopředu a několikrát pás „vyzkoušejte“ jednou nohou; potom se postavte na pás a jděte s ním. Až vám bude rychlost příjemná, pomalu ji zvyšte na 2,9–5,0 km/h. Toto tempo udržujte asi 10 minut a poté stroj pomalu zastavte.

Cvičení Postavte se vedle elektrického běžeckého pásu a seznamte se s jeho ovládáním — například s nastavením rychlosti a sklonu; používejte jej teprve tehdy, až jej dobře znáte. Jděte stálým tempem asi jednu míli a sledujte, jak dlouho vám to trvá. Může to být 15–25 minut. Při rychlosti 4,8 km/h zvládnete míli asi za 12 minut. Až vám to několikrát půjde snadno, postupně zvyšujte rychlost a sklon, abyste 30 minut kvalitně cvičili. Před programem chůze mějte na paměti: buďte trpěliví, takové cvičení slouží vašemu celoživotnímu zdraví, nikoli zázraku přes noc.

Frekvence cvičení Cílem jsou 3–5 tréninky týdně, každý v délce 15–60 minut. Nejlepší je nejprve si stanovit tréninkový plán, místo abyste cvičili podle nálady. Intenzitu si řídíte sami nastavením rychlosti a sklonu. Doporučujeme zpočátku sklon nenastavovat; chcete-li však intenzitu zvýšit, je zvýšení sklonu elektrického běžeckého pásu velmi účinné.

Rozsah cvičení

Zkrácený trénink — cvičení 15–20 minut je skvělý způsob, jak ušetřit čas Rozehřejte se 2 minuty rychlostí 4,8 km/h a poté vždy na 2 minuty zvyšte rychlost na 5,2 km/h a 5,8 km/h. Následně každé dvě minuty zvyšte rychlost o 0,5 km/h, dokud nebudete dýchat rychleji, ale bez obtíží. V tomto tempu pokračujte a při zadýchání rychlost snižte o 0,2 km/h. Na závěr si nechte čtyři minuty na zpomalení. Je-li pro vás obtížné zvyšovat intenzitu rychlostí, zvyšujte pomalu sklon. I mírné zvýšení sklonu výrazně zvýší intenzitu tréninku.

Jak spalovat kalorie — tato metoda kalorie skutečně spálí Rozehřejte se 5 minut rychlostí 3,9 až 4,8 km/h a poté každé 2 minuty zvyšte tempo o 0,2 km/h, dokud nebude náročné udržet určité tempo po dobu 45 minut. Chcete-li trénink zintenzivnit, udržujte toto tempo po dobu hodinového televizního pořadu, v každé reklamní přestávce jej zvyšte o 0,2 km/h a v dalším pořadu se vraťte k původnímu tempu, aby se během reklamy i následného období zvýšené tepové frekvence spálilo co nejvíce kalorií. Na závěr si nechte čtyři minuty na zpomalení.

Před cvičením se poraďte s odborníkem. Ten vám doporučí frekvenci, intenzitu a délku cvičení odpovídající vašemu věku a fyzickému stavu. Pocítíte-li při cvičení tlak či bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závrať nebo jiné potíže, okamžitě přestaňte cvičit! Než budete pokračovat, poraďte se s odborníkem.

Pokud elektrický běžecký pás používáte často, můžete zvolit běžnou rychlost chůze nebo tempo joggingu. Nemáte-li zkušenosti nebo si nejste jisti nejvhodnější zkušební rychlostí, řiďte se následujícími kritérii:

- 1 km/h až 2,9 km/h pro osoby se slabou tělesnou kondicí
- 2,9 km/h až 4,0 km/h pro osoby se sedavým způsobem života nebo s nedostatkem pohybu
- 4,5 km/h až 6,0 km/h pro běžnou chůzi
- 6,0 km/h až 7,4 km/h pro rychlou chůzi
- 7,4 km/h až 8,6 km/h pro joggery
- 8,6 km/h až 11,9 km/h pro běžce se středním tempem
- 11,9 km/h až 14,5 km/h pro zkušené běžce
- 14,5 km/h až 19,3 km/h pro vynikající běžce

Poznámka: Rychlost 6 km/h nebo nižší je vhodná pro chůzi, zatímco rychlost 8 km/h nebo vyšší je vhodná pro běh.

8.2. Zahřátí

Nejlepší je protáhnout se před tréninkem. Zahřáté svaly se protahují snáze, proto se 5 až 10 minut rozehřejte. Poté se zastavte a protáhněte se takto — 5 opakování, na každou nohu vydržte 10 sekund či déle — a po skončení tréninku to zopakujte.

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. Protažení zadní strany stehen: Posaďte 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).

speed of 6 KPH o
ate for runners.

3. Protažení lýtka 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. Protažení čtyřhlavého svalu stehenního: Udržujte rovnováhu opřením levé ruky o stěnu nebo stůl, pravou rukou sáhněte dozadu, uchopte pravou patu a pomalu ji přitahujte k hýždi, 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. Protažení krejčovského svalu (vnitřní strana stehen): 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).

9. Servisní závazek

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití; výjimky související s komerčním užíváním se na naši záruku nevztahují.

Pokud narazíte na jakékoli problémy s funkčností výrobku, neváhejte se obrátit na místního distributora o podporu.

9.1. 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 výrobci, 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.

10. Podpora

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official

BARQUETTE + ÉTUI BAC DE TRI

FR Cet appareil et ses piles se recyclent À DÉPOSER EN MAGASIN ou À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Séparez les éléments avant de trier

Made in China

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

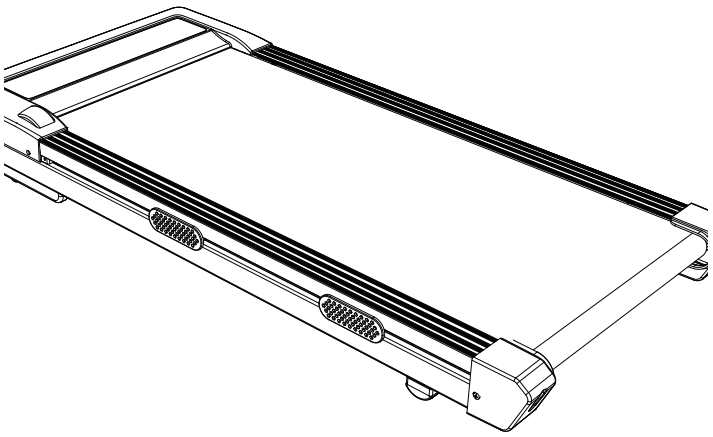
UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

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

DEERRUN & PitPat

DOMÁCI BEŽECKÝ PÁS

Z10-B / BA07R2



Používateľská príručka

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

Obsah

1 Bezpečnostné pokyny **2**
1.1 Bezpečnostné opatrenia 2

2 Technické údaje výrobku **4**
2.1 Zobrazenia výrobku 4
2.2 Technické parametre 4
2.3 Zoznam súčastí 4

3 Postup inštalácie **6**
3.1 Postup inštalácie 6
3.2 Pokyny na manipuláciu 6
3.3 Pokyny na uzemnenie 7

4 Pokyny na obsluhu **8**
4.1 Úvod 8
4.2 Obsluha diaľkového ovládača v režime chôdze 8
4.3 Pokyny na obsluhu aplikácie PitPat 9

5 Chybové kódy a riešenia **10**
5.1 Popis zobrazenia porúch a chybových kódov 10

6 Nastavenie bežeckého pásu **12**

7 Údržba **13**

8 Opatrenia pre bezpečné cvičenie **14**
8.1 Pokyny na cvičenie pre začiatočníkov 14
8.2 Zahriatie 16

9 Servisný záväzok **18**
9.1 Pokyny na správnu likvidáciu odpadu z elektrických a elektronických zariadení 18

10 Podpora **19**

1. Bezpečnostné pokyny

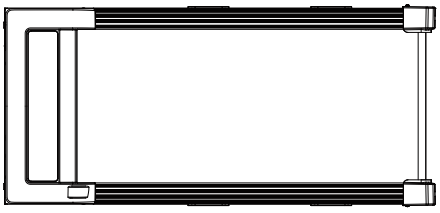
1.1. Bezpečnostné opatrenia

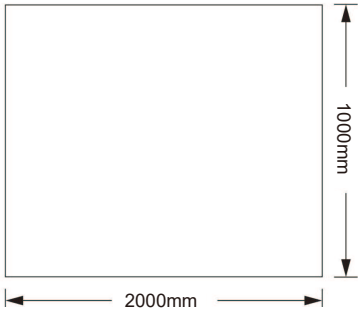
Aby ste predišli náhodnému zraneniu, venujte pozornosť nasledujúcim pokynom:

1. Elektrický bežecký pás postavte na čisté rovné miesto, nie na hrubý koberec, aby nebolo obmedzené prúdenie vzduchu pod ním. Neumiestňujte ho ani do blízkosti vody či von a chráňte ho pred vlhkosťou.
2. Napájanie zapnite až vtedy, keď je elektrický bežecký pás úplne zmontovaný a motor zakrytý ochranným krytom. Napájací kábel zapojte do zásuvky s istením 10 A a bezpečným uzemnením. Odporúčame zásuvku s nadprúdovou ochranou, aby bola zaistená bezpečnosť pásu aj používateľa.
3. Ochranný kryt svojvoľne neskladajte. Ak je nutné ho kvôli údržbe otvoriť, najprv bezpodmienečne odpojte zástrčku zo zásuvky (údržbu odporúčame zveriť odborníkovi).
4. Elektrický bežecký pás umiestnite tak, aby nezakrýval zásuvku v stene a zástrčka zostala ľahko prístupná.
5. Napájací kábel elektrického bežeckého pásu je špeciálny; ak je poškodený, zakúpte nový u predajcu alebo nás kontaktujte priamo.
6. Znova skontrolujte, či sú skrutky zmontovaného bežeckého pásu dotiahnuté.
7. Elektrický bežecký pás je špeciálne zariadenie; neupravujte ho na iné účely.
8. Do žiadnych častí zariadenia nevkladajte žiadne iné predmety.
9. Pred cvičením sa zahrejte, aby ste predišli zraneniu.
10. S náročným cvičením môžete začať najskôr 40 minút po jedle.
11. Pred použitím bežeckého pásu skontrolujte, či je zapojené napájanie a či je bezpečnostný kľúč aktívny. Potom jeden koniec bezpečnostného kľúča magneticky prichyťte na pás a druhý koniec pripnite k odevu či opasku, aby ste ho v núdzi mohli vytrhnúť.
12. Nezapínajte bežecký pás, keď stojíte na bežeckej ploche. Po pripojení napájania môže pás pri rozbehu krátko zaváhať; stojte preto na plastových protišmykových bočniciach po oboch stranách pásu, kým sa pás nerozbehne.
13. Pri cvičení nechajte ruky prirodzene kmitať a pozerajte sa dopredu, nie dolu na nohy.
14. Pri cvičení zrýchľujte postupne; rýchlosť zvýšte až po tom, čo si zvyknete na súčasné tempo.
15. Pri cvičení nenoste príliš dlhý a voľný odev, aby sa nezachytil o elektrický bežecký pás. Pre bežné cvičenie odporúčame bežeckú alebo fitness obuv s gumovou podrážkou.

16. Pri prvom použití elektrického bežeckého pásu sa určite držte madla, kým si naň nezvyknete.
17. Čas nepretržitého cvičenia obmedzte na 90 minút; po použití včas odpojte zástrčku zo zásuvky a vyberte bezpečnostný kľúč, aby ste predišli preťaženiu.
18. Ak pri cvičení nastanú akékoľvek problémy, okamžite vytiahnite bezpečnostný kľúč, oboma rukami sa držte madla, nohami stúpnite na protišmykové bočnice a potom zostúpte.
19. Bežecký pás nesmú používať dve alebo viac osôb súčasne.
20. Ak sa necítite dobre, používajte bežecký pás iba pod dohľadom lekára.
21. Systém merania tepu slúži len orientačne, nie na lekárske účely; nadmerné cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu či úmrtiu. Ak pocítite závrat, okamžite prestaňte cvičiť.
22. Deti, osoby so zdravotným postihnutím a domáce zvieratá by sa mali zdržiavať mimo bežeckého pásu, aby nedošlo k nehodám.

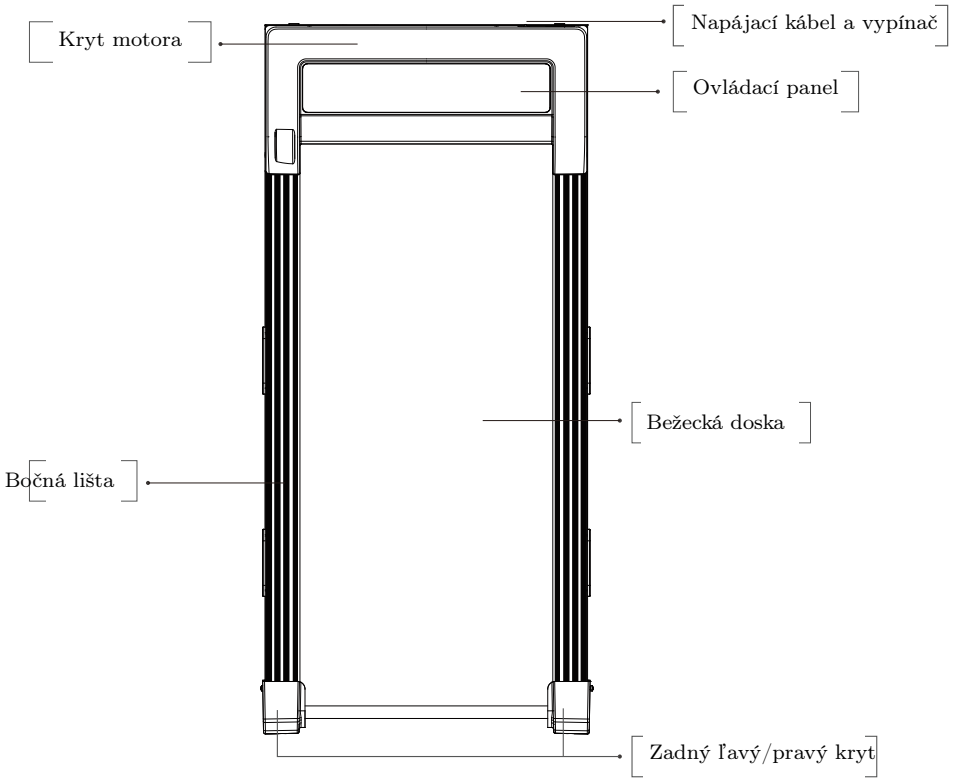
⚠ **Varovanie**
11. Keď bežecký pás nepoužívate, bezpečnostný kľúč riadne uschovajte mimo dosahu detí. Neplnoletí smú pás používať iba v sprievode dospelej osoby.
12. Pred zložením musí byť pás úplne zastavený a vynulovaný; v zloženom stave ho nemožno prevádzkovať.
13. Za bežeckým pásom musí zostať voľný priestor $2000 \times 1000\,\text{mm}$.





2. Technické údaje výrobku

2.1. Zobrazenia výrobku

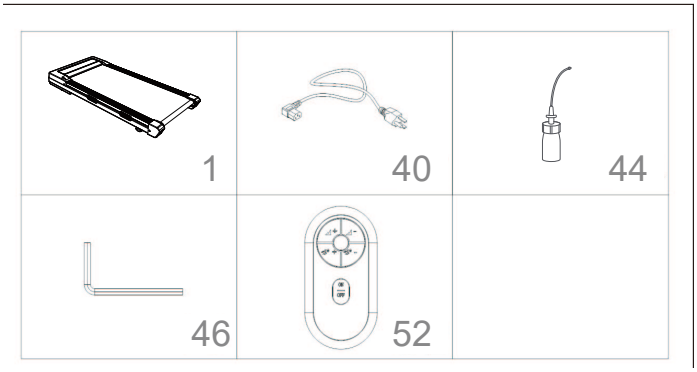


2.2. Technické parametre

Ovládací panel	LED
Prevádzkové napätie (V)	220
Zobrazenie na paneli	Rýchlosť, počet krokov, čas, vzdialenosť, kalórie, sklon
Režim chôdze (km/h)	1–6
Rozsah sklonu	1–12
Hnací motor (W)	2237
Bežecká plocha (mm)	400 * 900
Rozmery po rozložení (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Maximálne zaťaženie (kg)	136

2.3. Zoznam súčastí

Na obrázku nižšie sú znázornené súčasti namontované na bežeckom páse. Po otvorení prepravného kartónu z neho môžete vybrať nasledujúce súčasti.



Zoznam súčastí a dielov

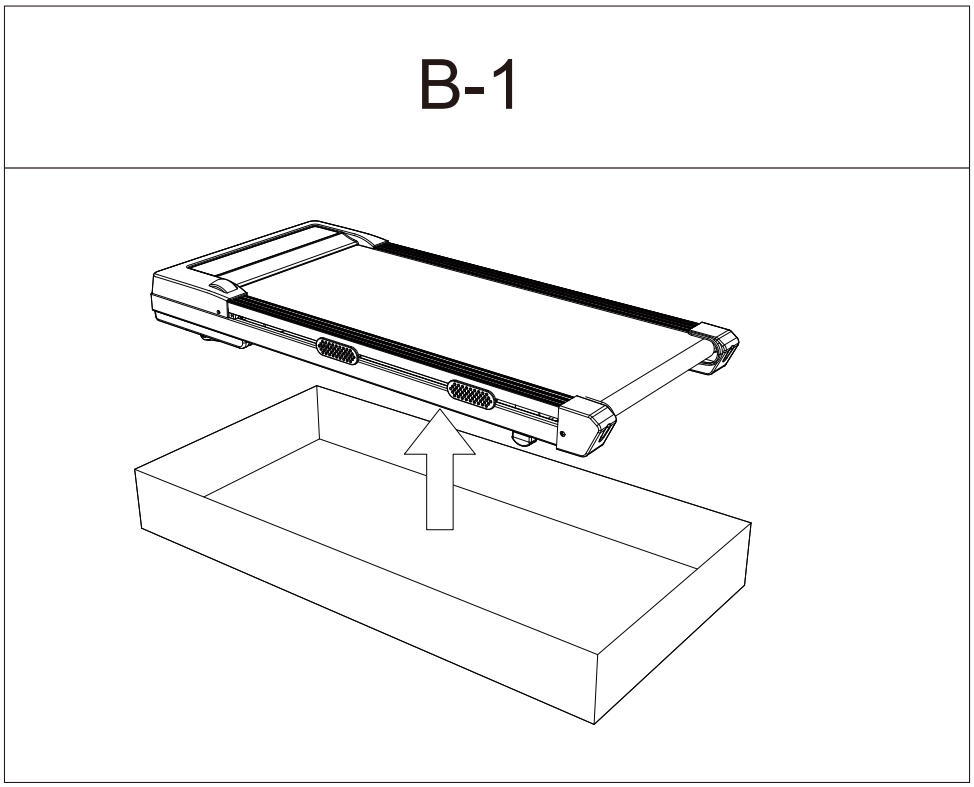
No.	Názov	Špec.	Ks	No.	Názov	Špec.	Ks
1	Bežecká podložka		1	40	Napájací kábel		1
44	Fľaštička silikónového oleja		1	46	Šesťhranný kľúč		1
52	Diaľkové ovládanie		1				

3. Postup inštalácie

3.1. Postup inštalácie

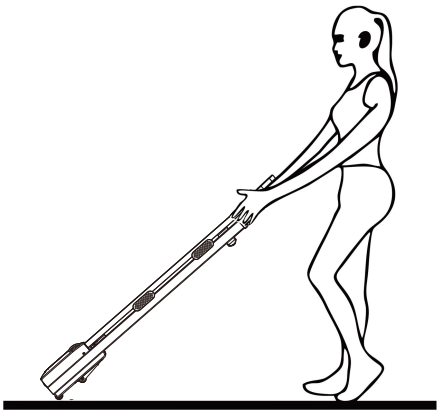
Poznámka: Napájanie pripojte až po dokončení montáže.

Montážny krok 1: Vyberte z kartónu nasledujúce materiály a položte hlavný rám na zem.



⚠**Poznámka: Pred zapnutím napájania si pozorne prečítajte príslušné pokyny na obsluhu a používanie bežeckého pásu.**

3.2. Pokyny na manipuláciu



3.3. Pokyny na uzemnenie

⚠**Pokyny na uzemnenie.** Tento výrobok musí byť uzemnený, aby mal prúd pri neočakávanom zvode či inej poruche cestu najmenšieho odporu a znížilo sa riziko úrazu elektrickým prúdom. Výrobok sa dodáva s káblom s ochranným vodičom a zástrčkou s ochranným kolíkom. Zástrčka musí byť zapojená do riadne inštalovanej zásuvky zodpovedajúcej miestnym predpisom.

VAROVANIE — Nesprávne zapojenie ochranných vodičov môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, poraďte sa s elektrikárom alebo príslušnou osobou. Dodanú zástrčku s ochranným kolíkom svojvoľne neupravujte; ak nie je k dispozícii vhodná zásuvka, nechajte ju elektrikárom nainštalovať. Tento výrobok je určený pre miestne napätie a je vybavený zástrčkou s ochranným kolíkom.

4. Pokyny na obsluhu

4.1. Úvod

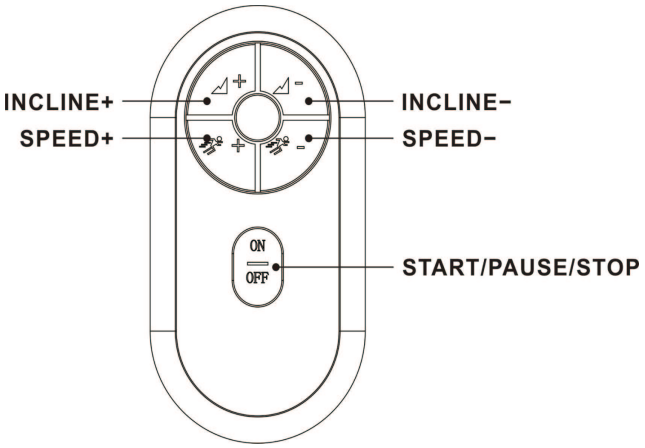
Tento výrobok používa imperiálne jednotky a je vybavený jednosmerným regulátorom 220 V a chodiacim pásom so sklonom s rýchlosťou 1–6 km/h.

4.2. Obsluha diaľkového ovládača v režime chôdze

Zobrazenie panela v režime chôdze



1. Popis diaľkového ovládača



Diaľkový ovládač má päť tlačidiel: „Incline+“, „Incline–“, „Speed+“, „Speed–“ a „Start/Pause“; podržaním na 3 sekundy pás pozastavíte a zastavíte.

2. Párovanie diaľkového ovládača

Podržte na diaľkovom ovládači tlačidlo „Start/Stop“ a zapnite bežecký pás, kým nezaznie pípnutie, ktoré signalizuje úspešné spárovanie.

3. Automatická kontrola sklonu

Ak je bežecký pás v pohotovostnom stave, stlačte postupne „Speed–“, „Incline+“, „Incline–“ a „Incline+“, čím vstúpite do autotestu sklonu.

4.3. Pokyny na obsluhu aplikácie PitPat

Bežecký pás možno pripojiť k telefónu cez Bluetooth.

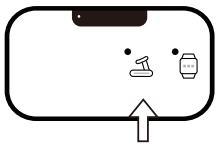
1. Stiahnite si aplikáciu PitPat do telefónu a nainštalujte ju alebo naskenujte nižšie uvedený QR kód a aplikáciu stiahnite a nainštalujte.
2. Otvorte aplikáciu PitPat a podľa pokynov v nej sa prihláste alebo zaregistrujte svoje účtové údaje.
3. Pripojenie bežeckého pásu:
   (1) Zapnite na mobilnom telefóne (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.

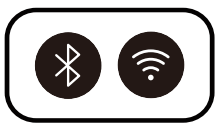
Poznámka: Pri pripájaní sa uistite, že je telefón pripojený k internetu, aby ste mohli bežecký pás ovládať cez Bluetooth. Podrobnosti o konfigurácii siete nájdete v popisoch v aplikácii.



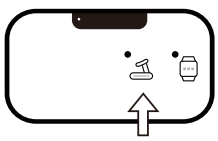
Poznámka: Systémové požiadavky: iOS 13 alebo vyšší; Android 6.0 alebo vyšší.



Po registrácii ťuknite vpravo hore na ikonu bežeckého pásu.



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



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

5. Chybové kódy a riešenia

5.1. Popis zobrazenia porúch a chybových kódov

Kód poruchy	Príčiny poruchy	Analýza poruchy	Riešenie
Er 1	Zobrazovacia doska neprijíma signál budiča motora	Prepojovacie vodiče medzi hornou a dolnou riadiacou jednotkou majú zlý kontakt	Znova pripojte prepojovacie vodiče medzi hornou a dolnou riadiacou jednotkou
		Prepojovacie vodiče medzi hornou a dolnou riadiacou jednotkou sú prerušené	Vymeňte prepojovacie vodiče
		Elektronický displej je poškodený	Vymeňte elektronický displej
		Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora
Er 2	Porucha funkcie zdvihu	Prepojovací vodič nie je správne pripojený	Znova pripojte prepojovací vodič
		Porucha zdvíhacieho motora	Vymeňte zdvíhací motor
		Porucha riadiacej jednotky	Vymeňte riadiacu jednotku
Er 3	Ochrana proti prepätiu	Vstupné napätie je príliš vysoké	Skontrolujte, či striedavé napätie nie je vyššie ako 240 V
		Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora
Er 4	Ochrana proti nadprúdu	Remenica motora je príliš napnutá	Znova napnite pás
		Nadmerné trenie medzi bežeckou doskou a bežeckým pásom	Naneste mazací olej medzi bežeckú dosku a bežecký pás
		Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora
Er 5	Ochrana proti preťaženiu	Remeň motora je príliš napnutý	Mierne povoľte pás
		Veľké trenie medzi bežeckou doskou a bežeckým pásom	Naneste mazací olej medzi bežeckú dosku a bežecký pás
		Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora
Er 6	Ochrana proti prerušeniu obvodu	Motor nie je pripojený	Pripojte motor
		Prerušený obvod motora	Vymeňte motor
		Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora
Er 7	Budič motora neprijíma signály z displeja	Prepojovacie vodiče medzi hornou a dolnou riadiacou jednotkou majú zlý kontakt	Znova pripojte prepojovacie vodiče medzi hornou a dolnou riadiacou jednotkou
		Prepojovacie vodiče medzi hornou a dolnou riadiacou jednotkou sú prerušené	Vymeňte prepojovacie vodiče

Kód poruchy	**Príčiny poruchy**	**Analýza poruchy**	**Riešenie**
		Elektronický displej je poškodený	Vymeňte elektronický displej
		Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora
Er 13	Skrat IGBT	Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora
Er 14	Skrat záťaže	Skrat motora	Vymeňte motor
		Budič motora je poškodený	Vymeňte budič motora

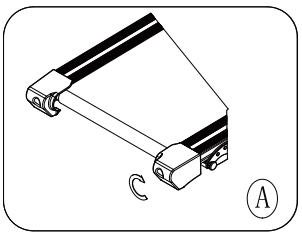
6. Nastavenie bežeckého pásu

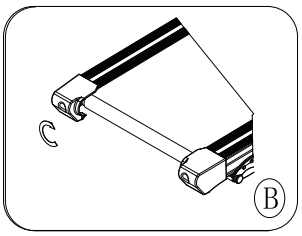
Nastavenie bežeckého pásu

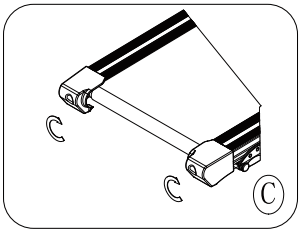
1. Pre lepšiu starostlivosť o elektrický bežecký pás a predĺženie jeho životnosti odporúčame po 2 hodinách nepretržitého používania vypnúť napájanie a nechať pás 10 minút odpočívať, kým ho znova použijete.
2. Ak je bežecký pás príliš voľný, môže pri behu preklzávať; ak je príliš napnutý, môže klesnúť výkon motora a zvýšiť sa opotrebenie valca aj pásu. Pri správnom napnutí možno pás na oboch stranách rukou nadvihnúť od bežeckej dosky asi o 50–75 mm.

Vycentrovanie bežeckého pásu

- Umiestnite elektrický bežecký pás na rovnú podlahu.
- Nechajte elektrický bežecký pás bežať rýchlosťou približne 10–13 km/h a sledujte vybočenie pásu.
- Ak pás vybočuje doprava, vytiahnite bezpečnostný kľúč a vypnite hlavný vypínač, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, znovu zapnite, nasaďte bezpečnostný kľúč, nechajte pás bežať a sledujte jeho vychýlenie. Uvedené kroky opakujte, kým pás nebeží vystredene, ako ukazuje obrázok A.
- Ak pás vybočuje doľava, vytiahnite bezpečnostný kľúč a vypnite hlavný vypínač, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, znovu zapnite, nasaďte bezpečnostný kľúč, nechajte pás bežať a sledujte jeho vychýlenie. Uvedené kroky opakujte, kým pás nebeží vystredene, ako ukazuje obrázok B.
- Po vyššie uvedenom nastavení alebo po určitom čase používania sa bežecký pás postupne uvoľní a je potrebné ho znova nastaviť.
- Vytiahnite bezpečnostný kľúč a vypnite hlavný vypínač, otočte nastavovacími skrutkami na oboch stranách o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, znovu zapnite a nasaďte bezpečnostný kľúč, aby sa pás rozbehol, a potom naň stúpnite a overte napnutie. Uvedené kroky opakujte, kým nie je pás primerane napnutý, ako ukazuje obrázok C.







7. Údržba

Varovanie: pred čistením alebo údržbou výrobku bezpodmienečne odpojte elektrický bežecký pás zo zásuvky.

Čistenie: dôkladné čistenie predĺži životnosť elektrického bežeckého pásu.

Pravidelne odstraňujte prach, aby diely zostali čisté. Nezabudnite čistiť odkryté plochy po oboch stranách bežeckého pásu, aby sa pod ním hromadilo menej nečistôt. Dbajte na čistú športovú obuv, aby sa pod pás nedostali cudzie predmety a neodierali bežeckú dosku a pás. Povrch pásu utierajte vlhkou handričkou s mydlom. Dbajte na to, aby voda nestriekala na elektrické súčasti ani pod bežecký pás.

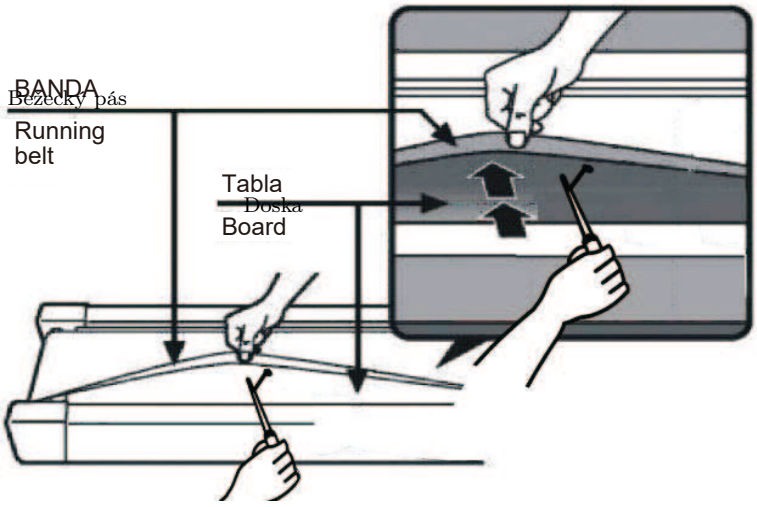
Varovanie: pred manipuláciou s ochranným krytom motora bezpodmienečne odpojte elektrický bežecký pás zo zásuvky. Kryt motora otvorte aspoň raz ročne, motor povysávajte a bežecký pás ošetrite špeciálnym mazacím olejom pre elektrické bežecké pásy.

Pri tomto elektrickom bežeckom páse je priestor medzi bežeckou doskou a pásom vopred namazaný. Trenie medzi pásom a doskou má veľký vplyv na životnosť a výkon zariadenia; preto je nutné medzi ne pravidelne nanášať mazací olej.

Odporúčame panel pravidelne kontrolovať. Ak je panel poškodený, neváhajte sa obrátiť na naše zákaznícke centrum.

Odporúčame nanášať mazací olej medzi bežecký pás a bežeckú dosku elektrického pásu podľa nasledujúceho harmonogramu (spôsob použitia je znázornený nižšie):

- Pri ľahkom používaní (menej ako 3 hodiny týždenne) naneste mazací olej raz ročne.
- Pri strednom používaní (3–5 hodín týždenne) naneste mazací olej každých 6 mesiacov.
- Pri intenzívnom používaní (viac ako 5 hodín týždenne) naneste mazací olej každé 3 mesiace.



8. Opatrenia pre bezpečné cvičenie

8.1. Pokyny na cvičenie pre začiatočníkov

Ak máte viac ako 35 rokov alebo zdravotné problémy a ide o vaše prvé cvičenie, pred použitím elektrického bežeckého pásu sa bezpodmienečne poraďte s lekárom alebo odborníkom.

Príprava Pred použitím elektrického bežeckého pásu sa postavte vedľa neho a oboznámte sa s ovládaním — napríklad so spustením, zastavením a nastavením rýchlosti; používajte ho až vtedy, keď ho dobre poznáte. Potom sa postavte na plastové bočnice po oboch stranách, oboma rukami sa držte madla, nastavte nízku rýchlosť 1,4–3,0 km/h, držte telo vzpriamene, pozerajte sa dopredu a niekoľkokrát pás „vyskúšajte“ jednou nohou; potom sa postavte na pás a choďte s ním. Keď vám bude rýchlosť príjemná, pomaly ju zvýšte na 2,9–5,0 km/h. Toto tempo udržujte asi 10 minút a potom stroj pomaly zastavte.

Cvičenie Postavte sa vedľa elektrického bežeckého pásu a oboznámte sa s jeho ovládaním — napríklad s nastavením rýchlosti a sklonu; používajte ho až vtedy, keď ho dobre poznáte. Choďte stálym tempom asi jednu míľu a sledujte, ako dlho vám to trvá. Môže to byť 15–25 minút. Pri rýchlosti 4,8 km/h zvládnete míľu asi za 12 minút. Keď vám to niekoľkokrát pôjde ľahko, postupne zvyšujte rýchlosť a sklon, aby ste 30 minút kvalitne cvičili. Pred programom chôdze majte na pamäti: buďte trpezliví, takéto cvičenie slúži vášmu celoživotnému zdraviu, nie zázraku cez noc.

Frekvencia cvičenia Cieľom sú 3–5 tréningy týždenne, každý v dĺžke 15–60 minút. Najlepšie je najprv si stanoviť tréningový plán, namiesto cvičenia podľa nálady. Intenzitu si riadite sami nastavením rýchlosti a sklonu. Odporúčame spočiatku sklon nenastavovať; ak však chcete intenzitu zvýšiť, zvýšenie sklonu elektrického bežeckého pásu je veľmi účinné.

Rozsah cvičenia

Skrátený tréning — cvičenie 15–20 minút je skvelý spôsob, ako ušetriť čas Zahrejte sa 2 minúty rýchlosťou 4,8 km/h a potom vždy na 2 minúty zvýšte rýchlosť na 5,2 km/h a 5,8 km/h. Následne každé dve minúty zvýšte rýchlosť o 0,5 km/h, kým nebudete dýchať rýchlejšie, ale bez ťažkostí. V tomto tempe pokračujte a pri zadýchaní rýchlosť znížte o 0,2 km/h. Na záver si nechajte štyri minúty na spomalenie. Ak je pre vás ťažké zvyšovať intenzitu rýchlosťou, zvyšujte pomaly sklon. Aj mierne zvýšenie sklonu výrazne zvýši intenzitu tréningu.

Ako spaľovať kalórie — táto metóda kalórie skutočne spáli Zahrejte sa 5 minút rýchlosťou 3,9 až 4,8 km/h a potom každé 2 minúty zvýšte tempo o 0,2 km/h, kým nebude náročné udržať určité tempo počas 45 minút. Ak chcete tréning zintenzívniť, udržujte toto tempo počas hodinovej televíznej relácie, v každej reklamnej prestávke ho zvýšte o 0,2 km/h a v ďalšej relácii sa vráťte k pôvodnému tempu,

aby sa počas reklamy aj následného obdobia zvýšenej tepovej frekvencie spálilo čo najviac kalórií. Na záver si nechajte štyri minúty na spomalenie.

Pred cvičením sa poraďte s odborníkom. Ten vám odporučí frekvenciu, intenzitu a dĺžku cvičenia zodpovedajúcu vášmu veku a fyzickému stavu. Ak pri cvičení pocítite tlak či bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, dýchavičnosť, závrat alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť! Skôr než budete pokračovať, poraďte sa s odborníkom.

Ak elektrický bežecký pás používate často, môžete zvoliť bežnú rýchlosť chôdze alebo tempo joggingu. Ak nemáte skúsenosti alebo si nie ste istí najvhodnejšou skúšobnou rýchlosťou, riaďte sa nasledujúcimi kritériami:

- 1 km/h až 2,9 km/h pre osoby so slabou telesnou kondíciou
- 2,9 km/h až 4,0 km/h pre osoby so sedavým spôsobom života alebo s nedostatkom pohybu
- 4,5 km/h až 6,0 km/h pre bežnú chôdzu
- 6,0 km/h až 7,4 km/h pre rýchlu chôdzu
- 7,4 km/h až 8,6 km/h pre joggerov
- 8,6 km/h až 11,9 km/h pre bežcov so stredným tempom
- 11,9 km/h až 14,5 km/h pre skúsených bežcov
- 14,5 km/h až 19,3 km/h pre vynikajúcich bežcov

Poznámka: Rýchlosť 6 km/h alebo nižšia je vhodná na chôdzu, zatiaľ čo rýchlosť 8 km/h alebo vyššia je vhodná na beh.

8.2. Zahriatie

Najlepšie je pretiahnuť sa pred tréningom. Zahriate svaly sa preťahujú ľahšie, preto sa 5 až 10 minút zahrejte. Potom sa zastavte a pretiahnite sa takto — 5 opakovaní, na každú nohu vydržte 10 sekúnd či dlhšie — a po skončení tréningu to zopakujte.

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 lýtka 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 krajčírskeho 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).

9. Servisný záväzok

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie; výnimky súvisiace s komerčným používaním sa na našu záruku nevzťahujú.

Ak narazíte na akékoľvek problémy s funkčnosťou výrobku, neváhajte sa obrátiť na miestneho distribútora o podporu.

9.1. 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.

10. Podpora

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official

BARQUETTE + ÉTUI BAC DE TRI

FR Cet appareil et ses piles se recyclent À DÉPOSER EN MAGASIN OU À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Séparez les éléments avant de trier

Made in China

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

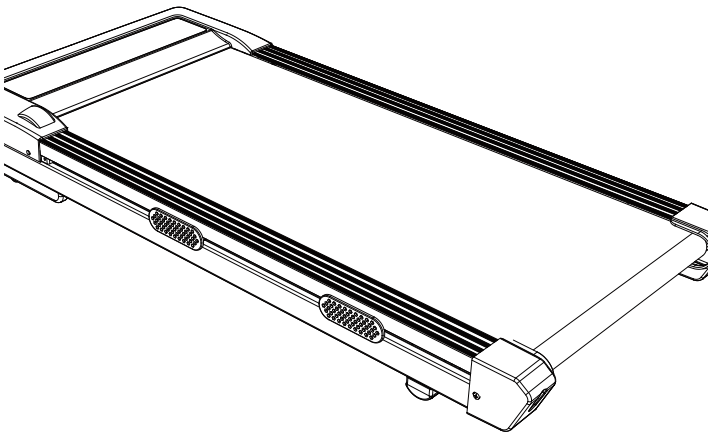
UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

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

DEERRUN & PitPat

BIEŻNIA DOMOWA

Z10-B / BA07R2



Instrukcja obsługi

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

Spis treści

1 Środki ostrożności **2**
1.1 Środki ostrożności 2

2 Dane techniczne produktu **4**
2.1 Ilustracje produktu 4
2.2 Parametry techniczne 4
2.3 Wykaz elementów 4

3 Kroki instalacji **6**
3.1 Kroki instalacji 6
3.2 Instrukcje przenoszenia 6
3.3 Instrukcje uziemienia 7

4 Wskazówki obsługi **8**
4.1 Wprowadzenie 8
4.2 Obsługa pilota w trybie marszu 8
4.3 Wskazówki dotyczące obsługi aplikacji PitPat 9

5 Kody błędów i rozwiązania **10**
5.1 Opis wskazań usterek i kodów błędów 10

6 Regulacja taśmy bieżnej **12**

7 Konserwacja **13**

8 Zasady bezpiecznych ćwiczeń **15**
8.1 Wytyczne dotyczące ćwiczeń dla początkujących 15
8.2 Rozgrzewka 17

9 Zobowiązanie serwisowe **19**
9.1 Instrukcje prawidłowego pozbywania się zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego 19

10 Wsparcie **20**

1. Środki ostrożności

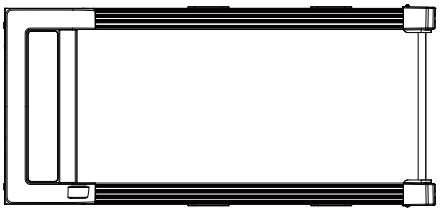
1.1. Środki ostrożności

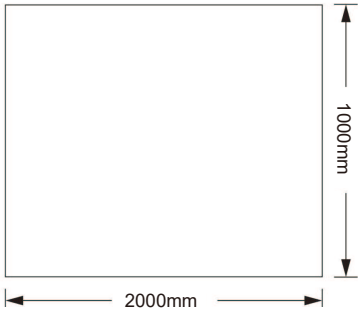
Aby uniknąć przypadkowych obrażeń, koniecznie zwróć uwagę na poniższe czynności:

1. Bieżnię elektryczną ustaw w czystym, płaskim miejscu, a nie na grubym dywanie, aby nie ograniczać przepływu powietrza pod nią. Ponadto nie ustawiaj jej w pobliżu wody ani na zewnątrz i chroń ją przed wilgocią.
2. Włącz zasilanie dopiero wtedy, gdy bieżnia elektryczna jest w pełni zmontowana, a silnik zakryty osłoną ochronną. Podłącz przewód zasilający do gniazdka o zabezpieczeniu 10 A z bezpiecznym uziemieniem. Zalecamy gniazdko z zabezpieczeniem nadprądowym, aby zapewnić bezpieczeństwo bieżni i użytkownika.
3. Nie zdejmuj samowolnie osłony ochronnej. Jeśli konieczne jest jej otwarcie w celu konserwacji, najpierw koniecznie wyjmij wtyczkę z gniazdka (zalecamy powierzenie konserwacji specjaliście).
4. Ustaw bieżnię elektryczną tak, aby nie zasłaniała gniazdka ściennego i wtyczka pozostała łatwo dostępna.
5. Przewód zasilający bieżni elektrycznej jest dedykowany; w razie uszkodzenia kup nowy u sprzedawcy lub skontaktuj się z nami bezpośrednio.
6. Ponownie sprawdź, czy śruby zmontowanej bieżni są dokręcone.
7. Pamiętaj, że bieżnia elektryczna to urządzenie specjalistyczne; nie modyfikuj jej do innych zastosowań.
8. Nie wkładaj żadnych innych przedmiotów w jakiekolwiek części urządzenia.
9. Przed ćwiczeniami wykonaj rozgrzewkę, aby zapobiec urazom.
10. Intensywne ćwiczenia możesz rozpocząć najwcześniej 40 minut po posiłku.
11. Przed użyciem bieżni sprawdź, czy zasilanie jest podłączone i czy klucz bezpieczeństwa jest aktywny. Następnie przyłóż jeden koniec klucza magnetycznie do bieżni, a drugi przypnij do ubrania lub paska, aby w razie awarii dało się go wyrwać.
12. Nie włączaj bieżni, stojąc na taśmie bieżnej. Po podłączeniu zasilania taśma może na chwilę się zaciąć przy ruszaniu; stój więc na plastikowych antypoślizgowych listwach po obu stronach bieżni, aż taśma ruszy.
13. Podczas ćwiczeń poruszaj naturalnie ramionami i patrz przed siebie, a nie na stopy.
14. Podczas ćwiczeń zwiększaj tempo stopniowo; przyspiesz dopiero po przyzwyczajeniu się do obecnej prędkości.
15. Podczas ćwiczeń nie noś zbyt długiej i zbyt luźnej odzieży, aby nie zaczepiła się o bieżnię elektryczną. Do normalnego treningu zalecamy buty do biegania lub fitness z gumową podeszwą.

16. Podczas pierwszego korzystania z bieżni elektrycznej koniecznie trzymaj się poręczy, dopóki nie poczujesz się pewnie.
17. Ogranicz czas nieprzerwanego treningu do 90 minut; po użyciu niezwłocznie wyjmij wtyczkę z gniazdka i zabierz klucz bezpieczeństwa, aby uniknąć przeciążenia.
18. W razie nieprawidłowości podczas ćwiczeń natychmiast wyciągnij klucz bezpieczeństwa, chwyć uchwyt obiema rękami, stań stopami na antypoślizgowych listwach bocznych i zejdź.
19. Dwie lub więcej osób nie może korzystać z bieżni jednocześnie.
20. Jeśli źle się czujesz, korzystaj z bieżni wyłącznie pod nadzorem lekarza.
21. System pomiaru tętna ma charakter wyłącznie orientacyjny, a nie medyczny; nadmierny wysiłek może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. W razie zawrotów głowy natychmiast przerwij ćwiczenia.
22. Dzieci, osoby niepełnosprawne i zwierzęta powinny trzymać się z dala od bieżni, aby uniknąć wypadków.

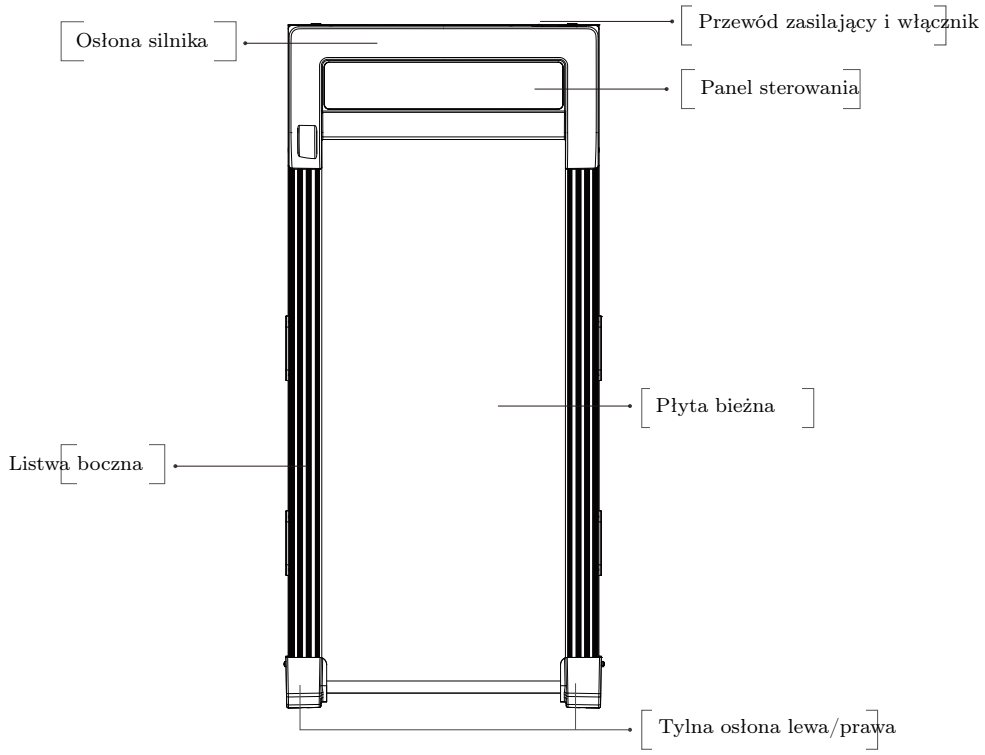
⚠ Ostrzeżenie
11. Gdy bieżnia nie jest używana, przechowuj klucz bezpieczeństwa w bezpiecznym miejscu poza zasięgiem dzieci. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z bieżni wyłącznie w obecności osoby dorosłej.
12. Przed złożeniem bieżnia musi być całkowicie zatrzymana i wyzerowana; w stanie złożonym nie wolno jej używać.
13. Za bieżnią należy zachować wolną przestrzeń 2000×1000 mm.





2. Dane techniczne produktu

2.1. Ilustracje produktu

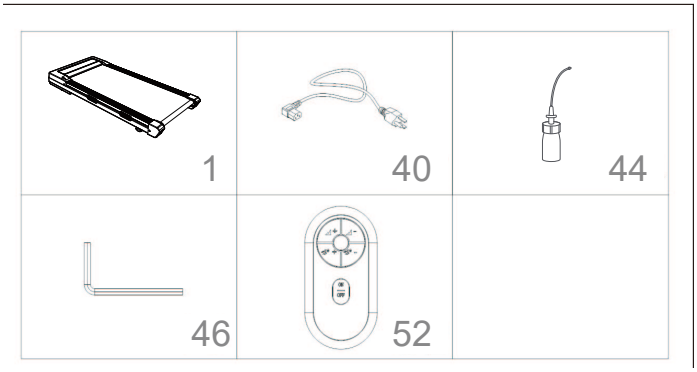


2.2. Parametry techniczne

Panel sterowania	LED
Napięcie robocze (V)	220
Wskazania panelu	Prędkość, liczba kroków, czas, dystans, kalorie, nachylenie
Tryb marszu (km/h)	1–6
Zakres nachylenia	1–12
Silnik napędowy (W)	2237
Powierzchnia biegowa (mm)	400 * 900
Wymiary po rozłożeniu (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Maksymalne obciążenie (kg)	136

2.3. Wykaz elementów

Poniższy rysunek przedstawia elementy zamontowane na bieżni. Po otwarciu kartonu można wyjąć z niego następujące elementy.



Wykaz podzespołów i części

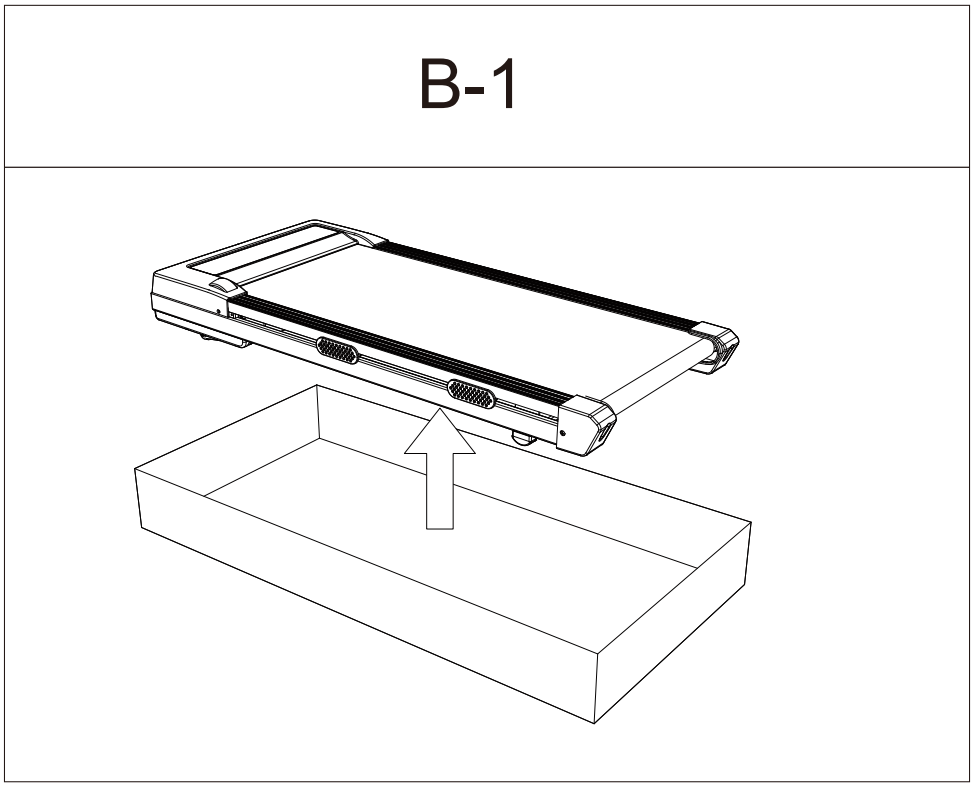
No.	Nazwa	Spec.	Ilość	No.	Nazwa	Spec.	Ilość
1	Mata bieżna		1	40	Przewód zasilający		1
44	Butelka oleju silikonowego		1	46	Klucz sześciokątny		1
52	Pilot		1				

3. Kroki instalacji

3.1. Kroki instalacji

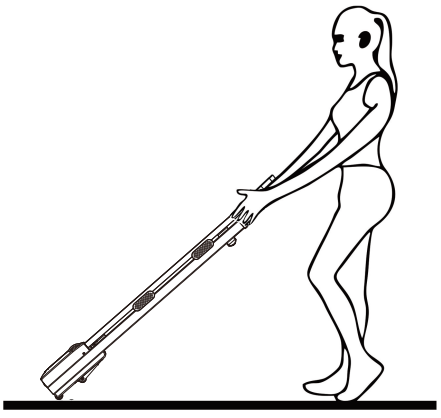
Uwaga: Nie podłączaj zasilania przed zakończeniem montażu.

Krok montażu 1: Wyjmij z kartonu następujące elementy i połóż ramę główną na podłodze.



⚠Uwaga: Przed włączeniem zasilania uważnie przeczytaj odpowiednie instrukcje dotyczące obsługi i użytkowania bieżni.

3.2. Instrukcje przenoszenia



3.3. Instrukcje uziemienia

⚠**Instrukcje uziemienia.** Ten produkt musi być uziemiony, aby w razie nieoczekiwanego upływu prądu lub innej awarii prąd miał drogę o najmniejszym oporze, co zmniejsza ryzyko porażenia. Produkt jest dostarczany z przewodem z żyłą ochronną i wtyczką z bolcem uziemiającym. Wtyczkę należy podłączyć do prawidłowo zainstalowanego gniazdka zgodnego z lokalnymi przepisami.

OSTRZEŻENIE — Nieprawidłowe podłączenie przewodów ochronnych grozi porażeniem prądem. Jeśli nie masz pewności, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, zasięgnij porady elektryka lub odpowiedniej osoby. Nie modyfikuj samowolnie dołączonej wtyczki z bolcem uziemiającym; w razie braku odpowiedniego gniazdka zleć elektrykowi jego instalację. Produkt jest przeznaczony do lokalnego napięcia i wyposażony we wtyczkę z uziemieniem.

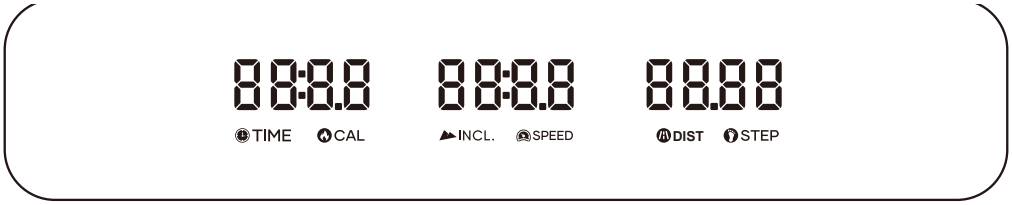
4. Wskazówki obsługi

4.1. Wprowadzenie

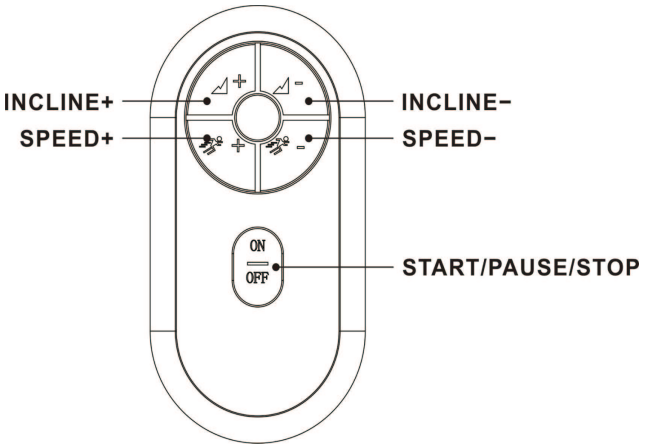
Ten produkt stosuje jednostki imperialne i jest wyposażony w sterownik DC 220 V oraz bieżnię do chodzenia z nachyleniem o prędkości 1–6 km/h.

4.2. Obsługa pilota w trybie marszu

Wskazania panelu w trybie marszu



1. Opis pilota



Pilot ma pięć przycisków: „Incline+”, „Incline–”, „Speed+”, „Speed–” i „Start/Pause”; przytrzymanie przez 3 sekundy wstrzymuje i zatrzymuje bieżnię.

2. Parowanie pilota

Naciśnij i przytrzymaj na pilocie przycisk „Start/Stop” i włącz bieżnię, aż rozlegnie się sygnał dźwiękowy oznaczający udane parowanie.

3. Autotest nachylenia

Gdy bieżnia jest w trybie czuwania, naciśnij kolejno „Speed–”, „Incline+”, „Incline–” i „Incline+”, aby wejść w tryb autotestu nachylenia.

4.3. Wskazówki dotyczące obsługi aplikacji PitPat

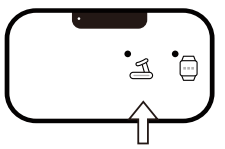
Bieżnię można połączyć z telefonem przez Bluetooth.

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.

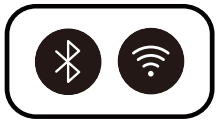
Telefon automatycznie wyszuka urządzenia w pobliżu. Włącz bieżnię (urządzenie o nazwie zaczynającej się od PitPat-T to Twoja bieżnia), aby nawiązać połączenie. Sygnał dźwiękowy bieżni oznacza, że połączenie powiodło się, a ikona Bluetooth na panelu bieżni zaświeci się.

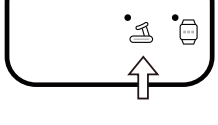
Uwaga: Podczas łączenia upewnij się, że telefon ma połączenie z internetem, aby sterować bieżnią przez Bluetooth. Szczegóły dotyczące konfiguracji sieci znajdziesz w opisach w aplikacji.

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.

5. Kody błędów i rozwiązania

5.1. Opis wskazań usterek i kodów błędów

Kod usterki	Przyczyny usterki	Analiza usterki	Rozwiązanie
Er 1	Płyta wyświetlacza nie odbiera sygnału sterownika silnika	Przewody łączące górny i dolny sterownik mają zły styk	Podłącz ponownie przewody łączące górny i dolny sterownik
		Przewody łączące górny i dolny sterownik są przerwane	Wymień przewody połączeniowe
		Licznik elektroniczny jest uszkodzony	Wymień licznik elektroniczny
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 2	Usterka funkcji podnoszenia	Przewód połączeniowy nie jest prawidłowo podłączony	Podłącz ponownie przewód połączeniowy
		Usterka silnika podnoszenia	Wymień silnik podnoszenia
		Usterka sterownika	Wymień sterownik
Er 3	Zabezpieczenie przepięciowe	Napięcie wejściowe jest zbyt wysokie	Sprawdź, czy napięcie przemienne nie przekracza 240 V
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 4	Zabezpieczenie nadprądowe	Koło pasowe silnika jest zbyt napięte	Napnij taśmę ponownie
		Nadmierne tarcie między płytą bieżną a taśmą bieżną	Nanieś olej smarujący między płytę bieżną a taśmę bieżną
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 5	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	Pasek silnika jest zbyt napięty	Lekko poluzuj taśmę
		Duże tarcie między płytą bieżną a taśmą bieżną	Nanieś olej smarujący między płytę bieżną a taśmę bieżną
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 6	Zabezpieczenie przed przerwaniem obwodu	Silnik niepodłączony	Podłącz silnik
		Przerwany obwód silnika	Wymień silnik
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 7	Sterownik silnika nie odbiera sygnałów z panelu wyświetlacza	Przewody łączące górny i dolny sterownik mają zły styk	Podłącz ponownie przewody łączące górny i dolny sterownik

Kod usterki	**Przyczyny usterki**	**Analiza usterki**	**Rozwiązanie**
		Przewody łączące górny i dolny sterownik są przerwane	Wymień przewody połączeniowe
		Licznik elektroniczny jest uszkodzony	Wymień licznik elektroniczny
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 13	Zwarcie IGBT	Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika
Er 14	Zwarcie obciążenia	Zwarcie silnika	Wymień silnik
		Sterownik silnika jest uszkodzony	Wymień sterownik silnika

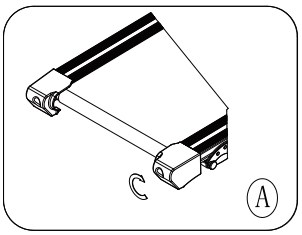
6. Regulacja taśmy bieżnej

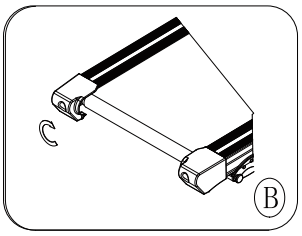
Regulacja taśmy bieżnej

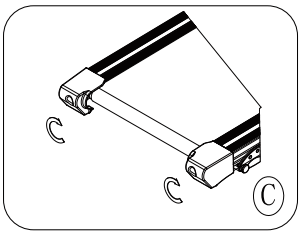
1. Aby lepiej dbać o elektryczną bieżnię i wydłużyć jej żywotność, zalecamy po 2 godzinach ciągłego użytkowania wyłączyć zasilanie i pozostawić urządzenie na 10 minut przed ponownym użyciem.
2. Zbyt luźna taśma bieżna może ślizgać się podczas biegu; zbyt napięta obniża moc silnika i zwiększa zużycie wałka oraz taśmy. Przy właściwym napięciu taśmę można po obu stronach unieść ręką znad płyty bieżnej o około 50–75 mm.

Centrowanie taśmy bieżnej

- Ustaw elektryczną bieżnię na równym podłożu.
- Uruchom elektryczną bieżnię z prędkością około 10–13 km/h i obserwuj odchylenie taśmy.
- Jeśli taśma zbacza w prawo, wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, ponownie włącz zasilanie, załóż klucz bezpieczeństwa, uruchom bieżnię i obserwuj przebieg taśmy. Powtarzaj powyższe kroki, aż taśma będzie biegła centralnie, jak pokazano na rysunku A.
- Jeśli taśma zbacza w lewo, wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, ponownie włącz zasilanie, załóż klucz bezpieczeństwa, uruchom bieżnię i obserwuj przebieg taśmy. Powtarzaj powyższe kroki, aż taśma będzie biegła centralnie, jak pokazano na rysunku B.
- Po powyższej regulacji lub po pewnym czasie użytkowania taśma bieżna stopniowo się poluzuje i wymaga ponownej regulacji.
- Wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie, obróć śruby regulacyjne po obu stronach o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, ponownie włącz zasilanie i załóż klucz bezpieczeństwa, aby bieżnia ruszyła, a następnie stań na taśmie i sprawdź napięcie. Powtarzaj powyższe kroki, aż taśma będzie umiarkowanie napięta, jak pokazano na rysunku C.







7. Konserwacja

Ostrzeżenie: przed czyszczeniem lub konserwacją produktu koniecznie odłącz elektryczną bieżnię od zasilania.

Czyszczenie: dokładne czyszczenie wydłuża żywotność elektrycznej bieżni.

Regularnie usuwaj kurz, aby elementy pozostały czyste. Koniecznie czyść odsłonięte powierzchnie po obu stronach taśmy bieżnej, aby ograniczyć gromadzenie się zanieczyszczeń pod nią. Dbaj o czystość obuwia sportowego, aby ciała obce nie dostawały się pod taśmę i nie ścierały płyty bieżnej oraz taśmy. Powierzchnię taśmy przecieraj wilgotną ściereczką z mydłem. Uważaj, aby nie ochlapać wodą podzespołów elektrycznych ani przestrzeni pod taśmą.

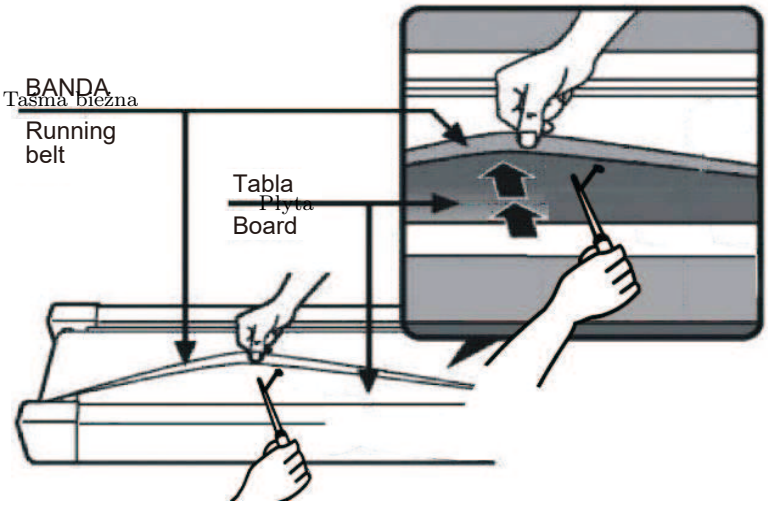
Ostrzeżenie: przed zdejmowaniem osłony silnika koniecznie odłącz bieżnię elektryczną od zasilania. Otwieraj osłonę silnika co najmniej raz w roku, aby odkurzyć silnik i nasmarować taśmę bieżną specjalnym olejem do bieżni elektrycznych.

W tej bieżni elektrycznej przestrzeń między płytą bieżną a taśmą jest fabrycznie nasmarowana. Tarcie między taśmą a płytą ma duży wpływ na trwałość i wydajność urządzenia, dlatego należy regularnie nanosić między nie olej smarowy.

Zalecamy regularne sprawdzanie panelu. Jeśli panel jest uszkodzony, prosimy o kontakt z naszym centrum obsługi klienta.

Zalecamy nanoszenie oleju smarującego między taśmę bieżną a płytę bieżną elektrycznej bieżni według następującego harmonogramu (sposób użycia pokazano poniżej):

- Przy lekkim użytkowaniu (mniej niż 3 godziny tygodniowo) nanoś olej smarujący raz w roku.
- Przy średnim użytkowaniu (3–5 godzin tygodniowo) nanoś olej smarujący co 6 miesięcy.
- Przy intensywnym użytkowaniu (ponad 5 godzin tygodniowo) nanoś olej smarujący co 3 miesiące.


BANDA
Taśma bieżna
Running
belt
Tabla
Płyta
Board

8. Zasady bezpiecznych ćwiczeń

8.1. Wytyczne dotyczące ćwiczeń dla początkujących

Jeśli masz ponad 35 lat lub problemy zdrowotne, a jest to Twój pierwszy trening, koniecznie skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą przed użyciem elektrycznej bieżni.

Przygotowanie Przed użyciem bieżni elektrycznej stań obok niej, aby poznać obsługę — na przykład uruchamianie, zatrzymywanie i regulację prędkości — i korzystaj z niej dopiero wtedy, gdy dobrze ją poznasz. Następnie stań na plastikowych listwach po obu stronach, chwyć poręcz obiema rękami, ustaw niską prędkość 1,4–3,0 km/h, trzymaj ciało wyprostowane, patrz przed siebie i kilka razy „przetestuj" taśmę jedną stopą; potem stań na taśmie i idź razem z nią. Gdy poczujesz się komfortowo, powoli zwiększ prędkość do 2,9–5,0 km/h. Utrzymuj takie tempo przez około 10 minut, a następnie powoli zatrzymaj urządzenie.

Ćwiczenia Stań obok bieżni elektrycznej, aby poznać jej obsługę — na przykład regulację prędkości i nachylenia — i korzystaj z niej dopiero wtedy, gdy dobrze ją poznasz. Idź równym tempem około jednej mili i zmierz, ile to zajmuje. Może to potrwać 15–25 minut. Przy prędkości 4,8 km/h mila zajmie około 12 minut. Gdy kilka razy wykonasz to bez trudu, stopniowo zwiększaj prędkość i nachylenie, aby przez 30 minut solidnie trenować. Przed programem marszowym pamiętaj: bądź cierpliwy, taki trening służy zdrowiu na całe życie, a nie cudom z dnia na dzień.

Częstotliwość treningów Zalecana częstotliwość to 3–5 treningów tygodniowo po 15–60 minut. Najlepiej najpierw ustalić plan treningowy, zamiast ćwiczyć według własnego nastroju. Intensywność regulujesz sam, zmieniając prędkość i nachylenie. Na początku zalecamy nie ustawiać nachylenia; jeśli jednak chcesz zwiększyć intensywność, podniesienie nachylenia bieżni elektrycznej jest bardzo skuteczne.

Zakres treningu

Trening skrócony — 15–20-minutowy trening to świetny sposób na oszczędność czasu Rozgrzewaj się 2 minuty przy prędkości 4,8 km/h, następnie zwiększ ją na 2 minuty do 5,2 km/h, a potem do 5,8 km/h. Później co dwie minuty zwiększaj prędkość o 0,5 km/h, aż oddech przyspieszy, ale nie stanie się ciężki. Kontynuuj w tym tempie, a jeśli zabraknie ci tchu, zmniejsz prędkość o 0,2 km/h. Na koniec przeznacz cztery minuty na wyciszenie. Jeśli trudno ci zwiększać intensywność prędkością, powoli podnoś nachylenie. Nawet niewielkie nachylenie znacznie zwiększa intensywność treningu.

Jak spalać kalorie — ta metoda naprawdę spala kalorie Rozgrzewaj się 5 minut przy prędkości 3,9 do 4,8 km/h, a następnie co 2 minuty zwiększaj tempo o 0,2 km/h, aż utrzymanie danego tempa przez 45 minut stanie się wymagające. Aby wzmocnić trening, utrzymuj to tempo przez godzinny program telewizyjny, w każdej przerwie reklamowej zwiększaj je o 0,2 km/h, a w kolejnym programie wracaj do poprzedniego tempa, dzięki czemu podczas reklam i następującego po nich okresu

podwyższonego tętna spalisz najwięcej kalorii. Na koniec przeznacz cztery minuty na wyciszenie.

Przed ćwiczeniami zasięgnij porady specjalisty. Pomoże on dobrać częstotliwość, intensywność i czas trwania ćwiczeń odpowiednie do twojego wieku i kondycji fizycznej. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi ucisk lub ból w klatce piersiowej, nierówne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij ćwiczenia! Przed kontynuacją skonsultuj się ze specjalistą.

Jeśli często korzystasz z elektrycznej bieżni, możesz wybrać normalną prędkość marszu lub tempo joggingu. Jeśli nie masz doświadczenia lub nie jesteś pewien najodpowiedniejszej prędkości testowej, kieruj się poniższymi kryteriami:

- 1 km/h do 2,9 km/h dla osób o słabej kondycji fizycznej
- 2,9 km/h do 4,0 km/h dla osób prowadzących siedzący tryb życia lub mało aktywnych
- 4,5 km/h do 6,0 km/h dla normalnego marszu
- 6,0 km/h do 7,4 km/h dla szybkiego marszu
- 7,4 km/h do 8,6 km/h dla joggerów
- 8,6 km/h do 11,9 km/h dla biegaczy w umiarkowanym tempie
- 11,9 km/h do 14,5 km/h dla doświadczonych biegaczy
- 14,5 km/h do 19,3 km/h dla znakomitych biegaczy

Uwaga: Prędkość 6 km/h lub niższa jest odpowiednia dla chodzących, natomiast prędkość 8 km/h lub wyższa — dla biegaczy.

8.2. Rozgrzewka

Najlepiej rozciągnąć się przed treningiem. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc rozgrzewaj się od 5 do 10 minut. Potem zatrzymaj się i rozciągaj w następujący sposób — 5 powtórzeń, na każdą nogę wytrzymaj 10 sekund lub dłużej — i powtórz to po zakończeniu treningu.

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).

speed of 6 KPH o
ate for runners.

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).

9. Zobowiązanie serwisowe

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do zastosowań domowych, a wyjątki związane z użytkowaniem komercyjnym nie są objęte naszą gwarancją.

W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem produktu prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania wsparcia.

9.1. 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.

10. Wsparcie

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official

BARQUETTE + ÉTUI BAC DE TRI

FR Cet appareil et ses piles se recyclent À DÉPOSER EN MAGASIN ou À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Séparez les éléments avant de trier

Made in China

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

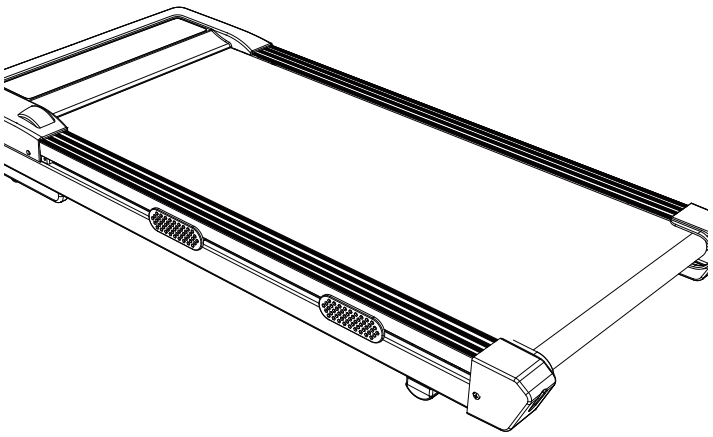
UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

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

DEERRUN & PitPat

OTTHONI FUTÓPAD

Z10-B / BA07R2



Felhasználói kézikönyv

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

Tartalomjegyzék

1. Biztonsági óvintézkedések **2**
1.1. Óvintézkedések 2

2. A termék műszaki adatai **4**
2.1. Termékábrák 4
2.2. Műszaki paraméterek 4
2.3. Alkatrészjegyzék 4

3. Üzembe helyezés lépései **6**
3.1. Üzembe helyezés lépései 6
3.2. Kezelési útmutató 6
3.3. Földelési útmutató 7

4. Kezelési tudnivalók **8**
4.1. Bevezetés 8
4.2. A távirányító kezelése gyaloglás módban 8
4.3. Útmutató a PitPat alkalmazás használatához 9

5. Hibakódok és megoldások **10**
5.1. A hibajelzés és a hibakódok leírása 10

6. A futószalag beállítása **11**

7. Karbantartás **12**

8. A biztonságos edzés szabályai **13**
8.1. Irányelvek kezdők edzéséhez 13
8.2. Bemelegítés 14

9. Szervizvállalás **16**
9.1. Útmutató az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak helyes ártalmatlanításához 16

10. Támogatás **17**

1. Biztonsági óvintézkedések

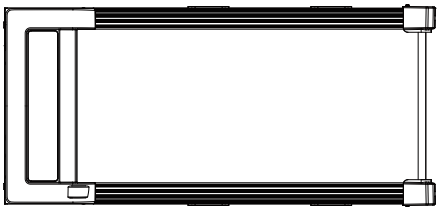
1.1. Óvintézkedések

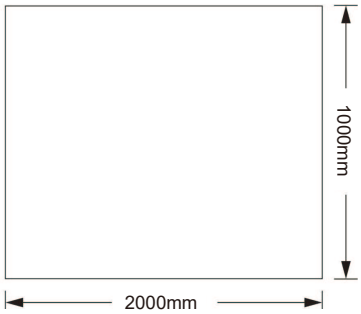
A véletlen sérülések elkerülése érdekében feltétlenül ügyeljen az alábbiakra:

1. Az elektromos futópadot tiszta, sík helyre állítsa, ne vastag szőnyegre, hogy ne akadályozza az alatta lévő légáramlást. Ezen túl ne helyezze víz közelébe vagy a szabadba, és óvja a nedvességtől.
2. Csak akkor kapcsolja be az áramot, ha az elektromos futópad teljesen össze van szerelve, és a motort a védőburkolat fedi. A tápkábelt 10 A-es, biztonságosan földelt aljzatba csatlakoztassa. Túláramvédelemmel ellátott aljzat használatát javasoljuk a futópad és a felhasználó biztonsága érdekében.
3. Ne távolítsa el önkényesen a védőburkolatot. Ha karbantartás miatt fel kell nyitni, előbb feltétlenül húzza ki a hálózati dugót (a karbantartást szakemberre javasoljuk bízni).
4. Az elektromos futópadot úgy helyezze el, hogy ne takarja el a fali aljzatot, így a csatlakoztatás könnyű marad.
5. Az elektromos futópad tápkábele speciális; ha megsérül, vásároljon újat a kereskedőtől, vagy forduljon közvetlenül hozzánk.
6. Ellenőrizze újra, hogy az összeszerelt futópad csavarjai meg vannak-e húzva.
7. Ne feledje, hogy az elektromos futópad speciális eszköz; ne alakítsa át más célra.
8. Ne helyezzen semmilyen idegen tárgyat a készülék egyetlen részébe sem.
9. Edzés előtt melegítsen be a sérülések elkerülése érdekében.
10. Megerőltető gyakorlatokat csak étkezés után 40 perccel kezdjen.
11. A futópad használata előtt ellenőrizze, hogy van-e áram, és aktív-e a biztonsági kulcs. Ezután a biztonsági kulcs egyik végét mágnesesen helyezze a futópadra, a másik végét pedig csíptesse a ruhájára vagy övére, hogy vészhelyzetben leszakadjon.
12. Ne kapcsolja be a futópadot, amíg a futószalagon áll. A tápellátás csatlakoztatása után a szalag induláskor megakadhat; ezért álljon a futópad két oldalán lévő csúszásgátló műanyag lécekre, amíg a szalag el nem indul.
13. Edzés közben lengesse természetesen a karjait, és előre nézzen, ne a lábára.
14. Edzés közben fokozatosan gyorsítson; csak akkor növelje a sebességet, ha már megszokta a jelenlegi tempót.
15. Edzés közben ne viseljen túl hosszú és túl bő ruhát, hogy az ne akadjon be az elektromos futópadba. A szokásos edzéshez gumitalpú futó- vagy fitneszcipőt ajánlunk.
16. Az elektromos futópad első használatakor feltétlenül fogja meg a kapaszkodót, amíg nem érzi magát biztonságban rajta.

17. A folyamatos edzés időtartamát tartsa 90 percen belül; használat után időben húzza ki a hálózati dugót, és vegye le a biztonsági kulcsot a túlterhelés elkerülésére.
18. Ha edzés közben bármi rendellenesség történik, azonnal húzza ki a biztonsági kulcsot, két kézzel fogja meg a fogantyút, lépjen a lábával a csúszásgátló oldallécekre, majd szálljon le.
19. Két vagy több személy nem használhatja egyszerre a futópadot.
20. Ha rosszul érzi magát, csak orvosi útmutatás mellett használja a futópadot.
21. A pulzusmérő rendszer csak tájékoztató jellegű, orvosi célra nem alkalmas; a túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Szédülés esetén azonnal hagyja abba az edzést.
22. A gyermekek, a fogyatékkal élők és a háziállatok tartsák magukat távol a futópadtól a balesetek elkerülése érdekében.

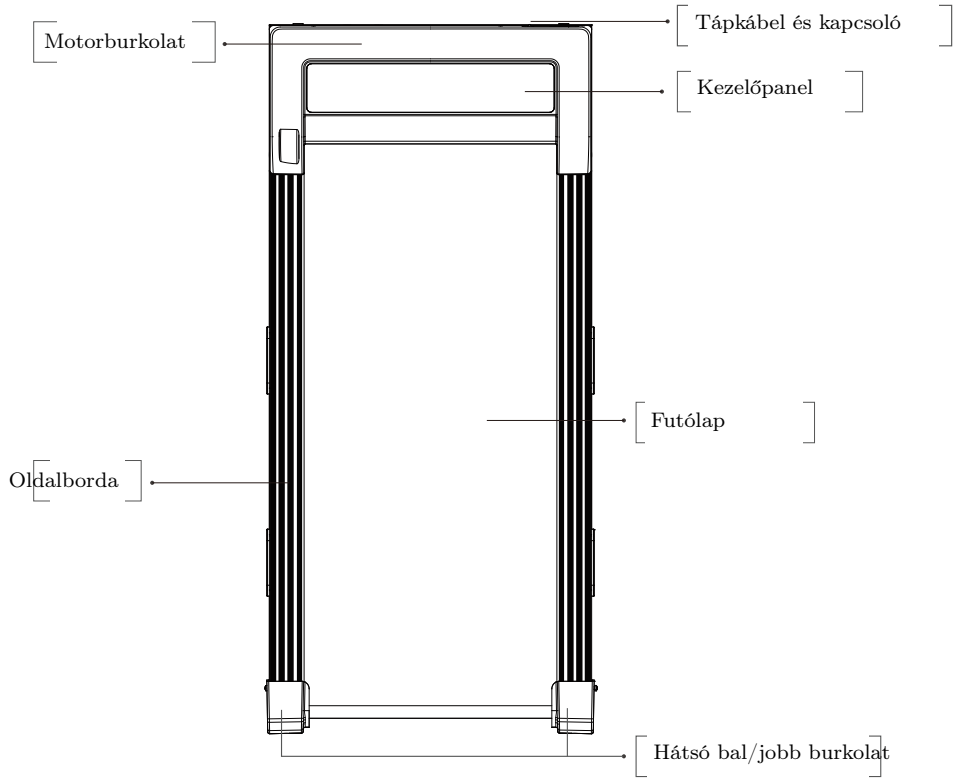
⚠ **Figyelmeztetés**
11. Ha nem használja a futópadot, a biztonsági kulcsot gondosan, gyermekektől elzárva tárolja. Kiskorúak csak felnőtt kíséretében használhatják a futópadot.
12. Összehajtás előtt a futópadnak teljesen le kell állnia és vissza kell állnia alaphelyzetbe; összehajtott állapotban nem üzemeltethető.
13. A futópad mögött 2000×1000 mm szabad helyet kell hagyni.





2. A termék műszaki adatai

2.1. Termékábrák

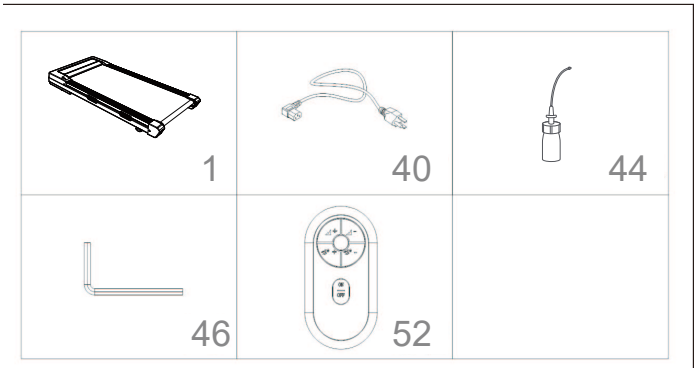


2.2. Műszaki paraméterek

Kezelőpanel	LED
Üzemi feszültség (V)	220
Panelkijelzés	Sebesség, lépésszám, idő, távolság, kalória, dőlésszög
Gyaloglás mód (km/h)	1–6
Dőléstartomány	1–12
Hajtómotor (W)	2237
Futófelület (mm)	400 * 900
Kinyitott méret (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Maximális terhelés (kg)	136

2.3. Alkatrészjegyzék

Az alábbi ábra a futópadra szerelt alkatrészeket mutatja. A csomagolódoboz felnyitása után a következő alkatrészeket veheti ki belőle.



Alkatrészek és részegységek jegyzéke

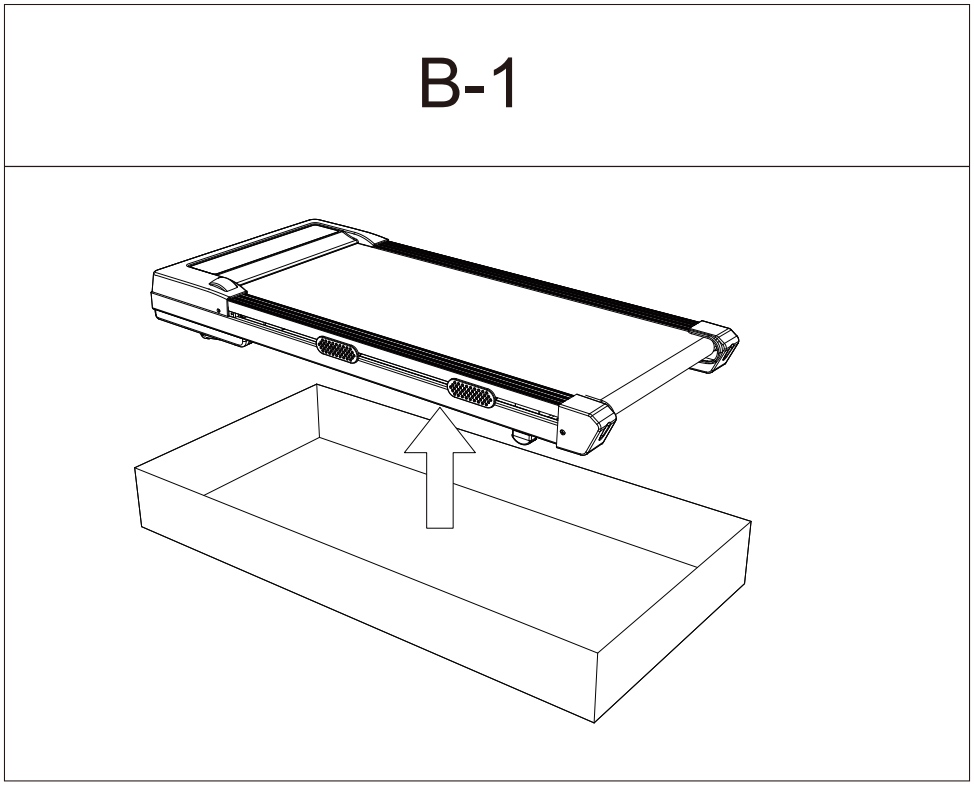
No.	Megnevezés	Spec.	Db	No.	Megnevezés	Spec.	Db
1	Futófelület		1	40	Tápkábel		1
44	Szilikonolajos flakon		1	46	Hatlapú kulcs		1
52	Távirányító		1				

3. Üzembe helyezés lépései

3.1. Üzembe helyezés lépései

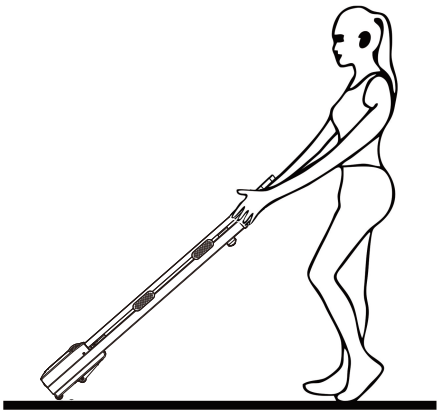
Megjegyzés: Csak az összeszerelés befejezése után csatlakoztassa a tápellátást.

1. összeszerelési lépés: Vegye ki a következő anyagokat a dobozból, és fektesse a fő vázat a földre.



⚠**Megjegyzés: A tápellátás bekapcsolása előtt figyelmesen olvassa el a futópad kezelésére és használatára vonatkozó utasításokat.**

3.2. Kezelési útmutató



3.3. Földelési útmutató

⚠**Földelési útmutató.** Ezt a terméket földelni kell, hogy váratlan szivárgóáram vagy más hiba esetén az áram a legkisebb ellenállás útján haladjon, csökkentve az áramütés kockázatát. A termékhez védővezetős kábel és védőérintkezős csatlakozó tartozik. A csatlakozót szabályosan felszerelt, a helyi előírásoknak megfelelő aljzatba kell dugni.

FIGYELMEZTETÉS — A védővezetők helytelen bekötése áramütés veszélyét okozhatja. Ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően földelt, kérje villanyszerelő vagy illetékes személy tanácsát. Ne alakítsa át önkényesen a mellékelt védőérintkezős csatlakozót; ha nincs megfelelő aljzat, szereltessen fel egyet villanyszerelővel. Ez a termék a helyi hálózati feszültséghez készült, és védőérintkezős csatlakozóval rendelkezik.

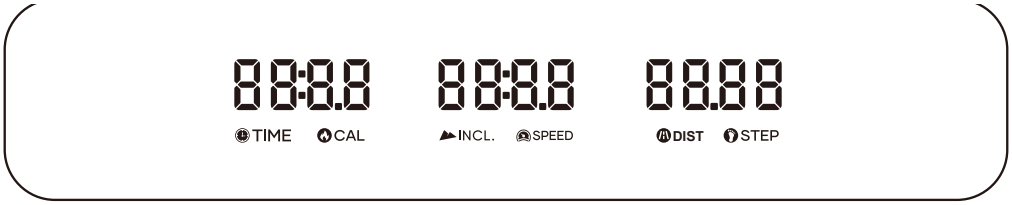
4. Kezelési tudnivalók

4.1. Bevezetés

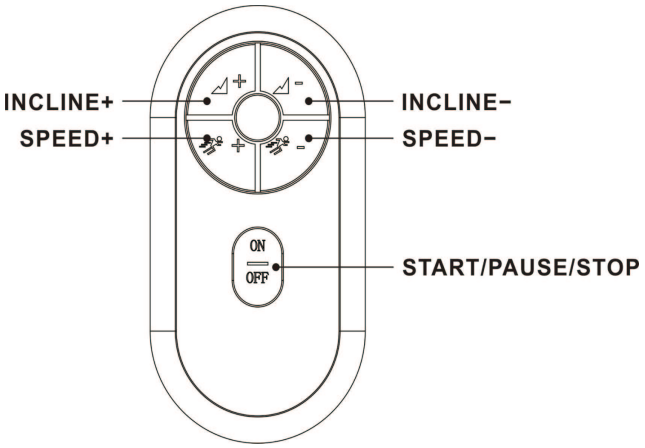
Ez a termék birodalmi mértékegységeket használ, és 220 V egyenáramú vezérlővel, valamint 1–6 km/h sebességű, dönthető sétapaddal van felszerelve.

4.2. A távirányító kezelése gyaloglás módban

A panel kijelzése gyaloglás módban



1. A távirányító bemutatása



A távirányítón öt gomb található: „Incline+”, „Incline–”, „Speed+”, „Speed–” és „Start/Pause”; 3 másodperces nyomva tartással szüneteltethető és leállítható a futópad.

2. A távirányító párosítása

Tartsa nyomva a távirányító „Start/Stop” gombját, és kapcsolja be a futópadot, amíg a hangjelző sípol, ami a sikeres párosítást jelzi.

3. Dőlésszög önellenőrzés

Amikor a futópad készenléti állapotban van, nyomja meg egymás után a „Speed–”, „Incline+”, „Incline–” és „Incline+” gombot a dőlésszög öntesztjéhez.

4.3. Útmutató a PitPat alkalmazás használatához

A futópad Bluetooth-on keresztül csatlakoztatható a telefonjához.

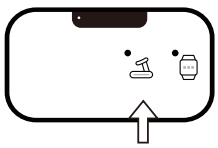
1. Töltse le és telepítse a PitPat alkalmazást a telefonjára, vagy olvassa be az alábbi QR-kódot az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez.
2. Nyissa meg a PitPat alkalmazást, és az abban található utasítások szerint jelentkezzen be vagy regisztrálja fiókadatait.
3. A futópad csatlakoztatása:
   (1) 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.

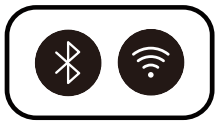
Megjegyzés: A csatlakoztatáskor győződjön meg arról, hogy telefonja csatlakozik az internethez, hogy Bluetooth-on keresztül vezérelhesse a futópadot. A hálózati beállítás részleteit az alkalmazás leírásai tartalmazzák.



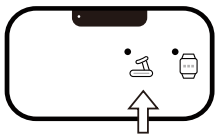
Megjegyzés: Rendszerkövetelmények: iOS 13 vagy újabb; Android 6.0 vagy újabb.



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.

5. Hibakódok és megoldások

5.1. A hibajelzés és a hibakódok leírása

Hibakód	A hiba okai	Hibaelemzés	Megoldás
Er 1	A kijelzőpanel nem kapja meg a motormeghajtó jelét	A felső és alsó vezérlés összekötő vezetékeinek rossz az érintkezése	Csatlakoztassa újra a felső és alsó vezérlés összekötő vezetékeit
		A felső és alsó vezérlés összekötő vezetékei elszakadtak	Cserélje ki az összekötő vezetékeket
		Az elektronikus óra sérült	Cserélje ki az elektronikus órát
		A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót
Er 2	Az emelési funkció hibája	Az összekötő vezeték nincs megfelelően csatlakoztatva	Csatlakoztassa újra az összekötő vezetéket
		Emelőmotor hiba	Cserélje ki az emelőmotort
		Vezérlőhiba	Cserélje ki a vezérlőt
Er 3	Túlfeszültség elleni védelem	A bemeneti feszültség túl magas	Ellenőrizze, hogy a váltakozó feszültség nem magasabb-e 240 V-nál
		A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót
Er 4	Túláram elleni védelem	A motor szíjtárcsája túl feszes	Feszítse meg újra a szalagot
		Túlzottan nagy súrlódás a futólap és a futószalag között	Vigyen fel kenőolajat a futólap és a futószalag közé
		A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót
Er 5	Túlterhelés elleni védelem	A motorszíj túl feszes	Lazítson kissé a szalagon
		Nagy súrlódás a futólap és a futószalag között	Vigyen fel kenőolajat a futólap és a futószalag közé
		A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót
Er 6	Szakadás elleni védelem	A motor nincs csatlakoztatva	Csatlakoztassa a motort
		Szakadt motoráramkör	Cserélje ki a motort
		A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót
Er 7	A motormeghajtó nem kap jeleket a kijelzőpanelről	A felső és alsó vezérlés összekötő vezetékeinek rossz az érintkezése	Csatlakoztassa újra a felső és alsó vezérlés összekötő vezetékeit
		A felső és alsó vezérlés összekötő vezetékei elszakadtak	Cserélje ki az összekötő vezetékeket
		Az elektronikus óra sérült	Cserélje ki az elektronikus órát
		A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót
Er 13	IGBT rövidzárlat	A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót
Er 14	Terhelési rövidzárlat	Motor rövidzárlat	Cserélje ki a motort
		A motormeghajtó sérült	Cserélje ki a motormeghajtót

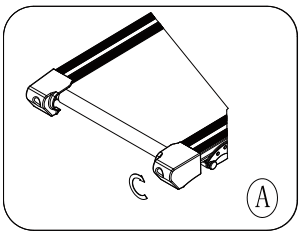
6. A futószalag beállítása

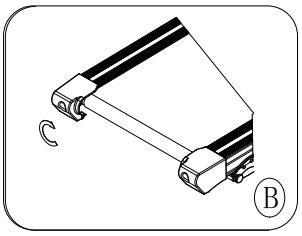
A futószalag beállítása

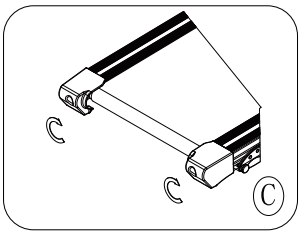
1. Az elektromos futópad jobb karbantartása és élettartamának meghosszabbítása érdekében javasoljuk, hogy 2 óra folyamatos használat után kapcsolja ki az áramellátást, és hagyja 10 percig pihenni, mielőtt újra használná.
2. Ha a futószalag túl laza, futás közben megcsúszhat; ha túl feszes, csökkentheti a motor teljesítményét, és fokozza a henger és a szalag kopását. Megfelelő feszesség esetén a szalag mindkét oldalon kézzel kb. 50–75 mm-re emelhető el a futólaptól.

A futószalag központosítása

- Helyezze az elektromos futópadot vízszintes talajra.
- Járassa az elektromos futópadot körülbelül 10–13 km/h sebességgel, és figyelje a szalag elmozdulását.
- Ha a szalag jobbra fut, húzza ki a biztonsági kulcsot és kapcsolja ki a hálózati kapcsolót, fordítsa el a jobb beállítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, kapcsolja vissza az áramot, helyezze fel a biztonsági kulcsot, indítsa el a futópadot, és figyelje a szalag futását. Ismételje a lépéseket, amíg a szalag középen fut, az A ábra szerint.
- Ha a szalag balra fut, húzza ki a biztonsági kulcsot és kapcsolja ki a hálózati kapcsolót, fordítsa el a bal beállítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, kapcsolja vissza az áramot, helyezze fel a biztonsági kulcsot, indítsa el a futópadot, és figyelje a szalag futását. Ismételje a lépéseket, amíg a szalag középen fut, a B ábra szerint.
- A fenti beállítás után vagy bizonyos használati idő elteltével a futószalag fokozatosan meglazul, és újra be kell állítani.
- Húzza ki a biztonsági kulcsot és kapcsolja ki a hálózati kapcsolót, fordítsa el a beállítócsavarokat mindkét oldalon 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, kapcsolja vissza az áramot, helyezze fel a biztonsági kulcsot, hogy a futópad elinduljon, majd álljon a szalagra a feszesség ellenőrzéséhez. Ismételje a lépéseket, amíg a szalag megfelelően feszes nem lesz, az C ábra szerint.







7. Karbantartás

Figyelmeztetés: a termék tisztítása vagy karbantartása előtt feltétlenül húzza ki az elektromos futópad hálózati csatlakozóját.

Tisztítás: az alapos tisztítás meghosszabbítja az elektromos futópad élettartamát.

Rendszeresen távolítsa el a port, hogy az alkatrészek tiszták maradjanak. Feltétlenül tisztítsa a futószalag két oldalán lévő szabadon álló felületeket, hogy kevesebb szennyeződés gyűljön a szalag alá. Ügyeljen a sportcipő tisztaságára, nehogy idegen tárgyak kerüljenek a szalag alá, és koptassák a futólapot és a szalagot. A szalag felületét szappanos, nedves ruhával törölje át. Ügyeljen arra, hogy ne fröccsenjen víz az elektromos alkatrészekre és a szalag alá.

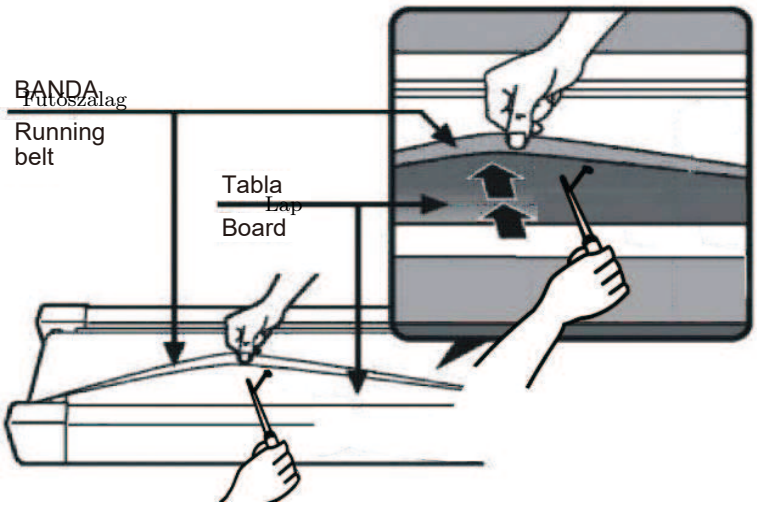
Figyelem: a motorvédő burkolat mozgatása előtt feltétlenül húzza ki az elektromos futópadot a konnektorból. Évente legalább egyszer nyissa fel a motorvédő burkolatot, porszívózza ki a motort, és kezelje a futószalagot elektromos futópadokhoz való speciális kenőolajjal.

Ennél az elektromos futópadnál a futólap és a futószalag közötti rész gyárilag kenve van. A szalag és a lap közötti súrlódás nagyban befolyásolja a készülék élettartamát és teljesítményét, ezért rendszeresen kenőolajat kell közéjük juttatni.

Javasoljuk a panel rendszeres ellenőrzését. Ha a panel megsérült, forduljon bizalommal ügyfélszolgálati központunkhoz.

Javasoljuk, hogy a kenőolajat az elektromos futópad futószalagja és futólapja közé a következő ütemterv szerint vigye fel (a használat módját lásd alább):

- Könnyű használat esetén (heti 3 óránál kevesebb) évente egyszer vigye fel a kenőolajat.
- Közepes használat esetén (heti 3–5 óra) 6 havonta vigye fel a kenőolajat.
- Intenzív használat esetén (heti több mint 5 óra) 3 havonta vigye fel a kenőolajat.



8. A biztonságos edzés szabályai

8.1. Irányelvek kezdők edzéséhez

Ha elmúlt 35 éves vagy egészségügyi problémája van, és ez az első edzése, feltétlenül konzultáljon orvosával vagy szakemberrel az elektromos futópad használata előtt.

Előkészület Az elektromos futópad használata előtt álljon mellé, hogy megismerje a kezelését — például az indítást, a leállítást és a sebesség beállítását — és csak akkor használja, ha már biztosan kezeli. Ezután álljon a két oldalon lévő műanyag lécekre, fogja meg két kézzel a kapaszkodót, állítson be 1,4–3,0 km/h alacsony sebességet, tartsa egyenesen a testét, nézzen előre, és néhányszor „próbálja ki" a szalagot egyik lábával; majd álljon a szalagra, és haladjon vele. Ha már kényelmesnek érzi a sebességet, lassan növelje 2,9–5,0 km/h értékre. Tartsa ezt a tempót körülbelül 10 percig, majd lassan állítsa le a gépet.

Edzés Álljon az elektromos futópad mellé, hogy megismerje a kezelését — például a sebesség és a dőlésszög beállítását — és csak akkor használja, ha már biztosan kezeli. Sétáljon egyenletes tempóban körülbelül egy mérföldet, és mérje, mennyi ideig tart. Ez 15–25 percet is igénybe vehet. 4,8 km/h sebességnél egy mérföld körülbelül 12 perc. Ha ez néhányszor már könnyen megy, fokozatosan növelje a sebességet és a dőlésszöget, hogy 30 percen át hatékonyan edzhessen. A gyaloglóprogram előtt tartsa szem előtt: legyen türelmes, ez az edzés az egész életre szóló egészségét szolgálja, nem pedig egyik napról a másikra ható csoda.

Edzésgyakoriság A javasolt gyakoriság heti 3–5 edzés, alkalmanként 15–60 perc. A legjobb előbb edzéstervet készíteni, nem pedig kedv szerint edzeni. Az intenzitást a sebesség és a dőlésszög beállításával szabályozhatja. Kezdetben javasoljuk, hogy ne állítson be dőlésszöget; ha viszont növelni szeretné az intenzitást, az elektromos futópad dőlésszögének emelése nagyon hatékony.

Edzésmennyiség

Rövid program — a 15–20 perces edzés kiválóan időt takarít meg Melegítsen be 2 percig 4,8 km/h sebességgel, majd 2–2 percre emelje 5,2 km/h, illetve 5,8 km/h értékre. Ezután kétpercenként növelje a sebességet 0,5 km/h értékkel, amíg a légzése fel nem gyorsul, de nehézzé nem válik. Folytassa ebben a tempóban, és ha kifullad, csökkentse a sebességet 0,2 km/h értékkel. A végén hagyjon négy percet a lassításra. Ha nehezen tudja a sebességgel növelni az intenzitást, emelje lassan a dőlésszöget. Már kis emelkedő is jelentősen növeli az edzés intenzitását.

Hogyan égessünk kalóriát — ez a módszer valóban kalóriát éget Melegítsen be 5 percig 3,9–4,8 km/h sebességgel, majd 2 percenként növelje a tempót 0,2 km/h értékkel, amíg nehézzé nem válik egy adott tempó 45 percen át tartása. Az edzés fokozásához tartsa ezt a tempót egy órányi tévéműsor alatt, minden reklámszünetben növelje 0,2 km/h értékkel, majd a következő műsorban térjen vissza az előző tempóhoz, hogy a reklámszünetben és az azt követő, emelt pulzusú időszakban minél több kalória égjen el. A végén hagyjon négy percet a lassításra.

Edzés előtt kérjen szakvéleményt. A szakember a korának és fizikai állapotának megfelelő edzésgyakoriságot, -intenzitást és -időtartamot javasolhat. Ha edzés közben mellkasi szorítást vagy fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy egyéb rosszullétet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést! A folytatás előtt forduljon szakemberhez.

Ha gyakran használ elektromos futópadot, választhat normál gyaloglási sebességet vagy kocogó tempót. Ha tapasztalatlan, vagy nem biztos a legmegfelelőbb próbasebességben, tájékozódjon az alábbi értékek alapján:

- 1 km/h – 2,9 km/h gyenge fizikai állapotú személyeknek
- 2,9 km/h – 4,0 km/h ülő életmódot folytató vagy keveset mozgó személyeknek
- 4,5 km/h – 6,0 km/h normál gyaloglóknak
- 6,0 km/h – 7,4 km/h gyors gyaloglóknak
- 7,4 km/h – 8,6 km/h kocogóknak
- 8,6 km/h – 11,9 km/h mérsékelt tempójú futóknak
- 11,9 km/h – 14,5 km/h tapasztalt futóknak
- 14,5 km/h – 19,3 km/h kiváló futóknak

Megjegyzés: A 6 km/h vagy annál kisebb sebesség gyaloglóknak, míg a 8 km/h vagy nagyobb sebesség futóknak felel meg.

8.2. Bemelegítés

A legjobb, ha edzés előtt nyújt. A meleg izmok könnyebben nyúlnak, ezért 5–10 percig melegítsen be. Ezután álljon meg, és nyújtson az alábbiak szerint — 5 ismétlés, lábanként 10 másodperc vagy több — majd az edzés után ismételje meg.

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. Ismételje 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. Ismételje meg a fenti mozdulatokat lábanként 3-szor (lásd 2. ábra).

speed of 6 KPH o

ate for runners.

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. Ismételje 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. Ismételje meg a fenti mozdulatokat lábanként 3-szor (lásd 4. ábra).

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

9. Szervizvállalás

Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült; a kereskedelmi használattal összefüggő kivételekre garanciánk nem terjed ki.

Ha bármilyen problémát tapasztal a termék működésével, forduljon bizalommal a helyi forgalmazóhoz támogatásért.

9.1. Útmutató az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak helyes ártalmatlanításához

1. **Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak (WEEE) helyes ártalmatlanítása és az „áthúzott kerekes kuka" szimbólum.** Az elektromos és elektronikus berendezéseken lévő áthúzott kerekes 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.

10. Támogatás

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official

BARQUETTE + ÉTUI
BAC DE TRI
Cet appareil et ses piles se recyclent
À DÉPOSER EN MAGASIN
OU
À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
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
successservice2@hotmail.com

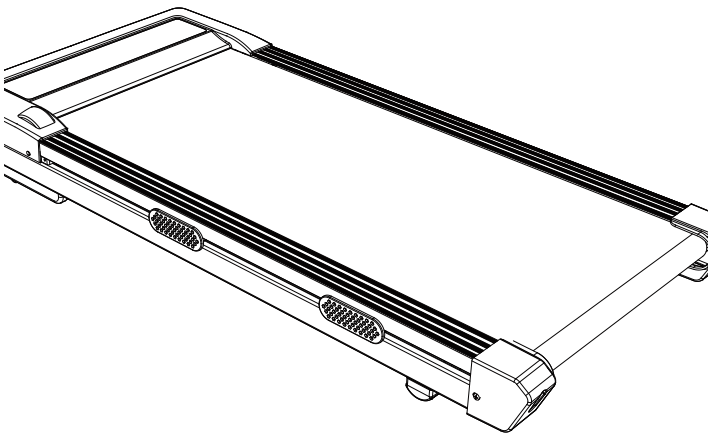
UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

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

DEERRUN & PitPat

BANDĂ DE ALERGARE PENTRU ACASĂ

Z10-B / BA07R2



Ghid de utilizare

Înainte de a utiliza acest produs, citiţi cu atenţie acest manual şi păstraţi-l în bune condiţii.

Contents

1 Măsuri de siguranţă **2**
1.1 Precauţii 2

2 Specificaţiile produsului **4**
2.1 Ilustraţiile produsului 4
2.2 Parametri tehnici 4
2.3 Lista componentelor 4

3 Etape de instalare **6**
3.1 Etape de instalare 6
3.2 Instrucţiuni de manipulare 6
3.3 Instrucţiuni de împământare 7

4 Criterii de utilizare **8**
4.1 Introducere 8
4.2 Utilizarea telecomenzii în modul mers 8
4.3 Ghid de utilizare a aplicaţiei PitPat 9

5 Coduri de eroare şi soluţii **10**
5.1 Descrierea afişării defecţiunilor şi a codurilor de eroare 10

6 Reglarea benzii de alergare **12**

7 Întreţinere **13**

8 Măsuri pentru un exerciţiu sigur **15**
8.1 Îndrumări pentru exerciţiile începătorilor 15
8.2 Încălzire 17

9 Angajament de service **19**
9.1 Instrucţiuni pentru eliminarea corectă a deşeurilor de echipamente electrice şi electronice 19

10 Asistenţă **20**

1. Măsuri de siguranţă

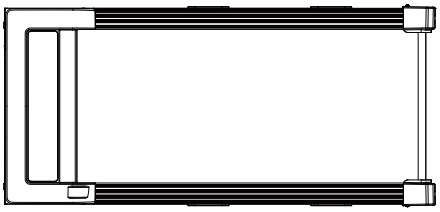
1.1. Precauţii

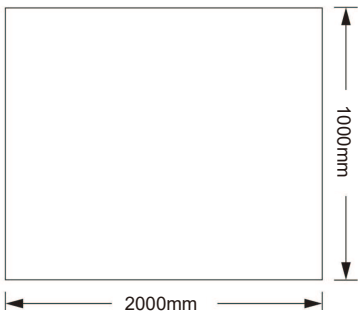
Pentru a evita rănirile accidentale, acordaţi atenţie următoarelor operaţiuni:

1. Aşezaţi banda electrică într-un loc curat şi plan, nu pe un covor gros, pentru a nu împiedica circulaţia aerului pe dedesubt. În plus, nu o amplasaţi lângă apă sau în exterior şi feriţi-o de umezeală.
2. Nu porniţi alimentarea până când banda electrică nu este complet montată şi motorul nu este acoperit de capacul de protecţie. Conectaţi cablul la o priză de 10 A cu împământare sigură. Recomandăm o priză cu protecţie la supracurent, pentru siguranţa benzii şi a utilizatorului.
3. Nu îndepărtaţi capacul de protecţie după bunul plac. Dacă trebuie deschis pentru întreţinere, scoateţi neapărat mai întâi ştecherul din priză (vă recomandăm să apelaţi la un specialist pentru întreţinere).
4. Amplasaţi banda electrică astfel încât să nu blocheze priza de perete, pentru a facilita conectarea.
5. Cablul de alimentare al benzii electrice este dedicat; dacă se deteriorează, cumpăraţi altul de la distribuitor sau contactaţi-ne direct.
6. Verificaţi din nou dacă şuruburile benzii montate sunt strânse.
7. Reţineţi că banda electrică este un instrument special; nu o modificaţi în alte scopuri.
8. Nu introduceţi alte obiecte în niciuna dintre părţile echipamentului.
9. Încălziţi-vă înainte de exerciţii pentru a preveni accidentările.
10. Puteţi începe exerciţii intense abia la 40 de minute după masă.
11. Înainte de a folosi banda, verificaţi dacă alimentarea este conectată şi dacă cheia de siguranţă este activă. Apoi fixaţi magnetic un capăt al cheii pe bandă şi prindeţi celălalt capăt de haine sau de curea, ca să se desprindă în caz de urgenţă.
12. Nu porniţi banda în timp ce staţi pe covorul de alergare. După conectarea alimentării, banda poate avea o scurtă ezitare la pornire; de aceea staţi pe şinele din plastic antiderapante de pe ambele părţi, până când banda se pune în mişcare.
13. În timpul exerciţiului, mişcaţi braţele natural şi priviţi înainte, nu în jos, spre picioare.
14. Accelerați treptat în timpul exerciţiului; măriţi viteza doar după ce v-aţi adaptat la viteza actuală.
15. Nu purtaţi haine prea lungi şi prea largi în timpul exerciţiilor, ca să nu se agaţe de banda electrică. Pentru antrenamentul obişnuit, vă recomandăm pantofi de alergare sau de fitness cu talpă de cauciuc.

16. La prima utilizare a benzii electrice, ţineţi-vă neapărat de mâner până când vă simţiţi în siguranţă.
17. Limitaţi durata exerciţiului continuu la 90 de minute; după utilizare, scoateţi prompt ştecherul din priză şi îndepărtaţi cheia de siguranţă, pentru a evita suprasolicitarea.
18. Dacă apar situaţii neobişnuite în timpul exerciţiului, scoateţi imediat cheia de siguranţă, ţineţi mânerul cu ambele mâini, puneţi picioarele pe şinele laterale antiderapante şi coborâţi.
19. Două sau mai multe persoane nu au voie să folosească banda în acelaşi timp.
20. Dacă nu vă simţiţi bine, folosiţi banda de alergare doar sub îndrumarea unui medic.
21. Sistemul de monitorizare a pulsului are doar rol orientativ, nu medical; efortul excesiv poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă ameţiţi, opriţi imediat exerciţiul.
22. Copiii, persoanele cu dizabilităţi şi animalele de companie trebuie să stea departe de bandă pentru a evita accidentele.

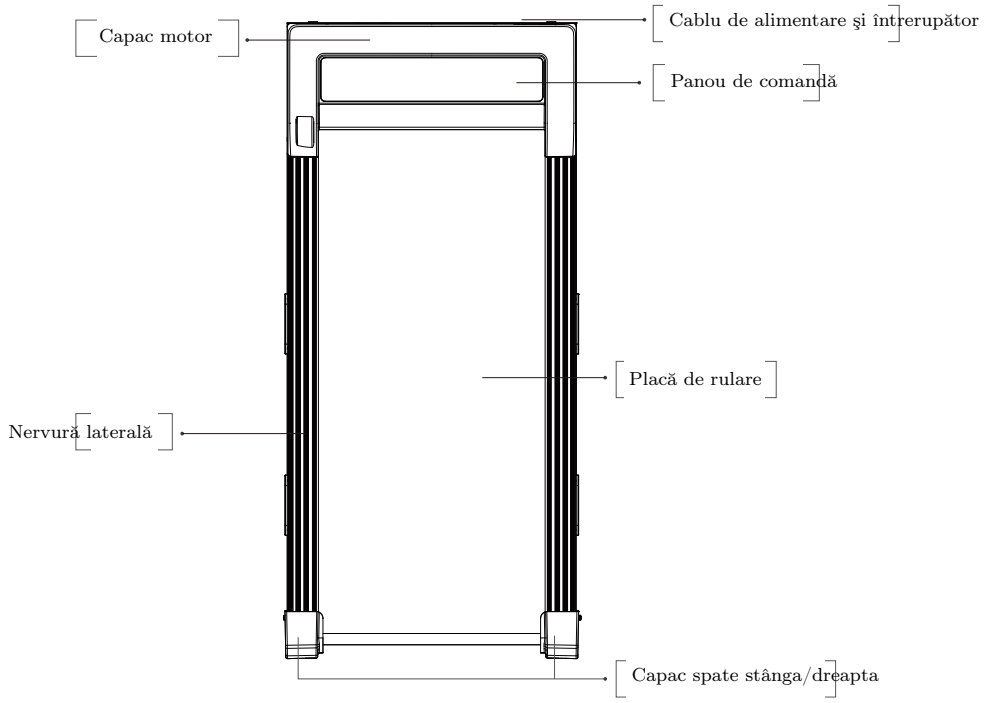
⚠ Avertisment
11. Când banda nu este folosită, păstraţi cheia de siguranţă în siguranţă, departe de copii. Minorii pot folosi banda doar însoţiţi de un adult.
12. Înainte de pliere, banda trebuie oprită complet şi resetată; în stare pliată nu este permisă funcţionarea.
13. În spatele benzii trebuie păstrat un spaţiu liber de 2000×1000 mm.





2. Specificaţiile produsului

2.1. Ilustraţiile produsului

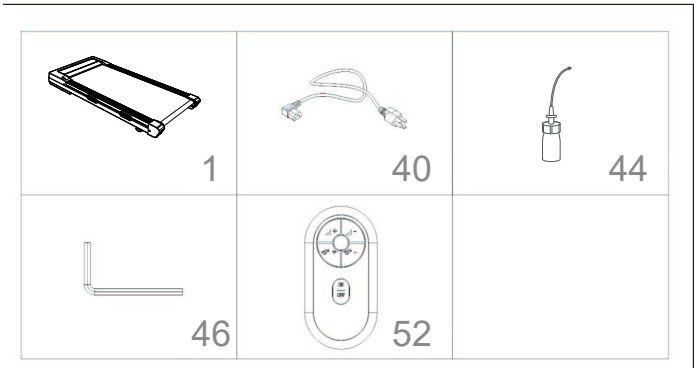


2.2. Parametri tehnici

Panou de comandă	LED
Tensiune de funcţionare (V)	220
Afişajul panoului	Viteză, număr de paşi, timp, distanţă, calorii, înclinare
Mod mers (km/h)	1–6
Interval de înclinare	1–12
Motor de acţionare (W)	2237
Suprafaţă de alergare (mm)	400 * 900
Dimensiuni depliat (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Sarcină maximă (kg)	136

2.3. Lista componentelor

Figura de mai jos prezintă componentele montate pe banda de alergare. După deschiderea cutiei de ambalaj, puteţi scoate din aceasta următoarele componente.



Lista componentelor şi pieselor

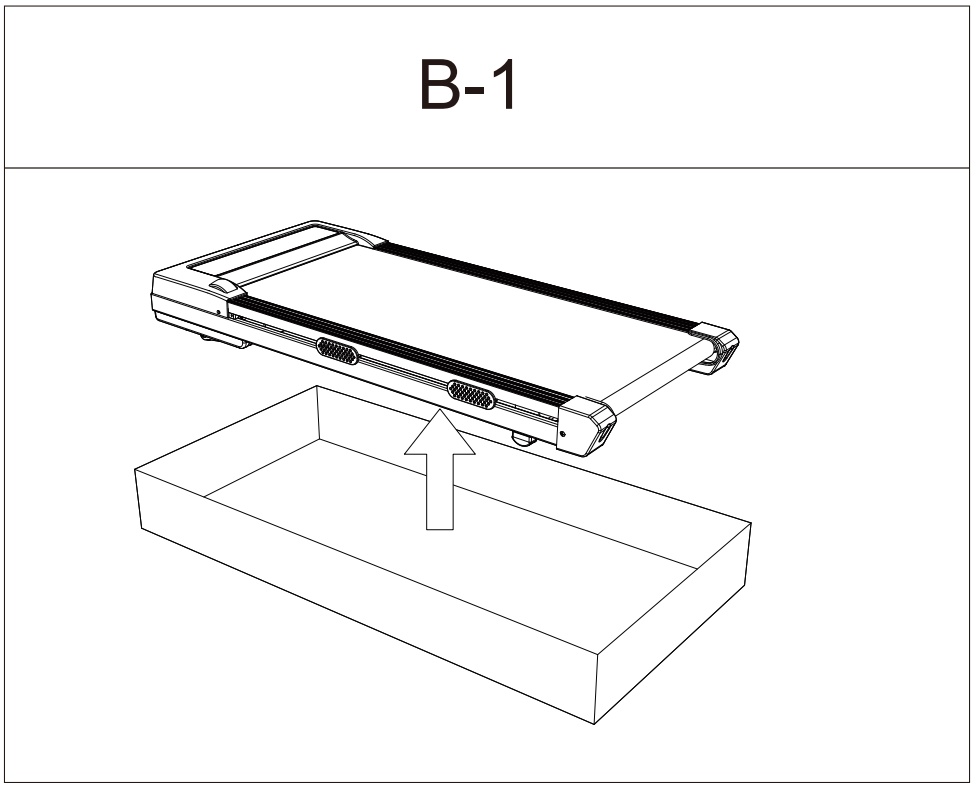
No.	Denumire	Spec.	Cant.	No.	Denumire	Spec.	Cant.
1	Platformă de alergare		1	40	Cablu de alimentare		1
44	Flacon de ulei siliconic		1	46	Cheie hexagonală		1
52	Telecomandă		1				

3. Etape de instalare

3.1. Etape de instalare

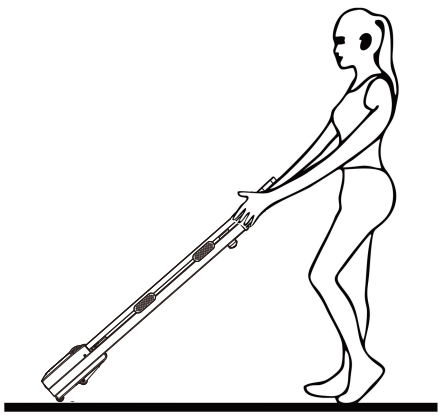
Notă: Nu conectaţi alimentarea până când instalarea nu este finalizată.

Pasul de asamblare 1: Scoateţi din cutie următoarele materiale şi aşezaţi cadrul principal pe sol.



⚠**Notă: Înainte de a porni alimentarea, citiţi cu atenţie instrucţiunile privind operarea şi utilizarea benzii de alergare.**

3.2. Instrucţiuni de manipulare



3.3. Instrucţiuni de împământare

⚠**Instrucţiuni de împământare.** Acest produs trebuie legat la pământ, pentru ca, în caz de scurgeri neaşteptate de curent sau alte defecte, curentul să aibă calea cu cea mai mică rezistenţă, reducând riscul de electrocutare. Produsul este livrat cu un cablu cu conductor de protecţie şi cu ştecher cu împământare. Ştecherul trebuie introdus într-o priză instalată corect, conform normelor locale.

AVERTISMENT — Conectarea greşită a conductorilor de protecţie poate duce la risc de electrocutare. Dacă nu sunteţi sigur că produsul este legat corect la pământ, cereţi sfatul unui electrician sau al unei persoane competente. Nu modificaţi după bunul plac ştecherul cu împământare din dotare; dacă nu există o priză potrivită, solicitaţi unui electrician să monteze una. Acest produs este destinat tensiunii locale şi este dotat cu ştecher cu împământare.

4. Criterii de utilizare

4.1. Introducere

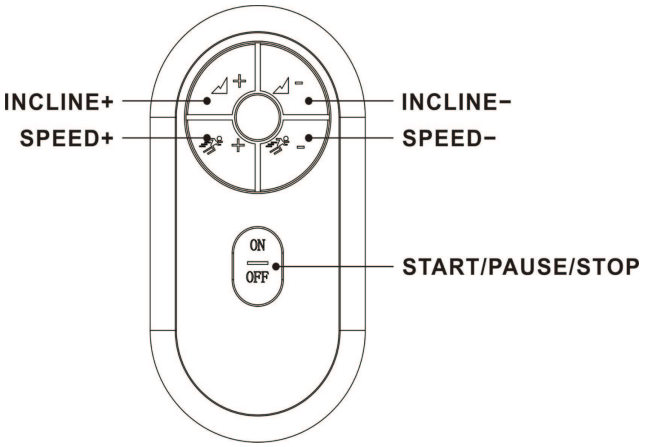
Acest produs foloseşte unităţi imperiale şi este dotat cu un controler de 220 V c.c. şi o bandă de mers cu înclinare, la o viteză de 1–6 km/h.

4.2. Utilizarea telecomenzii în modul mers

Afişajul panoului în modul mers



1. Prezentarea telecomenzii



Telecomanda are cinci taste: „Incline+”, „Incline–”, „Speed+”, „Speed–” şi „Start/Pause”; ţineţi apăsat 3 secunde pentru a pune pauză şi a opri banda.

2. Asocierea telecomenzii

Ţineţi apăsat butonul „Start/Stop” de pe telecomandă şi porniţi banda până când se aude semnalul sonor, care indică asocierea reuşită.

3. Autotestarea înclinării

Când banda este în standby, apăsaţi pe rând „Speed–”, „Incline+”, „Incline–” şi „Incline+” pentru a intra în modul de autotestare a înclinării.

4.3. Ghid de utilizare a aplicaţiei PitPat

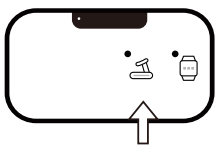
Banda de alergare poate fi conectată la telefon prin Bluetooth.

1. Descărcaţi aplicaţia PitPat pe telefon şi instalaţi-o sau scanaţi codul QR de mai jos pentru a descărca şi instala aplicaţia.
2. Deschideţi aplicaţia PitPat şi urmaţi instrucţiunile din aceasta pentru a vă conecta sau a vă înregistra contul.
3. Conectarea benzii de alergare:
   (1) Activaţi funcţia Bluetooth a telefonului mobil (telefon Android) şi activaţi localizarea.
   (2) Deschideţi aplicaţia PitPat (dacă aplicaţia solicită autorizare, acordaţi-i permisiunile necesare).
   (3) Accesaţi pagina principală a aplicaţiei şi atingeţi colţul pictogramei benzii de alergare din dreapta sus pentru a deschide căutarea.

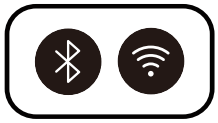
Telefonul va căuta automat dispozitivele din apropiere. Porniţi banda de alergare (dispozitivul al cărui nume începe cu PitPat-T este banda dumneavoastră) pentru a permite conectarea. Un semnal sonor al benzii înseamnă că s-a conectat cu succes, iar pictograma Bluetooth de pe panou se va aprinde.

Notă: La conectare, asiguraţi-vă că telefonul este conectat la internet pentru a controla banda prin Bluetooth. Pentru detalii despre configurarea reţelei, consultaţi descrierile din aplicaţie.

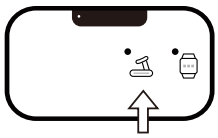
Notă: Cerinţe de sistem: iOS 13 sau mai nou; Android 6.0 sau mai nou.



După înregistrare, atingeţi pictograma benzii de alergare din colţul din dreapta sus.



01 Aşteptaţi conectarea benzii de alergare.
02 Căutaţi reţeaua Wi-Fi.



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

5. Coduri de eroare şi soluţii

5.1. Descrierea afişării defecţiunilor şi a codurilor de eroare

Cod de defecţiune	Cauzele defecţiunii	Analiza defecţiunii	Soluţie
Er 1	Placa de afişaj nu primeşte semnalul driverului motorului	Firele de legătură dintre controlul superior şi cel inferior au contact slab	Reconectaţi firele de legătură dintre controlul superior şi cel inferior
		Firele de legătură dintre controlul superior şi cel inferior sunt rupte	Înlocuiţi firele de conectare
		Ceasul electronic este deteriorat	Înlocuiţi ceasul electronic
		Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului
Er 2	Defecţiune a funcţiei de ridicare	Firul de legătură nu este conectat corect	Reconectaţi firul de legătură
		Defecţiune a motorului de ridicare	Înlocuiţi motorul de ridicare
		Defecţiune a controlerului	Înlocuiţi controlerul
Er 3	Protecţie la supratensiune	Tensiunea de intrare este prea mare	Verificaţi dacă tensiunea alternativă este mai mare de 240 V
		Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului
Er 4	Protecţie la supracurent	Fulia motorului este prea strânsă	Retensionaţi banda
		Frecare excesivă între placa de rulare şi banda de alergare	Aplicaţi ulei de lubrifiere între placa de rulare şi banda de alergare
		Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului
Er 5	Protecţie la suprasarcină	Cureaua motorului este prea întinsă	Slăbiţi uşor banda
		Frecare mare între placa de rulare şi banda de alergare	Aplicaţi ulei de lubrifiere între placa de rulare şi banda de alergare
		Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului
Er 6	Protecţie la circuit deschis	Motorul nu este conectat	Conectaţi motorul
		Circuit motor întrerupt	Înlocuiţi motorul

Cod de defecţiune	**Cauzele defecţiunii**	**Analiza defecţiunii**	**Soluţie**
		Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului
Er 7	Driverul motorului nu primeşte semnale de la panoul de afişaj	Firele de legătură dintre controlul superior şi cel inferior au contact slab	Reconectaţi firele de legătură dintre controlul superior şi cel inferior
		Firele de legătură dintre controlul superior şi cel inferior sunt rupte	Înlocuiţi firele de conectare
		Ceasul electronic este deteriorat	Înlocuiţi ceasul electronic
		Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului
Er 13	Scurtcircuit IGBT	Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului
Er 14	Scurtcircuit de sarcină	Scurtcircuit la motor	Înlocuiţi motorul
		Driverul motorului este deteriorat	Înlocuiţi driverul motorului

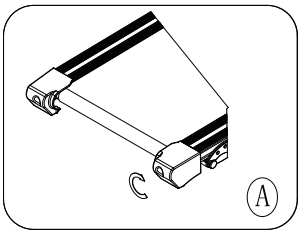
6. Reglarea benzii de alergare

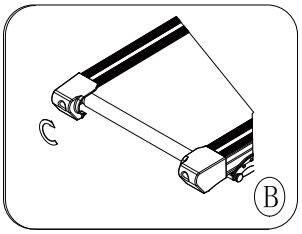
Reglarea benzii de alergare

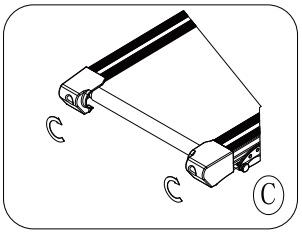
1. Pentru o mai bună întreţinere a benzii de alergare electrice şi pentru prelungirea duratei de viaţă, vă recomandăm ca după 2 ore de utilizare continuă să opriţi alimentarea şi să lăsaţi aparatul să se odihnească 10 minute înainte de a-l folosi din nou.
2. Dacă banda este prea slăbită, poate patina în timpul alergării; dacă este prea întinsă, poate reduce performanţa motorului şi accentua uzura rolei şi a benzii. La o tensionare corectă, banda poate fi ridicată cu mâna de pe placa de alergare, pe ambele părţi, cu circa 50–75 mm.

Centrarea benzii de alergare

- Aşezaţi banda de alergare electrică pe o suprafaţă plană.
- Rulaţi banda de alergare electrică la o viteză de aproximativ 10–13 km/h şi observaţi devierea benzii.
- Dacă banda deviază spre dreapta, scoateţi cheia de siguranţă şi opriţi întrerupătorul, rotiţi şurubul de reglaj din dreapta cu 1/4 de tură în sens orar, reporniţi alimentarea, montaţi cheia de siguranţă, lăsaţi banda să funcţioneze şi urmăriţi devierea. Repetaţi paşii până când banda este centrată, ca în Figura A.
- Dacă banda deviază spre stânga, scoateţi cheia de siguranţă şi opriţi întrerupătorul, rotiţi şurubul de reglaj din stânga cu 1/4 de tură în sens orar, reporniţi alimentarea, montaţi cheia de siguranţă, lăsaţi banda să funcţioneze şi urmăriţi devierea. Repetaţi paşii până când banda este centrată, ca în Figura B.
- După reglajul de mai sus sau după o perioadă de utilizare, banda de alergare se va slăbi treptat şi trebuie reglată din nou.
- Scoateţi cheia de siguranţă şi opriţi întrerupătorul, rotiţi şuruburile de reglaj de pe ambele părţi cu 1/4 de tură în sens orar, reporniţi alimentarea şi montaţi cheia de siguranţă pentru ca banda să funcţioneze, apoi urcaţi pe bandă şi verificaţi tensionarea. Repetaţi paşii până când banda este moderat întinsă, ca în Figura C.







7. Întreţinere

Avertisment: scoateţi neapărat banda de alergare electrică din priză înainte de a curăţa sau întreţine produsul.

Curăţare: o curăţare completă va prelungi durata de viaţă a benzii de alergare electrice.

Îndepărtaţi praful periodic pentru ca piesele să rămână curate. Curăţaţi neapărat suprafeţele expuse de pe ambele laturi ale benzii, pentru a reduce acumularea de impurităţi sub bandă. Asiguraţi-vă că aveţi încălţămintea sport curată, ca să nu ajungă corpuri străine sub bandă şi să uzeze placa şi banda de alergare. Suprafaţa benzii se şterge cu o lavetă umedă cu săpun. Aveţi grijă să nu stropiţi cu apă componentele electrice şi zona de sub bandă.

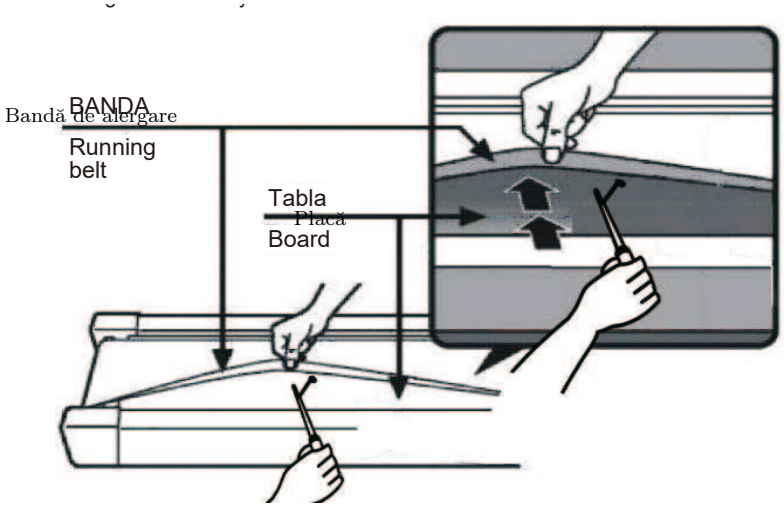
Avertisment: scoateţi neapărat banda electrică din priză înainte de a mişca capacul de protecţie al motorului. Deschideţi capacul motorului cel puţin o dată pe an pentru a aspira motorul şi a trata banda cu ulei de lubrifiere special pentru benzi electrice.

La această bandă electrică, zona dintre placa de alergare şi bandă este lubrifiată din fabrică. Frecarea dintre bandă şi placă influenţează puternic durata de viaţă şi performanţa aparatului; de aceea trebuie aplicat periodic ulei de lubrifiere între ele.

Recomandăm inspectarea periodică a panoului. Dacă panoul este deteriorat, contactaţi centrul nostru de relaţii cu clienţii.

Recomandăm aplicarea uleiului de lubrifiere între banda de alergare şi placa de rulare a benzii electrice conform următorului program (modul de utilizare este prezentat mai jos):

- Pentru utilizare uşoară (mai puţin de 3 ore pe săptămână), aplicaţi uleiul de lubrifiere o dată pe an.
- Pentru utilizare medie (3–5 ore pe săptămână), aplicaţi uleiul de lubrifiere o dată la 6 luni.
- Pentru utilizare intensă (mai mult de 5 ore pe săptămână), aplicaţi uleiul de lubrifiere o dată la 3 luni.


BANDA
Bandă de alergare
Running
belt
Tabla
Placă
Board

8. Măsuri pentru un exerciţiu sigur

8.1. Îndrumări pentru exerciţiile începătorilor

Dacă aveţi peste 35 de ani sau probleme de sănătate şi acesta este primul dumneavoastră antrenament, consultaţi neapărat medicul sau un specialist înainte de a utiliza banda de alergare electrică.

Pregătire Înainte de a folosi banda electrică, staţi lângă ea pentru a vă familiariza cu comenzile — de exemplu pornirea, oprirea şi reglarea vitezei — şi folosiţi-o abia după ce le cunoaşteţi bine. Apoi urcaţi pe şinele din plastic de pe ambele părţi, prindeţi mânerul cu ambele mâini, setaţi o viteză mică de 1,4–3,0 km/h, ţineţi corpul drept, priviţi înainte şi „testaţi" banda de câteva ori cu un picior; apoi păşiţi pe bandă şi mergeţi odată cu ea. Când vă simţiţi confortabil, creşteţi lent viteza la 2,9–5,0 km/h. Menţineţi acest ritm circa 10 minute, apoi opriţi aparatul încet.

Exerciţiu Staţi lângă banda electrică pentru a vă familiariza cu comenzile ei — de exemplu reglarea vitezei şi a înclinării — şi folosiţi-o abia după ce le cunoaşteţi bine. Mergeţi într-un ritm constant aproximativ o milă şi cronometraţi cât durează. Poate dura 15–25 de minute. La o viteză de 4,8 km/h, o milă durează circa 12 minute. După ce reuşiţi acest lucru cu uşurinţă de câteva ori, creşteţi treptat viteza şi înclinarea, ca să vă antrenaţi eficient timp de 30 de minute. Înainte de programul de mers, reţineţi: aveţi răbdare, un astfel de antrenament vizează sănătatea pe termen lung, nu o minune peste noapte.

Frecvenţa antrenamentelor Frecvenţa recomandată este de 3–5 antrenamente pe săptămână, a câte 15–60 de minute. Cel mai bine este să stabiliţi întâi un program de antrenament, în loc să vă ghidaţi după moment. Intensitatea o controlaţi singur, reglând viteza şi înclinarea. La început vă recomandăm să nu setaţi înclinare; totuşi, când doriţi să creşteţi intensitatea, mărirea înclinării benzii electrice este foarte eficientă.

Volumul de exerciţii

Program scurt — un antrenament de 15–20 de minute este o modalitate excelentă de a economisi timp Încălziţi-vă 2 minute la 4,8 km/h, apoi creşteţi viteza la 5,2 km/h şi 5,8 km/h, câte 2 minute fiecare. După aceea, măriţi viteza cu 0,5 km/h la fiecare două minute, până când respiraţia se accelerează, dar nu devine dificilă. Continuaţi în acest ritm şi reduceţi viteza cu 0,2 km/h dacă rămâneţi fără suflu. La final, acordaţi-vă patru minute pentru revenire. Dacă vă este greu să creşteţi intensitatea prin viteză, măriţi lent înclinarea. Chiar şi o înclinare uşoară creşte mult intensitatea antrenamentului.

Cum să ardeţi calorii — această metodă chiar arde calorii Încălziţi-vă 5 minute la 3,9–4,8 km/h, apoi creşteţi ritmul cu 0,2 km/h la fiecare 2 minute, până când vă este greu să menţineţi un anumit ritm timp de 45 de minute. Pentru un antrenament mai intens, păstraţi acest ritm pe durata unei emisiuni TV de o oră,

măriţi-l cu 0,2 km/h la fiecare pauză publicitară şi reveniţi la ritmul anterior în emisiunea următoare, astfel încât să ardeţi cât mai multe calorii în pauză şi în perioada următoare, cu puls crescut. La final, acordaţi-vă patru minute pentru revenire.

Înainte de a face mişcare, cereţi sfatul unui specialist. Acesta vă poate recomanda frecvenţa, intensitatea şi durata exerciţiilor potrivite vârstei şi condiţiei dumneavoastră fizice. Dacă în timpul efortului simţiţi apăsare sau durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăţi de respiraţie, ameţeli ori alt disconfort, opriţi imediat exerciţiul! Consultaţi un specialist înainte de a continua.

Dacă folosiţi frecvent o bandă de alergare electrică, puteţi alege o viteză normală de mers sau un ritm de jogging. Dacă sunteţi neexperimentat sau nesigur în privinţa vitezei de testare potrivite, consultaţi următoarele criterii:

- 1 km/h până la 2,9 km/h pentru persoane cu condiţie fizică slabă
- 2,9 km/h până la 4,0 km/h pentru persoane sedentare sau cu puţină mişcare
- 4,5 km/h până la 6,0 km/h pentru mers normal
- 6,0 km/h până la 7,4 km/h pentru mers rapid
- 7,4 km/h până la 8,6 km/h pentru joggeri
- 8,6 km/h până la 11,9 km/h pentru alergători cu viteză moderată
- 11,9 km/h până la 14,5 km/h pentru alergători experimentaţi
- 14,5 km/h până la 19,3 km/h pentru alergători foarte buni

Notă: O viteză de 6 km/h sau mai mică este potrivită pentru mers, în timp ce o viteză de 8 km/h sau mai mare este potrivită pentru alergare.

8.2. Încălzire

Cel mai bine este să faceţi stretching înainte de antrenament. Muşchii încălziţi se întind mai uşor, aşa că încălziţi-vă 5–10 minute. Apoi opriţi-vă şi întindeţi-vă astfel — 5 repetări, câte 10 secunde sau mai mult pentru fiecare picior — şi repetaţi după terminarea antrenamentului.

1. Întindere spre înainte: Îndoiţi uşor genunchii, aplecaţi-vă lent trunchiul, relaxaţi spatele şi umerii şi încercaţi să atingeţi degetele de la picioare cu mâinile cât mai mult posibil. Menţineţi 10–15 secunde şi relaxaţi-vă. Repetaţi mişcările de mai sus de 3 ori (vezi figura 1).

2. Întinderea ischiogambierilor: Aşezaţi-vă pe o saltea curată şi întindeţi un picior. Trageţi celălalt picior spre interior astfel încât să se lipească de partea interioară a piciorului întins. Atingeţi degetele de la picior cu mâinile cât mai mult posibil. Menţineţi 10–15 secunde şi relaxaţi-vă. Repetaţi mişcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 2).

3. Întinderea gambei şi a tendonului lui Ahile: Sprijiniţi-vă cu ambele mâini de un perete sau de un copac, cu un picior rămas în spate. Menţineţi piciorul din spate întins şi călcâiul în contact cu solul, aplecându-vă spre perete sau copac. Menţineţi 10–15 secunde şi relaxaţi-vă. Repetaţi mişcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 3).

4. Întinderea cvadricepsului: Menţineţi echilibrul sprijinindu-vă cu mâna stângă de un perete sau de o masă, apoi duceţi mâna dreaptă în spate, prindeţi călcâiul drept şi trageţi-l lent spre şold până simţiţi tensiune în muşchii din partea din faţă a coapsei. Menţineţi 10–15 secunde şi relaxaţi-vă. Repetaţi mişcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 4).

5. Întinderea muşchiului croitor (interiorul coapsei): Aşezaţi-vă cu tălpile lipite una de cealaltă şi genunchii orientaţi spre exterior. Prindeţi labele picioarelor cu ambele mâini şi trageţi-le spre zona inghinală. Menţineţi 10–15 secunde şi relaxaţi-vă. Repetaţi mişcările de mai sus de 3 ori pentru fiecare picior (vezi figura 5).

9. Angajament de service

Acest produs este destinat exclusiv utilizării casnice, iar excepţiile legate de utilizarea comercială nu sunt acoperite de garanţia noastră.

Dacă întâmpinaţi probleme legate de funcţionarea produsului, nu ezitaţi să contactaţi distribuitorul local pentru asistenţă.

9.1. Instrucţiuni pentru eliminarea corectă a deşeurilor de echipamente electrice şi electronice

1. **Eliminarea corectă a deşeurilor de echipamente electrice şi electronice (DEEE) şi simbolul „pubelei cu roţi barate”.** Pubela cu roţi barată de pe DEEE înseamnă că sunteţi obligat prin lege să eliminaţi acest echipament separat de sistemul de colectare a deşeurilor municipale nesortate. Aruncarea lui în pubela pentru deşeuri reziduale, în pubela galbenă sau în sacul galben pentru materiale reciclabile este interzisă prin lege. Dacă echipamentul conţine baterii portabile, acumulatori sau lămpi care nu sunt montate permanent, acestea trebuie scoase înainte de eliminarea produsului şi eliminate separat ca deşeuri de baterii portabile.
2. **Modalităţi de returnare a deşeurilor de echipamente electrice şi electronice.** Proprietarii de deşeuri de echipamente electrice şi electronice le pot preda la punctele de returnare sau de colectare înfiinţate şi puse la dispoziţie de autorităţile publice de gestionare a deşeurilor sau, alternativ, la punctele de colectare instalate de producători, comercianţi cu amănuntul sau vânzători la distanţă, pentru a asigura eliminarea corectă. Următorul link duce la un registru online al punctelor de colectare şi preluare disponibile: `https://e-schrott-entsorgen.org/`
3. **Confidenţialitatea datelor.** Proprietarii de deşeuri de echipamente electrice şi electronice sunt responsabili pentru ştergerea tuturor datelor cu caracter personal de pe echipamentele care urmează să fie eliminate.

10. Asistenţă

DEERRUN & PitPat

Notă: Dacă aparatul dumneavoastră include un beneficiu de garanţie prin activare, activaţi-l înainte de utilizarea normală urmând instrucţiunile de pe cardul de operare rapidă.

E-mail: support@deerruntreadmill.com
Instagram: deerrun_official
TikTok: deerrun_official



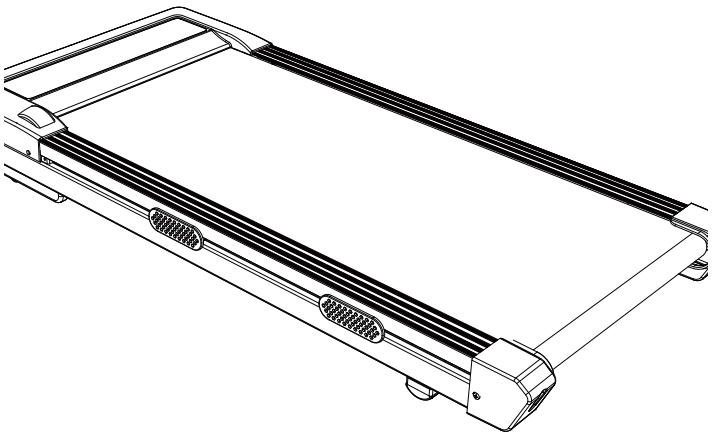


Distribuitor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.ro

DEERRUN & PitPat

DOMAČA TEKALNA STEZA

Z10-B / BA07R2



Navodila za uporabo

Pred uporabo izdelka natančno preberite ta navodila in jih shranite.

Kazalo

1 Varnostni ukrepi **2**
1.1 Previdnostni ukrepi 2

2 Tehnični podatki izdelka **4**
2.1 Slike izdelka 4
2.2 Tehnični parametri 4
2.3 Seznam sestavnih delov 4

3 Koraki namestitve **6**
3.1 Koraki namestitve 6
3.2 Navodila za ravnanje 6
3.3 Navodila za ozemljitev 7

4 Navodila za upravljanje **8**
4.1 Uvod 8
4.2 Upravljanje z daljinskim upravljalnikom v načinu hoje 8
4.3 Navodila za uporabo aplikacije PitPat 9

5 Kode napak in rešitve **10**
5.1 Opis prikaza napak in kod napak 10

6 Nastavitev tekalnega traku **12**

7 Vzdrževanje **13**

8 Ukrepi za varno vadbo **14**
8.1 Smernice za vadbo začetnikov 14
8.2 Ogrevanje 15

9 Servisna zaveza **17**
9.1 Navodila za pravilno odstranjevanje odpadne električne in elektronske opreme 17

10 Podpora **18**

1. Varnostni ukrepi

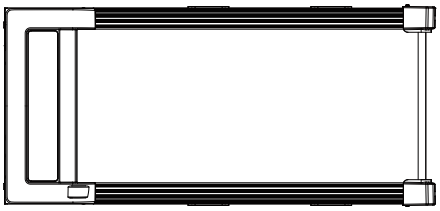
1.1. Previdnostni ukrepi

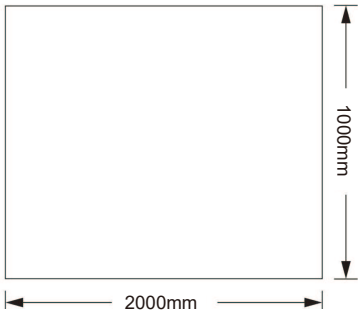
Za preprečitev nenamernih poškodb obvezno upoštevajte naslednje:

1. Električno tekalno stezo postavite na čisto in ravno mesto, ne na debelo preprogo, da ne ovirate pretoka zraka pod njo. Prav tako je ne postavljajte blizu vode ali na prosto in jo varujte pred vlago.
2. Napajanje vklopite šele, ko je električna tekalna steza povsem sestavljena in je motor pokrit z zaščitnim pokrovom. Napajalni kabel priključite v vtičnico z varovalko 10 A in varno ozemljitvijo. Priporočamo vtičnico z nadtokovno zaščito, da zagotovite varnost steze in uporabnika.
3. Zaščitnega pokrova ne odstranjujte samovoljno. Če ga je zaradi vzdrževanja treba odpreti, najprej obvezno izvlecite vtič iz vtičnice (vzdrževanje priporočamo zaupati strokovnjaku).
4. Električno tekalno stezo postavite tako, da ne zakriva stenske vtičnice in ostane priključitev enostavna.
5. Napajalni kabel električne tekalne steze je namenski; če se poškoduje, kupite novega pri prodajalcu ali se obrnite neposredno na nas.
6. Znova preverite, ali so vijaki sestavljene tekalne steze priviti.
7. Upoštevajte, da je električna tekalna steza posebna naprava; ne predelujte je za druge namene.
8. V nobenega od delov naprave ne vstavljajte drugih predmetov.
9. Pred vadbo se ogrejte, da preprečite poškodbe.
10. Z napornimi vajami lahko začnete šele 40 minut po obroku.
11. Pred uporabo tekalne steze preverite, ali je napajanje priključeno in ali je varnostni ključ aktiven. Nato en konec varnostnega ključa magnetno pritrdite na stezo, drugi konec pa pripnite na oblačilo ali pas, da se v sili sname.
12. Tekalne steze ne vklapljajte, medtem ko stojite na tekalnem traku. Po priključitvi napajanja se lahko trak ob zagonu na kratko zatakne; zato stojte na plastičnih protizdrsnih letvah na obeh straneh steze, dokler se trak ne premakne.
13. Med vadbo naravno zamahujte z rokami in glejte naprej, ne navzdol v noge.
14. Med vadbo pospešujte postopoma; hitrost povečajte šele, ko se navadite na obstoječi tempo.
15. Med vadbo ne nosite predolgih in preohlapnih oblačil, da se ne zataknejo v električno tekalno stezo. Za običajno vadbo priporočamo tekaške ali fitnes copate z gumijastim podplatom.
16. Ob prvi uporabi električne tekalne steze se obvezno držite ročaja, dokler se nanjo ne navadite.

17. Trajanje neprekinjene vadbe omejite na 90 minut; po uporabi pravočasno izvlecite vtič iz vtičnice in odstranite varnostni ključ, da preprečite preobremenitev.
18. Če med vadbo pride do kakršnih koli nepravilnosti, takoj izvlecite varnostni ključ, se z obema rokama primite ročaja, z nogami stopite na protizdrsni stranski letvi in nato stopite dol.
19. Dve ali več oseb tekalne steze ne sme uporabljati hkrati.
20. Če se ne počutite dobro, tekalno stezo uporabljajte le pod zdravnikovim nadzorom.
21. Sistem za merjenje utripa je zgolj informativen in ni za medicinsko uporabo; pretirana vadba lahko povzroči hude poškodbe ali smrt. Če se vam zvrti, takoj prenehajte z vadbo.
22. Otroci, invalidi in hišni ljubljenčki naj se držijo stran od tekalne steze, da preprečijo nesreče.

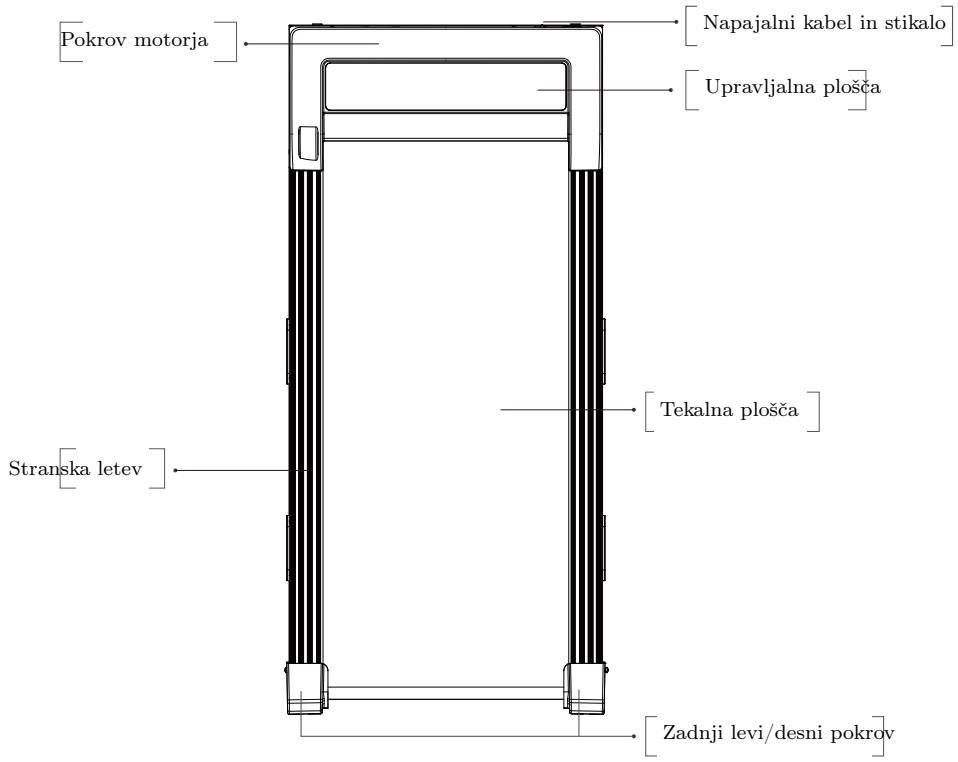
⚠ Opozorilo
11. Ko tekalne steze ne uporabljate, varnostni ključ skrbno shranite zunaj dosega otrok. Mladoletniki lahko stezo uporabljajo le v spremstvu odrasle osebe.
12. Pred zlaganjem mora biti steza povsem ustavljena in ponastavljena; v zloženem stanju je ni dovoljeno uporabljati.
13. Za tekalno stezo mora ostati prost prostor $2000 \times 1000\,\text{mm}$.





2. Tehnični podatki izdelka

2.1. Slike izdelka

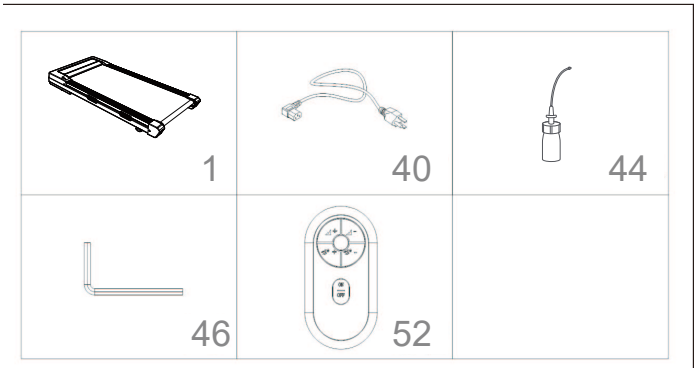


2.2. Tehnični parametri

Upravljalna plošča	LED
Delovna napetost (V)	220
Prikaz na plošči	Hitrost, število korakov, čas, razdalja, kalorije, naklon
Način hoje (km/h)	1–6
Območje naklona	1–12
Pogonski motor (W)	2237
Tekalna površina (mm)	400 * 900
Mere razprto (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Največja obremenitev (kg)	136

2.3. Seznam sestavnih delov

Spodnja slika prikazuje sestavne dele, nameščene na tekalni stezi. Po odprtju embalažne škatle lahko iz nje vzamete naslednje sestavne dele.



Seznam sestavnih delov in delov

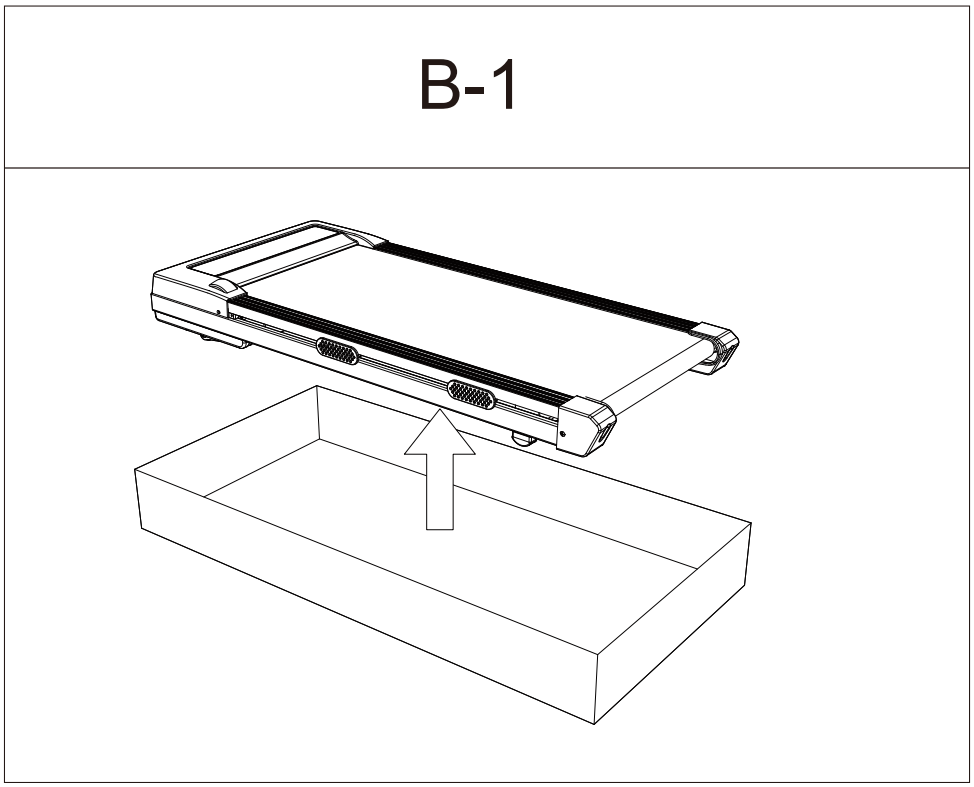
No.	Ime	Spec.	Kol.	No.	Ime	Spec.	Kol.
1	Tekalna podloga		1	40	Napajalni kabel		1
44	Steklenička silikonskega olja		1	46	Šestrobi ključ		1
52	Daljinski upravljalnik		1				

3. Koraki namestitve

3.1. Koraki namestitve

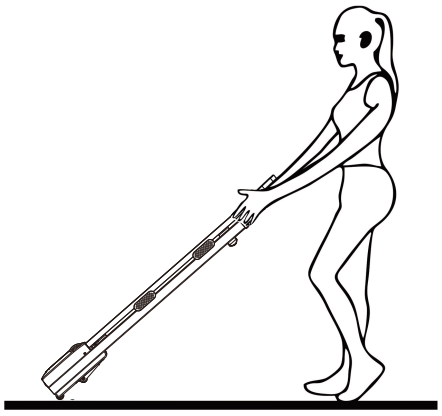
Opomba: Napajanja ne priključujte, dokler namestitev ni končana.

1. korak sestavljanja: Iz škatle vzemite naslednje materiale in glavni okvir položite na tla.



⚠**Opomba: Pred vklopom napajanja skrbno preberite ustrezna navodila za upravljanje in uporabo tekalne steze.**

3.2. Navodila za ravnanje



3.3. Navodila za ozemljitev

⚠**Navodila za ozemljitev.** Ta izdelek mora biti ozemljen, da ima tok ob nepričakovanem uhajanju ali drugi okvari pot najmanjšega upora in se zmanjša tveganje električnega udara. Izdelku je priložen kabel z zaščitnim vodnikom in vtič z zaščitnim kontaktom. Vtič morate priključiti v pravilno nameščeno vtičnico, skladno z lokalnimi predpisi.

OPOZORILO — Napačna priključitev zaščitnih vodnikov lahko povzroči nevarnost električnega udara. Če niste prepričani, ali je izdelek pravilno ozemljen, se posvetujte z električarjem ali pristojno osebo. Priloženega vtiča z zaščitnim kontaktom ne predelujte po svoje; če ustrezne vtičnice ni, naj jo namesti električar. Ta izdelek je namenjen lokalni omrežni napetosti in je opremljen z vtičem z zaščitnim kontaktom.

4. Navodila za upravljanje

4.1. Uvod

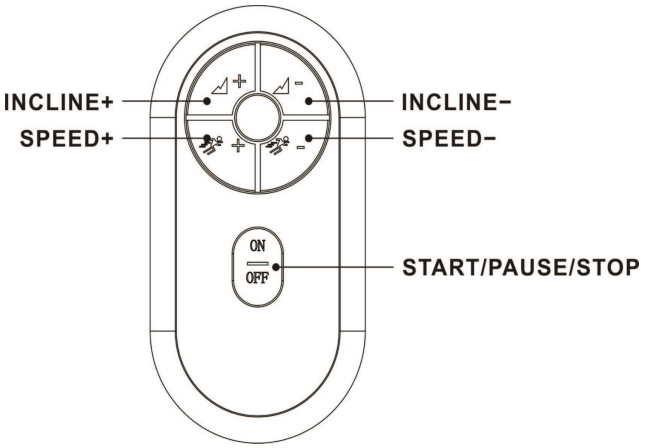
Ta izdelek uporablja imperialne enote in je opremljen z 220 V enosmernim krmilnikom ter hodalno stezo z naklonom pri hitrosti 1–6 km/h.

4.2. Upravljanje z daljinskim upravljalnikom v načinu hoje

Prikaz plošče v načinu hoje



1. Predstavitev daljinskega upravljalnika



Daljinski upravljalnik ima pet tipk: »Incline+«, »Incline–«, »Speed+«, »Speed–« in »Start/Pause«; s pridržanjem za 3 sekunde tekalno stezo zaustavite.

2. Seznanjanje daljinskega upravljalnika

Na daljinskem upravljalniku pridržite tipko »Start/Stop« in vklopite tekalno stezo, dokler ne zapiska brenčalnik, kar pomeni uspešno seznanitev.

3. Samopreverjanje naklona

Ko je tekalna steza v stanju pripravljenosti, zaporedoma pritisnite »Speed–«, »Incline+«, »Incline–« in »Incline+«, da vstopite v samopreverjanje naklona.

4.3. Navodila za uporabo aplikacije PitPat

Tekalno stezo lahko s telefonom povežete prek povezave Bluetooth.

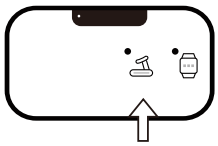
1. Prenesite aplikacijo PitPat na telefon in jo namestite ali skenirajte spodnjo kodo QR za prenos in namestitev aplikacije.
2. Odprite aplikacijo PitPat in sledite navodilom v njej za prijavo ali registracijo računa.
3. Povezovanje tekalne steze:
   (1) V mobilnem telefonu (telefon Android) vklopite 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.

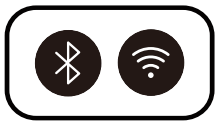
Opomba: Pri povezovanju se prepričajte, da je telefon povezan z internetom, da lahko tekalno stezo upravljate prek povezave Bluetooth. Podrobnosti o omrežni konfiguraciji najdete v opisih v aplikaciji.



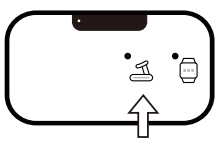
Opomba: Sistemske zahteve: iOS 13 ali novejši; Android 6.0 ali novejši.



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.

5. Kode napak in rešitve

5.1. Opis prikaza napak in kod napak

Koda napake	Vzroki napake	Analiza napake	Rešitev
Er 1	Prikazovalna plošča ne prejema signala gonilnika motorja	Povezovalni vodniki med zgornjim in spodnjim krmiljem imajo slab stik	Znova priključite povezovalne vodnike med zgornjim in spodnjim krmiljem
		Povezovalni vodniki med zgornjim in spodnjim krmiljem so pretrgani	Zamenjajte povezovalne vodnike
		Elektronska ura je poškodovana	Zamenjajte elektronsko uro
		Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja
Er 2	Okvara funkcije dviga	Povezovalni vodnik ni pravilno priključen	Znova priključite povezovalni vodnik
		Okvara dvižnega motorja	Zamenjajte dvižni motor
		Okvara krmilnika	Zamenjajte krmilnik
Er 3	Zaščita pred prenapetostjo	Vhodna napetost je previsoka	Preverite, ali je izmenična napetost višja od 240 V
		Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja
Er 4	Zaščita pred prekomernim tokom	Jermenica motorja je preveč napeta	Znova napnite trak
		Prekomerno trenje med tekalno ploščo in tekalnim trakom	Nanesite mazalno olje med tekalno ploščo in tekalni trak
		Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja
Er 5	Zaščita pred preobremenitvijo	Jermen motorja je preveč napet	Nekoliko popustite trak
		Veliko trenje med tekalno ploščo in tekalnim trakom	Nanesite mazalno olje med tekalno ploščo in tekalni trak
		Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja
Er 6	Zaščita pred prekinitvijo tokokroga	Motor ni priključen	Priključite motor
		Prekinjen tokokrog motorja	Zamenjajte motor
		Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja
Er 7	Gonilnik motorja ne prejema signalov s prikazovalne plošče	Povezovalni vodniki med zgornjim in spodnjim krmiljem imajo slab stik	Znova priključite povezovalne vodnike med zgornjim in spodnjim krmiljem

Koda napake	Vzroki napake	Analiza napake	Rešitev
		Povezovalni vodniki med zgornjim in spodnjim krmiljem so pretrgani	Zamenjajte povezovalne vodnike
		Elektronska ura je poškodovana	Zamenjajte elektronsko uro
		Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja
Er 13	Kratek stik IGBT	Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja
Er 14	Kratek stik bremena	Kratek stik motorja	Zamenjajte motor
		Gonilnik motorja je poškodovan	Zamenjajte gonilnik motorja

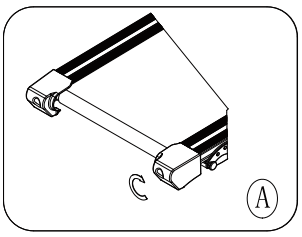
6. Nastavitev tekalnega traku

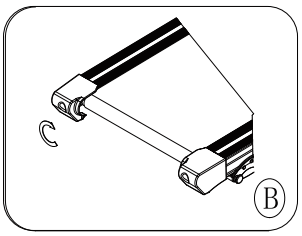
Nastavitev tekalnega traku

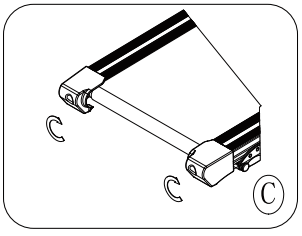
1. Za boljše vzdrževanje električne tekalne steze in podaljšanje njene življenjske dobe priporočamo, da po 2 urah neprekinjene uporabe izklopite napajanje in pustite napravo 10 minut počivati, preden jo znova uporabite.
2. Če je tekalni trak preohlapen, lahko med tekom drsi; če je preveč napet, lahko zmanjša zmogljivost motorja in poveča obrabo valja in traku. Pri pravilni napetosti je trak mogoče na obeh straneh z roko dvigniti od tekalne plošče za približno 50–75 mm.

Centriranje tekalnega traku

- Električno tekalno stezo postavite na ravna tla.
- Električno tekalno stezo poženite s hitrostjo približno 10–13 km/h in opazujte odklon traku.
- Če trak zaide v desno, izvlecite varnostni ključ in izklopite stikalo za napajanje, desni nastavitveni vijak zavrtite za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca, znova vklopite napajanje, namestite varnostni ključ, pustite stezo teči in opazujte zamik traku. Navedene korake ponavljajte, dokler trak ne teče po sredini, kot prikazuje slika A.
- Če trak zaide v levo, izvlecite varnostni ključ in izklopite stikalo za napajanje, levi nastavitveni vijak zavrtite za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca, znova vklopite napajanje, namestite varnostni ključ, pustite stezo teči in opazujte zamik traku. Navedene korake ponavljajte, dokler trak ne teče po sredini, kot prikazuje slika B.
- Po zgornji nastavitvi ali po določenem času uporabe se tekalni trak postopoma zrahlja in ga je treba znova nastaviti.
- Izvlecite varnostni ključ in izklopite stikalo za napajanje, nastavitvena vijaka na obeh straneh zavrtite za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca, znova vklopite napajanje in namestite varnostni ključ, da steza steče, nato stopite na trak in preverite napetost. Navedene korake ponavljajte, dokler trak ni zmerno napet, kot prikazuje slika C.







7. Vzdrževanje

Opozorilo: pred čiščenjem ali vzdrževanjem izdelka obvezno izvlecite vtič električne tekalne steze.

Čiščenje: temeljito čiščenje podaljša življenjsko dobo električne tekalne steze.

Redno odstranjujte prah, da ostanejo deli čisti. Obvezno očistite izpostavljene površine na obeh straneh tekalnega traku, da se pod njim nabere manj nesnage. Poskrbite za čiste športne copate, da pod trak ne pridejo tujki in ne brusijo tekalne plošče in traku. Površino traku obrišite z vlažno krpo z milom. Pazite, da voda ne poškropi električnih delov in prostora pod trakom.

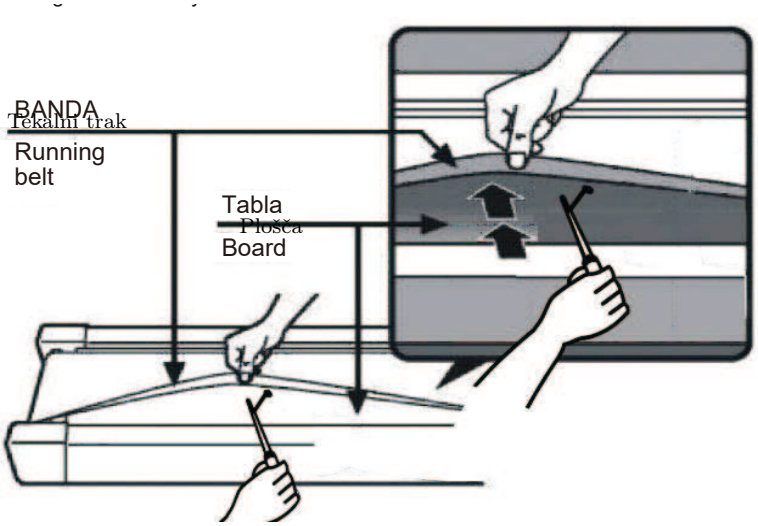
Opozorilo: pred premikanjem zaščitnega pokrova motorja obvezno izklopite električno tekalno stezo iz vtičnice. Pokrov motorja odprite vsaj enkrat letno, posesajte motor in tekalni trak namažite s posebnim mazalnim oljem za električne tekalne steze.

Pri tej električni tekalni stezi je prostor med tekalno ploščo in trakom tovarniško namazan. Trenje med trakom in ploščo močno vpliva na življenjsko dobo in zmogljivost naprave, zato je treba mednju redno nanašati mazalno olje.

Priporočamo redno preverjanje plošče. Če je plošča poškodovana, se obrnite na naš center za pomoč strankam.

Priporočamo nanašanje mazalnega olja med tekalni trak in tekalno ploščo električne steze po naslednjem časovnem načrtu (način uporabe je prikazan spodaj):

- Pri lahki uporabi (manj kot 3 ure na teden) nanesite mazalno olje enkrat letno.
- Pri srednji uporabi (3–5 ur na teden) nanesite mazalno olje vsakih 6 mesecev.
- Pri intenzivni uporabi (več kot 5 ur na teden) nanesite mazalno olje vsake 3 mesece.



8. Ukrepi za varno vadbo

8.1. Smernice za vadbo začetnikov

Če ste starejši od 35 let ali imate zdravstvene težave in je to vaša prva vadba, se pred uporabo električne tekalne steze obvezno posvetujte z zdravnikom ali strokovnjakom.

Priprava Pred uporabo električne tekalne steze se postavite ob njo in se seznanite z upravljanjem — na primer z zagonom, zaustavitvijo in nastavitvijo hitrosti — ter jo uporabljajte šele, ko jo dobro poznate. Nato stopite na plastični letvi na obeh straneh, se z obema rokama primite ročaja, nastavite nizko hitrost 1,4–3,0 km/h, telo držite vzravnano, glejte naprej in trak nekajkrat »preizkusite« z eno nogo; nato stopite na trak in hodite z njim. Ko vam bo hitrost prijetna, jo počasi povečajte na 2,9–5,0 km/h. Ta tempo vzdržujte približno 10 minut, nato napravo počasi ustavite.

Vadba Postavite se ob električno tekalno stezo in se seznanite z njenim upravljanjem — na primer z nastavitvijo hitrosti in naklona — ter jo uporabljajte šele, ko jo dobro poznate. Hodite z enakomernim tempom približno eno miljo in merite, koliko časa potrebujete. To lahko traja 15–25 minut. Pri hitrosti 4,8 km/h boste za miljo potrebovali približno 12 minut. Ko vam bo to nekajkrat šlo z lahkoto, postopoma povečujte hitrost in naklon, da boste 30 minut kakovostno vadili. Pred programom hoje imejte v mislih: bodite potrpežljivi, takšna vadba je namenjena vašemu vseživljenjskemu zdravju in ne čudežu čez noč.

Pogostost vadbe Priporočena pogostost je 3–5 vadb na teden, vsaka po 15–60 minut. Najbolje je, da si najprej pripravite načrt vadbe, namesto da vadite po občutku. Intenzivnost uravnavate sami z nastavitvijo hitrosti in naklona. Na začetku priporočamo vadbo brez naklona; če pa želite povečati intenzivnost, je zvišanje naklona električne tekalne steze zelo učinkovito.

Obseg vadbe

Kratek program — 15–20-minutna vadba je odličen način za prihranek časa Ogrevajte se 2 minuti pri 4,8 km/h, nato hitrost za po 2 minuti povečajte na 5,2 km/h in 5,8 km/h. Zatem vsaki dve minuti povečajte hitrost za 0,5 km/h, dokler ne dihate hitreje, a še brez težav. Nadaljujte v tem tempu in ob zasoplosti hitrost zmanjšajte za 0,2 km/h. Na koncu si vzemite štiri minute za umirjanje. Če vam je težko povečevati intenzivnost s hitrostjo, počasi zvišujte naklon. Že rahlo zvišanje naklona močno poveča intenzivnost vadbe.

Kako porabiti kalorije — ta metoda kalorije res porabi Ogrevajte se 5 minut pri 3,9 do 4,8 km/h, nato vsaki 2 minuti povečajte tempo za 0,2 km/h, dokler vam ne postane naporno vzdrževati določen tempo 45 minut. Za intenzivnejšo vadbo ohranjajte ta tempo med enourno televizijsko oddajo, v vsakem reklamnem premoru ga povečajte za 0,2 km/h in se v naslednji oddaji vrnite na prejšnji tempo, da se med reklamami in v obdobju povišanega utripa porabi čim več kalorij. Na koncu si vzemite štiri minute za umirjanje.

Pred vadbo poiščite nasvet strokovnjaka. Ta vam lahko priporoči pogostost, intenzivnost in trajanje vadbe, primerne vaši starosti in telesnemu stanju. Če med vadbo občutite tiščanje ali bolečino v prsih, nereden srčni utrip, težko dihanje, omotico ali drugo nelagodje, takoj prenehajte z vadbo! Pred nadaljevanjem se posvetujte s strokovnjakom.

Če električno tekalno stezo uporabljate pogosto, lahko izberete običajno hitrost hoje ali tempo teka. Če nimate izkušenj ali niste prepričani o najprimernejši preizkusni hitrosti, upoštevajte naslednja merila:

- 1 km/h do 2,9 km/h za osebe s slabo telesno pripravljenostjo
- 2,9 km/h do 4,0 km/h za osebe s sedečim načinom življenja ali premalo gibanja
- 4,5 km/h do 6,0 km/h za običajno hojo
- 6,0 km/h do 7,4 km/h za hitro hojo
- 7,4 km/h do 8,6 km/h za tekače na lahkotnem tempu
- 8,6 km/h do 11,9 km/h za tekače z zmernim tempom
- 11,9 km/h do 14,5 km/h za izkušene tekače
- 14,5 km/h do 19,3 km/h za odlične tekače

Opomba: Hitrost 6 km/h ali manj je primerna za hojo, hitrost 8 km/h ali več pa za tek.

8.2. Ogrevanje

Najbolje je, da se raztegnete pred vadbo. Ogrete mišice se lažje raztegujejo, zato se 5 do 10 minut ogrevajte. Nato se ustavite in izvedite naslednje raztezanje — 5 ponovitev, z vsako nogo zadržite 10 sekund ali dlje — ter ga po koncu vadbe ponovite.

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).

9. Servisna zaveza

Ta izdelek je namenjen izključno domači uporabi, izjeme, povezane s komercialno uporabo, pa niso zajete v naši garanciji.

Če imate kakršne koli težave z delovanjem izdelka, se za podporo obrnite na lokalnega distributerja.

9.1. 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.

10. Podpora

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official



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

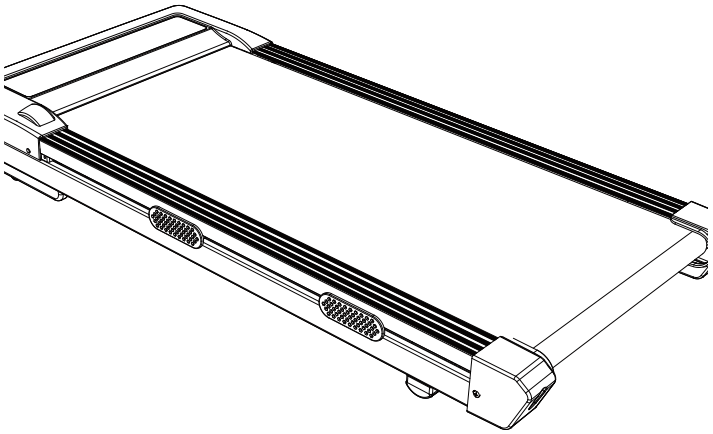
UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London, United Kingdom, EC2R 8AY

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

DEERRUN & PitPat

ДОМАШНА БЯГАЩА ПЪТЕКА

Z10-B / BA07R2



Ръководство за потребителя

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

Съдържание

1 Мерки за безопасност **2**
1.1 Предпазни мерки 2

2 Спецификации на продукта **4**
2.1 Изображения на продукта 4
2.2 Технически параметри 4
2.3 Списък на компонентите 4

3 Стъпки за инсталиране **6**
3.1 Стъпки за инсталиране 6
3.2 Указания за манипулиране 7
3.3 Указания за заземяване 7

4 Указания за работа **8**
4.1 Въведение 8
4.2 Работа с дистанционното в режим на ходене 8
4.3 Указания за работа с приложението PitPat 9

5 Кодове за грешка и решения **10**
5.1 Описание на индикацията за неизправност и кодовете за грешка . . . 10

6 Регулиране на бягащата лента **12**

7 Поддръжка **14**

8 Мерки за безопасна тренировка **16**
8.1 Указания за тренировка на начинаещи 16
8.2 Загряване 18

9 Сервизен ангажимент **20**
9.1 Инструкции за правилно изхвърляне на отпадъчно електрическо и електронно оборудване 20

10 Поддръжка **21**

1. Мерки за безопасност

1.1. Предпазни мерки

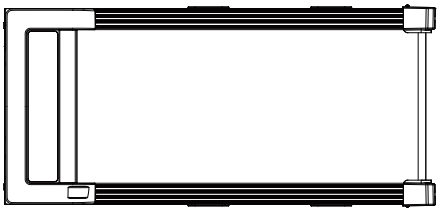
За да избегнете случайно нараняване, задължително обърнете внимание на следните действия:

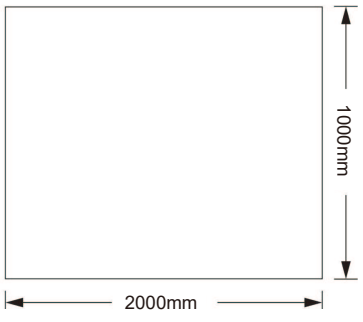
1. Поставете електрическата пътека на чисто и равно място, а не върху дебел килим, за да не се пречи на въздушния поток отдолу. Освен това не я поставяйте близо до вода или на открито и я пазете от влага.
2. Не включвайте захранването, докато електрическата пътека не е напълно монтирана и моторът не е покрит със защитния капак. Включете захранващия кабел в контакт с 10 A и надеждно заземяване. Препоръчваме контакт със защита от свръхток, за да се гарантира безопасността на пътеката и потребителя.
3. Не сваляйте предпазния капак произволно. Ако е необходимо да го отворите за поддръжка, задължително първо извадете щепсела от контакта (препоръчваме поддръжката да се извърши от специалист).
4. Разположете електрическата пътека така, че да не закрива стенния контакт, за да е лесно включването.
5. Захранващият кабел на електрическата пътека е специален; ако се повреди, купете нов от търговеца или се свържете директно с нас.
6. Проверете отново дали болтовете на сглобената пътека са затегнати.
7. Имайте предвид, че електрическата пътека е специален уред; не я модифицирайте за други цели.
8. Не поставяйте никакви други предмети в която и да е част на уреда.
9. Загрейте преди тренировка, за да предотвратите наранявания.
10. Можете да започнете интензивни упражнения най-рано 40 минути след хранене.
11. Преди да използвате пътеката, проверете дали захранването е включено и дали предпазният ключ е активен. След това закрепете единия край на предпазния ключ магнитно към пътеката, а другия — към дрехите или колана си, за да се откачи при спешен случай.
12. Не включвайте пътеката, докато стоите върху бягащата лента. След свързване на захранването лентата може за кратко да засече при потегляне; затова стойте върху пластмасовите противоплъзгащи лайстни от двете страни, докато лентата тръгне.
13. По време на тренировка движете ръцете си естествено и гледайте напред, а не надолу към краката си.
14. По време на тренировка ускорявайте постепенно; увеличете скоростта едва след като свикнете с текущото темпо.

15. По време на тренировка не носете прекалено дълги и широки дрехи, за да не се закачат за електрическата пътека. За обичайна тренировка препоръчваме бягащи или фитнес обувки с гумена подметка.
16. При първото използване на електрическата пътека задължително се дръжте за парапета, докато не се почувствате уверени.
17. Ограничавайте продължителността на непрекъснатата тренировка до 90 минути; след употреба извадете навреме щепсела от контакта и махнете предпазния ключ, за да избегнете претоварване.
18. Ако по време на тренировка възникне нещо необичайно, незабавно издърпайте предпазния ключ, хванете дръжката с двете ръце, стъпете с крака на противоплъзгащите странични лайстни и слезте.
19. Две или повече лица не трябва да използват пътеката едновременно.
20. Ако не се чувствате добре, използвайте пътеката само под лекарско наблюдение.
21. Системата за следене на сърдечния ритъм е само за ориентир, а не за медицинска употреба; прекомерната тренировка може да доведе до тежко нараняване или смърт. При световъртеж спрете тренировката незабавно.
22. Децата, хората с увреждания и домашните любимци трябва да стоят далеч от пътеката, за да се избегнат злополуки.

⚠ **Предупреждение**

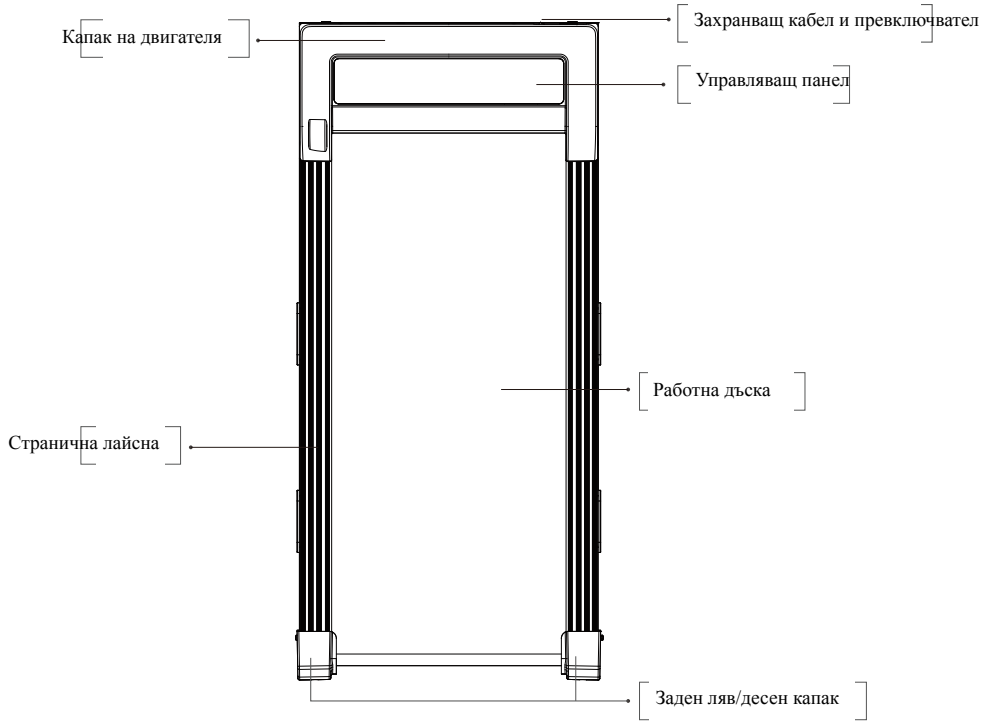
11. Когато пътеката не се използва, съхранявайте предпазния ключ на сигурно място, недостъпно за деца. Непълнолетни могат да използват пътеката само в присъствието на възрастен.
12. Преди сгъване пътеката трябва да е напълно спряна и нулирана; в сгънато състояние тя не бива да се използва.
13. Зад пътеката трябва да се остави свободно пространство 2000 × 1000 mm.





2. Спецификации на продукта

2.1. Изображения на продукта

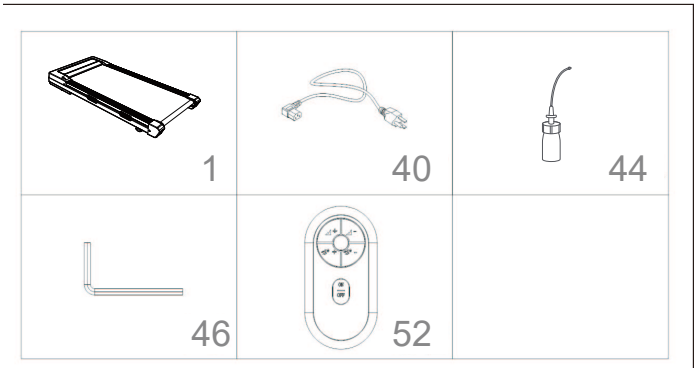


2.2. Технически параметри

Управляващ панел	LED
Работно напрежение (V)	220
Показание на панела	Скорост, брой крачки, време, разстояние, калории, наклон
Режим на ходене (км/ч)	1–6
Обхват на наклона	1–12
Задвижващ двигател (W)	2237
Работна повърхност (mm)	400 * 900
Размери в разгънато състояние (mm)	1123.5 * 525.5 * 143
Максимално натоварване (kg)	136

2.3. Списък на компонентите

Фигурата по-долу показва компонентите, монтирани на бягащата пътека. След отваряне на опаковъчния кашон можете да извадите следните компоненти.



Списък на компонентите и частите

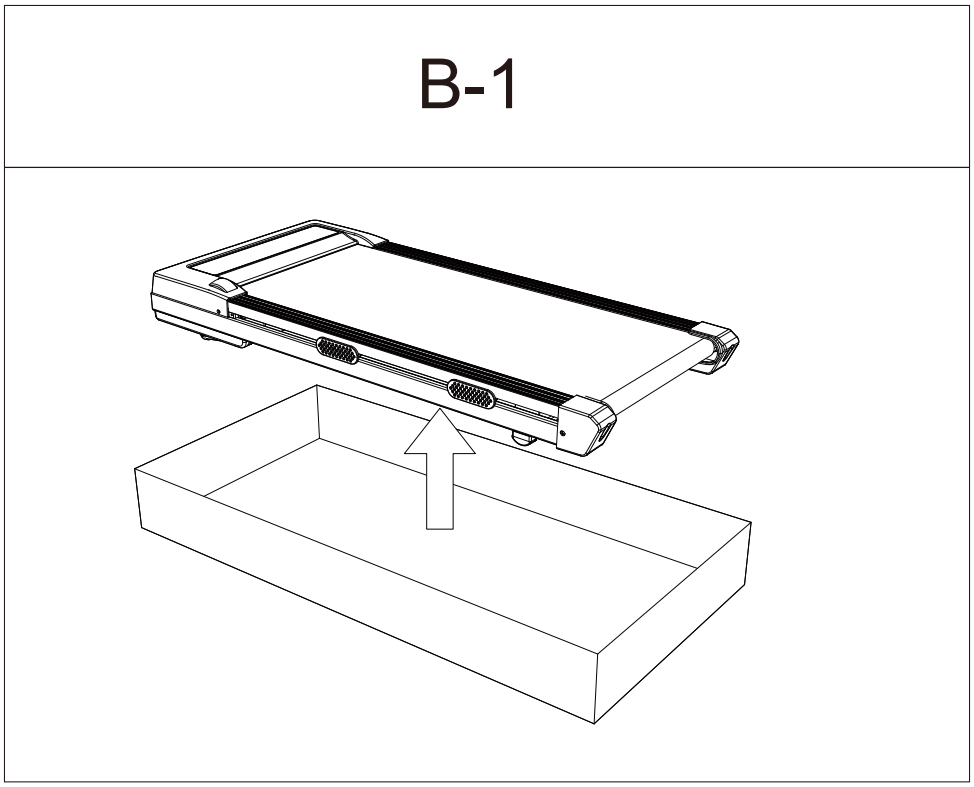
No.	Наименование	Спец.	Кол.	No.	Наименование	Спец.	Кол.
1	Бягаща платформа		1	40	Захранващ кабел		1
44	Бутилка силиконово масло		1	46	Шестостенен ключ		1
52	Дистанционно управление		1				

3. Стъпки за инсталиране

3.1. Стъпки за инсталиране

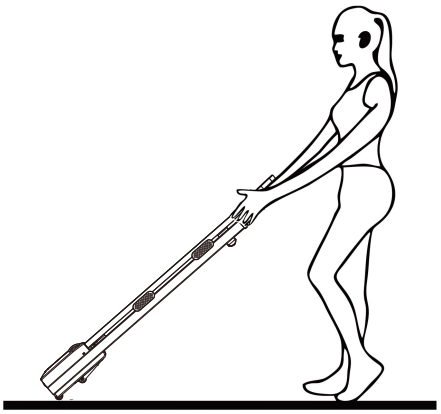
Забележка: Не включвайте захранването, преди монтажът да е завършен.

Стъпка 1 от монтажа: Извадете следните материали от кашона и поставете основната рама на пода.



⚠ **Забележка: Преди да включите захранването, прочетете внимателно съответните инструкции за работа и употреба на пътеката.**

3.2. Указания за манипулиране



3.3. Указания за заземяване

⚠ **Указания за заземяване.** Този продукт трябва да бъде заземен, за да има токът при неочакван утечен ток или друга неизправност път с най-малко съпротивление, което намалява риска от токов удар. Продуктът се доставя с кабел със защитен проводник и щепсел със заземяване. Щепселът трябва да се включи в правилно монтиран контакт, отговарящ на местните разпоредби.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — Неправилното свързване на защитните проводници може да доведе до риск от токов удар. Ако не сте сигурни дали продуктът е правилно заземен, потърсете съвет от електротехник или компетентно лице. Не преправяйте произволно доставения щепсел със заземяване; ако няма подходящ контакт, възложете монтажа му на електротехник. Този продукт е предназначен за местното напрежение и е снабден със заземен щепсел.

4. Указания за работа

4.1. Въведение

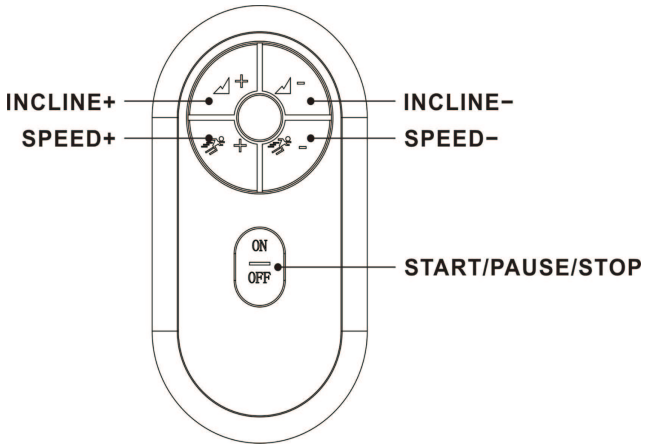
Този продукт използва имперски единици и е оборудван с контролер 220 V DC и ходеща пътека с наклон при скорост 1–6 км/ч.

4.2. Работа с дистанционното в режим на ходене

Показание на панела в режим на ходене



1. Описание на дистанционното управление



Дистанционното има пет бутона: „Incline+“, „Incline–“, „Speed+“, „Speed–“ и „Start/Pause“; задържане за 3 секунди поставя на пауза и спира пътеката.

2. Сдвояване на дистанционното

Задръжте бутона „Start/Stop“ на дистанционното и включете пътеката, докато прозвучи звуков сигнал, който показва успешно сдвояване.

3. Самопроверка на наклона

Когато пътеката е в режим на готовност, натиснете последователно „Speed–“, „Incline+“, „Incline–“ и „Incline+“, за да влезете в самопроверка на наклона.

4.3. Указания за работа с приложението PitPat

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

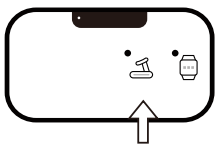
1. Изтеглете приложението PitPat на телефона си и го инсталирайте или сканирайте QR кода по-долу, за да го изтеглите и инсталирате.
2. Отворете приложението PitPat и следвайте инструкциите в него, за да влезете или да регистрирате акаунта си.
3. Свързване на бягащата пътека:
   (1) Включете функцията 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.

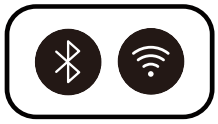
Забележка: При свързване се уверете, че телефонът ви е свързан с интернет, за да управлявате пътеката чрез Bluetooth. Подробности за мрежовата конфигурация ще намерите в описанията в приложението.



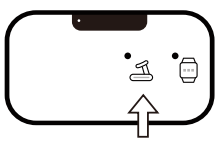
Забележка: Системни изисквания: iOS 13 или по-нов; Android 6.0 или по-нов.



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.

5. Кодове за грешка и решения

5.1. Описание на индикацията за неизправност и кодовете за грешка

Код на неизправност	Причини за неизправността	Анализ на неизправността	Решение
Er 1	Платката на дисплея не получава сигнала на драйвера на двигателя	Свързващите проводници между горното и долното управление имат лош контакт	Свържете отново свързващите проводници между горното и долното управление
		Свързващите проводници между горното и долното управление са скъсани	Сменете свързващите проводници
		Електронният часовник е повреден	Сменете електронния часовник
		Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя
Er 2	Неизправност на функцията за повдигане	Свързващият проводник не е свързан правилно	Свържете отново свързващия проводник
		Неизправност на повдигащия двигател	Сменете повдигащия двигател
		Неизправност на контролера	Сменете контролера
Er 3	Защита от свръхнапрежение	Входното напрежение е твърде високо	Проверете дали променливото напрежение не е по-високо от 240 V
		Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя
Er 4	Защита от свръхток	Ремъчната шайба на двигателя е прекалено обтегната	Обтегнете лентата отново
		Прекомерно триене между дъската и бягащата лента	Нанесете смазочно масло между дъската и бягащата лента
		Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя
Er 5	Защита от претоварване	Ремъкът на двигателя е прекалено обтегнат	Разхлабете леко лентата
		Голямо триене между дъската и бягащата лента	Нанесете смазочно масло между дъската и бягащата лента
		Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя

Код на неизправност	Причини за неизправността	Анализ на неизправността	Решение
Er 6	Защита при прекъсната верига	Двигателят не е свързан	Свържете двигателя
		Прекъсната верига на двигателя	Сменете двигателя
		Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя
Er 7	Драйверът на двигателя не получава сигнали от дисплейния панел	Свързващите проводници между горното и долното управление имат лош контакт	Свържете отново свързващите проводници между горното и долното управление
		Свързващите проводници между горното и долното управление са скъсани	Сменете свързващите проводници
		Електронният часовник е повреден	Сменете електронния часовник
		Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя
Er 13	Късо съединение на IGBT	Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя
Er 14	Късо съединение на товара	Късо съединение на двигателя	Сменете двигателя
		Драйверът на двигателя е повреден	Сменете драйвера на двигателя

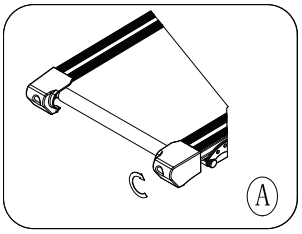
6. Регулиране на бягащата лента

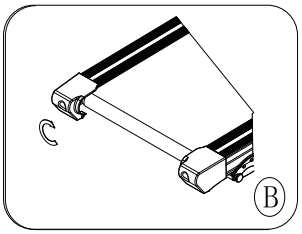
Регулиране на бягащата лента

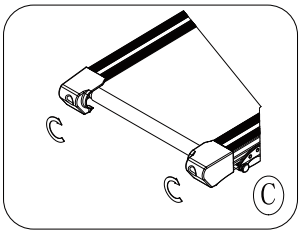
1. За по-добра поддръжка на електрическата бягаща пътека и удължаване на живота ѝ препоръчваме след 2 часа непрекъсната употреба да изключите захранването и да оставите уреда да почине 10 минути, преди да го използвате отново.
2. Ако бягащата лента е твърде хлабава, може да се хлъзга при бягане; ако е твърде опъната, може да намали мощността на мотора и да увеличи износването на валяка и лентата. При правилен опън лентата може да се повдигне с ръка от бягащата плоча от двете страни на около 50–75 mm.

Центриране на бягащата лента

- Поставете електрическата бягаща пътека върху равна повърхност.
- Пуснете електрическата бягаща пътека със скорост около 10–13 км/ч и наблюдавайте отклонението на лентата.
- Ако лентата се измества надясно, извадете предпазния ключ и изключете захранващия ключ, завъртете десния регулиращ винт с 1/4 оборот по посока на часовниковата стрелка, включете отново захранването, поставете предпазния ключ, пуснете пътеката и наблюдавайте отклонението на лентата. Повтаряйте горните стъпки, докато лентата се движи центрирано, както е показано на фигура A.
- Ако лентата се измества наляво, извадете предпазния ключ и изключете захранващия ключ, завъртете левия регулиращ винт с 1/4 оборот по посока на часовниковата стрелка, включете отново захранването, поставете предпазния ключ, пуснете пътеката и наблюдавайте отклонението на лентата. Повтаряйте горните стъпки, докато лентата се движи центрирано, както е показано на фигура B.
- След горната регулация или след известно време на употреба бягащата лента постепенно се разхлабва и трябва да се регулира отново.
- Извадете предпазния ключ и изключете захранващия ключ, завъртете регулиращите винтове от двете страни с 1/4 оборот по посока на часовниковата стрелка, включете отново захранването и поставете предпазния ключ, за да тръгне пътеката, след което стъпете върху лентата и проверете опъна. Повтаряйте горните стъпки, докато лентата стане умерено опъната, както е показано на фигура C.







7. Поддръжка

Предупреждение: непременно изключете електрическата бягаща пътека от контакта преди почистване или поддръжка на продукта.

Почистване: цялостното почистване удължава живота на електрическата бягаща пътека.

Отстранявайте праха редовно, за да останат частите чисти. Задължително почиствайте откритите повърхности от двете страни на бягащата лента, за да се натрупват по-малко замърсявания под нея. Погрижете се спортните ви обувки да са чисти, за да не попадат чужди тела под лентата и да не изтъркват бягащата плоча и лентата. Повърхността на лентата избърсвайте с влажна кърпа със сапун. Внимавайте да не пръскате вода върху електрическите компоненти и под лентата.

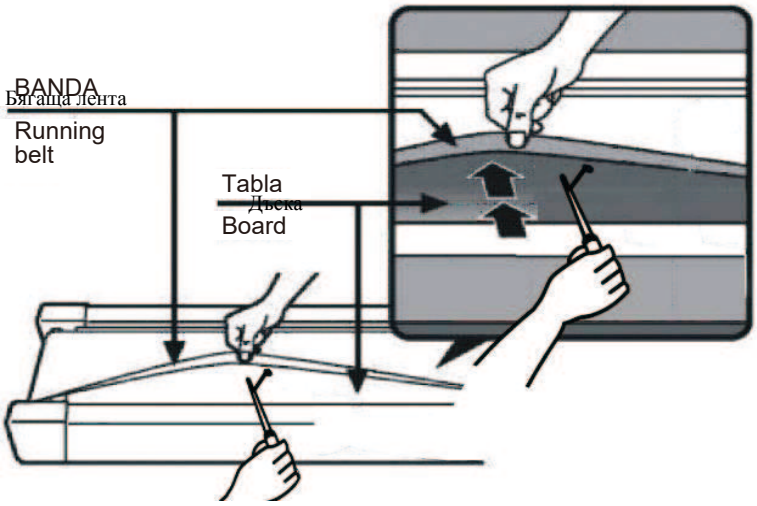
Предупреждение: задължително изключете електрическата пътека от контакта, преди да местите защитния капак на мотора. Отваряйте капака на мотора поне веднъж годишно, за да почистите мотора с прахосмукачка и да обработите лентата със специално смазочно масло за електрически пътеки.

При тази електрическа пътека пространството между бягащата плоча и лентата е фабрично смазано. Триенето между лентата и плочата силно влияе върху живота и работата на уреда, затова между тях трябва редовно да се нанася смазочно масло.

Препоръчваме редовна проверка на панела. Ако панелът е повреден, не се колебайте да се свържете с нашия център за обслужване на клиенти.

Препоръчваме нанасяне на смазочно масло между бягащата лента и дъската на електрическата пътека съгласно следния график (начинът на употреба е показан по-долу):

- При лека употреба (по-малко от 3 часа седмично) нанасяйте смазочното масло веднъж годишно.
- При средна употреба (3–5 часа седмично) нанасяйте смазочното масло на всеки 6 месеца.
- При интензивна употреба (повече от 5 часа седмично) нанасяйте смазочното масло на всеки 3 месеца.


BANDA
Бягаща лента
Running
belt
Tabla
Дъска
Board

8. Мерки за безопасна тренировка

8.1. Указания за тренировка на начинаещи

Ако сте на възраст над 35 години или имате здравословен проблем и това е първата ви тренировка, непременно се консултирайте с лекар или специалист преди да използвате електрическата бягаща пътека.

Подготовка Преди да използвате електрическата пътека, застанете до нея, за да се запознаете с управлението — например стартиране, спиране и регулиране на скоростта — и я използвайте едва след като я познавате добре. След това стъпете на пластмасовите лайстни от двете страни, хванете парапета с двете ръце, задайте ниска скорост 1,4–3,0 км/ч, дръжте тялото изправено, гледайте напред и няколко пъти „изпробвайте“ лентата с единия крак; след това стъпете върху лентата и се движете с нея. Когато се почувствате удобно със скоростта, увеличете я бавно до 2,9–5,0 км/ч. Поддържайте това темпо около 10 минути, след което спрете машината бавно.

Тренировка Застанете до електрическата пътека, за да се запознаете с управлението ѝ — например регулирането на скоростта и наклона — и я използвайте едва след като я познавате добре. Вървете с равномерно темпо около една миля и следете колко време ви отнема. Това може да отнеме 15–25 минути. При скорост 4,8 км/ч една миля отнема около 12 минути. След като няколко пъти се справите лесно, постепенно увеличавайте скоростта и наклона, за да тренирате пълноценно 30 минути. Преди програмата за ходене имайте предвид: бъдете търпеливи, такава тренировка служи на здравето ви за цял живот, а не е чудо за една нощ.

Честота на тренировките Препоръчителната честота е 3–5 тренировки седмично, всяка по 15–60 минути. Най-добре е първо да съставите тренировъчен план, вместо да тренирате според настроението си. Интензивността управлявате сами чрез скоростта и наклона. В началото препоръчваме да не задавате наклон; когато обаче искате да увеличите интензивността, повишаването на наклона на електрическата пътека е много ефективен начин.

Обем на тренировката

Кратка програма — тренировка от 15–20 минути е чудесен начин да спестите време Загрявайте 2 минути при скорост 4,8 км/ч, след което увеличете скоростта до 5,2 км/ч и 5,8 км/ч по 2 минути всяка. След това на всеки две минути увеличавайте скоростта с 0,5 км/ч, докато дишането ви се ускори, но не стане затруднено. Продължете с това темпо и намалете скоростта с 0,2 км/ч, ако останете без дъх. Накрая отделете четири минути за успокояване. Ако ви е трудно да увеличавате интензивността чрез скоростта, повишавайте бавно наклона. Дори леко увеличение на наклона значително повишава интензивността на тренировката.

Как да изгаряте калории — този метод наистина изгаря калории Загрявайте 5 минути при 3,9 до 4,8 км/ч, след което на всеки 2 минути увеличавайте темпото с 0,2 км/ч, докато поддържането на определено темпо в продължение на 45 минути стане предизвикателство. За по-интензивна тренировка поддържайте това темпо

през едночасово телевизионно предаване, увеличавайте го с 0,2 км/ч при всяка рекламна пауза и се връщайте към предишното темпо в следващото предаване, така че по време на рекламите и последвалия период с повишен пулс да изгорите максимално калории. Накрая отделете четири минути за успокояване.

Преди тренировка потърсете съвет от специалист. Той може да препоръча честота, интензивност и продължителност на тренировките, подходящи за възрастта и физическото ви състояние. Ако по време на тренировка усетите стягане или болка в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, задух, световъртеж или друг дискомфорт, спрете тренировката незабавно! Консултирайте се със специалист, преди да продължите.

Ако използвате електрическа бягаща пътека често, можете да изберете нормална скорост на ходене или темпо на джогинг. Ако нямате опит или не сте сигурни коя пробна скорост е най-подходяща, вижте следните критерии:

- 1 км/ч до 2,9 км/ч за хора със слаба физическа форма
- 2,9 км/ч до 4,0 км/ч за хора със седящ начин на живот или малко движение
- 4,5 км/ч до 6,0 км/ч за нормално ходене
- 6,0 км/ч до 7,4 км/ч за бързо ходене
- 7,4 км/ч до 8,6 км/ч за джогинг
- 8,6 км/ч до 11,9 км/ч за бегачи с умерено темпо
- 11,9 км/ч до 14,5 км/ч за опитни бегачи
- 14,5 км/ч до 19,3 км/ч за отлични бегачи

Забележка: Скорост 6 км/ч или по-малка е подходяща за ходене, докато скорост 8 км/ч или по-висока е подходяща за бягане.

8.2. Загряване

Най-добре е да се разтегнете преди тренировка. Загретите мускули се разтягат полесно, затова загрявайте 5 до 10 минути. След това спрете и се разтегнете така — 5 повторения, по 10 секунди или повече за всеки крак — и повторете след края на тренировката.

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).

speed of 6 KPH o
ate for runners.

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 колената – 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).

9. Сервизен ангажимент

Този продукт е предназначен само за домашна употреба, а изключенията, свързани с търговска употреба, не са покрити от нашата гаранция.

Ако срещнете проблеми с функционирането на продукта, не се колебайте да се свържете с местния дистрибутор за съдействие.

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

1. **Правилно изхвърляне на отпадъчно електрическо и електронно оборудване (OEEO) и символът „зачертан контейнер с колела“.** Зачертаният контейнер с колела върху OEEO 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.

10. Поддръжка

DEERRUN & PitPat

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
TikTok: deerrun_official

BARQUETTE + ÉTUI
BAC DE TRI
FR
Cet appareil et ses piles se recyclent
À DÉPOSER EN MAGASIN
ou
À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !
Séparez les éléments avant de trier
Made in China

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

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

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