

Table of Content - Spis Treści – Inhaltsverzeichnis – Obsahy – Obsah

English – RunPad N2 Pro Treadmill User Manual.....	3
Contents.....	3
1. Product Introduction	3
2. Safety Precautions and Warnings	4
3. Technical Specifications and Packing List.....	7
4. Assembly Instructions	7
5. Remote Control Guide	10
6. Operating Instructions	11
7. Parameters.....	14
8. Recommended Exercises	14
9. Maintenance.....	16
10. Troubleshooting	18
11. Sport Show APP	20
POLSKI - Instrukcja Obsługi Bieżni RunPad N2 Pro	21
Spis Treści	21
1. Wprowadzenie do Produktu.....	21
2. Środki Ostrożności i Ostrzeżenia	22
3. Specyfikacje Techniczne i Lista Pakowania	25
4. Instrukcja Montażu	25
5. Przewodnik po Pilocie Zdalnego Sterowania	28
6. Instrukcje Obsługi	29
7. Parametry.....	32
8. Zalecane Ćwiczenia	32
9. Konserwacja	34
10. Rozwiązywanie Problemów	36
11. Sport Show APP	38
DEUTSCH – RunPad N2 Pro Laufband Bedienungsanleitung	39
Inhaltsverzeichnis	39
1. Produktvorstellung.....	39
2. Sicherheitshinweise und Warnungen	40
3. Technische Spezifikationen und Packliste	43
4. Montageanleitung.....	43
5. Anleitung zur Fernbedienung	46
6. Bedienungsanleitung	47

7. Parameter	50
8. Empfohlene Übungen	50
9. Wartung	52
10. Fehlerbehebung	54
11. Sport Show APP	57
ČESKÝ- RunPad N2 Pro Běžecý pás Uživatelská Příručka	58
Obsah	58
1. Úvod k Produktu	58
2. Bezpečnostní Pokyny a Varování	59
3. Technické Specifikace a Seznam Balení	62
4. Montážní Pokyny	62
5. Průvodce Dálkovým Ovladačem	65
6. Návod k Použití	66
7. Parametry	69
8. Doporučená Cvičení	69
9. Údržba	71
10. Řešení Problémů	73
11. Sport Show APP	75
SLOVENSKO - Uživatelská Příručka pre Bežecý Pás RunPad N2 Pro	76
Obsah	76
1. Úvod k Produktu	76
2. Bezpečnostné Pokyny a Varovania	77
3. Technické Špecifikácie a Zoznam Balenia	80
4. Pokyny na Montáž	80
5. Návod na Použitie Diaľkového Ovládača	83
6. Návod na Použitie	84
7. Parametre	87
8. Odporúčané Cvičenia	87
9. Údržba	89
10. Riešenie Problémov	91
11. Sport Show APP	93

English – RunPad N2 Pro Treadmill User Manual

Contents

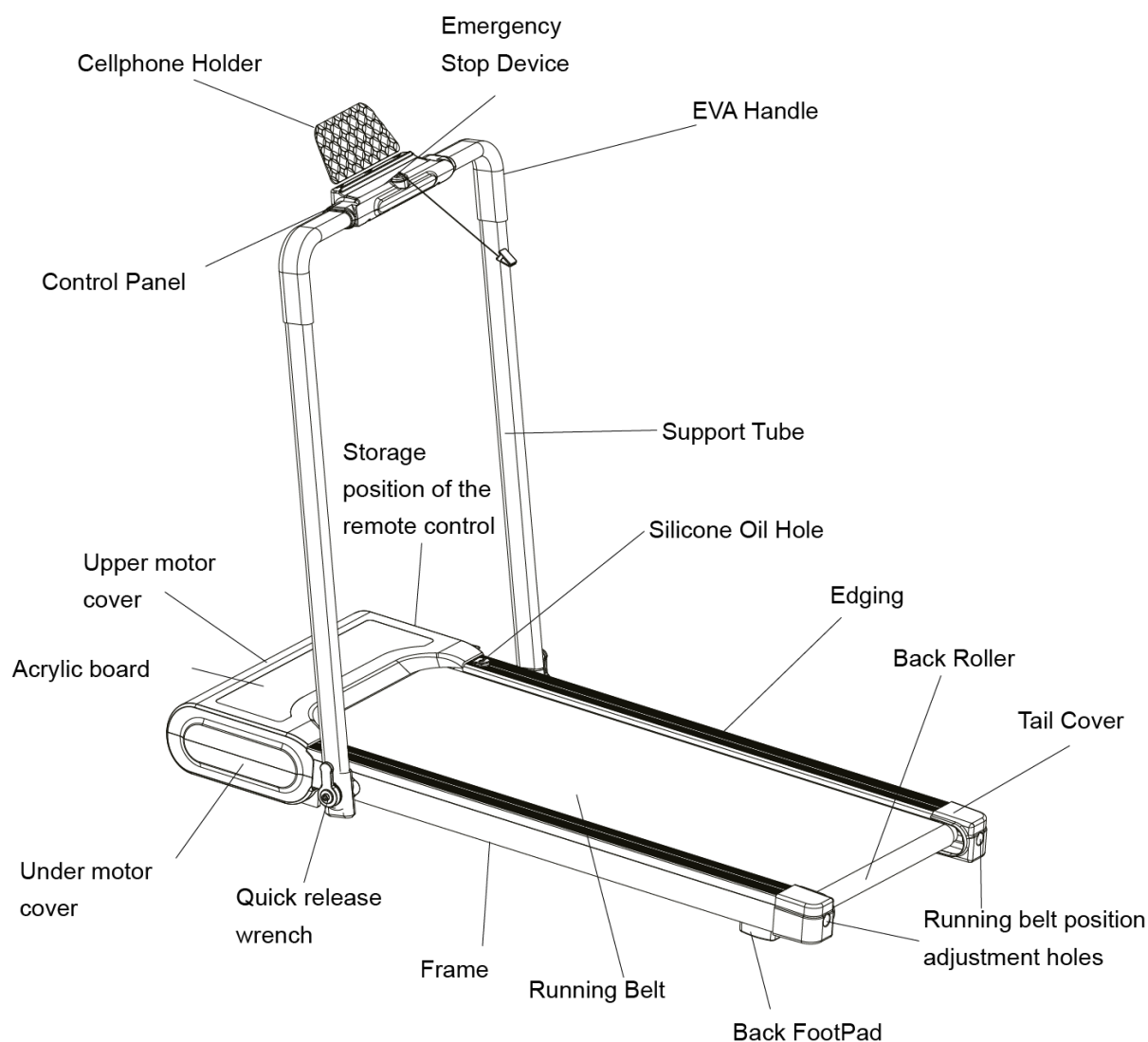
1. Product Introduction
 2. Safety Precautions and Warnings
 3. Technical Specifications and Packing List
 4. Assembly Instructions
 5. Remote Control Guide
 6. Operating Instructions
 7. Parameters
 8. Recommended Exercises
 9. Maintenance
 10. Troubleshooting
 11. Sport Show APP
-

1. Product Introduction

Key Components:

1. Cellphone Holder
2. Emergency Stop Device
3. EVA Handle
4. Control Panel
5. Support Tube
6. Storage Position for Remote Control
7. Silicone Oil Port
8. Upper Motor Cover
9. Edging
10. Back Roller
11. Acrylic Board
12. Tail Cover
13. Lower Motor Cover
14. Quick Release Wrench
15. Frame
16. Running Belt Position Adjustment Holes
17. Running Belt
18. Back Foot Pad

Thank you for choosing the N2 Pro Treadmill. This manual provides essential information for the safe and effective use of your treadmill. Please read it carefully before assembly and first use.



2. Safety Precautions and Warnings

Caution! Please read this manual carefully before using the product and pay attention to the following points:

General Safety:

- **Indoor Use Only:** This treadmill is designed for indoor use. Do not let it get wet or expose it to moisture. Keep it away from water, and do not place any objects on it.
- **Proper Attire:** Wear appropriate sports gear and footwear. Do not use the treadmill barefoot.
- **Power Supply:** Ensure the power plug is properly grounded and connected to a dedicated circuit. Do not share the circuit with other electrical equipment.
- **Supervision:** Children should stay away from the treadmill to avoid accidents. Do not let children play on or near the treadmill.

- **Single User:** Only one person should use the treadmill at a time. Do not use it with two or more people simultaneously.
- **Health Precautions:** Stop exercising immediately if you feel dizzy, experience chest pain, nausea, or shortness of breath, and consult your fitness coach or doctor.
- **Maintenance:** Regular maintenance is crucial to keep the treadmill in good condition. Avoid overloading or overusing the treadmill, as this can shorten the lifespan of the motor, control panel, bearings, running belt, and board.
- **Environment:** Reduce dust and maintain appropriate humidity indoors to prevent electronic and control devices from interference by static electricity.
- **After Use:** Always turn off the treadmill after use.
- **Ventilation:** Ensure proper air circulation when using the treadmill.
- **Emergency Stop:** Always attach the emergency stop device to your clothing during use to ensure the treadmill can be stopped immediately in case of an unexpected situation.
- **Silicone Oil Storage:** Keep silicone oil away from children to prevent accidental ingestion.

Before Exercise:

Consult your doctor before using the treadmill if you:

1. Have a history of waist pain or injuries to your legs, waist, neck, or hands.
2. Suffer from arthritis, rheumatism, or gout.
3. Have osteoporosis or bone abnormalities.
4. Have circulatory system disorders (heart disease, vascular disease, high blood pressure).
5. Have respiratory disorders.
6. Have implanted electronic devices (e.g., cardiac pacemaker).
7. Have malignant tumors.
8. Have thrombosis, severe arterial lipoma, acute venous lipoma, or other blood circulation diseases or skin infections.
9. Experience sensory obstacles caused by diabetes.
10. Have skin wounds.
11. Are sick or have a fever (temperature of 38°C or higher).
12. Have spinal abnormalities or curvature.
13. Are pregnant or menstruating.
14. Are in poor health and need rest.
15. Feel unwell or have obvious bad conditions.
16. Are using the treadmill for physical recovery purposes.
17. Have any other discomforts not listed above.

Using the treadmill under these conditions may cause unexpected situations and harm your body. If you experience waist pain, dizziness, palpitations, or any other abnormal feelings during exercise, stop immediately and consult your fitness coach or doctor.

Electrical Safety:

- **Damaged Equipment:** Do not use the treadmill if the power cord or plug is damaged or if the socket is loose.
- **Power Cord Care:** Do not damage, twist, or place heavy objects on the power cord to avoid electric shock or fire.
- **Heat Sources:** Keep the power cord away from heat sources.
- **Wet Hands:** Do not touch the plug with wet hands to avoid electric shock.
- **Unplug When Not in Use:** Turn off the power switch and unplug the treadmill if it will not be used for an extended period.
- **Grounding:** This product must be properly grounded to reduce the risk of electric shock in the event of a malfunction. The plug is a grounding type; use a local, legally compliant grounding power source.

Warning: Improper grounding can result in electric shock. If unsure about proper grounding, consult a professional electrician. Do not modify the plug. If it doesn't fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. Do not use a transfer plug.

Prohibited Actions:

- **Product Damage:** Do not use the treadmill if any parts are broken, the shell is cracked, or internal components are exposed.
 - **Jumping On/Off:** Never jump on or off the treadmill while it is in motion.
 - **Outdoor Use:** Do not use or store the treadmill outdoors or in damp areas like bathrooms.
 - **Heat Exposure:** Do not use or store the treadmill under direct sunlight or near heat sources such as stoves or electric blankets.
 - **Multiple Users:** Do not use the treadmill with multiple people simultaneously.
 - **Unsupervised Use:** Do not use the treadmill if you cannot express self-consciousness or operate it independently.
 - **Liquid Exposure:** Keep the treadmill away from water or other liquids, especially the main base.
 - **Intense Exercise:** Avoid intense exercise if you are not accustomed to regular physical activity. Do not use the treadmill after meals, when fatigued, or when feeling unwell.
 - **Alcohol Consumption:** Do not use the treadmill after consuming alcohol.
 - **Valuables:** Do not wear watches, bracelets, mobile phones, or carry keys and knives during use to avoid damage or injury.
 - **Foreign Objects:** Check the power cord for foreign objects like needles or wet substances before use to prevent electric shock or fire.
 - **Disassembly:** Do not attempt to disassemble the treadmill unless you are a professional technician.
-

3. Technical Specifications and Packing List

Technical Specifications

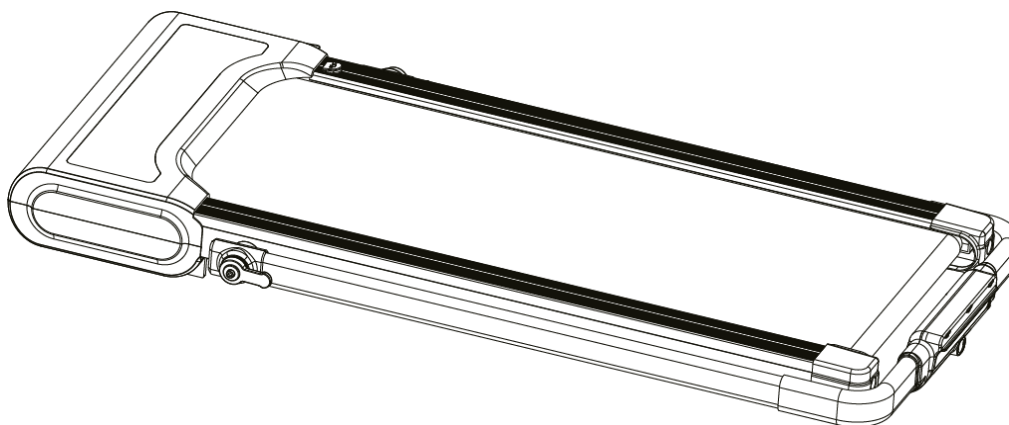
1. **Input Voltage:** 220V~50Hz
2. **Power:** 735W
3. **Speed Range:** 1–12 km/h
4. **Running Belt Area:** 420 x 1050 mm
5. **Operation Style:** Motor Cover Touch Control, Control Panel Touch Control, App Control, Remote Control
6. **Unfolded Dimensions:** 1310 x 675 x 1150 mm
7. **Net Weight:** 31 kg
8. **Gross Weight:** 35 kg
9. **Functions:** Speed, Time, Distance, Calories, Programs P1–P12, Mode Countdown H1–H3

Packing List

- **Main Components:**
 1. Base (1 pc)
 2. Spare Parts Set (1 pc)
 - **Accessories:**
 1. 6 mm L-shaped Allen Wrench (1 pc)
 2. Remote Control (1 pc)
 3. Silicone Oil (1 bottle)
 4. User Manual (1 pc)
 5. Power Cord (1 pc)
 6. Emergency Stop Device (1 pc)
 7. Cellphone Holder (1 pc)
-

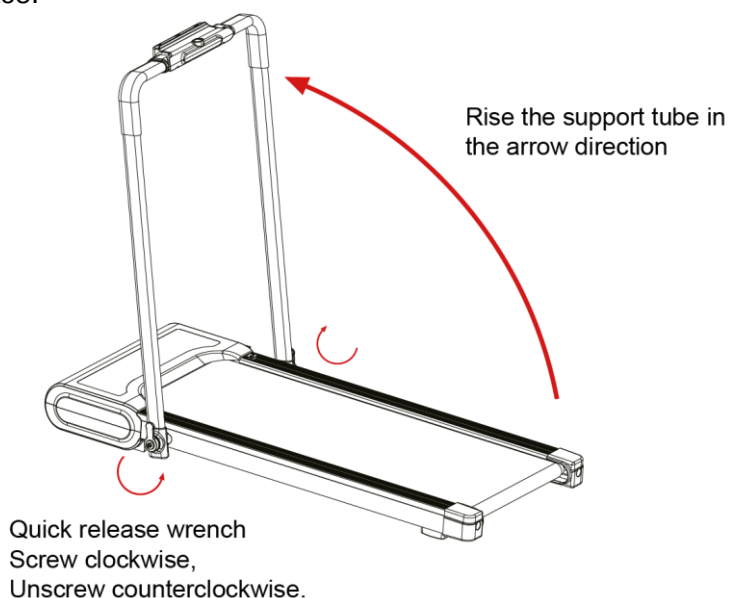
4. Assembly Instructions

1. **Unpacking:**
 - Carefully remove the treadmill from the carton.
 - Remove the protective PE bag.
 - Place the treadmill on a flat floor surface.



2. Raising the Support Tube:

- Locate the quick-release wrenches on both sides of the treadmill frame.
- Hold the quick-release wrench and turn it clockwise to loosen.
- Raise the support tube upward in the direction of the arrow until it is fully extended.
- Lock the wrench by turning it counterclockwise to secure the support tube in place.

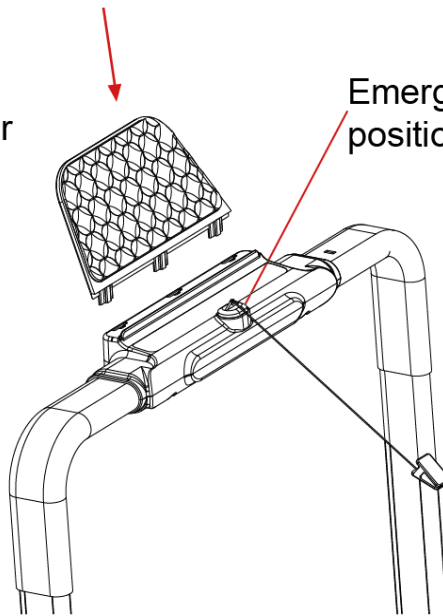


3. Installing the Cellphone Holder and Emergency Stop Device:

- Insert the cellphone holder into the designated slot on the control panel, following the direction indicated by the arrow.
- Attach the emergency stop device to its designated position on the console.

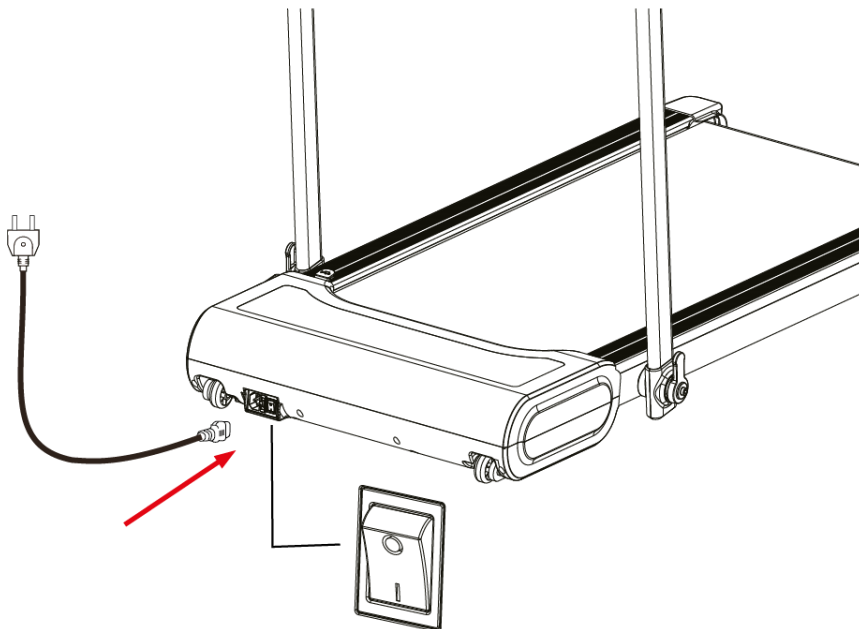
Insert the
cellphone holder
as arrow's
direction

Emergency stop device
position

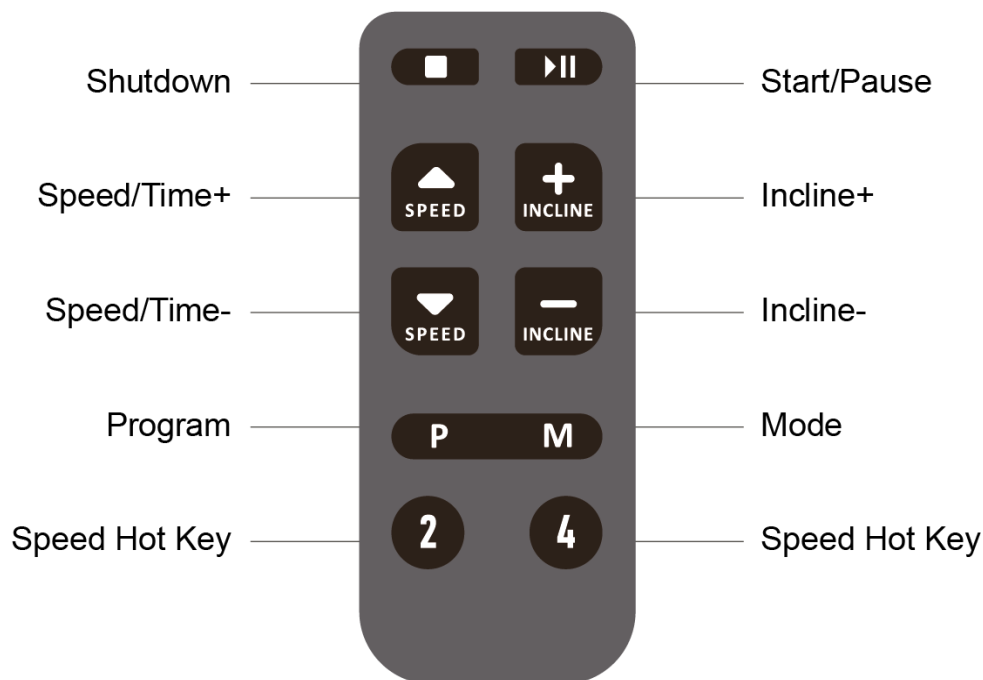


4. Power Connection:

- Remove the power cord from its packaging.
- Connect one end of the power cord to the treadmill's power socket.
- Plug the other end into a 110V power outlet.
- Press the power switch to the "On" position ("—").
- The power indicator light will illuminate, indicating the treadmill is ready for use.



5. Remote Control Guide



Remote Control Layout

- **Shutdown**
- **Start/Pause**
- **Speed/Time Increase (+)**
- **Incline Increase (+)**
- **Speed/Time Decrease (-)**
- **Incline Decrease (-)**
- **Program**
- **Mode**
- **Speed Shortcut Keys**

Button Functions

- 1. Shutdown:**
 - Press to gradually stop the treadmill.
 - All data will reset to zero.
- 2. Start/Pause:**
 - Press to start the treadmill from standby mode.
 - During operation, press to pause the treadmill while retaining workout data.
 - Press again to resume the workout with previous settings and data.
- 3. Speed/Time Increase (+):**
 - Press to increase speed in manual mode.
 - In program mode, use to adjust time, calories, or distance.
- 4. Speed/Time Decrease (-):**
 - Press to decrease speed in manual mode.

- In program mode, use to adjust time, calories, or distance.
- 5. **Incline Increase (+):**
 - Press to increase the treadmill incline level (8 levels available).
- 6. **Incline Decrease (–):**
 - Press to decrease the treadmill incline level.
- 7. **Program:**
 - Press to cycle through preset programs P1 to P12.
- 8. **Mode:**
 - Press to select countdown modes:
 - **H-1:** Time Countdown
 - **H-2:** Distance Countdown
 - **H-3:** Calorie Countdown
- 9. **Speed Shortcut Keys:**
 - Press to quickly set the treadmill to predefined speed settings.

Note: The effective range of the remote control is 2–5 meters.

6. Operating Instructions

Brief Description

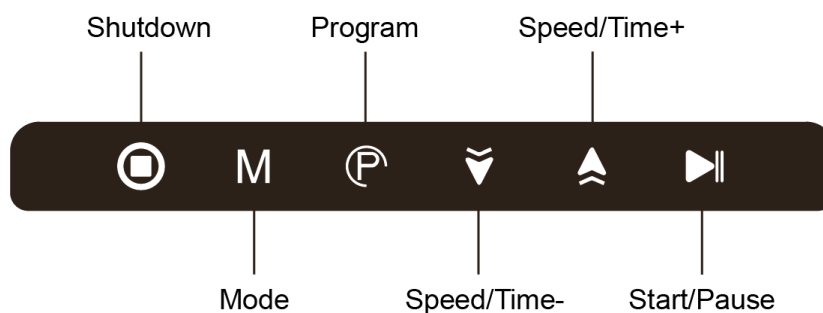
This treadmill features user-friendly controls with minimal adjustment parameters. It offers both manual and program modes to suit different workout preferences.

Terms Used

- **Treadmill Parameters:** Speed value.
- **Motion Parameters:** Distance, calories, time.
- **Sports Modes:** Manual mode and program mode.
- **Manual Sport Mode:** Exercise without preset workout amounts.
- **Program Mode:** Exercise with preset workout amounts.

Control Panel Buttons

- **Shutdown**
- **Program**
- **Speed/Time Increase (+)**
- **Mode**
- **Speed/Time Decrease (–)**
- **Start/Pause**



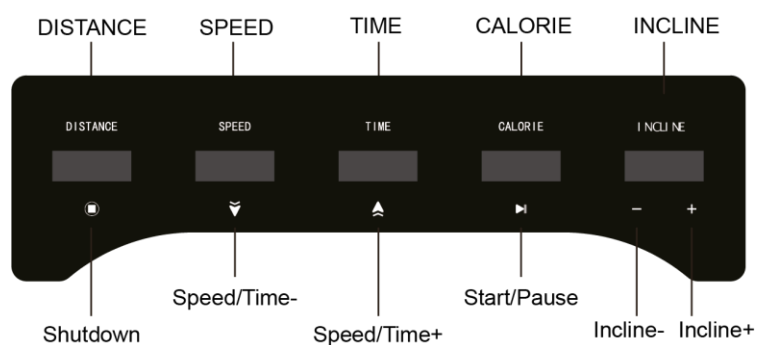
Motor Cover Panel

Displays real-time workout data:

- **Speed**
- **Time**
- **Distance**
- **Calories**
- **Incline Level**

Parameters

1. **Voltage:** 220V~50Hz
2. **Minimum Speed:** 1 km/h
3. **Maximum Speed:** 12 km/h
4. **Program Mode Time Range:** 5–99 minutes (default 30 minutes)
5. **Manual Mode Distance Range:** 1–99 km
6. **Manual Mode Calorie Range:** 20–990 kcal



Mode Instructions (Control Panel Operation)

Manual Mode

1. **Starting the Treadmill:**
 - Ensure the power cord is connected and the power switch is on.
 - The standby screen displays "0000."

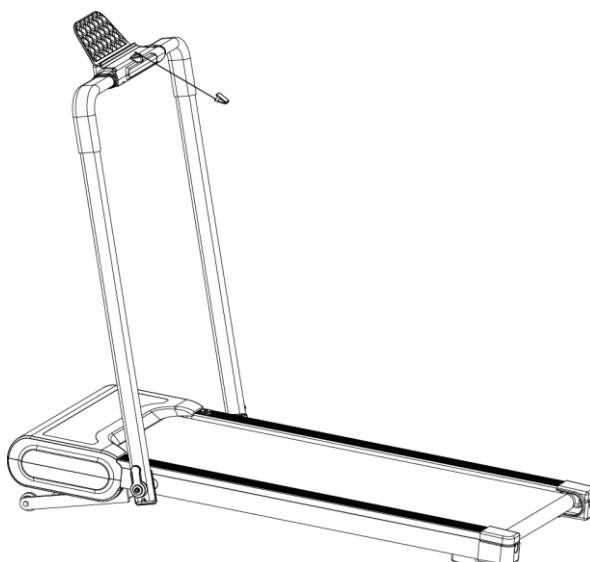
- Press the **Start/Pause** button to begin.
 - The treadmill will count down for three seconds before starting at 1 km/h.
 - Adjust speed using the **Speed/Time Increase (+)** and **Speed/Time Decrease (-)** buttons.
 - Maximum speed is 12 km/h.
2. **Pausing and Stopping:**
- Press the **Start/Pause** button to pause the treadmill slowly.
 - Speed resets to zero; other data remains.
 - The screen stays on.
 - Press **Start/Pause** again to resume at 1 km/h.
 - Press **Shutdown** to stop the treadmill and reset all data.

Program Mode

1. **Selecting a Program:**
- In standby mode ("0:00" displayed), press the **Program** button to cycle through programs P01 to P12.
 - The default time is 30 minutes (flashing). Adjust using the **Speed/Time Increase (+)** and **Speed/Time Decrease (-)** buttons.
 - Time range: 5–99 minutes.
 - Press **Start/Pause** to begin after setting.
2. **Countdown Modes:**
- **Time Countdown (H-1):**
 - Press the **Mode** button until "H-1" appears.
 - Default time is 30 minutes (flashing). Adjust as needed.
 - Press **Start/Pause** to begin.
 - **Distance Countdown (H-2):**
 - Press the **Mode** button until "H-2" appears.
 - Default distance is 1 km (flashing). Adjust as needed.
 - Press **Start/Pause** to begin.
 - **Calorie Countdown (H-3):**
 - Press the **Mode** button until "H-3" appears.
 - Default calories are 50 kcal (flashing). Adjust as needed.
 - Press **Start/Pause** to begin.

Incline Adjustment

- The treadmill features an incline adjustment with 8 levels.
- The maximum incline is approximately 5 degrees from horizontal.
- Adjust incline using the **Incline Increase (+)** and **Incline Decrease (-)** buttons on the remote control or control panel.



7. Parameters

Refer to the "Technical Specifications" section for detailed parameters of the treadmill.

8. Recommended Exercises

To ensure safety and maximize the benefits of your workout, follow these guidelines:

Warm-Up

- Perform 5 to 10 minutes of warm-up exercises before using the treadmill.
- Warm-up exercises prepare your muscles and cardiovascular system for more intense activity.

Breathing

- Maintain steady breathing during exercise.
- Inhale through the nose and exhale through the mouth.
- Coordinate breathing with movements.
- If breathing becomes too rapid, stop exercising immediately.

Frequency and Intensity

- Allow at least 48 hours of rest for the same muscle groups between workouts.
- Train each muscle group every other day.
- Determine training intensity based on your physical condition.
- Gradually increase load to avoid soreness and injuries.

Diet and Hydration

- Exercise at least one hour after meals to protect your digestive system.
- Wait at least 30 minutes after training before eating.
- Drink water in moderation during exercise; avoid excessive intake to prevent overloading the heart and kidneys.

Stretching Exercises

Regardless of your running speed, it's best to perform stretching exercises before and after your workout. Warm muscles are easier to stretch. Start by walking for 5 to 10 minutes to warm up, then perform the following stretches:

1. Forward Bend Stretch:

- Slightly bend your knees.
- Slowly bend forward, relaxing your back and shoulders.
- Repeat 3 times.



2. Hamstring Stretch:

- Sit on a clean mat.
- Extend one leg straight; place the other foot against the inside of the straightened leg.
- Reach toward your toes.
- Hold for 10–15 seconds; repeat 3 times for each leg.



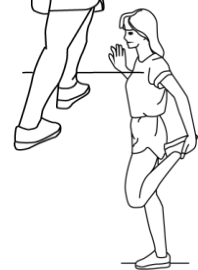
3. Calf and Achilles Tendon Stretch:

- Place both hands on a wall or table for support.
- Step one foot back, keeping the leg straight and heel on the ground.
- Lean forward toward the wall or table.
- Hold for 10–15 seconds; repeat 3 times for each leg.



4. Quadriceps Stretch:

- Hold onto a stable support with one hand for balance.
- With the other hand, grasp your ankle and gently pull it toward your buttocks.
- Feel the stretch in the front thigh muscles.
- Hold for 10–15 seconds; repeat 3 times for each leg.



5. Inner Thigh Stretch:

- Sit with the soles of your feet together and knees pointing outward.
- Grasp your feet with both hands and gently pull them toward your groin.
- Hold for 10–15 seconds; repeat 3 times.

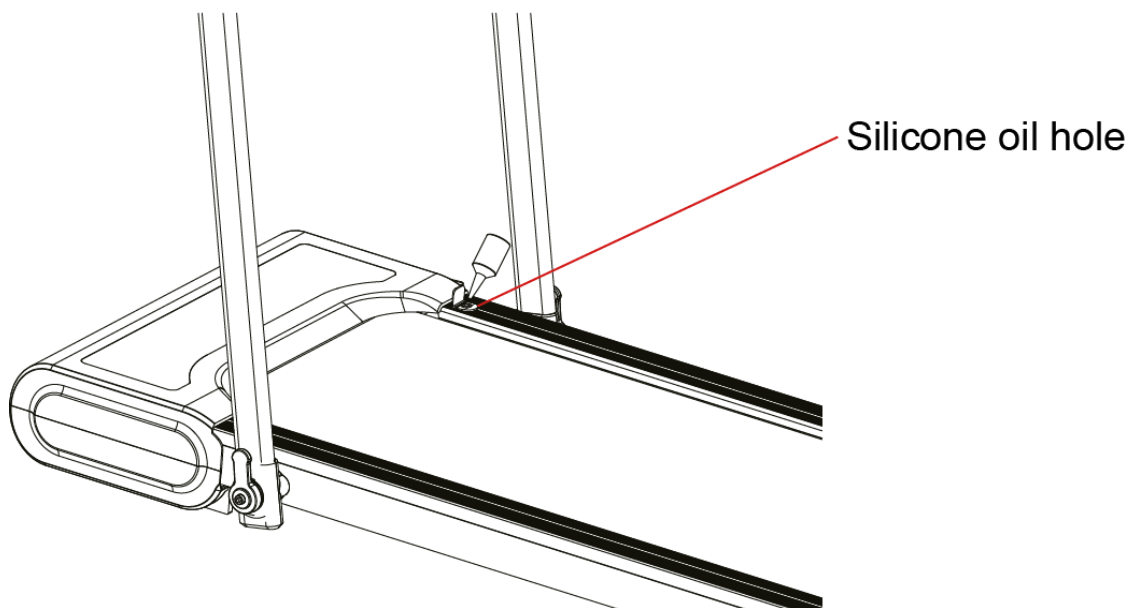


9. Maintenance

Proper maintenance ensures the longevity and optimal performance of your treadmill.

Lubrication

- **Frequency:** Check the running belt periodically. If the central back part of the running belt is dry, it's time to lubricate.
- **How to Lubricate:**
 1. Set the treadmill to a low speed.
 2. Open the silicone oil port.
 3. Apply 15–30 ml of silicone oil into the port.
 4. Close the port.
 5. Run the treadmill (or walk on it) for about 10 minutes to distribute the lubricant evenly.



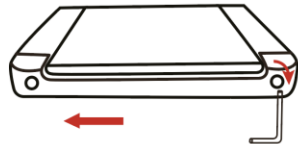
Running Belt Tension Adjustment

- Over time, the running belt may become loose.
- **Symptoms of a Loose Belt:** Slipping or pauses during running.
- **Adjustment Procedure:**
 - Use the 6 mm Allen wrench to turn the adjustment bolts clockwise on both sides of the rear roller.
 - Adjust in half-turn increments until the belt no longer slips.
 - Avoid over-tightening, as it can increase motor load and cause damage.

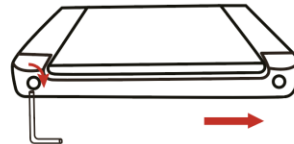
Running Belt Alignment Adjustment

- The running belt may become misaligned due to uneven flooring or user habits.
- **Adjustment Procedure:**
 - If the belt drifts to the right:

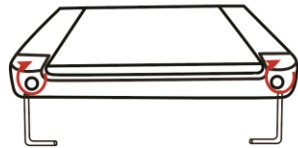
- Turn the left adjustment bolt counterclockwise.
- Turn the right adjustment bolt clockwise.
- If the belt drifts to the left:
 - Turn the left adjustment bolt clockwise.
 - Turn the right adjustment bolt counterclockwise.
- Adjust in quarter-turn increments.
- Let the treadmill run for several minutes after each adjustment to observe alignment.



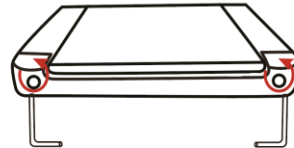
If deviating turns to right, then turn the left screw in counterclockwise direction, Turn the right screw in clockwise direction



If deviating turns to left, then turn the left screw in clockwise direction, turn the right screw in counterclockwise direction



Running belt with slipping: user running with slipping or momentary pauses during running;



If the running belt is too tight, use a 6# L-shaped wrench to rotate it counterclockwise to adjust

Caution

- Belt misalignment is not covered under warranty.
- Adjust the belt promptly to prevent damage.

10. Troubleshooting

Error Codes and Solutions

Error Code	Malfunction	Possible Causes	Solutions
E01	Electronic control communication error	1. Improper or loose connection of the communication cable. 2. No signal output from the console. 3. No signal output from the lower control board.	Contact customer service for maintenance.
E02	Voltage detection error between lower control board and motor	1. Improper motor cable connection. 2. No or abnormal voltage output to the motor. 3. Faulty motor.	Contact customer service for maintenance.
E03	Speed detection error	Failure in the PWM drive circuit of the lower control board.	Contact customer service for maintenance.
E04	Motor overvoltage protection	1. Treadmill load exceeds rated motor voltage. 2. Abnormal motor. 3. Faulty overvoltage detection circuit.	1. Check if input voltage is too high. 2. Remove safety key and restart. 3. Contact customer service.
E05	Motor overcurrent protection	1. Treadmill load exceeds rated motor current. 2. Structural issues causing resistance or blockage. 3. Fault in current limiting system.	1. Check user weight limit. 2. Inspect for foreign objects under the belt. 3. Remove safety key and restart. 4. Contact customer service.

E06	Low voltage error	1. Supply voltage too low. 2. Faulty voltage detection circuit.	1. Check input voltage. 2. Remove safety key and restart. 3. Contact customer service.
E07	Unable to start	1. Safety key not in place. 2. Faulty safety key system.	1. Ensure safety key is properly attached. 2. Place safety key correctly. 3. Contact customer service.

Other Problems and Solutions

1. **No Display on the Screen:**
 - Check if the power cord is plugged in and the power switch is on.
 - Inspect the fuse on the controller.
 - Ensure the 4-core wire connection between the console and controller is secure.
 - Verify the connection between the controller and transformer.
2. **Motor Cannot Start:**
 - Check all connecting wires for proper connections.
 - Observe any error signals displayed on the console.
3. **Touch Screen Not Responsive:**
 - Check for moisture on the touch screen.
 - Ensure your hands are dry and free of sweat.

General Tips

- Always unplug the treadmill before performing maintenance.
- Do not attempt to disassemble or repair internal components yourself.
- Contact customer service for assistance with technical issues.

By following this user manual, you can ensure safe operation and optimal performance of your N2 Pro Treadmill. If you have any questions or need further assistance, please contact our customer support team.

11. Sport Show APP

Sports Show APP

How to Install APP

Scan the QR Code On The Right



Link to APP Store to Download and Install APP

Enter the APP and Authorize Follow System Tips

The First Time User Please Use Phone Number Or Email to Register

Now You Can Use the APP

Note:

Please Make Sure Your Phone Number Or Email Address Is Correct, You May Need Them To Fetch Your Account And Password.

POLSKI - Instrukcja Obsługi Bieżni RunPad N2 Pro

Spis Treści

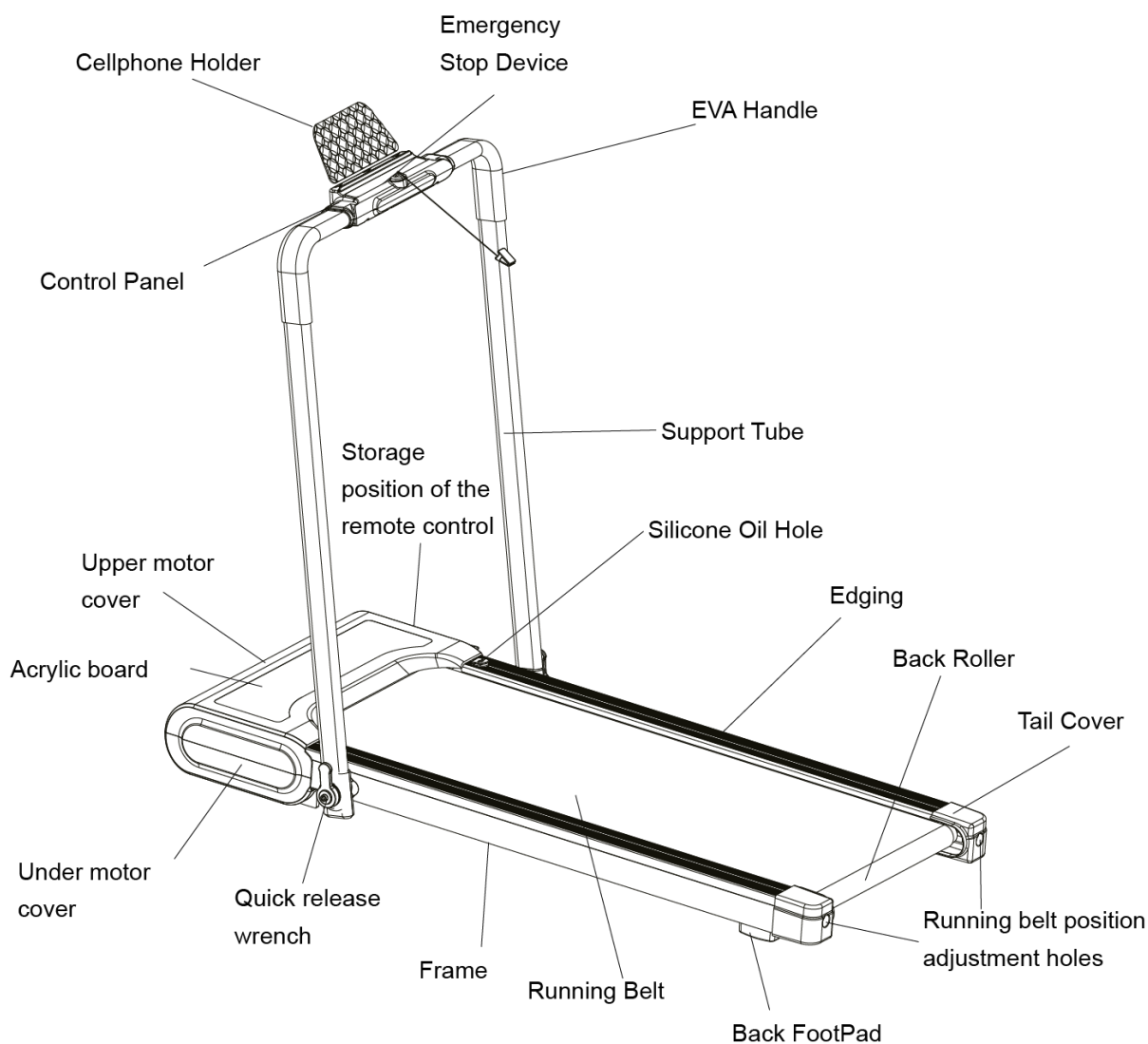
1. Wprowadzenie do Produktu
 2. Środki Ostrożności i Ostrzeżenia
 3. Specyfikacje Techniczne i Lista Pakowania
 4. Instrukcja Montażu
 5. Przewodnik po Pilocie Zdalnego Sterowania
 6. Instrukcje Obsługi
 7. Parametry
 8. Zalecane Ćwiczenia
 9. Konserwacja
 10. Rozwiązywanie Problemów
 11. Sport Show APP
-

1. Wprowadzenie do Produktu

Główne Komponenty:

1. Uchwyt na Telefon Komórkowy
2. Urządzenie Awaryjnego Zatrzymania
3. Uchwyt EVA
4. Panel Sterowania
5. Rura Wspornikowa
6. Miejsce Przechowywania Pilota
7. Port Oleju Silikonowego
8. Górna Osłona Silnika
9. Krawędź
10. Rolka Tylna
11. Tablica Akrylowa
12. Pokrywa Końcowa
13. Dolna Osłona Silnika
14. Klucz Szybkiego Zwolnienia
15. Rama
16. Otwory Regulacji Pozycji Pasa Bieżni
17. Pas Bieżni
18. Tylna Podkładka Nóżki

Dziękujemy za wybór Bieżni N2 Pro. Niniejsza instrukcja zawiera niezbędne informacje dotyczące bezpiecznego i efektywnego użytkowania bieżni. Prosimy o dokładne przeczytanie przed montażem i pierwszym użyciem.



2. Środki Ostrożności i Ostrzeżenia

Uwaga! Przed użyciem produktu prosimy o uważne przeczytanie tej instrukcji i zwrócenie uwagi na następujące punkty:

Ogólne Zasady Bezpieczeństwa:

- **Tylko do Użytku Wewnętrznego:** Ta bieżnia jest przeznaczona do użytku wewnątrz pomieszczeń. Nie dopuścić do jej zamoczenia ani narażenia na wilgoć. Trzymać z dala od wody i nie umieszczać na niej żadnych przedmiotów.
- **Odpowiedni Strój:** Nosić odpowiednią odzież sportową i obuwie. Nie używać bieżni bosą.

- **Zasilanie:** Upewnić się, że wtyczka jest prawidłowo uziemiona i podłączona do dedykowanego obwodu. Nie dzielić obwodu z innymi urządzeniami elektrycznymi.
- **Nadzór:** Dzieci powinny trzymać się z dala od bieżni, aby uniknąć wypadków. Nie pozwalać dzieciom bawić się na bieżni lub w jej pobliżu.
- **Pojedynczy Użytkownik:** Tylko jedna osoba powinna korzystać z bieżni w jednym czasie. Nie używać z dwiema lub więcej osobami jednocześnie.
- **Środki Zdrowotne:** Natychmiast przerwać ćwiczenie, jeśli poczujesz zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności lub duszność, i skonsultować się z trenerem lub lekarzem.
- **Konserwacja:** Regularna konserwacja jest kluczowa dla utrzymania bieżni w dobrym stanie. Unikać przeciążania lub nadmiernego używania bieżni, ponieważ może to skrócić żywotność silnika, panelu sterowania, łożysk, pasa bieżni i płyty.
- **Środowisko:** Redukować kurz i utrzymywać odpowiednią wilgotność w pomieszczeniu, aby zapobiec zakłóceniom elektronicznych i sterujących urządzeń przez elektryczność statyczną.
- **Po Użyciu:** Zawsze wyłączać bieżnię po użyciu.
- **Wentylacja:** Zapewnić odpowiednią cyrkulację powietrza podczas korzystania z bieżni.
- **Awaryjne Zatrzymanie:** Zawsze przymocować urządzenie awaryjnego zatrzymania do ubrania podczas używania, aby zapewnić możliwość natychmiastowego zatrzymania bieżni w przypadku nieprzewidzianej sytuacji.
- **Przechowywanie Oleju Silikonowego:** Trzymać olej silikonowy z dala od dzieci, aby zapobiec przypadkowemu spożyciu.

Przed Ćwiczeniami:

Skonsultuj się z lekarzem przed użyciem bieżni, jeśli:

1. Masz historię bólu w okolicy krzyża lub urazy nóg, krzyża, szyi lub rąk.
2. Cierpisz na artretyzm, reumatyzm lub dnę moczanową.
3. Masz osteoporozę lub nieprawidłowości kości.
4. Masz zaburzenia układu krążenia (choroby serca, choroby naczyń, nadciśnienie).
5. Masz zaburzenia układu oddechowego.
6. Masz wszczepione urządzenia elektroniczne (np. rozrusznik serca).
7. Masz nowotwory złośliwe.
8. Masz zakrzepy, ciężkie lipomy tętnicze, ostre lipomy żyłne lub inne choroby krążenia krwi czy infekcje skóry.
9. Doświadczasz zaburzeń czucia spowodowanych cukrzycą.
10. Masz rany na skórze.
11. Jesteś chory lub masz gorączkę (temperatura 38°C lub wyższa).
12. Masz nieprawidłowości lub skrzywienia kręgosłupa.
13. Jesteś w ciąży lub masz menstruację.
14. Jesteś w złym stanie zdrowia i potrzebujesz odpoczynku.
15. Czujesz się źle lub masz wyraźne złe samopoczucie.
16. Używasz bieżni w celach rehabilitacyjnych.
17. Masz inne dolegliwości niewymienione powyżej.

Korzystanie z bieżni w tych warunkach może spowodować nieprzewidziane sytuacje i zaszkodzić Twojemu ciału. Jeśli podczas ćwiczeń doświadczysz bólu krzyża, zawrotów głowy, kołatania serca lub innych nieprawidłowych odczuć, natychmiast przerwij i skonsultuj się z trenerem lub lekarzem.

Bezpieczeństwo Elektryczne:

- **Uszkodzone Urządzenia:** Nie używać bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli gniazdko jest luźne.
- **Dbanie o Przewód Zasilający:** Nie uszkadzać, skręcać ani umieszczać ciężkich przedmiotów na przewodzie zasilającym, aby uniknąć porażenia prądem lub pożaru.
- **Źródła Ciepła:** Trzymać przewód zasilający z dala od źródeł ciepła.
- **Mokre Ręce:** Nie dotykać wtyczki mokrymi rękami, aby uniknąć porażenia prądem.
- **Odlączenie od Zasilania:** Wyłączać przełącznik zasilania i odłączać bieżnię od prądu, jeśli nie będzie używana przez dłuższy czas.
- **Uziemienie:** Produkt musi być prawidłowo uziemiony, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem w przypadku awarii. Wtyczka jest typu uziemiającego; używać lokalnego, zgodnego z przepisami źródła zasilania z uziemieniem.

Ostrzeżenie: Nieprawidłowe uziemienie może skutkować porażeniem prądem. Jeśli nie jesteś pewien poprawnego uziemienia, skonsultuj się z profesjonalnym elektrykiem. Nie modyfikować wtyczki. Jeśli nie pasuje do gniazdka, zleć instalację odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi. Nie używać przejściówek.

Zabronione Działania:

- **Uszkodzenia Produktu:** Nie używać bieżni, jeśli jakiegokolwiek części są uszkodzone, obudowa jest pęknięta lub widoczne są wewnętrzne komponenty.
- **Skakanie W/Z:** Nigdy nie skakać na bieżnię ani z niej podczas ruchu.
- **Użycie na Zewnątrz:** Nie używać ani przechowywać bieżni na zewnątrz lub w wilgotnych miejscach, takich jak łazienki.
- **Narażenie na Ciepło:** Nie używać ani przechowywać bieżni w bezpośrednim świetle słonecznym lub w pobliżu źródeł ciepła, takich jak piece czy elektryczne koce.
- **Wielu Użytkowników:** Nie używać bieżni z wieloma osobami jednocześnie.
- **Nadzorowane Użycie:** Nie używać bieżni, jeśli nie możesz świadomie wyrazić swoich odczuć lub nie możesz jej obsługiwać samodzielnie.
- **Kontakt z Cieczami:** Trzymać bieżnię z dala od wody lub innych cieczy, zwłaszcza podstawy głównej.
- **Intensywne Ćwiczenia:** Unikać intensywnych ćwiczeń, jeśli nie jesteś przyzwyczajony do regularnej aktywności fizycznej. Nie używać bieżni po posiłkach, gdy jesteś zmęczony lub czujesz się źle.
- **Spożycie Alkoholu:** Nie używać bieżni po spożyciu alkoholu.
- **Wartościowe Przedmioty:** Nie nosić zegarków, bransoletek, telefonów komórkowych ani nie mieć przy sobie kluczy czy noży podczas używania, aby uniknąć uszkodzeń lub obrażeń.
- **Obce Przedmioty:** Sprawdzić przewód zasilający pod kątem obcych przedmiotów, takich jak igły czy wilgotne substancje przed użyciem, aby zapobiec porażeniu prądem lub pożarowi.

- **Demontaż:** Nie próbować demontować bieżni, chyba że jesteś profesjonalnym technikiem.
-

3. Specyfikacje Techniczne i Lista Pakowania

Specyfikacje Techniczne

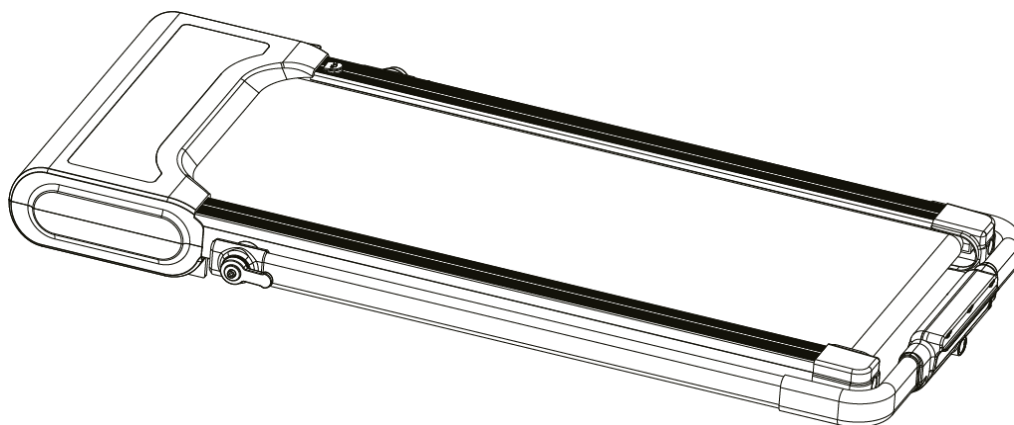
1. **Napięcie Wejściowe:** 220V~50Hz
2. **Moc:** 735W
3. **Zakres Prędkości:** 1–12 km/h
4. **Powierzchnia Pasa Bieżni:** 420 x 1050 mm
5. **Sposób Sterowania:** Dotyk na Osłonie Silnika, Dotyk na Panelu Sterowania, Sterowanie Aplikacją, Pilot Zdalnego Sterowania
6. **Wymiary po Rozłożeniu:** 1310 x 675 x 1150 mm
7. **Waga Netto:** 31 kg
8. **Waga Brutto:** 35 kg
9. **Funkcje:** Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Programy P1–P12, Odliczanie Trybów H1–H3

Lista Pakowania

- **Główne Komponenty:**
 1. Podstawa (1 szt.)
 2. Zestaw Części Zamiennych (1 szt.)
 - **Akcesoria:**
 1. Klucz imbusowy w kształcie litery L 6 mm (1 szt.)
 2. Pilot Zdalnego Sterowania (1 szt.)
 3. Olej Silikonowy (1 butelka)
 4. Instrukcja Obsługi (1 szt.)
 5. Przewód Zasilający (1 szt.)
 6. Urządzenie Awaryjnego Zatrzymania (1 szt.)
 7. Uchwyt na Telefon Komórkowy (1 szt.)
-

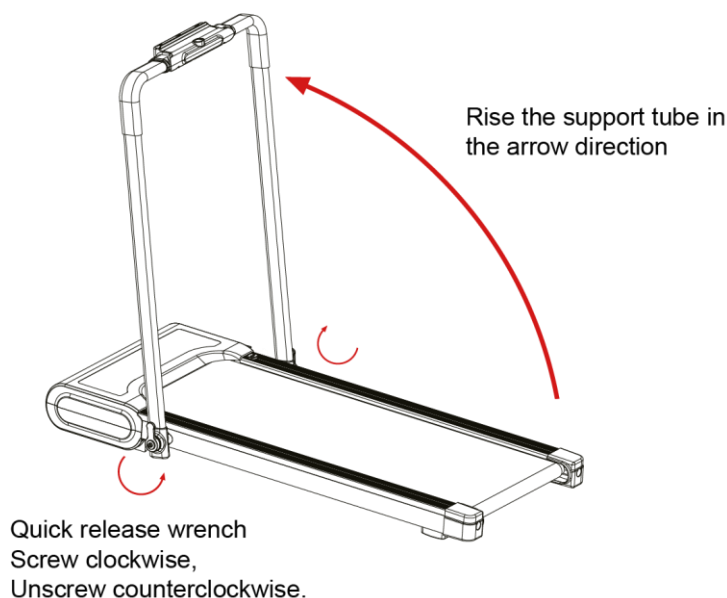
4. Instrukcja Montażu

1. **Rozpakowanie:**
 - Ostrożnie wyjmij bieżnię z kartonu.
 - Usuń ochronną folię PE.
 - Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni podłogi.



2. Podnoszenie Rury Wspornikowej:

- Zlokalizuj klucze szybkiego zwolnienia po obu stronach ramy bieżni.
- Przytrzymaj klucz szybkiego zwolnienia i obróć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby poluzować.
- Podnieś rurę wspornikową w górę w kierunku wskazanym przez strzałkę, aż zostanie całkowicie rozłożona.
- Zablokuj klucz, obracając go przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zabezpieczyć rurę wspornikową.

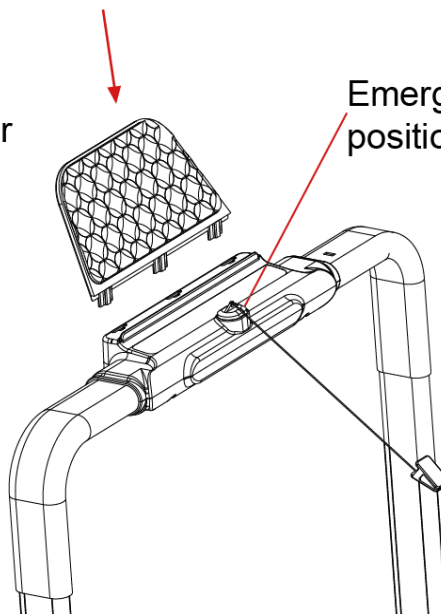


3. Instalacja Uchwyty na Telefon i Urządzenia Awaryjnego Zatrzymania:

- Włóż uchwyt na telefon komórkowy do wyznaczonego gniazda na panelu sterowania, zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę.
- Przymocuj urządzenie awaryjnego zatrzymania do wyznaczonego miejsca na konsoli.

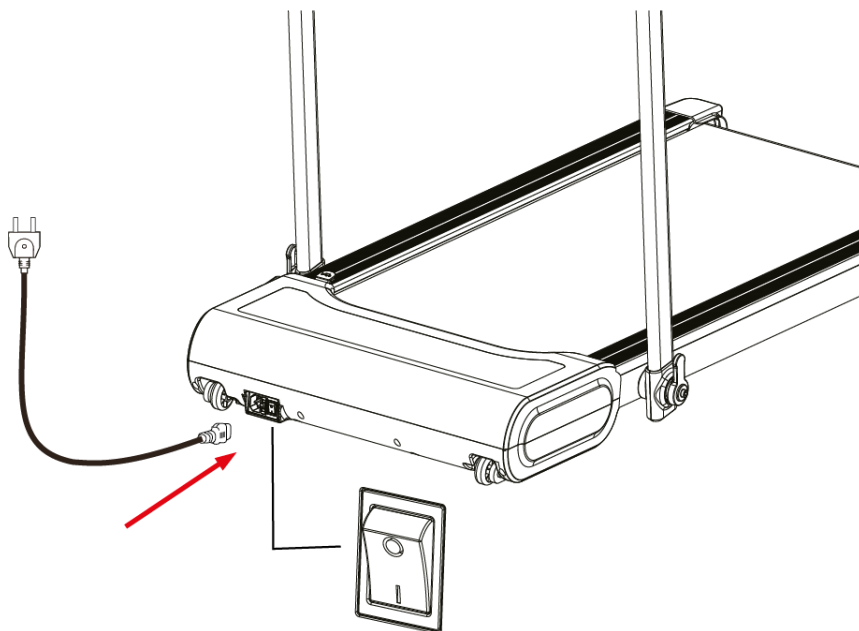
Insert the
cellphone holder
as arrow's
direction

Emergency stop device
position

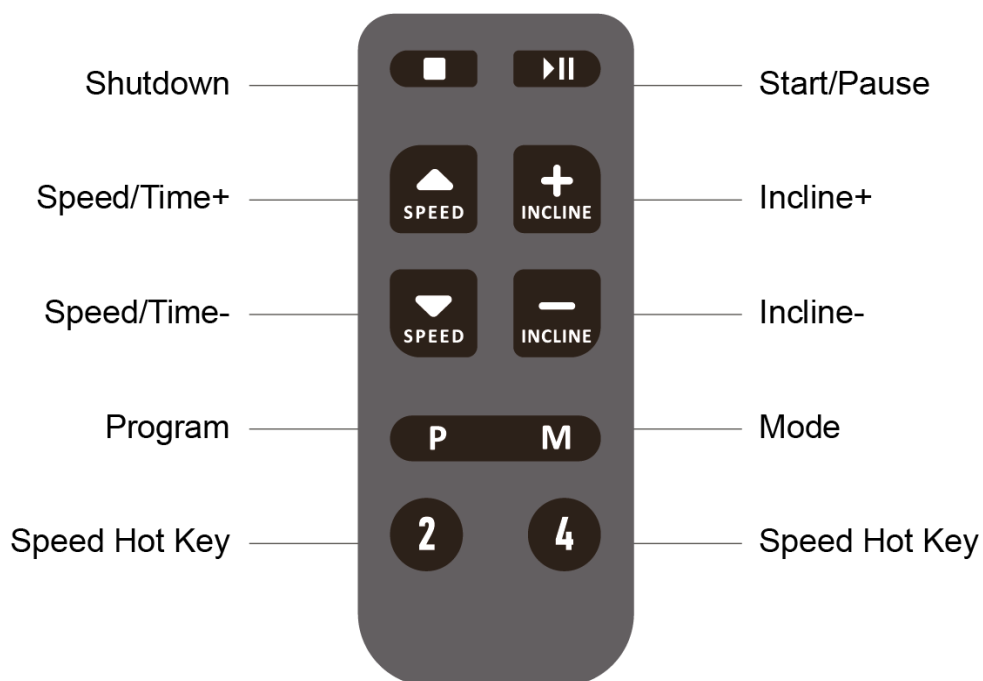


4. Podłączenie Zasilania:

- Wyjmij przewód zasilający z opakowania.
- Podłącz jeden koniec przewodu zasilającego do gniazda zasilania bieżni.
- Podłącz drugi koniec do gniazdka 110V.
- Naciśnij przełącznik zasilania do pozycji "On" ("—").
- Lampka kontrolna zasilania zaświeci się, wskazując, że bieżnia jest gotowa do użycia.



5. Przewodnik po Pilocie Zdalnego Sterowania



Układ Pilota

- Wylączenie
- Start/Pauza
- Zwiększenie Prędkości/Czasu (+)
- Zwiększenie Nachylenia (+)
- Zmniejszenie Prędkości/Czasu (-)
- Zmniejszenie Nachylenia (-)
- Program
- Tryb
- Przyciski Skrótu Prędkości

Funkcje Przycisków

1. **Wylączenie:**
 - Naciśnij, aby stopniowo zatrzymać bieżnię.
 - Wszystkie dane zostaną zresetowane do zera.
2. **Start/Pauza:**
 - Naciśnij, aby uruchomić bieżnię z trybu czuwania.
 - Podczas pracy naciśnij, aby wstrzymać bieżnię, zachowując dane treningu.
 - Naciśnij ponownie, aby wznowić trening z poprzednimi ustawieniami i danymi.
3. **Zwiększenie Prędkości/Czasu (+):**
 - Naciśnij, aby zwiększyć prędkość w trybie manualnym.
 - W trybie programu użyj do regulacji czasu, kalorii lub dystansu.
4. **Zmniejszenie Prędkości/Czasu (-):**

- Naciśnij, aby zmniejszyć prędkość w trybie manualnym.
- W trybie programu użyj do regulacji czasu, kalorii lub dystansu.
- 5. **Zwiększenie Nachylenia (+):**
 - Naciśnij, aby zwiększyć poziom nachylenia bieżni (dostępnych 8 poziomów).
- 6. **Zmniejszenie Nachylenia (–):**
 - Naciśnij, aby zmniejszyć poziom nachylenia bieżni.
- 7. **Program:**
 - Naciśnij, aby przełączać się między wstępnie ustawionymi programami od P1 do P12.
- 8. **Tryb:**
 - Naciśnij, aby wybrać tryby odliczania:
 - **H-1:** Odliczanie Czasu
 - **H-2:** Odliczanie Dystansu
 - **H-3:** Odliczanie Kalorii
- 9. **Przyciski Skrótów Prędkości:**
 - Naciśnij, aby szybko ustawić bieżnię na zdefiniowane ustawienia prędkości.

Uwaga: Skuteczny zasięg pilota wynosi 2–5 metrów.

6. Instrukcje Obsługi

Krótki Opis

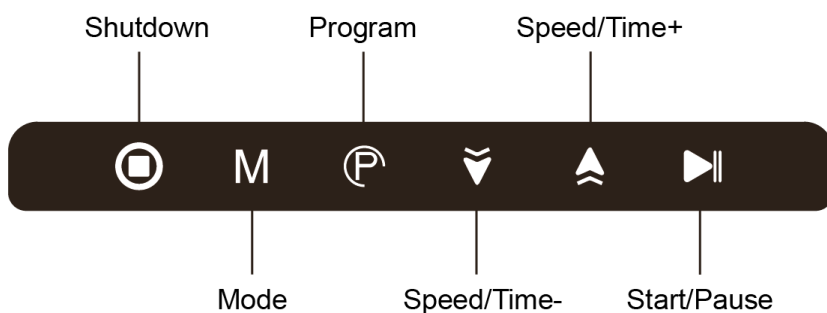
Ta bieżnia oferuje przyjazne dla użytkownika sterowanie z minimalnymi parametrami regulacji. Oferuje tryby manualny i programowy, aby sprostać różnym preferencjom treningowym.

Używane Terminy

- **Parametry Bieżni:** Wartość prędkości.
- **Parametry Ruchu:** Dystans, kalorie, czas.
- **Tryby Sportowe:** Tryb manualny i tryb programowy.
- **Tryb Manualny:** Ćwiczenia bez ustawionych wcześniej ilości treningu.
- **Tryb Programowy:** Ćwiczenia z ustawionymi wcześniej ilościami treningu.

Przyciski Panelu Sterowania

- **Wyłączanie**
- **Program**
- **Zwiększenie Prędkości/Czasu (+)**
- **Tryb**
- **Zmniejszenie Prędkości/Czasu (–)**
- **Start/Pauza**



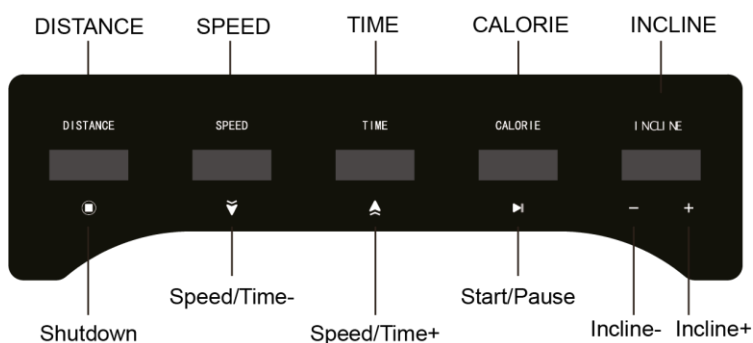
Panel na Osłonie Silnika

Wyświetla dane treningu w czasie rzeczywistym:

- **Prędkość**
- **Czas**
- **Dystans**
- **Kalorie**
- **Poziom Nachylenia**

Parametry

1. **Napięcie:** 220V~50Hz
2. **Minimalna Prędkość:** 1 km/h
3. **Maksymalna Prędkość:** 12 km/h
4. **Zakres Czasu w Trybie Programowym:** 5–99 minut (domyślnie 30 minut)
5. **Zakres Dystansu w Trybie Manualnym:** 1–99 km
6. **Zakres Kalorii w Trybie Manualnym:** 20–990 kcal



Instrukcje Trybu (Obsługa Panelu Sterowania)

Tryb Manualny

1. **Uruchamianie Bieżni:**
 - Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony, a przełącznik zasilania włączony.
 - Ekran czuwania wyświetla "0000".

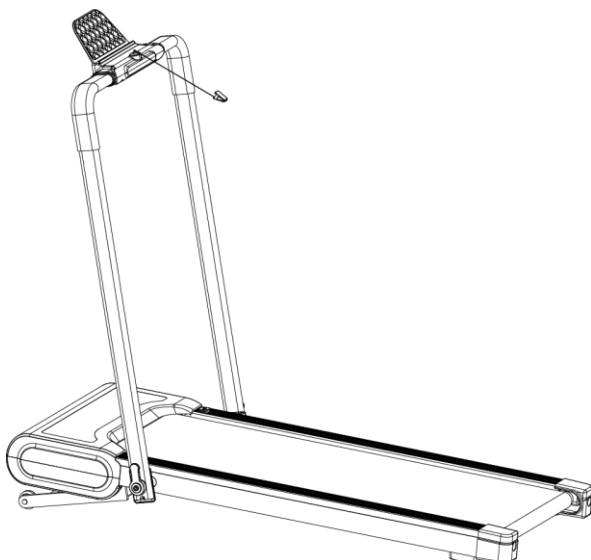
- Naciśnij przycisk **Start/Pauza**, aby rozpocząć.
 - Bieżnia odliczy trzy sekundy przed startem z prędkością 1 km/h.
 - Reguluj prędkość za pomocą przycisków **Zwiększenie Prędkości/Czasu (+)** i **Zmniejszenie Prędkości/Czasu (-)**.
 - Maksymalna prędkość to 12 km/h.
2. **Pauzowanie i Zatrzymywanie:**
- Naciśnij przycisk **Start/Pauza**, aby stopniowo wstrzymać bieżnię.
 - Prędkość zostanie zresetowana do zera; pozostałe dane pozostaną.
 - Ekran pozostanie włączony.
 - Naciśnij **Start/Pauza** ponownie, aby wznowić z prędkością 1 km/h.
 - Naciśnij **Wyłączanie**, aby zatrzymać bieżnię i zresetować wszystkie dane.

Tryb Programowy

1. **Wybieranie Programu:**
- W trybie czuwania (wyświetlane "0:00") naciśnij przycisk **Program**, aby przełączać się między programami od P01 do P12.
 - Domyślny czas to 30 minut (migający). Reguluj za pomocą przycisków **Zwiększenie Prędkości/Czasu (+)** i **Zmniejszenie Prędkości/Czasu (-)**.
 - Zakres czasu: 5–99 minut.
 - Naciśnij **Start/Pauza**, aby rozpocząć po ustawieniu.
2. **Tryby Odliczania:**
- **Odliczanie Czasu (H-1):**
 - Naciśnij przycisk **Tryb**, aż pojawi się "H-1".
 - Domyślny czas to 30 minut (migający). Dostosuj w razie potrzeby.
 - Naciśnij **Start/Pauza**, aby rozpocząć.
 - **Odliczanie Dystansu (H-2):**
 - Naciśnij przycisk **Tryb**, aż pojawi się "H-2".
 - Domyślny dystans to 1 km (migający). Dostosuj w razie potrzeby.
 - Naciśnij **Start/Pauza**, aby rozpocząć.
 - **Odliczanie Kalorii (H-3):**
 - Naciśnij przycisk **Tryb**, aż pojawi się "H-3".
 - Domyślne kalorie to 50 kcal (migające). Dostosuj w razie potrzeby.
 - Naciśnij **Start/Pauza**, aby rozpocząć.

Regulacja Nachylenia

- Bieżnia posiada regulację nachylenia z 8 poziomami.
- Maksymalne nachylenie wynosi około 5 stopni od poziomu.
- Reguluj nachylenie za pomocą przycisków **Zwiększenie Nachylenia (+)** i **Zmniejszenie Nachylenia (-)** na pilocie lub panelu sterowania.



7. Parametry

Szczegółowe parametry bieżni znajdują się w sekcji "Specyfikacje Techniczne".

8. Zalecane Ćwiczenia

Aby zapewnić bezpieczeństwo i maksymalizować korzyści z treningu, postępuj zgodnie z następującymi wskazówkami:

Rozgrzewka

- Wykonaj 5 do 10 minut ćwiczeń rozgrzewkowych przed użyciem bieżni.
- Ćwiczenia rozgrzewkowe przygotowują mięśnie i układ krążenia do bardziej intensywnej aktywności.

Oddychanie

- Utrzymuj równomierne oddychanie podczas ćwiczeń.
- Wdychaj powietrze przez nos, wydychaj przez usta.
- Koordynuj oddychanie z ruchami.
- Jeśli oddychanie staje się zbyt szybkie, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Częstotliwość i Intensywność

- Pozwól na co najmniej 48 godzin odpoczynku dla tych samych grup mięśniowych między treningami.
- Trenuj każdą grupę mięśniową co drugi dzień.

- Określ intensywność treningu w oparciu o swój stan fizyczny.
- Stopniowo zwiększaj obciążenie, aby uniknąć bólu i kontuzji.

Dieta i Nawodnienie

- Ćwicz co najmniej godzinę po posiłku, aby chronić układ trawienny.
- Odczekaj co najmniej 30 minut po treningu przed jedzeniem.
- Pij wodę z umiarem podczas ćwiczeń; unikaj nadmiernego spożycia, aby nie obciążać serca i nerek.

Ćwiczenia Rozciągające

Niezależnie od prędkości biegu, najlepiej jest wykonać ćwiczenia rozciągające przed i po treningu. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają. Zacznij od chodzenia przez 5 do 10 minut, aby się rozgrzać, a następnie wykonaj następujące rozciągania:

1. Skłon w Przód:

- Lekko ugnij kolana.
- Powoli pochyl się do przodu, rozluźniając plecy i ramiona.
- Powtórz 3 razy.



2. *Pomocne byłoby tutaj umieszczenie obrazu ilustrującego skłon w przód.*

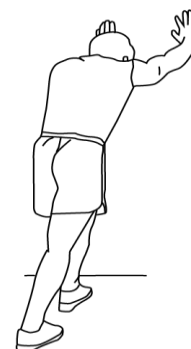
3. Rozciąganie Mięśni Ud :

- Usiądź na czystej macie.
- Wyprostuj jedną nogę; drugą stopę umieść przy wewnętrznej stronie wyprostowanej nogi.
- Sięgnij w kierunku palców stopy.
- Przytrzymaj przez 10–15 sekund; powtórz 3 razy na każdą nogę.



4. Rozciąganie Łydki i Ścięgna Achillesa:

- Oprzyj obie ręce o ścianę lub stół dla wsparcia.
- Cofnij jedną nogę, utrzymując ją prostą i piętę na ziemi.
- Pochyl się do przodu w kierunku ściany lub stołu.
- Przytrzymaj przez 10–15 sekund; powtórz 3 razy na każdą nogę.



5. Rozciąganie Mięśnia Czworogłowego Uda:

- Przytrzymaj się stabilnego wsparcia jedną ręką dla równowagi.
- Drugą ręką chwyć kostkę i delikatnie pociągnij ją w kierunku pośladków.
- Poczuj rozciąganie w przedniej części uda.
- Przytrzymaj przez 10–15 sekund; powtórz 3 razy na każdą nogę.



6. Rozciąganie Wewnętrznych Mięśni Uda:

- Usiądź z podeszwami stóp złączonymi i kolanami skierowanymi na zewnątrz.

- Chwyc stopy obiema rękami i delikatnie przyciągnij je w kierunku pachwiny.
- Przytrzymaj przez 10–15 sekund; powtórz 3 razy.

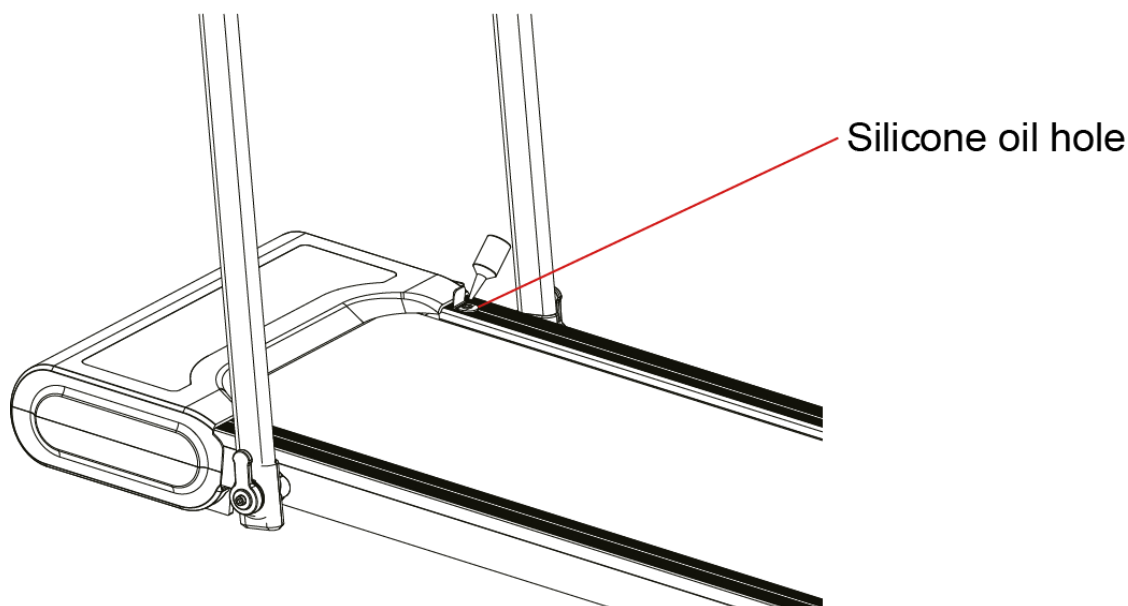


9. Konserwacja

Prawidłowa konserwacja zapewnia długowieczność i optymalne działanie bieżni.

Smarowanie

- **Częstotliwość:** Okresowo sprawdzaj pas bieżni. Jeśli centralna tylna część pasa jest sucha, czas na smarowanie.
- **Jak Smarować:**
 1. Ustaw bieżnię na niską prędkość.
 2. Otwórz port oleju silikonowego.
 3. Zaaplikuj 15–30 ml oleju silikonowego do portu.
 4. Zamknij port.
 5. Uruchom bieżnię (lub chodź po niej) przez około 10 minut, aby równomiernie rozprowadzić smar.



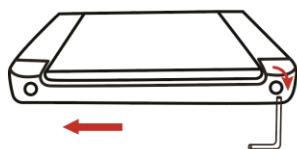
Regulacja Napięcia Pasa Bieżni

- Z biegiem czasu pas bieżni może się poluzować.
- **Objawy Luźnego Pasa:** Poślizg lub przerwy podczas biegu.
- **Procedura Regulacji:**

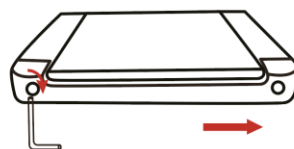
- Użyj klucza imbusowego 6 mm, aby obrócić śruby regulacyjne zgodnie z ruchem wskazówek zegara po obu stronach tylnego wałka.
- Reguluj w półobrotowych przyrostach, aż pas przestanie się ślizgać.
- Unikaj nadmiernego napinania, ponieważ może to zwiększyć obciążenie silnika i spowodować uszkodzenia.

Regulacja Wyrównania Pasa Bieżni

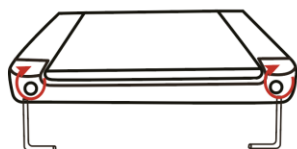
- Pas bieżni może się rozregulować z powodu nierównej podłogi lub nawyków użytkownika.
- **Procedura Regulacji:**
 - Jeśli pas przesuwają się w prawo:
 - Obróć lewą śrubę regulacyjną przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
 - Obróć prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
 - Jeśli pas przesuwają się w lewo:
 - Obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
 - Obróć prawą śrubę regulacyjną przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
 - Reguluj w ćwierćobrotowych przyrostach.
 - Pozwól bieżni działać przez kilka minut po każdej regulacji, aby obserwować wyrównanie.



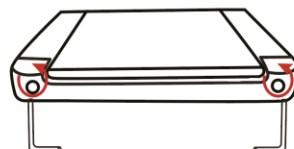
If deviating turns to right, then turn the left screw in counterclockwise direction, Turn the right screw in clockwise direction



If deviating turns to left, then turn the left screw in clockwise direction, turn the right screw in counterclockwise direction



Running belt with slipping: user running with slipping or momentary pauses during running;



If the running belt is too tight, use a 6# L-shaped wrench to rotate it counterclockwise to adjust

Ostrzeżenie

- Niewyrównanie pasa nie jest objęte gwarancją.
- Szybko reguluj pas, aby zapobiec uszkodzeniom.

10. Rozwiązywanie Problemów

Kody Błędów i Rozwiązania

Kod Błędu	Problem	Możliwe Przyczyny	Rozwiązania
E01	Błąd komunikacji elektronicznej	1. Niewłaściwe lub luźne połączenie kabla komunikacyjnego. 2. Brak sygnału z konsoli. 3. Brak sygnału z dolnej płytki sterującej.	Skontaktuj się z serwisem w celu naprawy.
E02	Błąd wykrycia napięcia między dolną płytką sterującą a silnikiem	1. Niewłaściwe połączenie kabla silnika. 2. Brak lub nieprawidłowe napięcie do silnika. 3. Uszkodzony silnik.	Skontaktuj się z serwisem w celu naprawy.
E03	Błąd wykrycia prędkości	Awaria obwodu sterowania PWM dolnej płytki sterującej.	Skontaktuj się z serwisem w celu naprawy.
E04	Ochrona przed przepięciem silnika	1. Obciążenie bieżni przekracza znamionowe napięcie silnika. 2. Nieprawidłowy silnik. 3. Uszkodzony obwód wykrywania przepięcia.	1. Sprawdź, czy napięcie wejściowe nie jest zbyt wysokie. 2. Usuń klucz bezpieczeństwa i uruchom ponownie. 3. Skontaktuj się z serwisem.
E05	Ochrona przed przeciążeniem silnika	1. Obciążenie bieżni przekracza znamionowy prąd silnika. 2. Problemy strukturalne powodujące opór lub blokadę. 3. Awaria systemu ograniczania prądu.	1. Sprawdź limit wagi użytkownika. 2. Sprawdź, czy pod pasem nie ma obcych obiektów. 3. Usuń klucz bezpieczeństwa i uruchom ponownie. 4. Skontaktuj się z serwisem.

E06	Błąd niskiego napięcia	1. Zbyt niskie napięcie zasilania. 2. Uszkodzony obwód wykrywania napięcia.	1. Sprawdź napięcie wejściowe. 2. Usuń klucz bezpieczeństwa i uruchom ponownie. 3. Skontaktuj się z serwisem.
E07	Nie można uruchomić	1. Klucz bezpieczeństwa nie jest na miejscu. 2. Uszkodzony system klucza bezpieczeństwa.	1. Upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany. 2. Umieść klucz bezpieczeństwa prawidłowo. 3. Skontaktuj się z serwisem.

Inne Problemy i Rozwiązania

1. Brak Wyświetlania na Ekranie:

- Sprawdź, czy przewód zasilający jest podłączony, a przełącznik zasilania włączony.
- Sprawdź bezpiecznik na sterowniku.
- Upewnij się, że 4-żyłowe połączenie między konsolą a sterownikiem jest pewne.
- Zweryfikuj połączenie między sterownikiem a transformatorem.

2. Silnik Nie Uruchamia Się:

- Sprawdź wszystkie przewody pod kątem prawidłowych połączeń.
- Zwróć uwagę na wszelkie komunikaty błędów wyświetlane na konsoli.

3. Ekran Dotykowy Nie Reaguje:

- Sprawdź, czy na ekranie dotykowym nie ma wilgoci.
- Upewnij się, że Twoje ręce są suche i wolne od potu.

Ogólne Wskazówki

- Zawsze odłączaj bieżnię przed wykonywaniem konserwacji.
- Nie próbuj samodzielnie demontować ani naprawiać wewnętrznych komponentów.
- Skontaktuj się z serwisem w przypadku problemów technicznych.

Przestrzegając tej instrukcji obsługi, możesz zapewnić bezpieczne użytkowanie i optymalne działanie swojej Bieżni N2 Pro. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz dalszej pomocy, skontaktuj się z naszym zespołem wsparcia klienta.

11. Sport Show APP

Jak zainstalować aplikację

1. Zeskanuj kod QR po prawej stronie
2. Połącz z APP Store, aby pobrać i zainstalować aplikację
3. Wejdź do aplikacji i autoryzuj zgodnie ze wskazówkami systemowymi
4. Użytkownik korzystający z aplikacji po raz pierwszy powinien użyć numeru telefonu lub adresu e-mail do rejestracji.
5. Teraz możesz korzystać z aplikacji



Uwaga: Upewnij się, że Twój numer telefonu lub adres e-mail są poprawne, mogą być potrzebne do odzyskania dostępu do konta i hasła.

DEUTSCH – RunPad N2 Pro Laufband

Bedienungsanleitung

Inhaltsverzeichnis

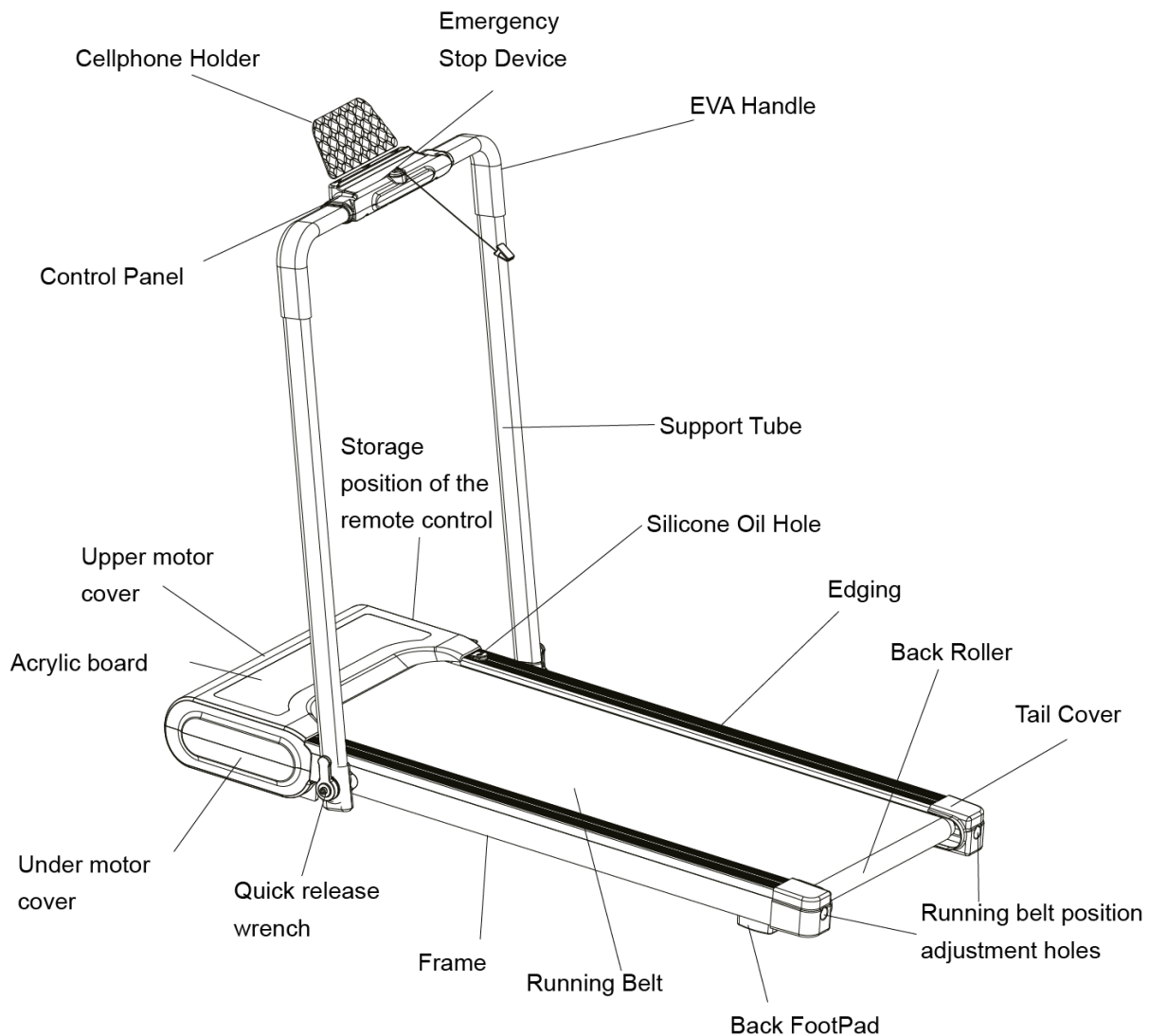
1. Produktvorstellung
 2. Sicherheitshinweise und Warnungen
 3. Technische Spezifikationen und Packliste
 4. Montageanleitung
 5. Anleitung zur Fernbedienung
 6. Bedienungsanleitung
 7. Parameter
 8. Empfohlene Übungen
 9. Wartung
 10. Fehlerbehebung
-

1. Produktvorstellung

Hauptkomponenten:

1. Handyhalterung
2. Not-Stopp-Einrichtung
3. EVA-Griff
4. Bedienfeld
5. Stützrohr
6. Aufbewahrungsort für die Fernbedienung
7. Silikonöl-Port
8. Obere Motorabdeckung
9. Kante
10. Hintere Rolle
11. Acrylplatte
12. Endabdeckung
13. Untere Motorabdeckung
14. Schnellspannschlüssel
15. Rahmen
16. Einstelllöcher für die Position des Laufbands
17. Laufband
18. Hintere Fußauflage

Vielen Dank, dass Sie sich für das N2 Pro Laufband entschieden haben. Dieses Handbuch enthält wichtige Informationen für die sichere und effektive Nutzung Ihres Laufbands. Bitte lesen Sie es sorgfältig vor dem Zusammenbau und der ersten Verwendung.



2. Sicherheitshinweise und Warnungen

Achtung! Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden, und beachten Sie die folgenden Punkte:

Allgemeine Sicherheit:

- **Nur für den Innenbereich:** Dieses Laufband ist für die Verwendung in Innenräumen konzipiert. Lassen Sie es nicht nass werden oder Feuchtigkeit ausgesetzt sein. Halten Sie es von Wasser fern und legen Sie keine Gegenstände darauf.
- **Geeignete Kleidung:** Tragen Sie geeignete Sportkleidung und Schuhe. Benutzen Sie das Laufband nicht barfuß.
- **Stromversorgung:** Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker ordnungsgemäß geerdet und an eine dedizierte Steckdose angeschlossen ist. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel.
- **Aufsicht:** Halten Sie Kinder vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden. Lassen Sie Kinder nicht auf oder in der Nähe des Laufbands spielen.

- **Einzelbenutzung:** Nur eine Person sollte das Laufband gleichzeitig benutzen. Benutzen Sie es nicht mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig.
- **Gesundheitliche Vorsichtsmaßnahmen:** Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Kurzatmigkeit verspüren, und konsultieren Sie Ihren Fitnesstrainer oder Arzt.
- **Wartung:** Regelmäßige Wartung ist entscheidend, um das Laufband in gutem Zustand zu halten. Vermeiden Sie Überlastung oder Überbeanspruchung, da dies die Lebensdauer von Motor, Bedienfeld, Lagern, Laufband und Platte verkürzen kann.
- **Umgebung:** Reduzieren Sie Staub und halten Sie eine angemessene Luftfeuchtigkeit im Innenbereich aufrecht, um elektronische und Steuergeräte vor statischer Elektrizität zu schützen.
- **Nach Gebrauch:** Schalten Sie das Laufband nach Gebrauch immer aus.
- **Belüftung:** Sorgen Sie für eine ausreichende Luftzirkulation während der Nutzung des Laufbands.
- **Not-Stopp:** Befestigen Sie immer die Not-Stopp-Einrichtung an Ihrer Kleidung, um sicherzustellen, dass das Laufband im Notfall sofort gestoppt werden kann.
- **Aufbewahrung von Silikonöl:** Halten Sie Silikonöl von Kindern fern, um versehentliche Einnahme zu verhindern.

Vor dem Training:

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Verwendung des Laufbands, wenn Sie:

1. Eine Vorgeschichte von Rückenschmerzen oder Verletzungen an Beinen, Rücken, Nacken oder Armen haben.
2. An Arthritis, Rheuma oder Gicht leiden.
3. Osteoporose oder Knochenanomalien haben.
4. An Störungen des Kreislaufsystems leiden (Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck).
5. An Atemwegserkrankungen leiden.
6. Elektronische Implantate haben (z.B. Herzschrittmacher).
7. Bösartige Tumore haben.
8. An Thrombosen, schweren arteriellen Lipomen, akuten venösen Lipomen oder anderen Blutkreislaufkrankungen oder Hautinfektionen leiden.
9. Empfindungsstörungen aufgrund von Diabetes haben.
10. Hautwunden haben.
11. Krank sind oder Fieber haben (Temperatur von 38°C oder höher).
12. An Wirbelsäulen-anomalien oder -verkrümmungen leiden.
13. Schwanger sind oder menstruieren.
14. In schlechtem Gesundheitszustand sind und Ruhe benötigen.
15. Sich unwohl fühlen oder offensichtliche schlechte Zustände haben.
16. Das Laufband zu Rehabilitationszwecken verwenden.
17. Andere hier nicht aufgeführte Beschwerden haben.

Die Verwendung des Laufbands unter diesen Bedingungen kann unerwartete Situationen verursachen und Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie während des Trainings Rückenschmerzen, Schwindel, Herzklopfen oder andere ungewöhnliche Empfindungen verspüren, stoppen Sie sofort und konsultieren Sie Ihren Fitnesstrainer oder Arzt.

Elektrische Sicherheit:

- **Beschädigte Geräte:** Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder die Steckdose locker sitzt.
- **Pflege des Netzkabels:** Beschädigen, verdrehen oder belasten Sie das Netzkabel nicht, um Stromschläge oder Feuer zu vermeiden.
- **Wärmequellen:** Halten Sie das Netzkabel von Wärmequellen fern.
- **Nasse Hände:** Berühren Sie den Stecker nicht mit nassen Händen, um Stromschläge zu vermeiden.
- **Bei Nichtgebrauch:** Schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie den Stecker, wenn das Laufband längere Zeit nicht benutzt wird.
- **Erdung:** Dieses Produkt muss ordnungsgemäß geerdet sein, um das Risiko eines elektrischen Schlages im Falle einer Fehlfunktion zu reduzieren. Der Stecker ist ein Erdungsstecker; verwenden Sie eine örtlich zugelassene, geerdete Steckdose.

Warnung: Unsachgemäße Erdung kann zu einem Stromschlag führen. Wenn Sie sich bezüglich der korrekten Erdung nicht sicher sind, konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker. Modifizieren Sie den Stecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren. Verwenden Sie keine Adapter.

Verbotene Handlungen:

- **Produktschäden:** Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Teile beschädigt sind, das Gehäuse Risse aufweist oder interne Komponenten sichtbar sind.
- **Auf- und Abspringen:** Springen Sie niemals auf oder vom Laufband, während es in Bewegung ist.
- **Außenbereich:** Verwenden oder lagern Sie das Laufband nicht im Freien oder in feuchten Bereichen wie Badezimmern.
- **Hitzeeinwirkung:** Verwenden oder lagern Sie das Laufband nicht unter direkter Sonneneinstrahlung oder in der Nähe von Wärmequellen wie Öfen oder elektrischen Decken.
- **Mehrfachbenutzung:** Verwenden Sie das Laufband nicht mit mehreren Personen gleichzeitig.
- **Unbeaufsichtigte Nutzung:** Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihr Bewusstsein auszudrücken oder es selbstständig zu bedienen.
- **Flüssigkeitskontakt:** Halten Sie das Laufband von Wasser oder anderen Flüssigkeiten fern, insbesondere den Hauptsockel.
- **Intensives Training:** Vermeiden Sie intensives Training, wenn Sie nicht an regelmäßige körperliche Aktivität gewöhnt sind. Benutzen Sie das Laufband nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder wenn Sie sich unwohl fühlen.
- **Alkoholkonsum:** Benutzen Sie das Laufband nicht nach dem Konsum von Alkohol.
- **Wertgegenstände:** Tragen Sie keine Uhren, Armbänder, Mobiltelefone oder tragen Sie Schlüssel und Messer während der Nutzung, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden.
- **Fremdkörper:** Überprüfen Sie das Netzkabel vor der Verwendung auf Fremdkörper wie Nadeln oder feuchte Substanzen, um Stromschläge oder Feuer zu vermeiden.

- **Demontage:** Versuchen Sie nicht, das Laufband zu zerlegen, es sei denn, Sie sind ein professioneller Techniker.
-

3. Technische Spezifikationen und Packliste

Technische Spezifikationen

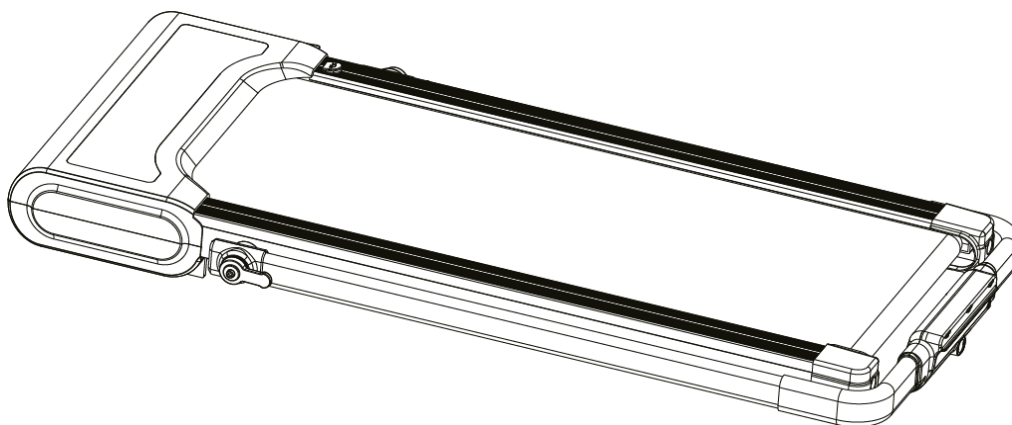
1. **Eingangsspannung:** 220V~50Hz
2. **Leistung:** 735W
3. **Geschwindigkeitsbereich:** 1–12 km/h
4. **Lauffläche:** 420 x 1050 mm
5. **Bedienungsarten:** Touch-Steuerung an Motorabdeckung, Touch-Bedienfeld, App-Steuerung, Fernbedienung
6. **Aufgeklappte Abmessungen:** 1310 x 675 x 1150 mm
7. **Nettogewicht:** 31 kg
8. **Bruttogewicht:** 35 kg
9. **Funktionen:** Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Kalorien, Programme P1–P12, Countdown-Modi H1–H3

Packliste

- **Hauptkomponenten:**
 1. Basis (1 Stk.)
 2. Ersatzteilset (1 Stk.)
 - **Zubehör:**
 1. 6 mm L-förmiger Inbusschlüssel (1 Stk.)
 2. Fernbedienung (1 Stk.)
 3. Silikonöl (1 Flasche)
 4. Bedienungsanleitung (1 Stk.)
 5. Netzkabel (1 Stk.)
 6. Not-Stopp-Einrichtung (1 Stk.)
 7. Handyhalterung (1 Stk.)
-

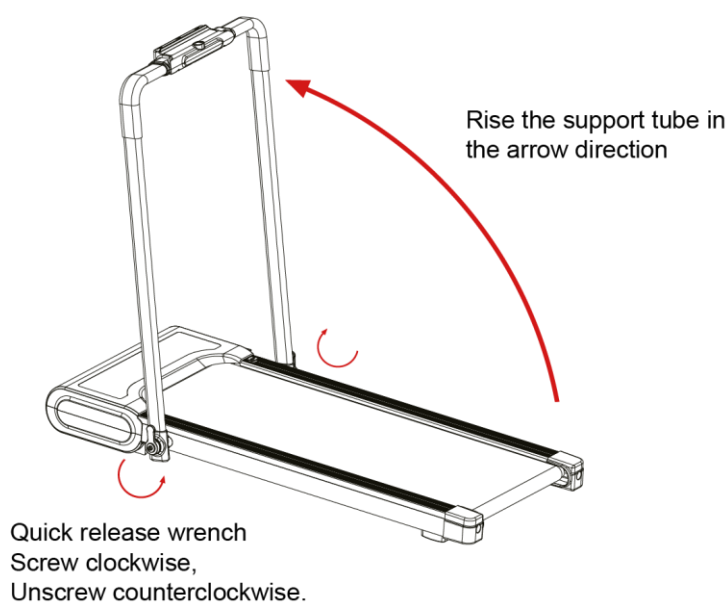
4. Montageanleitung

1. **Auspacken:**
 - Entfernen Sie das Laufband vorsichtig aus dem Karton.
 - Entfernen Sie die Schutzfolie.
 - Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Bodenfläche.



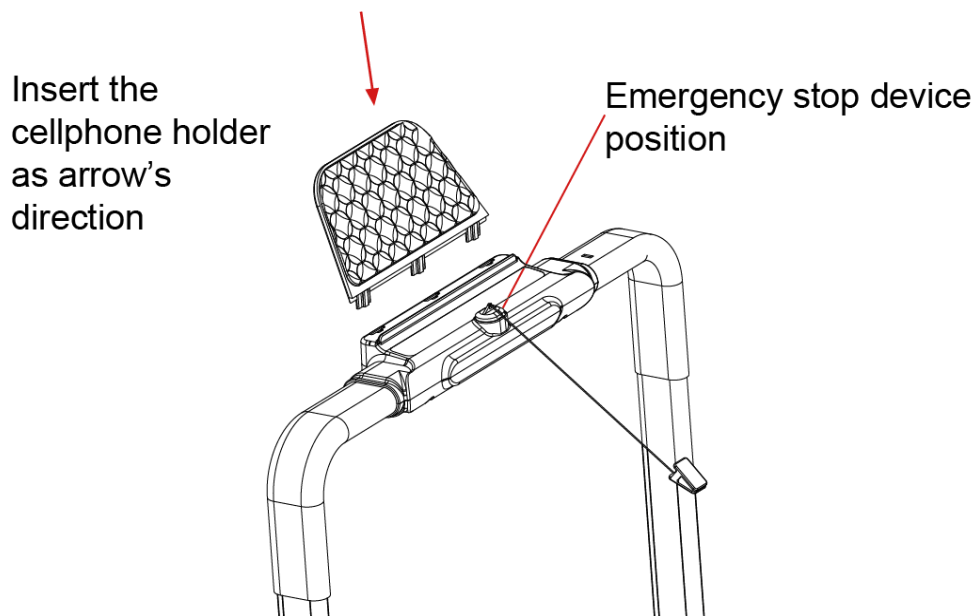
2. Anheben des Stützrohrs:

- Lokalisieren Sie die Schnellspannschlüssel auf beiden Seiten des Laufbandrahmens.
- Halten Sie den Schnellspannschlüssel fest und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen.
- Heben Sie das Stützrohr in Pfeilrichtung an, bis es vollständig ausgefahren ist.
- Sichern Sie das Rohr, indem Sie den Schlüssel gegen den Uhrzeigersinn drehen.



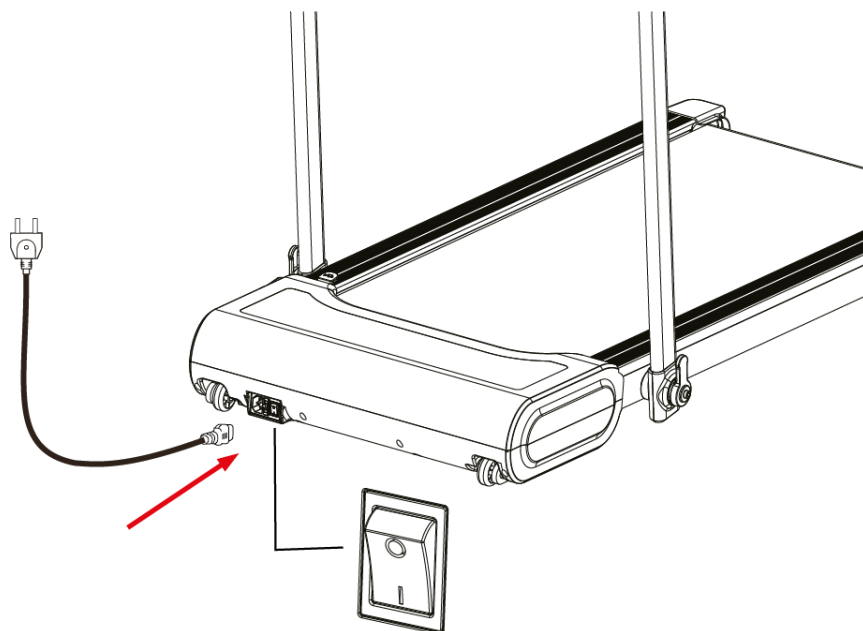
3. Installation der Handyhalterung und Not-Stopp-Einrichtung:

- Stecken Sie die Handyhalterung in den dafür vorgesehenen Schlitz am Bedienfeld, entsprechend der Pfeilrichtung.
- Befestigen Sie die Not-Stopp-Einrichtung an der vorgesehenen Stelle auf der Konsole.

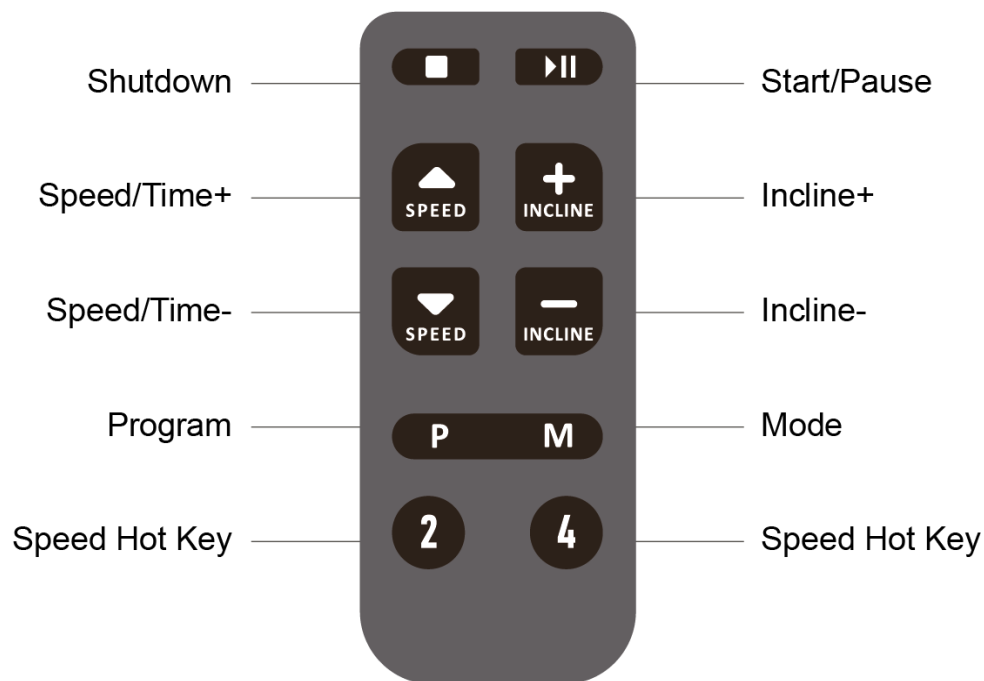


4. Anschluss der Stromversorgung:

- Entnehmen Sie das Netzkabel aus der Verpackung.
- Schließen Sie ein Ende des Netzkabels an die Strombuchse des Laufbands an.
- Stecken Sie das andere Ende in eine 220V-Steckdose.
- Drücken Sie den Netzschalter in die Position "Ein" ("—").
- Die Betriebsanzeige leuchtet auf, was anzeigt, dass das Laufband betriebsbereit ist.



5. Anleitung zur Fernbedienung



Layout der Fernbedienung

- **Ausschalten**
- **Start/Pause**
- **Geschwindigkeit/Zeit erhöhen (+)**
- **Steigung erhöhen (+)**
- **Geschwindigkeit/Zeit verringern (-)**
- **Steigung verringern (-)**
- **Programm**
- **Modus**
- **Geschwindigkeits-Schnell Tasten**

Funktionen der Tasten

- 1. Ausschalten:**
 - Drücken, um das Laufband allmählich zu stoppen.
 - Alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.
- 2. Start/Pause:**
 - Drücken, um das Laufband aus dem Standby-Modus zu starten.
 - Während des Betriebs drücken, um das Laufband zu pausieren und Trainingsdaten zu speichern.
 - Erneut drücken, um das Training mit vorherigen Einstellungen und Daten fortzusetzen.
- 3. Geschwindigkeit/Zeit erhöhen (+):**
 - Drücken, um die Geschwindigkeit im manuellen Modus zu erhöhen.

- Im Programmmodus zur Anpassung von Zeit, Kalorien oder Distanz verwenden.
- 4. **Geschwindigkeit/Zeit verringern (–):**
 - Drücken, um die Geschwindigkeit im manuellen Modus zu verringern.
 - Im Programmmodus zur Anpassung von Zeit, Kalorien oder Distanz verwenden.
- 5. **Steigung erhöhen (+):**
 - Drücken, um die Steigungsstufe des Laufbands zu erhöhen (8 Stufen verfügbar).
- 6. **Steigung verringern (–):**
 - Drücken, um die Steigungsstufe des Laufbands zu verringern.
- 7. **Programm:**
 - Drücken, um zwischen den voreingestellten Programmen P1 bis P12 zu wechseln.
- 8. **Modus:**
 - Drücken, um Countdown-Modi auszuwählen:
 - **H-1:** Zeit-Countdown
 - **H-2:** Distanz-Countdown
 - **H-3:** Kalorien-Countdown
- 9. **Geschwindigkeits-Schnellasten:**
 - Drücken, um das Laufband schnell auf vordefinierte Geschwindigkeiten einzustellen.

Hinweis: Die effektive Reichweite der Fernbedienung beträgt 2–5 Meter.

6. Bedienungsanleitung

Kurze Beschreibung

Dieses Laufband verfügt über benutzerfreundliche Bedienelemente mit minimalen Einstellungsmöglichkeiten. Es bietet sowohl manuelle als auch Programm-Modi, um unterschiedlichen Trainingspräferenzen gerecht zu werden.

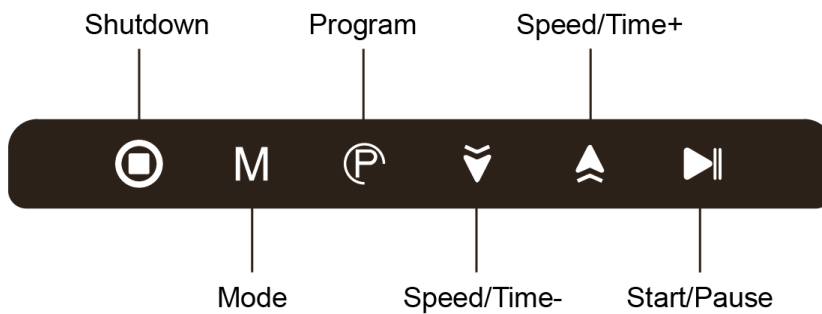
Verwendete Begriffe

- **Laufbandparameter:** Geschwindigkeitswert.
- **Bewegungsparameter:** Distanz, Kalorien, Zeit.
- **Trainingsmodi:** Manueller Modus und Programm-Modus.
- **Manueller Trainingsmodus:** Training ohne voreingestellte Trainingsmengen.
- **Programm-Modus:** Training mit voreingestellten Trainingsmengen.

Tasten des Bedienfelds

- **Ausschalten**
- **Programm**

- **Geschwindigkeit/Zeit erhöhen (+)**
- **Modus**
- **Geschwindigkeit/Zeit verringern (-)**
- **Start/Pause**



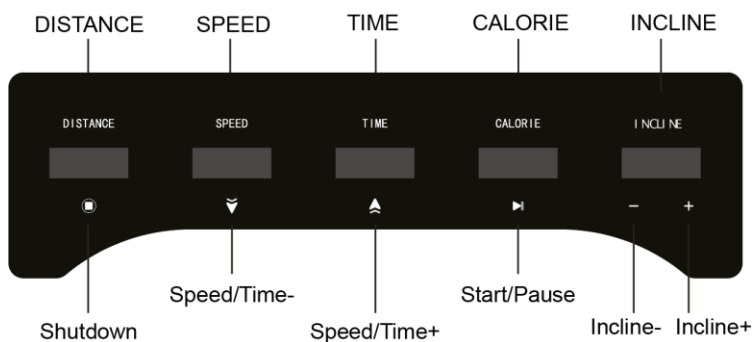
Motorabdeckung Bedienfeld

Zeigt Echtzeit-Trainingsdaten an:

- **Geschwindigkeit**
- **Zeit**
- **Distanz**
- **Kalorien**
- **Steigungsstufe**

Parameter

1. **Spannung:** 220V~50Hz
2. **Mindestgeschwindigkeit:** 1 km/h
3. **Höchstgeschwindigkeit:** 12 km/h
4. **Zeitbereich im Programm-Modus:** 5–99 Minuten (Standard 30 Minuten)
5. **Distanzbereich im manuellen Modus:** 1–99 km
6. **Kalorienbereich im manuellen Modus:** 20–990 kcal



Modusanweisungen (Bedienfeldsteuerung)

Manueller Modus

1. Starten des Laufbands:

- Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel angeschlossen und der Netzschalter eingeschaltet ist.
- Der Standby-Bildschirm zeigt "0000" an.
- Drücken Sie die Taste **Start/Pause**, um zu beginnen.
- Das Laufband zählt drei Sekunden herunter und startet mit 1 km/h.
- Passen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten **Geschwindigkeit/Zeit erhöhen (+)** und **Geschwindigkeit/Zeit verringern (-)** an.
- Höchstgeschwindigkeit ist 12 km/h.

2. Pausieren und Stoppen:

- Drücken Sie die Taste **Start/Pause**, um das Laufband langsam zu pausieren.
- Die Geschwindigkeit wird auf Null zurückgesetzt; andere Daten bleiben erhalten.
- Der Bildschirm bleibt eingeschaltet.
- Drücken Sie **Start/Pause** erneut, um mit 1 km/h fortzufahren.
- Drücken Sie **Ausschalten**, um das Laufband zu stoppen und alle Daten zurückzusetzen.

Programm-Modus

1. Auswahl eines Programms:

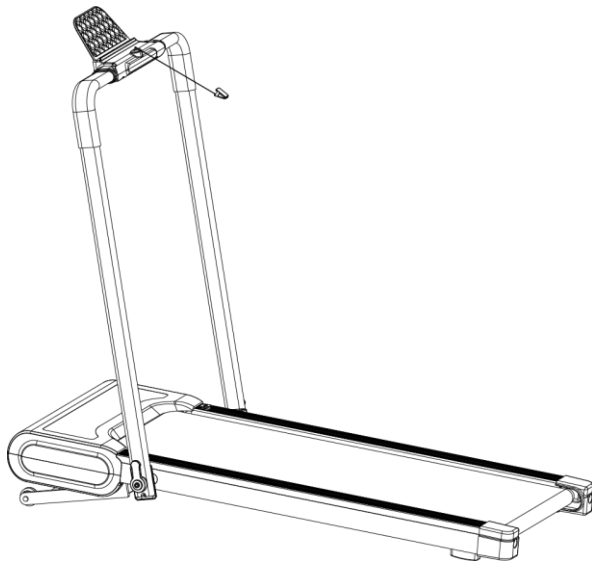
- Im Standby-Modus ("0:00" angezeigt) drücken Sie die Taste **Programm**, um zwischen den Programmen P01 bis P12 zu wechseln.
- Die Standardzeit ist 30 Minuten (blinkend). Passen Sie diese mit den Tasten **Geschwindigkeit/Zeit erhöhen (+)** und **Geschwindigkeit/Zeit verringern (-)** an.
- Zeitbereich: 5–99 Minuten.
- Drücken Sie **Start/Pause**, um nach der Einstellung zu beginnen.

2. Countdown-Modi:

- **Zeit-Countdown (H-1):**
 - Drücken Sie die Taste **Modus**, bis "H-1" erscheint.
 - Standardzeit ist 30 Minuten (blinkend). Passen Sie diese bei Bedarf an.
 - Drücken Sie **Start/Pause**, um zu beginnen.
- **Distanz-Countdown (H-2):**
 - Drücken Sie die Taste **Modus**, bis "H-2" erscheint.
 - Standarddistanz ist 1 km (blinkend). Passen Sie diese bei Bedarf an.
 - Drücken Sie **Start/Pause**, um zu beginnen.
- **Kalorien-Countdown (H-3):**
 - Drücken Sie die Taste **Modus**, bis "H-3" erscheint.
 - Standardkalorien sind 50 kcal (blinkend). Passen Sie diese bei Bedarf an.
 - Drücken Sie **Start/Pause**, um zu beginnen.

Steigungsanpassung

- Das Laufband verfügt über eine Steigungsanpassung mit 8 Stufen.
- Die maximale Steigung beträgt ca. 5 Grad von der Horizontalen.
- Passen Sie die Steigung mit den Tasten **Steigung erhöhen (+)** und **Steigung verringern (-)** auf der Fernbedienung oder dem Bedienfeld an.



7. Parameter

Bitte beachten Sie den Abschnitt "Technische Spezifikationen" für detaillierte Parameter des Laufbands.

8. Empfohlene Übungen

Um Sicherheit zu gewährleisten und den Nutzen Ihres Trainings zu maximieren, befolgen Sie diese Richtlinien:

Aufwärmen

- Führen Sie 5 bis 10 Minuten Aufwärmübungen vor der Verwendung des Laufbands durch.
- Aufwärmübungen bereiten Ihre Muskeln und Ihr Herz-Kreislauf-System auf intensivere Aktivitäten vor.

Atmung

- Halten Sie während des Trainings eine gleichmäßige Atmung aufrecht.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Koordinieren Sie die Atmung mit den Bewegungen.
- Wenn die Atmung zu schnell wird, beenden Sie das Training sofort.

Häufigkeit und Intensität

- Gönnen Sie denselben Muskelgruppen mindestens 48 Stunden Ruhe zwischen den Trainings.
- Trainieren Sie jede Muskelgruppe jeden zweiten Tag.
- Bestimmen Sie die Trainingsintensität basierend auf Ihrer körperlichen Verfassung.
- Erhöhen Sie die Belastung schrittweise, um Schmerzen und Verletzungen zu vermeiden.

Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

- Trainieren Sie mindestens eine Stunde nach den Mahlzeiten, um Ihr Verdauungssystem zu schützen.
- Warten Sie mindestens 30 Minuten nach dem Training, bevor Sie essen.
- Trinken Sie während des Trainings in Maßen; vermeiden Sie übermäßige Flüssigkeitsaufnahme, um das Herz und die Nieren nicht zu überlasten.

Dehnübungen

Unabhängig von Ihrer Laufgeschwindigkeit ist es am besten, vor und nach dem Training Dehnübungen durchzuführen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Gehen zum Aufwärmen und führen Sie dann die folgenden Dehnübungen durch:

1. Vorwärtsbeuge-Stretch:

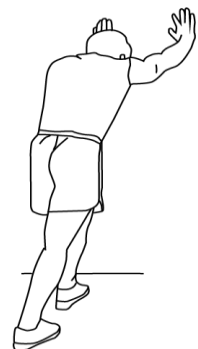
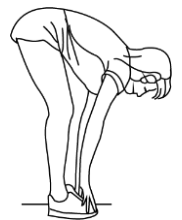
- Beugen Sie die Knie leicht.
- Beugen Sie sich langsam nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern.
- Wiederholen Sie dies 3 Mal.

2. Oberschenkelrückseiten-Stretch:

- Setzen Sie sich auf eine saubere Matte.
- Strecken Sie ein Bein aus; platzieren Sie den Fuß des anderen Beins an der Innenseite des gestreckten Beins.
- Beugen Sie sich zu den Zehen.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden; wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

3. Waden- und Achillessehnen-Stretch:

- Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand oder einem Tisch ab.
- Stellen Sie ein Bein nach hinten, halten Sie es gerade und die Ferse auf dem Boden.



- Lehnen Sie sich nach vorne zur Wand oder zum Tisch.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden; wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

4. **Quadrizeps-Stretch:**

- Halten Sie sich mit einer Hand an einer stabilen Unterstützung fest.
- Greifen Sie mit der anderen Hand Ihren Kn chel und ziehen Sie ihn sanft in Richtung Ges  .
- Spüren Sie die Dehnung in den vorderen Oberschenkelmuskeln.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden; wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.



5. **Innenschenkel-Stretch:**

- Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen zeigend.
- Greifen Sie mit beiden Händen Ihre Füße und ziehen Sie sie sanft in Richtung Leiste.
- Halten Sie die Position 10–15 Sekunden; wiederholen Sie dies 3 Mal.

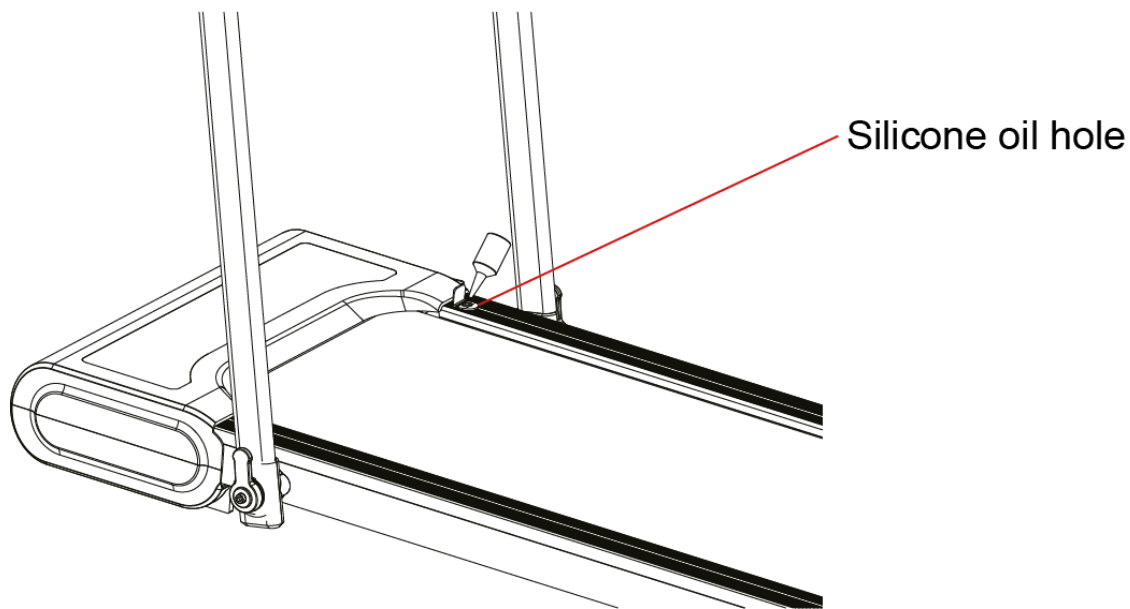


9. Wartung

Die richtige Wartung gewährleistet die Langlebigkeit und optimale Leistung Ihres Laufbands.

Schmierung

- **Häufigkeit:**  berpr fen Sie das Laufband regelmäßig. Wenn der zentrale hintere Teil des Laufbands trocken ist, ist es Zeit für eine Schmierung.
- **Wie man schmiert:**
 1. Stellen Sie das Laufband auf eine niedrige Geschwindigkeit ein.
 2. Öffnen Sie den Silikonöl-Port.
 3. Geben Sie 15–30 ml Silikonöl in den Port.
 4. Schließen Sie den Port.
 5. Lassen Sie das Laufband etwa 10 Minuten laufen, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen.

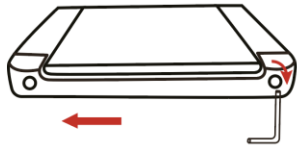


Einstellung der Bandspannung

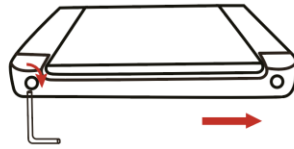
- Mit der Zeit kann das Laufband locker werden.
- **Anzeichen eines lockeren Bands:** Rutschen oder Pausen während des Laufens.
- **Einstellungsverfahren:**
 - Verwenden Sie den 6 mm Inbusschlüssel, um die Einstellschrauben auf beiden Seiten der hinteren Rolle im Uhrzeigersinn zu drehen.
 - Passen Sie in Halbdrehungen an, bis das Band nicht mehr rutscht.
 - Vermeiden Sie ein Überstraffen, da dies die Motorbelastung erhöhen und Schäden verursachen kann.

Einstellung der Bandjustierung

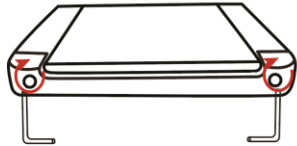
- Das Laufband kann aufgrund von unebenem Boden oder Benutzergewohnheiten dejustiert werden.
- **Einstellungsverfahren:**
 - Wenn das Band nach rechts driftet:
 - Drehen Sie die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.
 - Drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn.
 - Wenn das Band nach links driftet:
 - Drehen Sie die linke Einstellschraube im Uhrzeigersinn.
 - Drehen Sie die rechte Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.
 - Passen Sie in Vierteldrehungen an.
 - Lassen Sie das Laufband nach jeder Einstellung einige Minuten laufen, um die Justierung zu beobachten.



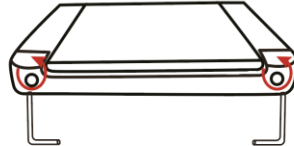
If deviating turns to right, then turn the left screw in counterclockwise direction, Turn the right screw in clockwise direction



If deviating turns to left, then turn the left screw in clockwise direction, turn the right screw in counterclockwise direction



Running belt with slipping: user running with slipping or momentary pauses during running;



If the running belt is too tight, use a 6# L-shaped wrench to rotate it counterclockwise to adjust

Vorsicht

- Bandjustierungen sind nicht durch die Garantie abgedeckt.
- Justieren Sie das Band schnell, um Schäden zu vermeiden.

10. Fehlerbehebung

Fehlercodes und Lösungen

Fehlercode	Problem	Mögliche Ursachen	Lösungen
E01	Kommunikationsfehler der elektronischen Steuerung	1. Falsche oder lose Verbindung des Kommunikationskabels. 2. Kein Signalausgang von der Konsole. 3. Kein Signalausgang von der unteren Steuerplatine.	Kontaktieren Sie den Kundenservice für Wartung.
E02	Spannungsfehler zwischen unterer Steuerplatine und Motor	1. Falsche Motorkabelverbindung. 2. Kein oder abnormaler Spannungsausgang zum Motor. 3. Defekter Motor.	Kontaktieren Sie den Kundenservice für Wartung.

E03	Geschwindigkeitsfehlererkennung	Fehler im PWM-Antriebskreis der unteren Steuerplatine.	Kontaktieren Sie den Kundenservice für Wartung.
E04	Motorüberspannungsschutz	1. Laufbandbelastung übersteigt die Nennspannung des Motors. 2. Anormaler Motor. 3. Fehlerhafte Überspannungserkennungsschaltung.	1. Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung zu hoch ist. 2. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und starten Sie neu. 3. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
E05	Motorüberstromschutz	1. Laufbandbelastung übersteigt den Nennstrom des Motors. 2. Strukturelle Probleme verursachen Widerstand oder Blockierung. 3. Fehler im Strombegrenzungssystem.	1. Überprüfen Sie das Benutzergewichtslimit. 2. Überprüfen Sie auf Fremdkörper unter dem Band. 3. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und starten Sie neu. 4. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
E06	Niederspannungsfehler	1. Versorgungsspannung zu niedrig. 2. Fehlerhafte Spannungsüberwachungsschaltung.	1. Überprüfen Sie die Eingangsspannung. 2. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und starten Sie neu. 3. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

E07	Kann nicht starten	1. Sicherheitsschlüssel nicht an Ort und Stelle. 2. Fehlerhaftes Sicherheitsschlüsselsystem.	1. Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt angebracht ist. 2. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel korrekt. 3. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
------------	--------------------	---	---

Andere Probleme und Lösungen

1. Keine Anzeige auf dem Bildschirm:

- Überprüfen Sie, ob das Netzkabel eingesteckt und der Netzschalter eingeschaltet ist.
- Überprüfen Sie die Sicherung am Controller.
- Stellen Sie sicher, dass die 4-adrige Verbindung zwischen Konsole und Controller sicher ist.
- Überprüfen Sie die Verbindung zwischen Controller und Transformator.

2. Motor startet nicht:

- Überprüfen Sie alle Anschlusskabel auf ordnungsgemäße Verbindungen.
- Beobachten Sie eventuelle Fehlermeldungen auf der Konsole.

3. Touchscreen reagiert nicht:

- Überprüfen Sie auf Feuchtigkeit auf dem Touchscreen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände trocken und schweißfrei sind.

Allgemeine Tipps

- Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie Wartungsarbeiten durchführen.
- Versuchen Sie nicht, interne Komponenten selbst zu zerlegen oder zu reparieren.
- Kontaktieren Sie den Kundenservice bei technischen Problemen.

Durch Befolgen dieser Bedienungsanleitung können Sie einen sicheren Betrieb und optimale Leistung Ihres N2 Pro Laufbands gewährleisten. Wenn Sie Fragen haben oder weitere Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Kundenserviceteam.

11. Sport Show APP

So installieren Sie die Anwendung

1. Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite
2. Verbinden Sie sich mit dem APP Store, um die App herunterzuladen und zu installieren
3. Geben Sie die App ein und autorisieren Sie sie gemäß den Anweisungen des Systems
4. Der Nutzer, der die App zum ersten Mal verwendet, sollte sich mit seiner Telefonnummer oder E-Mail-Adresse registrieren.
5. Jetzt können Sie die App verwenden



Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse korrekt ist, denn Sie benötigen sie möglicherweise, um Ihren Kontozugang und Ihr Passwort abzurufen.

ČESKÝ- RunPad N2 Pro Běžecký pás

Uživatelská Příručka

Obsah

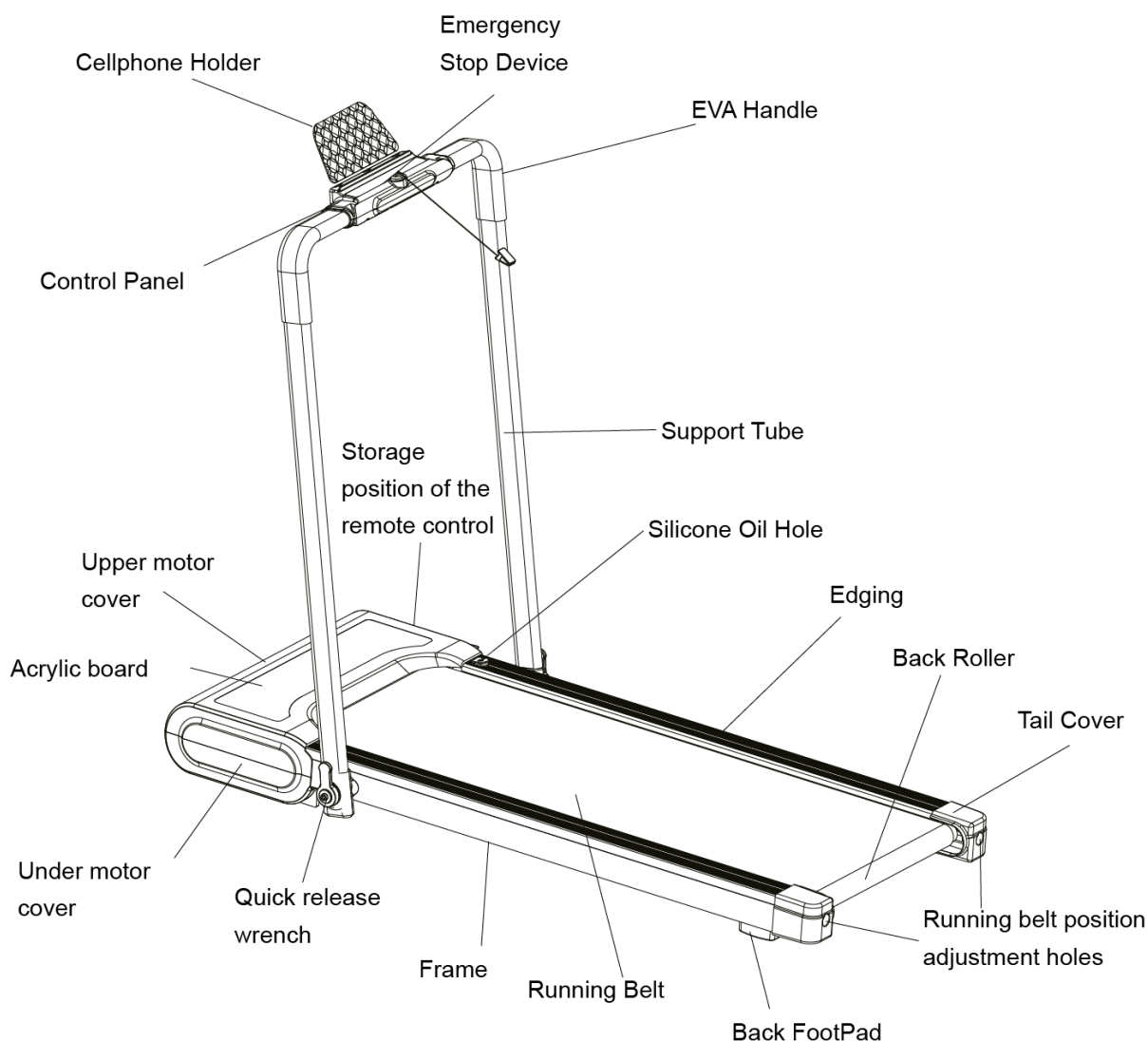
1. Úvod k Produktu
 2. Bezpečnostní Pokyny a Varování
 3. Technické Specifikace a Seznam Balení
 4. Montážní Pokyny
 5. Průvodce Dálkovým Ovladačem
 6. Návod k Použití
 7. Parametry
 8. Doporučená Cvičení
 9. Údržba
 10. Řešení Problémů
-

1. Úvod k Produktu

Klíčové Součásti:

1. Držák na Mobilní Telefon
2. Zařízení Nouzového Zastavení
3. Rukojeť z EVA Pěny
4. Ovládací Panel
5. Podpurná Trubka
6. Úložná Pozice pro Dálkový Ovladač
7. Port pro Silikonový Olej
8. Horní Kryt Motoru
9. Lemování
10. Zadní Váleček
11. Akrylová Deska
12. Koncový Kryt
13. Spodní Kryt Motoru
14. Rychloupínací Klíč
15. Rám
16. Otvory pro Nastavení Polohy Běžeckého Pásu
17. Běžecký Pás
18. Zadní Nášlap

Děkujeme, že jste si vybrali běžecký pás N2 Pro. Tato příručka poskytuje základní informace pro bezpečné a efektivní používání vašeho běžeckého pásu. Před montáží a prvním použitím si ji prosím pečlivě přečtěte.



2. Bezpečnostní Pokyny a Varování

Pozor! Před použitím produktu si pečlivě přečtěte tuto příručku a věnujte pozornost následujícím bodům:

Obecná Bezpečnost:

- **Pouze pro Vnitřní Použití:** Tento běžecký pás je určen pro použití v interiéru. Nenechte jej namočit ani vystavit vlhkosti. Držte jej mimo dosah vody a nepokládejte na něj žádné předměty.
- **Správné Oblečení:** Noste vhodné sportovní oblečení a obuv. Nepoužívejte běžecký pás naboso.
- **Napájení:** Ujistěte se, že je napájecí zástrčka řádně uzemněna a připojena k samostatnému obvodu. Nepoužívejte společný obvod s jinými elektrickými zařízeními.

- **Dohled:** Děti by se měly držet dál od běžeckého pásu, aby se předešlo nehodám. Nedovolte dětem hrát si na běžeckém pásu nebo v jeho blízkosti.
- **Jeden Uživatel:** Běžecký pás by měl používat pouze jeden člověk najednou. Nepoužívejte jej s dvěma nebo více lidmi současně.
- **Zdravotní Opatření:** Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte závratě, bolest na hrudi, nevolnost nebo dušnost, a poraďte se se svým trenérem nebo lékařem.
- **Údržba:** Pravidelná údržba je klíčová pro udržení běžeckého pásu v dobrém stavu. Vyhněte se přetěžování nebo nadměrnému používání, protože to může zkrátit životnost motoru, ovládacího panelu, ložisek, běžeckého pásu a desky.
- **Prostředí:** Snižte množství prachu a udržujte vhodnou vlhkost v interiéru, abyste předešli rušení elektronických a řídicích zařízení statickou elektřinou.
- **Po Použití:** Po použití vždy vypněte běžecký pás.
- **Ventilace:** Zajistěte během používání běžeckého pásu správnou cirkulaci vzduchu.
- **Nouzové Zastavení:** Vždy během používání připevněte zařízení nouzového zastavení k oblečení, abyste zajistili možnost okamžitého zastavení běžeckého pásu v případě nečekané situace.
- **Uložení Silikonového Oleje:** Uchovávejte silikonový olej mimo dosah dětí, abyste předešli náhodnému požití.

Před Cvičením:

Poradte se se svým lékařem před použitím běžeckého pásu, pokud:

1. Máte v anamnéze bolesti zad nebo zranění nohou, zad, krku nebo rukou.
2. Trpíte artritidou, revmatismem nebo dnou.
3. Máte osteoporózu nebo kostní abnormality.
4. Trpíte poruchami oběhového systému (srdeční choroby, cévní choroby, vysoký krevní tlak).
5. Máte respirační onemocnění.
6. Máte implantovaná elektronická zařízení (např. kardiostimulátor).
7. Máte zhoubné nádory.
8. Trpíte trombózou, těžkou arteriální lipomatózou, akutní venózní lipomatózou nebo jinými chorobami krevního oběhu či kožními infekcemi.
9. Máte smyslové poruchy způsobené cukrovkou.
10. Máte kožní rány.
11. Jste nemocní nebo máte horečku (teplotu 38°C nebo vyšší).
12. Máte abnormality nebo zakřivení páteře.
13. Jste těhotná nebo máte menstruaci.
14. Jste ve špatném zdravotním stavu a potřebujete odpočinek.
15. Cítíte se špatně nebo máte zjevně špatný stav.
16. Používáte běžecký pás pro rehabilitační účely.
17. Máte jakékoli jiné nepohodlí neuvedené výše.

Používání běžeckého pásu za těchto podmínek může způsobit neočekávané situace a poškodit vaše zdraví. Pokud během cvičení pocítíte bolesti zad, závratě, bušení srdce nebo jiné neobvyklé pocity, okamžitě přestaňte a poraďte se se svým trenérem nebo lékařem.

Elektrická Bezpečnost:

- **Poškozené Zařízení:** Nepoužívejte běžecký pás, pokud je napájecí kabel nebo zástrčka poškozena nebo pokud je zásuvka volná.
- **Péče o Napájecí Kabel:** Nepoškozujte, neotáčejte ani neumísťujte těžké předměty na napájecí kabel, abyste předešli úrazu elektrickým proudem nebo požáru.
- **Zdroj Tepla:** Udržujte napájecí kabel mimo zdroje tepla.
- **Mokrý Ruce:** Nedotýkejte se zástrčky mokřma rukama, abyste předešli úrazu elektrickým proudem.
- **Odpojení při Nepoužívání:** Vypněte napájecí spínač a odpojte běžecký pás ze zásuvky, pokud jej nebudete delší dobu používat.
- **Uzemnění:** Tento produkt musí být řádně uzemněn, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy. Zástrčka je typu s uzemněním; používejte místní, zákonně vyhovující uzemněný zdroj napájení.

Varování: Nesprávné uzemnění může vést k úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti správným uzemněním, poraďte se s profesionálním elektrikářem. Neupravujte zástrčku. Pokud neodpovídá zásuvce, nechte kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat vhodnou zásuvku. Nepoužívejte redukce.

Zakázané Činnosti:

- **Poškození Produktu:** Nepoužívejte běžecký pás, pokud jsou jakékoli části poškozené, kryt je prasklý nebo jsou odkryty vnitřní komponenty.
- **Skákání na/z:** Nikdy neskákejte na běžecký pás ani z něj, když je v pohybu.
- **Venkovní Použití:** Nepoužívejte ani neskladujte běžecký pás venku nebo ve vlhkých oblastech, jako jsou koupelny.
- **Vystavení Teplu:** Nepoužívejte ani neskladujte běžecký pás na přímém slunci nebo v blízkosti zdrojů tepla, jako jsou kamna nebo elektrické deky.
- **Více Uživatelů:** Nepoužívejte běžecký pás s více lidmi současně.
- **Bez Dozoru:** Nepoužívejte běžecký pás, pokud nemůžete vyjádřit své vědomí nebo jej sami ovládat.
- **Kontakt s Kapaliny:** Držte běžecký pás mimo vodu nebo jiné kapaliny, zejména hlavní základnu.
- **Intenzivní Cvičení:** Vyhněte se intenzivnímu cvičení, pokud nejste zvyklí na pravidelnou fyzickou aktivitu. Nepoužívejte běžecký pás po jídle, když jste unavení nebo se necítíte dobře.
- **Konzumace Alkoholu:** Nepoužívejte běžecký pás po požití alkoholu.
- **Cennosti:** Nenoste hodinky, náramky, mobilní telefony ani u sebe nemějte klíče nebo nože během používání, abyste předešli poškození nebo zranění.
- **Cizí Předměty:** Před použitím zkontrolujte napájecí kabel, zda neobsahuje cizí předměty, jako jsou jehly nebo vlhké látky, abyste předešli úrazu elektrickým proudem nebo požáru.
- **Demontáž:** Nepokoušejte se rozebírat běžecký pás, pokud nejste profesionální technik.

3. Technické Specifikace a Seznam Balení

Technické Specifikace

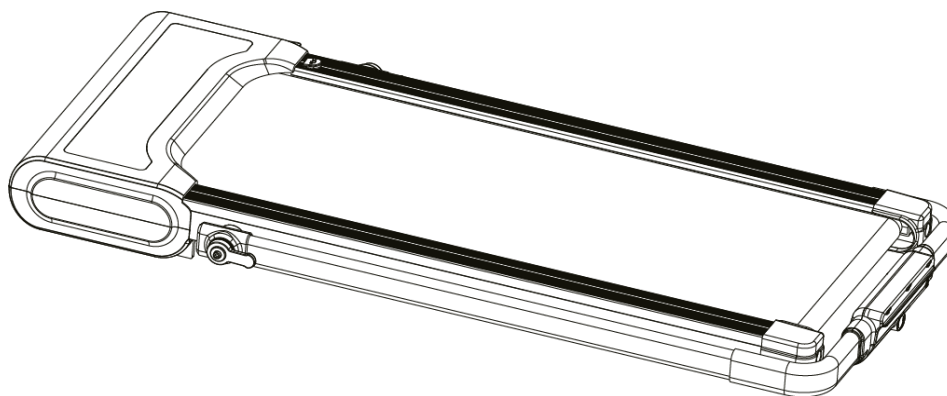
1. **Vstupní Napětí:** 220V~50Hz
2. **Výkon:** 735W
3. **Rozsah Rychlosti:** 1–12 km/h
4. **Plocha Běžecského Pásu:** 420 x 1050 mm
5. **Způsob Ovládání:** Dotykové Ovládání na Krytu Motoru, Dotykové Ovládání na Panelu, Ovládání Aplikací, Dálkové Ovládání
6. **Rozměry po Rozložení:** 1310 x 675 x 1150 mm
7. **Čistá Hmotnost:** 31 kg
8. **Hrubá Hmotnost:** 35 kg
9. **Funkce:** Rychlost, Čas, Vzdálenost, Kalorie, Programy P1–P12, Odpočítávání Režimů H1–H3

Seznam Balení

- **Hlavní Součásti:**
 1. Základna (1 ks)
 2. Sada Náhradních Dílů (1 ks)
- **Příslušenství:**
 1. 6 mm L-tvarový Imbusový Klíč (1 ks)
 2. Dálkový Ovladač (1 ks)
 3. Silikonový Olej (1 lahvička)
 4. Uživatelská Příručka (1 ks)
 5. Napájecí Kabel (1 ks)
 6. Zařízení Nouzového Zastavení (1 ks)
 7. Držák na Mobilní Telefon (1 ks)

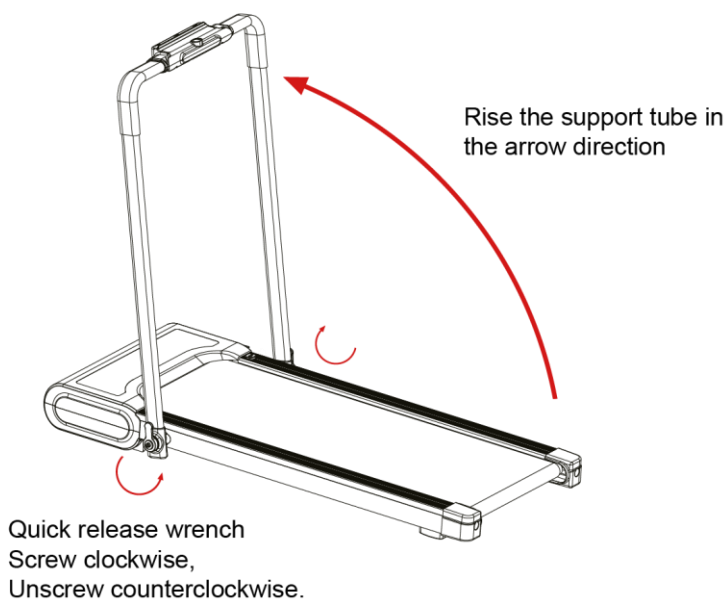
4. Montážní Pokyny

1. **Vybalení:**
 - Opatrně vyjměte běžecský pás z kartonu.
 - Odstraňte ochranný PE obal.
 - Umístěte běžecský pás na rovnou podlahu.



2. Zvednutí Podpůrné Trubky:

- Najděte rychloupínací klíče na obou stranách rámu běžeckého pásu.
- Držte rychloupínací klíč a otočte jej ve směru hodinových ručiček, abyste jej uvolnili.
- Zvedněte podpůrnou trubku nahoru ve směru šipky, dokud není plně vysunuta.
- Uzamkněte klíč otočením proti směru hodinových ručiček, abyste zajistili podpůrnou trubku na místě.

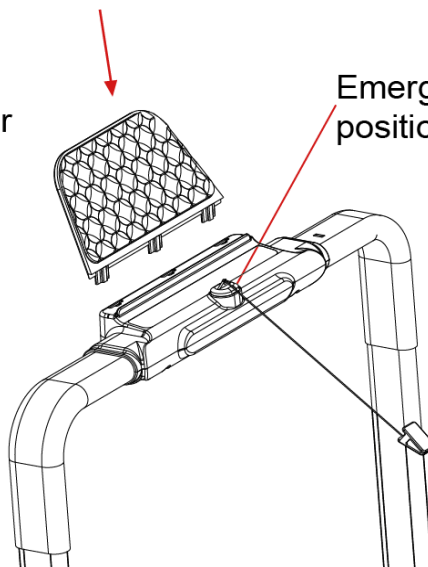


3. Instalace Držáku na Telefon a Zařízení Nouzového Zastavení:

- Vložte držák na mobilní telefon do určeného slotu na ovládacím panelu podle směru označeného šipkou.
- Připevněte zařízení nouzového zastavení na určené místo na konzoli.

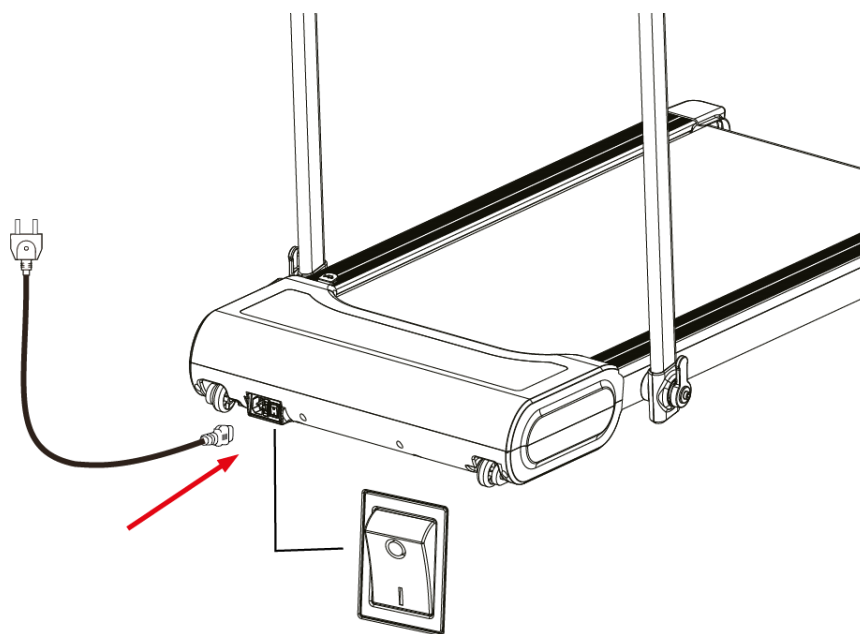
Insert the
cellphone holder
as arrow's
direction

Emergency stop device
position

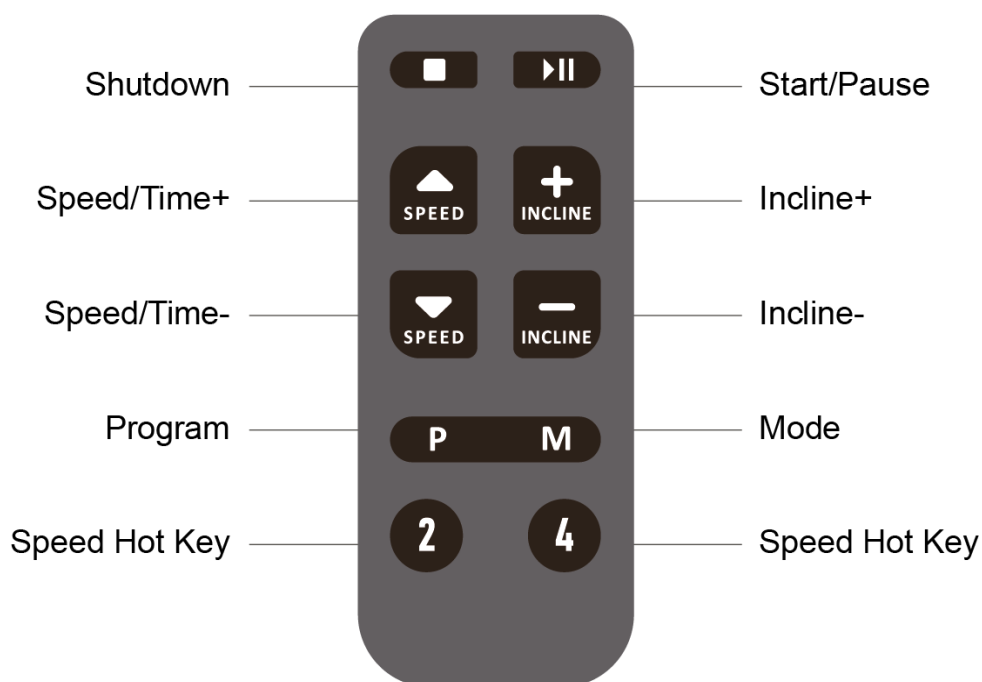


4. Připojení Napájení:

- Vyjměte napájecí kabel z obalu.
- Připojte jeden konec napájecího kabelu k napájecí zásuvce běžecského pásu.
- Druhý konec zapojte do 220V zásuvky.
- Stiskněte napájecí spínač do polohy "Zapnuto" ("—").
- Kontrolka napájení se rozsvítí, což znamená, že běžecký pás je připraven k použití.



5. Průvodce Dálkovým Ovladačem



Rozložení Dálkového Ovladače

- Vypnutí
- Start/Pauza
- Zvýšení Rychlosti/Času (+)
- Zvýšení Sklonu (+)
- Snížení Rychlosti/Času (-)
- Snížení Sklonu (-)
- Program
- Režim
- Tlačítka Rychlého Nastavení Rychlosti

Funkce Tlačítek

1. **Vypnutí:**
 - Stiskněte pro postupné zastavení běžeckého pásu.
 - Všechna data se resetují na nulu.
2. **Start/Pauza:**
 - Stiskněte pro spuštění běžeckého pásu z pohotovostního režimu.
 - Během provozu stiskněte pro pozastavení běžeckého pásu a zachování údajů o cvičení.
 - Opětovným stisknutím pokračujete v cvičení s předchozím nastavením a daty.

3. **Zvýšení Rychlosti/Času (+):**
 - Stiskněte pro zvýšení rychlosti v manuálním režimu.
 - V programovém režimu slouží k úpravě času, kalorií nebo vzdálenosti.
4. **Snížení Rychlosti/Času (-):**
 - Stiskněte pro snížení rychlosti v manuálním režimu.
 - V programovém režimu slouží k úpravě času, kalorií nebo vzdálenosti.
5. **Zvýšení Sklonu (+):**
 - Stiskněte pro zvýšení úrovně sklonu běžeckého pásu (k dispozici 8 úrovní).
6. **Snížení Sklonu (-):**
 - Stiskněte pro snížení úrovně sklonu běžeckého pásu.
7. **Program:**
 - Stiskněte pro přepínání mezi přednastavenými programy P1 až P12.
8. **Režim:**
 - Stiskněte pro výběr režimů odpočítávání:
 - **H-1:** Odpočítávání Času
 - **H-2:** Odpočítávání Vzdálenosti
 - **H-3:** Odpočítávání Kalorií
9. **Tlačítka Rychlého Nastavení Rychlosti:**
 - Stiskněte pro rychlé nastavení běžeckého pásu na předdefinované rychlosti.

Poznámka: Efektivní dosah dálkového ovladače je 2–5 metrů.

6. Návod k Použití

Stručný Popis

Tento běžecký pás nabízí uživatelsky přívětivé ovládání s minimálními nastavitelnými parametry. Nabízí manuální a programové režimy, které vyhovují různým preferencím cvičení.

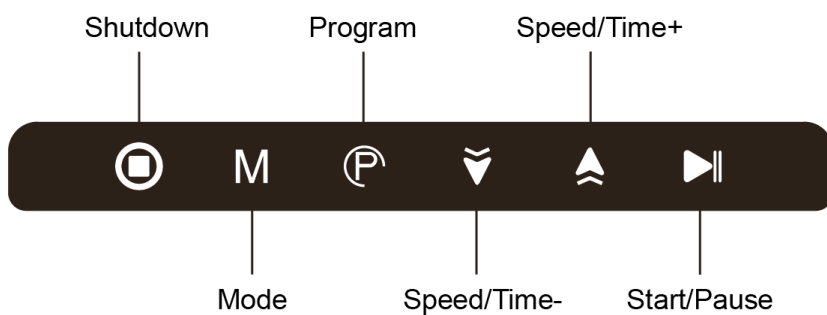
Použité Termíny

- **Parametry Běžeckého Pásu:** Hodnota rychlosti.
- **Parametry Pohybu:** Vzdálenost, kalorie, čas.
- **Režimy Cvičení:** Manuální režim a programový režim.
- **Manuální Režim Cvičení:** Cvičení bez přednastavených hodnot tréninku.
- **Programový Režim:** Cvičení s přednastavenými hodnotami tréninku.

Tlačítka Ovládacího Panelu

- Vypnutí
- Program
- Zvýšení Rychlosti/Času (+)
- Režim
- Snížení Rychlosti/Času (-)

- **Start/Pauza**



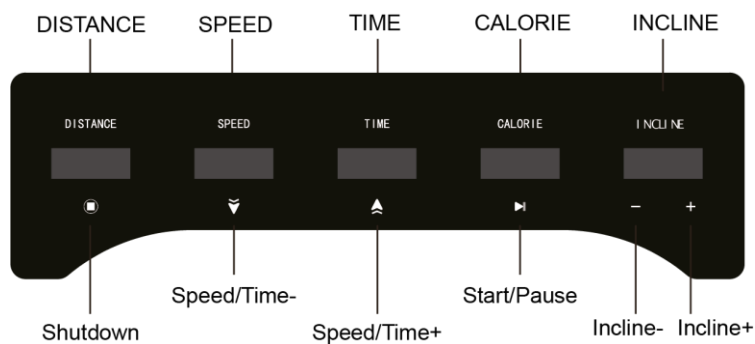
Panel na Krytu Motoru

Zobrazuje aktuální data cvičení:

- **Rychlost**
- **Čas**
- **Vzdálenost**
- **Kalorie**
- **Úroveň Sklonu**

Parametry

1. **Napětí:** 220V~50Hz
2. **Minimální Rychlost:** 1 km/h
3. **Maximální Rychlost:** 12 km/h
4. **Rozsah Času v Programovém Režimu:** 5–99 minut (výchozí 30 minut)
5. **Rozsah Vzdálenosti v Manuálním Režimu:** 1–99 km
6. **Rozsah Kalorií v Manuálním Režimu:** 20–990 kcal



Pokyny k Režimům (Ovládání na Panelu)

Manuální Režim

1. Spuštění Běžecského Pásu:

- Ujistěte se, že je napájecí kabel připojen a napájecí spínač zapnut.
- Na pohotovostní obrazovce se zobrazí "0000".
- Stiskněte tlačítko **Start/Pauza** pro spuštění.
- Běžecský pás začne po třísekundovém odpočítávání rychlostí 1 km/h.
- Rychlost upravte pomocí tlačítek **Zvýšení Rychlosti/Času (+)** a **Snížení Rychlosti/Času (-)**.
- Maximální rychlost je 12 km/h.

2. Pauza a Zastavení:

- Stiskněte tlačítko **Start/Pauza** pro pomalé pozastavení běžecského pásu.
- Rychlost se resetuje na nulu; ostatní data zůstanou.
- Obrazovka zůstane zapnutá.
- Opětovným stisknutím **Start/Pauza** pokračujete rychlostí 1 km/h.
- Stiskněte **Vypnutí** pro zastavení běžecského pásu a resetování všech dat.

Programový Režim

1. Výběr Programu:

- V pohotovostním režimu (zobrazuje se "0:00") stiskněte tlačítko **Program** pro přepínání mezi programy P01 až P12.
- Výchozí čas je 30 minut (bliká). Upr

avte jej pomocí tlačítek **Zvýšení Rychlosti/Času (+)** a **Snížení Rychlosti/Času (-)**.

- Rozsah času: 5–99 minut.
- Stiskněte **Start/Pauza** pro spuštění po nastavení.

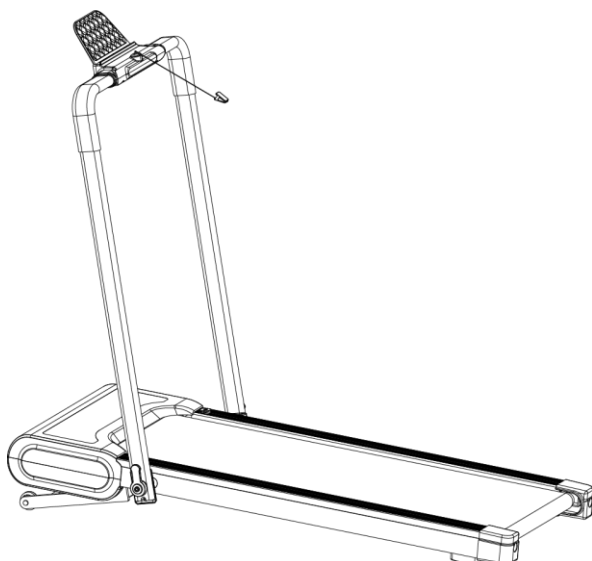
2. Režimy Odpočítávání:

- **Odpočítávání Času (H-1):**
 - Stiskněte tlačítko **Režim**, dokud se nezobrazí "H-1".
 - Výchozí čas je 30 minut (bliká). V případě potřeby upravte.
 - Stiskněte **Start/Pauza** pro spuštění.
- **Odpočítávání Vzdálenosti (H-2):**
 - Stiskněte tlačítko **Režim**, dokud se nezobrazí "H-2".
 - Výchozí vzdálenost je 1 km (bliká). V případě potřeby upravte.
 - Stiskněte **Start/Pauza** pro spuštění.
- **Odpočítávání Kalorií (H-3):**
 - Stiskněte tlačítko **Režim**, dokud se nezobrazí "H-3".
 - Výchozí kalorie jsou 50 kcal (bliká). V případě potřeby upravte.
 - Stiskněte **Start/Pauza** pro spuštění.

Nastavení Sklonu

- Běžecský pás má nastavitelný sklon s 8 úrovněmi.
- Maximální sklon je přibližně 5 stupňů od horizontály.

- Sklon upravte pomocí tlačítek **Zvýšení Sklonu (+)** a **Snížení Sklonu (-)** na dálkovém ovladači nebo ovládacím panelu.



7. Parametry

Podrobné parametry běžeckého pásu naleznete v části "Technické Specifikace".

8. Doporučená Cvičení

Pro zajištění bezpečnosti a maximálního přínosu z vašeho cvičení dodržujte následující pokyny:

Rozcvičení

- Proveďte 5 až 10 minut rozcvičení před použitím běžeckého pásu.
- Rozcvičovací cvičení připraví vaše svaly a kardiovaskulární systém na intenzivnější aktivitu.

Dýchání

- Během cvičení udržujte rovnoměrné dýchání.
- Nadechněte se nosem a vydechněte ústy.
- Koordinujte dýchání s pohyby.
- Pokud se dýchání stane příliš rychlým, okamžitě přestaňte cvičit.

Frekvence a Intenzita

- Dopřejte stejným svalovým skupinám alespoň 48 hodin odpočinku mezi tréninky.
- Trénujte každou svalovou skupinu každý druhý den.
- Určete intenzitu tréninku na základě své fyzické kondice.
- Postupně zvyšujte zátěž, abyste předešli bolesti a zraněním.

Strava a Hydratace

- Cvičte alespoň hodinu po jídle, abyste chránili svůj trávicí systém.
- Po tréninku počkejte alespoň 30 minut před jídlem.
- Během cvičení pijte s mírou; vyhněte se nadměrnému příjmu tekutin, abyste nepřetížili srdce a ledviny.

Protahovací Cvičení

Bez ohledu na rychlost běhu je nejlepší provést protahovací cvičení před a po tréninku. Zahřáté svaly se snáze protahují. Začněte 5 až 10 minutami chůze na zahřátí, poté proveďte následující protahovací cviky:

1. Předklon:

- Mírně pokrčte kolena.
- Pomalu se předkloňte, uvolněte záda a ramena.
- Opakujte 3x.



2. Protahování Hamstringů:

- Sedněte si na čistou podložku.
- Jednu nohu natáhněte; druhou nohu přiložte chodidlem k vnitřní straně natažené nohy.
- Natáhněte se směrem k prstům natažené nohy.
- Vydržte 10–15 sekund; opakujte 3x pro každou nohu.



3. Protahování Lýtky a Achillovy Šlachy:

- Opřete se oběma rukama o zeď nebo stůl pro podporu.
- Jednu nohu dejte dozadu, udržujte ji rovnou a patu na zemi.
- Nakloňte se dopředu směrem ke zdi nebo stolu.
- Vydržte 10–15 sekund; opakujte 3x pro každou nohu.



4. Protahování Kvadricepsu:

- Jednou rukou se přidržte stabilní podpory pro rovnováhu.
- Druhou rukou uchopte kotník a jemně jej přitáhněte k hýždím.
- Pocítíte protažení předních stehenních svalů.
- Vydržte 10–15 sekund; opakujte 3x pro každou nohu.



5. Protahování Vnitřních Stehenních Svalů:

- Sedněte si s chodidly proti sobě a kolena směřujícími ven.
- Uchopte chodidla oběma rukama a jemně je přitáhněte směrem k tříslům.
- Vydržte 10–15 sekund; opakujte 3x.

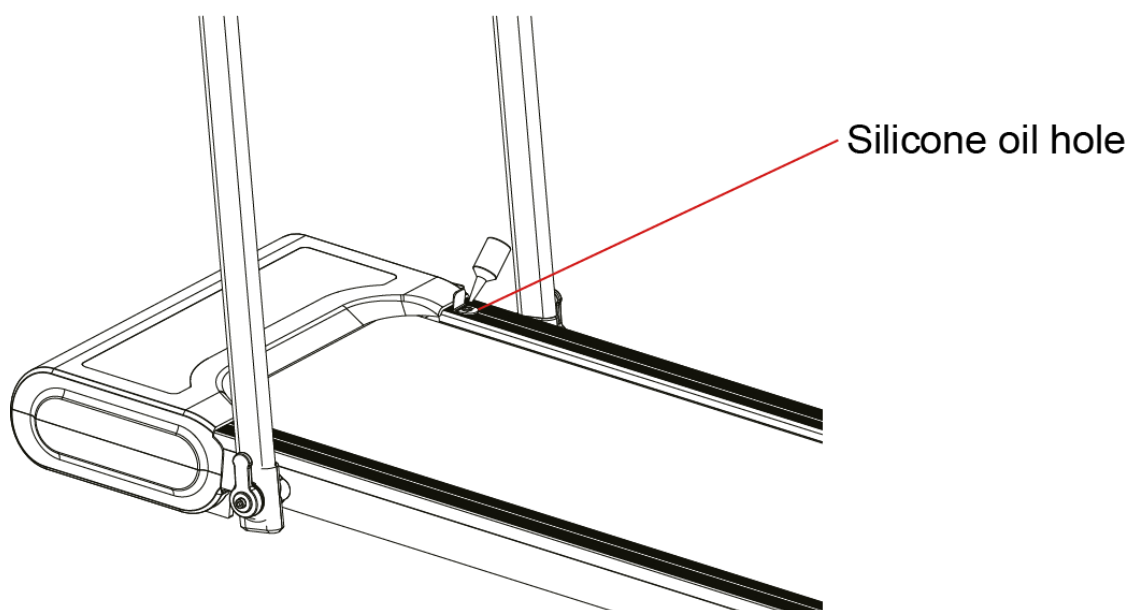


9. Údržba

Správná údržba zajišťuje dlouhou životnost a optimální výkon vašeho běžeckého pásu.

Mazání

- **Frekvence:** Pravidelně kontrolujte běžecký pás. Pokud je střední zadní část běžeckého pásu suchá, je čas na mazání.
- **Jak Mazat:**
 1. Nastavte běžecký pás na nízkou rychlost.
 2. Otevřete port pro silikonový olej.
 3. Aplikujte 15–30 ml silikonového oleje do portu.
 4. Zavřete port.
 5. Nechte běžecký pás běžet (nebo na něm chod'te) asi 10 minut, aby se mazivo rovnoměrně rozložilo.



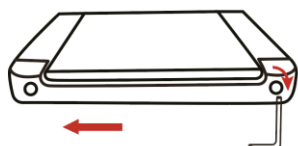
Nastavení Napětí Běžeckého Pásu

- Během času se může běžecký pás uvolnit.
- **Příznaky Uvolněného Pásu:** Prokluzování nebo pauzy během běhu.
- **Postup Nastavení:**
 - Použijte 6 mm imbusový klíč k otočení nastavovacích šroubů na obou stranách zadního válečku ve směru hodinových ručiček.
 - Nastavujte po půl otáčkách, dokud pás nepřestane prokluzovat.
 - Vyhněte se nadměrnému utažení, protože to může zvýšit zátěž motoru a způsobit poškození.

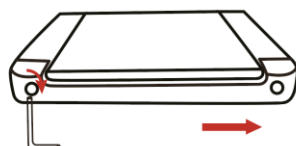
Nastavení Vyrovnání Běžeckého Pásu

- Běžecký pás se může vychýlit kvůli nerovné podlaze nebo návykům uživatele.
- **Postup Nastavení:**

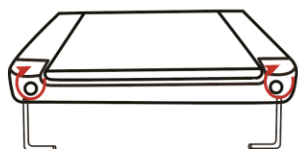
- Pokud se pás posouvá doprava:
 - Otočte levý nastavovací šroub proti směru hodinových ručiček.
 - Otočte pravý nastavovací šroub ve směru hodinových ručiček.
- Pokud se pás posouvá doleva:
 - Otočte levý nastavovací šroub ve směru hodinových ručiček.
 - Otočte pravý nastavovací šroub proti směru hodinových ručiček.
- Nastavujte po čtvrt otáčkách.
- Nechte běžecský pás běžet několik minut po každém nastavení, abyste pozorovali vyrovnání.



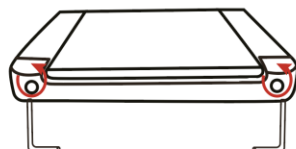
If deviating turns to right, then turn the left screw in counterclockwise direction, Turn the right screw in clockwise direction



If deviating turns to left, then turn the left screw in clockwise direction, turn the right screw in counterclockwise direction



Running belt with slipping: user running with slipping or momentary pauses during running;



If the running belt is too tight, use a 6# L-shaped wrench to rotate it counterclockwise to adjust

Upozornění

- Vychýlení pásu není kryto zárukou.
- Pás rychle nastavte, abyste předešli poškození.

10. Řešení Problémů

Chybové Kódy a Řešení

Chybový Kód	Problém	Možné Příčiny	Řešení
E01	Chyba komunikace elektronické kontroly	1. Nesprávné nebo uvolněné připojení komunikačního kabelu. 2. Žádný výstup signálu z konzole. 3. Žádný výstup signálu z dolní řídicí desky.	Kontaktujte zákaznický servis pro údržbu.
E02	Chyba detekce napětí mezi dolní řídicí deskou a motorem	1. Nesprávné připojení motorového kabelu. 2. Žádný nebo abnormální výstup napětí do motoru. 3. Vadný motor.	Kontaktujte zákaznický servis pro údržbu.
E03	Chyba detekce rychlosti	Porucha PWM pohonného obvodu dolní řídicí desky.	Kontaktujte zákaznický servis pro údržbu.
E04	Ochrana proti přepětí motoru	1. Zátěž běžického pásu přesahuje jmenovité napětí motoru. 2. Abnormální motor. 3. Porucha obvodu detekce přepětí.	1. Zkontrolujte, zda není vstupní napětí příliš vysoké. 2. Odstraňte bezpečnostní klíč a restartujte. 3. Kontaktujte zákaznický servis.
E05	Ochrana proti přetížení motoru	1. Zátěž běžického pásu přesahuje jmenovitý proud motoru. 2. Konstrukční problémy způsobující odpor nebo blokování. 3. Porucha systému omezení proudu.	1. Zkontrolujte limit hmotnosti uživatele. 2. Zkontrolujte, zda pod pásem nejsou cizí předměty. 3. Odstraňte bezpečnostní klíč a restartujte. 4. Kontaktujte zákaznický servis.

E06	Chyba nízkého napětí	1. Příliš nízké napájecí napětí. 2. Porucha obvodu detekce napětí.	1. Zkontrolujte vstupní napětí. 2. Odstraňte bezpečnostní klíč a restartujte. 3. Kontaktujte zákaznický servis.
E07	Nelze spustit	1. Bezpečnostní klíč není na místě. 2. Porucha systému bezpečnostního klíče.	1. Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč správně připojen. 2. Umístěte bezpečnostní klíč správně. 3. Kontaktujte zákaznický servis.

Další Problémy a Řešení

1. **Žádný Displej na Obrazovce:**
 - Zkontrolujte, zda je napájecí kabel zapojen a napájecí spínač zapnut.
 - Zkontrolujte pojistku na řídicí jednotce.
 - Ujistěte se, že 4žilové připojení mezi konzolí a řídicí jednotkou je pevné.
 - Ověřte připojení mezi řídicí jednotkou a transformátorem.
2. **Motor Nelze Spustit:**
 - Zkontrolujte všechna připojení kabelů, zda jsou správně připojena.
 - Sledujte případné chybové signály zobrazené na konzoli.
3. **Dotyková Obrazovka Nereaguje:**
 - Zkontrolujte, zda na dotykové obrazovce není vlhkost.
 - Ujistěte se, že vaše ruce jsou suché a bez potu.

Obecné Tipy

- Před prováděním údržby vždy odpojte běžecí pás ze zásuvky.
- Nepokoušejte se sami demontovat nebo opravovat vnitřní komponenty.
- Kontaktujte zákaznický servis v případě technických problémů.

Dodržováním této uživatelské příručky zajistíte bezpečný provoz a optimální výkon vašeho běžecího pásu N2 Pro. Pokud máte jakékoli dotazy nebo potřebujete další pomoc, obraťte se na náš tým zákaznické podpory.

11. Sport Show APP

Jak nainstalovat aplikaci

1. Naskenujte QR kód na pravé straně.
2. Připojte se k obchodu APP Store a stáhněte a nainstalujte aplikaci
3. Vstupte do aplikace a autorizujte se podle pokynů systému
4. Uživatel, který používá aplikaci poprvé, by měl k registraci použít své telefonní číslo nebo e-mailovou adresu.
5. Nyní jste připraveni aplikaci používat



Poznámka: Ujistěte se, že vaše telefonní číslo nebo e-mailová adresa jsou správné, můžete je potřebovat pro získání přístupu k účtu a hesla.

SLOVENSKO - Užívateľská Príručka pre Bežecký Pás RunPad N2 Pro

Obsah

1. Úvod k Produktu
 2. Bezpečnostné Pokyny a Varovania
 3. Technické Špecifikácie a Zoznam Balenia
 4. Pokyny na Montáž
 5. Návod na Použitie Diaľkového Ovládača
 6. Návod na Použitie
 7. Parametre
 8. Odporúčané Cvičenia
 9. Údržba
 10. Riešenie Problémov
-

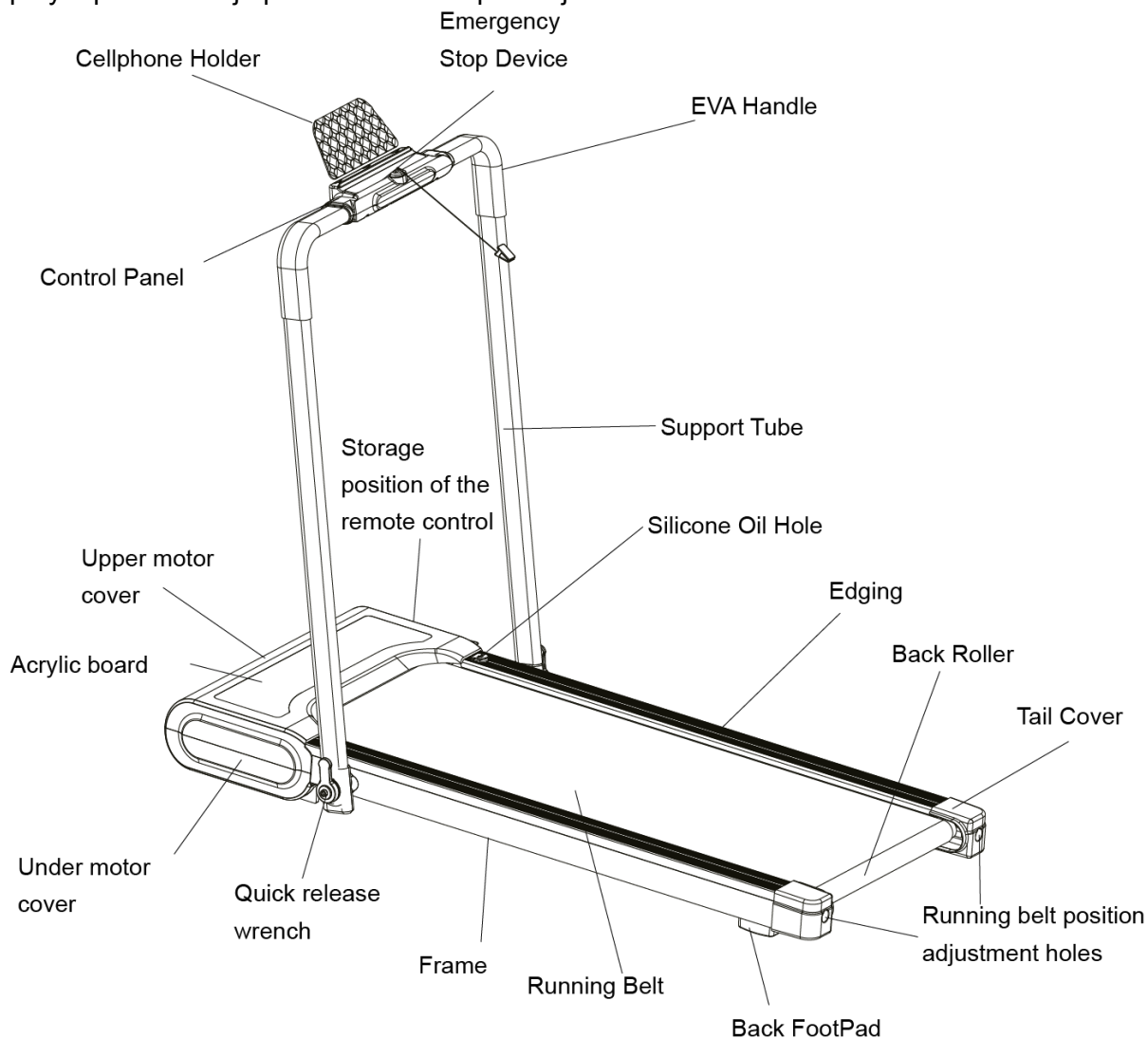
1. Úvod k Produktu

Hlavné Súčiastky:

1. Držiak na Mobilný Telefón
2. Núdzové Zastavovacie Zariadenie
3. EVA Rukoväť
4. Ovládací Panel
5. Podporná Trubica
6. Úložný Priestor pre Diaľkový Ovládač
7. Port na Silikónový Olej
8. Horný Kryt Motora
9. Okraj
10. Zadný Valec
11. Akrylová Doska
12. Koncový Kryt
13. Dolný Kryt Motora
14. Rýchloupínací Kľúč
15. Rám
16. Otvory na Nastavenie Polohy Bežeckého Pásu
17. Bežecký Pás
18. Zadná Nôžka

Ďakujeme, že ste si vybrali Bežecký Pás N2 Pro. Táto príručka poskytuje základné informácie pre bezpečné a efektívne používanie vášho bežeckého pásu. Pred montážou a

prvým použitím si ju prosím dôkladne prečítajte.



2. Bezpečnostné Pokyny a Varovania

Pozor! Pred použitím produktu si pozorne prečítajte túto príručku a venujte pozornosť nasledujúcim bodom:

Všeobecná Bezpečnosť:

- **Len pre Vnútorne Použitie:** Tento bežecký pás je určený pre použitie v interiéri. Nedovoľte, aby sa namočil alebo bol vystavený vlhkosti. Držte ho mimo dosahu vody a neumiestňujte naň žiadne predmety.
- **Správne Oblečenie:** Noste vhodné športové oblečenie a obuv. Nepoužívajte bežecký pás naboso.
- **Napájanie:** Uistite sa, že je napájací kábel správne uzemnený a pripojený k samostatnému okruhu. Nepoužívajte spoločný okruh s inými elektrickými zariadeniami.

- **Dohľad:** Deti by sa mali držať ďalej od bežeckého pásu, aby sa predišlo nehodám. Nedovoľte deťom hrať sa na bežecskom páse alebo v jeho blízkosti.
- **Jeden Používateľ:** Bežecský pás by mal používať len jeden človek naraz. Nepoužívajte ho s dvoma alebo viacerými ľuďmi súčasne.
- **Zdravotné Opatrenia:** Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite závraty, bolesť na hrudi, nevoľnosť alebo dýchavičnosť, a poraďte sa so svojim trénerom alebo lekárom.
- **Údržba:** Pravidelná údržba je kľúčová pre udržanie bežeckého pásu v dobrom stave. Vyhnite sa preťaženiu alebo nadmernému používaniu, pretože to môže skrátiť životnosť motora, ovládacieho panela, ložísk, bežeckého pásu a dosky.
- **Prostredie:** Znížte množstvo prachu a udržiavajte vhodnú vlhkosť v interiéri, aby ste predišli rušeniu elektronických a radiacích zariadení statickou elektrinou.
- **Po Použití:** Vždy vypnite bežecský pás po použití.
- **Ventilácia:** Zabezpečte počas používania bežeckého pásu správnu cirkuláciu vzduchu.
- **Núdzové Zastavenie:** Vždy počas používania pripevnite núdzové zastavovacie zariadenie k svojmu oblečeniu, aby ste zabezpečili možnosť okamžitého zastavenia bežeckého pásu v prípade neočakávanej situácie.
- **Uloženie Silikónového Oleja:** Uchovávajte silikónový olej mimo dosahu detí, aby ste predišli náhodnému požitiu.

Pred Cvičením:

Poradte sa so svojim lekárom pred použitím bežeckého pásu, ak:

1. Máte v anamnéze bolesti krížov alebo zranenia nôh, krížov, krku alebo rúk.
2. Trpíte artritídou, reumatizmom alebo dnou.
3. Máte osteoporózu alebo kostné abnormality.
4. Trpíte poruchami obehového systému (srdcové choroby, cievne choroby, vysoký krvný tlak).
5. Máte respiračné poruchy.
6. Máte implantované elektronické zariadenia (napr. kardiostimulátor).
7. Máte zhubné nádory.
8. Trpíte trombózou, ťažkou arteriálnou lipomatózou, akútnou venóznou lipomatózou alebo inými chorobami krvného obehu či kožnými infekciami.
9. Máte senzorické poruchy spôsobené cukrovkou.
10. Máte kožné rany.
11. Ste chorí alebo máte horúčku (teplotu 38°C alebo vyššiu).
12. Máte abnormality alebo zakrivenie chrbtice.
13. Ste tehotná alebo máte menštruáciu.
14. Ste v zlom zdravotnom stave a potrebujete odpočinok.
15. Cítite sa zle alebo máte zjavne zlý stav.
16. Používate bežecský pás na rehabilitačné účely.
17. Máte akékoľvek iné nepohodlie neuvedené vyššie.

Používanie bežeckého pásu za týchto podmienok môže spôsobiť neočakávané situácie a poškodiť vaše zdravie. Ak počas cvičenia pocítite bolesti krížov, závraty, búšenie srdca alebo iné neobvyklé pocity, okamžite prestaňte a poraďte sa so svojim trénerom alebo lekárom.

Elektrická Bezpečnosť:

- **Poškodené Zariadenie:** Nepoužívajte bežecý pás, ak je napájacý kábel alebo zástrčka poškodená alebo ak je zásuvka voľná.
- **Starostlivosť o Napájacý Kábel:** Nepoškodte, nekrúťte ani neumiestňujte ťažké predmety na napájacý kábel, aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom alebo požiaru.
- **Zdroj Tepla:** Udržujte napájacý kábel mimo zdrojov tepla.
- **Mokrú Ruku:** Nedotýkajte sa zástrčky mokрыmi rukami, aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom.
- **Odpojenie pri Nepoužívaní:** Vypnite napájacý spínač a odpojte bežecý pás zo siete, ak ho nebudete dlhšiu dobu používať.
- **Uzemnenie:** Tento produkt musí byť správne uzemnený, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy. Zástrčka je uzemňovacieho typu; používajte miestny, zákonne vyhovujúci uzemnený zdroj napájania.

Varovanie: Nesprávne uzemnenie môže viesť k úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí správnym uzemnením, poraďte sa s profesionálnym elektrikárom. Neupravujte zástrčku. Ak nezapadá do zásuvky, nechajte kvalifikovaným elektrikárom nainštalovať vhodnú zásuvku. Nepoužívajte adaptér.

Zakázané Činnosti:

- **Poškodenie Produktu:** Nepoužívajte bežecý pás, ak sú akékoľvek časti poškodené, kryt je prasknutý alebo sú odkryté vnútorné komponenty.
- **Skákanie na/z:** Nikdy neskáčte na bežecý pás alebo z neho, keď je v pohybe.
- **Vonkajšie Použitie:** Nepoužívajte ani neskladujte bežecý pás vonku alebo vo vlhkých priestoroch, ako sú kúpeľne.
- **Vystavenie Teplu:** Nepoužívajte ani neskladujte bežecý pás na priamom slnku alebo v blízkosti zdrojov tepla, ako sú pece alebo elektrické deky.
- **Viacnásobní Používatelia:** Nepoužívajte bežecý pás s viacerými ľuďmi súčasne.
- **Bez Dozoru:** Nepoužívajte bežecý pás, ak nemôžete vyjadriť svoje vedomie alebo ho ovládať samostatne.
- **Kontakt s Kvapalinami:** Držte bežecý pás mimo vody alebo iných kvapalín, najmä hlavnej základne.
- **Intenzívne Cvičenie:** Vyhnite sa intenzívnemu cvičeniu, ak nie ste zvyknutí na pravidelnú fyzickú aktivitu. Nepoužívajte bežecý pás po jedle, keď ste unavení alebo sa necítite dobre.
- **Konzumácia Alkoholu:** Nepoužívajte bežecý pás po požití alkoholu.
- **Cennosti:** Nenoste hodinky, náramky, mobilné telefóny ani nenoste kľúče či nože počas používania, aby ste predišli poškodeniu alebo zraneniu.
- **Cudzí Predmety:** Pred použitím skontrolujte napájacý kábel na cudzie predmety, ako sú ihly alebo vlhké látky, aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom alebo požiaru.
- **Demontáž:** Nepokúšajte sa rozoberať bežecý pás, pokiaľ nie ste profesionálny technik.

3. Technické Špecifikácie a Zoznam Balenia

Technické Špecifikácie

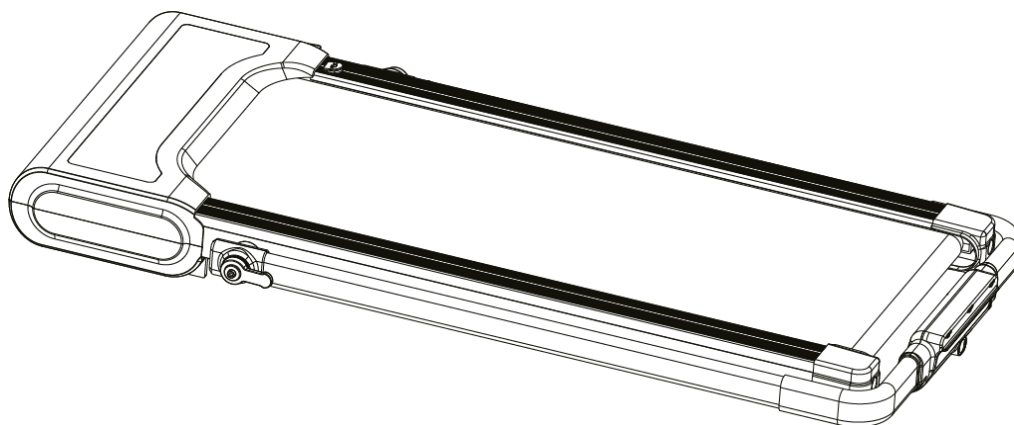
1. **Vstupné Napätie:** 220V~50Hz
2. **Výkon:** 735W
3. **Rozsah Rýchlosti:** 1–12 km/h
4. **Plocha Bežeckého Pásu:** 420 x 1050 mm
5. **Spôsob Ovládania:** Dotykové Ovládanie na Kryte Motora, Dotykové Ovládanie na Paneli, Ovládanie Aplikáciou, Diaľkové Ovládanie
6. **Rozmery po Rozložení:** 1310 x 675 x 1150 mm
7. **Čistá Hmotnosť:** 31 kg
8. **Hrubá Hmotnosť:** 35 kg
9. **Funkcie:** Rýchlosť, Čas, Vzdialenosť, Kalórie, Programy P1–P12, Odpočítavanie Režimov H1–H3

Zoznam Balenia

- **Hlavné Súčiastky:**
 1. Základňa (1 ks)
 2. Sada Náhradných Dielov (1 ks)
 - **Príslušenstvo:**
 1. 6 mm L-tvarový Imbusový Kľúč (1 ks)
 2. Diaľkový Ovládač (1 ks)
 3. Silikónový Olej (1 fľaša)
 4. Užívateľská Príručka (1 ks)
 5. Napájací Kábel (1 ks)
 6. Núdzové Zastavovacie Zariadenie (1 ks)
 7. Držiak na Mobilný Telefón (1 ks)
-

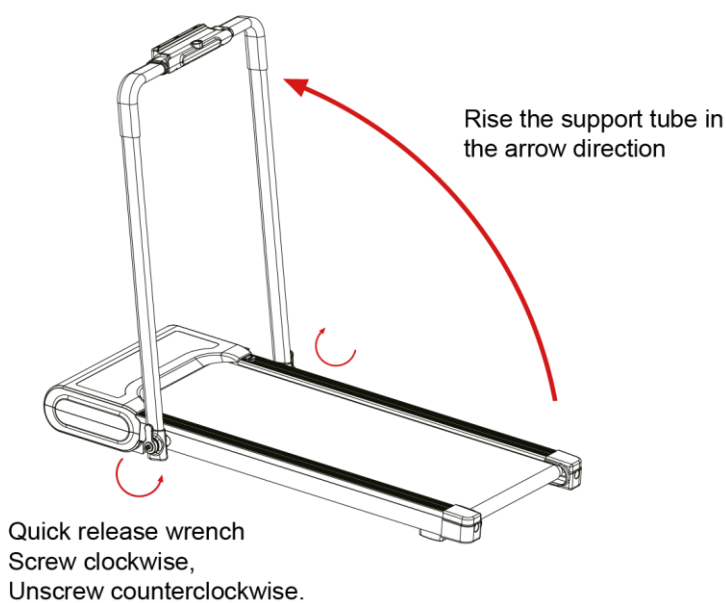
4. Pokyny na Montáž

1. **Rozbalenie:**
 - Opatrne vyberte bežecký pás z kartónu.
 - Odstráňte ochranný PE obal.
 - Umiestnite bežecký pás na rovnú podlahu.



2. Zdvihnutie Podpornej Trubice:

- Nájdite rýchlopínacie kľúče na oboch stranách rámu bežeckého pásu.
- Držte rýchlopínací kľúč a otočte ho v smere hodinových ručičiek, aby ste ho uvoľnili.
- Zdvihnite podpornú trubicu smerom nahor podľa šípky, až kým nie je úplne vysunutá.
- Uzamknite kľúč otočením proti smeru hodinových ručičiek, aby ste zaistili podpornú trubicu na mieste.

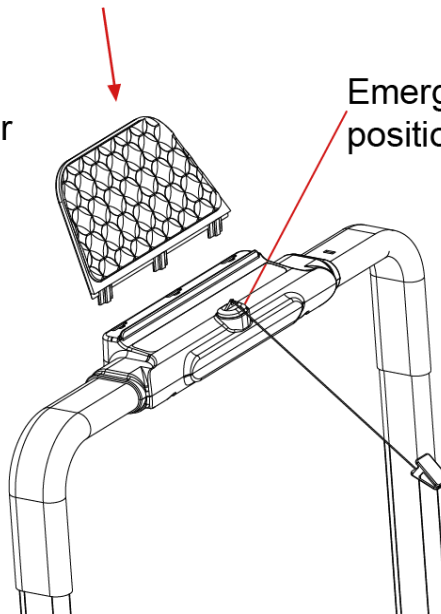


3. Inštalácia Držiaka na Telefón a Núdzového Zastavovacieho Zariadenia:

- Vložte držiak na mobilný telefón do určeného slotu na ovládacom paneli podľa smeru označeného šípkou.
- Pripojte núdzové zastavovacie zariadenie na určené miesto na konzole.

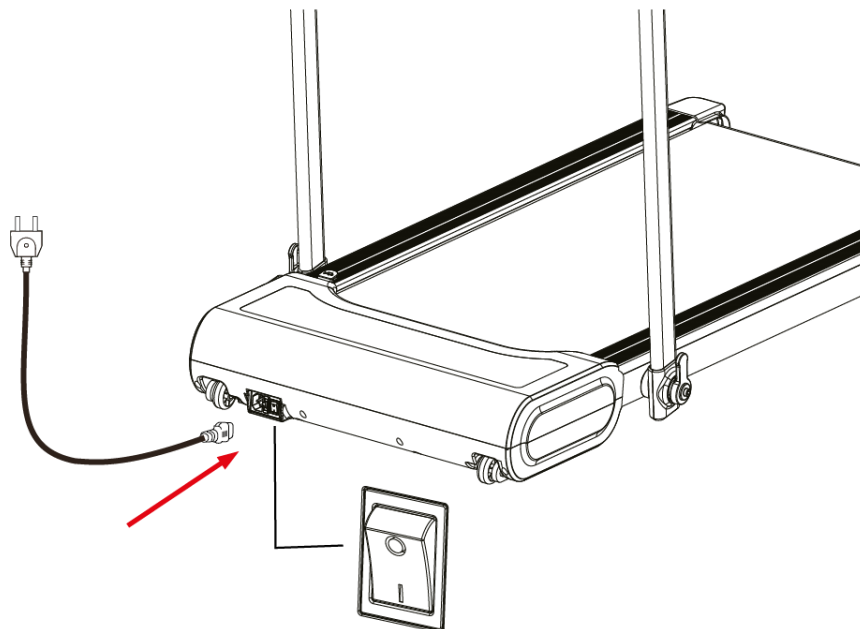
Insert the
cellphone holder
as arrow's
direction

Emergency stop device
position

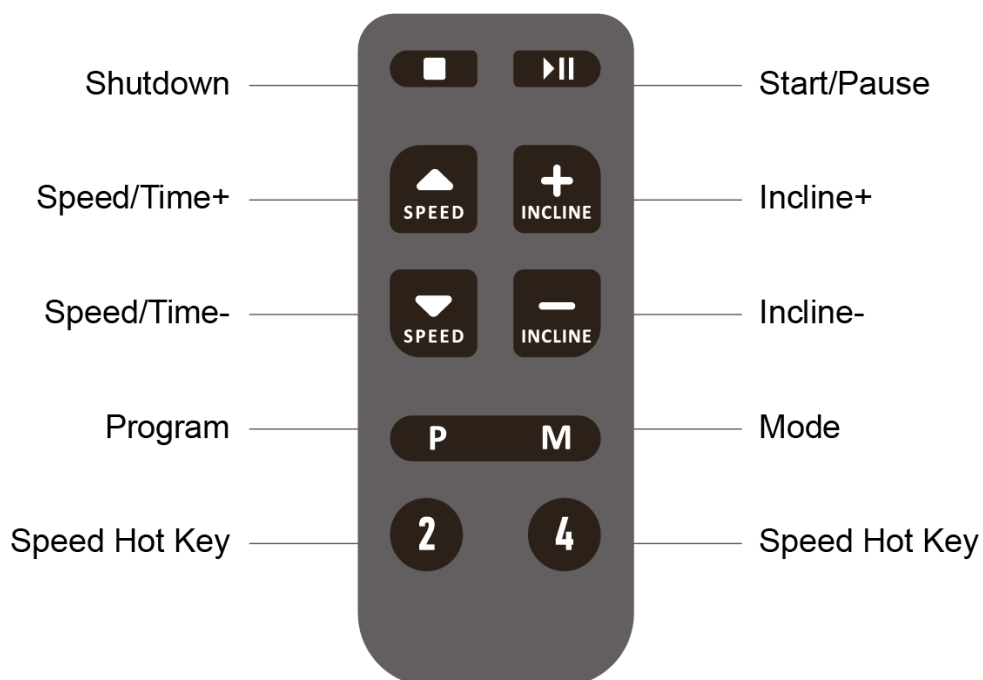


4. Pripojenie Napájania:

- Vyberte napájací kábel z obalu.
- Pripojte jeden koniec napájacieho kábla k napájacej zásuvke bežeckého pásu.
- Druhý koniec zapojte do 220V elektrickej zásuvky.
- Stlačte napájací spínač do polohy "Zapnuté" ("—").
- Kontrolka napájania sa rozsvieti, čo znamená, že bežecký pás je pripravený na použitie.



5. Návod na Použitie Diaľkového Ovládača



Rozloženie Diaľkového Ovládača

- Vypnutie
- Štart/Pauza
- Zvýšenie Rýchlosti/Času (+)
- Zvýšenie Sklonu (+)
- Zníženie Rýchlosti/Času (-)
- Zníženie Sklonu (-)
- Program
- Režim
- Rýchlostné Skratky

Funkcie Tlačidiel

- 1. Vypnutie:**
 - Stlačte pre postupné zastavenie bežeckého pásu.
 - Všetky údaje sa resetujú na nulu.
- 2. Štart/Pauza:**
 - Stlačte pre spustenie bežeckého pásu z pohotovostného režimu.
 - Počas prevádzky stlačte pre pozastavenie bežeckého pásu a zachovanie údajov o cvičení.
 - Opätovným stlačením pokračujete v cvičení s predchádzajúcimi nastaveniami a údajmi.
- 3. Zvýšenie Rýchlosti/Času (+):**
 - Stlačte pre zvýšenie rýchlosti v manuálnom režime.
 - V programovom režime použite na úpravu času, kalórií alebo vzdialenosti.

4. **Zníženie Rýchlosti/Času (–):**
 - Stlačte pre zníženie rýchlosti v manuálnom režime.
 - V programovom režime použite na úpravu času, kalórií alebo vzdialenosti.
5. **Zvýšenie Sklonu (+):**
 - Stlačte pre zvýšenie úrovne sklonu bežeckého pásu (k dispozícii je 8 úrovní).
6. **Zníženie Sklonu (–):**
 - Stlačte pre zníženie úrovne sklonu bežeckého pásu.
7. **Program:**
 - Stlačte pre prepínanie medzi prednastavenými programami P1 až P12.
8. **Režim:**
 - Stlačte pre výber režimov odpočítavania:
 - **H-1:** Odpočítavanie Času
 - **H-2:** Odpočítavanie Vzdialenosti
 - **H-3:** Odpočítavanie Kalórií
9. **Rýchlostné Skratky:**
 - Stlačte pre rýchle nastavenie bežeckého pásu na preddefinované rýchlosti.

Poznámka: Efektívny dosah diaľkového ovládača je 2–5 metrov.

6. Návod na Použitie

Stručný Popis

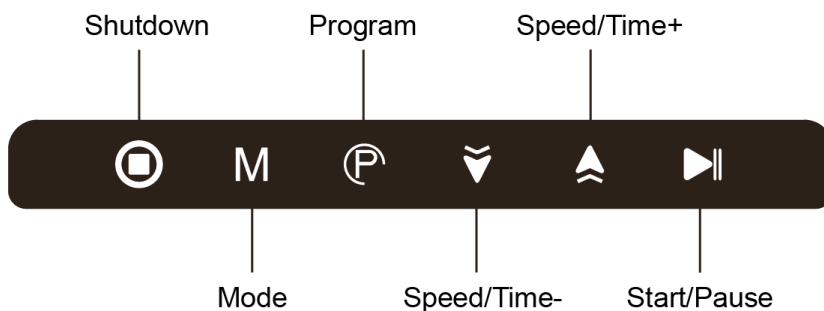
Tento bežecký pás disponuje užívateľsky prívetivými ovládacími prvkami s minimálnymi nastavovacími parametrami. Ponúka manuálny aj programový režim, aby vyhovoval rôznym preferenciám cvičenia.

Použité Termíny

- **Parametre Bežeckého Pásu:** Hodnota rýchlosti.
- **Parametre Pohybu:** Vzdialenosť, kalórie, čas.
- **Režimy Cvičenia:** Manuálny režim a programový režim.
- **Manuálny Režim Cvičenia:** Cvičenie bez prednastavených tréningových množstiev.
- **Programový Režim:** Cvičenie s prednastavenými tréningovými množstvami.

Tlačidlá Ovládacieho Panela

- Vypnutie
- Program
- Zvýšenie Rýchlosti/Času (+)
- Režim
- Zníženie Rýchlosti/Času (–)
- Štart/Pauza



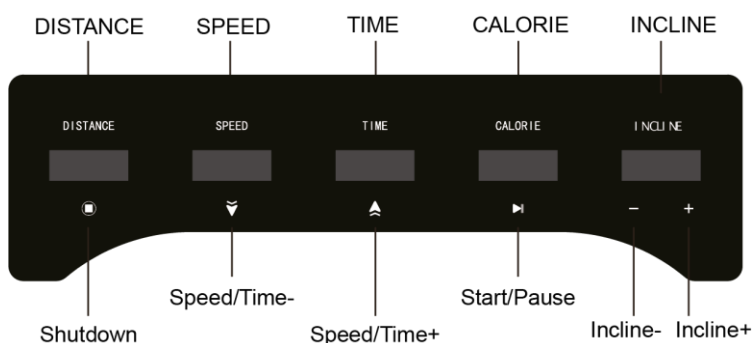
Panel Krytu Motora

Zobrazuje aktuálne údaje o cvičení:

- **Rýchlosť**
- **Čas**
- **Vzdialenosť**
- **Kalórie**
- **Úroveň Sklonu**

Parametre

1. **Napätie:** 220V~50Hz
2. **Minimálna Rýchlosť:** 1 km/h
3. **Maximálna Rýchlosť:** 12 km/h
4. **Časový Rozsah v Programovom Režime:** 5–99 minút (predvolene 30 minút)
5. **Rozsah Vzďialenosti v Manuálnom Režime:** 1–99 km
6. **Rozsah Kalórií v Manuálnom Režime:** 20–990 kcal



Pokyny k Režimom (Ovládanie na Paneli)

Manuálny Režim

1. **Spustenie Bežekého Pásu:**
 - Uistite sa, že je napájací kábel pripojený a napájací spínač zapnutý.
 - Na pohotovostnej obrazovke sa zobrazí "0000".
 - Stlačte tlačidlo **Štart/Pauza** pre spustenie.
 - Bežeký pás začne po trojskundovom odpočítavaní rýchlosťou 1 km/h.

- Rýchlosť upravte pomocou tlačidiel **Zvýšenie Rýchlosti/Času (+)** a **Zníženie Rýchlosti/Času (-)**.
 - Maximálna rýchlosť je 12 km/h.
2. **Pauza a Zastavenie:**
- Stlačte tlačidlo **Štart/Pauza** pre pomalé pozastavenie bežeckého pásu.
 - Rýchlosť sa resetuje na nulu; ostatné údaje zostanú.
 - Obrazovka zostane zapnutá.
 - Opätovným stlačením **Štart/Pauza** pokračujete v rýchlosti 1 km/h.
 - Stlačte **Vypnutie** pre zastavenie bežeckého pásu a resetovanie všetkých údajov.

Programový Režim

1. Výber Programu:

- V pohotovostnom režime (zobrazuje sa "0:00") stlačte tlačidlo **Program** pre prepínanie medzi programami P01 až P12.
- Predvolený čas je 30 minút (bliká). Upr

avte ho pomocou tlačidiel **Zvýšenie Rýchlosti/Času (+)** a **Zníženie Rýchlosti/Času (-)**.

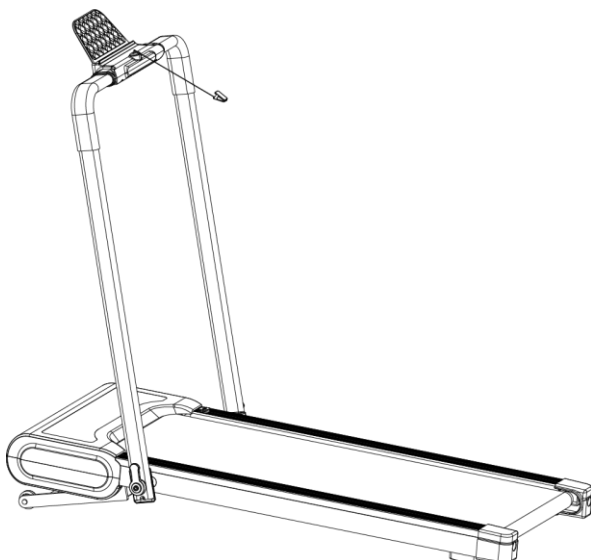
- Časový rozsah: 5–99 minút.
- Stlačte **Štart/Pauza** pre spustenie po nastavení.

2. Režimy Odpočítavania:

- **Odpočítavanie Času (H-1):**
 - Stlačte tlačidlo **Režim**, kým sa nezobrazí "H-1".
 - Predvolený čas je 30 minút (bliká). V prípade potreby upravte.
 - Stlačte **Štart/Pauza** pre spustenie.
- **Odpočítavanie Vzdialenosti (H-2):**
 - Stlačte tlačidlo **Režim**, kým sa nezobrazí "H-2".
 - Predvolená vzdialenosť je 1 km (bliká). V prípade potreby upravte.
 - Stlačte **Štart/Pauza** pre spustenie.
- **Odpočítavanie Kalórií (H-3):**
 - Stlačte tlačidlo **Režim**, kým sa nezobrazí "H-3".
 - Predvolené kalórie sú 50 kcal (bliká). V prípade potreby upravte.
 - Stlačte **Štart/Pauza** pre spustenie.

Nastavenie Sklonu

- Bežecký pás má nastavenie sklonu s 8 úrovňami.
- Maximálny sklon je približne 5 stupňov od horizontály.
- Sklon upravte pomocou tlačidiel **Zvýšenie Sklonu (+)** a **Zníženie Sklonu (-)** na diaľkovom ovládači alebo ovládacom paneli.



7. Parametre

Podrobné parametre bežeckého pásu nájdete v časti "Technické Špecifikácie".

8. Odporúčané Cvičenia

Aby ste zabezpečili bezpečnosť a maximalizovali prínos z vášho cvičenia, postupujte podľa nasledujúcich pokynov:

Rozohriatie

- Vykonajte 5 až 10 minút rozcvičovacích cvičení pred použitím bežeckého pásu.
- Rozcvičovacie cvičenia pripraví vaše svaly a kardiovaskulárny systém na intenzívnejšiu aktivitu.

Dýchanie

- Počas cvičenia udržiavajte rovnomerné dýchanie.
- Vdýchnite nosom a vydýchnite ústami.
- Koordinujte dýchanie s pohybmi.
- Ak sa dýchanie stane príliš rýchlym, okamžite prestaňte cvičiť.

Frekvencia a Intenzita

- Doprajte rovnakým svalovým skupinám aspoň 48 hodín odpočinku medzi tréningami.
- Trénujte každú svalovú skupinu každý druhý deň.
- Určte intenzitu tréningu na základe svojej fyzickej kondície.

- Postupne zvyšujte záťaž, aby ste predišli bolesti a zraneniam.

Strava a Hydratácia

- Cvičte aspoň hodinu po jedle, aby ste chránili svoj tráviaci systém.
- Po tréningu počkajte aspoň 30 minút pred jedlom.
- Počas cvičenia pite s mierou; vyhnite sa nadmernému príjmu tekutín, aby ste nepreťažili srdce a obličky.

Strečingové Cvičenia

Bez ohľadu na rýchlosť behu je najlepšie vykonať strečingové cvičenia pred a po tréningu. Zahriate svaly sa ľahšie naťahujú. Začnite 5 až 10 minútami chôdze na zahriatie, potom vykonajte nasledujúce strečingy:

1. Predklonový Strečing:

- Mierne pokrčte kolená.
- Pomaly sa predkloňte, uvoľnite chrbát a ramená.
- Opakujte 3x.

2. *Tu by bol užitočný obrázok ilustrujúci predklonový strečing.*

3. Strečing Hamstringov:

- Sadnite si na čistú podložku.
- Jednu nohu vystrejte; druhú nohu priložte chodidlom k vnútornej strane vystretej nohy.

- Naťahujte sa smerom k prstom.

- Vydržte 10–15 sekúnd; opakujte 3x pre každú nohu.

3. Strečing Lýtok a Achilovej Šľachy:

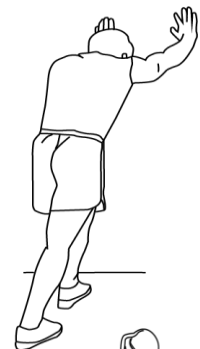
- Oprite sa oboma rukami o stenu alebo stôl pre podporu.
- Jednu nohu dajte dozadu, udržiajte ju rovno a pätu na zemi.
- Nakloňte sa dopredu smerom k stene alebo stolu.
- Vydržte 10–15 sekúnd; opakujte 3x pre každú nohu.

4. Strečing Štvorhlavého Svalu Stehna:

- Jednou rukou sa pridržiadajte stabilnej opory pre rovnováhu.
- Druhou rukou uchopte členok a jemne ho pritiahnite k zadku.
- Pocítite naťahovanie predných stehenných svalov.
- Vydržte 10–15 sekúnd; opakujte 3x pre každú nohu.

5. Strečing Vnútorých Stehenných Svalov:

- Sadnite si s chodidlami proti sebe a kolenami smerujúcimi von.
- Uchopte chodidlá oboma rukami a jemne ich pritiahnite smerom k slabinám.
- Vydržte 10–15 sekúnd; opakujte 3x.

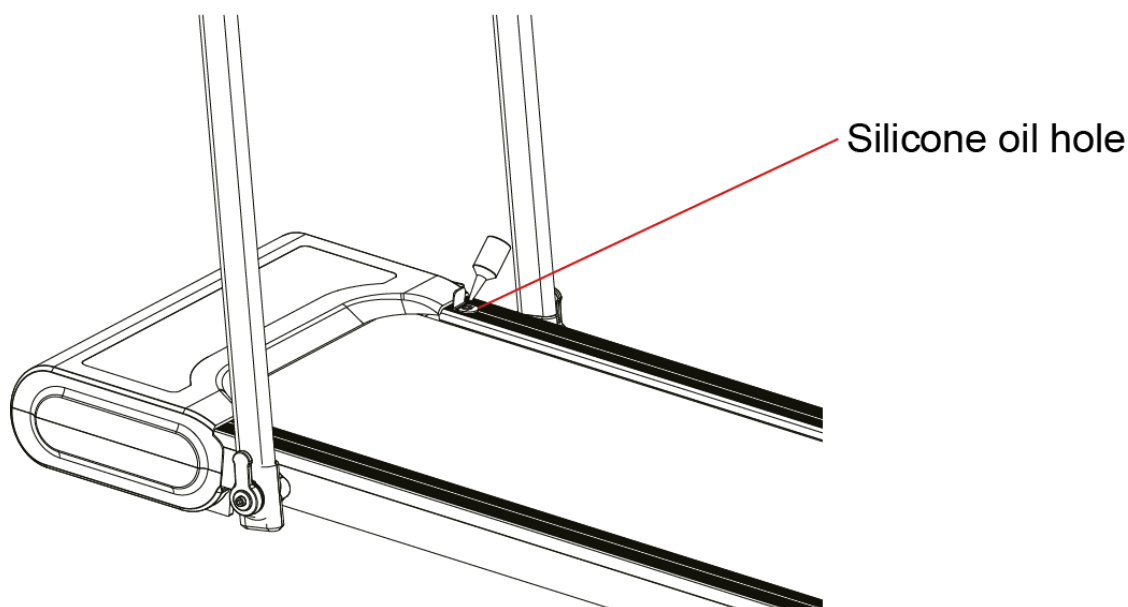


9. Údržba

Správna údržba zabezpečuje dlhú životnosť a optimálny výkon vášho bežeckého pásu.

Mazanie

- **Frekvencia:** Pravidelne kontrolujte bežecký pás. Ak je stredná zadná časť bežeckého pásu suchá, je čas na mazanie.
- **Ako Mazat:**
 1. Nastavte bežecký pás na nízku rýchlosť.
 2. Otvorte port na silikónový olej.
 3. Aplikujte 15–30 ml silikónového oleja do portu.
 4. Zatvorte port.
 5. Nechajte bežecký pás bežať (alebo po ňom chodte) približne 10 minút, aby sa mazivo rovnomerne rozložilo.



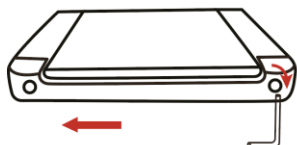
Nastavenie Napätia Bežeckého Pásu

- Časom sa môže bežecký pás uvoľniť.
- **Príznaky Uvoľneného Pásu:** Šmykanie alebo prestávky počas behu.
- **Postup Nastavenia:**
 - Použite 6 mm imbusový kľúč na otočenie nastavovacích skrutiek na oboch stranách zadného valca v smere hodinových ručičiek.
 - Nastavujte po polotáčkach, kým pás prestane šmykať.
 - Vyhnite sa nadmernému utiahnutiu, pretože to môže zvýšiť záťaž motora a spôsobiť poškodenie.

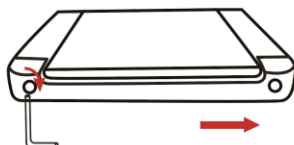
Nastavenie Vyrovnania Bežeckého Pásu

- Bežecký pás sa môže vychýliť kvôli nerovnej podlahe alebo užívateľským návykom.
- **Postup Nastavenia:**

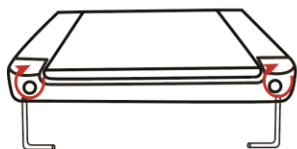
- Ak pás smeruje doprava:
 - Otočte ľavú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek.
 - Otočte pravú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.
- Ak pás smeruje doľava:
 - Otočte ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.
 - Otočte pravú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek.
- Nastavujte po štvrtotáčkach.
- Nechajte bežecký pás bežať niekoľko minút po každom nastavení, aby ste pozorovali vyrovnanie.



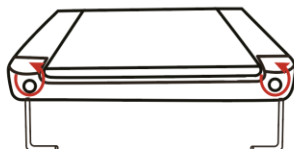
If deviating turns to right, then turn the left screw in counterclockwise direction, Turn the right screw in clockwise direction



If deviating turns to left, then turn the left screw in clockwise direction, turn the right screw in counterclockwise direction



Running belt with slipping: user running with slipping or momentary pauses during running;



If the running belt is too tight, use a 6# L-shaped wrench to rotate it counterclockwise to adjust

Upozornenie

- Vychýlenie pásu nie je kryté zárukou.
- Pás rýchlo nastavte, aby ste predišli poškodeniu.

10. Riešenie Problémov

Chybové Kódy a Riešenia

Chybový Kód	Problém	Možné Príčiny	Riešenia
E01	Chyba komunikácie elektronickej kontroly	1. Nesprávne alebo voľné pripojenie komunikačného kábla. 2. Žiadny výstup signálu z konzoly. 3. Žiadny výstup signálu z dolnej riadiacej dosky.	Kontaktujte zákaznícky servis pre údržbu.
E02	Chyba detekcie napätia medzi dolnou riadiacou doskou a motorom	1. Nesprávne pripojenie motorového kábla. 2. Žiadny alebo abnormálny výstup napätia do motora. 3. Chybný motor.	Kontaktujte zákaznícky servis pre údržbu.
E03	Chyba detekcie rýchlosti	Porucha PWM pohonného obvodu dolnej riadiacej dosky.	Kontaktujte zákaznícky servis pre údržbu.
E04	Ochrana pred prepätím motora	1. Záťaž bežecského pásu prekračuje menovité napätie motora. 2. Abnormálny motor. 3. Chybný obvod detekcie prepätia.	1. Skontrolujte, či nie je vstupné napätie príliš vysoké. 2. Odstráňte bezpečnostný kľúč a reštartujte. 3. Kontaktujte zákaznícky servis.
E05	Ochrana pred preťažením motora	1. Záťaž bežecského pásu prekračuje menovitý prúd motora. 2. Konštrukčné problémy spôsobujúce odpor alebo blokovanie. 3. Porucha systému obmedzenia prúdu.	1. Skontrolujte hmotnostný limit používateľa. 2. Skontrolujte, či pod pásom nie sú cudzie predmety. 3. Odstráňte bezpečnostný kľúč a reštartujte. 4. Kontaktujte zákaznícky servis.

E06	Chyba nízkeho napätia	1. Príliš nízke napájacie napätie. 2. Porucha obvodu detekcie napätia.	1. Skontrolujte vstupné napätie. 2. Odstráňte bezpečnostný kľúč a reštartujte. 3. Kontaktujte zákaznícky servis.
E07	Nemožno spustiť	1. Bezpečnostný kľúč nie je na mieste. 2. Porucha systému bezpečnostného kľúča.	1. Uistite sa, že je bezpečnostný kľúč správne pripojený. 2. Umiestnite bezpečnostný kľúč správne. 3. Kontaktujte zákaznícky servis.

Ďalšie Problémy a Riešenia

- Žiadny Displej na Obrazovke:**
 - Skontrolujte, či je napájací kábel zapojený a napájací spínač zapnutý.
 - Skontrolujte poistku na riadiacej jednotke.
 - Uistite sa, že 4-žilové pripojenie medzi konzolou a riadiacou jednotkou je pevné.
 - Overte pripojenie medzi riadiacou jednotkou a transformátorom.
- Motor Nelze Spustiť:**
 - Skontrolujte všetky pripojovacie káble, či sú správne pripojené.
 - Sledujte prípadné chybové signály zobrazené na konzole.
- Dotyková Obrazovka Nereaguje:**
 - Skontrolujte, či na dotykovej obrazovke nie je vlhkosť.
 - Uistite sa, že vaše ruky sú suché a bez potu.

Všeobecné Tipy

- Pred vykonávaním údržby vždy odpojte bežecký pás zo siete.
- Nepokúšajte sa sami demontovať alebo opravovať vnútorné súčiastky.
- Kontaktujte zákaznícky servis v prípade technických problémov.

Dodržiavaním tejto užívateľskej príručky môžete zabezpečiť bezpečnú prevádzku a optimálny výkon vášho bežeckého pásu N2 Pro. Ak máte akékoľvek otázky alebo potrebujete ďalšiu pomoc, kontaktujte náš tím zákazníckej podpory.

11. Sport Show APP

Ako nainštalovať aplikáciu

1. Naskenujte QR kód na pravej strane
2. Pripojte sa k obchodu APP Store a stiahnite a nainštalujte aplikáciu
3. Vstúpte do aplikácie a autorizujte sa podľa pokynov systému
4. Používateľ, ktorý používa aplikáciu prvýkrát, by mal na registráciu použiť svoje telefónne číslo alebo e-mailovú adresu.
5. Teraz ste pripravení používať aplikáciu



Poznámka: Uistite sa, že vaše telefónne číslo alebo e-mailová adresa sú správne, môžete ich potrebovať na získanie prístupu k účtu a hesla.