

**USER MAX
WEIGHT** **110kg**

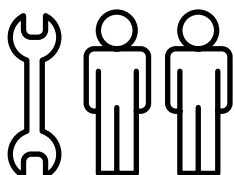
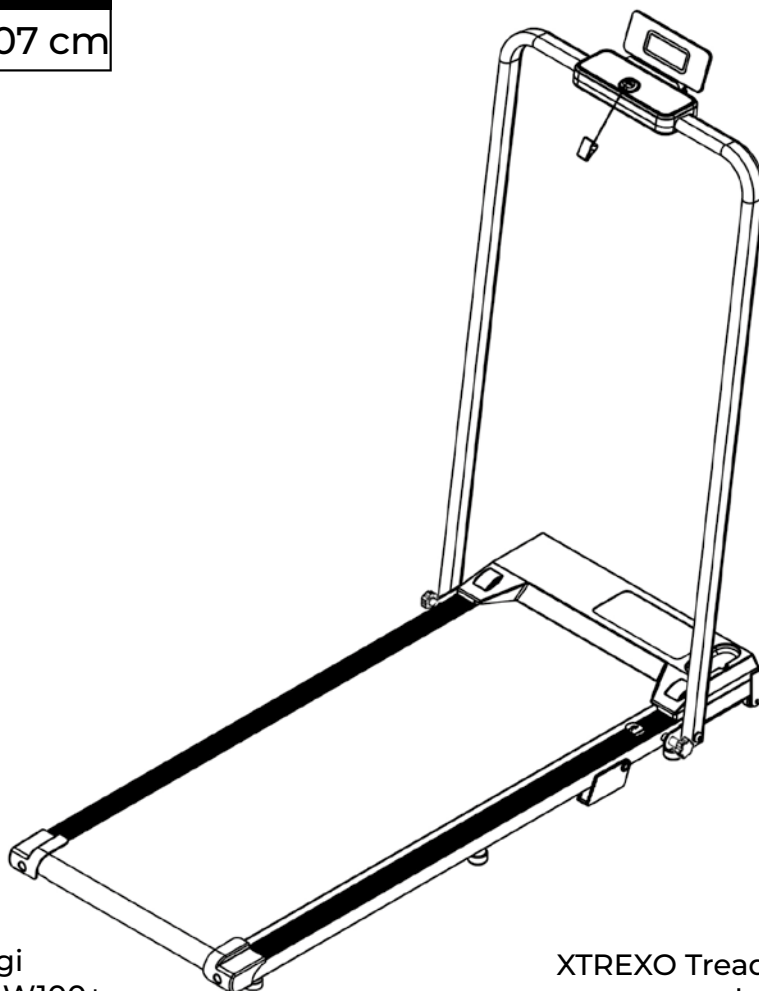
**DEVICE
WEIGHT** **19 kg**

DEVICE DIMENSION

121 x 54 x 11,4/107 cm

xtrexo

W100+ (W38BA)



Instrukcja obsługi
Bieżnia XTREXO W100+

XTREXO Treadmill W100+
user manual



**Read all instruction carefully before using this product.
Retain this owner's manual for the future's reference.**

EN

User manual

PL

Instrukcja obsługi

EN Digital user manuals are available at: **PL** Instrukcje używania w formie cyfrowej dostępna jest na stronie: **DE** Digitale Benutzerhandbücher sind verfügbar unter: **RO** Manualele de utilizare digitale sunt disponibile la: **CS** Digitální uživatelské příručky jsou k dispozici na adrese: **SK** Digitálne používateľské príručky sú k dispozícii na: **BG** Цифровите ръководства за потребителя са налични на адрес: **HU** Digitális felhasználói kézikönyvek a következő címen érhetők el: **FR** Les manuels d'utilisation des appareils numériques sont disponibles à l'adresse suivante: **UA** Цифрові посібники користувача доступні за посиланням: **LT** Skaitmeniniai naudotojų vadovus galima rasti adresu: **IT** I manuali d'uso digitali sono disponibili all'indirizzo: **NL** Digitale gebruikershandleidingen zijn beschikbaar op: **ES** Los manuales de usuario digitales están disponibles en: [https:// brandslab.pl/productsupport](https://brandslab.pl/productsupport)

EN: For assistance, warranty claims, please, contact us using the form on our website.

The EU Declaration of Conformity is also available at this address.

PL: W celu uzyskania pomocy technicznej lub zgłoszenia reklamacyjnego, skontaktuj się z nami poprzez formularz na stronie.

Deklaracja zgodności UE jest również dostępna pod tym adresem.

[www.brandslab.pl/productsupport](https://brandslab.pl/productsupport)

producer / producent / Produzent / producător / výrobce / производитель / gyártó / výrobca /
 producteur / виробник / gamintojas / produttori / producent / productor

BrandsLAB sp. z o.o.

Ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND

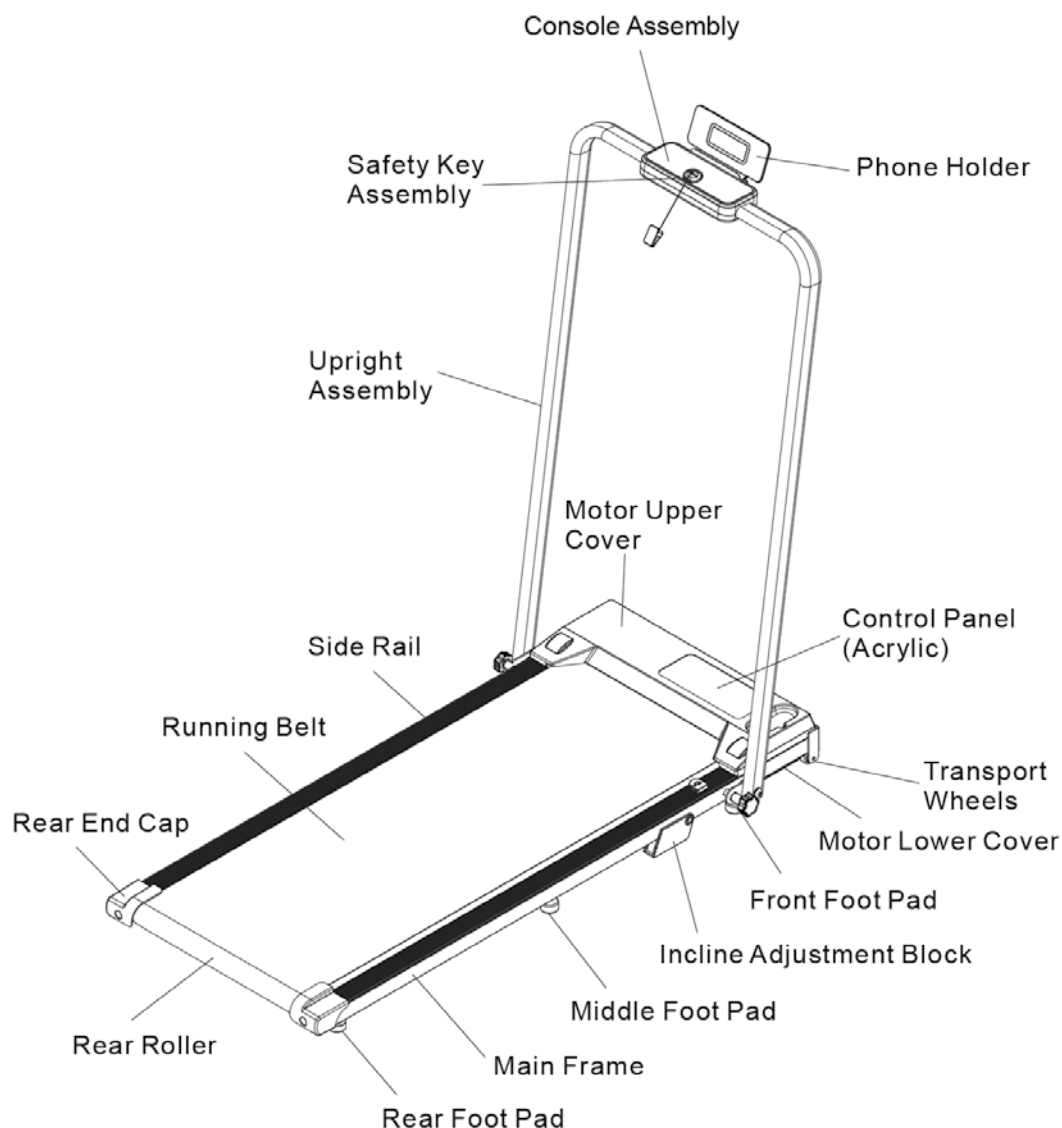
contact@brandslab.pl

www.brandslab.pl/productsupport

Contents

PRODUCT DESCRIPTION	2
SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS	3
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	5
OPERATING INSTRUCTIONS	9
MAINTENANCE & CARE	12
END OF LIFE AND DISPOSAL	15
WARRANTY	15

1. PRODUCT DESCRIPTION



Main Technical Specifications		
No .	Parameter	Description
1	Input Power Supply Voltage	AC 220-240V (50-60Hz)
2	Continuous power	0.75 HP
3	Peak power	2.0 HP
4	Speed Range	1-12 km/h
5	Max user weight	110 kg
6	Effective Running Belt Area	380 × 1000 mm
7	Assembled dimension	121 x 54 x 107 cm (unfolded) / 121 x 54 x 11,4 cm (folded)
8	Net Weight	19 kg
9	Functions	Speed, Time, Distance, Calories, P1-P12 Preset Programs, Countdown Mode

Packing List					
No .	Item	Quantity	No .	Item	Quantity
1	Main Unit	1 pc	2	Accessory Kit	1 pc

Accessory Kit Contents					
No .	Item	Quantity	No .	Item	Quantity
1	L-type Hex Wrench (6 mm)	1	5	Instruction Manual	1
2	Remote Control	1	6	Power Cord	1
3	Silicone Lubricant	1	7	M8 Plum Blossom Handle Knob	2
4	Phone Holder	1	8	Φ8 .5×16×1 Flat Washer	2

2. SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS

Thank you for choosing our product. For your own safety and benefit, please read these instructions carefully before using the treadmill and keep them for future reference.

⚠ READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE REFERENCE.

⚠ DANGER

To reduce the risk of electric shock, disconnect your treadmill from the electrical outlet before cleaning or performing any maintenance.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD. DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS OR MODIFYING THE POWER CORD IN ANY WAY.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

1. Install the treadmill on a flat, level surface with access to the correct voltage and frequency and a properly grounded outlet.
2. Do not operate the treadmill on deeply padded, plush, or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may occur.
3. Do not block the rear of the treadmill. Maintain at least 1 m of clear space behind the treadmill and around it.
4. Place the treadmill on a solid, stable surface when in use.
5. Never allow children or pets near the treadmill.
6. This product is not a toy. Do not allow children to play on or around the treadmill.
7. Maximum user weight: 110 kg.
8. When running, make sure the safety key clip is properly attached to your clothing. It will stop the treadmill if you fall or move too far back.
9. After use, turn off the power, disconnect the plug, and remove the safety key.
10. Keep hands, hair, and clothing away from all moving parts.
11. Never operate the treadmill if the cord or plug is damaged.

12. Keep the power cord away from heated surfaces.
13. Do not use the treadmill in areas where aerosol sprays are used or oxygen is administered. Sparks from the motor may ignite flammable vapors.
14. Never drop or insert any object into openings.
15. The treadmill is intended for home use only and is not suitable for commercial use.
16. This product is not intended for medical, therapeutic, rehabilitation, monitoring, or diagnostic use.
17. To disconnect, turn all controls to the OFF position, remove the safety key, then unplug from the outlet.
18. Heart-rate sensors are not medical devices. Movement and other factors may affect reading accuracy. They are intended only as exercise aids.
19. Use the provided handrails; they are for your safety.
20. Wear suitable athletic footwear. Do not use the treadmill barefoot, in sandals, high heels, or dress shoes.
21. Operating temperature range: +5 °C to +40 °C.
22. Do NOT use the treadmill if any cover is damaged, cracked, or if welded parts are broken.
23. Do NOT jump on the treadmill belt while it is moving.
24. Regularly inspect and tighten all screws, bolts, and other components. Do NOT use a damaged unit.
25. Only one person may use the treadmill at a time.
26. Adjust speed gradually — avoid abrupt speed changes.
27. In case of emergency, press the STOP button or pull out the safety key.
28. Do not spill liquids on the treadmill. Liquids may cause electric shock, fire, or damage to the equipment.
29. Wait until the treadmill has come to a complete stop before stepping off.
30. Consult your doctor before beginning any exercise program, especially if you have health issues or are under medical treatment.
31. Stop using the treadmill immediately if the power cable is damaged.
32. Do NOT modify the treadmill in any way.
33. Remove the safety key after each use to prevent unauthorized operation.
34. ⚠ **WARNING – The remote control contains a button cell battery. Swallowing a button battery may cause serious injury or death. Keep batteries out of reach of children. Seek immediate medical attention if swallowed.**

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

⚠ **WARNING!**

1. Route the power cord away from moving parts, including elevation mechanisms and transport wheels.
2. NEVER operate the treadmill on generator or UPS power supply.
3. NEVER remove any cover without first disconnecting the AC power.
4. NEVER expose the treadmill to rain, moisture, or high humidity. It is not designed for outdoor use or near pools.

GROUNDING INSTRUCTIONS

The treadmill must be properly grounded. Grounding reduces the risk of electric shock by providing a safe path for electrical current in the event of a malfunction.

The power cord includes a grounding conductor and plug that must be connected to a properly installed and grounded outlet in accordance with local regulations.

⚠ **WARNING!**

Improper grounding can result in electric shock. If you are unsure whether the outlet is properly grounded, contact a qualified electrician.

Ensure the outlet matches the plug configuration. Do not modify the plug. If it does not fit, have a suitable outlet installed by a qualified professional. Do not use adapters.

IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

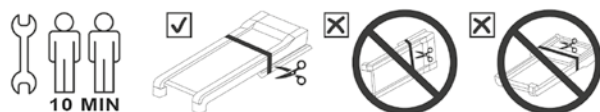
1. Plug the power cord directly into a suitable wall socket.
2. Be aware that speed and incline adjustments do not occur instantly. The treadmill will adjust gradually.

3. For optimal performance and service life, continuous running time should not exceed 1 hour. Allow the treadmill to cool down before resuming operation.
4. Use caution when performing other activities (e.g., watching TV, reading, or using a mobile device) while using the treadmill; distraction can cause loss of balance.
5. NEVER mount or dismount the treadmill while the belt is moving.
6. Always hold the handrails when making control adjustments.
7. The safety key immediately stops the treadmill when removed. Re-insert it to reset the display.
8. Use light pressure on console buttons; they are designed for gentle operation.
9. This appliance is not intended for persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities unless supervised by a responsible person.
10. Consult your doctor before exercising if you:
 - Have heart disease, hypertension, diabetes, respiratory disorders, joint problems, or other chronic medical conditions;
 - Have any concerns regarding your health or physical condition;
 - Are pregnant or planning to become pregnant.
11. Stop exercising immediately and consult your doctor if you experience dizziness, faintness, chest pain, shortness of breath, or unusual discomfort.
12. Drink sufficient water after training sessions lasting longer than 20 minutes.

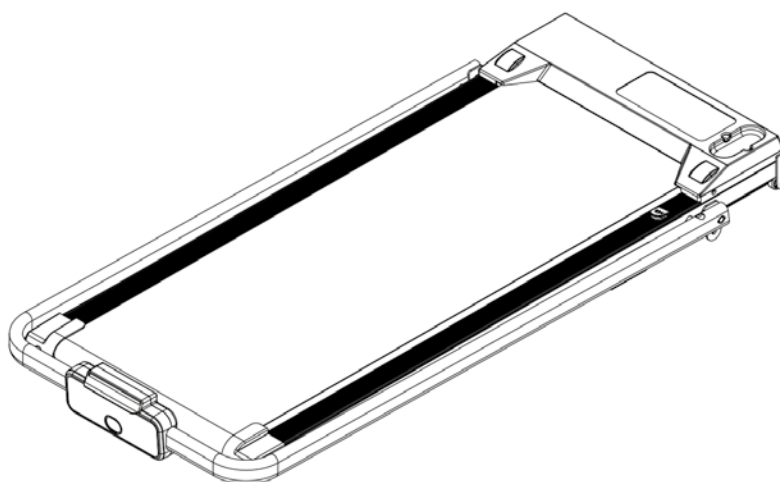
⚠ WARNING!

Consult your physician before starting any exercise program. Stop exercising immediately if you experience dizziness, faintness, chest pain, shortness of breath, or unusual discomfort. Over-exercising may cause injury or health complications. The manufacturer is not responsible for injuries resulting from misuse of the equipment or failure to follow these instructions.

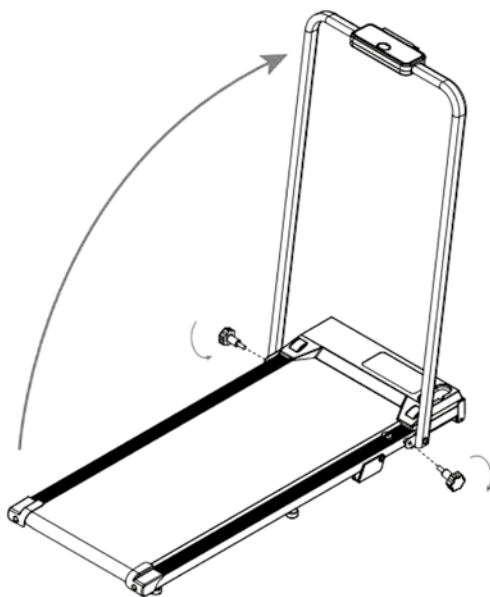
3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



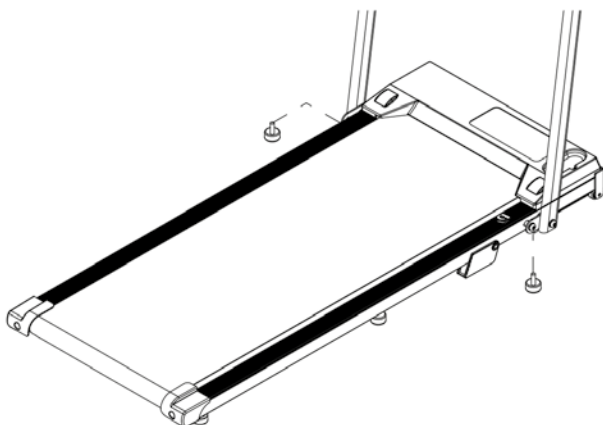
- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
 - Use the supplied parts and hardware for assembly.
 - Before assembling please check whether all the required parts have been supplied as per the exploded drawing in the manual.
1. Remove the main unit from the shipping carton, remove the PE protective bag, and place the unit on a firm, level surface.



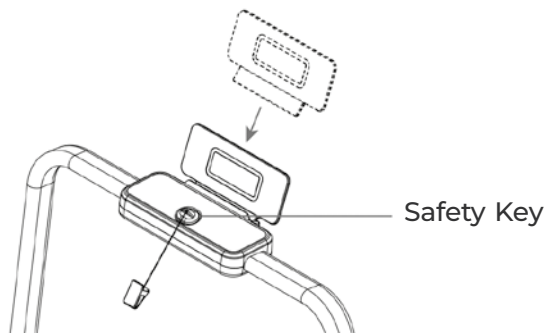
2. With both hands, steadily lift the upright assembly to the vertical position as shown. Insert the M8 plum blossom handle screw from the accessory pack, align it with the illustrated mounting hole, and tighten it clockwise until secure.



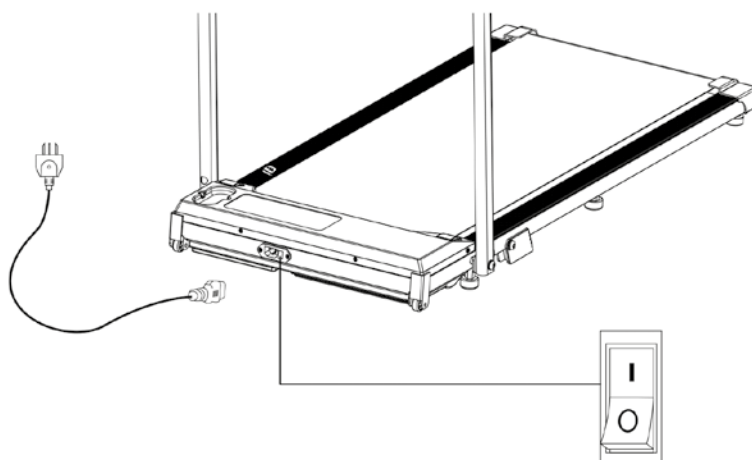
3. Screw the front foot pads into the sleeves located at the front of the main frame.



4. Place the safety key in the position marked by the yellow sticker on the console assembly. Then insert the phone holder into the console as shown to complete the assembly.

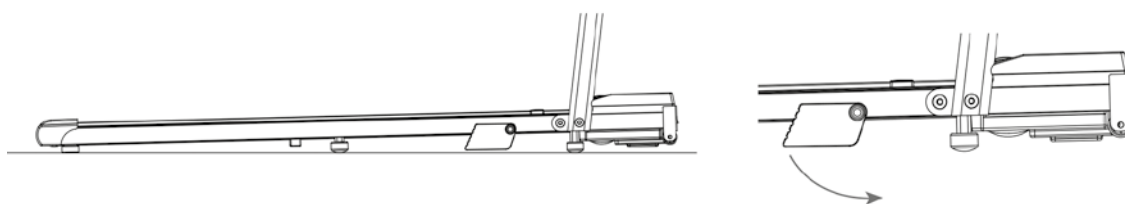


5. Remove the power cord from the sealed plastic bag. Plug the power cord into a 220–240 V~ mains outlet. Turn the adjacent power switch to the “I” (ON) position. The indicator light will illuminate, and the treadmill will be ready for use.

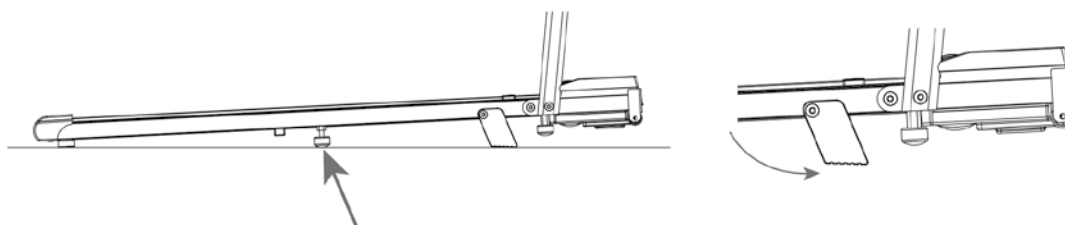


Incline Adjustment Instructions

1. When the incline adjustment block is in the horizontal position, the treadmill incline is approximately 1.5°.



2. First, lift the front end of the treadmill and rotate the incline adjustment block in the direction indicated by the arrow. Repeat this procedure on the opposite side to ensure both incline adjustment blocks are set to the same position and the treadmill remains level. At this setting, the treadmill incline is approximately 3°.



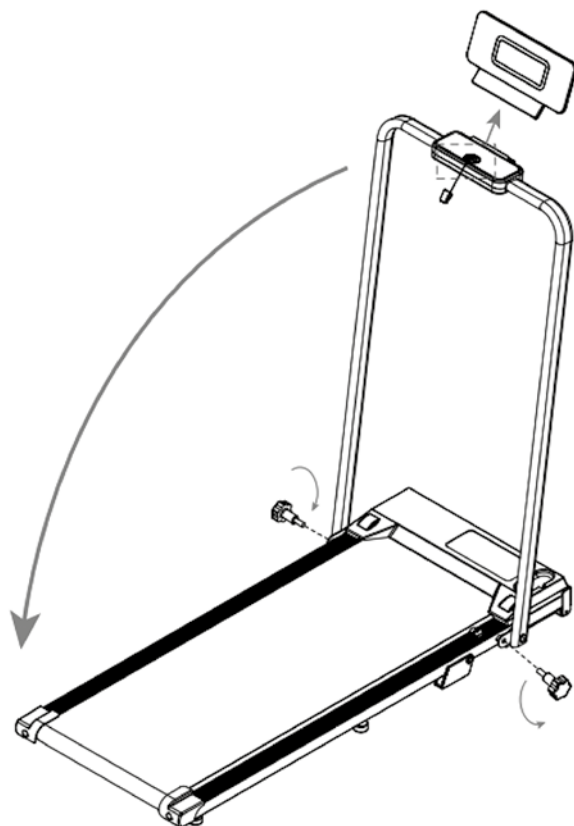
Rotate the middle foot pads until they make full contact with the floor.

3. After adjusting the treadmill incline, adjust both middle foot pads by rotating them until they make full contact with the floor. This will improve the stability of the treadmill and help extend its service life.

Folding Instructions

1. With the treadmill in the unfolded position, remove the phone holder and unscrew the M8 plum blossom handle screw as shown in the figure. Store the screw properly. The safety device will become ineffective once the upright handlebar is folded down.

Note: When the upright handlebar is folded down, the safety key function is disabled.

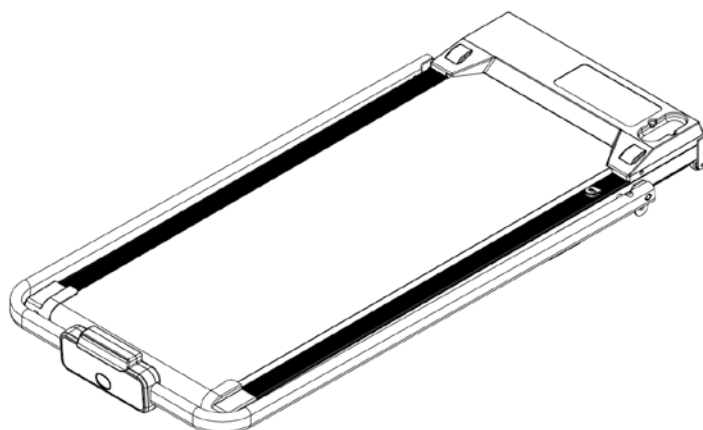


2. Slowly lower the upright handlebar in the direction indicated by the arrow.

In this position, the treadmill is in Desk Walking Mode and is suitable for use under a desk. The speed range in this mode is 1–6 km/h.

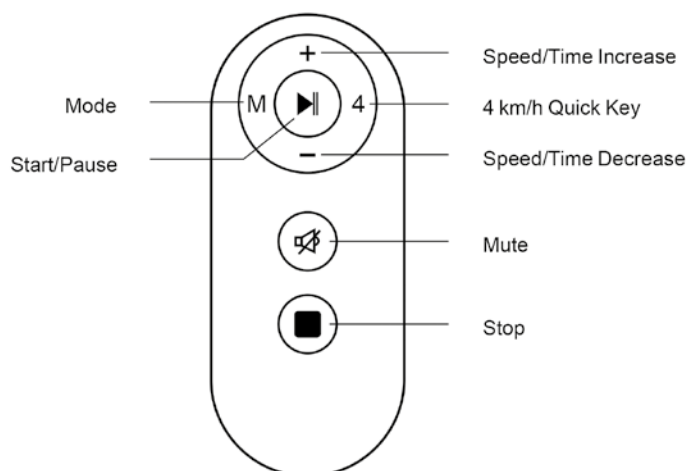
Before use, stand on the running belt and start the treadmill at a low speed using the remote control.

Do not step onto the running belt while it is already moving, as this may result in serious injury.



4. OPERATING INSTRUCTIONS

Remote Control Function



▶ When the power is on:

- 1st press: Starts the treadmill.
- 2nd press: Pauses the treadmill and retains all workout data.
- 3rd press: Resumes operation using the previously recorded data.

M In standby mode, press this button to cycle through the countdown functions:

- H-1: Time countdown
- H-2: Distance countdown
- H-3: Calorie countdown

4 Press once to instantly set treadmill speed to 4 km/h.

+ - Press to increase or decrease the speed or time setting in increments.

🔇 press: Turns off the buzzer.

2nd press: Re-enables the buzzer.

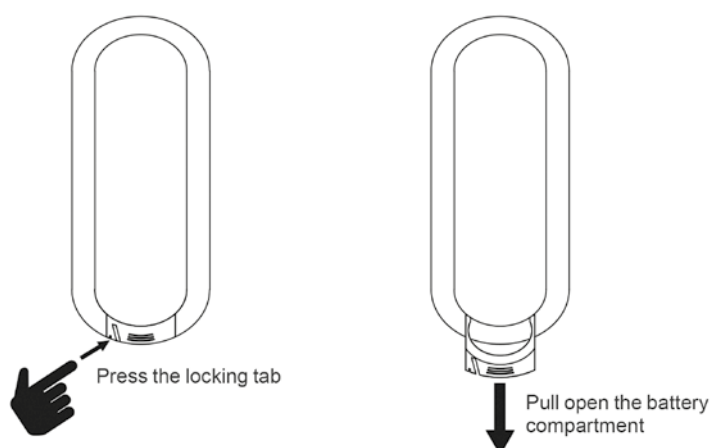
■ Press to gradually decelerate the treadmill to a complete stop. All workout data will be reset to zero.

Important note: The effective signal reception range of the remote control is 5 m.

Remote Control — First Use Instructions

Installing the battery (battery not included)

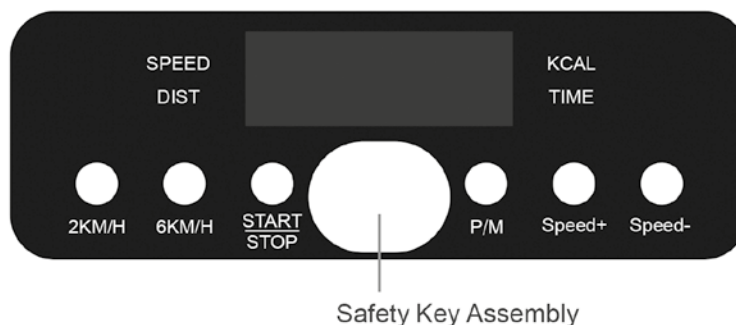
- Press the locking tab as shown in Figure 1.
- Pull out the battery compartment as shown in Figure 2, then insert or replace the battery.
- Use a CR2032 lithium coin battery.



CONSOLE DISPLAY AND BUTTONS

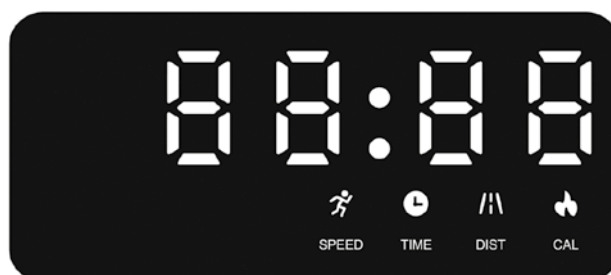
Display Functions

Speed Display
Time Display
Distance Display
Calorie Display



Button Label	Function
2 km/h / 6 km/h	Provides one-touch access to the preset speeds of 2 km/h or 6 km/h.
START/STOP	Starts the treadmill. Press during operation to stop the treadmill.
Safety Key Assembly	Emergency stop device. Pulling out the safety key immediately stops the treadmill. The safety key must be worn during operation.
P/M	Switches between manual control mode and automatic program mode.
Speed +	In manual mode, increases the treadmill running speed.
Speed -	In manual mode, decreases the treadmill running speed.

Motor Cover Display



Technical Parameters

Input power supply: 220 V~, 50 Hz

Minimum speed: 1 km/h

Maximum speed: 12 km/h

Automatic mode:

Minimum exercise time: 5 min

Maximum exercise time: 99 min

Manual mode:

Distance setting range: 1–99 km

Calorie setting range: 20–990 kcal

In Manual Mode: Minimum calorie setting = 20 kcal; Maximum calorie setting = 990 kcal

EXERCISE MODE FUNCTION INSTRUCTIONS

Remote Control Operation

Before exercising, make sure that the power cord is properly connected and that the power switch is turned on. In standby mode, the console display shows “0000”.

1. Press and hold the Start/Pause button for 3 seconds. A countdown will begin, and the treadmill will start at a speed of 1 km/h. The console display will alternately show speed, time, distance, and calories.

2. Adjust the speed using the + and – buttons on the remote control. The speed range is 1–12 km/h.
3. Press the Start/Pause button once to pause the treadmill gradually. The speed will reset to zero, but all other workout data will be retained, and the display will remain illuminated.
4. Press the Start/Pause button again to resume operation. The treadmill will restart at 1 km/h, and all previous workout data will continue to accumulate.
5. Press the Stop button to stop the treadmill gradually. All workout data will be reset to zero.

Mode Selection

Remote Control or Console Operation

In standby mode, the console display shows “0:00”.

1. Press the P/M (Program/Mode) button on the console. The display will show P01 to P12, and the default time value of 30 min will flash. Adjust the time using the Speed + / Speed – buttons on the console or the + / – buttons on the remote control. The setting range is 5–99 min. After setting the time, press the Start/Pause button. A 3-second countdown will begin, and the treadmill will enter Automatic Program Mode.
2. Press the M (Mode) button on the remote control to select H-1: Time Countdown. The default time value of 30 min will flash. Adjust the time using the + / – buttons on the remote control. The setting range is 5–99 min. After setting the time, press the Start/Pause button. A 3-second countdown will begin, and the treadmill will enter countdown mode.
3. Press the M (Mode) button on the remote control to select H-2: Distance Countdown. The default distance value of 1 km will flash. Adjust the distance using the + / – buttons on the remote control. The setting range is 1–99 km. After setting the distance, press the Start/Pause button. A 3-second countdown will begin, and the treadmill will enter countdown mode.
4. Press the M (Mode) button on the remote control to select H-3: Calorie Countdown. The default calorie value of 50 kcal will flash. Adjust the calorie target using the + / – buttons on the remote control. The setting range is 20–990 kcal. After setting the calorie target, press the Start/Pause button. A 3-second countdown will begin, and the treadmill will enter countdown mode.
5. 4 km/h Quick Key Function: Press the 4 km/h Quick Key on the remote control at any speed to immediately set the treadmill speed to 4 km/h.

EXERCISE ADVICE

Warm-up: Warm up for 5 to 10 minutes before using the treadmill.

Breathing: Do not hold your breath during exercise. In general, inhale through the nose and exhale through the mouth. Coordinate your breathing with your movement. If your breathing becomes too rapid, stop exercising immediately.

Frequency: Allow at least 48 hours of rest before training the same muscle group again.

Intensity: Set the exercise intensity according to your physical condition and training level. Increase the workload gradually. Mild muscle soreness is normal and should decrease over time.

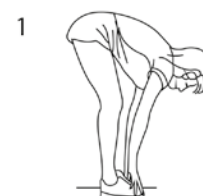
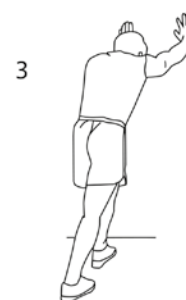
Diet: To help protect the digestive system, wait at least 1 hour after eating before exercising. After training, wait at least 30 minutes before eating. Drink water in small amounts during exercise. Avoid drinking large amounts of water at once, as this may increase strain on the heart and kidneys.

Stretching: Stretch before exercise, regardless of running speed. First walk for 5 to 10 minutes to warm up. Then stop and perform the stretching exercises shown below. Hold each stretch for at least 10 seconds on each leg and repeat the stretches after the workout.

1. Downward Body Stretch

Bend your knees slightly and slowly bend your upper body forward. Relax your back and shoulders. Repeat 3 times.

Exercise Advice



2. Hamstring Stretch

Sit on a clean mat and extend one leg straight forward. Bend the other leg so that the sole of the foot rests against the inner thigh of the extended leg.

Reach toward the toes of the extended leg with both hands. Hold the stretch for 10–15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

3. Calf and Achilles Tendon Stretch

Stand facing a wall or table and place both hands on it for support. Step one foot back, keeping the rear leg straight and the heel on the floor. Lean slowly toward the wall or table until you feel a stretch in the calf and Achilles tendon.

Hold the stretch for 10–15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

4. Quadriceps Stretch

Hold a fixed support with one hand to maintain your balance. Reach back with the other hand, grasp your ankle, and slowly pull your heel toward your buttocks until you feel a stretch in the front of your thigh.

Hold the stretch for 10–15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

5. Inner Thigh Stretch

Sit down with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Hold your feet with both hands and gently pull them toward your groin.

Hold the stretch for 10–15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

5. MAINTENANCE & CARE

General Cleaning

Regular cleaning will help extend the life and maintain the performance of your treadmill.

- Keep the unit clean by dusting all external components regularly.
- Clean both sides of the running belt to prevent dust buildup underneath.
- Always wear clean running shoes to avoid transferring dirt onto the running board and belt.
- Wipe the surface of the running belt with a soft, damp cloth — do not use solvents, alcohol, or abrasive cleaners.

Usage and Cooling

To maintain optimal performance and prolong the treadmill's lifespan:

- Turn off the treadmill for 10 minutes after every 99 minutes of continuous operation.
- Always switch off and unplug the treadmill when it is not in use.

Running Belt Lubrication

Proper lubrication of the running deck and running belt is essential. Friction between these components affects the performance and service life of the treadmill. Inspect the running deck and running belt regularly.

WARNING:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, lubricating, or performing any maintenance or repairs.

To check whether lubrication is required, touch the center area on the underside of the running belt. If the surface feels moist, lubrication is not required. If the surface feels dry, lubrication is required.

Lubrication Procedure

1. Open the lubrication cap.
2. Squeeze approximately 10–15 mL of silicone lubricant into the lubrication port, then close the cap securely.
3. Run the treadmill at 1 km/h for 10 minutes, either without load or with a user walking on it. This helps distribute the silicone lubricant evenly across the running belt and prevents it from dripping onto the floor.

Recommended lubrication schedule:

Weekly Usage Time	Lubrication Frequency
Less than 3 hours	Once every 5 months
4–7 hours	Once every 2 months
More than 7 hours	Once every month

Note:

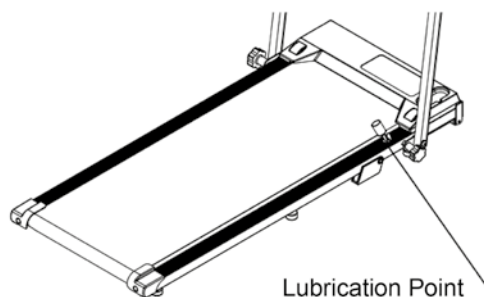
The treadmill's lubrication port is filled at the factory. Do not over-lubricate. More lubricant does not mean better performance. Proper lubrication is an important factor in extending the lifespan of the treadmill.

Running Belt Tension Adjustment

The running belt is adjusted at the factory before shipment. However, after a period of use, the belt may become loose. If the running belt slips or hesitates during use, adjust the belt tension.

Use the adjustment bolts at the rear of the treadmill. Turn both the left and right adjustment bolts clockwise by half a turn at a time. Make the same adjustment on both sides.

Do not overtighten or loosen the running belt excessively. If the belt is too loose, it may slip. If it is too tight, it may overload the motor.



Running Belt Alignment

The running belt is correctly aligned before packaging. However, belt deviation may occur during use.

Possible causes include:

1. The treadmill is not placed on a level surface.
2. The user is not walking or running in the center of the running belt.

If the belt deviation is caused by either of the above, place the treadmill on a level surface and let it run without load for several minutes.

If the running belt is still not centered, adjust it using a 6 mm Allen wrench. Turn the adjustment bolt by a quarter turn at a time.

Running belt alignment is part of normal user maintenance and is not covered by the warranty. Adjust the running belt as soon as deviation is noticed. Continued use with a misaligned belt may damage the running belt.



If the running belt shifts to the right, turn the left adjustment bolt counterclockwise and the right adjustment bolt clockwise.



If the running belt shifts to the left, turn the left adjustment bolt clockwise and the right adjustment bolt counterclockwise.



Turn the left and right adjustment bolts clockwise or counterclockwise using the L-shaped wrench.



Turn the left and right adjustment bolts clockwise or counterclockwise using the L-shaped wrench.

1. Running Belt Slipping

The running belt may be slipping if the user feels slipping or brief pauses during exercise.

2. Running Belt Adjustment

Tighten the adjustment bolts on both sides by turning them clockwise 3 turns.

Then adjust the belt according to the direction of deviation. If the running belt shifts to the right, adjust the right adjustment bolt. Make small, gradual adjustments until the running belt is centered.

TROUBLESHOOTING

Error Codes

Error Code	Cause	Troubleshooting
E01	Communication error	Check that the communication cable between the display and the main control unit is securely connected and not damaged.
E02	Bus voltage too high or too low; abnormal voltage sampling	Check whether the power supply voltage is too low or too high.
E04	Motor speed too low detected within 4 seconds; three-phase current deviation exceeds the set value within 3 seconds; current exceeds the maximum value set by the software; abnormal current sampling	Check whether the motor is locked. Reconnect the three-phase cable.
E07	Safety key fault	Connect the safety key assembly.
E13	Hall signal value or timing error	Check that the motor Hall sensor cable is securely connected and that the wiring sequence is correct.
E14	Heat sink NTC temperature too high	Check for excessive treadmill friction, excessive load, or an abnormal NTC sensor on the heat sink.

APP CONNECTION

How to Install the App

1. Scan the QR code on the right.
2. Open the App Store link to download and install the app.
3. Open the app and follow the on-screen instructions to grant the required permissions.
4. First-time users should register using a phone number or email address.
5. Connect to the treadmill via Bluetooth by selecting the device "W100+".
6. The app is now ready to use.



Note:

Please make sure your phone number or email address is entered correctly. You may need it to recover your account or password.

Connecting to Kinomap Through FitShow

1. Make sure the treadmill is powered on and Bluetooth is enabled on your phone or tablet.
2. Open the **FitShow** app and connect to the treadmill via Bluetooth.
3. Once the treadmill is connected in FitShow, open the **Kinomap** app.
4. In Kinomap, go to the equipment connection settings.
5. Select **Treadmill** as the equipment type.
6. Search for available Bluetooth devices and select the treadmill connected through **FitShow**.
7. Follow the on-screen instructions in Kinomap to complete the connection.
8. Once connected, you can start a Kinomap workout and use the treadmill with compatible interactive training features.

Note:

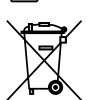
For best results, keep both FitShow and Kinomap updated to the latest version. Make sure Bluetooth is enabled and that the treadmill is not already connected to another device.

6. END OF LIFE AND DISPOSAL

This product has been designed and manufactured using high-quality materials and components that can be **reused or recycled**.

When your treadmill reaches the end of its service life, please dispose of it responsibly to help protect the environment.

 Do not dispose of this product as unsorted household waste.



This symbol indicates that this product must not be disposed of with regular household waste but must be taken to an appropriate **collection point for recycling of electrical and electronic equipment**.

By ensuring proper disposal of this product, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise result from inappropriate waste handling.

- Dispose of the treadmill in accordance with Directive 2012/19/EU on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE).
 - Contact your local waste management authority or authorized recycling center for details about collection and recycling options.
 - Unplug the power cord and remove the safety key before disposal.
 - To prevent unintended reuse, cut the power cord near the plug.
 - Separate recyclable materials (metal, plastic, and electronics) according to local environmental guidelines.
 - Packaging materials are recyclable — please dispose of them in the appropriate recycling bins.
- For more information about recycling this product, please contact your **local dealer** or the **manufacturer's authorized service center**.

7. WARRANTY

Warranty and technical support

The product is covered by a 2-year warranty valid within the European Union.

The warranty period is calculated from the date of purchase, as determined by the proof of purchase.

Obligations under the guarantee are limited to replacement or repair of the product at the discretion of the Guarantor.

The warranty does not apply in the following cases:

- Damage caused during transport
- Incorrect installation
- Incorrect or abnormal use
- Incorrect maintenance
- Wear and tear of consumable parts
- Repairs carried out by persons not authorized by the manufacturer
- Use for purposes other than private use

For assistance or to make a claim, please contact us via the form on the website www.brandslab.pl



Note: Do not dispose of the device with municipal waste. The product is subject to separate collection in accordance with the WEEE directive. Dispose of waste electrical equipment to the appropriate collection point.



producer / producent / Produzent / producător / výrobce / производитель / gyártó / výrobca /
 producteur / виробник / gamintojas / produttore / producent / productor

BrandsLAB sp. z o.o.

Ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND

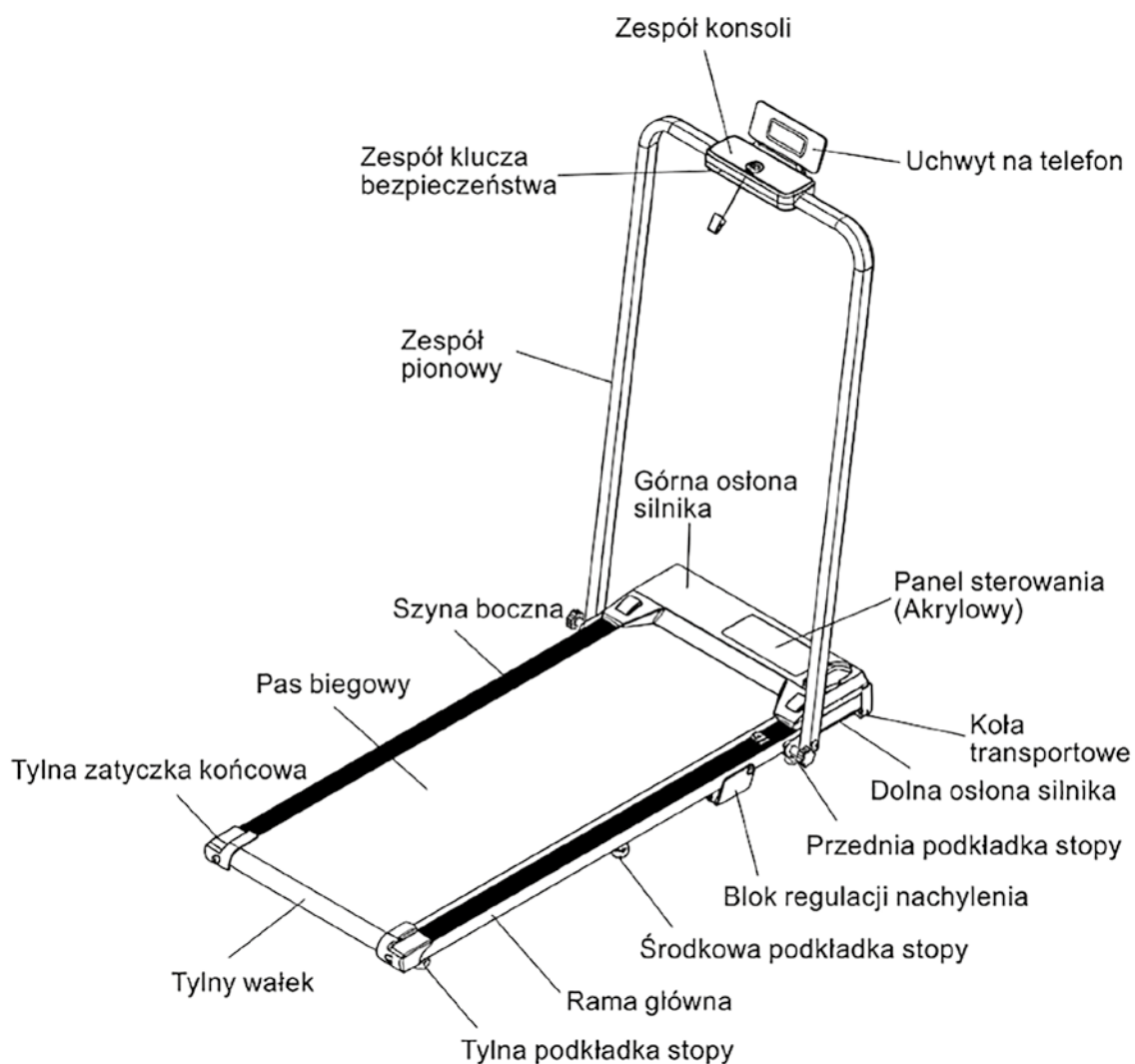
contact@brandslab.pl

www.brandslab.pl/productsupport

Spis treści

OPIS PRODUKTU	16
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA	17
INSTRUKCJA MONTAŻU	19
INSTRUKCJA OBSŁUGI	23
KONSERWACJA I PIELĘGNACJA	26
KONIEC OKRESU UŻYTKOWANIA I UTYLIZACJA	29
GWARANCJA	30

1. OPIS PRODUKTU



Główne specyfikacje techniczne		
Lp.	Parametr	Opis
1	Napięcie zasilania	AC 220-240V (50-60Hz)
2	Moc ciągła	0.75 HP
3	Moc szczytowa	2.0 HP
4	Zakres prędkości	1-12 km/h
5	Maksymalna waga użytkownika	110 kg
6	Efektywna powierzchnia pasa biegowego	380 x 1000 mm
7	Wymiary urządzenia	121 x 54 x 107 cm (rozłożona) / 121 x 54 x 11,4 cm (złożona)
8	Waga netto	19 kg
9	Funkcje	Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Programy domyślne P1-P12, Tryb odliczania

Zawartość opakowania					
Lp.	Przedmiot	Ilość	Lp.	Przedmiot	Ilość
1	Jednostka główna	1 szt.	2	Zestaw akcesoriów	1 szt.

Zawartość zestawu akcesoriów					
Lp.	Przedmiot	Ilość	Lp.	Przedmiot	Ilość
1	Klucz imbusowy typu L (6 mm)	1	5	Instrukcja obsługi	1
2	Pilot zdalnego sterowania	1	6	Przewód zasilający	1
3	Smar silikonowy	1	7	Pokrętło gwiazdowe M8	2
4	Uchwyt na telefon	1	8	Podkładka płaska 8.5x16x1	2

2. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Dla własnego bezpieczeństwa i prawidłowego użytkowania produktu prosimy o uważne przeczytanie tych instrukcji przed użyciem bieżni i zachowanie ich na przyszłość.

⚠ UWAŻNIE PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ I ZACHOWAJ JĄ NA PRZYSZŁOŚĆ.

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO

Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym, należy odłączyć bieżnię od gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem lub wykonaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych. NIE UŻYWAJ PRZEDŁUŻACZA. NIE PRÓBUJ OBCHODZIĆ UZIEMIENIA WTYCZKI ZA POMOCĄ NIEODPOWIEDNIACH ADAPTERÓW ANI W ŻADEN SPOSÓB MODYFIKOWAĆ PRZEWODU ZASILAJĄCEGO.

1. WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

1. Zainstaluj bieżnię na płaskiej, równej powierzchni z dostępem do odpowiedniego napięcia i częstotliwości oraz prawidłowo uziemionego gniazdka.
2. Nie używaj bieżni na grubych, puszystych dywanach ani wykładzinach z długim włosiem. Może to spowodować uszkodzenie zarówno dywanu, jak i bieżni.
3. Nie blokuj tyłu bieżni. Zachowaj co najmniej 1 m wolnej przestrzeni za bieżnią i wokół niej.
4. Podczas użytkowania umieść bieżnię na solidnej, stabilnej powierzchni.
5. Nigdy nie pozwalaj dzieciom ani zwierzętom zbliżać się do bieżni.
6. Ten produkt nie jest zabawką. Nie pozwalaj dzieciom bawić się na bieżni ani w jej pobliżu.
7. Maksymalna waga użytkownika: 110 kg.
8. Podczas korzystania z bieżni upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania. Zatrzyma on bieżnię, jeśli upadniesz lub odsuniesz się zbyt daleko do tyłu.

9. Po użyciu wyłącz zasilanie, odłącz wtyczkę i wyjmij klucz bezpieczeństwa.
10. Trzymaj ręce, włosy i odzież z dala od wszystkich ruchomych części.
11. Nigdy nie używaj bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone.
12. Trzymaj przewód zasilający z dala od gorących powierzchni.
13. Nie używaj bieżni w miejscach, gdzie używane są aerozole lub podawany jest tlen. Iskry z silnika mogą zapalić łatwopalne opary.
14. Nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów.
15. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego.
16. Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku medycznego, terapeutycznego, rehabilitacyjnego, monitorującego ani diagnostycznego.
17. Aby odłączyć, ustaw wszystkie elementy sterujące w pozycji OFF (WYŁĄCZONE), wyjmij klucz bezpieczeństwa, a następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.
18. Czujniki tętna nie są urządzeniami medycznymi. Ruch i inne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytów. Są one przeznaczone wyłącznie jako pomoc w ćwiczeniach.
19. Używaj dostarczonych poręczy; służą one Twojemu bezpieczeństwu.
20. Noś odpowiednie obuwie sportowe. Nie używaj bieżni boso, w sandałach, w butach na wysokich obcasach ani w butach wyjściowych.
21. Zakres temperatury pracy: +5°C do +40°C.
22. NIE używaj bieżni, jeśli jakkolwiek osłona jest uszkodzona, pęknięta lub jeśli elementy spawane są uszkodzone.
23. NIE wskakuj na pas bieżni, gdy jest w ruchu.
24. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby, wkręty i inne elementy. NIE używaj uszkodzonego urządzenia.
25. Z bieżni może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
26. Dostosowuj prędkość stopniowo, unikaj gwałtownych zmian prędkości.
27. W nagłych wypadkach naciśnij przycisk STOP lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa.
28. Nie rozlewaj płynów na bieżnię. Płyny mogą spowodować porażenie prądem, pożar lub uszkodzenie sprzętu.
29. Przed zejściem z bieżni poczekaj, aż całkowicie się zatrzyma.
30. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś w trakcie leczenia medycznego.
31. Natychmiast przestań używać bieżni, jeśli kabel zasilający jest uszkodzony.
32. NIE modyfikuj bieżni w żaden sposób.
33. Po każdym użyciu wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zapobiec nieautoryzowanemu użyciu.
34. ⚠ **OSTRZEŻENIE** - Pilot zdalnego sterowania zawiera baterię guzikową. Połknięcie baterii guzikowej może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Przechowuj baterie poza zasięgiem dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

WAŻNE INFORMACJE ELEKTRYCZNE

⚠ **OSTRZEŻENIE!**

1. Poprowadź przewód zasilający z dala od ruchomych części, w tym mechanizmów podnoszących i kół transportowych.
2. NIGDY nie uruchamiaj bieżni zasilanej z generatora lub zasilacza UPS.
3. NIGDY nie zdejmuj żadnych osłon przed uprzednim odłączeniem zasilania sieciowego (AC).
4. NIGDY nie wystawiaj bieżni na działanie deszczu, wilgoci lub wysokiej wilgotności. Nie jest przeznaczona do użytku na zewnątrz ani w pobliżu basenów.

2. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Bieżnia musi być prawidłowo uziemiona. Uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem elektrycznym, zapewniając bezpieczną ścieżkę dla prądu elektrycznego w przypadku awarii. Przewód zasilający zawiera przewód uziemiający i wtyczkę, które muszą być podłączone do prawidłowo zainstalowanego i uziemionego gniazdka zgodnie z lokalnymi przepisami.

3. ⚠ **OSTRZEŻENIE!**

Niewłaściwe uziemienie może spowodować porażenie prądem. Jeśli nie masz pewności, czy gniazdko jest prawidłowo uziemione, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem. Upewnij się, że gniazdko pasuje do konfiguracji wtyczki. Nie modyfikuj wtyczki. Jeśli nie pasuje, zleć zainstalowanie odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu specjalście. Nie używaj adapterów.

4. WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

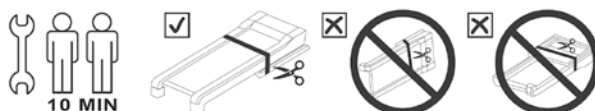
1. Podłącz przewód zasilający bezpośrednio do odpowiedniego gniazdka ściennego.
2. Pamiętaj, że regulacja prędkości i nachylenia nie następuje natychmiastowo. Bieżnia będzie się dostosowywać stopniowo.
3. W celu uzyskania optymalnej wydajności i żywotności, ciągły czas biegu nie powinien przekraczać 1 godziny. Przed wznowieniem pracy pozwól bieżni ostygnąć.
4. Zachowaj ostrożność podczas wykonywania innych czynności (np. oglądania telewizji, czytania lub korzystania z urządzenia mobilnego) w trakcie korzystania z bieżni; rozproszenie uwagi może spowodować utratę równowagi.
5. NIGDY nie wchodź ani nie schodź z bieżni, gdy pas jest w ruchu.
6. Zawsze trzymaj się poręczy podczas dokonywania regulacji elementów sterujących.
7. Klucz bezpieczeństwa natychmiast zatrzymuje bieżnię po wyjęciu. Włóż go ponownie, aby zresetować wyświetlacz.
8. Naciskaj przyciski konsoli delikatnie; są przeznaczone do lekkiego nacisku.
9. To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną.
10. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń, jeśli:
 - masz choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę, zaburzenia oddechowe, problemy ze stawami lub inne przewlekłe schorzenia;
 - masz jakiegokolwiek obawy dotyczące swojego zdrowia lub kondycji fizycznej;
 - jesteś w ciąży lub planujesz zająć w ciążę.
11. Natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, jeśli poczujesz zawroty głowy, osłabienie, ból w klatce piersiowej, duszności lub nietypowy dyskomfort.
12. Pij wystarczającą ilość wody po sesjach treningowych trwających dłużej niż 20 minut.

⚠ OSTRZEŻENIE!

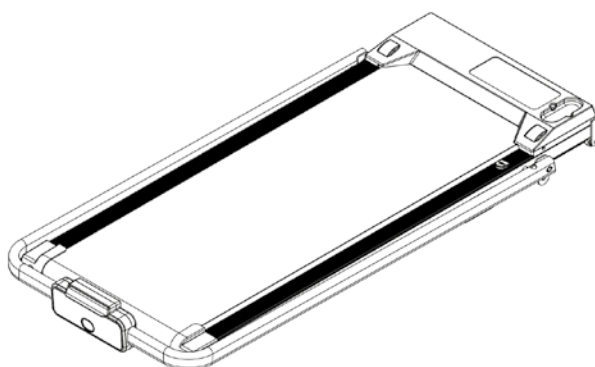
Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz zawroty głowy, osłabienie, ból w klatce piersiowej, duszności lub nietypowy dyskomfort. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować obrażenia lub komplikacje zdrowotne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia wynikające z niewłaściwego użytkowania sprzętu lub nieprzestrzegania niniejszych instrukcji.

3. INSTRUKCJA MONTAŻU

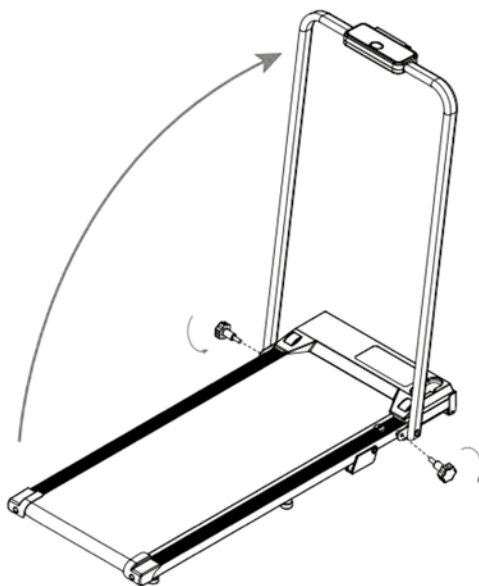
- Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że masz wokół urządzenia wystarczająco dużo miejsca.
- Do montażu użyj dostarczonych części i elementów złącznych.
- Przed montażem sprawdź, czy dostarczono wszystkie wymagane części zgodnie z rysunkiem złożeniowym w instrukcji.



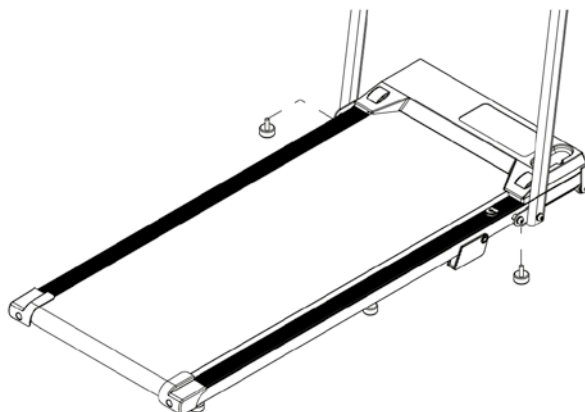
1. Wyjmij jednostkę główną z kartonu transportowego, zdejmij torbę ochronną PE i umieść jednostkę na stabilnej, równej powierzchni.



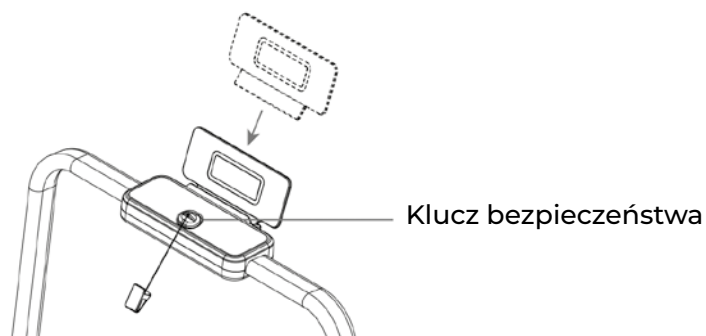
2. Obiema rękami ostrożnie unieś zespół pionowy do pozycji pionowej, jak pokazano na ilustracji. Włóż śrubę z uchwytem gwiazdowym M8 z zestawu akcesoriów, wyrównaj ją z pokazanym otworem montażowym i dokręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż będzie stabilnie zamocowana.



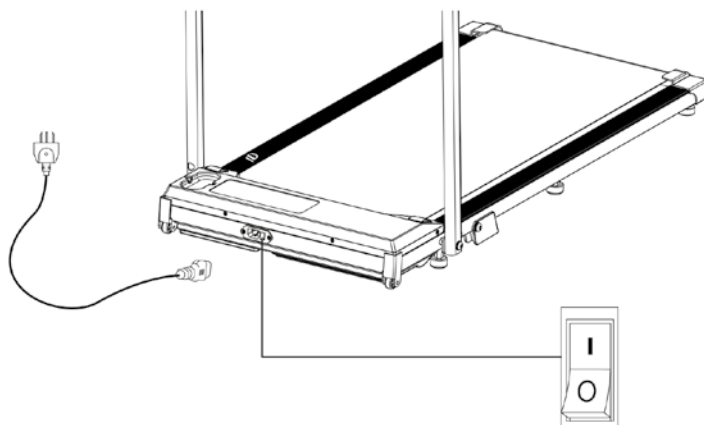
3. Wkręć przednie stopki w tuleje znajdujące się z przodu ramy głównej.



4. Umieść klucz bezpieczeństwa w miejscu oznaczonym żółtą naklejką na zespole konsoli. Następnie włóż uchwyt na telefon do konsoli, jak pokazano na rysunku, aby zakończyć montaż.

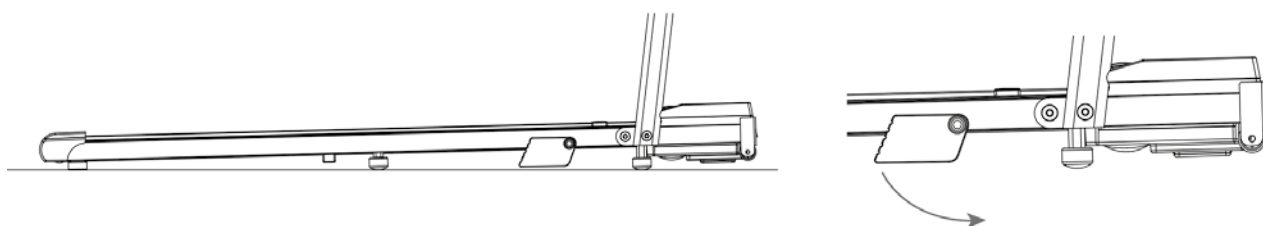


5. Wyjmij przewód zasilający z uszczelnionej plastikowej torby. Podłącz przewód zasilający do gniazdka sieciowego 220-240 V~. Ustaw sąsiadujący przełącznik zasilania w pozycji "I" (WŁĄCZONE). Zapali się lampka wskaźnika, a bieżnia będzie gotowa do użycia.

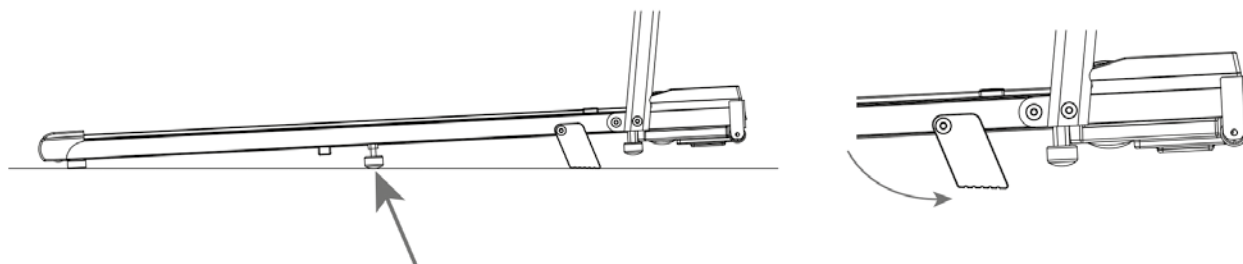


1. Instrukcje regulacji nachylenia

1. Gdy blok regulacji nachylenia znajduje się w pozycji poziomej, nachylenie bieżni wynosi około 1.5°



2. Najpierw podnieś przednią część bieżni i obróć blok regulacji nachylenia w kierunku wskazanym przez strzałkę. Powtórz tę procedurę po przeciwnej stronie, aby upewnić się, że oba bloki regulacji nachylenia są ustawione w tej samej pozycji, a bieżnia pozostaje pozioma. Przy tym ustawieniu nachylenie bieżni wynosi około 3°.



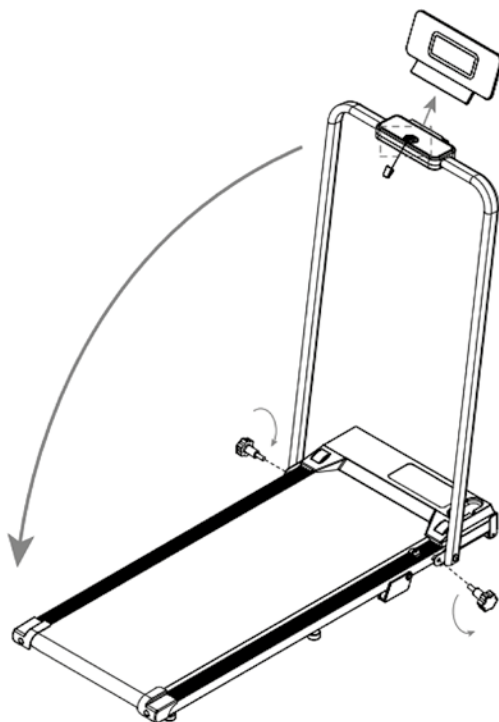
Obracaj środkowe stopki, aż zetkną się z podłogą.

3. Po wyregulowaniu nachylenia bieżni wyreguluj obie środkowe stopki, obracając je, aż uzyskają pełny kontakt z podłogą. Poprawi to stabilność bieżni i pomoże wydłużyć jej żywotność.

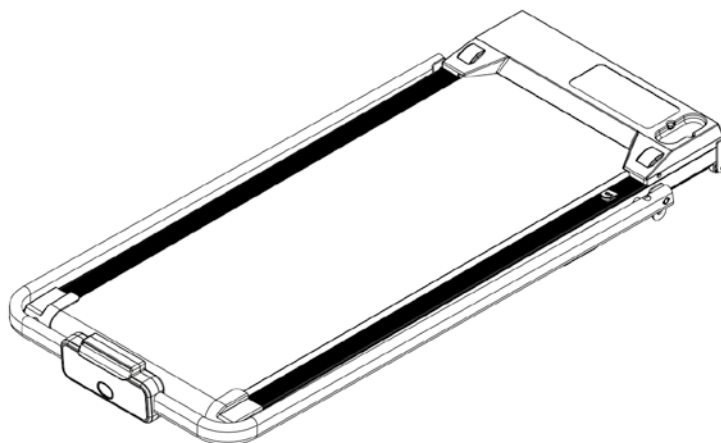
2. Instrukcje składania

1. Gdy bieżnia jest rozłożona, zdejmij uchwyt na telefon i odkręć pokrętło gwiazdowe M8, jak pokazano na rysunku. Przechowuj śrubę w odpowiednim miejscu. Urządzenie zabezpieczające przestanie działać po złożeniu pionowej poręczy.

Uwaga: Po złożeniu pionowej poręczy funkcja klucza bezpieczeństwa zostaje wyłączona.

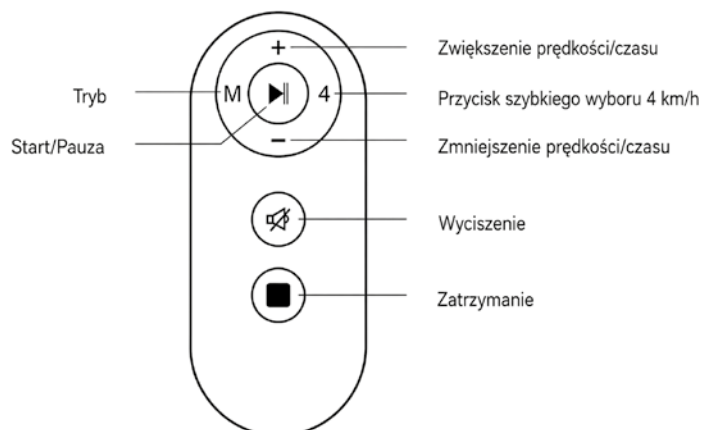


2. Powoli opuść pionową poręcz w kierunku wskazanym przez strzałkę. W tej pozycji bieżnia znajduje się w trybie chodzenia pod biurkiem (Desk Walking Mode) i nadaje się do użytku pod biurkiem. Zakres prędkości w tym trybie wynosi 1-6 km/h. Przed użyciem stań na pasie bieżniowym i uruchom bieżnię z niską prędkością za pomocą pilota. Nie wchodź na pas bieżniowy, gdy już się porusza, ponieważ może to spowodować poważne obrażenia.



4. INSTRUKCJA OBSŁUGI

Funkcja pilota zdalnego sterowania



▶ Gdy zasilanie jest włączone:

- 1. naciśnięcie: Uruchamia bieżnię.
- 2. naciśnięcie: Wstrzymuje działanie bieżni i zachowuje wszystkie dane treningowe.
- 3. naciśnięcie: Wznawia działanie na podstawie wcześniej zapisanych danych.

M W trybie czuwania naciśnij ten przycisk, aby przełączać między funkcjami odliczania:

- H-1: Odliczanie czasu
- H-2: Odliczanie dystansu
- H-3: Odliczanie kalorii

4 Naciśnij raz, aby natychmiast ustawić prędkość bieżni na 4 km/h.

+ - Naciśnij, aby stopniowo zwiększać lub zmniejszać ustawienie prędkości lub czasu.

🔇 naciśnięcie: Wyłącza brzęczyk.
naciśnięcie: Ponownie włącza brzęczyk.

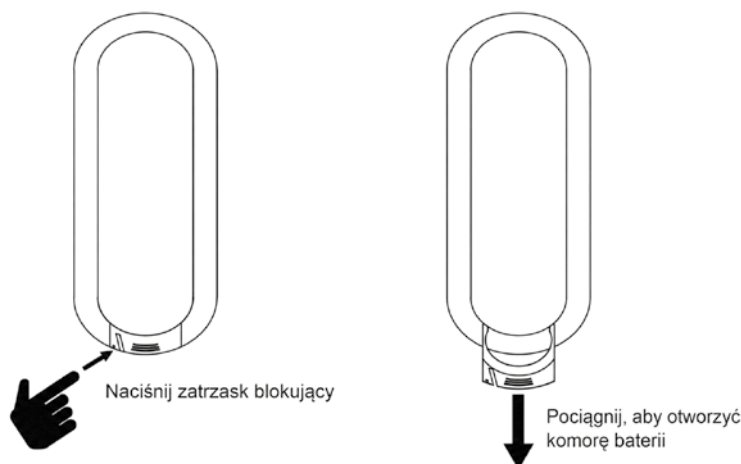
■ Naciśnij, aby stopniowo zatrzymać bieżnię. Wszystkie dane treningowe zostaną wyzerowane.

Ważna uwaga: Skuteczny zasięg odbioru sygnału pilota wynosi 5 m.

2. Pilot zdalnego sterowania - instrukcja pierwszego użycia

3. Instalacja baterii (bateria nie dołączona)

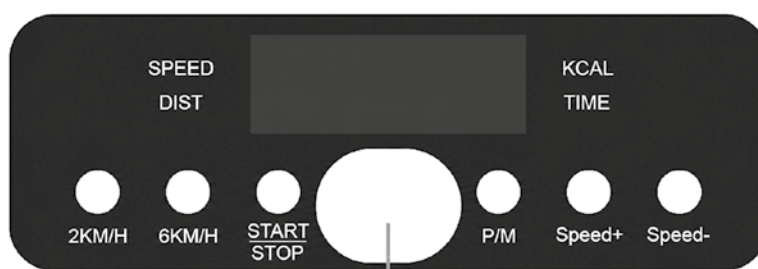
- Naciśnij zatrzask blokujący, jak pokazano na Rysunku 1.
- Wysuń komorę baterii, jak pokazano na Rysunku 2, a następnie włóż lub wymień baterię.
- Używaj baterii litowej pastylkowej CR2032.



WYŚWIETLACZ I PRZYCISKI KONSOLI

Funkcje wyświetlacza

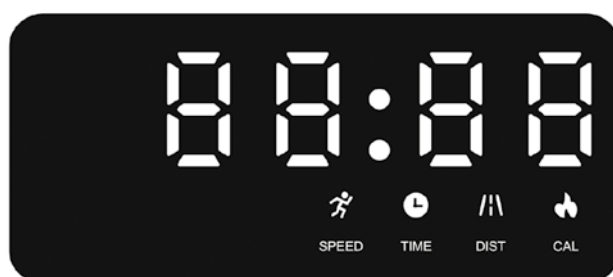
- Wyświetlanie prędkości
- Wyświetlanie czasu
- Wyświetlanie dystansu
- Wyświetlanie kalorii



Montaż klucza bezpieczeństwa

Etykieta przycisku	Funkcja
2 km/h / 6 km/h	Zapewnia dostęp jednym dotknięciem do wstępnie ustawionych prędkości 2 km/h lub 6 km/h.
START/STOP	Uruchamia bieżnię. Naciśnij podczas pracy, aby zatrzymać bieżnię.
Zespół klucza bezpieczeństwa	Urządzenie awaryjnego zatrzymania. Wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa natychmiast zatrzymuje bieżnię. Klucz bezpieczeństwa musi być przypięty do ubrania użytkownika podczas pracy.
P/M	Przełącza między trybem sterowania ręcznego a trybem programu automatycznego.
Speed +	W trybie ręcznym zwiększa prędkość bieżni.
Speed -	W trybie ręcznym zmniejsza prędkość bieżni.

Wyświetlacz na pokrywie silnika



Parametry techniczne

- Napięcie wejściowe: 220 V~, 50 Hz
- Prędkość minimalna: 1 km/h
- Prędkość maksymalna: 12 km/h

Tryb automatyczny:

- Minimalny czas ćwiczeń: 5 min
- Maksymalny czas ćwiczeń: 99 min

Tryb ręczny:

- Zakres ustawienia dystansu: 1-99 km
- Zakres ustawienia kalorii: 20-990 kcal
- W trybie ręcznym: Minimalne ustawienie kalorii = 20 kcal; Maksymalne ustawienie kalorii = 990 kcal

INSTRUKCJA OBSŁUGI TRYBÓW TRENINGOWYCH

1. Obsługa pilota zdalnego sterowania

Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że przewód zasilający jest prawidłowo podłączony i że przełącznik zasilania jest włączony. W trybie czuwania wyświetlacz konsoli pokazuje "0:00".

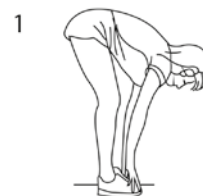
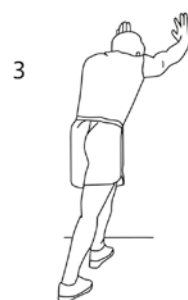
1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk Start/Pauza przez 3 sekundy. Rozpocznie się odliczanie, a bieżnia uruchomi się z prędkością 1 km/h. Wyświetlacz konsoli będzie naprzemiennie pokazywał prędkość, czas, dystans i kalorie.
2. Dostosuj prędkość za pomocą przycisków + i - na pilocie. Zakres prędkości to 1-12 km/h.
3. Naciśnij raz przycisk Start/Pauza, aby stopniowo wstrzymać bieżnię. Prędkość zostanie wyzerowana, ale wszystkie inne dane treningowe zostaną zachowane, a wyświetlacz pozostanie podświetlony.
4. Naciśnij ponownie przycisk Start/Pauza, aby wznowić działanie. Bieżnia uruchomi się ponownie z prędkością 1 km/h, a wszystkie poprzednie dane treningowe będą nadal sumowane.
5. Naciśnij przycisk Stop, aby stopniowo zatrzymać bieżnię. Wszystkie dane treningowe zostaną wyzerowane.

2. Wybór trybu

Obsługa za pomocą pilota lub konsoli. W trybie czuwania wyświetlacz konsoli pokazuje "0:00".

1. Naciśnij przycisk P/M (Program/Tryb) na konsoli. Wyświetlacz pokaże P01 do P12, a domyślna wartość czasu 30 min będzie migać. Dostosuj czas za pomocą przycisków Speed + / Speed - na konsoli lub przycisków +/- na pilocie. Zakres ustawień to 5-99 min. Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk Start/Pauza. Rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, a bieżnia wejdzie w tryb automatycznego programu.
2. Naciśnij przycisk M (Tryb) na pilocie, aby wybrać H-1: Odliczanie czasu. Domyślna wartość czasu 30 min będzie migać. Dostosuj czas za pomocą przycisków +/- na pilocie. Zakres ustawień to 5-99 min. Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk Start/Pauza. Rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, a bieżnia wejdzie w tryb odliczania.
3. Naciśnij przycisk M (Tryb) na pilocie, aby wybrać H-2: Odliczanie dystansu. Domyślna wartość dystansu 1 km będzie migać. Dostosuj dystans za pomocą przycisków +/- na pilocie. Zakres ustawień to 1-99 km. Po ustawieniu dystansu naciśnij przycisk Start/Pauza. Rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, a bieżnia wejdzie w tryb odliczania.
4. Naciśnij przycisk M (Tryb) na pilocie, aby wybrać H-3: Odliczanie kalorii. Domyślna wartość kalorii 50 kcal będzie migać. Dostosuj cel kalorii za pomocą przycisków +/- na pilocie. Zakres ustawień to 20-990 kcal. Po ustawieniu celu kalorii naciśnij przycisk Start/Pauza. Rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, a bieżnia wejdzie w tryb odliczania.
5. Przycisk szybkiego wyboru 4 km/h: Naciśnij przycisk szybkiego wyboru 4 km/h na pilocie przy dowolnej prędkości, aby natychmiast ustawić prędkość bieżni na 4 km/h.

Przykładowe ćwiczenia



PORADY DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

- Rozgrzewka: Rozgrzewaj się przez 5 do 10 minut przed użyciem bieżni.
- Oddychanie: Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Zasadniczo wdechaj powietrze przez nos i wydychaj przez usta. Koordynuj oddech z ruchem. Jeśli oddech stanie się zbyt szybki, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- Częstotliwość: Zapewnij sobie co najmniej 48 godzin odpoczynku przed ponownym treningiem tej samej grupy mięśniowej.
- Intensywność: Ustaw intensywność ćwiczeń zgodnie ze swoją kondycją fizyczną i poziomem treningu. Stopniowo zwiększaj obciążenie. Łagodna bolesność mięśni jest normalna i powinna z czasem ustąpić.
- Dieta: Aby pomóc chronić układ pokarmowy, odczekaj co najmniej 1 godzinę po jedzeniu przed rozpoczęciem ćwiczeń. Po treningu odczekaj co najmniej 30 minut przed jedzeniem. Podczas ćwiczeń pij wodę w małych ilościach. Unikaj picia dużych ilości wody naraz, ponieważ może to zwiększyć obciążenie serca i nerek.
- Rozciąganie: Rozciągaj się przed ćwiczeniami, niezależnie od prędkości biegu. Najpierw spaceruj przez 5 do 10 minut, aby się rozgrzać. Następnie zatrzymaj się i wykonaj ćwiczenia rozciągające pokazane poniżej. Wytrzymaj w każdym rozciągnięciu przez co najmniej 10 sekund na każdej nogę i powtórz rozciąganie po treningu.

1. Skłon tułowia w dół

Lekko ugnij kolana i powoli pochyl górną część ciała do przodu. Rozluźnij plecy i ramiona. Powtórz 3 razy.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź na czystej macie i wyciągnij jedną nogę prosto do przodu. Zegnij drugą nogę tak, aby podeszwa stopy opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi. Sięgnij obiema rękami w kierunku palców wyprostowanej nogi. Wytrzymaj rozciąganie przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.

3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Stań przodem do ściany lub stołu i oprzyj na nich obie ręce. Zrób krok jedną nogą w tył, trzymając tylną nogę prosto, a piętę na podłodze. Powoli pochylaj się w stronę ściany lub stołu, aż poczujesz rozciąganie w łydce i ścięgnię Achillesa. Wytrzymaj rozciąganie przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Przytrzymaj się stabilnej podpory jedną ręką, aby utrzymać równowagę. Sięgnij drugą ręką do tyłu, chwyć za kostkę i powoli przyciągaj piętę do pośladków, aż poczujesz rozciąganie z przodu uda. Wytrzymaj rozciąganie przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Usiądź złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i delikatnie przyciągnij je w stronę pachwin. Wytrzymaj w rozciągnięciu przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy.

5. KONSERWACJA I PIELEGNACJA

1. Ogólne czyszczenie

Regularne czyszczenie pomoże wydłużyć żywotność i utrzymać wydajność bieżni. Utrzymuj urządzenie w czystości, regularnie odkurzając wszystkie zewnętrzne elementy. Czyść obie strony pasa biegowego, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu pod spodem. Zawsze noś czyste buty do biegania, aby uniknąć przenoszenia brudu na płytę biegową i pas. Przetrzyj powierzchnię pasa biegowego miękką, wilgotną szmatką - nie używaj rozpuszczalników, alkoholu ani ściernych środków czyszczących.

2. Użytkowanie i chłodzenie

Aby utrzymać optymalną wydajność i wydłużyć żywotność bieżni: Wyłączaj bieżnię na 10 minut po każdym 99 minutach ciągłej pracy. Zawsze wyłączaj i odłączaj bieżnię od zasilania, gdy nie jest używana.

3. Smarowanie pasa biegowego

Właściwe smarowanie płyty biegowej i pasa biegowego jest niezbędne. Tarcie między tymi elementami wpływa na wydajność i żywotność bieżni. Regularnie sprawdzaj płytę biegową i pas biegowy.

4. ⚠️ OSTRZEŻENIE:

Zawsze odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem, smarowaniem lub wykonywaniem jakichkolwiek prac konserwacyjnych lub napraw.

Aby sprawdzić, czy konieczne jest smarowanie, dotknij środkowego obszaru na spodzie pasa biegowego. Jeśli powierzchnia jest wilgotna, smarowanie nie jest wymagane. Jeśli powierzchnia jest sucha, smarowanie jest wymagane.

5. Procedura smarowania

1. Otwórz zatyczkę otworu smarowego.
2. Wyciśnij około 10–15 ml smaru silikonowego do otworu smarowego, a następnie dokładnie zamknij zatyczkę.
3. Uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h na 10 minut, bez obciążenia lub z użytkownikiem idącym.

cym po niej. Pomaga to równomiernie rozprowadzić smar silikonowy po pasie biegowym i zapobiega jego kapaniu na podłogę.

Zalecany harmonogram smarowania:

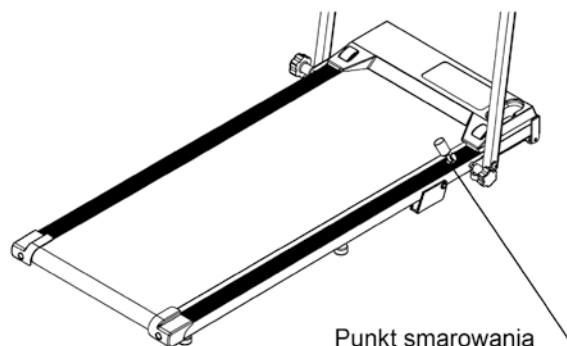
Tygodniowy czas użytkowania	Częstotliwość smarowania
Mniej niż 3 godziny	Raz na 5 miesięcy
4-7 godzin	Raz na 2 miesiące
Powyżej 7 godzin	raz w miesiącu

Uwaga:

Otwór smarowy bieżni jest fabrycznie napełniony. Nie stosuj nadmiernej ilości smaru. Więcej smaru nie oznacza lepszej wydajności. Prawidłowe smarowanie jest ważnym czynnikiem wydłużającym żywotność bieżni.

6. Regulacja napięcia pasa biegowego

Pas biegowy jest regulowany fabrycznie przed wysyłką. Jednak po okresie użytkowania pas może ulec poluzowaniu. Jeśli pas biegowy ślizga się lub zatrzymuje podczas użytkowania, należy wyregulować jego napięcie. Użyj śrub regulacyjnych z tyłu bieżni. Obróć prawą i lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o pół obrotu naraz. Wykonaj taką samą regulację po obu stronach. Nie należy nadmiernie napinać ani zbyt luźnować pasa biegowego. Jeśli pas będzie zbyt luźny, może się ślizgać. Jeśli jest zbyt ciasny, może przeciążyć silnik.



7. Centrowanie pasa biegowego

Pas biegowy jest prawidłowo wyśrodkowany przed pakowaniem. Jednak podczas użytkowania może dojść do jego odchylenia. Możliwe przyczyny to:

1. Bieżnia nie jest umieszczona na równej powierzchni.
2. Użytkownik nie idzie ani nie biegnie pośrodku pasa biegowego.

Jeśli odchylenie pasa jest spowodowane przez jedną z powyższych przyczyn, umieść bieżnię na płaskiej powierzchni i pozwól jej pracować bez obciążenia przez kilka minut. Jeśli pas biegowy nadal nie jest wyśrodkowany, wyreguluj go za pomocą klucza imbusowego 6 mm. Obróć śrubę regulacyjną o ćwierć obrotu naraz. Centrowanie pasa biegowego należy do normalnej konserwacji przeprowadzanej przez użytkownika i nie jest objęte gwarancją. Wyreguluj pas biegowy natychmiast po zauważeniu odchylenia. Dalsze użytkowanie z nieprawidłowo ustawionym pasem może spowodować uszkodzenie pasa biegowego.



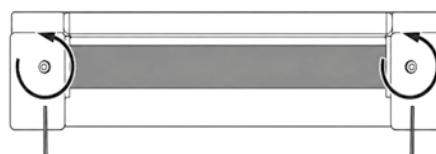
Jeśli pas bieżni przesuwą się w prawo, przekręć lewą śrubę regulacyjną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



Jeśli pas bieżni przesuwą się w lewo, przekręć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a prawą śrubę regulacyjną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Za pomocą klucza w kształcie litery L przekręć lewą i prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Za pomocą klucza w kształcie litery L przekręć lewą i prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Jeśli pas biegowy przesuwają się w prawo, obróć lewą śrubę regulacyjną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli pas biegowy przesuwają się w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a prawą w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara za pomocą klucza w kształcie litery L.

1. Ślizganie się pasa biegowego

Pas biegowy może się ślizgać, jeśli użytkownik odczuwa uślizgiwanie się lub krótkie przerwy podczas ćwiczeń.

2. Regulacja pasa biegowego

Dokręć śruby regulacyjne po obu stronach, obracając je o 3 obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie wyreguluj pas zgodnie z kierunkiem odchylenia. Jeśli pas biegowy przesuwają się w prawo, wyreguluj prawą śrubę regulacyjną. Wykonuj małe, stopniowe poprawki, aż pas biegowy zostanie wyśrodkowany.

8. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Kody błędów

Kod błędu	Przyczyna	Rozwiązywanie problemów
E01	Błąd komunikacji	Sprawdź, czy przewód komunikacyjny między wyświetlaczem a główną jednostką sterującą jest prawidłowo podłączony i nie jest uszkodzony.
E02	Napięcie szyny jest zbyt wysokie lub zbyt niskie; nieprawidłowe próbkowanie napięcia.	Sprawdź, czy napięcie zasilania nie jest zbyt niskie lub zbyt wysokie.
E04	W ciągu 4 sekund wykryto zbyt niską prędkość silnika; odchylenie prądu trójfazowego przekroczyło ustawioną wartość w ciągu 3 sekund; prąd przekroczył maksymalną wartość ustawioną programowo; nieprawidłowe próbkowanie prądu.	Sprawdź, czy silnik nie jest zablokowany. Ponownie podłącz przewód trójfazowy.
E07	Błąd klucza bezpieczeństwa.	Podłącz zespół klucza bezpieczeństwa.
E13	Błąd wartości sygnału Halla lub synchronizacji.	Sprawdź, czy przewód czujnika Halla silnika jest prawidłowo podłączony oraz czy kolejność połączeń jest właściwa.
E14	Zbyt wysoka temperatura radiatora NTC.	Sprawdź, czy nie występuje nadmierne tarcie pasa biegowego, nadmierne obciążenie lub usterka czujnika NTC na radiatorze.

9. POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ

1. Jak zainstalować aplikację

1. Zeskanuj kod QR po prawej stronie.
2. Otwórz link w App Store, aby pobrać i zainstalować aplikację.
3. Otwórz aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby przyznać wymagane uprawnienia.
4. Użytkownicy korzystający z aplikacji po raz pierwszy powinni zarejestrować się przy użyciu numeru telefonu lub adresu e-mail.
5. Połącz się z bieżnią przez Bluetooth, wybierając urządzenie "W100+".
6. Aplikacja jest teraz gotowa do użycia.



Uwaga:

Upewnij się, że wprowadzony numer telefonu lub adres e-mail jest poprawny. Może być potrzebny do odzyskania konta lub hasła.

2. Łączenie z Kinomap przez FitShow

1. Upewnij się, że bieżnia jest włączona, a Bluetooth w Twoim telefonie lub tablecie jest aktywny.
2. Otwórz aplikację FitShow i połącz się z bieżnią przez Bluetooth.
3. Gdy bieżnia zostanie połączona w FitShow, otwórz aplikację Kinomap.
4. W Kinomap przejdź do ustawień połączenia sprzętu.
5. Wybierz "Treadmill" (Bieżnia) jako rodzaj sprzętu.
6. Wyszukaj dostępne urządzenia Bluetooth i wybierz bieżnię połączoną przez FitShow.
7. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w Kinomap, aby dokończyć łączenie.
8. Po połączeniu możesz rozpocząć trening z Kinomap i korzystać z bieżni z kompatybilnymi interaktywnymi funkcjami treningowymi.

Uwaga:

Dla uzyskania najlepszych rezultatów aktualizuj aplikacje FitShow i Kinomap do najnowszej wersji. Upewnij się, że Bluetooth jest włączony, a bieżnia nie jest już podłączona do innego urządzenia.

6. KONIEC OKRESU UŻYTKOWANIA I UTYLIZACJA

Ten produkt został zaprojektowany i wyprodukowany przy użyciu wysokiej jakości materiałów i komponentów, które można ponownie wykorzystać lub poddać recyklingowi.

Kiedy Twoja bieżnia osiągnie koniec swojego okresu użytkowania, prosimy o jej odpowiedzialną utylizację, aby pomóc chronić środowisko.

Nie wyrzucaj tego produktu razem z niesegregowanymi odpadami komunalnymi.



Ten symbol wskazuje, że ten produkt nie może być wyrzucany ze zwykłymi odpadami domowymi, lecz musi zostać dostarczony do odpowiedniego punktu zbiórki w celu recyklingu sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Zapewniając prawidłową utylizację tego produktu, pomożesz zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia ludzkiego, które mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami.

Utylizuj bieżnię zgodnie z Dyrektywą 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE).

Skontaktuj się z lokalnym organem ds. gospodarki odpadami lub autoryzowanym centrum recyklingu, aby uzyskać szczegółowe informacje na temat opcji zbiórki i recyklingu.

Przed utylizacją odłącz przewód zasilający i wyjmij klucz bezpieczeństwa. Aby zapobiec niezamierzonemu ponownemu użyciu, odetnij przewód zasilający blisko wtyczki.

Oddziel materiały nadające się do recyklingu (metale, tworzywa sztuczne i elementy elektryczne) zgodnie z lokalnymi wytycznymi środowiskowymi.

Materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu - wrzuć je do odpowiednich pojemników na surowce wtórne.

Aby uzyskać więcej informacji na temat recyklingu tego produktu, skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą lub autoryzowanym centrum serwisowym producenta.

7. GWARANCJA

1. Gwarancja i wsparcie techniczne

Produkt objęty jest 2-letnią gwarancją obowiązującą na terenie Unii Europejskiej.

Okres gwarancji liczony jest od daty zakupu, potwierdzonej dowodem zakupu.

Zobowiązania wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu według uznania Gwaranta.

Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałe podczas transportu
- Nieprawidłowa instalacja
- Nieprawidłowe lub nietypowe użytkowanie
- Nieprawidłowa konserwacja
- Zużycie części eksploatacyjnych
- Naprawy wykonywane przez osoby nieupoważnione przez producenta
- Użycie do celów innych niż użytek prywatny

W celu uzyskania pomocy lub złożenia reklamacji prosimy o kontakt poprzez formularz na stronie www.brandslab.pl



Uwaga: Nie wyrzucaj urządzenia razem z odpadami komunalnymi. Produkt podlega selektywnej zbiórce zgodnie z dyrektywą WEEE. Zużyty sprzęt elektryczny należy oddać do odpowiedniego punktu zbiórki.



Zagrożenie zgnieciem
lub przytraśnięciem



NIE dotykać



Opakowanie jest
wykonane z materiału
nadającego się do recyklingu



Ograniczenie
substancji
niebezpiecznych.



Bluetooth





Manufacturer / producent / Produzent / producător / výrobce / производитель / gyártó /
výrobca / producteur / виробник / gamintojas / produttori / producent / producer

BrandsLAB sp. z o.o.
ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND
contact@brandslab.pl
MADE IN CHINA
www.brandslab.pl/productsupport