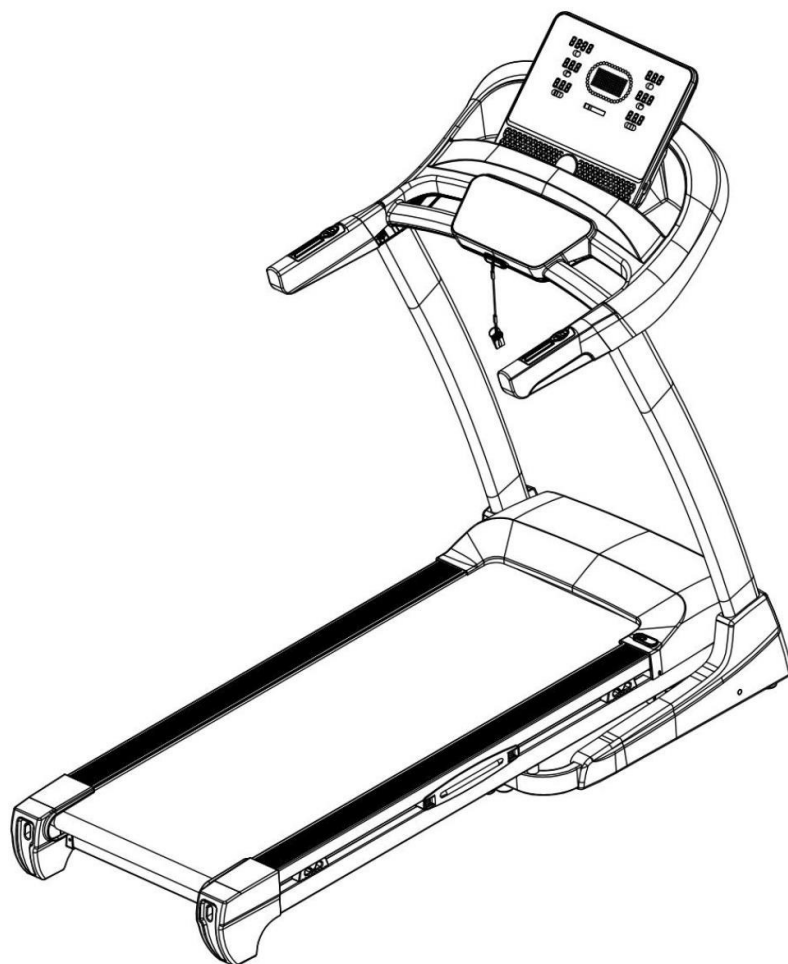




BIEŻNIA

Model K12480

Instrukcja obsługi

Produkt: Bieżnia, model K12480

Urządzenie przeznaczone **do użytku domowego**.

Producent: 999-2, Xinmin Avenue, Tong'an District, Xiamen City, Fujian Province, China, 361100



Importer / osoba odpowiedzialna w UE: Goimport Sp. z o.o.
ul. Mickiewicza 11/10, 98-200 Sieradz, Polska
tel.: +48 453 305 016
kontakt@goimport.pl

Wydanie instrukcji: 01.2026, styczeń 2026 r.



Należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Instrukcję należy zachować, aby można z niej było korzystać w przyszłości.

1. Bezpieczeństwo

Należy ściśle stosować się do poniższych ostrzeżeń oraz całej instrukcji. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy zwrócić się do importera.



ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

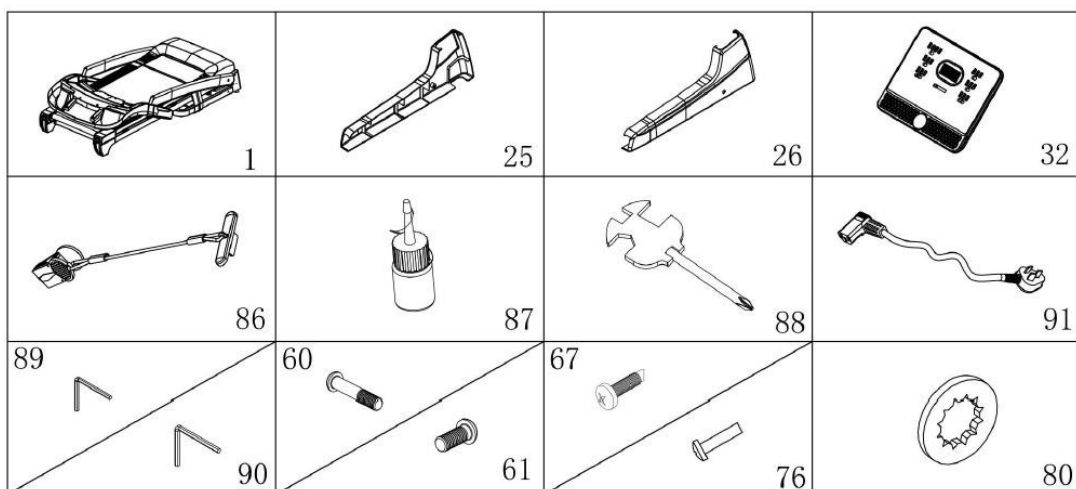
Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje.

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń ciała, należy przestrzegać następujących podstawowych środków ostrożności podczas korzystania z urządzenia elektrycznego.

- Urządzenie powinno być używane wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy napięcie zasilania jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta lub jego przedstawiciela serwisowego.
- Urządzenie należy zawsze odłączać od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu oraz przed czyszczeniem.
- Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- Nie należy używać urządzenia w miejscach, gdzie stosowane są produkty w aerozolu (spray) lub gdzie podawany jest tlen.
- Nie należy używać urządzenia pod kocem lub poduszką. Nadmierne nagrzewanie może wystąpić i spowodować pożar, porażenie prądem elektrycznym lub obrażenia ciała.
- Dzieci nie powinny używać urządzenia bez nadzoru.
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat wzwyż oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku medycznego.
- Jeśli użytkownik odczuwa ból w klatce piersiowej, mdłości lub inne nieprawidłowe objawy podczas ćwiczeń, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć obrażeń mięśni, zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń od rozgrzewki i zakończenie rozciąganiem.

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem, szczególnie osobom powyżej 35 roku życia lub osobom z wcześniejszymi problemami zdrowotnymi.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać urządzenia do celów komercyjnych.
- Urządzenie należy umieścić na równej powierzchni z wystarczającą ilością wolnej przestrzeni wokół niego. Nie należy umieszczać urządzenia na dywanie o długim włosiu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że wszystkie części są prawidłowo zamontowane.
- Należy nosić odpowiednie obuwie sportowe podczas korzystania z urządzenia. Nie należy nosić luźnej odzieży, która może zaczepić się o urządzenie.
- Nie należy wkładać palców ani innych przedmiotów w ruchome części urządzenia.
- Klucz bezpieczeństwa musi być zawsze podłączony podczas korzystania z urządzenia. W przypadku upadku lub utraty równowagi klucz bezpieczeństwa automatycznie zatrzyma bieżnię.
- Nie należy skakać na taśmę bieżni podczas jej ruchu. Zawsze należy stawać na bocznych platformach przed uruchomieniem urządzenia.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
- Maksymalna waga użytkownika: 150 kg.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od wilgoci.
- Po zakończeniu ćwiczeń należy poczekać, aż taśma bieżni całkowicie się zatrzyma przed zejściem z urządzenia.

INSTRUKCJA MONTAŻU



NR	OPIS	Specyfikacja	Szt.	NR	OPIS	Specyfikacja	Szt.
1	Rama główna		1	89	Klucz imbusowy 5#	5mm	1
25	Lewa osłona podstawy		1	90	Klucz imbusowy 6#	6mm	1
26	Prawa osłona podstawy		1	60	Śruba	M8×45	2
32	Monitor wyświetlacza		1	61	Śruba	M8×16	4
86	Klucz bezpieczeństwa		1	67	Klucz z wkrętkiem	ST4.2×19	2
87	Olej silikonowy		1	76	Śruba	ST4.2×12	2
88	Klucz z wkrętkiem	s=13, 14, 15	1	80	Nakrętka blokująca	8	6
91	Przewód zasilający		1				

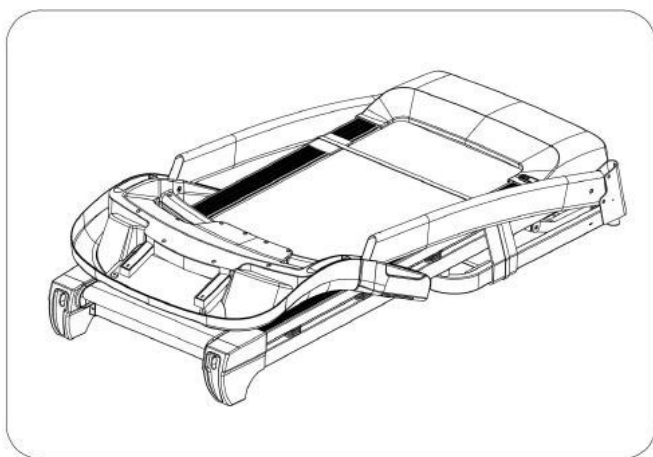
NARZĘDZIA MONTAŻOWE:

- Klucz imbusowy 5# 5mm - 1 szt.
- Klucz imbusowy 6# 6mm - 1 szt.
- Klucz z wkrętkiem S=13, 14, 15 - 1 szt.

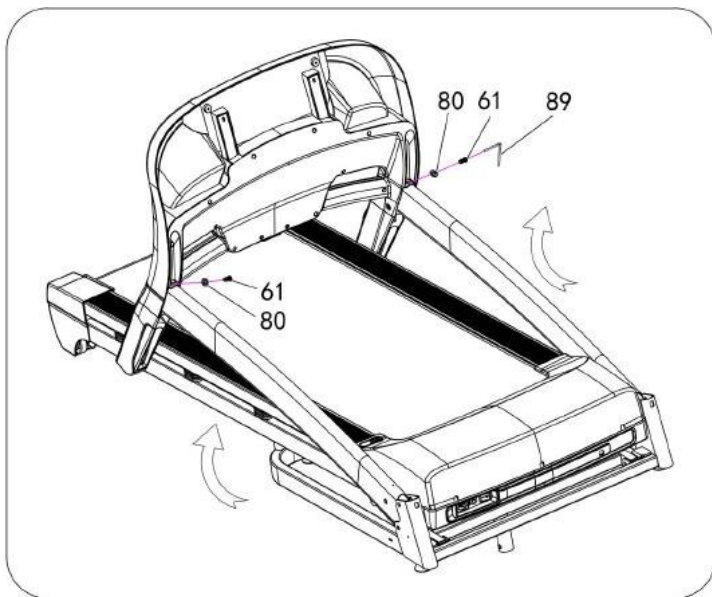


Uwaga: Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu

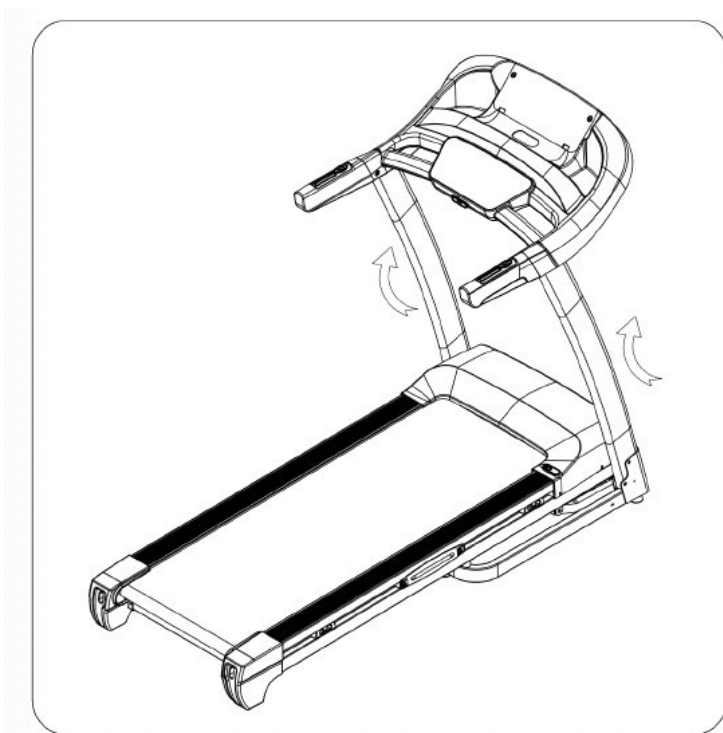
1. Wyjmij wszystkie części z opakowania i sprawdź, czy wszystkie elementy są kompletne zgodnie z listą części.



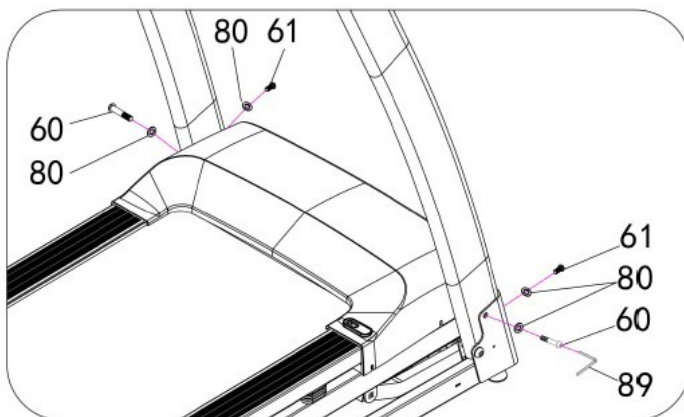
2. Podnieś ramę główną do pozycji pionowej.



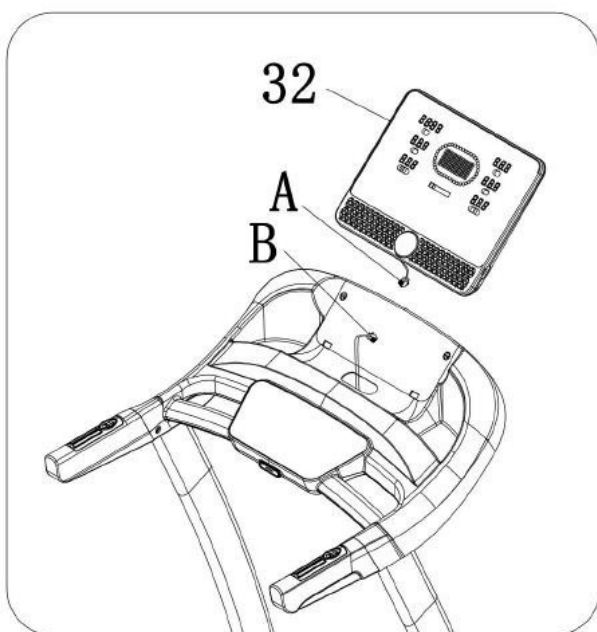
3. Zamontuj słupki uchwyty do ramy głównej za pomocą śrub i podkładek.



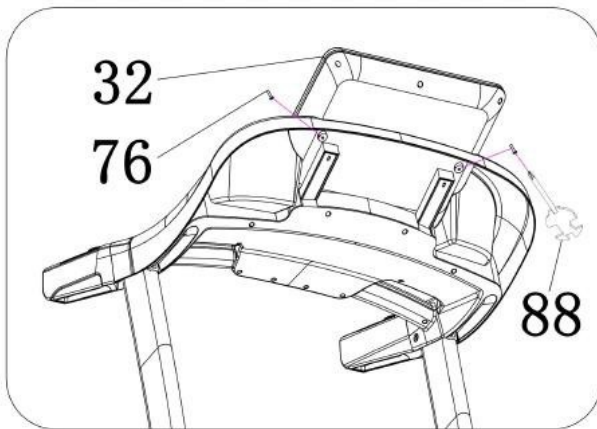
4. Podłącz przewody wyświetlacza do odpowiednich złączy.



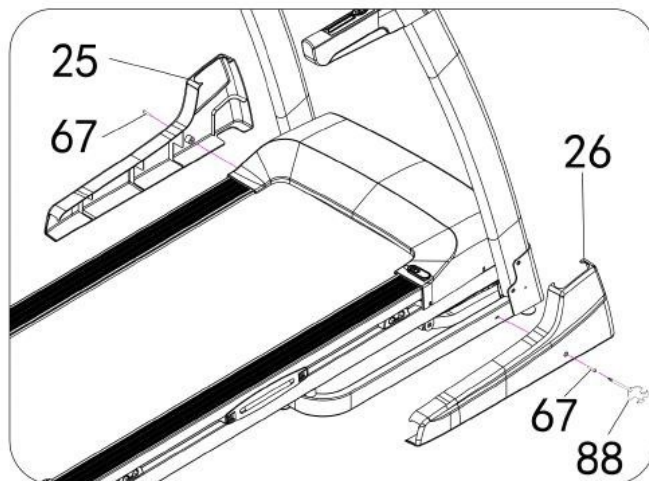
5. Zamontuj konsolę wyświetlacza do słupków uchwyty za pomocą śrub.



6. Sprawdź, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone.

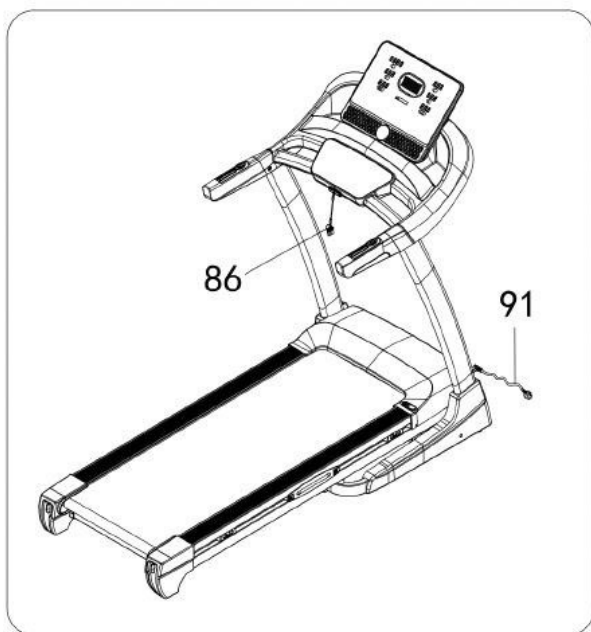


7. Podłącz przewód zasilający do gniazdka elektrycznego.



8. Umieść klucz bezpieczeństwa (86) na konsoli komputera.

Podłącz przewód zasilający (91) do gniazdka w ramie głównej (gdy nie używasz bieżni, możesz odłączyć przewód zasilający).

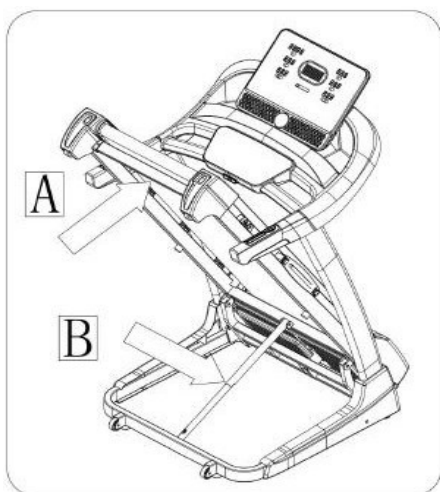


! UWAGA: Potwierdź ukończenie montażu zgodnie z powyższymi wymaganiami i dokręć wszystkie śruby. Wykonaj następujące czynności po sprawdzeniu, że wszystko jest w porządku. Przed użyciem bieżni przeczytaj uważnie instrukcję obsługi.

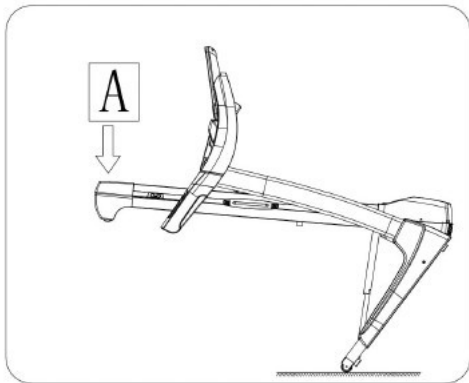
INSTRUKCJA SKŁADANIA

Aby złożyć bieżnię:

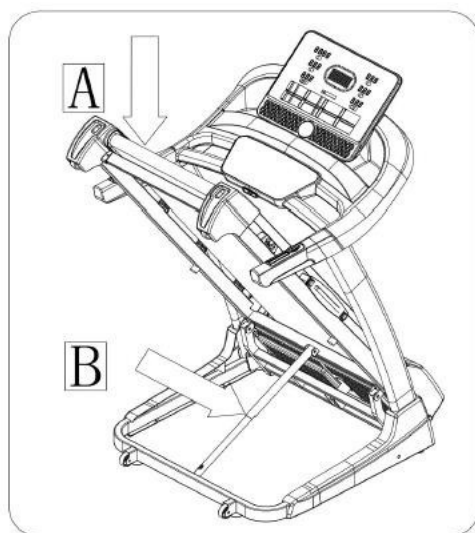
! UWAGA: Podczas procesu składania należy mocno trzymać drążek uchwytu, aby zapobiec przesunięciu się ramy do przodu.



1. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i odłączone od zasilania.



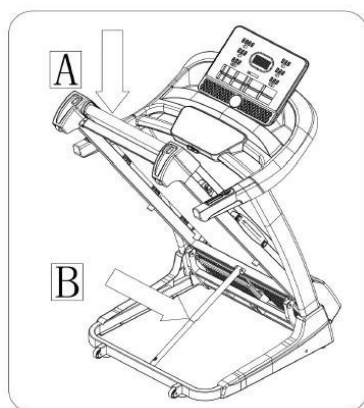
2. Podnieś tylną część platformy biegowej do góry, aż zatrzaśnie się w mechanizmie blokującym.



3. Upewnij się, że mechanizm blokujący jest prawidłowo zablokowany.



UWAGA: Podczas opuszczania maszyny ludzie i zwierzęta domowe muszą znajdować się z dala od maszyny, aby uniknąć obrażeń.



Aby rozłożyć bieżnię:

1. Przytrzymaj tylną część platformy biegowej.
2. Naciśnij mechanizm zwalniający blokadę. (B)
3. Powoli opuść platformę biegową na podłogę.

WYMIARY W STANIE ROZŁOŻONYM (mm)	1730×765×1465mm	ZASILANIE	Zgodnie z etykietą znamionową
WYMIARY W STANIE ZŁOŻONYM (mm)	1060×765×1470mm	Maksymalna moc wyjściowa	Zgodnie z etykietą znamionową
WYMIARY POWIERZCHNI DO BIEGANIA (mm)	1350×480	ZAKRES PRĘDKOŚCI	1-18KM/H
WAGA NETTO	72KG		
1 OKNO LCD	Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Puls		

METODA UZIEMIENIA

Urządzenie musi być uziemione. W przypadku awarii lub usterki uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Urządzenie jest wyposażone w przewód z przewodem uziemiającym i wtyczką uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.



OSTRZEŻENIE: Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Jeśli masz wątpliwości, czy urządzenie jest prawidłowo uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z urządzeniem. Jeśli nie pasuje do gniazdka, zleć instalację odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

Metody uziemienia

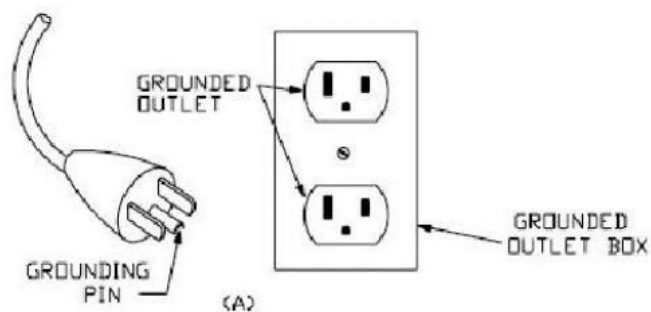
- **GROUNDING PIN → BOLEC UZIEMIAJĄCY**
- **GROUNDING OUTLET → UZIEMIENE GNIAZDO**
- **GROUNDING OUTLET BOX → UZIEMIENA PUSZKA GNIAZDOWA**

Pełny opis:

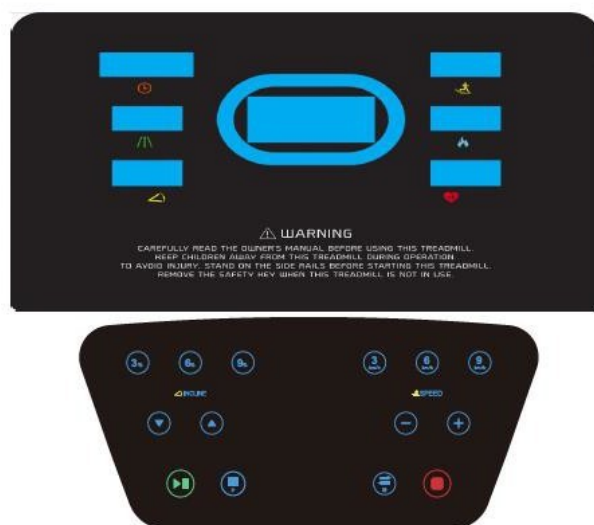
Diagram przedstawia dwie metody prawidłowego uziemienia urządzenia:

1. Wtyczka z bolcem uziemiającym
2. Uziemione gniazdo elektryczne w uziemionej puszcze gniazdowej

Grounding methods



INSTRUKCJA OBSŁUGI



Wyświetlacz

Wyświetlacz LCD pokazuje następujące informacje:

PROGRAM: Wyświetl numer programu		
CZAS: Wyświetla czas trwania ćwiczeń (0:00-99:59)		
PRĘDKOŚĆ: Wyświetla aktualną prędkość (1.0-20.0 km/h)		

DYSTANS: Wyświetla przebytą odległość (0.00-99.99 km)	
KALORIE: Wyświetla spalone kalorie (0-999 kcal)	
TĘTNO: Wyświetla tętno (puls na minutę)	
NACHYLENIE: Wyświetla poziom nachylenia (0-20%)	

Funkcje przycisków

START/PAUZA: Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić maszynę. Po 3 sekundach odliczania czasu, maszyna zacznie pracować z najniższą prędkością lub z prędkością programu domyślnego. Krótkie naciśnięcie tego przycisku w trybie ćwiczeń spowoduje wstrzymanie bieżni. Po przejściu w tryb wstrzymania dane dotyczące czasu, dystansu i kalorii zostaną zapisane.	
START/STOP: Uruchamia lub zatrzymuje bieżnię	
MODE: Przełącza między różnymi trybami wyświetlania	
PROGRAM: Wybiera wstępnie zaprogramowane programy treningowe	

PRĘDKOŚĆ +/-: Zwiększa lub zmniejsza prędkość

NACHYLENIE +/-: Zwiększa lub zmniejsza nachylenie

PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI: Bezpośredni wybór prędkości (3, 6, 9 km/h)

PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU NACHYLENIA: Bezpośredni wybór nachylenia (3, 6, 9%)



Uwaga: Każde naciśnięcie przycisku jest sygnalizowane krótkim dźwiękiem. W przypadku próby ustawienia parametru poza dopuszczalnym zakresem rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy. Naciśnięcie nieaktywnego przycisku nie powoduje emisji

sygnału dźwiękowego.

Funkcje główne

TRYB RĘCZNY:

1. Podłącz klucz bezpieczeństwa i naciśnij START.
2. Bieżnia rozpocznie pracę z prędkością początkową 1.0 km/h.
3. Dostosuj prędkość i nachylenie za pomocą przycisków +/- lub przycisków szybkiego wyboru.
4. Naciśnij STOP, aby zatrzymać bieżnię.

Programy użytkownika

Bieżnia oferuje kilka wstępnie zaprogramowanych programów treningowych:

P1-P36: Różne profile treningowe z automatycznymi zmianami prędkości i nachylenia.

Dodatkowo programy użytkownika U1-U3 i test tkanki tłuszczowej FAT. Aby wybrać program:

1. Naciśnij przycisk PROGRAM, aby przeglądać dostępne programy.
2. Naciśnij START, aby rozpocząć wybrany program.
3. Podczas programu możesz ręcznie dostosować prędkość i nachylenie.

Test tętna

Aby zmierzyć tętno, umieść dłonie na czujnikach tętna znajdujących się na uchwytach. Po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się Twoje tętno.

Test tkanki tłuszczowej

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy.
2. Wprowadź swoje dane: wiek, wzrost, wagę, płeć.
3. Umieść dłonie na czujnikach tętna.
4. Po kilku sekundach wyświetlacz pokaże procent tkanki tłuszczowej.

Funkcja uśpienia

Jeśli bieżnia nie jest używana przez 5 minut, automatycznie przejdzie w tryb uśpienia, aby oszczędzać energię. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić urządzenie.

Funkcja klucza bezpieczeństwa

Klucz bezpieczeństwa musi być zawsze podłączony podczas korzystania z bieżni. Przymocuj klips klucza bezpieczeństwa do swojej odzieży. W przypadku upadku lub utraty równowagi klucz zostanie wyciągnięty, a bieżnia automatycznie się zatrzyma.

Opcje MP3/USB/Bluetooth/Aplikacja FitShow

Bieżnia jest wyposażona w głośniki i może odtwarzać muzykę z urządzeń USB lub przez Bluetooth. Możesz również połączyć bieżnię z aplikacją FitShow na swoim smartfonie, aby śledzić swoje postępy treningowe.

Wyświetlanie danych treningowych

Naciśnij przycisk MODE, aby przełączać między różnymi parametrami wyświetlanymi na ekranie LCD.

Typ parametru	Wartość domyślna	Zakres ustawień	Oznaczenie
PŁEĆ (-1-)	0 (MĘŻCZYZNA)	0—1	0= MĘŻCZYZNA 1= KOBIETA
WIEK (-2-)	25	10—99	
WZROST (-3-)	170 CM	100—240 CM	
WAGA (-4-)	70KG	20—160KG	

13. WYŚWIETLANIE DANYCH BIEGANIA I ZAKRES USTAWIEŃ

	ZAKRES WYŚWIETLANIA	TRYB DOMYŚLNY	PROGRAM DOMYŚLNY	ZAKRES USTAWIEŃ
PRĘDKOŚĆ (KM/H)	1.0-18KM	-----	-----	1.0-18KM
NACHYLENIE (%)	0—20%			0—20%
CZAS	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
DYSTANS	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
KALORIE	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

14.DATE TABLE:

p		Settina time/20= interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	4	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	SPEED	3	4	4	6	6	4	5	6	6	4	5	6	5	5	5	3	4	4	6	4
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P22	SPEED	3	5	5	6	7	5	7	7	7	5	6	7	5	5	5	3	3	6	5	3
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P23	SPEED	3	5	5	7	7	5	8	8	8	5	8	8	5	5	5	3	5	6	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P24	SPEED	4	6	6	7	8	8	6	8	8	9	9	6	10	6	6	7	7	5	5	4
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P25	SPEED	3	5	5	6	7	8	8	6	7	8	9	9	6	5	4	4	7	6	5	3
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P26	SPEED	3	5	5	5	6	7	9	9	7	8	9	9	7	5	5	3	6	5	4	3
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	SPEED	3	4	4	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	4	4	7	7	6	4	4
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P28	SPEED	3	4	4	7	8	8	5	7	8	5	7	8	5	5	5	3	4	5	5	3
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P29	SPEED	3	5	5	8	8	5	8	9	5	9	10	10	5	5	5	6	7	4	4	3
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	SPEED	3	5	6	7	8	6	5	7	9	9	7	7	6	5	5	3	5	5	4	4
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P31	SPEED	3	6	9	11	8	8	11	11	8	8	11	11	6	6	10	10	6	6	5	4
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	SPEED	4	5	10	10	6	10	6	9	6	10	8	6	6	6	10	10	6	8	7	4
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	SPEED	4	7	8	6	10	10	8	6	6	8	10	6	9	6	10	6	10	10	5	4
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P34	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P35	SPEED	3	5	7	9	7	7	5	5	3	3	3	5	7	9	7	7	5	5	3	3
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P36	SPEED	3	5	7	9	11	9	7	5	3	3	3	5	7	9	7	7	5	5	3	3
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1

INSTRUKCJE ĆWICZEŃ

Jeśli masz ponad 35 lat lub nie jesteś w zbyt dobrym stanie zdrowia, a także po raz pierwszy ćwiczysz, skonsultuj się z lekarzem lub innym specjalistą.

Przed użyciem bieżni elektrycznej naucz się kontrolować urządzenie, wiedzieć, jak je uruchamiać,

zatrzymywać, regulować prędkość itp. Nie stawaj na urządzeniu w tym czasie. Następnie możesz korzystać z urządzenia. Stań na antypoślizgowej podkładce po obu stronach i trzymaj rączkę obiema rękami. Utrzymuj

urządzenie na niskiej prędkości około 1,6–3,2 km/h, a następnie przetestuj bieżnię, przesuając się o jedną stopę. Po przyzwyczajeniu się do prędkości możesz zacząć biegać na urządzeniu i zwiększyć prędkość o 3–5 km/h. Utrzymuj

prędkość przez około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

Jeśli nie masz wystarczającego doświadczenia lub chcesz potwierdzić prędkość testową, możesz postępować zgodnie z instrukcją:

Prędkość 1-3.0KM/H - słaba kondycja

fizyczna Prędkość 3.0-4.5KM/H - mały ruch i

trening Prędkość 4.5-6.0KM/H - normalny

chód Prędkość 6.0-7.5KM/H - szybki chód

Prędkość 7.5-9.0KM/H - trucht

Prędkość 9.0-12.0KM/H - chód w średnim tempie

Prędkość 12.0-14.5M/H - dobre doświadczenie w bieganiu

Prędkość 14.5-16.0KM/H - doskonały biegacz

Uwaga: Prędkość ruchu $\leq 6\text{KM/H}$, **normalny chód**; Prędkość ruchu $\geq 8.0\text{KM/H}$, **bieg**

Rozgrzewka

Rozgrzewka jest ważną częścią treningu. Pomaga przygotować ciało do ćwiczeń poprzez zwiększenie przepływu krwi do mięśni i podniesienie temperatury ciała. Poświęć 5-10 minut na rozgrzewkę przed rozpoczęciem intensywnych ćwiczeń.

Etap ćwiczeń

Jest to etap, w którym wykonujesz główną część treningu. Utrzymuj stałe tempo i intensywność przez zalecany czas.

Intensywność

Intensywność ćwiczeń powinna być dostosowana do Twojego poziomu sprawności. Dla początkujących zaleca się rozpoczęcie od niskiej intensywności i stopniowe jej zwiększanie.

Częstotliwość

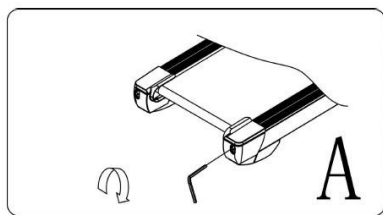
Zaleca się ćwiczenie 3-5 razy w tygodniu przez 20-60 minut na sesję, w zależności od Twojego poziomu sprawności i celów treningowych.

Ćwiczenia rozciągające

Rozciąganie po ćwiczeniach pomaga zmniejszyć napięcie mięśni i poprawić elastyczność. Poświęć 5-10 minut na rozciąganie głównych grup mięśniowych.

- Rozciąganie mięśni łydek: Stań twarzą do ściany, jedną nogę do przodu, drugą do tyłu. Pochyl się do przodu, utrzymując tylną nogę prostą.
- Rozciąganie mięśni ud: Stań na jednej nodze, chwyć drugą stopę za sobą i przyciągnij ją do pośladków.
- Rozciąganie mięśni pleców: Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami, pochyl się do przodu i spróbuj dosięgnąć palców stóp.
- Rozciąganie mięśni ramion: Wyciągnij jedno ramię w poprzek ciała i przytrzymaj je drugim ramieniem.
- Rozciąganie mięśni szyi: Delikatnie pochyl głowę w jedną stronę, przytrzymaj przez kilka sekund, następnie powtórz w drugą stronę.

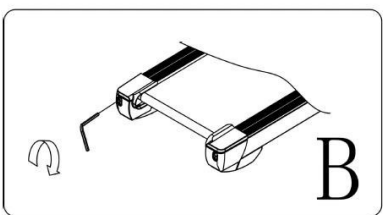
REGULACJA TAŚMY BIEŻNI



Jeśli taśma bieżni jest przesunięta w jedną stronę lub jest zbyt luźna/napięta, należy ją wyregulować.

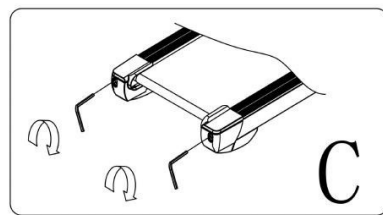
Aby wycentrować taśmę:

1. Uruchom bieżnię z prędkością 4-5 km/h bez obciążenia.
2. Jeśli taśma przesuwa się w lewo, obróć lewy śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
3. Jeśli taśma przesuwa się w prawo, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
4. Poczekać 1-2 minuty, aby sprawdzić, czy taśma jest wycentrowana. Powtórz w razie potrzeby.



Aby napiąć taśmę:

1. Jeśli taśma ślizga się podczas biegu, należy ją napiąć.
2. Obróć obie śruby regulacyjne o 1/4 obrotu w prawo.
3. Sprawdź napięcie taśmy i powtórz w razie potrzeby.



KONSERWACJA

Czyszczenie

Regularne czyszczenie pomoże utrzymać bieżnię w dobrym stanie i przedłużyć jej żywotność.

- Po każdym użyciu wytrzyj taśmę bieżni i ramę wilgotną szmatką.
- Raz w tygodniu odkurz pod bieżnią i wokół niej.
- Nie używaj środków ściernych ani rozpuszczalników do czyszczenia.
- Upewnij się, że urządzenie jest odłączone od zasilania przed czyszczeniem.

Smarowanie

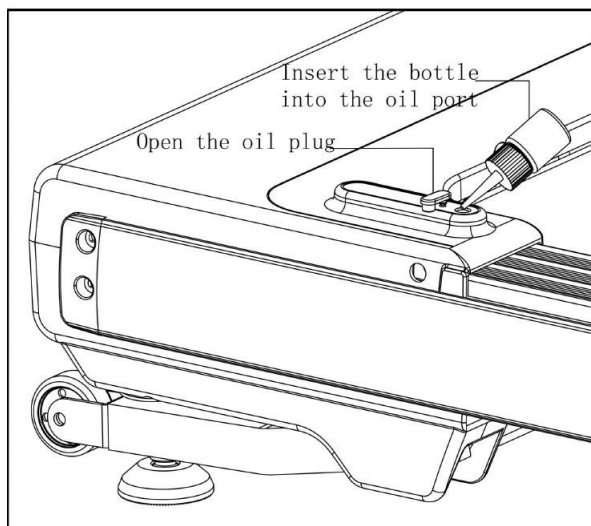
Taśma bieżni wymaga regularnego smarowania, aby zmniejszyć tarcie i zużycie.

Częstotliwość smarowania: Co 3 miesiące lub co 50 godzin użytkowania.

Jak smarować:

1. Wyłącz i odłącz bieżnię od zasilania.
2. Poluzuj taśmę, obracając śruby regulacyjne w lewo.
3. Nanieś smar silikonowy pod taśmę wzdłuż całej długości platformy.
4. Dokręć śruby regulacyjne z powrotem.
5. Uruchom bieżnię z prędkością 4-5 km/h przez 5 minut bez obciążenia, aby rozprowadzić smar.

UWAGA: Używaj wyłącznie smaru silikonowego. Nie używaj innych rodzajów smarów, ponieważ mogą uszkodzić taśmę.



Zalecamy odłączenie zasilania na 10 minut po 2 godzinach ciągłego użytkowania, co jest korzystne dla konserwacji bieżni.

Aby uniknąć poślizgu podczas biegania, taśma nie powinna być zbyt luźna; aby uniknąć nadmiernego zużycia między rolką a taśmą i utrzymać prawidłowe działanie urządzenia, taśma nie powinna być zbyt napięta. Możesz wyregulować odległość między płytami bocznymi a taśmą - taśma powinna być oddalona od płyt bocznych o około 50-75 mm po obu stronach, jeśli ma być odpowiednio napięta (ani zbyt luźna, ani zbyt napięta).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli wystąpią problemy z bieżnią, sprawdź poniższą tabelę, aby znaleźć możliwe rozwiązania.

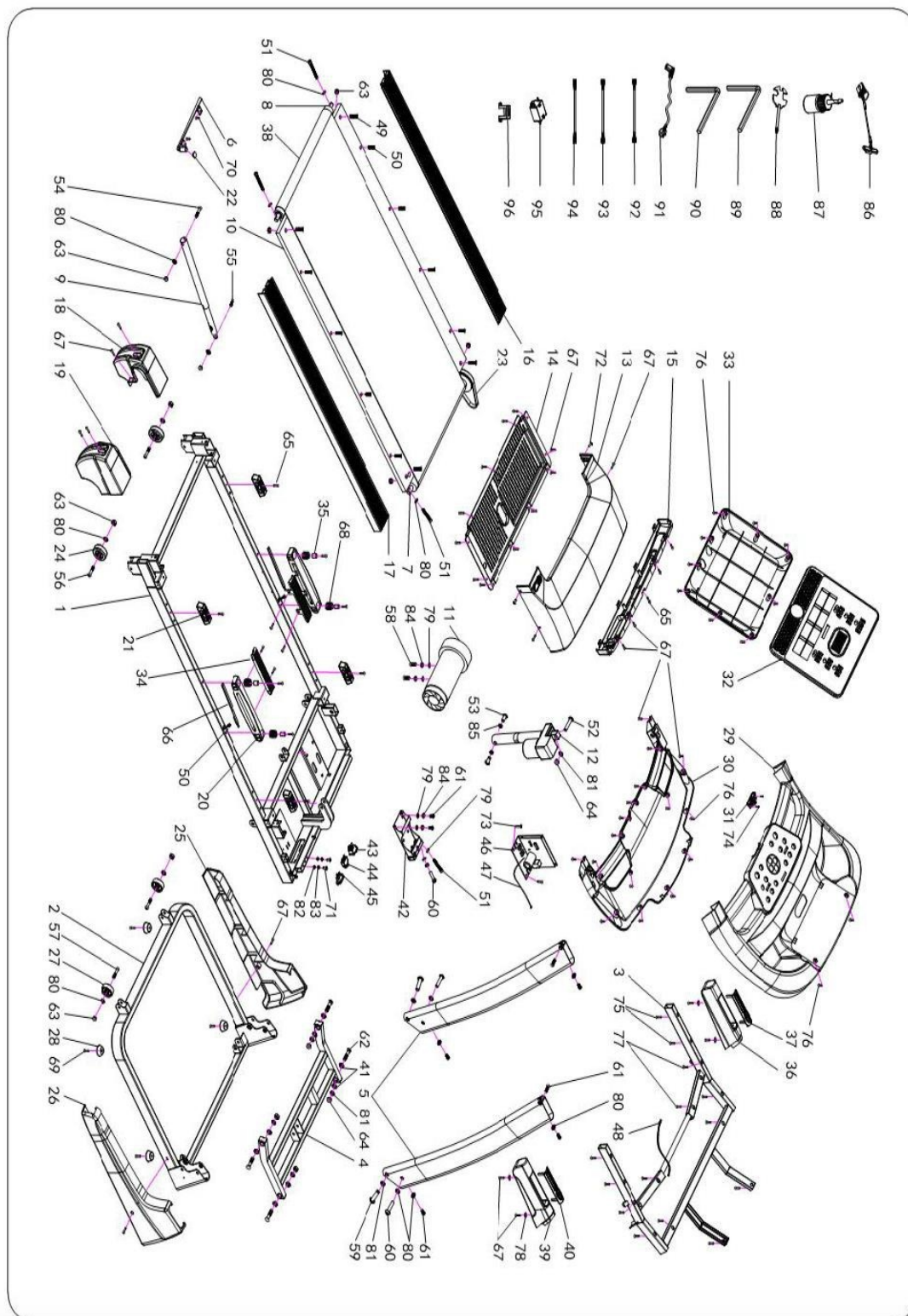
Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia nie włącza się	Przewód zasilający nie jest podłączony Klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony Bezpiecznik przepalony	Sprawdź połączenie zasilania Podłącz klucz bezpieczeństwa Wymień bezpiecznik
Taśma ślizga się podczas biegu	Taśma jest zbyt luźna Taśma wymaga smarowania	Napnij taśmę Nasmaruj taśmę
Taśma jest przesunięta w jedną stronę	Taśma wymaga wycentrowania	Wyreguluj śruby regulacyjne
Wyświetlacz nie działa	Przewody wyświetlacza są odłączone Wyświetlacz jest uszkodzony	Sprawdź połączenia przewodów Skontaktuj się z serwisem
Czujniki tętna nie działają	Dłonie nie są prawidłowo umieszczone na czujnikach Czujniki są brudne	Umieść dłonie prawidłowo na czujnikach Wyczyść czujniki
Bieżnia wydaje nietypowe dźwięki	Śruby są poluzowane Taśma wymaga smarowania Obce przedmioty pod taśmą	Dokręć wszystkie śruby Nasmaruj taśmę Sprawdź i usuń obce przedmioty
Bieżnia zatrzymuje się podczas użytkowania	Przeciążenie Przegrzanie silnika Klucz bezpieczeństwa został wyciągnięty	Zmniejsz obciążenie Pozwól silnikowi ostygnąć Podłącz klucz bezpieczeństwa ponownie

KODY BŁĘDÓW

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu, sprawdź poniższą tabelę:

Kod błędu	Opis i rozwiązanie
E01	Błąd czujnika prędkości. Sprawdź połączenie czujnika lub skontaktuj się z serwisem.
E02	Błąd kontrolera silnika. Skontaktuj się z serwisem.
E03	Błąd silnika nachylenia. Sprawdź połączenia lub skontaktuj się z serwisem.
E04	Przeciążenie. Zmniejsz obciążenie i uruchom ponownie.
E05	Błąd komunikacji. Sprawdź wszystkie połączenia przewodów.
E06	Przegrzanie silnika. Pozwól silnikowi ostygnąć przez 30 minut.
E07	Błąd czujnika nachylenia. Skontaktuj się z serwisem.
E08	Niskie napięcie zasilania. Sprawdź źródło zasilania.
E09	Błąd pamięci. Zresetuj urządzenie lub skontaktuj się z serwisem.
E10	Błąd systemu. Wyłącz urządzenie, odczekaj 1 minutę i włącz ponownie.

CZĘŚCI:



LISTA CZĘŚCI:

NR	OPIS	SPEC.	ILOŚĆ	NR	OPIS	SPEC.	ILOŚĆ
1	rama główna		1	49	śruba	M8*35	4
2	rama podstawy		1	50	kabel połączeniowy paska świetlnego		2
3	wspornik komputera		1	51	śruba	M8*65	4
4	wspornik nachylenia		1	52	śruba	M10*42	1
5	wspornik pionowy		1	53	śruba	M10*12	2
6	zespół prowadnicy rury		1	54	śruba	M8*42	1
7	rolka przednia		1	55	śruba	M8*25	1
8	rolka tylna		1	56	śruba	M8*40	2
9	cylinder		1	57	śruba	M8*35	2
10	płyta do biegania		1	58	śruba	M8*20	2
11	silnik DC		1	59	śruba	M10*45	2
12	silnik nachylenia		1	60	śruba	M8*45	3
13	górną pokrywa silnika		1	61	śruba	M8*16	8
14	dolną pokrywa silnika		1	62	śruba	M10*45	4
15	przednia pokrywa dekoracyjna silnika		1	63	nakrętka blokująca	M8	10

16	lewa poręcz boczna		64	nakrętka blokująca	M10	5
17	prawa poręcz boczna		65	śruba	ST4.2*30	9
18	lewe zaślepki końcowe		66	pasek świetlny		2
19	prawe zaślepki końcowe		67	śruba	ST4.2*19	29
20	poduszka dekoracyjna	2	68	sprężyna		4
21	poduszka	4	69	śruba	ST4.2*25	4
22	korek oleju		70	śruba	ST4.2*12	2
23	pasek napędowy		71	śruba	M5*8	2
24	koło regulowane	2	72	śruba	M5*15	2
25	lewa pokrywa podstawy		73	śruba	ST4.2*16	2
26	prawa pokrywa podstawy		74	śruba	ST2.9*8	2
27	koło transportowe	2	75	śruba	ST4.2*20	4
28	podkładka nóżki	4	76	śruba	ST4.2*13	23
29	górna pokrywa komputera		77	śruba	ST4.2*15	10
30	dolna pokrywa komputera		78	podkładka płaska	(j16.2*(j112	4
31	klucz bezpieczeństwa		79	podkładka płaska	8	6
32	monitor wyświetlacza		80	podkładka płaska	8	15
33	dolna pokrywa panelu		81	podkładka płaska	10	7
34	listwa ozdobna	2	82	podkładka płaska	5	2
35	poduszka cylindryczna	4	83	podkładka płaska	5	2
36	lewa piankowa rączka		84	podkładka płaska	8	5
37	końcówka pulsu		85	podkładka płaska	10	2
38	taśma do biegania		86	klucz bezpieczeństwa		
39	piankowa rączka		87	olej silikonowy		
40	prawa końcówka pulsu		88	klucz z wkrętkiem	S=13,14,	
41	dystansowa tuleja	8	89	klucz imbusowy	5#	
42	wspornik silnika		90	klucz imbusowy	6#	
43	wyłącznik zasilania		91	przewód zasilający		
44	zabezpieczenie przeciążeniowe		92	pojedynczy przewód AC		
45	gniazdo zasilania		93	pojedynczy niebieski przewód		
46	płyta sterująca		94	pojedynczy brązowy przewód		
47	dolny przewód komputera		95	filtr	opcja	
48	górny przewód komputera		96	induktor	opcja	

UWAGI KOŃCOWE

Dziękujemy za zakup naszej bieżni. Mamy nadzieję, że będziesz zadowolony z produktu i że pomoże Ci osiągnąć Twoje cele fitness.

Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w specyfikacji produktu bez wcześniejszego powiadomienia.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- Model: K12480
- Napięcie zasilania: 220-240V, 50/60Hz
- Moc silnika: 4,5 KM (szczytowa)
- Zakres prędkości: 1.0-20.0 km/h
- Zakres nachylenia: 0-20%
- Powierzchnia biegowa: 135 cm x 48 cm
- Maksymalna waga użytkownika: 150 kg
- Wymiary rozłożone: 171 cm x 76.5 cm x 142 cm
- Wymiary złożone: 106 cm x 76.5 cm x 170 cm
- Waga netto: około 73 kg

USUWANIE ODPADÓW

Po wycofaniu urządzenia z użytkowania należy je zutylizować w sposób właściwy dla zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Nie wolno go wyrzucać razem z odpadami komunalnymi.

