

# OVICX

## Inteligentna bieżnia elektryczna XQIAO



---

# A2 Series

## Instrukcja obsługi

XIAO QIAO (CHONGQING) SPORTS INDUSTRY DEVELOPMENT CO., LTD  
ADDRESS: No. 126 Huang Jue Street, Jiulongpo District, Chongqing City, 400050  
TEL:0086-21-54019728

[www.qiaosports.com](http://www.qiaosports.com)

Action S.A.  
ul. Dawidowska 10  
Zamienie, 05-500 Piaseczno



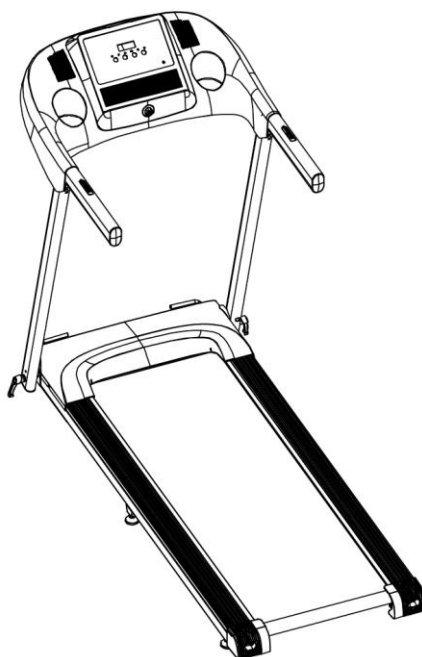
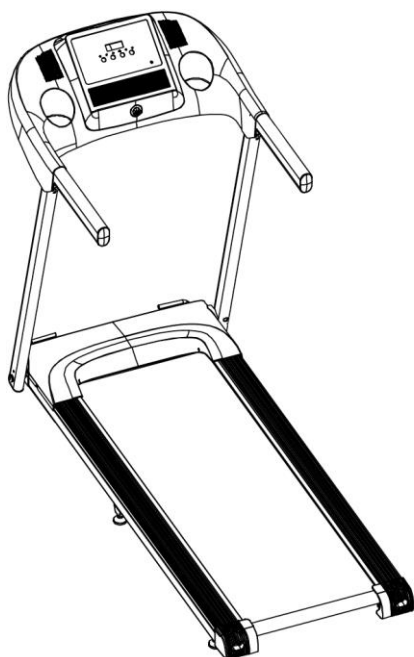
## Spis treści

---

1. Wprowadzenie 03
2. Zawartość opakowania 04
3. Schemat budowy i funkcje 05
4. Montaż 06
5. Instrukcja użytkowania - konsola 11
  - Tryby pracy i gotowe programy 12
6. Kody błędów 14
7. Sugestie i wytyczne dotyczące ćwiczeń 15
8. Instrukcja bezpieczeństwa 17
9. Konserwacja 22
10. Informacja o gwarancji 25

# 1. Wprowadzenie.

## Inteligentna bieżnia XQIAO A2 / A2S



### Model:

### A2

### A2S

Wymiary po rozłożeniu (dł \* sz \* wys): 1550 x 685 x 1180 mm

Prędkość: 1-12 km/h

Napięcie zasilania: 220 - 240 VAC

Częstotliwość sieci: 50 - 60 Hz

Moc (średnia): 560 W

Moc (max): 1360 W

Efektywna powierzchnia do biegania: 42 x 120 cm

Wyświetlacz: LED

Masa netto / brutto: 35 kg / 42 kg

Komunikacja bezprzewodowa: brak

Monitor tętna: brak

Wejście audio AUX-In: brak

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Wymiary opakowania: 1590 x 740 x 290 mm

Kategoria bieżni: HB

1550 x 685 x 1180 mm

1-12 km/h

220 - 240 VAC

50 - 60 Hz

560 W

1360 W

42 x 120 cm

LED

35 kg / 42 kg

Bluetooth

Tak (czujniki w rączkach)

Mini jack 3,5mm

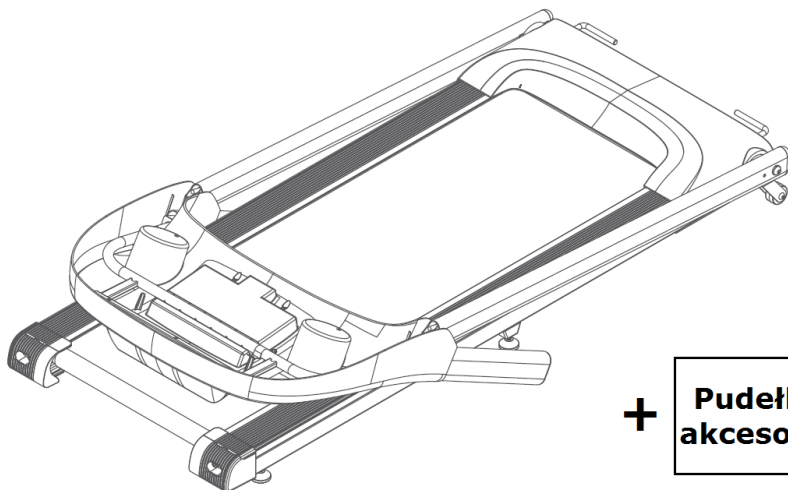
120 kg

1590 x 740 x 290 mm

HB = do użytku domowego

## 2. Zawartość opakowania.

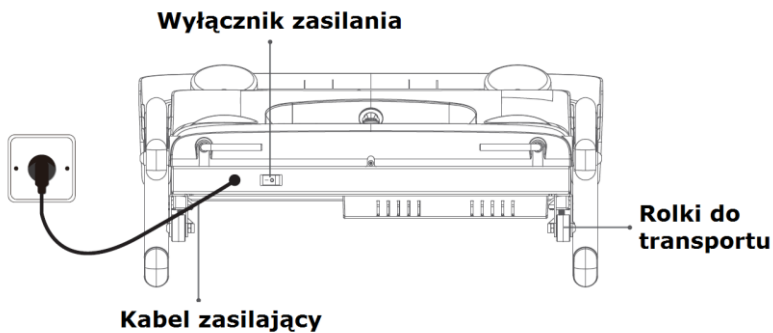
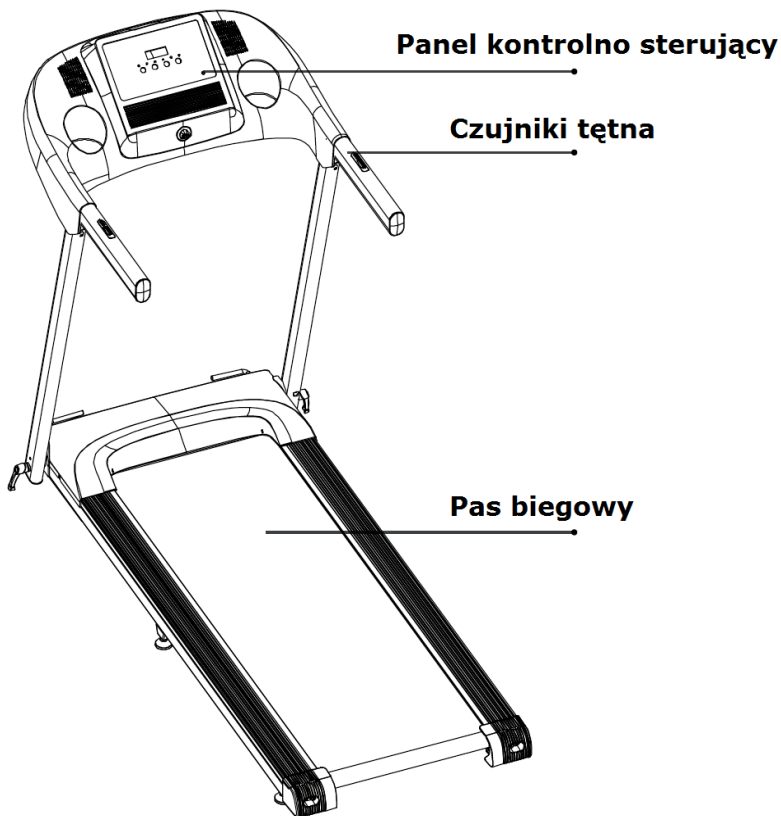
Proszę dokładnie sprawdzić, czy zawartość opakowania jest kompletna, zgodna z opisem i w dobrym stanie. Jeśli brakuje jakichkolwiek części lub są one uszkodzone, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania pomocy.



 <b>Instrukcja obsługi</b>	<b>Wkręt blokady słupków 2 szt</b> 	<b>Wkręt blokady konsoli 2 szt</b> 	 <b>Olej silikonowy</b>
 <b>Wkrętak "krzyżak"</b>	 <b>Klucz sześciokątny</b>	 <b>Kluczyk blokady</b>	

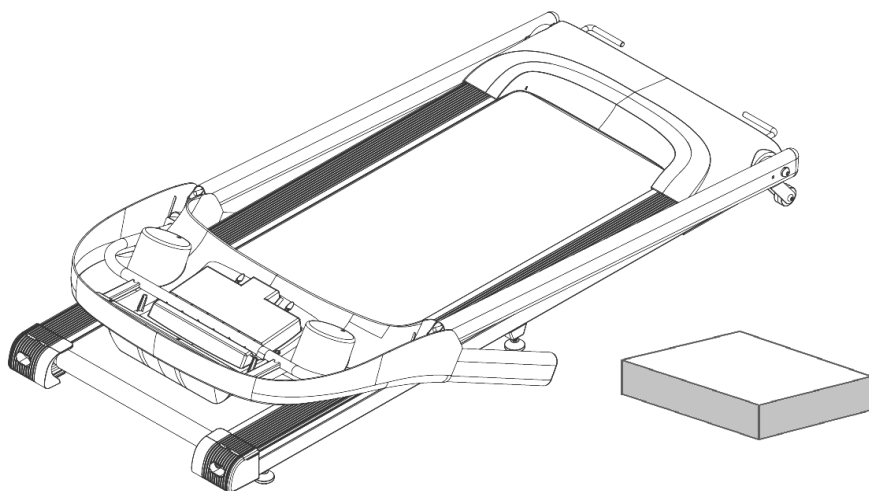
W związku z ciągłym doskonaleniem produktów, producent zastrzega sobie prawo do zmian w wyglądzie, parametrach technicznych i wyposażeniu, bez wcześniejszego powiadomienia.

### 3. Schemat budowy i funkcje.



## 4. Instrukcja montażu.

1. Otwórz opakowanie, wyjmij bieżnię, pudełko z akcesoriami i instrukcję obsługi.



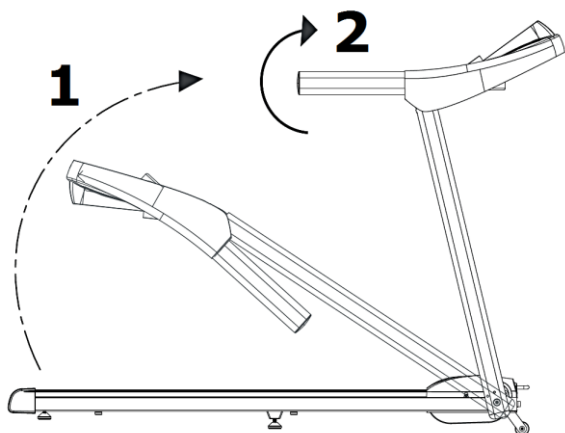
### 2. Rozkładanie bieżni.

2.1 Podnieś do oporu słupki utrzymujące konsolę. Po rozłożeniu potrząśnij słupkami, żeby sprawdzić, czy są na swoim miejscu. Zablokuj słupki dwoma wkrętami blokującymi.

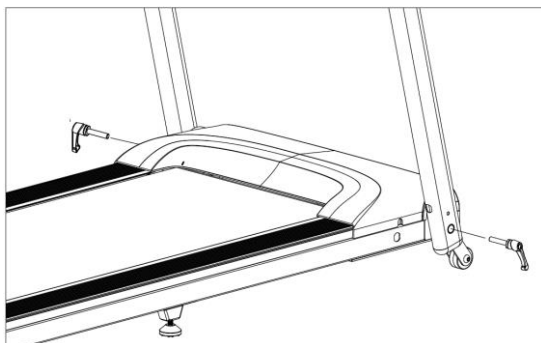


2.2 Rozłóż do oporu poręczę z konsolą. Potrząśnij jak poprzednio, żeby sprawdzić, czy są na swoim miejscu. Zablokuj konsolę dwoma wkrętami blokującymi.

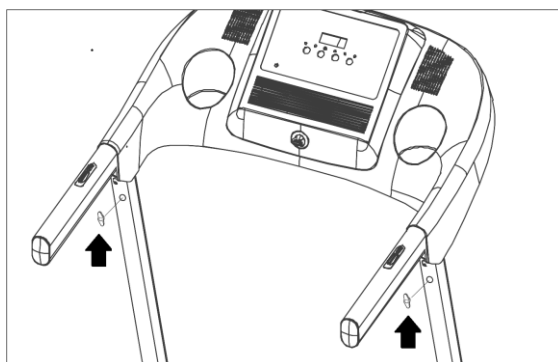




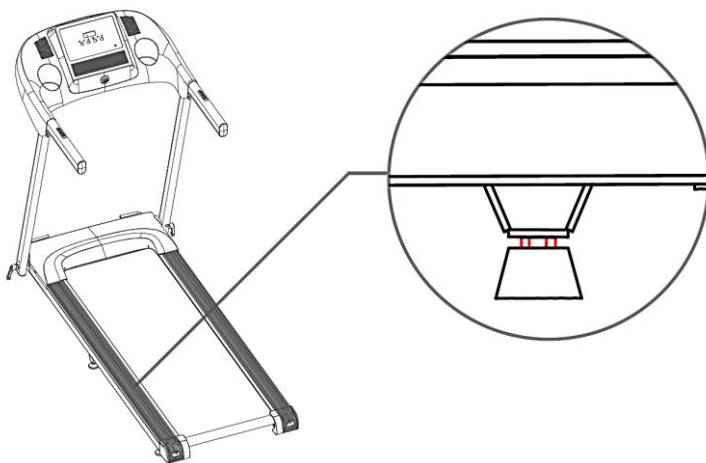
## 2.1 Blokowanie słupków



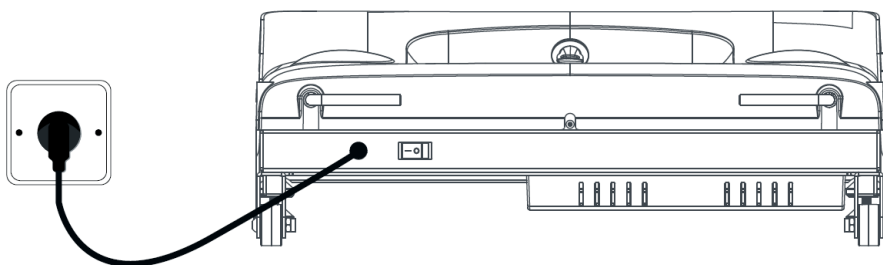
## 2.2 Blokowanie konsoli



2.3 Wypoziomuj platformę bieżni. Platforma bieżni wyposażona jest w dwie regulowane, śrubowe nóżki, pozwalające na korekcję wysokości względem podłoża. Upewnij się, że urządzenie stoi stabilnie na ziemi i całość nie kołysze się.



2.4 Podłącz bieżnię do sieci zasilającej.

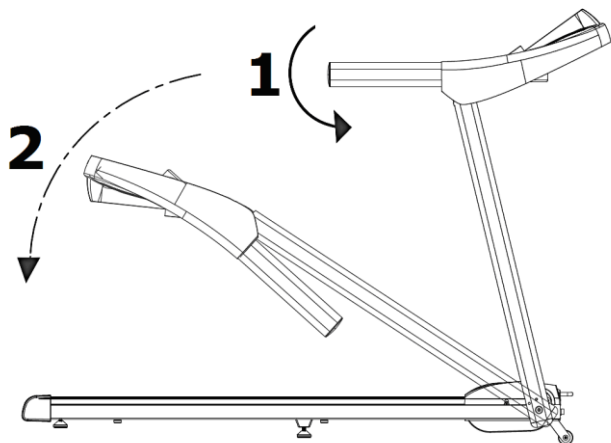




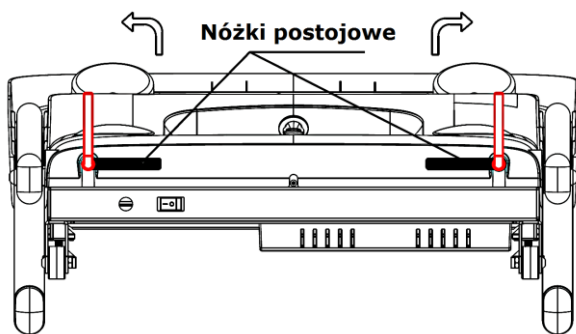
### 3. Składanie i przechowywanie bieżni.

**UWAGA. W pierwszej kolejności odłącz zasilanie.**

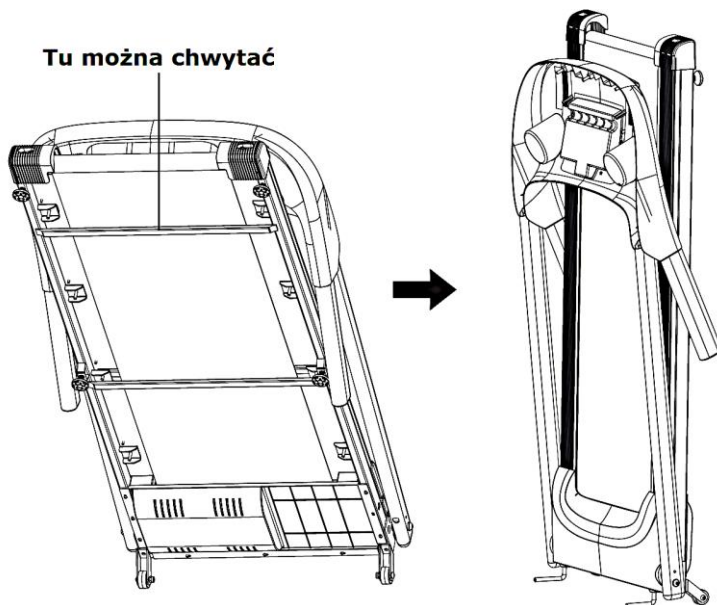
3.1 Wykręć dwa wkręty blokujące konsolę i dwa wkręty blokując słupki. Złóż konsolę i słupki do pozycji transportowej.



3.2 Jeżeli bieżnia ma być przechowywana w pozycji pionowej, obróć dwie nóżki postojowe o 90 stopni. Nóżki powinny wskoczyć w specjalny rowek pozycjonujący.



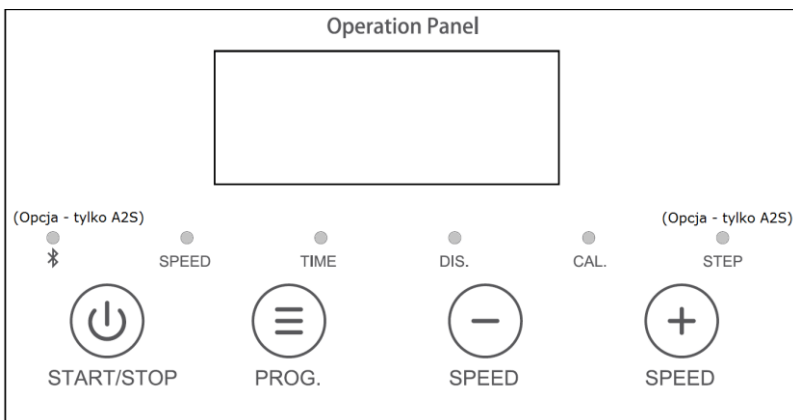
3.3 Jeśli chcesz, aby bieżnia była przechowywana pionowo, podnieś ją za tylną część i chwyć za dedykowaną poprzeczkę pod bieżnią. Do transportu możesz skorzystać z kółek pomocniczych.



3.4 Jeśli chcesz ponownie korzystać z bieżni, najpierw chwyć za tylną (w postoju górną) część, połóż całość na podłodze i zmontuj zgodnie z instrukcjami 2.1 - 2.2 - 2.3

# 5. Instrukcja użytkownika

## Konsola – panel sterujący.



1. **START/STOP** – Przycisk włączający i wyłączający silnik, czyli ruch pasa bieżowego.
2. **PROG.** – Przycisk funkcyjny: w czasie postoju pozwala wybrać jeden z 3 trybów: odliczanie „w dół” czasu, dystansu lub spalonych kalorii, oraz jeden z trzech gotowych programów treningowych P1, P2, P3. W trakcie pracy pozwala przełączać parametr pokazywany na wyświetlaczu: prędkość / czas / dystans / kalorie / etap programu.
3. **Przycisk +** pozwala zwiększać aktualnie programowany parametr lub zwiększać prędkość pasa bieżowego podczas pracy.
4. **Przycisk -** pozwala zmniejszać aktualnie programowany parametr lub zmniejszać prędkość pasa bieżowego podczas pracy.

## Przyciski sterujące w „rączkach”.

W lewym uchwycie znajduje się przycisk START/STOP pozwalający włączać i wyłączać silnik napędzający pas bieżowy, a w prawym uchwycie przełącznik PLUS/MINUS sterujący prędkością. W wersji A2S obydwie rączki zawierają również detektory pozwalające na pomiar tętna.

## ! Kluczyk bezpieczeństwa !

**Bieżnia jest wyposażona w kluczyk zabezpieczający wkładany w gniazdo z przodu konsoli, połączony tasiemką z klipsem, który należy ZAWSZE przypinać do ubrania podczas treningu. W razie upadku, pociągnięty kluczyk wyskoczy z gniazda powodując natychmiastowe zatrzymanie silnika bieżni.**

## **Trzy tryby pracy.**

### **1. Odliczanie czasu**

- 1.1 W stanie czuwania naciśnij przycisk funkcyjny PROG jeden raz, a przejdziesz do trybu odliczania czasu. Wyświetlacz wyświetla migające „30:00”. Aby ustawić wymagany czas planowanego biegu naciskaj przyciski Plus lub Minus. Minimalny czas to 5:00 minut, a maksymalny 99:00 minut.
- 1.2 Po zakończeniu naciśnij Start. Bieżnia zacznie działać z najniższą prędkością. Naciskaj Plus lub Minus, aby dostosować prędkość biegu do swoich preferencji. W trakcie pracy przyciskiem PROG możesz zmieniać wyświetlany parametr: prędkość / czas / dystans / kalorie. Prędkości - wyświetla aktualną prędkość. Czas - wyświetla mijający od startu czas. Dystans - wyświetla pokonaną odległość. Kalorie - pokazują dotychczas spaloną energię.
- 1.3 Jeśli czas dojdzie do „0:00”, bieżnia zatrzyma się.

### **2. Odliczanie dystansu**

- 2.1 W stanie czuwania naciśnij przycisk funkcyjny PROG dwa razy, a przejdziesz do trybu odliczania dystansu. Wyświetlacz wyświetla migające „5.0”. Aby ustawić planowany dystans do pokonania podczas biegu naciskaj przyciski Plus lub Minus. Minimalna odległość to 0,5 km, maksymalna 99 km.
- 2.2 Po zakończeniu naciśnij Start. Bieżnia zacznie działać z najniższą prędkością. Naciskaj Plus lub Minus, aby dostosować prędkość biegu do swoich preferencji. W trakcie pracy przyciskiem PROG możesz zmieniać wyświetlany parametr: prędkość / czas / dystans / kalorie. Prędkości - wyświetla aktualną prędkość. Czas - wyświetla mijający od startu czas. Dystans - wyświetla pokonaną odległość. Kalorie - pokazują dotychczas spaloną energię.
- 2.3 Jeśli odległość dojdzie do „0”, bieżnia zatrzyma się.

### **3. Odliczanie kalorii**

- 3.1 W stanie czuwania naciśnij przycisk funkcyjny PROG trzy razy, a przejdziesz do trybu odliczania spalonych kalorii. Wyświetlacz wyświetla migające „100”. Aby ustawić planowaną ilość kalorii do spalenia podczas biegu naciskaj przyciski Plus lub Minus. Minimalna ilość 20 kcal, maksymalna 990 kcal
- 3.2 Po zakończeniu naciśnij Start. Bieżnia zacznie działać z najniższą prędkością. Naciskaj Plus lub Minus, aby dostosować prędkość biegu do swoich preferencji. W trakcie pracy przyciskiem PROG możesz zmieniać wyświetlany parametr: prędkość / czas / dystans / kalorie. Prędkości - wyświetla aktualną prędkość. Czas - wyświetla mijający od startu czas.

Dystans - wyświetla pokonaną odległość. Kalorie – pokazują dotychczas spaloną energię.

3.3 Jeśli licznik kalorii do spalenia dojdzie do „0”, bieżnia zatrzyma się

#### 4. Programy stały P1

4.1 W stanie czuwania naciśnij przycisk funkcyjny PROG cztery razy, aby na wyświetlaczu pojawiło się **P1** (przez 3 sekundy), a następnie migający czas „30:00”. Naciśnij przyciski Speed Plus i Speed Minus, aby dostosować prędkość jazdy. Po zakończeniu regulacji naciśnij klawisz Start. Pas biegowy bieżni ruszy. Okno czasu wyświetla mijający czas, okno dystansu wyświetla pokonany dystans, okno kalorii wyświetla spaloną energię. Okno prędkości wyświetla prędkość biegu w każdej sekcji.

4.2 **Program P1** obejmuje 10 etapów. Czas biegu jest stały i nie można go zmieniać. Można jedynie regulować prędkość w bieżącym etapie.

ETAP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prędkość km/h	2	1	4	4	2	4	4	3	2	1

4.3 Kiedy czas dojdzie do „0:00” bieżnia zatrzyma się.

#### 5. Programy stały P2

5.1 W stanie czuwania naciśnij przycisk funkcyjny PROG pięć razy, aby na wyświetlaczu pojawiło się **P2** (przez 3 sekundy), a następnie migający czas „30:00”. Naciśnij przyciski Speed Plus i Speed Minus, aby dostosować prędkość jazdy. Po zakończeniu regulacji naciśnij klawisz Start. Pas biegowy bieżni ruszy. Okno czasu wyświetla mijający czas, okno dystansu wyświetla pokonany dystans, okno kalorii wyświetla spaloną energię. Okno prędkości wyświetla prędkość biegu w każdej sekcji.

5.2 **Program P2** obejmuje 10 etapów. Czas biegu jest stały i nie można go zmieniać. Można jedynie regulować prędkość w bieżącym etapie.

ETAP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prędkość km/h	3	4	6	4	6	6	6	4	6	1

5.3 Kiedy czas dojdzie do „0:00” bieżnia zatrzyma się.

#### 6. Programy stały P3

6.1 W stanie czuwania naciśnij przycisk funkcyjny PROG sześć razy, aby na wyświetlaczu pojawiło się **P3** (przez 3 sekundy), a następnie migający czas „30:00”. Naciśnij przyciski Speed Plus i Speed Minus, aby dostosować

prędkość jazdy. Po zakończeniu regulacji naciśnij klawisz Start. Pas biegowy bieżni ruszy. Okno czasu wyświetla mijający czas, okno dystansu wyświetla pokonany dystans, okno kalorii wyświetla spaloną energię. Okno prędkości wyświetla prędkość biegu w każdej sekcji.

6.2 **Program P3** obejmuje 10 etapów. Czas biegu jest stały i nie można go zmieniać. Można jedynie regulować prędkość w bieżącym etapie.

ETAP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prędkość km/h	5	4	8	8	6	8	6	8	4	1

6.3 Kiedy czas dojdzie do „0:00” bieżnia zatrzyma się.

## 6. Kody błędów – rozwiązywanie problemów.

Kod błędu E-7. Blokada bezpieczeństwa

Sprawdź, czy kluczyk bezpieczeństwa jest w odpowiednim położeniu.

Sprawdź, czy kluczyk wyłącznika bezpieczeństwa nie jest poluzowana lub nie wypadła.

Sprawdzić lub wymienić wyłącznik bezpieczeństwa.

Sprawdzić lub zmienić panel wyświetlacza.

Sprawdzić lub wymienić dolną płytkę sterującą.

Kod błędu E-4. Błąd silnika.

Sprawdzić, czy przewód silnika nie jest poluzowany, odłączony lub uszkodzony.

Sprawdzić lub wymienić kontroler.

Sprawdzić lub wymienić silnik.

Kod błędu E-1. Błąd komunikacji.

Sprawdzić, czy przewód konsoli nie jest poluzowany, odpięty lub uszkodzony.

Sprawdzić lub wymienić kontroler.

Kod błędu E-5. Zabezpieczenie przeciążeniowe - nadprądowe.

Sprawdź, czy ruchome części maszyny nie są czymś zablokowane.

Sprawdź, czy nie trzeba nasmarować pasa biegowego. Jeśli zabraknie oleju smarującego, siła tarcia między pasem bieżnym a płytą bieżną może być zbyt duża powodując przeciążenie silnika.

Sprawdź, czy płyta bieżni nie jest zbyt zużyta, generując nadmierne tarcie.

Sprawdź, czy pas bieżni nie jest zbyt zużyty, generując nadmierne tarcie..

Sprawdzić, czy przewody zasilające silnik nie są uszkodzone – zwarte.

Sprawdzić lub wymienić kontroler.

Sprawdzić lub wymienić silnik.

# 7. Sugestie i wytyczne dotyczące ćwiczeń.

Jeśli po raz pierwszy używasz bieżni elektrycznej, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami:

## Przygotowanie.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń dobrze jest zapoznać się ze stanem swojego zdrowia, a następnie sporządzić stosowny plan ćwiczeń. W tym celu zaleca się konsultację z lekarzem lub specjalistą. Pozwoli to uzyskać pożądane efekty skuteczniej i szybciej. Przy pierwszym uruchomieniu bieżni należy stanąć obok niej i nauczyć się nią sterować, na przykład: uruchamianie, zatrzymywanie, regulacja prędkości itp. Po zapoznaniu się z podstawowymi funkcjami kontrolnymi, możesz zacząć trening. Stań na plastikowych płytach antypoślizgowych po obu stronach ruchomej części bieżni i chwyć obie poręczki rękami. Następnie włącz maszynę ustawiając prędkość na około 1,6-3,2 km/h (niska prędkość). Trzymaj ciało wyprostowane, patrząc przed siebie, ostrożnie stań na pasie i rozluźnij się, aż będziesz mógł stopniowo nadać za urządzeniem. Kiedy poczujesz się komfortowo, możesz powoli zwiększyć prędkość do 3-5 km/h. Utrzymuj tę prędkość przez około 10 minut, a następnie zwolnij, aż do zatrzymania. Aby zapobiec upadkowi, przy pierwszej próbie nie ustawiaj dużej prędkości.

## Ćwiczenia.

Na początek, przejdź około 1 km w ustalonym tempie i zapisz zużyty czas. Może to zająć 15–25 minut. Przy prędkości 4,8 km/h pokonanie 1 km zajmie Ci około 12 minut. Jeśli kilkakrotnie zrobisz to bez problemu, możesz stopniowo zacząć zwiększać prędkość. Dobry efekt będzie przynosiło ćwiczenie przez 30 minut dziennie. Zanim zaczniesz szybko biegać, bądź cierpliwy, stopniuj obciążenie i pamiętaj, że nawet krótkie, ale regularne treningi przyniosą w końcu pozytywne efekty dla twojego organizmu.

## Częstotliwość ćwiczeń.

Zaleca się ćwiczyć 3-5 razy w tygodniu, po około 15-60 minut. Najlepiej jednak stworzyć z pomocą specjalisty harmonogram ćwiczeń, w oparciu o rzeczywisty stan zdrowia. Jest to lepsze rozwiązanie niż domyślne, własne preferencje. Intensywność ćwiczenia reguluje się dopasowując prędkość i czas ćwiczenia.

## Czas ćwiczeń.

W skrócie: 15-20 minut ćwiczeń to dobry sposób na zaoszczędzenie czasu. Rozgrzewaj się przez 5 minut z prędkością 4-4,8 km/h, a następnie zwiększaj co minutę prędkość o 0,3 km/h, aż osiągniesz odpowiednią, komfortową dla siebie prędkość i kontynuuj bieg przez około 45 minut. Z pewnością poczujesz pełne zadowolenie z takiego ćwiczenia. Powyższa propozycja ma jednak jedynie charakter informacyjny. Więcej informacji można uzyskać od specjalistów.

## Ubranie do ćwiczeń.

Jedyne, co potrzebujesz, to chęci i para dobrych butów. Zalecamy noszenie sportowych butów do biegania lub butów gimnastycznych. Należy sprawdzić, czy coś (np. kamyk) nie utknęło w bieżniku buta, ponieważ może to wpaść do działającej maszyny i uszkodzić taśmę bieżni lub mechanizm napędowy. Dobrze też nosić wygodną, przewiewną, najlepiej bawełnianą odzież, dedykowaną do uprawiania sportu.

## 5. Sugestie i wytyczne dotyczące ćwiczeń

### Ćwiczenia rozciągające

Bez względu na to, jak szybko potrafisz chodzić i biegać, dobrze jest najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie lepiej pracują, więc warto najpierw poświęcić 5-10 minut na rozgrzewkę.

#### 1. Rozciąganie w dół.

Trzymaj kolana lekko ugięte i powoli pochylaj ciało do przodu. Rozluźnij plecy i ramiona i dotknij palcami dłoni stóp (patrz rysunek 1). Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz to ćwiczenie 3 razy.

**2. Rozciąganie ścięgna stopy.** Usiądź na poduszce, wyprostuj jedną nogę, a drugą zegnij tak, aby jej stopa przylgnęła do wewnętrznej strony uda wyprostowanej nogi. Następnie dotknij ręką palców stopy (patrz rysunek 2). Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz to ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.

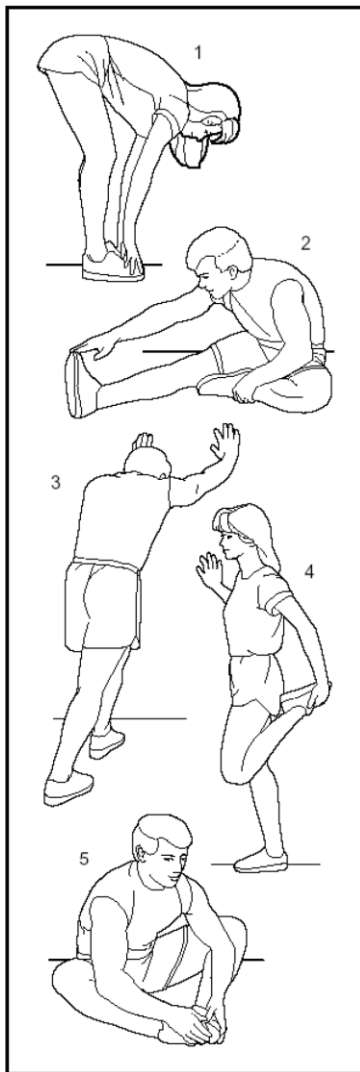
**3. Rozciąganie ścięgien stopy i pięty.** Stań z rękami opartymi o ścianę lub drzewo i rozstaw obie nogi do przodu i do tyłu. Pochyl się w stronę ściany lub drzewa trzymając tylną nogę prosto i opierając stopy o podłoże (patrz rysunek 3). Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz to ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.

**4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego.** Oprzyj się o ścianę lub stół lewą ręką, aby zachować równowagę, wyciągnij prawą rękę do tyłu, aby chwycić prawą kostkę, powoli ciągnij piętę w kierunku pośladka, aż poczujesz parcie przednich mięśni łydki na udo (patrz rysunek 4). Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się.

**5. Rozciąganie mięśnia Sartorius** (wewnętrzny mięsień uda). Usiądź na podłodze z dwoma stopami skierowanymi do siebie, a kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć rękami obie stopy i ciągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz to ćwiczenie 3 razy.

### Środki bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.

Przed ćwiczeniami warto skonsultować się z profesjonalistą. Może on udzielić kilku sugestii dotyczących częstotliwości, intensywności i czasu trwania ćwiczeń w zależności od twojego wieku i kondycji fizycznej. Jeśli poczujesz podczas ćwiczeń duszność w klatce piersiowej lub ból, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawrót głowy lub jakikolwiek inne niepokojące objawy, natychmiast przerwij ćwiczenie. Przed ich wznowieniem skonsultuj się z lekarzem.





## 8. Instrukcja bezpieczeństwa

Dziękujemy za zakup produktu naszej firmy. Prawidłowe, zgodne z instrukcją korzystanie z bieżni gwarantuje pełne bezpieczeństwo i wygodę. Prosimy dokładnie zapoznać się z poniższymi informacjami przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

Inteligentna bieżnia XQIAO A2S jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.

### Podstawowe zasady bezpieczeństwa.

1. Przewód zasilający podłączaj dopiero po upewnieniu się, że bieżnia została do końca zmontowana zgodnie z instrukcją instalacji. Zwróć uwagę, żeby ustawiona bieżnia nie utrudniała możliwości szybkiego odłączenia przewodu zasilającego z kontaktu.
2. Podłącz przewód zasilający do gniazdka z uziemieniem. Jeśli przewód zasilający lub wtyczka jest uszkodzony, należy go natychmiast wymienić na nowy. Zapytaj w sklepie lub u dystrybutora.
3. Bieżnia to urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń. Nie używaj go na zewnątrz. Miejsce, w którym stoi bieżnia, powinno być twarde, poziome i równe. Nie stawiaj bieżni na grubych dywanach i podobnych powierzchniach, aby nie zakłócać swobodnego ruchu powietrza pod urządzeniem i uniknąć kołysania się podczas biegania. Bieżnia elektryczna służy wyłącznie do marszu i biegania treningowego. Nie próbuj adaptować jej do innych celów.
4. Kiedy bieżnia elektryczna nie jest używana, odłącz przewód zasilający.
5. Podczas korzystania z bieżni elektrycznej należy uważać na dzieci i trzymać je w bezpiecznej odległości.
6. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi jakieś zagrożenie, złap szybko za poręczę i zeskocz na ziemię lub platformy po obu stronach taśmy.

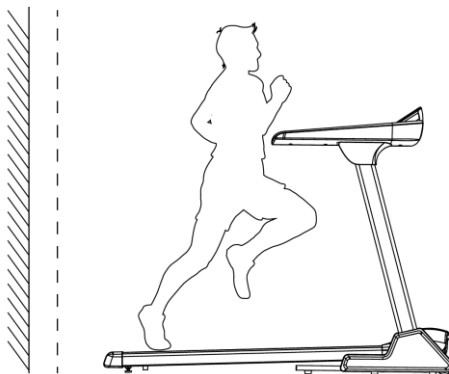
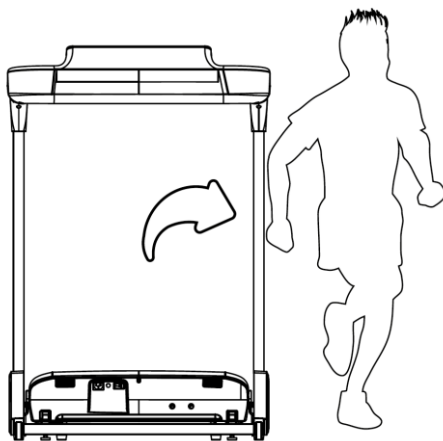
### Dobry początek.

1. Przed rozpoczęciem biegania wykonaj 3-5 minutową rozgrzewkę.
2. Włącz zasilanie głównym wyłącznikiem w dolnej części. Po naciśnięciu START taśma biegowa ruszy. Automatycznie rozpocznie od prędkości 1. Przy tej prędkości można również wykonać rozgrzewkę.
3. Złap za poręczę rękami, stań na bieżni, przyciskami „+/-” reguluj prędkość w małych krokach od 1,5 do 3,0. Utrzymuj postawę wyprostowaną, zrelaksuj się maksymalnie i poruszaj w tempie ruchu pasa biegowego. Po dostosowaniu się do rytmu i uchwyceniu środka ciężkości ciała, ostrożnie zdejmij ręce z poręczy, aby móc wykonywać klasyczne ruchy, charakterystyczne dla biegu. Jeśli poczujesz się pewnie, możesz stopniowo zwiększać prędkość.
4. Po zapoznaniu się z funkcjami bieżni, możesz dostosować prędkość do swojego stanu fizycznego.

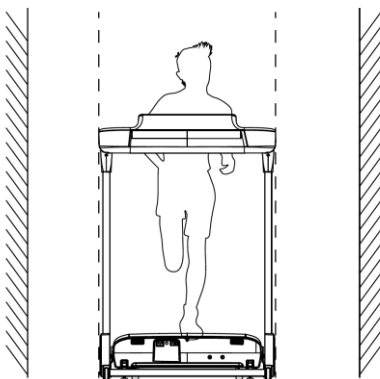
5. Na cyfrowym wyświetlaczu bieżni wyraźnie widać prędkość, czas, dystans i spalone kalorie.

**Porady:**

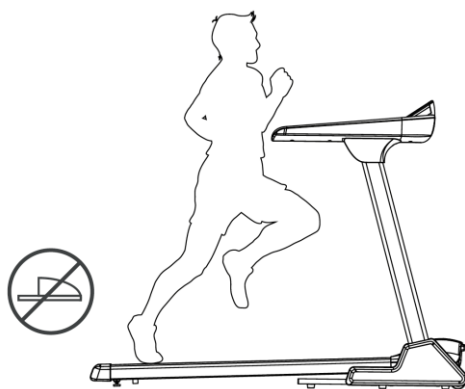
1. Przed użyciem, początkujący powinni zapoznać się z przyciskami funkcyjnymi konsoli bieżni.
2. Nie stój na pasie biegowym podczas uruchamiania bieżni. Stawaj na antypoślizgowych szynach po obu stronach bieżni. Zapobiegnie to możliwości upadku.
3. Przed bieganiem najlepiej przebrać się w strój sportowy. Nie zaleca się noszenia dżinsów, kapci ani skórzanych butów.
4. Żeby nie narażać się na niebezpieczeństwo, np. upadek w trakcie biegu, nie rozpraszaj się, nie baw się z innymi osobami. Zabrania się skakania z bieżni w trakcie biegu.



Nie stawiaj bieżni blisko ściany.  
Za bieżnią zachowaj wolny obszar minimum 2m \* 1m.



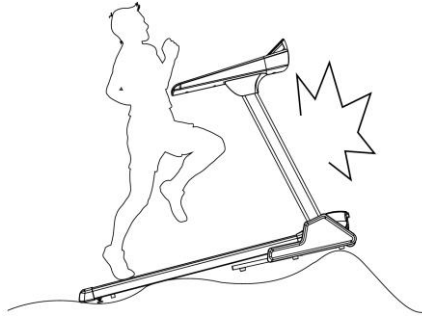
Bezpieczne użytkowanie bieżni wymaga wolnej przestrzeni  
2m (dł) \* 1m (szer) \* 2,25m (wys).



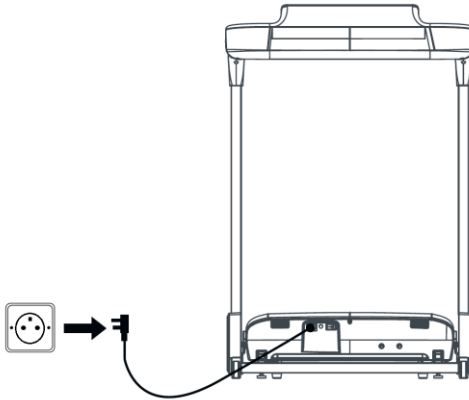
Biegaj w sportowym obuwiu.



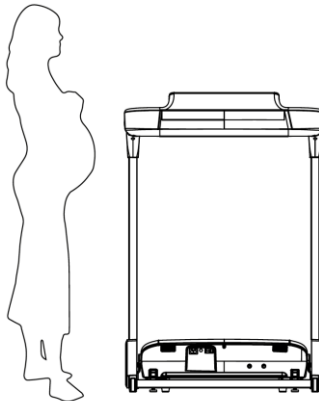
Zawsze przypinaj zabezpieczający kluczik blokady do ubrania.  
W razie wypadku, wyciągnięcie kluczika wyłączy natychmiast silnik napędowy bieżni.



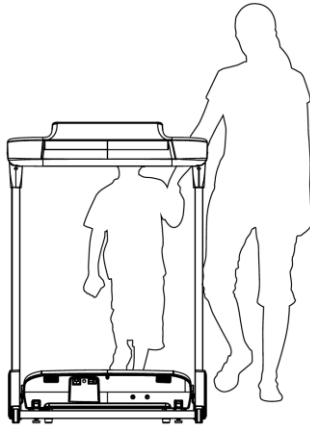
Nie wolno użytkować bieżni na nierównym i niestabilnym podłożu.



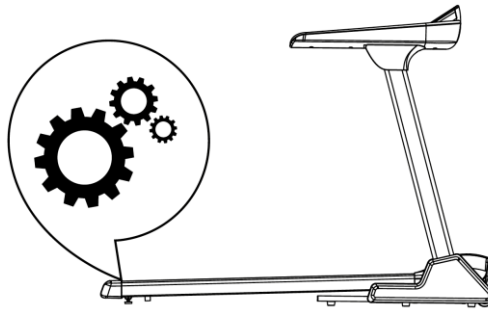
Jeśli bieżnia nie jest używana, odłączaj przewód zasilający.  
Unikniesz niekontrolowanego korzystania z bieżni przez osoby niepowołane.



Osoby starsze i kobiety w ciąży mogą korzystać z bieżni z zachowaniem  
wyjątkowej ostrożności.



Dzieci, osoby niepełnoletnie mogą korzystać z bieżni wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.



Proszę nie stawać na tej części bieżni. Grozi wciągnięciem.

# 9. Wytyczne i instrukcje dotyczące konserwacji

## 1. Przewodnik konserwacji.

**Ostrzeżenie:** Zawsze odłączaj kabel zasilający bieżni elektrycznej przed czyszczeniem bieżni i przed wykonaniem procedur konserwacyjnych.

**Czyszczenie:** Regularne czyszczenie znacznie wydłuży żywotność bieżni elektrycznej.

Regularnie czyść odsłonięte części po obu stronach pasa biegowego, co zmniejszy gromadzenie się ciał obcych pod pasem. Przed bieganiem, zawsze upewnij się, że buty sportowe są czyste i sprawdzaj, czy w podeszwach nie ma obcych ciał, kamyków, żwiru, które mogły by spaść na pas bieżni. Powierzchnię pasa biegowego należy czyścić wilgotną szmatką z mydłem. Uważaj, aby nie chlapać wodą na elementy elektryczne i pod pas bieżni.

**Ostrzeżenie:** przed zdjęciem osłony silnika pamiętaj, aby sprawdzić czy przewód zasilający jest odłączony. Zdejmij maskę silnika i wyczyść kurz, wyczyść pas bieżni i nasmaruj olejem silikonowym przynajmniej raz w roku. Przestrzeń między platformą bieżni a pasem bieżni elektrycznej została wstępnie pokryta powłoką oleju silikonowego. Tarcie pomiędzy pasem bieżni a platformą bieżni ma duży wpływ na żywotność i wydajność bieżni elektrycznej. Dlatego należy je regularnie pokrywać olejem silikonowym. Zalecane jest regularne sprawdzanie uruchomionej platformy. Jeśli platforma do chodzenia jest uszkodzona, skontaktuj się z serwisem lub centrum obsługi klienta. Zaleca się nanosić olej silikonowy na przestrzeń między pasem bieżni a platformą spacerową bieżni elektrycznej zgodnie z następującym harmonogramem:

Użytkownik lekki (korzystający z bieżni mniej niż 3 godziny tygodniowo) raz na 6 miesięcy.

Użytkownik o średniej wadze (korzystający z bieżni przez 3-5 godzin tygodniowo) raz na 3 miesiące.

Użytkownik ciężki (korzystaj z bieżni przez ponad 5 godzin tygodniowo) raz na 1,5 miesiąca.

Zalecamy zakup dedykowanych lubrykantów od lokalnych dystrybutorów podobnego sprzętu.

## 2. Instrukcja konserwacji.

Dla zapewnienia bezawaryjnej pracy i dla przedłużenia żywotności bieżni, zaleca się jej wyłączenie, po każdym 2 godzinach ciągłej pracy i pozostawienie maszyny w bezruchu na 10 minut przed kolejnym użyciem. Jeśli pas bieżni jest zbyt luźny, może się ślizgać podczas pracy bieżni. Jeśli jest zbyt mocno napięty, może to osłabiać działanie silnika i powodować szybsze zużywanie rolek i pasa biegowego. Gdy pas jest naprężony odpowiednio, można go ręcznie podnieść (trzymając po obu stronach pasa) ponad powierzchnię platformy na około 50-75 mm.

## 2.1. Smarowanie platformy spacerowej.

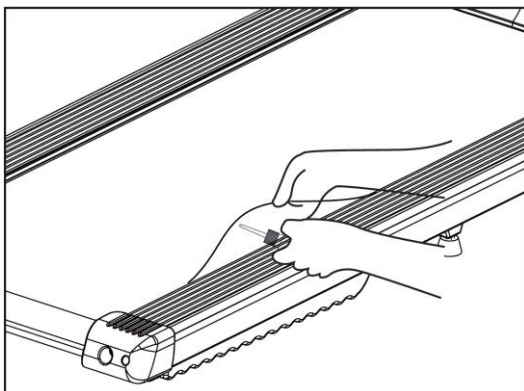
1. Jak podano powyżej, użytkownik powinien smarować platformę do chodzenia w odpowiednich odstępach czasu. Nie oznacza to jednak, że im więcej smaru, tym lepiej. Pamiętaj: rozsądne smarowanie jest ważnym czynnikiem wpływającym na poprawę żywotności bieżni.
2. Metoda sprawdzenia, czy istnieje potrzeba uzupełniania smaru. Wystarczy unieść pas bieżni i wsunąć dłoń jak najdalej do środka, w tylnej części. Jeśli ręka będzie lekko wilgotna od oleju silikonowego, nie ma potrzeby smarowania. Jeśli platforma jest sucha, a na dłoni nie ma oleju silikonowego, należy wykonać smarowanie.
3. Smarowanie platformy spacerowej olejem silikonowym:

Odciąć ok. 5mm

Olej  
silikonowy



- a) Przygotuj butelkę z olejem odcinając pod kątem końcówkę, nie więcej niż 5mm. Odkręć zaślepkę wlotu oleju w bieżni.



- b) Włącz bieżnię i pozwól jej pracować z minimalną prędkością 1 km/h. Przyłóż. Wlewaj olej pod pas bieżni, jak pokazano na rysunku. Delikatnie dociskaj pas w okolicy środka bieżni. Po kilku minutach olej silikonowy może zostać całkowicie wchłonięty przez pas bieżni.

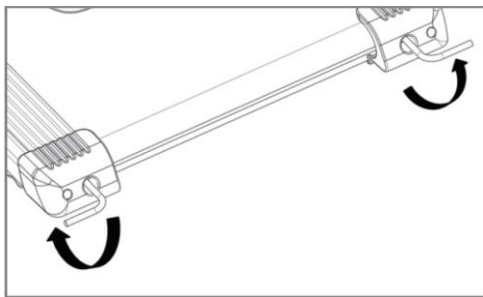
## 2.2. Regulacja napięcia pasa biegowego.

Bieżnie są zawsze dokładnie regulowane po montażu, tuż przed opuszczeniem fabryki. Po pewnym czasie użytkowania bieżni pas może się jednak poluzować. Użytkownik może zauważyć, że pas bieżni zatrzymuje się, ma tendencję do falowania lub ślizga się podczas biegu. Kiedy wystąpi takie zjawisko, trzeba zwiększyć napięcie pasa: użyj klucza imbusowego, wykonaj jednorazowo po 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek dla śruby prawej i w kierunku przeciwnym dla śruby lewej. Sprawdź rezultaty. Reguluj zawsze obie śruby, po lewej i prawej stronie pasa bieżni. Jeśli pas biegowy jest zbyt luźny, pas i rolka mogą się ślizgać, ale zbyt mocno naciągnięty pas też nie jest dobry, gdyż zwiększone obciążenie przyspiesza zużycie silnika, pasa biegowego i rolek. Prawidłowo naprężony pas można ręcznie podnieść w środku ponad powierzchnię platformy na około 50-75 mm.

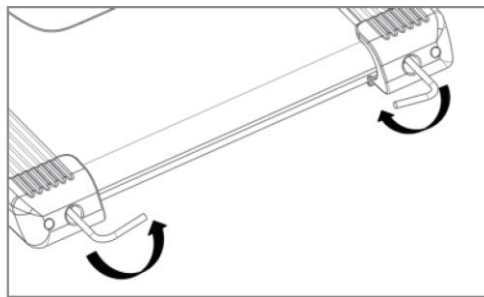
## 2.3. Centrowanie pasa biegowego.

1. Umieść bieżnię elektryczną na równej powierzchni.
2. Włącz ruch pasa biegowego i pozwól mu pracować z prędkością około 3,5 km/h.
3. Jeśli pas biegowy przesuwa się w lewo, obróć lewą śrubę rolki prowadzącej pas o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć prawą śrubę rolki prowadzącej pas o 1/2 obrotu w lewo.
4. Jeśli pas biegowy przesuwa się w prawo, obróć prawą śrubę rolki prowadzącej pas o 1/2 obrotu w prawo, a następnie obróć lewą śrubę rolki prowadzącej pas o 1/2 obrotu w lewo.

Uwaga: Regularnie czyść bieżnię, usuwaj wszystkie obce ciała, gdyż mogą powodować uszkodzenia lub szybsze zużycie bieżni.



Jeśli pas biegowy ma tendencje do przesuwania się w lewo, reguluj zgodnie z rysunkiem powyżej.



Jeśli pas biegowy ma tendencje do przesuwania się w prawo, reguluj zgodnie z rysunkiem powyżej.



# 10. Informacja o gwarancji.

## Gwarancja.

Firma XQIAO gwarantuje, że z wyłączeniem niżej wyszczególnionych ograniczeń, Produkt (z wyłączeniem baterii, akumulatorów) będzie prawidłowo działał przez okres dwóch lat (24 miesiące) od daty zakupu.

Gwarancji udziela użytkownikowi końcowemu sprzedawca. Wszelkie sprawy związane z realizacją roszczeń gwarancyjnych należy załatwiać u sprzedawcy.

Gwarancja obejmuje wyłącznie wady materiałowe lub produkcyjne.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń mechanicznych.

Gwarancja traci ważność w przypadku stwierdzenia prób samodzielnej naprawy.

Zgłaszając reklamację w ramach gwarancji, należy przedstawić oryginalny, czytelny dowód zakup z datą zakupu.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z normalnego zużycia.

Gwarancja nie obejmuje wad spowodowanych nieostrożnym lub niewłaściwym użytkowaniem, szkód powstałych w wyniku wypadku, pożaru, zalania, uderzenia pioruna lub innych działań natury, problemów związanych ze złymi parametrami sieci zasilającej.

Gwarancja traci ważność w przypadku uszkodzenia plomb na obudowie (jeśli są), w przypadku widocznych śladów manipulowania przy urządzeniu, uszkodzeń spowodowanych użytkowaniem w sposób inny, niż ten, do którego produkt został przeznaczony, nieprzestrzegania instrukcji obsługi, celowego lub umyślnego uszkodzenia, stosowania części zamiennych lub innych elementów zamiennych (w tym materiałów eksploatacyjnych), które nie są dostarczone lub zalecane przez producenta, wszelkich zmian lub modyfikacji produktu, które zostały przeprowadzone przez użytkownika lub osoby trzecie.

Niniejsza gwarancja jest nieważna, jeśli numer seryjny produktu jest nieczytelny lub go brak.

## Informacja o recyklingu i utylizacji. (WEEE).

Unia Europejska

Niektóre urządzenia mogą być wykorzystywane zarówno w zastosowaniach domowych, jak i profesjonalnych/ firmowych.

Środowisko domowe.



Umieszczenie tego symbolu na sprzęcie informuje, że nie należy pozbywać się go wraz z innymi odpadami z gospodarstwa domowego. Zgodnie z prawem Unii Europejskiej, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, który ma zostać zutyliizowany, musi zostać oddzielony od odpadów domowych. Prywatne gospodarstwa domowe w krajach członkowskich Unii Europejskiej mogą bezpłatnie zwracać zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny do wyznaczonych punktów zbiórki odpadów. Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z lokalnymi organami zajmującymi się utylizacją odpadów.

W niektórych krajach członkowskich przy zakupie nowego sprzętu lokalny sprzedawca może mieć obowiązek odebrania zużytego sprzętu bez opłat. Aby uzyskać dodatkowe informacje, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Środowisko profesjonalne/ biznesowe.



Umieszczenie tego symbolu na urządzeniu informuje, że użytkownik musi pozbyć się go zgodnie z ustanowionymi procedurami krajowymi. Zgodnie z prawem Unii Europejskiej, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, który ma podlegać utylizacji, musi być traktowany zgodnie z przyjętymi procedurami.

Action S.A.  
ul. Dawidowska 10  
Zamienie, 05-500 Piaseczno