



Instrukcja obsługi
User manual

WINGMAN TRX20 Pro

Bieżnia elektryczna
Electric Treadmill

Polski.....3

English47

Instrukcja obsługi

Korzystając z kodu QR pobierz aktualną instrukcję obsługi zawierającą najnowsze, zaktualizowane informacje na temat użytkowania, konserwacji i rozwiązywania problemów z urządzeniem. Instrukcja znajduje się na stronie wingman.sport/r/manual/trx20

User manual

Using the QR code, download the up to date user manual containing the latest, updated information regarding the use, maintenance and troubleshooting of the device. The manual is available at wingman.sport/r/manual/trx20



Szanowny Kliencie,

Dziękujemy za zaufanie i wybór bieżni elektrycznej **Wingman**. Mamy nadzieję, że będzie zapewniać Państwu dobrą formę przez długie lata.

Spis treści

Uwagi i ostrzeżenia.....	4
Zawartość opakowania	8
Wprowadzenie do produktu	9
Montaż.....	10
Użytkowanie	21
Trening	26
Pomiar tętna.....	28
Hamulec bezpieczeństwa	31
Głośniki Bluetooth	31
Konfiguracja aplikacji.....	32
Połączenie z aplikacją Kinomap	34
Usuwanie problemów z połączeniem	37
Przygotowanie do ćwiczeń.....	38
Regulacja	39
Czyszczenie i konserwacja.....	42

Uwagi

Aby zapobiec utracie zdrowia lub zniszczeniu mienia, zapoznaj się z poniższymi instrukcjami.



Ostrzeżenie

Ryzyko utraty zdrowia
lub śmierci



Uwaga

Ryzyko utraty zdrowia,
niebezpieczne substancje



Zabronione



Należy

Ostrzeżenia



Dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi urządzenia i zawartymi w niej ostrzeżeniami. W zakresie, na jaki zezwalają obowiązujące przepisy prawa, Wingman nie przyjmuje żadnej odpowiedzialności ani wprost, ani w sposób dorozumiany za żadne: utraty korzyści, możliwości korzystania z Produktu, funkcjonalności, umów, transakcji, przychodów lub przewidywanych oszczędności, zwiększone koszty lub wydatki ani za żadną inną pośrednią, wynikową lub szczególną stratę albo szkodę w szczególności spowodowane użytkowaniem urządzenia niezgodnie z instrukcją obsługi.



Waga użytkownika nie może przekraczać maksymalnego limitu urządzenia.



Należy zawsze sprawdzić, czy śruby są odpowiednio dokręcone przed użyciem urządzenia.



Należy wyjąć klucz bezpieczeństwa po zakończeniu ćwiczeń, aby zapobiec nieautoryzowanemu użyciu urządzenia.



Przed każdym treningiem należy upewnić się, że pas biegowy jest prawidłowo napięty i ustawiony we właściwej pozycji. Więcej informacji znajduje się w sekcji regulacja.

Ostrzeżenia



Nie należy demontować elementów urządzenia bez upoważnienia.



Nie przekłuwać ani nie podpalać urządzenia.



Nie czyścić alkoholem ani rozpuszczalnikami.



Trzymać z dala od bieżącej wody.



Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.



Nie używać w zakurzonym, zbyt wilgotnym lub zbyt suchym otoczeniu.



Należy regularnie sprawdzać, czy śruby i wkręty są dobrze dokręcone.



Nie należy wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru lub deszczu.



Należy trzymać zwierzęta z dala od urządzenia.



Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów ani części ciała do otworów urządzenia.



Należy dbać o nawodnienie organizmu podczas ćwiczeń.



Należy rozgrzać się i rozciągnąć przed ćwiczeniami, aby zminimalizować ryzyko urazów.



Nie używać urządzenia na bosą lub bez odpowiedniego obuwia.



Nie używać urządzenia, jeśli jego konstrukcja lub obudowa jest pęknięta lub uszkodzona.



Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do urazów.



Nie używać urządzenia do celów medycznych.

Ostrzeżenia



Należy umieścić urządzenie na płaskiej i stabilnej powierzchni.



Należy używać wyłącznie oryginalnych części do montażu urządzenia.



Stosuj wyłącznie oryginalną wtyczkę bez przedłużacza.



Jeśli urządzenie nie jest używane, należy odłączyć je od sieci.



Należy odłączyć urządzenie od sieci przed przemieszczeniem.



Podczas korzystania z urządzenia noś odpowiednią odzież.



Nie dotykać wtyczki mokrymi rękami.



Upewnić się, że urządzenie zostało poprawnie podłączone do sieci elektrycznej.



Przed użyciem ustaw urządzenie tak, aby jego boki znajdowały się w odległości co najmniej 1 metra, a tył w odległości co najmniej 2 metrów od wszelkich obiektów.



Nie umieszczać w pobliżu źródeł ciepła lub pary.



Nie używać w pobliżu otwartego ognia.



Nie dotykać jakichkolwiek obracających się elementów urządzenia za pomocą dłoni.



Należy zawsze chwytać za wtyczkę odłączając ją od gniazdka.



Nie narażać urządzenia na elektryczność statyczną.



Trzymaj ostre przedmioty z dala od urządzenia.



Urządzenie powinno być zawsze podłączone do gniazdka z uziemieniem.



Przed uruchomieniem sprawdzić czy napięcie zasilania z tabliczki znamionowej jest zgodne z napięciem lokalnej sieci.



W sytuacji awaryjnej wyjmij klucz bezpieczeństwa, chwyć obie poręcze i wskocz na szyny boczne.

Ostrzeżenia



Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.



Urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę jednocześnie.



Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji.



Przed czyszczeniem lub konserwacją należy odłączyć urządzenie od zasilania.



W przypadku korzystania z podstawki na telefon lub tablet należy umieścić urządzenie na środku, aby zapobiec jego upadkowi.



Należy upewnić się, że przewód zasilający nie ma styczności z rolkami lub pasem bieżącym urządzenia.



Kobiety w ciąży i pacjenci z nadciśnieniem, chorobami serca lub trudnościami w poruszaniu się powinni uzyskać zgodę lekarza na korzystanie z urządzenia.

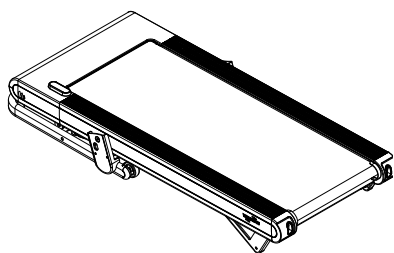
Uwaga!

W przypadku wystąpienia któregoś z poniższych zdarzeń, należy natychmiast wyłączyć urządzenie:

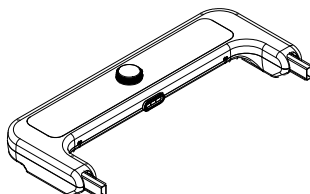
- Jeden lub więcej przełączników nie działa.
- Uszkodzony przewód zasilający
- Nastąpiło zwarcie.
- Czuć zapach spalenizny lub słyszać niepokojące dźwięki i wibracje.
- Inne nieprawidłowości w działaniu lub usterki.

Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony lub zniszczony, musi zostać wymieniony przez producenta, serwis lub inną upoważnioną jednostkę.

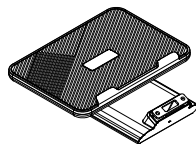
Zawartość opakowania



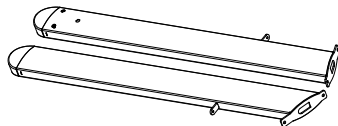
platforma bieżni



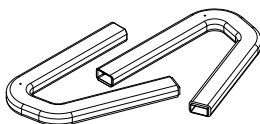
konsola



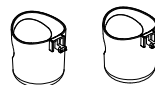
podstawa na
telefon/tablet



lewy i prawy słupek konsoli



poręcz (2 szt.)



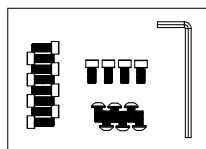
uchwyt na bidon
(2 szt.)



opaska HRM



pas HRM



paczka
instalacyjna



olej silikonowy

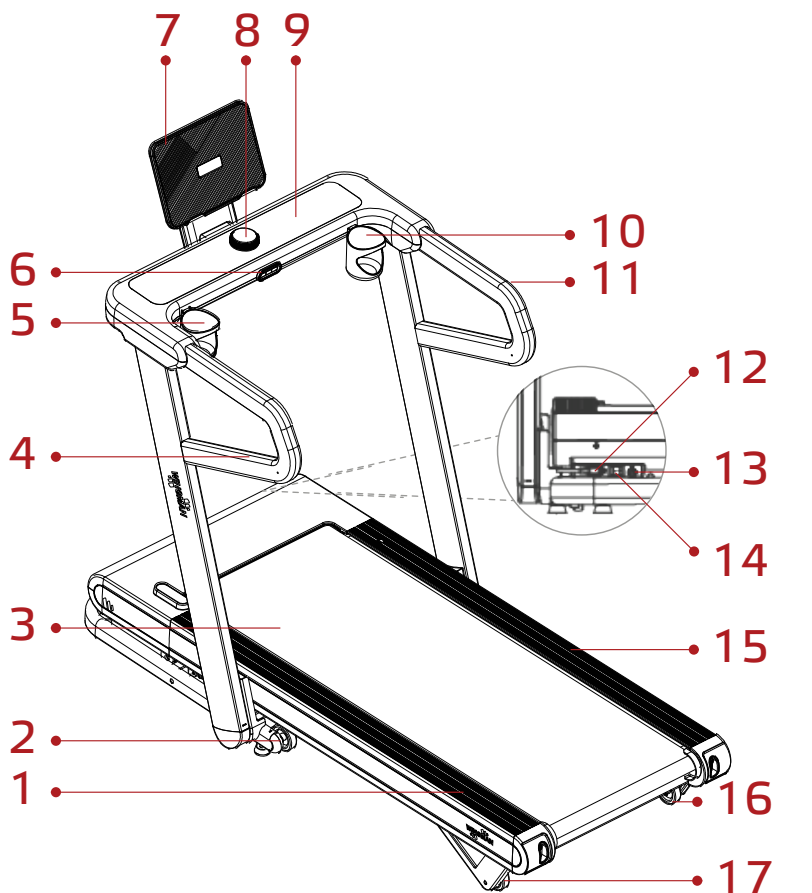


przewód zasilający



klucz
bezpieczeństwa

Wprowadzenie do produktu



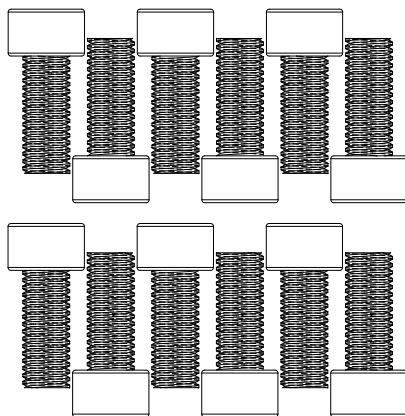
- 1.** Szyna boczna
- 2.** Kółko transportowe
- 3.** Pas biegowy
- 4.** Poręcz
- 5.** Uchwyt na bidon
- 6.** Gniazdo klucza bezpieczeństwa
- 7.** Podstawka na telefon/tablet
- 8.** Pokrętko sterowania
- 9.** Panel sterowania

- 10.** Uchwyt na bidon
- 11.** Poręcz
- 12.** Gniazdo zasilania
- 13.** Przełącznik resetowania
- 14.** Przełącznik zasilania
- 15.** Szyna boczna
- 16.** Kółko transportowe
- 17.** Kółko transportowe

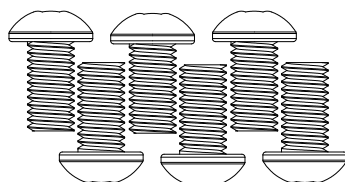
Uwaga: Montaż wymaga co najmniej dwóch osób. Należy umieścić wszystkie części w czystym, wystarczająco dużym miejscu i wyjąć je z opakowania przed rozpoczęciem montażu. Nie wyrzucać opakowania przed zakończeniem montażu.

Podczas montażu wszystkie śruby i wkręty powinny być tylko lekko dokręcone. Po zakończeniu montażu należy je dokręcić do końca.

Zawartość paczki instalacyjnej:



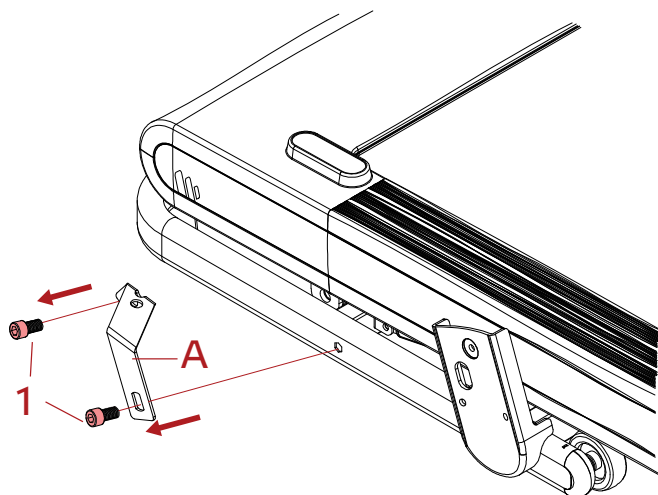
śruby z płaskim łbem (12 szt.)



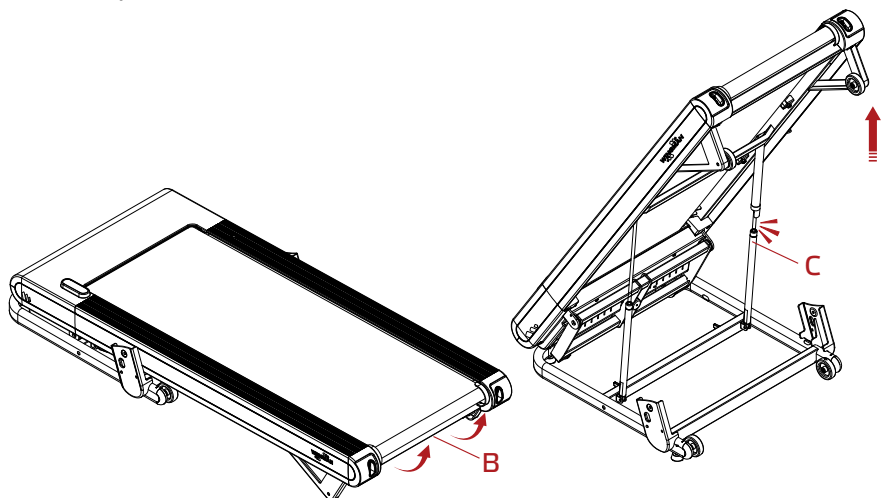
śruby z okrągłym łbem (6 szt.)



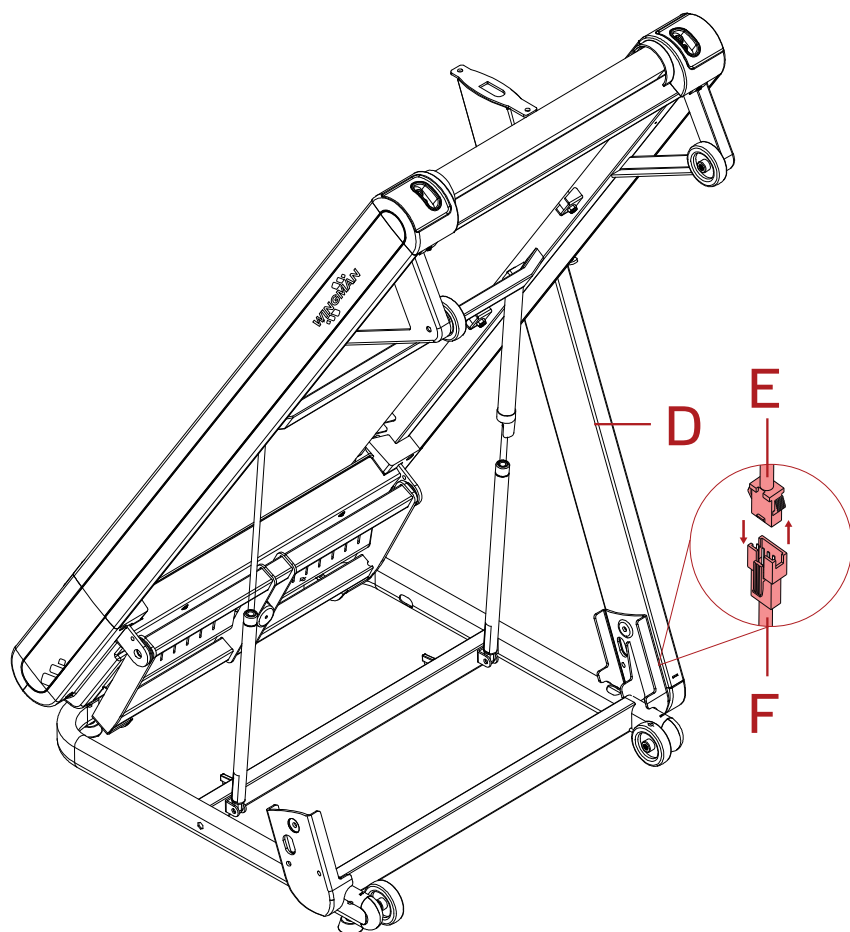
klucz imbusowy



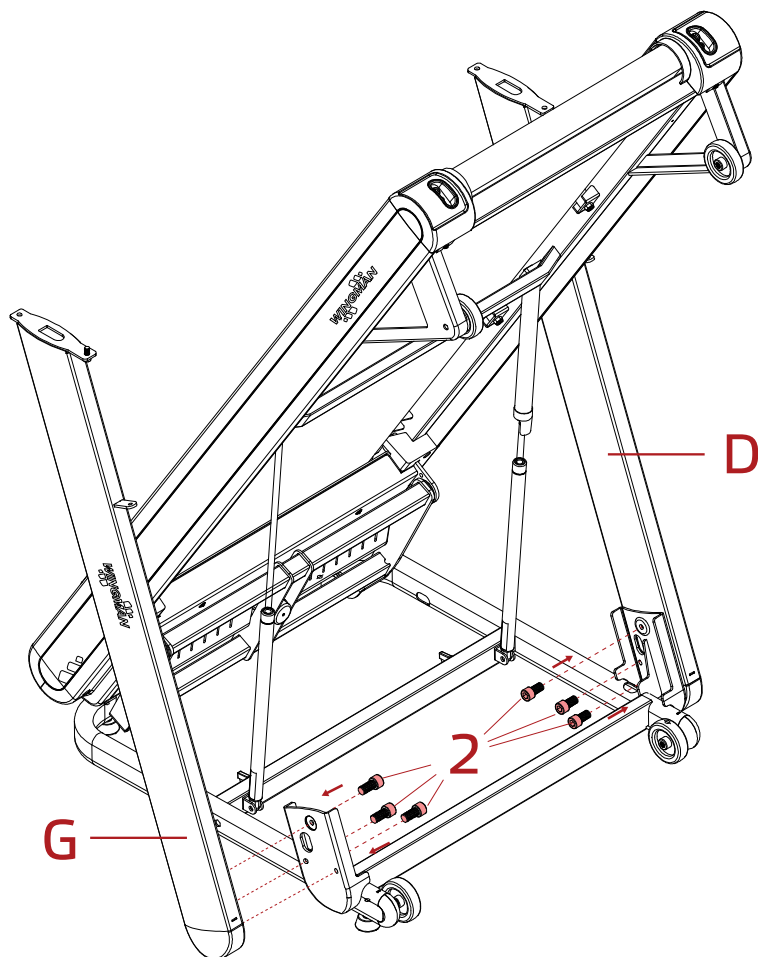
1. Umieść platformę bieżni na płaskiej i równej powierzchni. Za pomocą klucza imbusowego zdejmij blokadę transportową [A] z boku platformy, odkręcając dwie śruby z płaskim łbem [1].



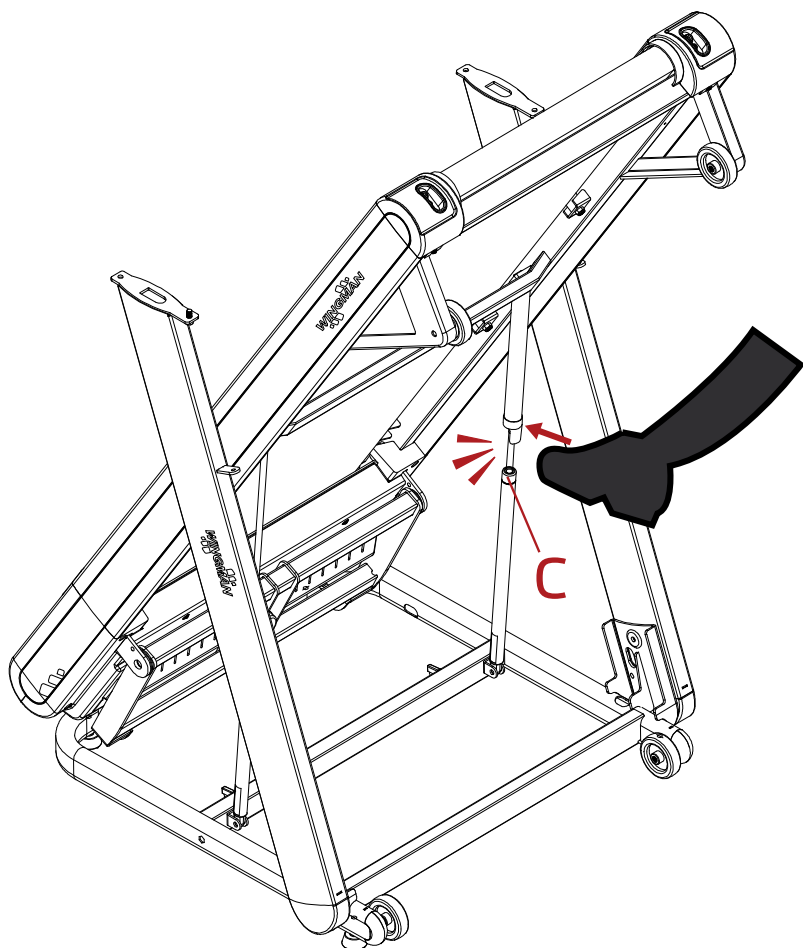
2. Podnieś platformę [B], aż zatrzaśnie się mechanizm blokujący [C].



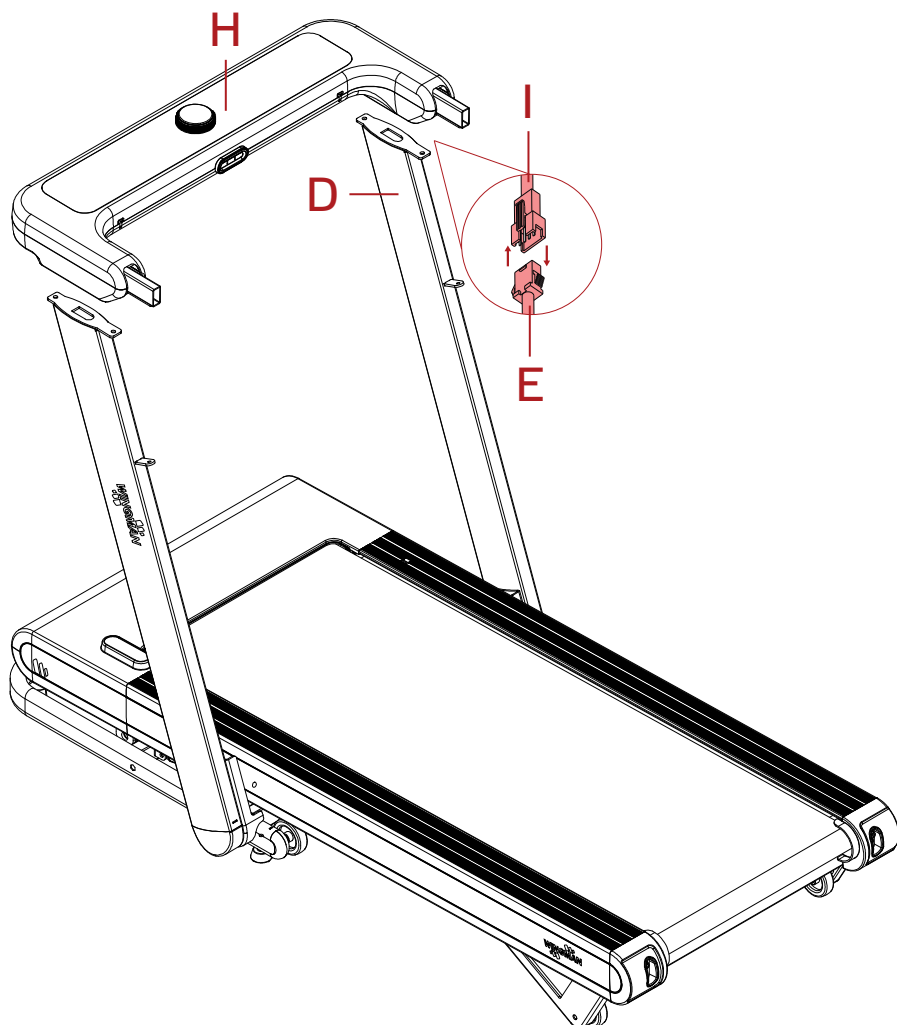
3. Podłącz kabel platformy bieżni [F] do kabla [E] znajdującego się u podstawy prawego słupka konsoli [D].



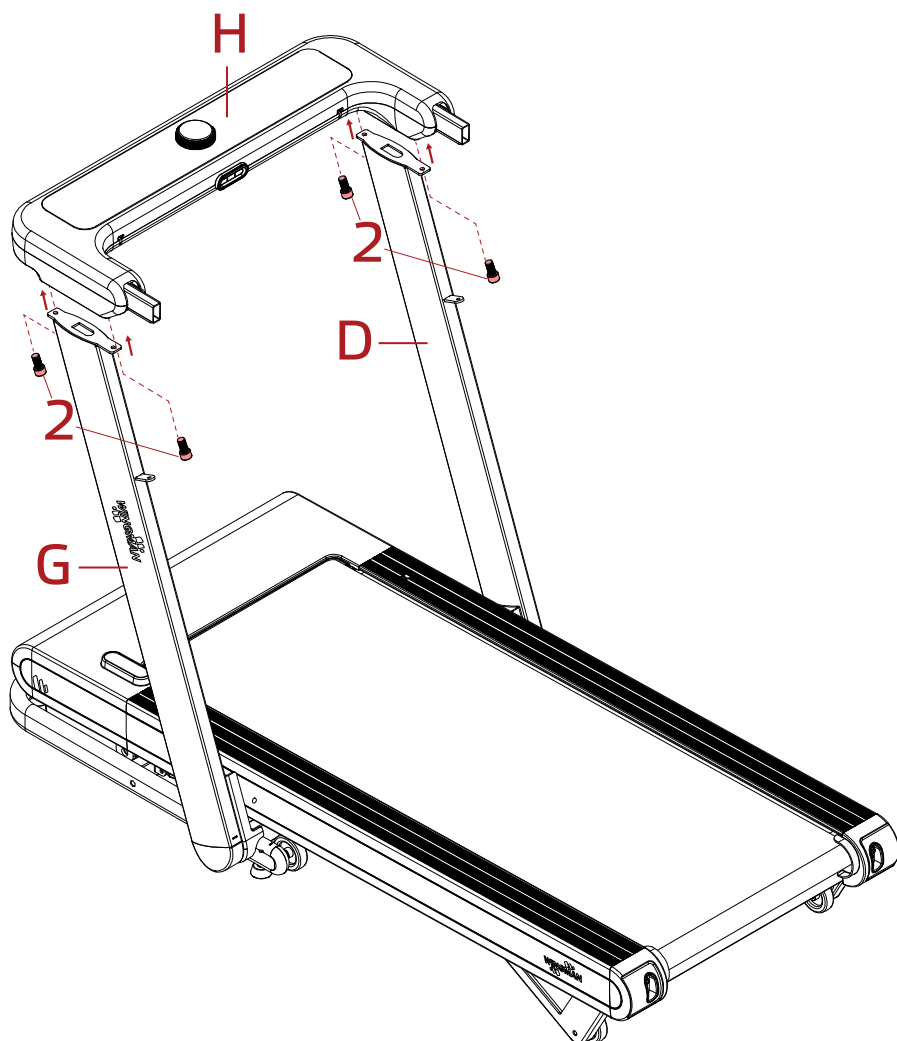
4. Przymocuj prawy [D] i lewy [G] słupek do platformy, wkręcając po trzy śruby z płaskim łbem z paczki instalacyjnej [2] dla każdego słupka za pomocą klucza imbusowego.



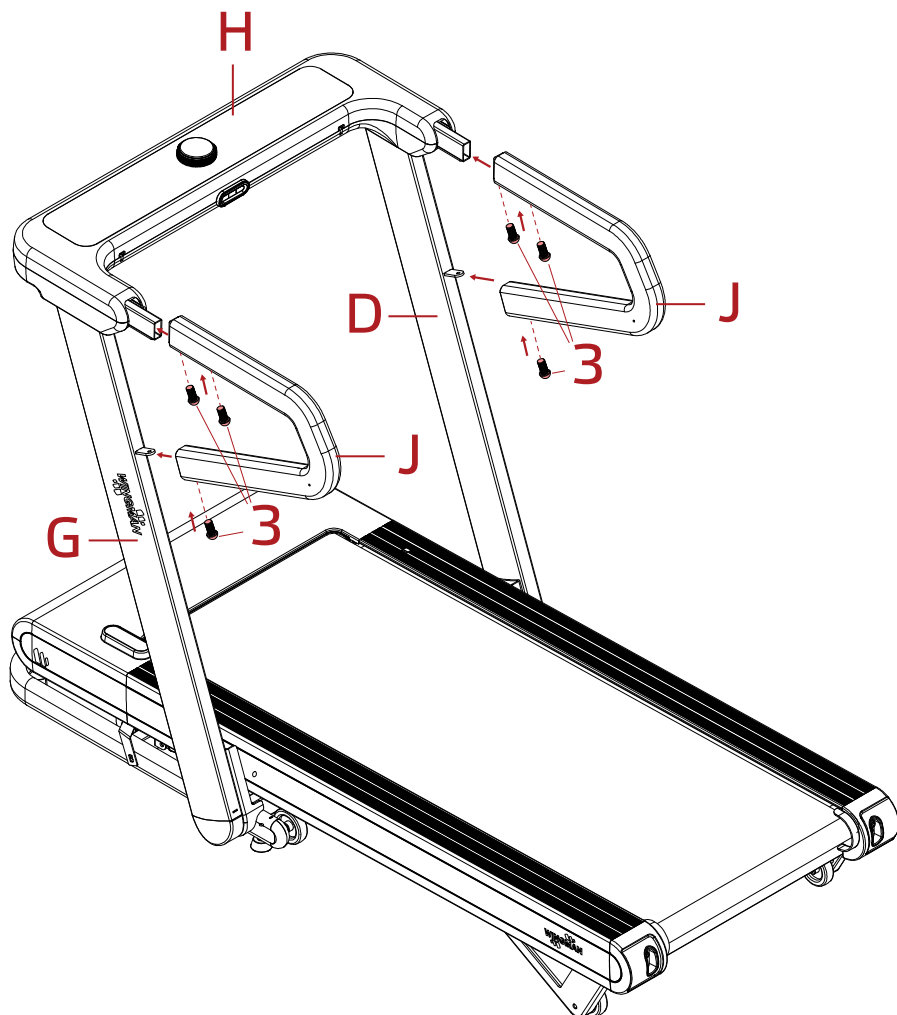
5. Opuść platformę bieżni, naciskając stopą przełącznik zwalniający mechanizm blokujący na przegubie prawej podpory [C]. Po zwolnieniu blokady bieżnia opuści się powoli sama.



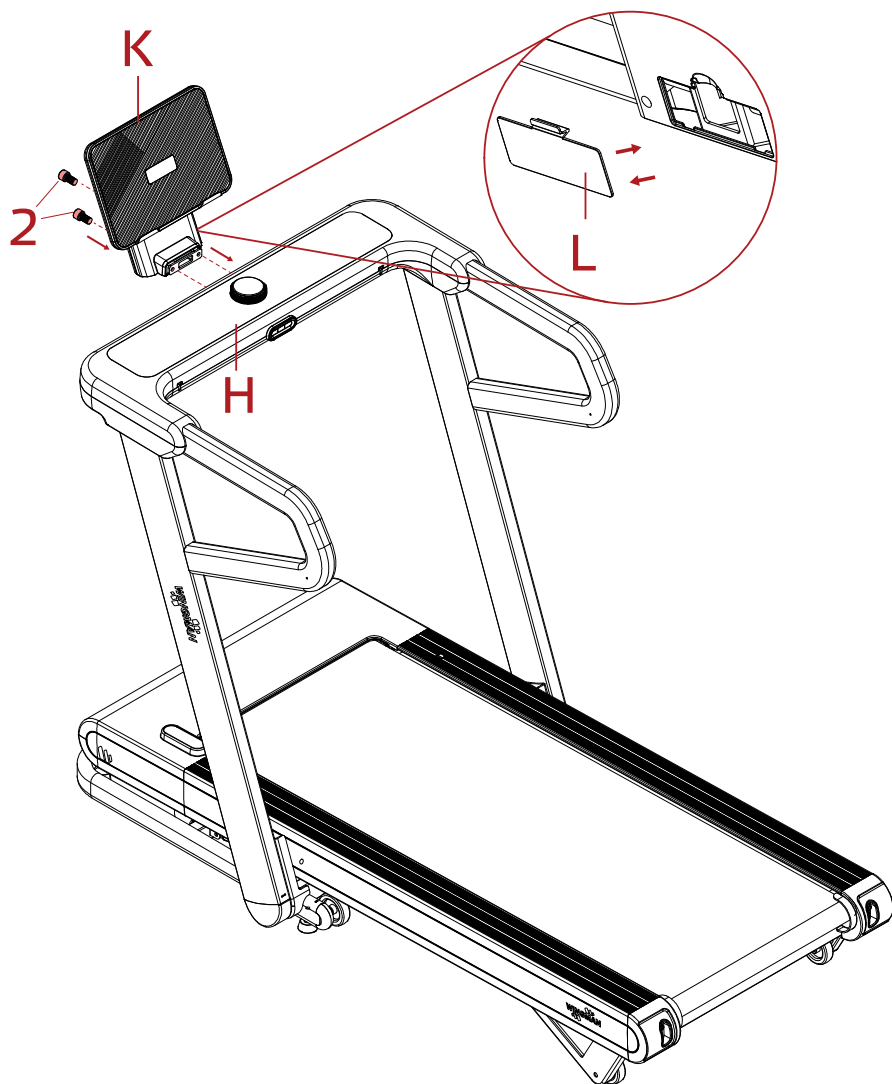
6. Połącz kabel [I] po prawej stronie konsoli [H] z kablem [E] znajdującym się w górnej części prawego słupka [D].



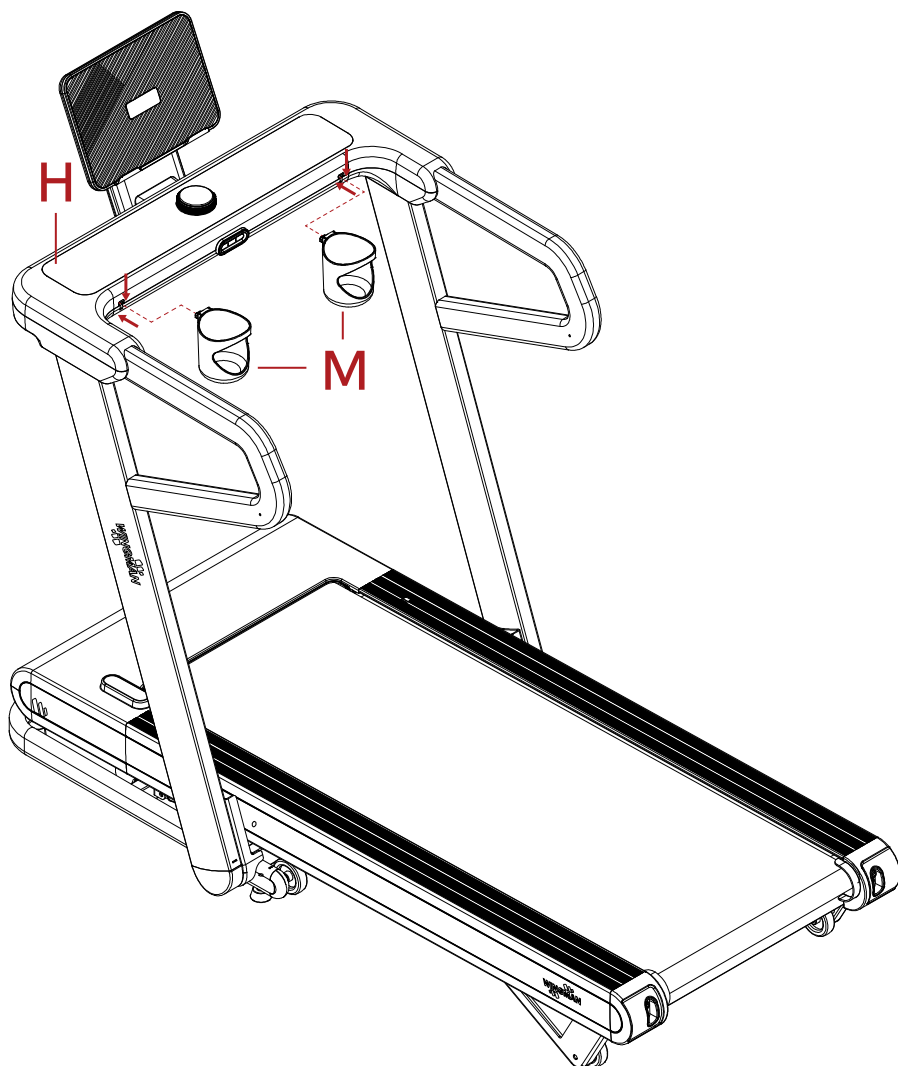
7. Przymocuj konsolę [H] do prawego [D] i lewego [G] słupka, wkręcając po dwie śruby z płaskim łbem z paczki instalacyjnej [2] na słupek za pomocą klucza imbusowego.



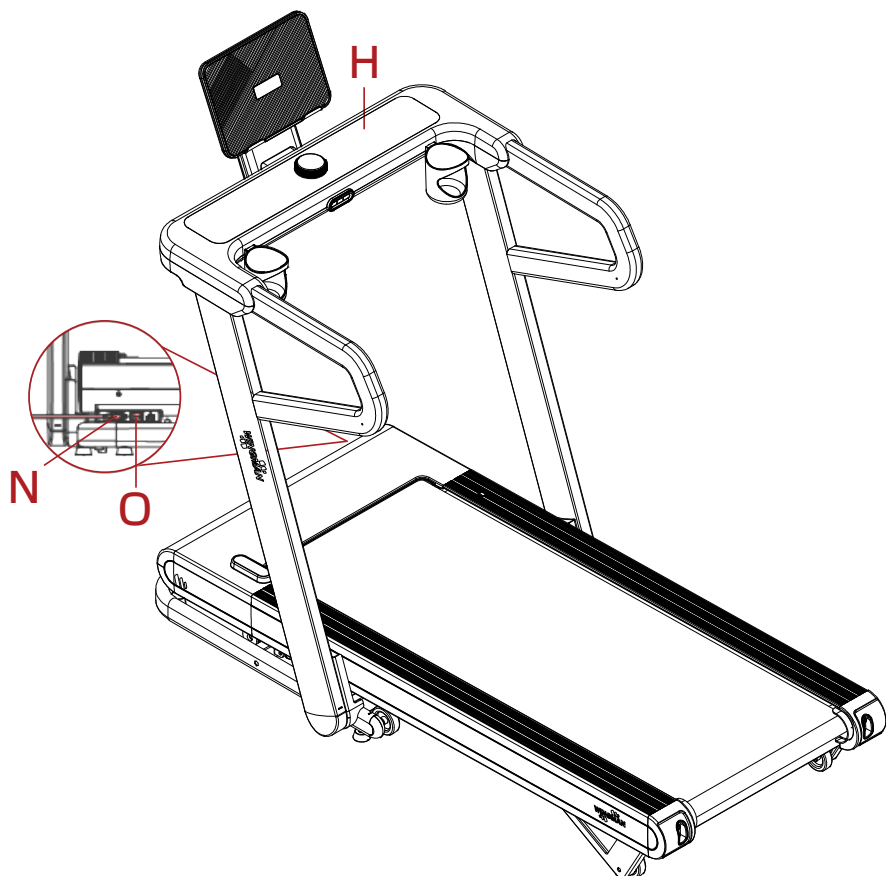
8. Przymocuj obie poręcze [J] do słupków [D,G], wkręcając po trzy śruby z okrągłym łbem z paczki instalacyjnej [3] na każdą poręcz za pomocą klucza imbusowego.



9. Wyciągnij tylną pokrywę [L] z podstawki telefonu/tabletu [K]. Przymocuj podstawkę do konsoli [H], wkręcając dwie śruby z płaskim łbem z paczki instalacyjnej [2]. Z powrotem przymocuj tylną pokrywę [L] do podstawki telefonu/tabletu.



10. Zamocuj oba uchwyty na bidony [M], poprzez umieszczenie ich mocowań w odpowiednich otworach w konsoli [H] i zabezpiecz je na miejscu, pociągając w dół.



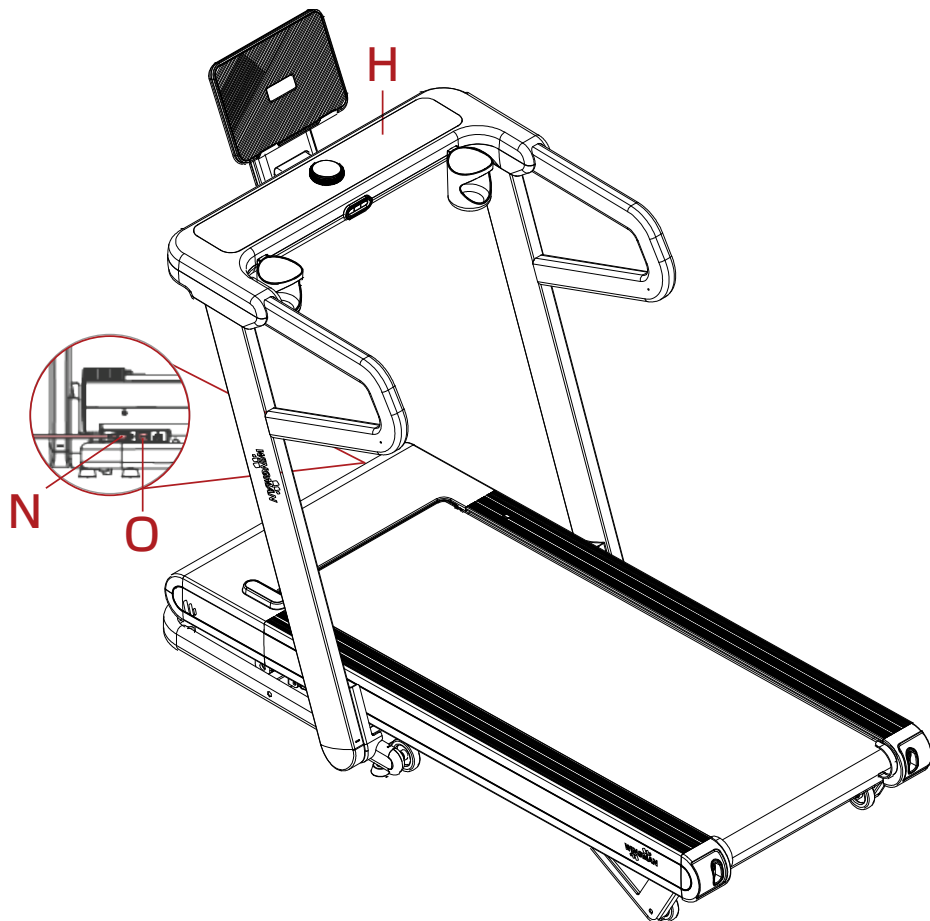
11. Podłącz kabel zasilający [N] do gniazda AC z boku przedniej części bieżni. Następnie podłącz kabel do gniazda zasilania i włącz przełącznik zasilania [O], aby podświetlić panel sterowania na konsoli [H] w celu sprawdzenia połączenia.

12. Wyłącz przełącznik zasilania [O], odłącz kabel zasilający [N] i dokręć wszystkie śruby. Po wykonaniu tych czynności montaż jest zakończony i urządzenie jest gotowe do pierwszego użycia. W razie potrzeby wypoziomuj urządzenie, obracając nóżki poziomujące znajdujące się u podstawy bieżni.

Użytkowanie

Ostrzeżenie. Przed każdym treningiem należy upewnić się, że pas biegowy jest prawidłowo napięty i ustawiony we właściwej pozycji. Więcej informacji znajduje się w sekcji regulacja.

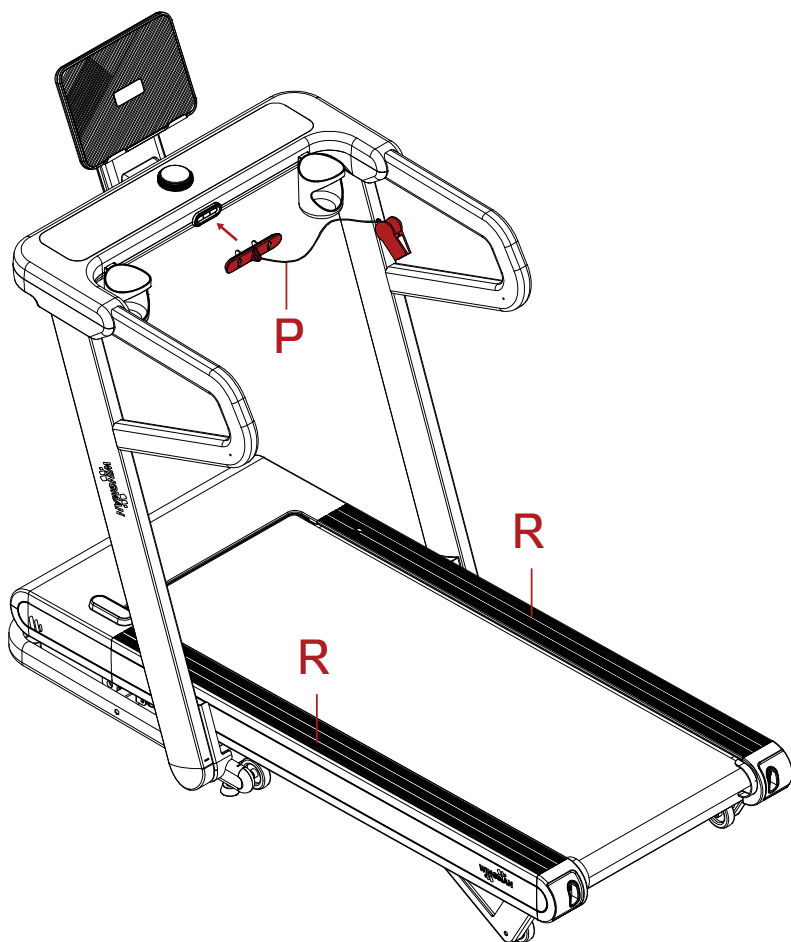
Uruchomienie



1. Podłącz kabel [N] i ustaw przełącznik zasilania [O] w pozycji włączonej, aby uruchomić urządzenie. Po uruchomieniu rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a panel sterowania podświetli się.

Użytkowanie

Uruchomienie

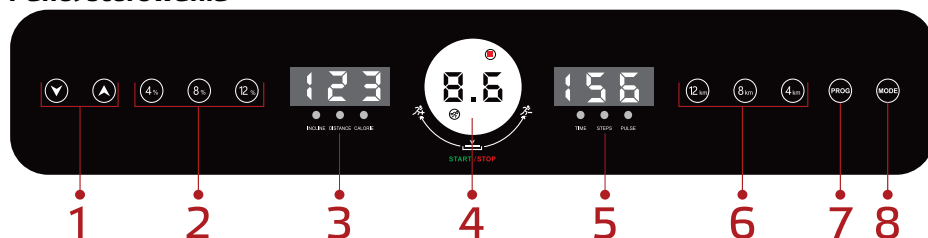


2. Stojąc na sznycach bocznych [R], włóż klucz bezpieczeństwa [P] do gniazda na konsoli i przypnij drugi koniec klucza do ubrania. Po włożeniu klucza, konsola przejdzie w tryb czuwania.

Uwaga: Panel sterowania nie będzie reagować, a napęd bieżni nie zostanie włączony, dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony do gniazda na konsoli.

Użytkowanie

Panel sterowania



1. Naciśnij przycisk  lub , aby zmieniać wartości podczas ustawiania trybu treningu docelowego lub trybu programu treningowego albo aby dostosować poziom nachylenia podczas treningu. Przytrzymanie przycisków przez ponad 0,5 sekundy powoduje szybką zmianę wartości.

2. Naciśnij przycisk ,  lub , aby szybko ustawić poziom nachylenia wskazywany przez przycisk.

3. Lewy wyświetlacz - naprzemienne przedstawianie ustawionego nachylenia [**INCLINE**], przebytego dystansu [**DISTANCE**] i spalonych kalorii [**CALORIE**] co 5 sekund.

4. Pokrętło sterowania / wyświetlacz pokrętła sterowania:

- Wyświetlacz - przedstawia ustawioną prędkość.
- Wskaźnik  świeci się, gdy napęd bieżni pracuje.
- Wskaźnik  świeci się, gdy napęd bieżni jest zatrzymany.
- Wskaźnik  świeci się po rozpoczęciu treningu.

Użytkowanie

Panel sterowania

5. Prawy wyświetlacz - naprzemienne przedstawianie czasu ćwiczenia [TIME], liczby kroków [STEPS] i aktualnego pulsu* [PULSE] co 5 sekund.

6. Naciśnij przycisk ,  lub , aby szybko ustawić poziom prędkości wskazywany przez przycisk.

7. Naciśnij przycisk  w trybie czuwania, aby wybrać program.

8. Naciśnij przycisk  w trybie czuwania, aby rozpocząć konfigurację trybu treningu docelowego i przełączać się między typami celów.

*Aktualny puls jest przedstawiany tylko wtedy, gdy pas HRM lub opaska HRM są założone poprawnie.

Użytkowanie

Pokrętko sterowania

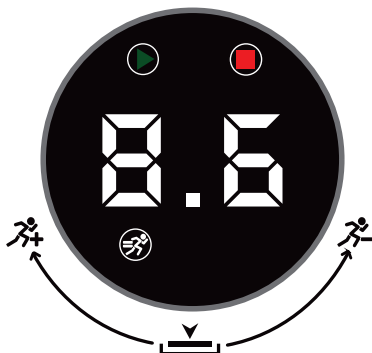


Naciśnij pokrętko sterowania, aby uruchomić lub wstrzymać napęd bieżni.

Kiedy uruchamiany jest napęd bieżni, rozpoczyna się odliczanie od 3 do 0 sekund. Jest ono przedstawiane na wyświetlaczu pokrętki i sygnalizowane czterema sygnałami dźwiękowymi. Wraz z zakończeniem odliczania, uruchamia się napęd.

Kiedy napęd bieżni jest wstrzymywany, prędkość pasa biegowego stopniowo maleje, aż do całkowitego zatrzymania. Po zatrzymaniu konsola przechodzi w tryb wstrzymania.

Naciśnij i przytrzymaj pokrętko sterowania przez 3 sekundy w trybie wstrzymania, aby zresetować urządzenie i powrócić do trybu czuwania.



Przekręć pokrętko sterowania zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć prędkość z dokładnością do 0,1 km/h.

Trening



Przed uruchomieniem napędu bieżni należy stanąć na szynach bocznych i przytrzymać się poręczy.



Nie skacz na pas biegowy, gdy jest on w ruchu.



Nie stój na pasie biegowym podczas uruchamiania napędu bieżni.



Nie wchodź na pas biegowy przyspieszony do prędkości 3 km/h lub większej. Jeśli bieżnia już przyspieszyła, zmniejsz prędkość lub wyłącz program i ustaw go ponownie.



Przed każdym treningiem należy upewnić się, że pas biegowy jest prawidłowo napięty i ustawiony we właściwej pozycji. Więcej informacji znajduje się w sekcji regulacja.



Nie biegaj bez klucza bezpieczeństwa przypiętego do ubrania.

Tryb szybkiego startu

W trybie czuwania uruchom napęd bieżni naciskając pokrętkę sterowania. Napęd uruchomi się z prędkością 1 km/h. Zejdź z szyn bocznych i zacznij chodzić po pasie biegowym. Następnie ustaw preferowany poziom nachylenia i prędkość, aby rozpocząć trening.

Tryb treningu docelowego

W trybie gotowości naciśnij przycisk , aby wybrać 1 z 3 celów treningowych: czas, dystans lub kalorie. Następnie ustaw wartość celu i uruchom napęd bieżni. Napęd uruchomi się z prędkością 1 km/h. Zejdź z szyn bocznych i zacznij chodzić po pasie biegowym. Ustaw preferowane nachylenie i prędkość aby rozpocząć trening. Osiągnięcie celu treningowego sygnalizowane jest trzema sygnałami dźwiękowymi, po których prędkość pasa biegowego stopniowo maleje, aż do całkowitego zatrzymania. Po 5 sekundach konsola przejdzie w tryb czuwania.

Tryb programu treningowego

W trybie czuwania naciśnij przycisk , aby wybrać jeden z predefiniowanych programów: 12 programów standardowych lub 3 programy kontroli tętna, a następnie ustaw czas ćwiczeń, obracając pokrętło. Ustawiony czas jest podzielony na 10 równych segmentów, z których każdy ma własną konfigurację prędkości i nachylenia w zależności od wybranego programu. Napęd uruchamia się z prędkością określoną w pierwszym segmencie programu. Zejdź z szyn bocznych i zacznij chodzić lub biec po pasie biegowym. Rozpoczęcie każdego nowego segmentu jest sygnalizowane pojedynczym sygnałem dźwiękowym. Koniec ostatniego segmentu sygnalizowany jest trzema sygnałami dźwiękowymi i prędkość pasa biegowego stopniowo maleje, aż do całkowitego zatrzymania. Po 5 sekundach konsola przechodzi w tryb czuwania.

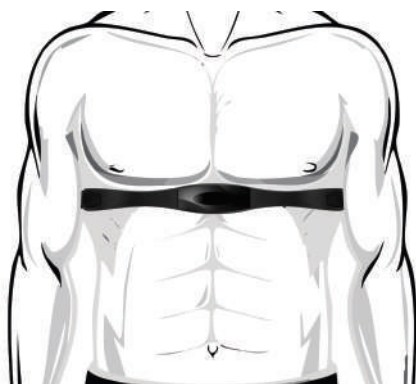
Pomiar tętna

W zestawie z bieżnią znajdują się dwa urządzenia do pomiaru tętna: piersiowy pas HRM oraz opaska HRM. Jednocześnie z bieżnią może być podłączone jedno urządzenie do pomiaru – należy wybrać odpowiednie urządzenie przed rozpoczęciem treningu.

Piersiowy pas HRM



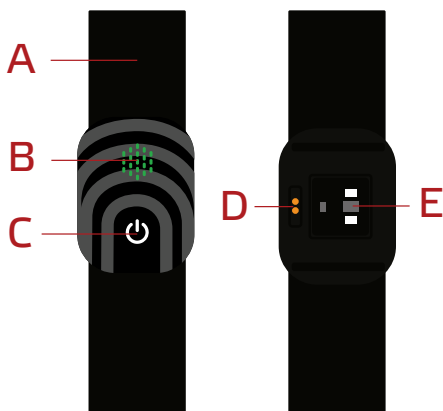
Piersiowy pas HRM załóż na nagą skórę umieszczając go w okolicach mostka. Po założeniu upewnij się, że czujnik tętna w pasie znajdujący się obok komory baterii przylega ściśle do skóry. Po poprawnym założeniu pas aktywuje się automatycznie i po kilkudziesięciu sekundach połączy się z bieżnią. Aktualne tętno będzie widoczne na prawym wyświetlaczu naprzemiennie z czasem ćwiczenia i liczbą kroków.



Uwaga: Jeśli pas nie łączy się automatycznie z bieżnią należy go uruchomić ponownie poprzez wyjęcie i włożenie baterii lub wymianę baterii na nową. Przed próbą ponownego połączenia należy również ponownie uruchomić bieżnię.

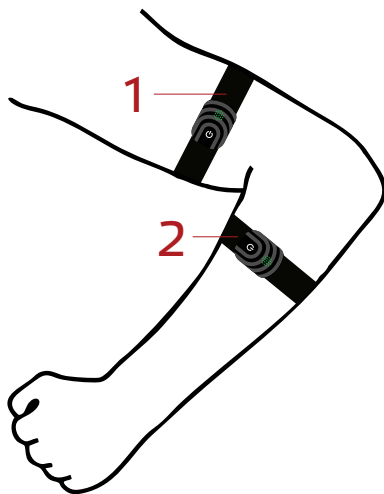
Pomiar tętna

Opaska HRM



Przed pierwszym użyciem opaski HRM należy zdjąć folię zabezpieczającą z czujników tętna [E]. Następnie opaskę załóż na ramię [1] lub przedramię [2] i za pomocą rzepów [A] zaciśnij tak aby opaska nie przemieszczała się podczas treningu.

Po poprawnym założeniu opaski naciśnij przycisk zasilania [C]. Po chwili opaska rozpocznie pomiar tętna a dioda statusu [B] będzie pulsować na zielono. Tak uruchomiona opaska po kilkudziesięciu sekundach połączy się automatycznie z bieżnią. Aktualne tętno będzie wyświetlane na prawym wyświetlaczu naprzemiennie z czasem ćwiczenia i liczbą kroków.



Uwaga: Jeśli opaska nie uruchamia się po naciśnięciu przycisku naładuj ją poprzez podłączenia magnetyczną końcówkę kabla USB do gniazda ładowania [D] a wtyczki USB do zasilacza.

Pomiar tętna

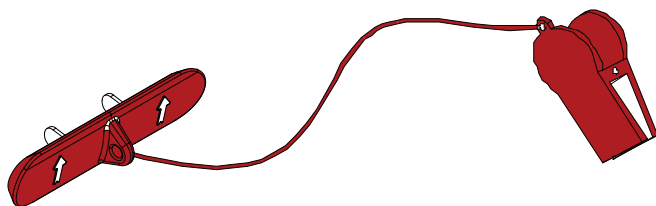
Opaska HRM w aplikacjach

Opaska HRM wyposażona jest w łączność Bluetooth. Dzięki temu można ją połączyć bezpośrednio z różnorodnymi aplikacjami treningowymi i licznikami obsługującymi zewnętrzne czujniki.

Przed rozpoczęciem parowania wyłącz bieżnię i opaskę. Następnie uruchom opaskę i przytrzymaj przycisk zasilania przez kilka sekund. Dioda statusu opaski będzie pulsować na zielono i czerwono. Po kilkunastu sekundach opaska powinna być widoczna na liście dostępnych urządzeń do pomiaru tętna w aplikacjach lub licznikach. Po sparowaniu opaska będzie przekazywać aktualne tętno bezpośrednio do aplikacji lub licznika.

Uwaga: Po sparowaniu opaski z aplikacją lub licznikiem aktualne tętno z opaski nie będzie przesyłane do bieżni. Aby ponownie połączyć bieżnię z opaską wyłącz wszystkie aplikacje lub liczniki, do których jest podłączona opaska. Następnie uruchom ponownie bieżnię i opaskę. Połączenie zostanie ustanowione automatycznie po kilkunastu sekundach.

Hamulec bezpieczeństwa



Klucz bezpieczeństwa

Panel sterowania nie będzie reagować, a napęd bieżni nie zostanie włączony, dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony do gniazda na konsoli.

Napęd bieżni zatrzymuje się natychmiast po wyjęciu klucza bezpieczeństwa z konsoli.

Należy wyjąć klucz bezpieczeństwa po zakończeniu ćwiczeń, aby zapobiec nieautoryzowanemu użyciu urządzenia.

Głośniki Bluetooth

Bieżnia jest wyposażona w system głośników Bluetooth. Po uruchomieniu bieżni przejdź do ustawień sieci Bluetooth telefonu lub innego urządzenia i na liście dostępnych urządzeń wyszukaj bieżnię Wingman i uruchom parowanie zgodnie z instrukcjami telefonu. Po poprawnym sparowaniu bieżnia będzie odtwarzać muzykę lub inne multimedia bezpośrednio z telefonu lub innego połączonego urządzenia.

Konfiguracja aplikacji

Pobieranie aplikacji

Używając kodu QR lub linku wingman.sport/r/app/trx, przejdź do listy aplikacji kompatybilnych z urządzeniem.



Łączenie z aplikacją

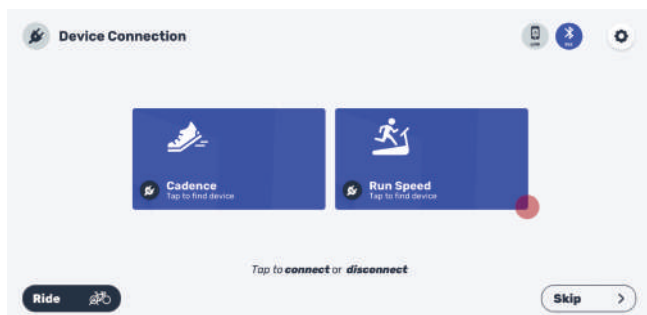
W przypadku korzystania z aplikacji Kinomap należy połączyć się z bieżnią zgodnie z instrukcją na stronie 34. Po zainstalowaniu jednej z pozostałych aplikacji bieżnia Wingman będzie dostępna na liście urządzeń dostępnych do podłączenia. W trakcie korzystania z aplikacji bieżnia będzie przysyłać do aplikacji aktualne dane dotyczące prędkości biegu, mocy wyrażonej w Watach oraz ustawienia nachylenia.

Do aplikacji można również podłączyć opaskę HRM do pomiaru tętna korzystając z instrukcji na stronie 30.

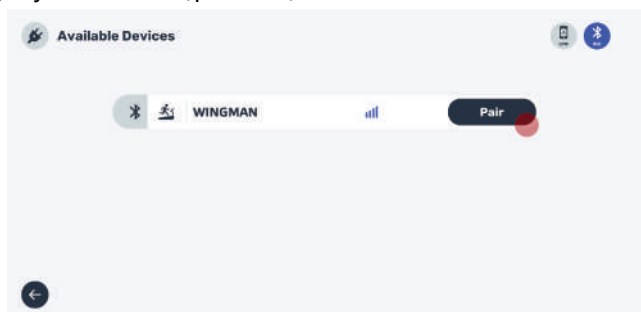
Uwaga. Bieżnię można połączyć przez Bluetooth za pośrednictwem kompatybilnych aplikacji oraz bezpośrednio w celu podłączenia telefonu bądź innego urządzenia do głośników bieżni.

Konfiguracja aplikacji

Przykładowe połączenie z aplikacją MyWhoosh



1. Upewnij się, że bieżnia jest włączona. Następnie wybierz przycisk **Run Speed**, aby wyszukać dostępne urządzenia.

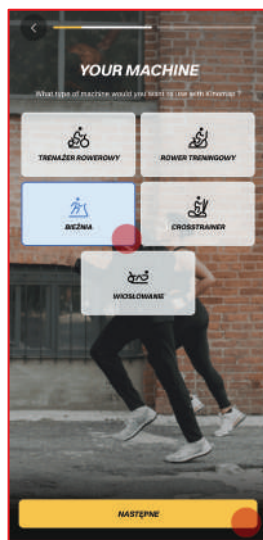
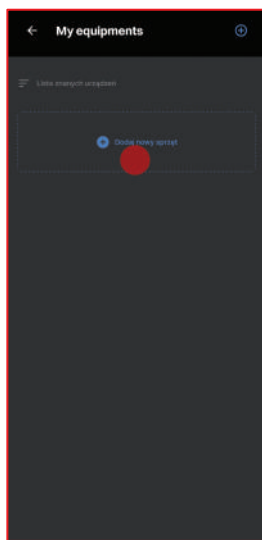
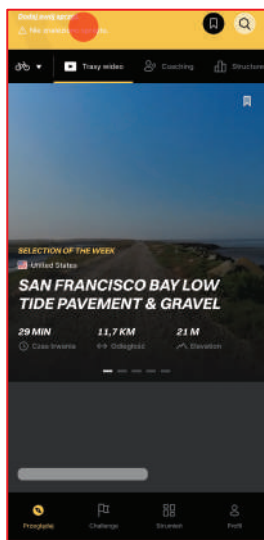


2. Z listy dostępnych urządzeń wybierz bieżnię naciskając przycisk **Pair**.

3. Po chwili urządzenie zostanie sparowane z aplikacją. Wybierz przycisk **Run**, aby przejść do aplikacji.

Połączenie z aplikacją Kinomap

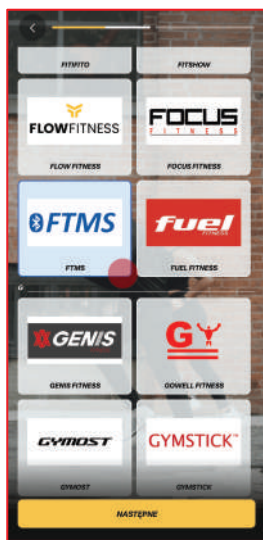
Pierwsze połączenie



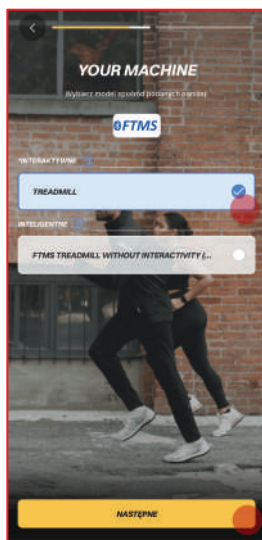
1. Na głównym ekranie aplikacji wybierz przycisk **Dodaj swój sprzęt**.
2. Na kolejnym ekranie wybierz + lub wybierz przycisk **Dodaj nowy sprzęt**.
3. Wybierz typ urządzenia **Bieżnia** i potwierdź przyciskiem **Następne**.

Połączenie z aplikacją Kinomap

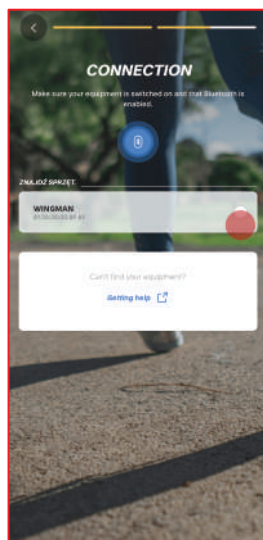
Pierwsze połączenie



4. Z listy dostępnych marek wybierz FTMS i potwierdź przyciskiem następane.



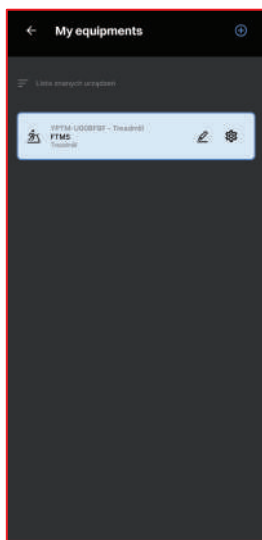
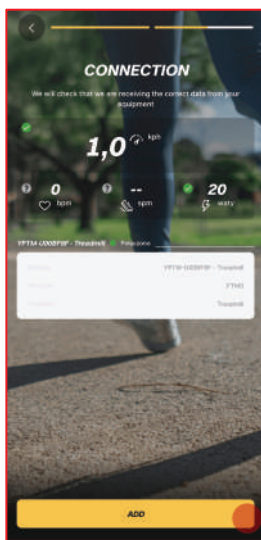
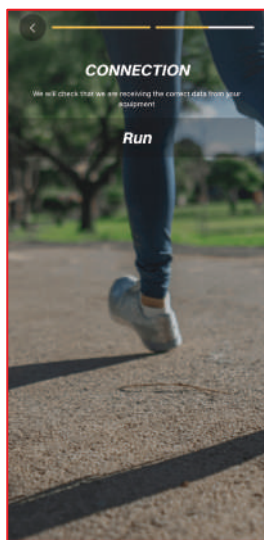
5. Wybierz przycisk **Treadmill** i potwierdź przyciskiem następane.



6. Wybierz z listy urządzeń bieżnię Wingman.

Połączenie z aplikacją Kinomap

Pierwsze połączenie



7. Uruchom napęd bieżni naciskając pokrętko sterowania, aby skalibrować aplikację.
8. Gdy bieżnia zostanie skalibrowana potwierdź przyciskiem **ADD**.
9. Po dodaniu bieżni będzie dostępna na liście.



Usuwanie problemów z połączeniem

Zanim zgłosisz usterkę, sprawdź poniższe rozwiązania.

Problem	Możliwe rozwiązania
Brak bieżni na liście urządzeń w aplikacji.	• Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania na kilka sekund. Podłącz ją do zasilania i uruchom ponownie. • Upewnij się, że na bieżni nie jest uruchomiony żaden trening. • Niektóre zegarki sportowe mogą interferować z połączeniem Bluetooth telefonu. Wyłącz je przed rozpoczęciem parowania z urządzeniem. • Włącz i wyłącz sieć Bluetooth w telefonie. • Sprawdź, czy aplikacja, z którą próbujesz się połączyć ma uprawnienia do lokalizacji urządzenia oraz urządzeń dostępnych w pobliżu. • Wyłącz i włącz lokalizację telefonu. • Uruchom ponownie telefon. • Odinstaluj i zainstaluj ponownie aplikację w telefonie.
Bieżnia rozłącza się z aplikacją w trakcie treningu.	• Upewnij się, że telefon, do którego podłączony jest bieżnia znajduje się blisko bieżni. • Upewnij się, że w pobliżu nie ma, urządzeń, które mogłyby zakłócać sygnał sieci Bluetooth takich jak routery sieci WiFi, wentylatory czy inne urządzenia wykorzystujące sieć Bluetooth. • Przejdź do podłączonych urządzeń w aplikacji i usuń podłączoną bieżnię a następnie połącz ją ponownie. • Upewnij się, że aplikacja ma uprawnienia do lokalizacji telefonu.

Przygotowanie do ćwiczeń

Przed każdym użyciem należy przygotować ciało do ćwiczeń, aby zminimalizować ryzyko urazów, wykonując rozgrzewkę i rozciąganie, zwłaszcza rozgrzewkę.

Ciało powinno być zawsze rozgrzane przed rozciąganiem i ćwiczeniami. Rozgrzewka trwająca od 2 do 5 minut podnosi tętno, zwiększając przepływ krwi i dopływ tlenu do pracujących mięśni. Prawidłowa rozgrzewka obejmuje ruchy naśladujące ćwiczenia, które będą wykonywane, ukierunkowane na części ciała, które będą zaangażowane podczas treningu.

Rozciąganie jest zalecane w celu zwiększenia mobilności i elastyczności mięśni oraz złagodzenia bólu. Przed ćwiczeniami (i po rozgrzewce) wykonuj dynamiczne rozciąganie obejmujące aktywne ruchy, które stopniowo zwiększają zakres ruchu i prędkość, aby poprawić elastyczność mięśni i stawów. Rozciąganie dynamiczne można również włączyć do rozgrzewki. Po ćwiczeniach wykonuj rozciąganie statyczne, które polega na utrzymaniu rozciągnięcia przez 15 do 30 sekund bez gwałtownych ruchów, aby złagodzić ból mięśni i jeszcze bardziej poprawić elastyczność.

Pamiętaj także, aby zawsze dbać o nawodnienie organizmu (także poza ćwiczeniami).

Regulacja

Podczas użytkowania normalnym zjawiskiem jest rozciąganie się pasa biegowego z powodu braku równowagi w sile wywieranej przez każdą stopę podczas biegania lub chodzenia. Może to spowodować zmniejszenie naprężenia pasa i/lub jego położenia względem obu szyn bocznych. Zmianę położenia pasa można obserwować dzięki naklejkom pozycyjnym pod szynami bocznymi. Gdy pas jest ustawiony poprawnie naklejki nie są widoczne.

Zmniejszone naprężenie pasa może powodować jego ześlizgiwanie się. Jeśli pas nie jest wyrównany do środka, może ocierać się o boki, powodując uszkodzenie pasa, platformy i jej elementów.

Do regulacji naprężenia pasa służą dwie śruby po obu stronach pasa znajdujące się na końcu platformy, które można obracać za pomocą klucza imbusowego. Obracanie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara powoduje naprężenie pasa po jej stronie.

Uwagi:

- Nie reguluj pasa biegowego, gdy napęd bieżni jest uruchomiony.
- Pas nie powinien być całkowicie napięty, powinien mieć niewielki luz. Nadmierne naprężenie może spowodować uszkodzenie pasa, platformy i jej elementów.
- Przekręć każdą śrubę o ćwierć obrotu na raz, aby uniknąć przekręcenia i śledzić wykonane obroty.
- Po każdej korekcie należy sprawdzić pas pod kątem zmian naprężenia i położenia.

Regulacja

Regulacja naprężenia pasa biegowego



- 1.** Aby naprężyć pas, należy obracać obie śruby [A] zgodnie z ruchem wskazówek zegara w tym samym stopniu, aby zapewnić równomierną zmianę naprężenia na całej szerokości pasa.
- 2.** Uruchom napęd bieżni, aby sprawdzić, czy pas nadal się ślizga.
- 3.** Powtarzaj kroki 1 i 2, aż pas przestanie się ślizgać.

Regulacja

Regulacja położenia pasa biegowego



- 1.** Uruchom napęd bieżni i ustaw prędkość 6 km/h.
- 2.** Obserwuj odległość między krawędzią pasa a szyną boczną po każdej stronie.
- 3.** Jeśli pas znajduje się bliżej jednej z szyn bocznych, napnij pas, obracając śrubę [A] po tej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- 4.** Uruchom napęd bieżni z prędkością 1 km/h, aby sprawdzić, czy pas jest wyrównany do środka.
- 5.** Powtarzaj kroki od 1 do 4, aż pas zostanie wyrównany do środka.

Czyszczenie i konserwacja

Czyszczenie i konserwacja

Prawidłowe dbanie o urządzenie wydłuża jego żywotność i trwałość. Przed czyszczeniem urządzenia należy je odłączyć od zasilania.

Na urządzeniu może zbierać się kurz. Należy go regularnie usuwać za pomocą miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej w wodzie, a następnie suchą ścierką. Do czyszczenia urządzenia NIE używaj bezpośrednio wody.

Uwaga. Do czyszczenia urządzenia nie używaj lotnych chemikaliów, benzyny, detergentów, chemicznie przetworzonych ściereczek, szorstkich produktów do czyszczenia ani innych środków czyszczących, ponieważ mogą one je uszkodzić.

Przed ćwiczeniem, upewnij się, że buty sportowe są czyste.

Regularnie sprawdzaj, czy śruby, wkręty i pokrętła regulacyjne urządzenia są dobrze dokręcone.

Czyszczenie i konserwacja

Smarowanie

Bieżnia jest wyposażona w system automatycznego smarowania regularnie dozującego olej na deskę biegową i pas w celu redukcji tarcia, zmniejszenia obciążenia silnika i zapewnienia odpowiedniej pracy urządzenia.

Należy regularnie sprawdzać nasmarowanie bieżni i uzupełniać olej w zbiorniku.

Częstotliwość uzupełniania smaru jest uzależniona od intensywności i treningów na urządzeniu. Zaleca się pierwsze uzupełnienie smaru po około 10 godzinach pracy urządzenia i jego powtarzanie co około 20 godzin.

Uwagi:

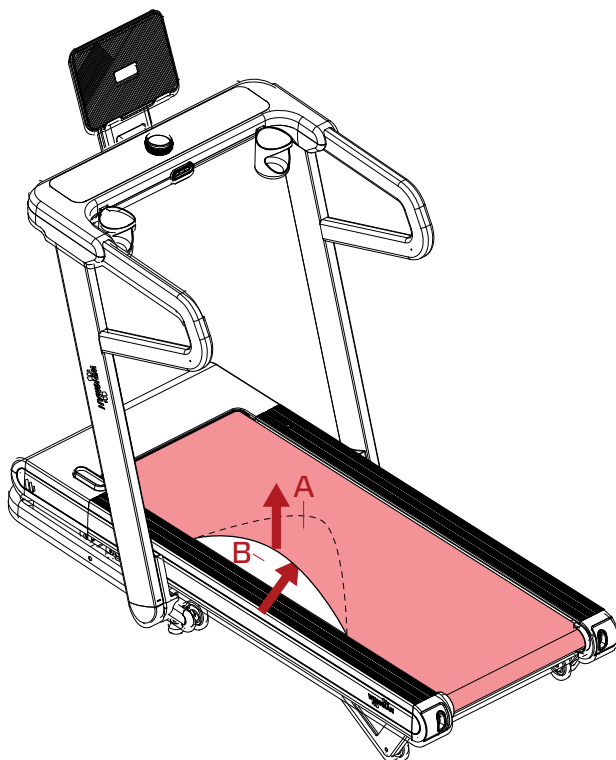
- Nie należy sprawdzać nasmarowania i uzupełniać smaru w bieżni, gdy urządzenie jest podłączone do zasilania.
- W przypadku trudności z uniesieniem pasa biegowego na wystarczającą wysokość, należy zmniejszyć jego napięcie i przywrócić je po wykonaniu czynności wymagających unoszenie pasa.
- W przypadku częstych treningów z prędkością zbliżoną do maksymalnej prędkości bieżni, należy sprawdzać nasmarowanie pasa i uzupełniać poziom oleju po każdych 10 godzinach pracy.

Smarowanie przed pierwszym użyciem

Nie należy smarować bieżni przed pierwszym użyciem, ponieważ pas i deska biegowa zostały fabrycznie nasmarowane.

Czystczenie i konserwacja

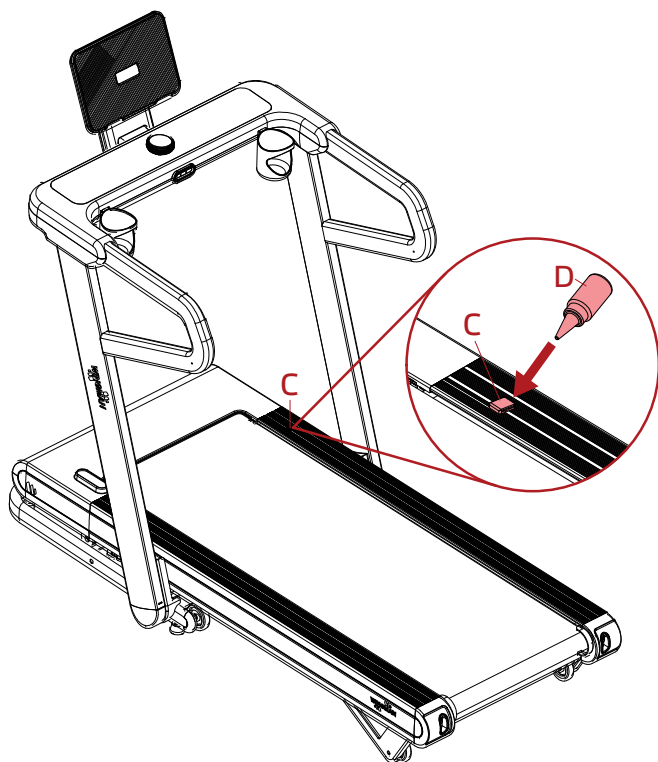
Sprawdzanie nasmarowania



- 1.** Aby sprawdzić nasmarowanie bieżni, należy unieść pas biegowy [A] w połowie długości platformy, wsunąć pod niego rękę i przeciągnąć ją wzdłuż deski biegowej [B] na jej środku.
- 2.** Jeśli deska biegowa [B] jest delikatnie pokryta warstwą oleju, bieżnia jest należycie posmarowana.
- 3.** Jeśli deska biegowa [B] jest sucha, należy koniecznie uzupełnić olej w zbiorniku bieżni. Po jego uzupełnieniu należy podłączyć urządzenie do zasilania, uruchomić napęd bieżni i ustawić jej prędkość na 6 km/h przez co najmniej 5 minut bez obciążenia, aby olej został naniesiony i rozprowadzony.

Czyszczenie i konserwacja

Uzupełnianie oleju



1. Otwórz zatyczkę wlewu zbiornika oleju [C] systemu automatycznego smarowania znajdującą się na prawej szynie bocznej w jej przedniej części.
2. Wlej olej silikonowy [D] do zbiornika oleju [C] i zamknij zatyczkę wlewu.

Instrukcja obsługi

Korzystając z kodu QR pobierz aktualną instrukcję obsługi zawierającą najnowsze, zaktualizowane informacje na temat użytkowania, konserwacji i rozwiązywania problemów z urządzeniem. Instrukcja znajduje się na stronie wingman.sport/r/manual/trx20



Uwaga! Nie wolno wyrzucać urządzeń do odpadów z gospodarstwa domowego!

Zgodnie z wytycznymi Europejskiej Dyrektywy 2012/19/UE o starych, zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych i jej stosowania w prawie krajowym, wyeliminowane niezdatne do użycia sprzęty elektryczne i elektroniczne należy zbierać osobno i doprowadzić do ponownego przetworzenia zgodnego z zasadami ochrony środowiska.

Dear Customer,

Thank you for your trust and for choosing the **Wingman** electric treadmill. We hope it will keep you in good shape for many years to come.



Table of contents

Safety notes and warnings.....48

Contents of the package51

Product introduction.....52

Assembly.....53

Usage.....64

Training69

Emergency brake71

App71

Adjustment72

Safety notes

To prevent personal injury or property damage, please follow the instructions below.



Warning

Risk of health loss or death



Caution

Risk of health loss, hazardous substances



Prohibited



Should be done

Warnings

Read the device s operating instructions and warnings carefully.

To the extent permitted by applicable law, Wingman accepts no liability, express or implied, for any: loss of profits, use of the Product, functionality, contracts, transactions, revenues or anticipated savings, increased costs, or expenses, or no other indirect, consequential, or special loss or damage, in particular caused by using the device contrary to the operating instructions.



The weight of the user must not exceed the maximum limit of the device.



Always check that the screws are properly tightened before using the device.



Remove the safety key after exercise to prevent unauthorised use of the device.



Before each training session, make sure that the running belt is properly tightened and set in the correct position. For more information, see the adjustment section.

Warnings



Do not disassemble.



Do not clean with alcohol or solvents.



The device is intended for indoor use only.



Regularly check that the bolts and screws are securely tightened.



Keep animals away from the device.



Keep your body hydrated while exercising.



Do not use the device barefoot or without suitable shoes.



Incorrect or excessive exercise may lead to injury.



The device should be placed on a flat and stable surface.



Only use original parts to assemble the device.



Use only the original plug without an extension cord.



If the device is not in use, disconnect it from the power supply.



Disconnect the device from the power supply before moving it.



Wear suitable clothing while using the device.



Do not pierce or burn the device.



Keep away from running water.



Do not use in a dusty, too humid and too dry environment.



Do not expose the device to direct sunlight, wind or rain.



Do not insert any objects or body parts into any opening of the device.



Always warm-up and stretch before exercising to minimize injury risk.



Do not use the device if its construction or casing is cracked or broken.



Do not use the device for medical purposes.



Do not place next to a heat or steam sources.



Do not use near open flame.



Do not touch any rotating machinery by hand.



Always grasp the power adapter when disconnecting the device.



Do not expose the device to static electricity.



Keep sharp objects away from the device.

Warnings



Do not touch the power adapter with wet hands.



The device should always be plugged in to grounded outlet.



Make sure that the device is properly connected to the power outlet.



Before turning on, check that the supply voltage on the rating plate matches the voltage of the local grid.



Before use, place the device so that its sides are at least 1 meter away and its rear is at least 2 meters away from any object.



In case of emergency remove the safety key, grab both handrails and jump on the side rails.



Children should not play with the appliance.



The device can only be used by one person at a time.



Use the device only as described in this manual.



Disconnect the device from the power supply before cleaning and maintenance.



When using the stand for a phone or tablet, place the device in the middle to prevent it from falling.



Pregnant women and patients with hypertension, heart disease or mobility difficulties should obtain a doctor's approval to use the device.



Make sure that the power cord does not come into contact with the rollers or running belt of the device.

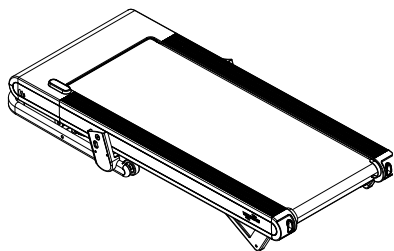
Warning!

If any of the following events occur, switch off the appliance immediately:

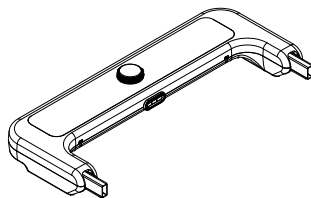
- One or more switches do not work.
- Damaged power cord
- A short circuit has occurred.
- There is a burning smell, or you can hear disturbing sounds and vibrations.
- Other irregularities in operation or faults.

If the power cord is damaged or destroyed, it must be replaced by the manufacturer, authorized service or another authorized entity.

Contents of the package



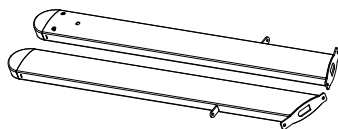
treadmill deck



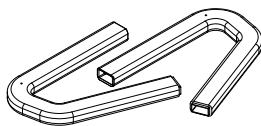
console



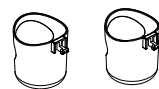
phone/tablet
stand



left and right console post



handrails (2 pcs.)



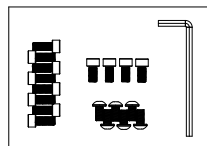
bottle holder (2
pcs.)



HRC wristband



HRC chestband



assembly kit



silicone oil

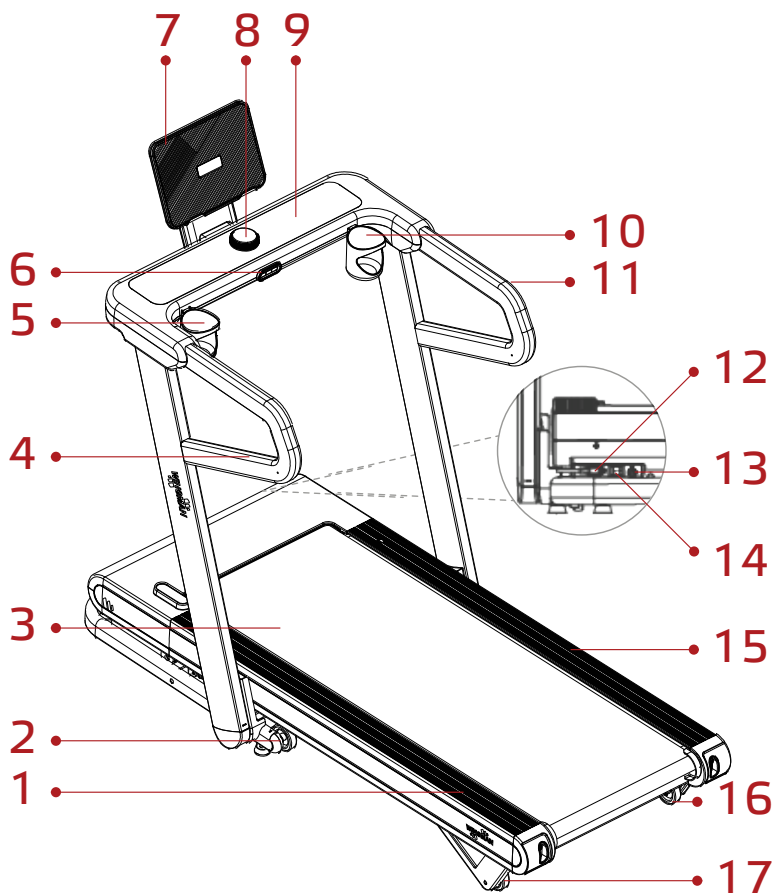


power adapter



safety key

Product introduction



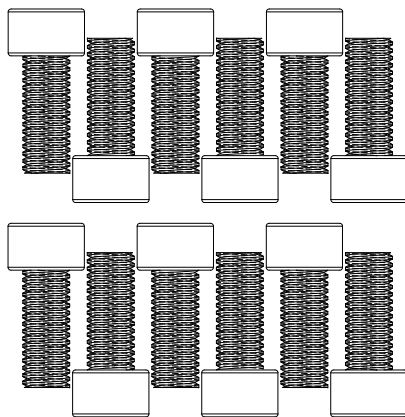
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Side rail | 10. Bottle holder |
| 2. Transport wheel | 11. Handrail |
| 3. Running belt | 12. Power socket |
| 4. Handrail | 13. Reset switch |
| 5. Bottle holder | 14. Power switch |
| 6. Safety key slot | 15. Side rail |
| 7. Phone/Tablet stand | 16. Transport wheel |
| 8. Control knob | 17. Transport wheel |
| 9. Control panel | |

Assembly

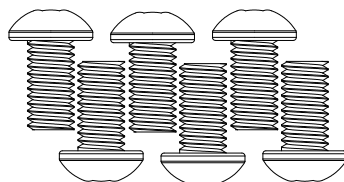
Assembly requires at least two persons. Place all parts in a clean, sufficiently large area and remove packaging before starting. Do not dispose of packaging before assembly is complete.

During assembly, all bolts and screws should be only lightly tightened. Once the assembly is complete, tighten them all the way.

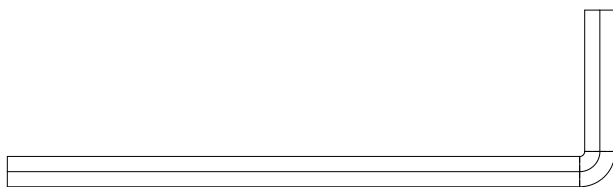
Contents of the installation package:



flat head bolt (12 pcs.)

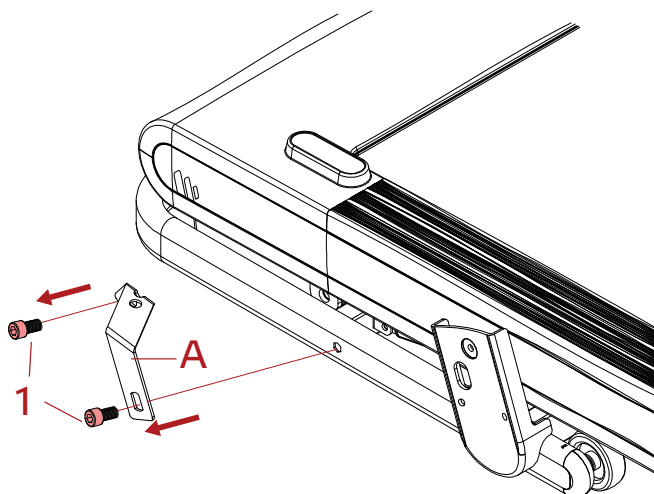


round head bolts (6 pcs.)

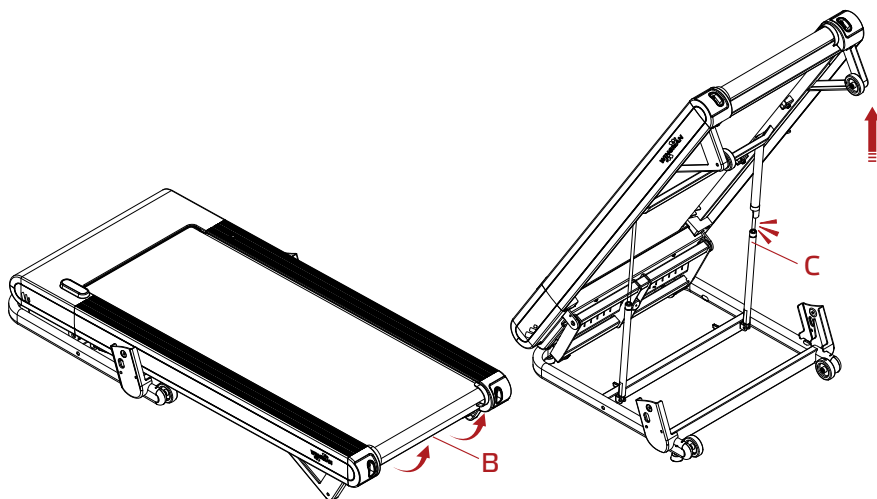


allen key

Assembly

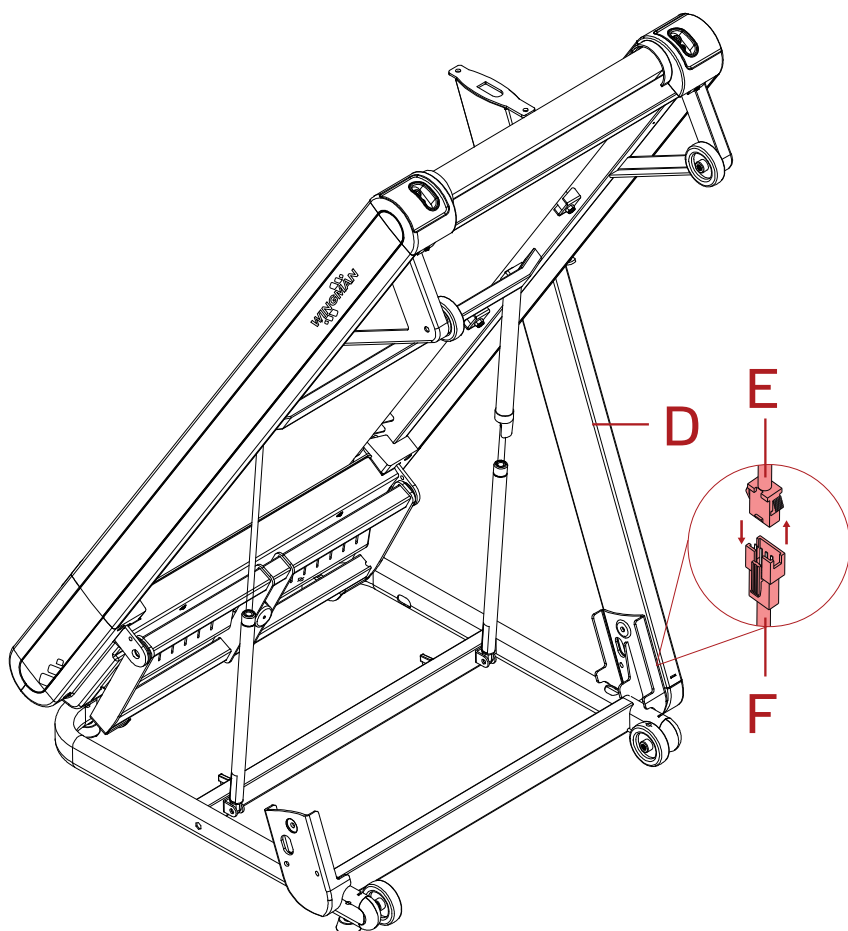


1. Place the treadmill deck on flat and level surface. Using the allen key, remove the transport lock [A] from the side of the deck by unscrewing two flat head bolts [1].

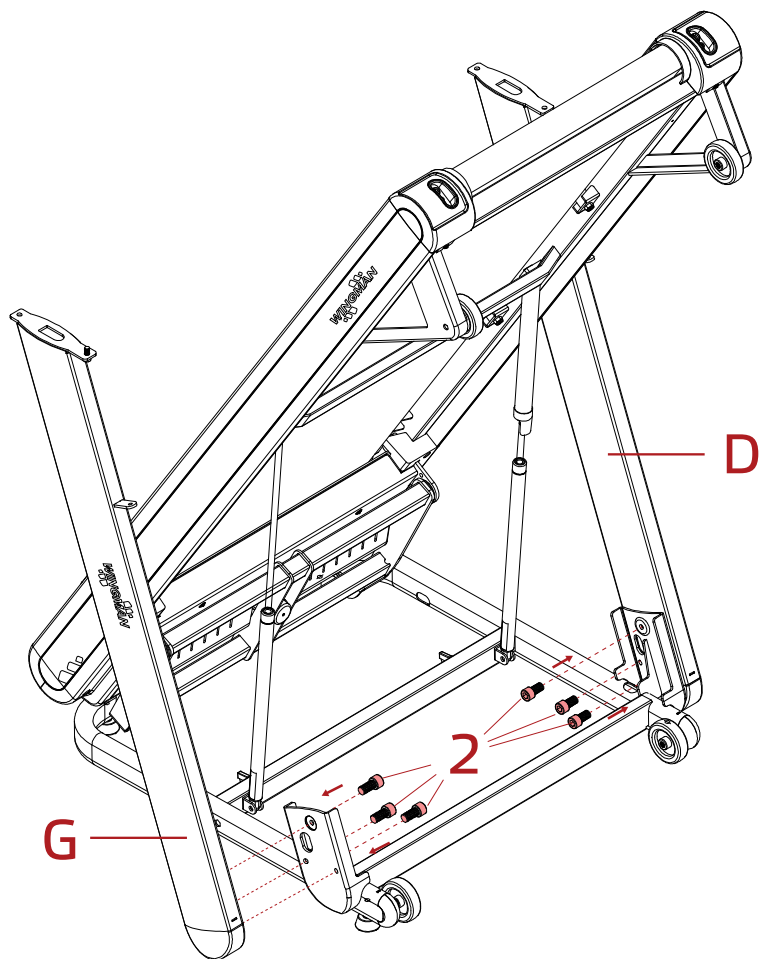


2. Raise the deck [B] until the locking mechanism [C] engages.

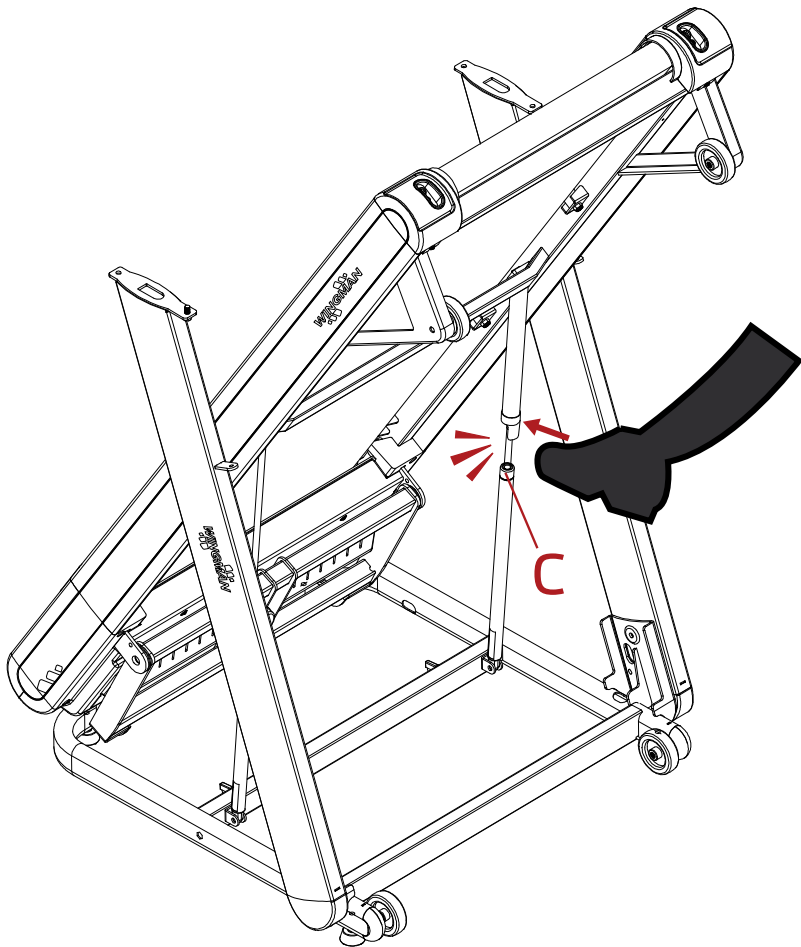
Assembly



3. Connect the treadmill deck cable [F] with the cable [E] located at the base of the right console post [D].

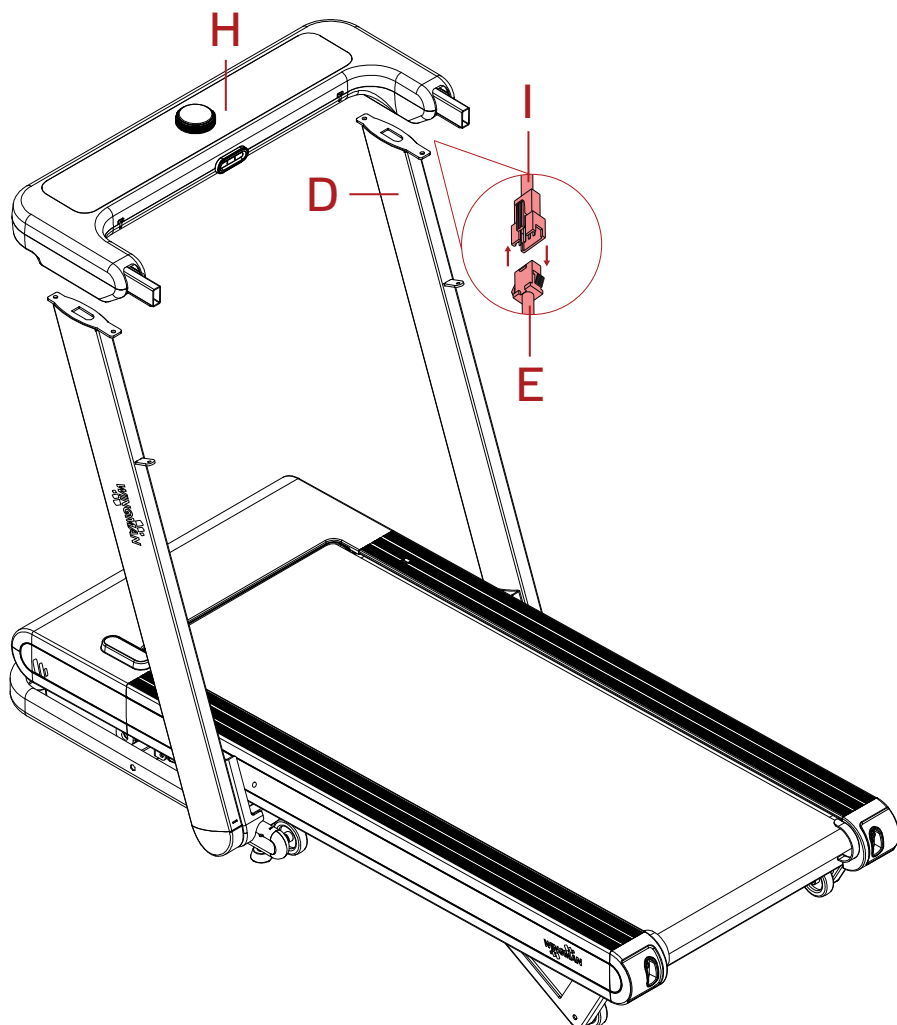


- 4.** Attach the right [D] and left [G] posts to the deck by screwing in three flat head bolts from the installation package [2] for each post using the allen key.



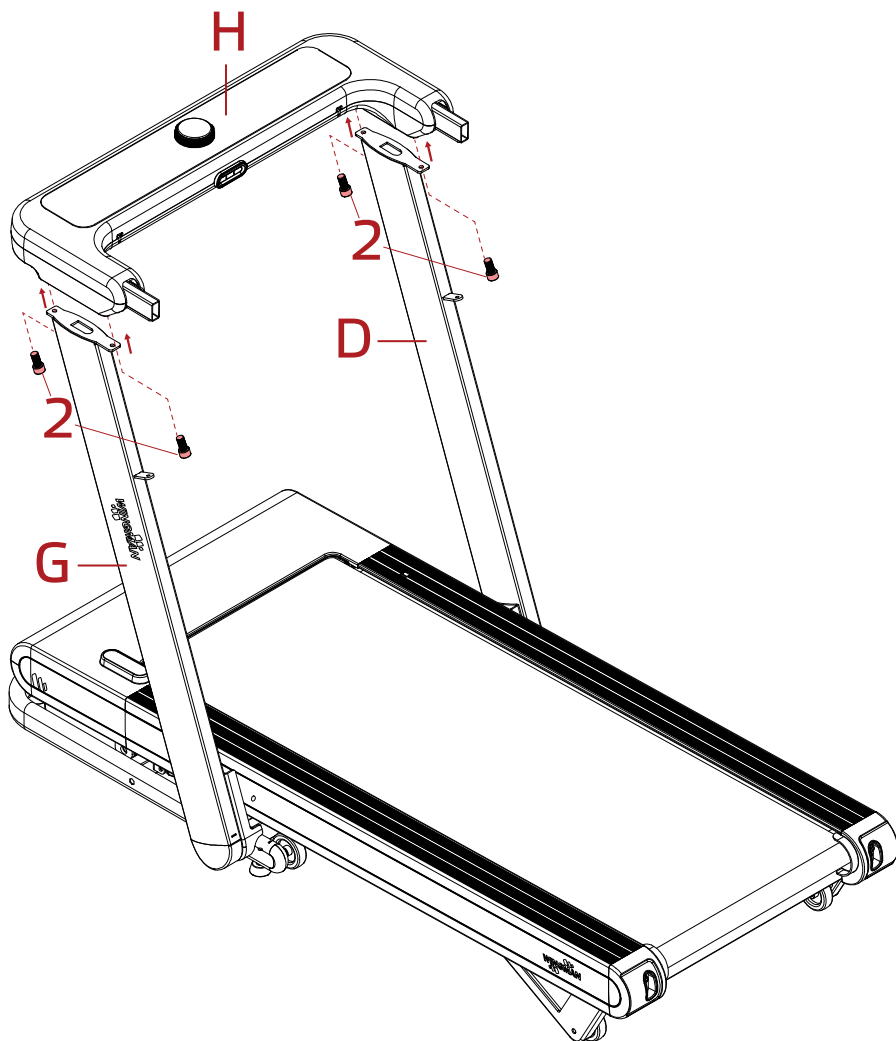
5. Lower the treadmill deck by pressing locking mechanism [C] release switch on the right support's joint with your foot. Once released, the deck lowers slowly on its own.

Assembly



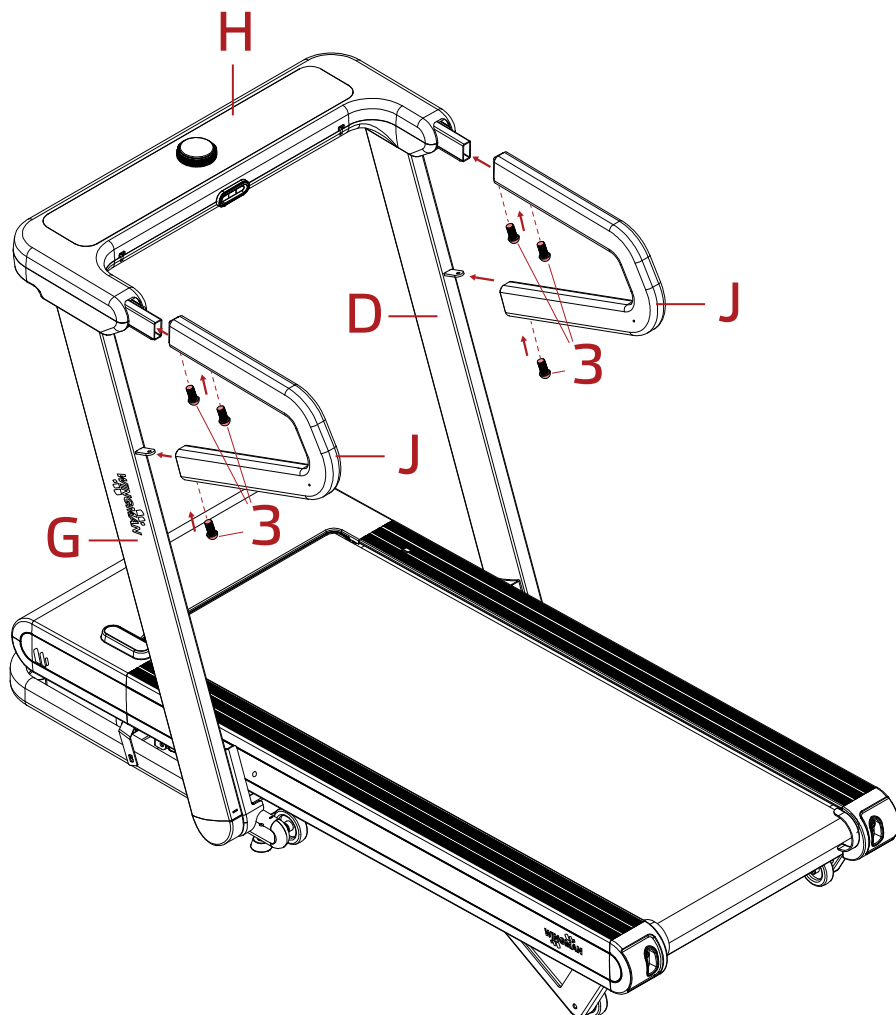
6. Connect the cable [I] on the right side of the console [H] with the cable [E] located at the top of the right post [D].

Assembly



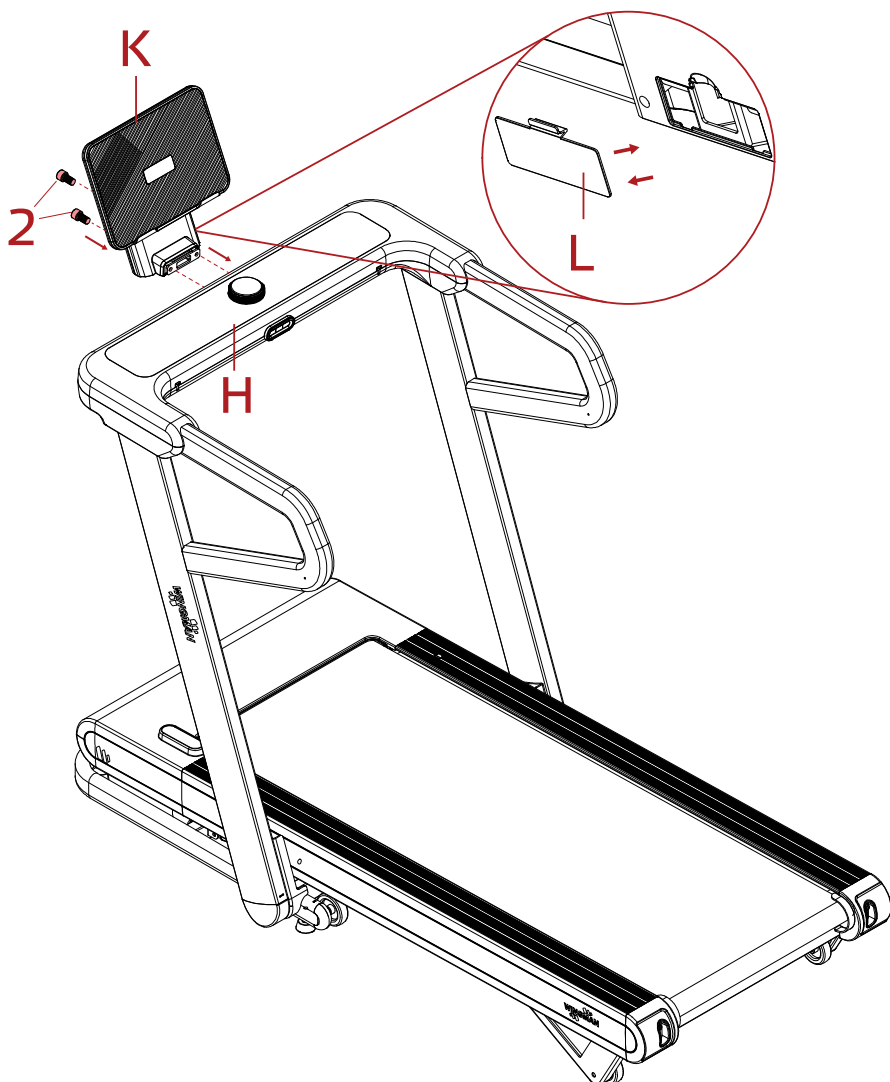
7. Attach the console [H] to the right [D] and left [G] posts by screwing in two flat head bolts from the installation package [2] per post using the allen key.

Assembly



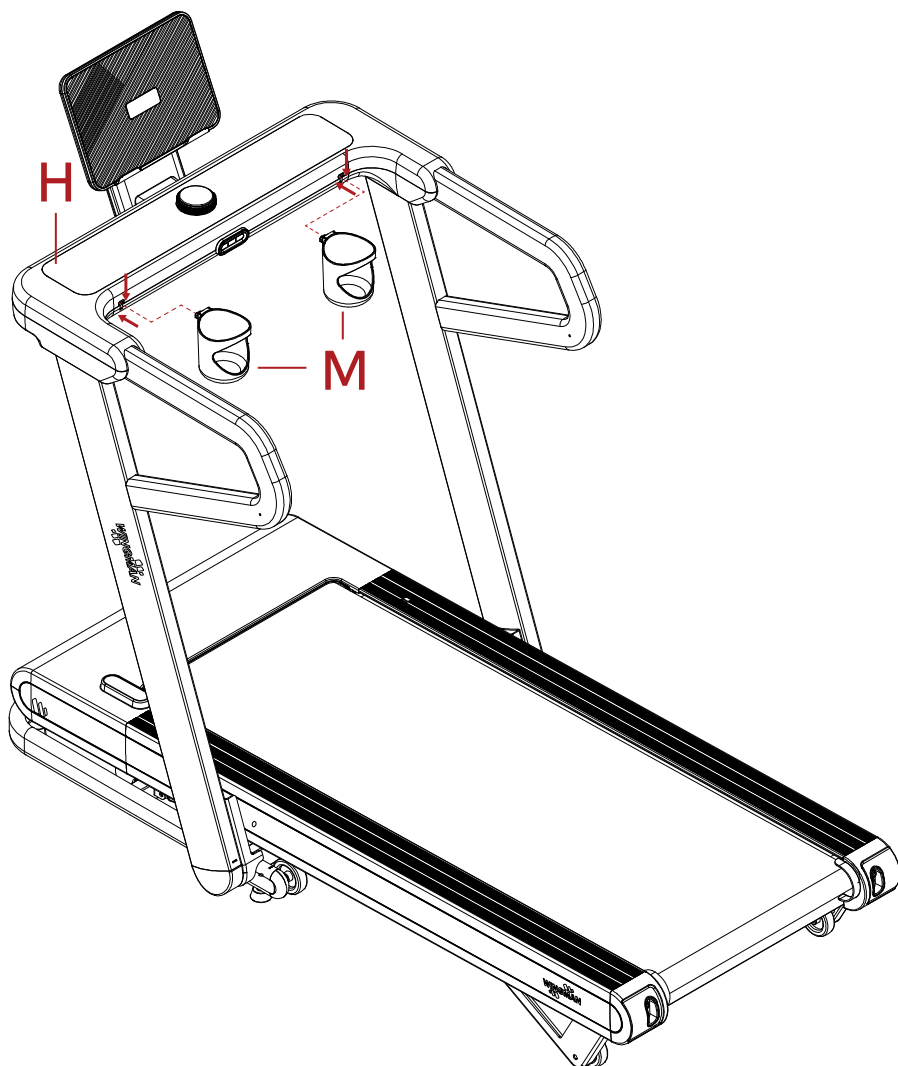
8. Attach both handrails [J] to the posts [D,G] and console [H] by screwing in three round head bolts from the installation package [3] per handrail using the allen key.

Assembly



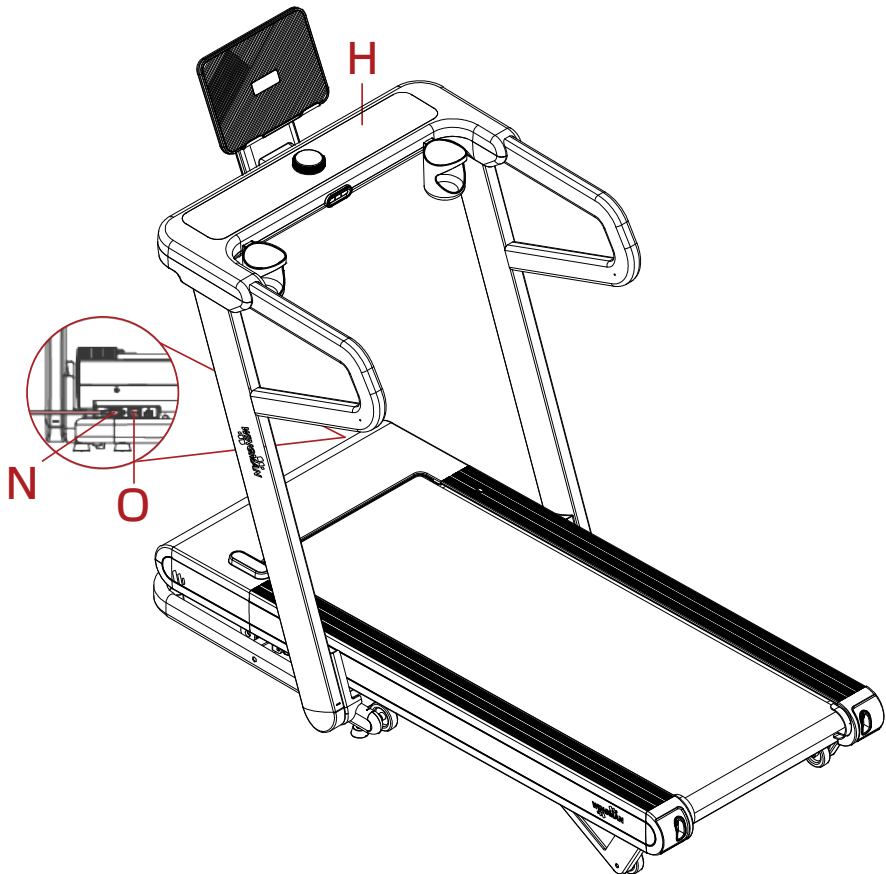
9. Pull out the back cover [L] from the phone/tablet stand [K]. Attach the stand [K] to the console [H] by screwing in two flat head bolts from the installation package [2]. Reattach the back cover to the phone/tablet stand [L].

Assembly



10. Attach both bottle holders [M] by placing their mounts in their corresponding holes in the console [H] and secure them in place by pulling each holder down.

Assembly



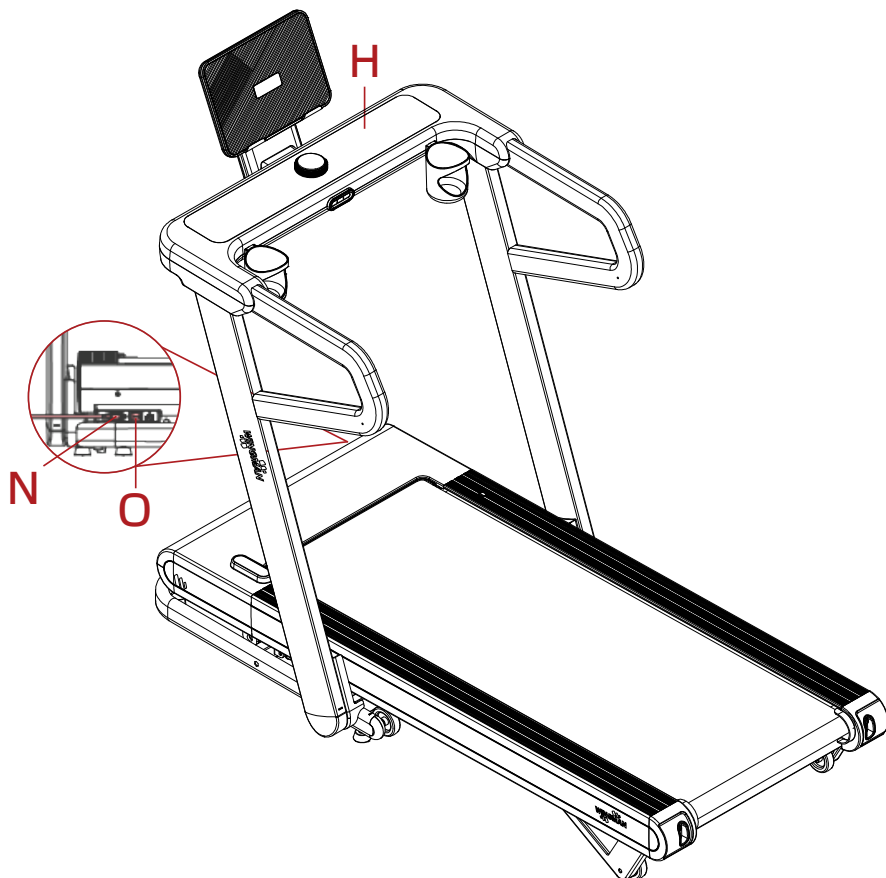
11. Connect the power cable [N] to the AC socket on the side of the front of the treadmill. Then plug the cable into a power socket and turn on the power switch [O] to light up the control panel [H] on the console for a connection check.

12. Turn off the power switch [O], unplug the power cable [N] and tighten all bolts. Once this has been done, assembly is complete and the device is ready for first use. If necessary, level the device by rotating the levelling feet located at the base of the treadmill.

Usage

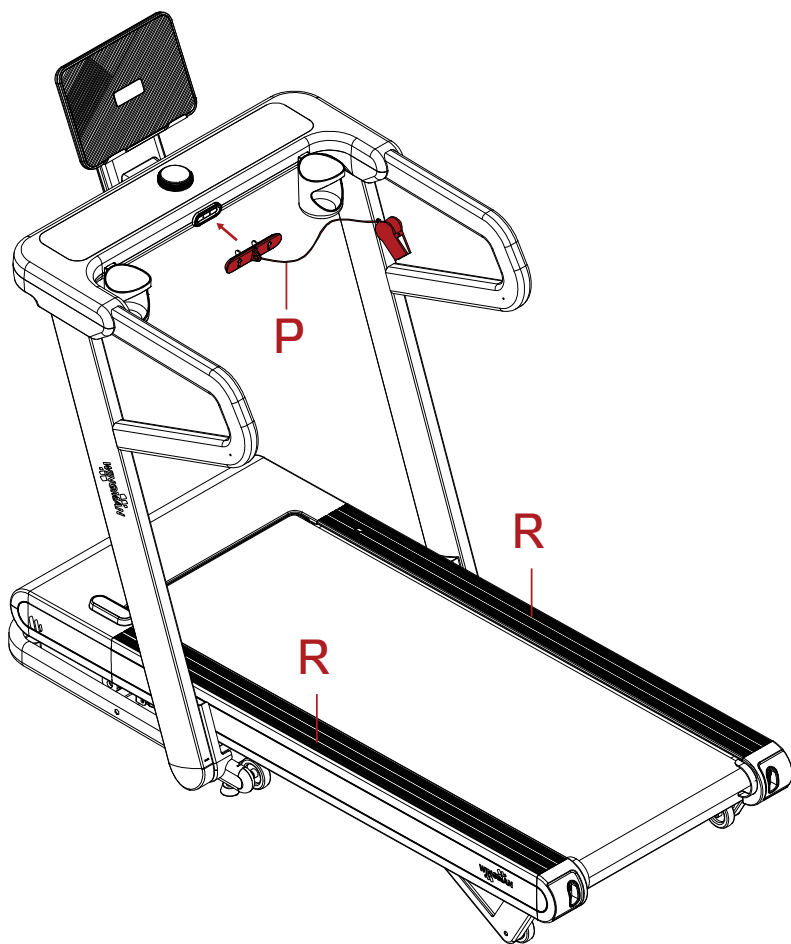
Warning. Before each training session, make sure that the running belt is properly tightened and set in the correct position. For more information, see the adjustment section.

Start-up



1. Plug in the cable [N] and flip the power switch [O] to the on position to start-up the device. On start-up, a beep sounds once and the control panel [H] lights up.

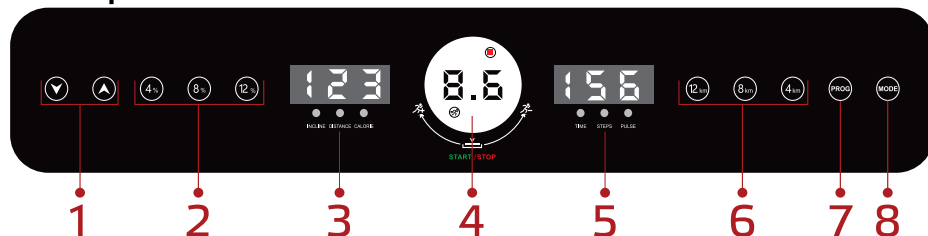
Start-up



2. While standing on the side rails [R], insert the safety key [P] into its slot on the console and clip the other end of the key to your clothing. Once inserted, the console enters standby mode.

Note: The control panel will not be responsive and the treadmill drive will not be engaged until the safety key is inserted into its slot on the console.

Control panel



1. Press the  or the  button to adjust the incline during training or to change values when setting a training goal mode or training program mode. Holding down the buttons results in a rapid change of the values.

2. Press the ,  or  to quickly set the incline to the level indicated by the button.

3. Left display – alternating display of the set incline [**INCLINE**], distance covered [**DISTNACE**] and calories burnt [**CALORIE**] every 5 seconds.

4. Control knob / control knob display

- Display - shows set speed.
-  Indicator lights up when treadmill drive runs.
-  Indicator lights up when treadmill drive is stopped.
-  Indicator lights up on training start.

5. Right display - alternating display of exercise time [**TIME**], step count [**STEPS**] and current heart rate* [**PULSE**] every 5 seconds.

6. Press the ,  or  to quickly set the speed to the level indicated by the button.

7. Press the  button in standby mode to select the program.

8. Press the  button in standby mode to start the training goal mode setup and switch between goal types.

*Current heart rate is displayed only when the HRM belt or band is worn and fitted properly.

Usage

Control knob

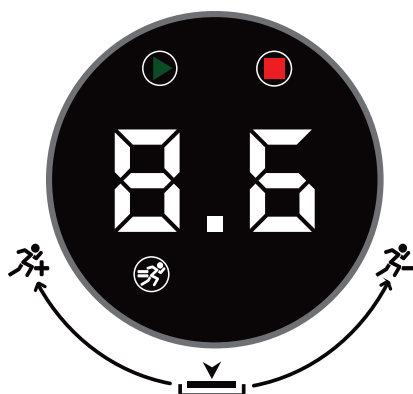


Press the control knob to start or pause the treadmill drive.

When starting the treadmill drive, a countdown from 3 to 0 seconds begins. It is shown on the knob display and signalled by four beeps. Once countdown ends, the drive starts.

When pausing the treadmill drive, the speed of the running belt gradually decreases until it stops completely. Once stopped, the console enters paused mode.

Press and hold the control knob for 3 seconds in paused mode to reset the device and return to standby mode.



Turn the control knob clockwise to increase or counterclockwise to decrease the speed with an accuracy of 0.1 km/h.

Training



Stand on the side rails and hold the handrails before starting the treadmill drive.



Do not jump on the running belt while it is moving.



Do not stand on the running belt when starting the treadmill drive.



Do not enter the running belt accelerated to a speed of 3 km/h or more. If the treadmill has already accelerated, reduce the speed or switch off the programme and set it up again.



Before each training session, make sure that the running belt is properly tightened and set in the correct position. For more information, see the adjustment section.



Do not run without the safety key clipped to your clothing.

Quick start mode

While in standby mode start the treadmill drive by pressing the control knob. The drive starts at 1 km/h. Step off the side rails and start walking on the running belt. Then set the incline and speed according to your preference to start your workout.

Training goal mode

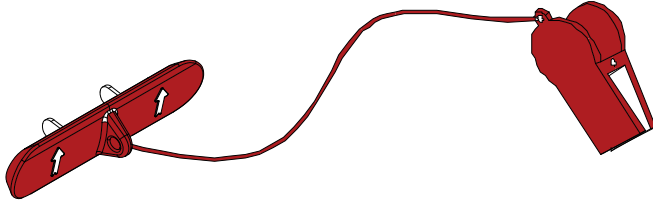
While in standby mode press the  button to select 1 of 3 training goals: time, distance or calories. Then set the goal value and start the treadmill drive. The drive starts at 1 km/h. Step off the side rails and start walking on the running belt. Then set the incline and speed according to your preference to start your workout. Achieving training goal is signalled by three beeps, after which the speed of the running belt gradually decreases until it stops completely. After 5 seconds, the console enters standby mode.

Training

Training program mode

While in standby mode press the  button to select one of predefined programs: 12 standard programs or 3 heart rate control programs and then set the exercise time by turning the knob. The set time is divided into 10 equal segments, each with its own speed and incline configuration depending on the selected program. The drive starts at the speed specified by the first segment of the program. Step off the side rails and start walking or running on the belt. The start of each new segment is signalled by a single beep. The end of the last segment is signalled by three beeps and the speed of the running belt gradually decreases until it stops completely. After 5 seconds, the console enters standby mode.

Emergency brake



Safety key

The control panel will not be responsive and the treadmill drive will not be engaged until the safety key is inserted into its slot on the console.

The treadmill drive stops instantaneously when the safety key is removed from the console.

Remove the safety key after exercise to prevent unauthorised use of the device.

App

App download

Using the QR code, go to the Google Play or iTunes store. Download and install the application.

You can also find direct links to application at: wingman.sport/r/app/trx



Adjustment

During use, it is normal for the running belt to stretch due to an imbalance in the force exerted by each foot while running or walking. This may result in a reduction of belt tension and/or its position relative to both side rails. The change in the belt position can be observed thanks to the position stickers under the side rails. When the belt is positioned correctly, the stickers are not visible.

Reduced belt tension may cause the belt to slip. If the belt is not aligned to the centre it can rub against the sides, resulting in damage to the belt, the deck and its components.

To adjust the belt tension, there are two bolts for both sides of the belt located at the end of the deck, which can be turned with the allen key. Turning the bolt clockwise tightens the belt on its side.

Notes:

- Do not adjust the belt while the treadmill is turned on
- The belt should not be completely tight, it should have a little slack. Excessive tension may result in damage to the belt, the deck and its components.
- Turn each bolt a quarter of a turn at a time to avoid overturning and to keep track of the turns made.
- The belt should be checked for changes in tension and position after each adjustment.

Adjustment

Adjusting running belt tension



- 1.** To tighten the belt, turn both bolts [A] clockwise using allen key at the same rate to ensure an equal change in tension across the width of the belt.
- 2.** Start the treadmill drive to check whether the belt still slips.
- 3.** Repeat steps 1 and 2 until the belt no longer slips.

Adjustment

Adjusting running belt position



- 1.** Start the treadmill drive and set the speed to 6 km/h.
- 2.** Observe the distance between the edge of the belt and the side rail on each side.
- 3.** If the belt is closer to one of the side rails, tighten the belt by turning the bolt [A] on that side clockwise.
- 4.** Start the treadmill drive at the speed of 1 km/h to check if the belt is aligned to the centre.
- 5.** Repeat steps 1 to 4 until the belt is aligned to the centre.

User manual

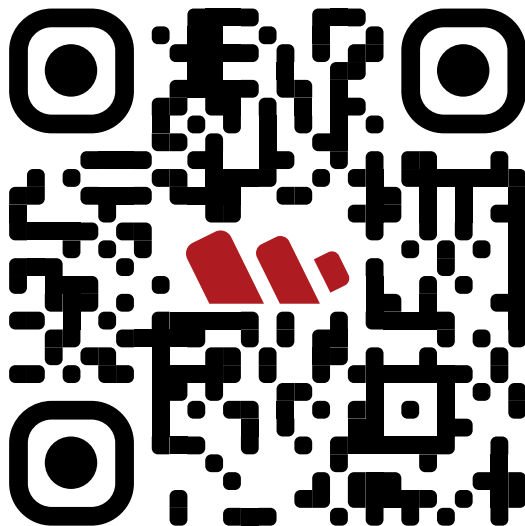
Using the QR code, download the up to date user manual containing the latest, updated information regarding the use, maintenance and troubleshooting of the device. The manual is available at wingman.sport/r/manual/trx20



Warning! Do not dispose of the device in the household waste!

In accordance with the guidelines of the European Directive 2012/19 / EU on old, used electrical and electronic devices and its application in national law, unusable electrical equipment has been eliminated and electronic must be collected separately and recycled in an environmentally sound manner.


NotesThis image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Wingman
Orzechowa 3
72-010 Przęsocin
Poland
wingman@wingman.sport

www.wingman.sport



WINGMAN

