**EN** User manual**PL** Instrukcja obsługi

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

**[www.brandslab.pl/productsupport](http://www.brandslab.pl/productsupport)**

**EN:** For assistance or warranty claims, please contact us using the form on our website: [www.brandslab.pl/productsupport](http://www.brandslab.pl/productsupport). The EU Declaration of Conformity is also available at this address. **PL:** W celu uzyskania pomocy technicznej lub zgłoszenia reklamacyjnego, skontaktuj się z nami poprzez formularz na stronie: [www.brandslab.pl/productsupport](http://www.brandslab.pl/productsupport). Deklaracja zgodności UE jest również dostępna pod tym adresem.

## Safety Precautions

Before you start: Thank you for choosing our product. For your own safety and benefit before using the device, please read these instructions.

This fitness equipment complies with the European safety standards: **EN 20957-1** and **EN 20957-8** – Stationary strength and endurance training equipment. The equipment is intended for home.



PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USE AND RETAIN IT FOR FUTURE REFERENCE.

### SAFETY WARNINGS

1. Carefully read this manual before assembling or using the equipment.
2. Consult your doctor before beginning any exercise program, especially if you have a heart condition, high blood pressure, high cholesterol, or are undergoing medical treatment.
3. Immediately stop exercising and seek medical advice if you experience chest pain, dizziness, shortness of breath, or other abnormal symptoms.
4. Pregnant women and individuals with pacemakers or other implanted medical devices should consult a doctor before use.
5. Do not use the equipment if it is damaged, unstable, or has missing parts.
6. Ensure all screws, nuts, and moving parts are securely tightened before each use.
7. Place the equipment on a flat, stable surface. Use a protective mat underneath to prevent slipping and floor damage.
8. Ensure at least 0.5 meters of free space is available around the equipment during use.
9. This product is intended for indoor, home use only. Do not use outdoors or in wet environments.
10. Wear suitable, well-fitting sports clothing. Avoid loose garments that could become entangled in the equipment.
11. Exercises must be performed only in appropriate sports footwear that ensures grip and stability. Training barefoot is not allowed for safety reasons.
12. Do not exceed the maximum user weight (if applicable – specify if known).
13. This product is not a medical device and should not be used to monitor or treat any medical condition.
14. The heart rate reading from the electronic monitor is for reference only and not intended for medical use.
15. Do not modify the equipment or use it for purposes other than intended.
16. Do not use the equipment under the influence of alcohol, drugs, or medications that impair coordination.
17. Children under 14 years of age should not use the equipment unless under strict adult supervision.

18. Keep children and pets away from the equipment during use.
19. Be cautious when lifting, moving, or adjusting the device. Always use proper technique.
20. Perform regular safety checks and maintenance. Stop use immediately if unusual noise, instability, or damage is detected.

## Using the Stepper

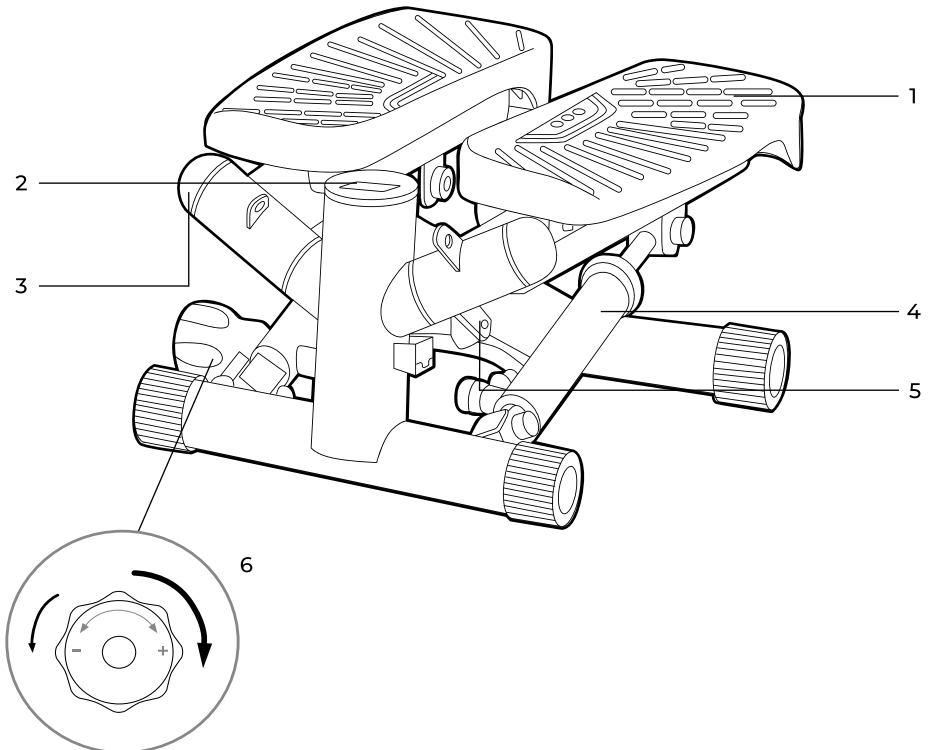
Place the stepper on a flat surface. Check for stability before each use. Exercises must be performed only in appropriate sports footwear that ensures grip and stability. Training barefoot is not allowed for safety reasons. Keep children and pets away from the equipment. Pregnant women and users with pacemakers should consult a doctor before use.

Always warm up before starting your workout.

The hydraulic cylinder heats up – limit usage to 30 minutes and allow it to cool afterward.

The stepper's incline is ergonomic and safe for the knees.

## Device specifications



### **Pedal**

Thanks to the new ABS material pedal, it is non-slip and wear-resistant, and movements are correct.

### **Display**

The monitor records your stepper workout and exercise time at any moment, and calculates the number of calories burned to make your movements more transparent.

### **Snap Lock**

The circlip lock is not easy to fall off, and the semi-circular decorative cover protects the body from scratches.

### **Hydraulic Cylinder**

The hydraulic cylinder uses imported cylinders with consistent force and a durability proven in over one million tests.

### **Data Module**

The latest magnetic induction module ensures more accurate data transmission and supports your fitness program.

### **Resistance Adjustment Knob for Hydraulic Cylinder**

Knob for adjusting the resistance level of the hydraulic cylinder.

- Display: shows time, step count, and calories burned.
- Pedals: made of anti-slip ABS plastic.
- Snap lock: protects from scratches and ensures safety.
- Hydraulic cylinder: provides resistance.
- Data module: enables accurate data transmission.
- Adjustment knob: regulates resistance (more/less effort).

## **Tips**

Wear appropriate clothing when exercising. Avoid wearing loose clothing to reduce the chances of injury.

- Pregnant women and users of implantable medical products such as pacemakers should consult a doctor before using the machine.
- The hydraulic cylinder heats up after continuous use for more than 20 minutes.
- It is recommended that the hydraulic cylinder is not used for more than 30 minutes. Do not touch the hydraulic cylinder after use.

## **How to start?**

**Tip:** Place the stepper on a flat and stable surface. It's recommended to put a mat or carpet underneath to prevent floor damage during long-term use.

**Step 1:** Stand behind the stepper. Place your left foot fully on the left pedal and press it down until it reaches the bottom and stops moving.

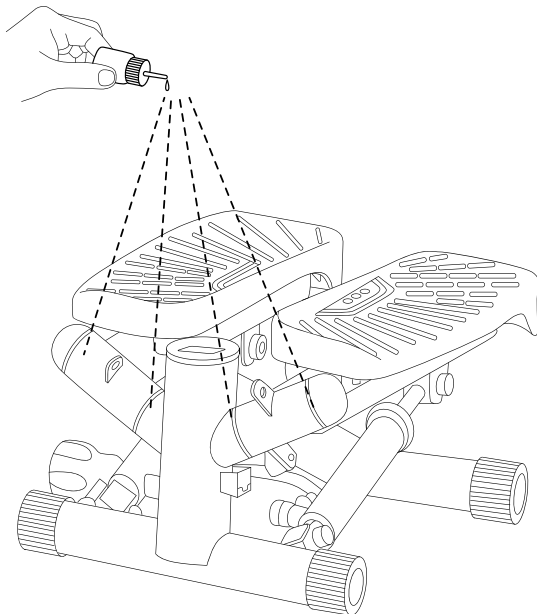
**Step 2:** Make sure your right foot is completely dry before placing it on the right pedal.

## How to Eliminate Squeaking Noises?

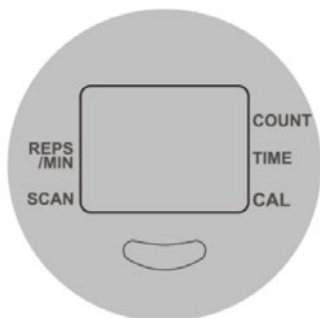
If you hear squeaking after 5 minutes of use, apply oil as shown in the diagram.

If noise continues after 15 minutes, reapply lubricant.

Lubricate again the next day. The oil will be absorbed and the noise should disappear.



## Electronic Watch Description



**SCAN:** displays all values in sequence every 4 seconds.

**TIME:** workout duration (up to 99:59 minutes).

**CAL:** calories burned – for reference only.

**COUNT:** total step count.

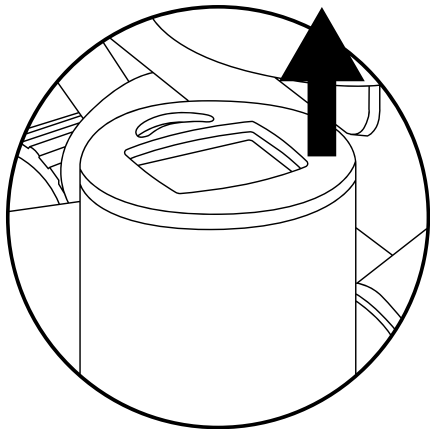
**REPS/MIN:** steps per minute.

**MODE:** switch between display modes; long press to reset values.

**TIP:** touch the pedal or press the button to activate the screen.

**SHUTDOWN:** screen turns off after 4 minutes of inactivity.

## How to remove the display?



If the display screen is tilted or the battery needs to be replaced, gently remove the display. Then, you can straighten the screen or replace the battery with a new one. Finally, put the display back in place.

## Display Troubleshooting

Malfunction	Troubleshooting
The screen displays "STOP" and stops counting steps	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the magnet in the data module is still in place.</li> <li>2. Check your stride strength — if it's too weak, the data may not be detected.</li> </ol>
The screen turns on briefly but shuts off quickly	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check the magnet in the data module.</li> <li>2. Ensure your stride is strong enough — if it's too short, the screen may shut off automatically.</li> </ol>
The display keeps resetting	Check if the mode buttons are stuck.
The screen is blurry or numbers are unreadable	Try replacing the display battery
The step count is inaccurate	Check the strength of your stride — if it's too short, steps may not be registered correctly.

## Cleaning and Maintenance

Always place the stepper on a stable surface.

Using a protective mat is recommended.

After use:

- Stand behind the stepper, press one pedal all the way down,
- Wipe and dry the other pedal completely (especially after cleaning).

## Recommended Exercise Frequency

- Use the stepper 3–4 times a week.
- Start with 5 minutes, then gradually increase to 15–30 minutes daily.
- You can exercise every day, adjusting intensity to your physical condition.

## Recovery After Exercising

To reduce muscle soreness in the following days, it is important to do some stretching after your workout.

Drink a small amount of water, take a few deep breaths, and relax your body.

This will make you feel better both physically and mentally, giving you a satisfying sense of achievement!

## Warranty Claims and Technical Support

This product is covered by a 2-year warranty valid within the European Union. The warranty period starts from the date of purchase, as indicated on the proof of purchase.

The warranty obligations are limited to the replacement or repair of the equipment, as deemed appropriate by the guarantor.

### The warranty does not cover:

- Damage occurring during transport.
- Incorrect assembly.
- Improper or atypical use.
- Lack of proper maintenance.
- Wear and tear of consumable parts.
- Repairs performed by unauthorized personnel.
- Use for purposes other than private/home use.

For assistance or to submit a warranty claim, please contact us via the online form available at [www.brandslab.pl/productsupport](http://www.brandslab.pl/productsupport).



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

Dispose of waste electrical equipment to the appropriate collection point.

## Warranty claims and technical assistance

For assistance or warranty claims, please contact us using the form on our website [www.brandslab.pl](http://www.brandslab.pl)

			
Crushing or pinching hazard	Do NOT touch	The packaging is made of recyclable material	Restriction of Hazardous Substances

## Środki bezpieczeństwa

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Dla własnego bezpieczeństwa i korzyści przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się z niniejszą instrukcją.

To urządzenie treningowe jest zgodne z europejskimi normami bezpieczeństwa: **EN 20957-1** i **EN 20957-8** – Sprzęt stacjonarny do treningu siłowego i wytrzymałościowego. Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego.



**PRZECZYTAJ UWAŻNIE INSTRUKCJĘ I ZACHOWAJ JĄ NA PRZYSZŁOŚĆ.**



### **OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

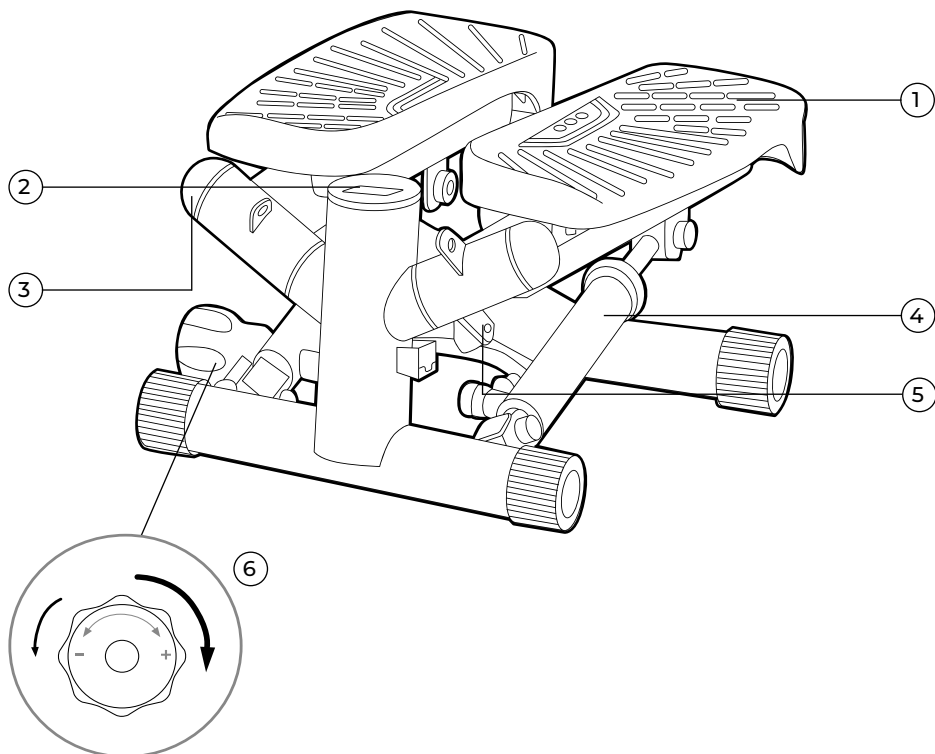
1. Przed montażem i użyciem dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń, szczególnie jeśli masz problemy z sercem, ciśnieniem krwi, cholesterolem lub jesteś w trakcie leczenia.
3. W przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów – przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem.
4. Kobiety w ciąży oraz osoby z rozrusznikiem serca lub innymi urządzeniami medycznymi powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.
5. Nie używaj urządzenia, jeśli jest uszkodzone, niestabilne lub brakuje w nim elementów.
6. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie śruby, nakrętki i elementy ruchome są prawidłowo dokręcone.
7. Umieść urządzenie na stabilnym, płaskim podłożu. Zaleca się stosowanie maty ochronnej, aby zapobiec przesuwaniu się i uszkodzeniu podłogi.
8. Zapewnij co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni wokół urządzenia w czasie użytkowania.
9. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku wewnętrznego, w warunkach domowych. Nie używaj go na zewnątrz ani w wilgotnym otoczeniu.
10. Noś odpowiednią, dobrze dopasowaną odzież sportową. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia.
11. Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie w odpowiednim obuwiu sportowym, zapewniającym przyczepność i stabilność. Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia użytkownika (jeśli znane – należy je podać).
12. Produkt nie jest wyrobem medycznym i nie służy do diagnozowania ani leczenia żadnych schorzeń.
13. Wskazania pulsu na wyświetlaczu mają charakter orientacyjny i nie mogą być traktowane jako dane medyczne.
14. Nie modyfikuj urządzenia ani nie używaj go w sposób niezgodny z przeznaczeniem.
15. Nie używaj urządzenia pod wpływem alkoholu, narkotyków ani leków ograniczających zdolność koncentracji i koordynacji ruchowej.
16. Dzieci poniżej 14 roku życia nie powinny korzystać z urządzenia bez nadzoru osoby dorosłej.
17. Podczas ćwiczeń trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia.

18. Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia, podnoszenia lub regulacji sprzętu. Używaj prawidłowej techniki.
19. Regularnie sprawdzaj stan techniczny urządzenia. W przypadku nietypowych dźwięków, chwiejności lub uszkodzeń – przerwij użytkowanie.

## Użytkowanie steppera

1. Ustaw stepper na płaskiej powierzchni. Sprawdź stabilność przed każdym użyciem.
2. Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie w odpowiednim obuwiu sportowym, zapewniającym przyczepność i stabilność.
3. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
4. Kobiety w ciąży oraz osoby z rozrusznikiem serca powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.
5. Przed ćwiczeniem wykonaj rozgrzewkę.
6. Cylinder hydrauliczny nagrzewa się – ćwicz maksymalnie 30 minut, potem daj mu ostygnąć.
7. Kąt nachylenia jest ergonomiczny i nie obciąża kolan.

## Budowa urządzenia



## 1. Pedał

Dzięki nowemu pedałowi z tworzywa ABS, jest on antypoślizgowy i odporny na zużycie, a ruchy są prawidłowe.

## 2. Wyświetlacz

Monitor rejestruje Twój trening na stepperze oraz czas ćwiczeń w dowolnym momencie, a także oblicza ilość spalonych kalorii, aby Twoje ruchy były bardziej przejrzyste.

## 3. Zatrzask blokujący

Zatrzask pierścieniowy nie wypada łatwo, a półokrągła osłona dekoracyjna chroni ciało przed zarysowaniem.

## 4. Cylinder hydrauliczny

Cylinder hydrauliczny wykorzystuje importowane cylindry o równomiernej sile działania i trwałości potwierdzonej ponad milionem testów.

## 5. Moduł danych

Najnowocześniejszy moduł indukcji magnetycznej służy do dokładniejszej transmisji danych i wspomaga Twój program fitness.

## 6. Pokrętło regulacji oporu cylindra hydraulicznego

Pokrętło do regulacji różnego poziomu oporu cylindra hydraulicznego.

- Wyświetlacz: pokazuje czas, liczbę kroków, spalone kalorie.
- Pedaly: z tworzywa ABS, antypoślizgowe.
- Zamek zatrzaskowy: chroni przed zadrapaniami.
- Cylinder hydrauliczny: zapewnia opór.
- Moduł danych: dokładniejsze przesyłanie danych.
- Pokrętło: regulacja oporu (więcej/mniej siły).

## Wskazówki

Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży aby zredukować szanse powstania obrażeń.

- Kobiety w ciąży i użytkownicy wszczepialnych produktów medycznych takich jak rozruszniki serca, powinny skonsultować się z lekarzem przed korzystaniem z urządzenia.
- Siłownik hydrauliczny nagrzewa się po nieprzerwanym użytkowaniu przez ponad 20 minut.
- Zaleca się, aby siłownik hydrauliczny nie był używany dłużej niż 30 minut. Po użyciu nie należy dotykać siłownika hydraulicznego.

## Jak zacząć?

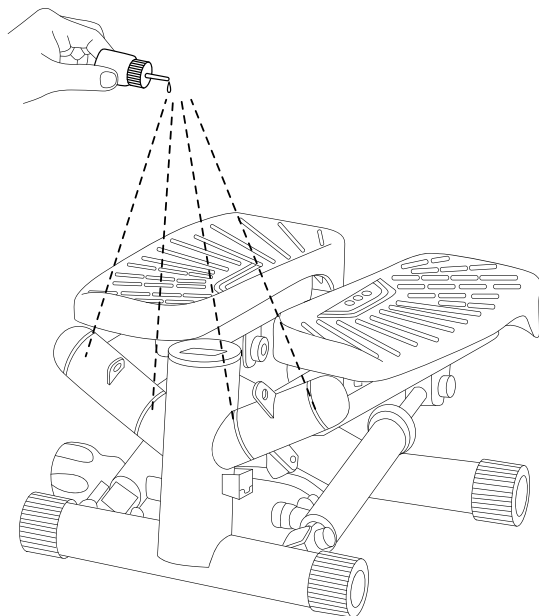
Ustaw stepper na płaskim i stabilnym podłożu. Zaleca się położenie pod nim maty lub dywanika, aby zapobiec uszkodzeniom podłogi podczas długotrwałego użytkowania.

**Krok 1:** Stań za stepperem. Postaw lewą stopę całkowicie na lewym pedale i naciśnij go w dół, aż dotknie dna i przestanie się poruszać.

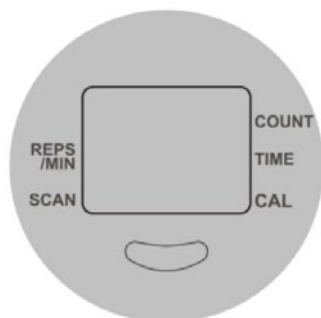
**Krok 2:** Upewnij się, że prawa stopa jest całkowicie sucha przed postawieniem jej na prawym pedale

## Jak rozwiązać problem skrzypienia?

1. Jeśli po 5 minutach słychać pisk, nałóż olej zgodnie z rysunkiem.
2. Jeśli po 15 minutach hałas nadal się pojawia – nasmaruj ponownie.
3. Powtórz smarowanie następnego dnia. Hałas powinien ustąpić.



## Opis zegarka elektronicznego



**SCAN:** wyświetla wszystkie dane co 4 sekundy.

**TIME:** czas ćwiczeń (do 99:59 min).

**CAL:** spalone kalorie – orientacyjne.

**COUNT:** liczba kroków.

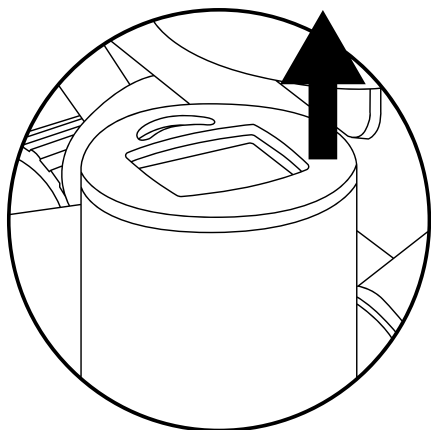
**REPS/MIN:** liczba kroków na minutę.

**MODE:** przełączanie widoku; długie naciśnięcie resetuje wartości.

**TIP:** naciśnij pedał lub przycisk, by uruchomić ekran.

**SHUTDOWN:** ekran wyłączy się po 4 minutach bezruchu.

## Jak zdemontować wyświetlacz?



Jeśli ekran wyświetlacza się przekrzywi albo trzeba wymienić baterię, wystarczy delikatnie wyjąć wyświetlacz. Następnie możesz go wyprostować lub wymienić baterię na nową. Na koniec włóż wyświetlacz z powrotem na miejsce.

## Rozwiązywanie problemów z wyświetlaczem

Usterka	Rozwiązanie
Ekran pokazuje „STOP” i przestaje liczyć kroki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź, czy magnes w module danych nie odpadł.</li> <li>2. Upewnij się, że krok jest wystarczająco silny — zbyt krótki może nie być zarejestrowany.</li> </ol>
Ekran włącza się na chwilę, po czym gaśnie	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź magnes w module danych.</li> <li>2. Zbyt słaby krok może powodować automatyczne wyłączenie wyświetlacza.</li> </ol>
Wyświetlacz ciągle się resetuje	Sprawdź, czy przyciski trybu nie są zablokowane.
Ekran jest zamazany, nieczytelne cyfry	Spróbuj wymienić baterię w wyświetlaczu
Licznik pokazuje błędną liczbę kroków	Sprawdź, czy Twój krok jest wystarczająco mocny — zbyt krótki może nie być prawidłowo zliczany.

## Czyszczenie i konserwacja

1. Ustaw stepper na stabilnej powierzchni.
2. Zaleca się używanie maty ochronnej.
3. Po użyciu:
  - Stań za sprzętem, naciśnij jeden pedał do końca,
  - Wysusz drugi pedał (np. po myciu).

## Zalecana częstotliwość ćwiczeń

- Ćwicz 3–4 razy w tygodniu.
- Zaczynj od 5 minut, stopniowo zwiększaj do 15–30 minut dziennie.
- Możesz ćwiczyć codziennie, dopasowując intensywność do swojej kondycji.

## Regeneracja po ćwiczeniach

Aby zmniejszyć ból mięśni w kolejnych dniach, warto po ćwiczeniach wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.

Wypij niewielką ilość wody, weź kilka głębokich oddechów i rozluźnij ciało. Poczujesz się lepiej fizycznie i psychicznie, a także zyskasz poczucie satysfakcji z osiągniętego celu!

## Zgłoszenia gwarancyjne i pomoc techniczna

Produkt objęty jest 2-letnią gwarancją obowiązującą na terenie Unii Europejskiej. Okres gwarancji jest liczony od daty zakupu, określanej na podstawie dowodu zakupu. Zobowiązania w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem Gwaranta.

### Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Zużycia elementów eksploatacyjnych
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji producenta
- Wykorzystania do innych celów, niż do użytku prywatnego

W celu uzyskania pomocy lub zgłoszenia reklamacyjnego skontaktuj się z nami za pomocą formularza na stronie internetowej [www.brandslab.pl/productsupport](http://www.brandslab.pl/productsupport).



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

## Zgłoszenia gwarancyjne i pomoc techniczna


W celu uzyskania pomocy lub zgłoszenia reklamacyjnego skontaktuj się z Nami za pomocą formularza na stronie internetowej [www.brandslab.pl](http://www.brandslab.pl)

 <p>Zagrożenie zgnieceniem lub przytraśnięciem</p>	 <p>NIE dotykać</p>	 <p>Opakowanie jest wykonane z materiału nadającego się do recyklingu</p>	 <p>Ograniczenie substancji niebezpiecznych.</p>
---	--	--	---

# trexo

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

**BrandsLAB sp. z o.o.**  
ul. Wrocławska 17B/15-16  
65-427 Zielona Góra, Poland  
[contact@brandslab.pl](mailto:contact@brandslab.pl)

 **2025/10**  
Made in China

