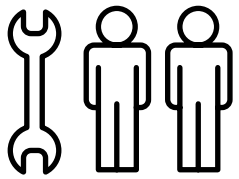
USER WEIGHT	100 kg

DEVICE DIMENSION

133,5 x 62 x104,5 cm

DEVICE WEIGHT	X110 33 kg / X110+ 38 kg

X110/X110+
(3300U/3300D)



Instrukcja obsługi
Bieżnia XTREXO X110/X110+

XTREXO Treadmill X110/X110+
user manual

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

EN User manual **PL** Instrukcja obsługi

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

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

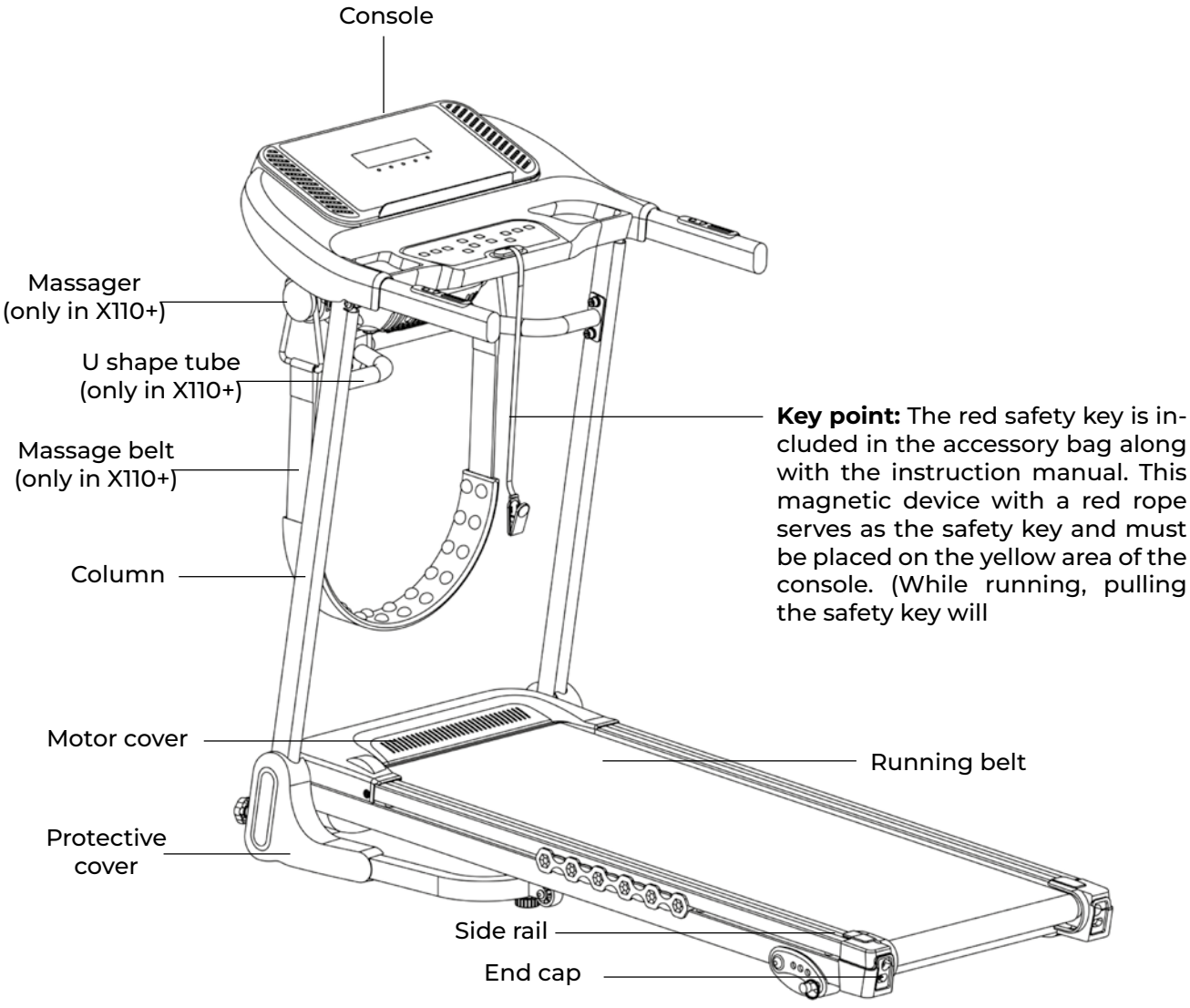
producer / producent / Produzent / producător / výrobce / производител / gyártó / výrobca / producteur / виробник / gamintojas / produttore / producent / productor
BrandsLAB sp. z o.o.
Ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND
contact@brandslab.pl
www.brandslab.pl/productsupport

Contents

Product description 2
Safety precautions and warnings 3
Assembly instructions 5
Exercise Recommendations and Guidelines 7
Operating instructions 8
Routine Maintenance and Care 12
Warranty 14

NOTE: In accordance with the principles of sustainable development, we may modify machines when necessary and will not provide further notification. Modifications depend on the specific product.

1. PRODUCT DESCRIPTION



MAIN PARAMETERS AND PARTS LIST					
No.	Parameters Names	Description	No.	Parameters Names	Description
1	Input voltage	220-240V ~	5	Max user weight	100kg
2	frequence	50-60Hz	6	Expanded size	1335*620*1045mm
3	Speed	1.0-14km/h	7	Function	Running mode Massage only in X110+
4	Running surface	390*1050mm			

PACKING LIST							
No.	Name	Units	Qty	No.	Name	Units	Qty
1	Complete machine	Set zestaw	1	3	Accessories Bag	Set	1
2	Protective cover	Set zestaw	1				

ACCESSORIES BAG							
NO.	Name	Units	Qty	No.	Name	Units	Qty
1	Screw M8*25	pcs	2	4	Safety key	pcs	1
2	Inner hexagon wrench 6mm	pcs	1	5	Manual	pcs	1
3	Oil	pcs	1				

ADDITIONAL ACCESSORIES ONLY IN X110+							
NO.	Name	Units	Qty	NO.	Name	Units	Qty
1	Screw M8*16	pcs	4	3	Massager Masażer	pcs	1
2	U shape tube	pcs	1	4	Inner hexagon wrench 5 mm	pcs	1

2. SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS

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

⚠ **READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USE. FAILURE TO FOLLOW SAFETY INSTRUCTIONS MAY RESULT IN SERIOUS INJURY.**

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

1. Install the treadmill on a flat, stable surface with proper grounding and access to the correct voltage and frequency.
2. Do not place the treadmill on deep-pile carpet or soft flooring that may block ventilation.
3. Ensure a safety zone of at least 2 m × 1 m behind the treadmill and 1 m on each side for safe operation and emergency exit.
4. Use the treadmill indoors only, away from water, moisture, high humidity, direct sunlight, flammable materials, or oxygen-rich environments (e.g., aerosol sprays or medical oxygen).
5. Always unplug the treadmill before moving, cleaning, or servicing. Only qualified technicians may disassemble or repair the device.

6. The power plug must be properly grounded and connected to a dedicated circuit. Do not use extension cords, adapters, generators, or UPS systems.
7. Keep the power cord away from heat sources, liquids, sharp edges, and moving parts. Never handle the plug with wet hands.
8. Replace a damaged power cord only with manufacturer-approved parts and service personnel.
9. This treadmill is intended for home use only and not for commercial or professional purposes.
10. The maximum user weight is 100 kg. Only one person may use the treadmill at a time.
11. Not suitable for children, the elderly, or individuals with reduced physical or mental capabilities without supervision. Keep children and pets away from the treadmill at all times.

SAFE OPERATION

1. Always wear appropriate sports clothing and shoes. Avoid loose clothing, high heels, sandals, or bare feet.
2. Use handrails for balance and support when necessary.
3. Do not jump on or off the treadmill while in operation. Mount and dismount only when the belt is fully stopped.
4. Begin exercising at low speed until familiar with the controls. Adjust speed gradually—avoid sudden changes.
5. Always attach the safety key to your clothing. In an emergency, pulling the key will immediately stop the treadmill.
6. Do not insert objects into the treadmill or place items on/under the running belt.
7. Do not use the treadmill continuously for more than 2 hours. Allow the motor to rest for 1–2 hours before reuse.
8. Never cover the motor housing. Ensure the treadmill is fully assembled with all covers securely attached before use.
9. Keep hands and feet away from all moving parts, especially beneath the running belt.
10. Do not modify the treadmill or use unauthorized accessories. Use only original replacement parts.
11. Regularly inspect and tighten screws, bolts, and other components. Pay attention to wear items, especially the running belt.

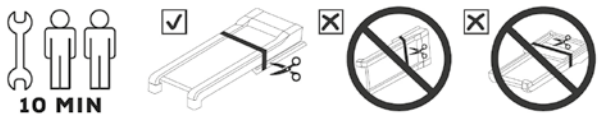
HEALTH AND MEDICAL WARNINGS

1. Consult a doctor before starting any exercise program, especially if you are: Over 35 years old or overweight. Pregnant or breastfeeding. Suffering from heart disease, high blood pressure, diabetes, respiratory issues, or chronic illnesses.
2. Stop using the treadmill immediately and consult a doctor if you feel dizzy, nauseous, short of breath, experience chest pain, or other abnormal symptoms.
3. Drink sufficient water during exercise, particularly if exercising longer than 20 minutes.
4. Pulse sensors (if equipped) are not medical devices—they provide only general heart rate reference.

ELECTRICAL AND GROUNDING INSTRUCTIONS

- The treadmill must be properly grounded to reduce the risk of electric shock.
- The included plug contains a grounding conductor and must be connected to a properly installed outlet compliant with local regulations.
- ⚠ **Warning:** Improper grounding increases the risk of electric shock. If unsure, consult a qualified electrician.
- Do not modify the plug. If it does not fit your outlet, have a suitable outlet installed by a professional.
- Always unplug the treadmill when not in use. Accumulated dust and moisture may degrade insulation and increase the risk of electrical faults.

3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



During installation, all screws should be loosely secured first and fully tightened only after the frame has been completely assembled.

⚠ **WARNING:** The machine is very heavy and requires at least two people for installation.

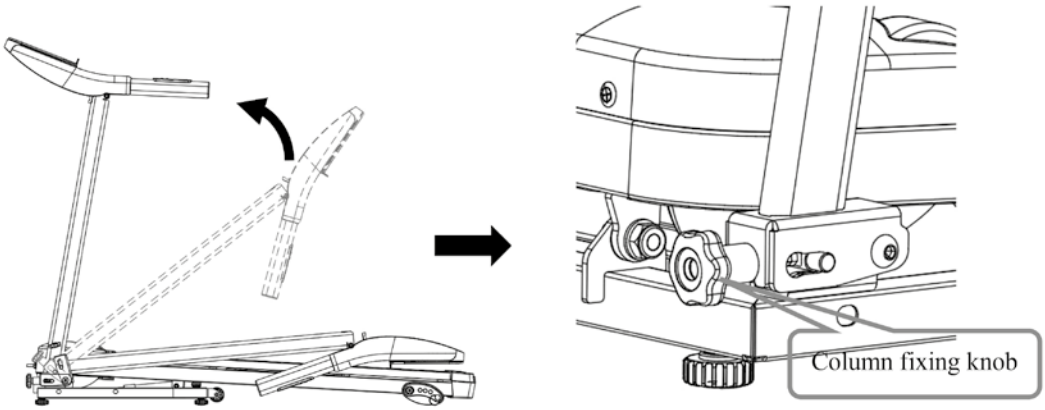
- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the supplied parts and hardware for assembly.
- Before assembling please check whether all the required parts have been supplied as per the exploded drawing in the manual.

Step 1

Carefully lift the treadmill out of the carton and place it flat on the ground.
(Note: This step requires at least two people. Handle with care!)

Step 2

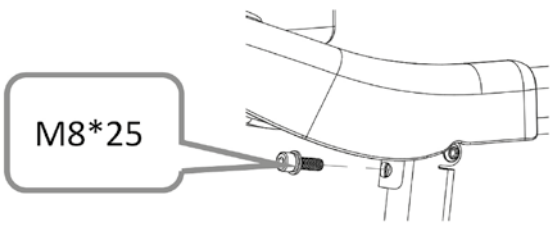
Rotate the column and console counterclockwise, then lift them up as shown in the diagram (the column will lock automatically).
Turn the column fixing knob clockwise to secure the column in place.



Step 3

Use a 6mm inner hexagon wrench to tighten the two M8×25 screws, securing the console frame to the column.
Gently hold the column tubes on both sides with your hands while tightening the screws.

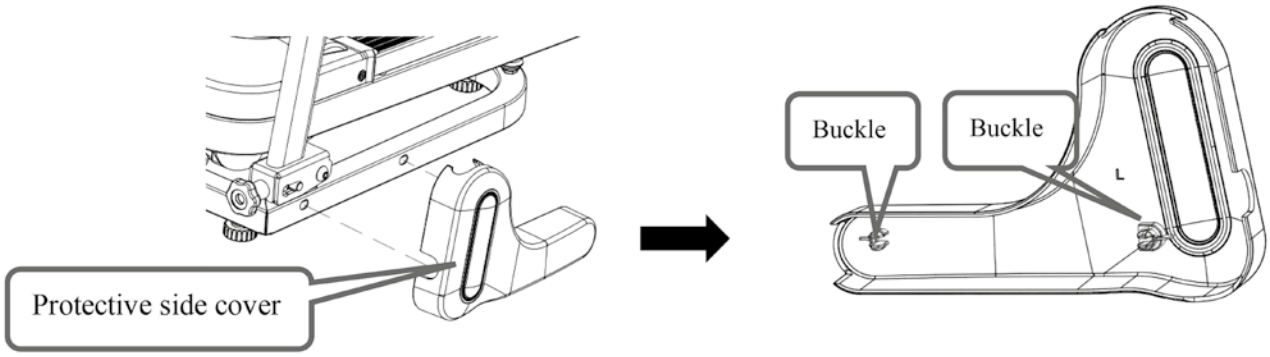
⚠ **CAUTION:** Be careful not to pinch the console frame against the wire in the right column. (As shown in the figure below.)



Step 4

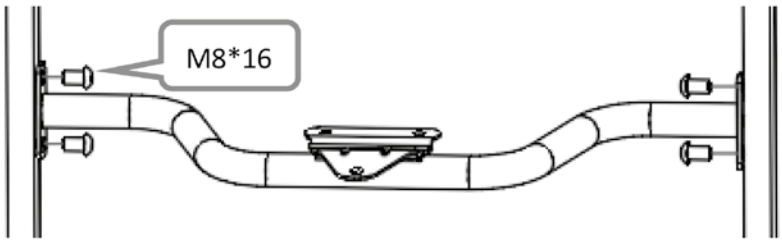
Remove the two protective side covers from the carton. Insert the upper end of the cover's opening into the curved section of the column tube. Then, insert the buckle located under the cover into the two designated holes until it clicks into place.

⚠ **NOTE:** The protective side covers are side-specific and must be installed accordingly (left and right). (As shown in the figure below.)



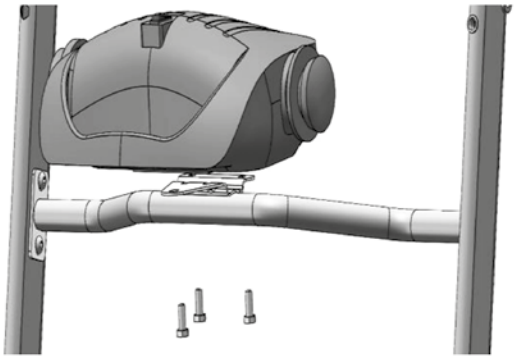
Step 5

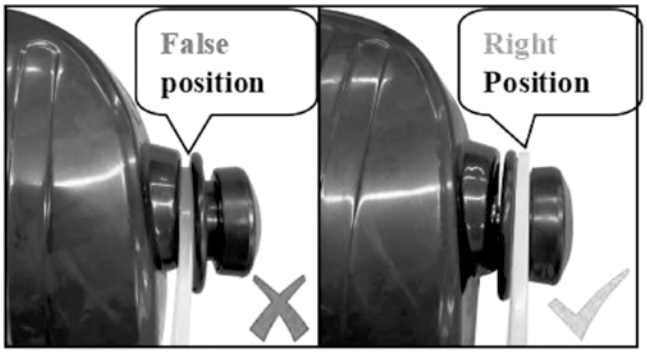
(only in X110+): Use a 5mm inner hexagon wrench to remove the four M8×16 screws securing both sides of the column. Then, insert the removed screws through the crossbar and the column, and tighten them securely.



Step 6

(only in X110+): Take out three M8×15 screws from the accessory bag. Insert these screws through the massage frame and use a wrench to securely attach the massager to the frame.

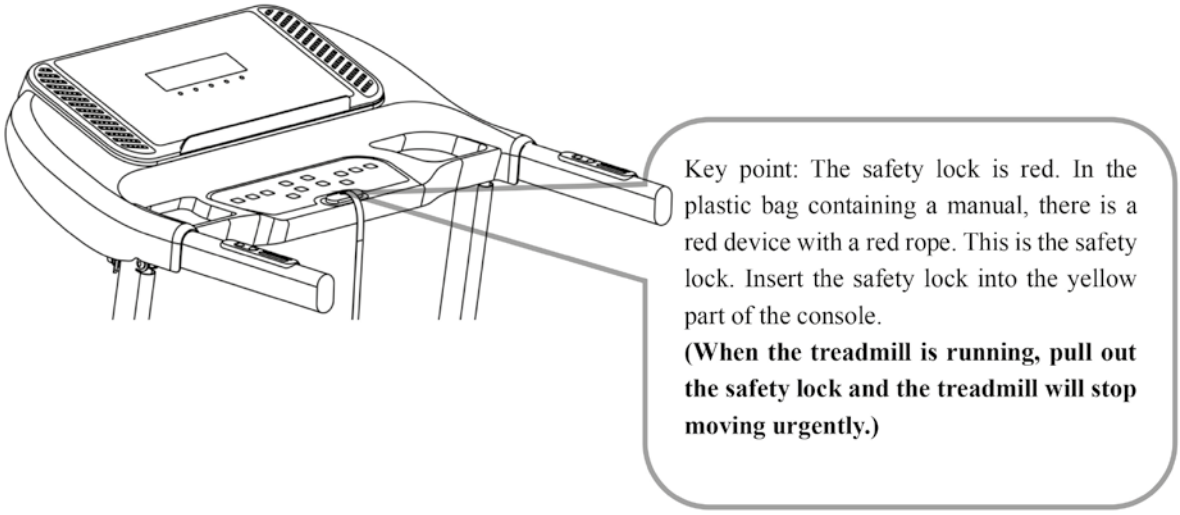




Step 7

Place the safety lock in the position shown in the figure below. Plug the power cord into the socket, then press the power switch located on the front of the motor cover (the power switch light will turn on). Once the console light is on, press the start button to activate the treadmill.

⚠ **NOTE:** The safety lock must be placed on the yellow label in the center of the console for the treadmill to start properly. If the console screen displays “E7”, it indicates that the safety lock is missing or not positioned correctly.)



NOTE: Ensure that all installations are completed according to the above instructions. Tighten all screws and verify that nothing has been overlooked before turning on the power.

4. EXERCISE RECOMMENDATIONS AND GUIDELINES

Warming Up and Cool-Down Exercises
A well-structured exercise program consists of three key phases: warming up, cardio exercise, and cool-down exercises. Warming up is a crucial part of any workout and should be performed before every session. It helps prepare the body by increasing blood flow, stretching muscles, and allowing the body to gradually adjust to more intense activity. Repeating cool-down exercises at the end of a workout can help reduce muscle soreness and promote recovery. We recommend following the warm-up and cool-down exercises illustrated in the diagram below.

Head Movement Exercise
First, tilt your head toward your **right shoulder**, keeping your **left side of the neck straight**, then rotate your head **clockwise and slightly backward** once. Next, tilt your head toward your **left shoulder** and rotate it **counterclockwise** once. Repeat this movement several times.

Shoulder Rotation Exercise
Lift your left shoulder and rotate it backward in a full circle, repeating five times. Then, lift your right shoulder and rotate it backward in a full circle, also repeating five times. Continue alternating between shoulders.

Stretching movement
Raise your **arms straight above your head**, then grasp your **right wrist** with your **left hand** and stretch **upward** until you feel your right side fully extended. Hold the position for **5 seconds**, then switch hands and repeat on the other side.

Quadriceps stretching exercise
Place your **right hand** on a wall for balance. Using your **left hand**, lift your **left foot backward**, bringing your **heel as close to your hips as possible**. Hold the stretch for **15 seconds**, then switch to the other leg and repeat

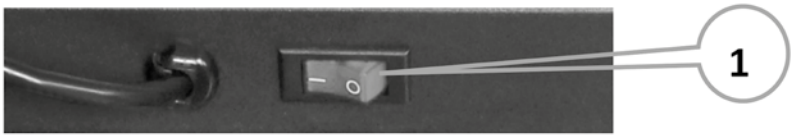
Thigh inner stretch
Sit on the ground with the **soles of both feet touching each other**. Grip your **feet with both hands** and gently pull them **inward**, bringing them as close to your body as possible. Slowly press your **knees downward** and hold the position for **15 seconds**.

Foot tendon stretching
Sit down and **straighten your right leg** while **bending your left leg**. Hold your **left ankle with your left hand** and gently push it inward, bringing your **left foot as close to your body as possible**, with the **sole of the foot resting against the inner side of your right thigh**. Lean your upper body **forward**, reaching towards your **right foot**. The deeper the stretch, the better. Hold this position for **15 seconds**, then switch legs and repeat on the other side.

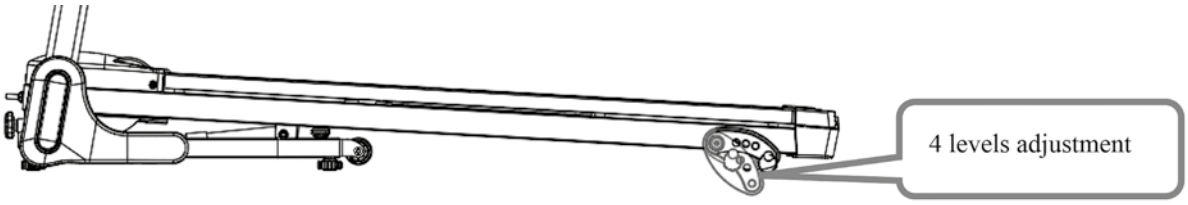
Calf stretching
Place both hands against a **wall for support** and position your body at a **45-degree angle to the ground**. Alternately extend your **left and right foot backward**, mimicking a **walking motion** to stretch the calves.

5. OPERATING INSTRUCTIONS

Use the treadmill:
Plug in the power cord and turn on the **red power switch (1)**. The switch will light up, followed by a **beep sound**, and the screen will turn on.

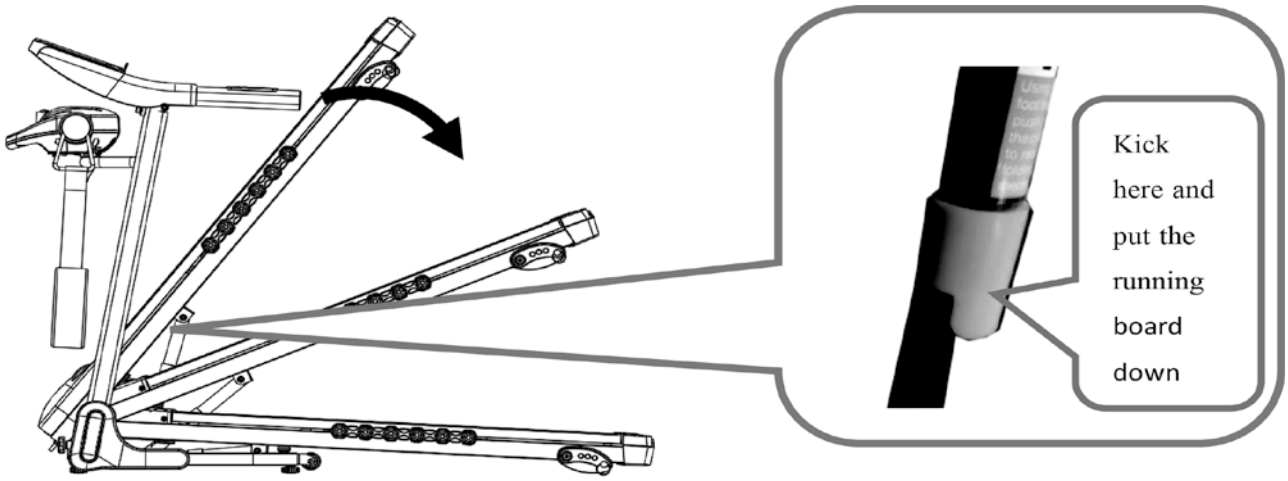


Introduction to the Four-Level Treadmill Incline Adjustment:
The incline of the treadmill can be adjusted manually by rotating the four-level adjustment mechanism located at the rear of the treadmill. Then, insert the locking pin into the corresponding hole. (The left and right incline adjustments move synchronously.)



Folding the Treadmill:
The treadmill can be folded to save space. Before folding, turn off the power switch and unplug the power cord.Lift the treadmill by hand until it locks in place. Be careful not to pinch your hands and keep children away from the treadmill to prevent injuries.

Unfolding the Treadmill: Gently kick the hydraulic bar with your foot, then pull the treadmill and release your hand. The treadmill will automatically and slowly lower to the ground.
(See the figure below.)



Safety Lock Function:
Place the **magnetic safety lock** on the **yellow label** of the console to enable the treadmill. Clip the **safety lock cord** to your clothing. In case of an emergency, **pull out the safety lock** to immediately stop the motor.
To resume using the treadmill, **reinsert the safety lock**. At any time, you can stop the treadmill by **removing the safety lock**.

Console Operation Instructions

Button Functions
Start/Pause Button:
When the treadmill is stopped, press the **"Start/Pause"** button to start the treadmill.
If the treadmill is running, pressing the **"Start/Pause"** button will **pause** it. Pressing the button again will **resume** operation.

Stop Button:
When the treadmill is running, pressing the **"Stop"** button will **clear all data** and stop the treadmill.

Program Button:
In standby mode, press this button to switch between **manual mode and preset programs**.

Mode Button:
In standby mode, press this button to cycle through **three different countdown modes**:
- Time
- Distance
- Calories

Speed + / Speed - Buttons:
Once the treadmill is running, press the **"+"** button to **increase speed** and the **"-"** button to **decrease speed**.

Speed Shortcut Buttons:
While the treadmill is running, press this button to quickly adjust speed.
Speed will cycle through **3 km/h → 6 km/h → 9 km/h**.

Play/Pause Button:
When music is playing, press **"Play/Pause"** to pause playback.
Press the button again to **resume playback**.

Volume + Button:
Increases the volume while music is playing.

Volume - Button:
Decreases the volume while music is playing.

Display Functions

Time Display:
- When the time indicator is on, it shows the elapsed running time in manual mode or the countdown timer in preset mode and programs.

Speed Display:
When the speed indicator light is on, the display shows the current running speed.

Distance Display:
- When the distance indicator is on, it shows:
- Total distance covered in manual mode and program mode.
- The remaining distance in program mode.

Calorie Display:
- When the calorie indicator is on, it shows:
- The calories burned during exercise in manual and program modes.
- The target calorie count in countdown mode.

Heart Rate Display:
- When the treadmill detects a heart rate signal, the heartbeat indicator turns on, and the pulse value is displayed.

Heart Rate Measurement Function:
When the treadmill is powered on, hold the heart rate monitoring pads for a few seconds, and your heart rate will appear on the display.
(This data is for reference only and should not be used as medical information.)

Automatic program

Program/ Time		Setting / 10 = running time of each period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Translation of Error codes

Error code	Description	Solution
E1	Communication Error: When the treadmill is powered on, the connection between the lower controller and the console is not functioning properly.	Possible Cause: The connection between the lower controller and the console is interrupted. Check all connections between the controller and the console. Ensure that all connectors are fully plugged in. Inspect the connection cable and replace it if it is damaged.

E2	No signal from motor.	Possible Cause: • Check the motor cable to ensure it is properly connected. If not, reconnect the motor wire. • Inspect the motor cable for any damage or a burnt smell. If either is detected, replace the motor. • Check the speed sensor to ensure it is correctly installed and not damaged.
E5	Overcurrent Protection: During operation, the lower controller detects that the current exceeds 6A for more than 3 seconds.	Possible Cause: • Overloading can cause excessive current, triggering the system's self-protection mechanism, or a jammed component may have caused the motor to stop. • Adjust the treadmill and restart it. • Check for liquid spills or a burnt smell while the motor is running. If detected, replace the motor. • Inspect the controller for a burnt smell. If present, replace the controller. • Verify the power supply voltage. If it does not match the specifications, adjust to the correct voltage and retest the machine.
E6	Explosion-Proof Impact Protection: Abnormal voltage or motor malfunction may cause a failure in the circuit that powers the motor.	Possible Cause: • Check if the power supply voltage is 50% lower than the normal voltage. If so, adjust to the correct voltage and test the machine again. • Inspect the controller for a burnt smell. If detected, replace the controller. • Verify that the motor cable is properly connected. If not, reconnect the motor wire.
E7	No safety key	Put the safety key on the right place.

BLUETOOTH CONNECTION INSTRUCTIONS FOR TREADMILL SPEAKERS

2. Turn on the treadmill.
3. Enable Bluetooth on your phone or tablet.
4. Open the Bluetooth settings on your device and search for available devices.
5. From the list of available devices, select "hnk_audio".
6. Once connected, play music on your phone or tablet. The sound will be played through the treadmill speakers.

HOW TO USE APPS
FITSHOW

1. **FITSHOW DOWNLOAD**

Download and install the app from the application store by searching for **"FitShow"**.

2. APPLICATION OPERATION

1.1 **User Registration / Sign Up and Login**

1. Generate a verification code to log in directly.
2. Tap **“More” → “Password Login”** to enter your existing account and password.
3. Select **“Sign in Later”** to continue as a guest.

1.2 Device Connection

Before connecting the device, make sure that **Bluetooth and GPS** are enabled on your smartphone (**Android 8.0 or later required**).
Open the **[Sports → Devices]** page in the app and search for nearby devices using Bluetooth.
Notes

1. Do not pair the device through the phone’s Bluetooth settings, as this may prevent the app from connecting properly.
2. If the device is battery-powered, operate the device once or twice to activate it before connecting it to the app.

1.3 Model Selection

1. Tap a mode to enter the selected sports mode.
2. Open the **Nearby Devices** list.
3. Select the desired device to connect – your device model name.

1.4 Sports Control

1. Start the treadmill to enter the workout interface.
2. Use the **control options** to adjust the workout settings (speed and incline).
3. The workout data will be recorded and synchronized automatically during the exercise.

1.5 Sports Training

1. Open the **Sports → Training** page in the app.
2. Create a daily training plan.
3. Tap **“Start Training”** to begin the selected plan.

1.6 Outdoor Sports

1. Open the **Sports → Outdoor** page in the app.
2. Select an outdoor activity (e.g., running, cycling, or walking).
3. Tap **“Start”** to begin tracking the activity.

KINOMAP

3.1 Kinomap

Search for **“Kinomap”** in the app store, then download and install the application.
1. Open **Kinomap** and go to the **“More”** page.
2. Select **“Add Equipment”**.
3. Choose the desired device type.
4. Select **“Kinomap”** from the equipment list.
5. Tap the matching device (your device model name) to connect.
6. Select a video and start the workout.

ZWIFT

Search for **“Zwift”** in the app store, then download and install the application.
1. Open **Zwift** and create an account.
2. Log in and select the paired riding or running equipment (your device model name).
3. After the device is successfully paired, tap **“OK”** to continue.
4. For cycling equipment, the workout starts automatically. For running equipment, press **“Start”** to begin running.

6. ROUTINE MAINTENANCE AND CARE

Open the **motor cover** at least **twice a year** and **vacuum the motor**. Regular cleaning helps extend the lifespan of your treadmill.
Clean the **exposed areas** on both sides of the **running belt** to prevent the buildup of dirt and debris under the belt. Ensure that your **sneakers are clean** to avoid bringing in foreign objects that could wear out the **running board and belt**.

Wipe the surface of the **running belt** with a **damp cloth and mild soap**, being careful **not to spill water** on the electrical components or underneath the belt.

⚠ **WARNING: Before cleaning, performing maintenance, or moving the treadmill, always unplug the power cord first.**

RUNNING BELT ALIGNMENT

Place the treadmill **flat on the ground** and set the speed to **3–5 km/h**.

- **If the running belt shifts to the left**, turn the **left adjusting bolt 1/2 turn clockwise**, then turn the **right adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise**. *(See Picture A)*
- **If the running belt shifts to the right**, turn the **right adjusting bolt 1/2 turn clockwise**, then turn the **left adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise**. *(See Picture B)*

Figure A

Figure B

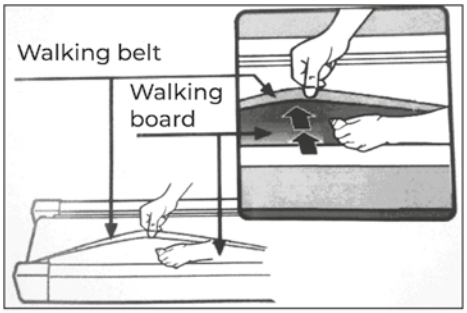
FIRST LUBRICATION OF THE TREADMILL

This treadmill is **pre-lubricated** at the factory. The friction between the **walking belt** and the **walking board** significantly affects the **lifespan** and **performance** of the treadmill. Therefore, **regular lubrication** is required (The lubrication frequency provided below is approximate – it is essential to regularly check the lubrication of the running belt and apply lubricant as needed.)

- **Light users** (using less than **3 hours per week**) → Apply lubricant **once every 10 months**.
- **Frequent users** (using more than **7 hours per week**) → Apply lubricant **once every 5 months**.

METHOD OF ADDING LUBRICATING OIL:

- **Step 1:** Gently **lift the walking belt upwards**.
- **Step 2:** Open the **lubricating oil bottle** and apply the **lubricant** evenly **above the walking board**, as shown in the figure below.



TIPS FOR EXTENDING THE LIFESPAN OF A TREADMILL

1. To ensure proper maintenance and extend the lifespan of your treadmill, it is recommended to turn off the power after 1 hour of continuous use and let the machine rest for 10 minutes before using it again.
2. Maintain proper running belt tension:

- If the running belt is too loose, it may cause slipping during use.
- If the running belt is too tight, it may reduce motor performance and accelerate wear on the roller and running belt.

TREADMILL MAINTENANCE GUIDELINES

Treadmills are sports equipment and therefore require regular maintenance. Below are the recommended maintenance guidelines:

- Regular inspections are necessary due to natural wear and potential damage. After maintenance or professional repair of worn or damaged components (e.g., motor, electronic controls, power cords), the treadmill's safety level must match the factory standard.

- Replace defective components immediately, or stop using the equipment until repairs are made (e.g., damaged power cords).
- Pay special attention to components that are most prone to wear, such as the running belt.

END-OF-LIFE DISPOSAL (WEEE)

This product is classified as electrical and electronic equipment (EEE) and is subject to the requirements of the EU Waste Electrical and Electronic Equipment Directive 2012/19/EU (WEEE).
The crossed-out wheeled bin symbol on the product or its packaging indicates that this product must not be disposed of with household waste.
At the end of its service life, the product must be handed over to an appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. Proper disposal helps prevent potential negative effects on the environment and human health and supports the recovery of valuable materials.
Users are responsible for delivering the product to designated collection facilities. For information on available collection systems, please contact your local authorities, waste disposal service, or the retailer.
Do not dispose of this product with unsorted municipal waste.

7. WARRANTY

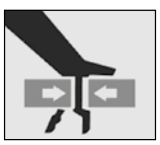
Warranty and technical support
The product is covered by a 2-year warranty valid within the European Union.
The warranty period is calculated from the date of purchase, as determined by the proof of purchase.
Obligations under the guarantee are limited to replacement or repair of the product
at the discretion of the Guarantor.

- The guarantee does not apply in the following cases:
- Damage caused during transport
- Incorrect installation
- Incorrect or abnormal use
- Incorrect maintenance
- Wear and tear of consumable parts
- Repairs carried out by persons not authorised by the manufacturer
- Use for purposes other than private use

Warranty claims and technical assistance
For assistance or warranty claims, please contact us using the form on our website
www.brandslab.pl

EN BRANDSLAB SP. Z O.O. reserves the right to make changes and improvements to its product without prior notice. Visit our website for the latest version of the manual.

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.



Crushing or pinching hazard

Do NOT touch

The packaging is made of recyclable material

Restriction of Hazardous Substances

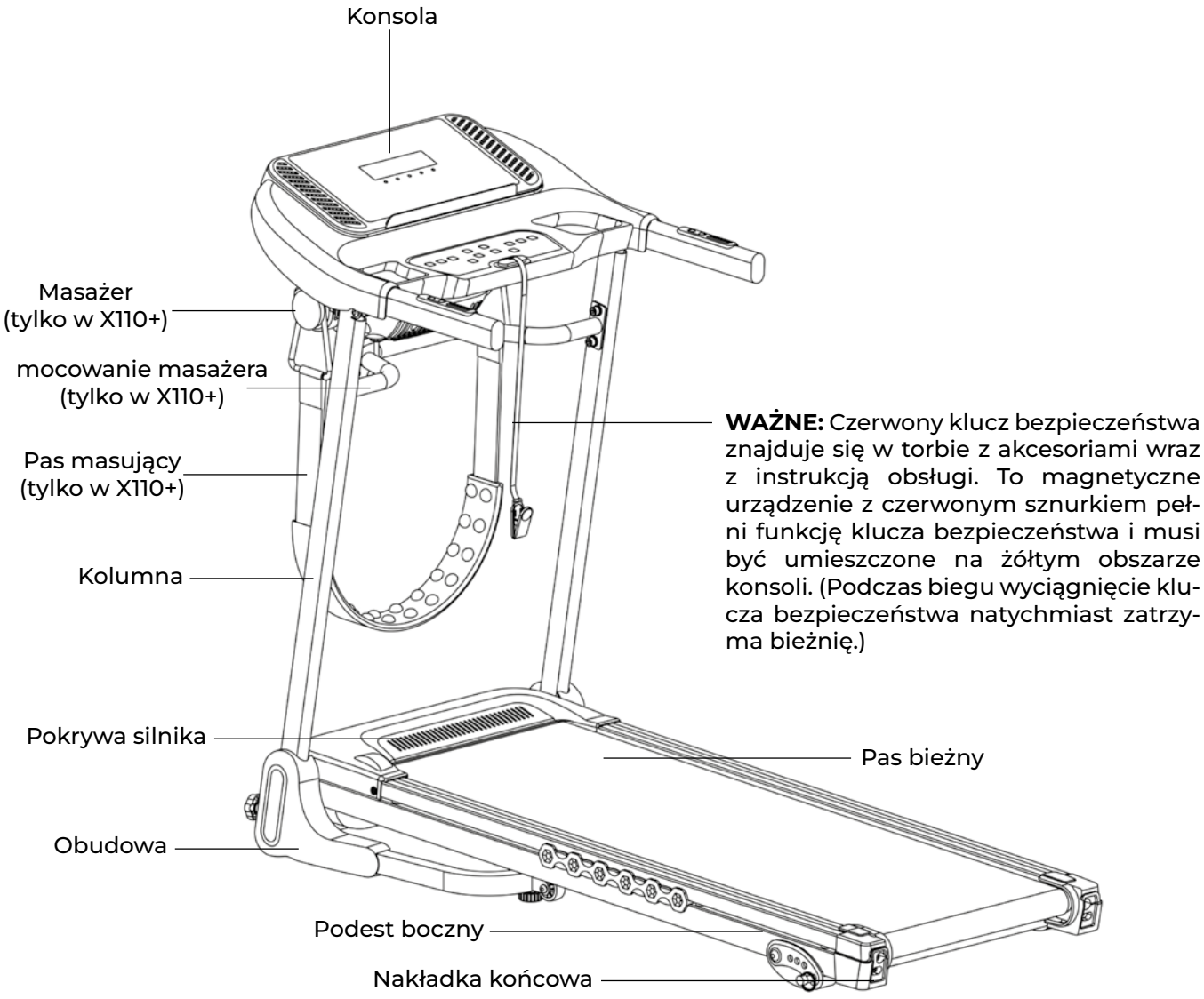
PL

Spis treści

Opis produktu 15
Środki ostrożności i ostrzeżenia 16
Instrukcja montażu 18
Zalecenia i wytyczne dotyczące ćwiczeń 20
Instrukcja użytkowania 21
Konserwacja I pielęgnacja sprzętu 25
Gwarancja 27

⚠ **Uwaga:** Kierując się zasadami zrównoważonego rozwoju, możemy wprowadzać zmiany w urządzeniach w razie potrzeby, bez dodatkowego powiadamiania. Modyfikacje zależą od konkretnego produktu.

1. OPIS PRODUKTU



WAŻNE: Czerwony klucz bezpieczeństwa znajduje się w torbie z akcesoriami wraz z instrukcją obsługi. To magnetyczne urządzenie z czerwonym sznurkiem pełni funkcję klucza bezpieczeństwa i musi być umieszczone na żółtym obszarze konsoli. (Podczas biegu wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa natychmiast zatrzyma bieżnię.)

Główne parametry i lista części					
Nr	Nazwa parametru	Opis	Nr	Nazwa parametru	Opis
1	Napięcie wejściowe	220-240V□	5	Maksymalna waga użytkownika	100kg
2	Częstotliwość	50-60Hz	6	Wymiary po rozłożeniu	1335*620*1045mm
3	Prędkość	1.0-14km/h	7	Funkcja	Tryb biegania Masaż (tylko w X110+)
4	Powierzchnia biegowa	390*1050mm			

Lista pakunkowa							
Nr	Nazwa	Jednostki	Ilość	Nr	Nazwa	Jednostki	Ilość
1	Kompletna maszyna	Zestaw	1	3	Torba z akcesoriami	Zestaw	1
2	Osłona ochronna	Zestaw	1				

Torba z akcesoriami							
Nr	Nazwa	Jednostki	Ilość	Nr	Nazwa	Jednostki	Ilość
1	Śruba M8*25	szt.	2	4	Klucz bezpieczeństwa	szt.	1
2	Klucz imbusowy 6 mm	szt.	1	5	Instrukcja	szt.	1
3	Olej	szt.	1				

Dodatkowe akcesoria tylko w X110+							
Nr	Nazwa	Jednostki	Ilość	Nr	Nazwa	Jednostki	Ilość
1	Śruba M8*16	szt.	4	3	Masażer	szt.	1
2	Rura mocująca masażer	szt.	1	4	Klucz imbusowy 5 mm	szt.	1

2. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za wybór naszej bieżni. Dla własnego bezpieczeństwa i komfortu prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji przed użyciem urządzenia i zachowanie jej do późniejszego wglądu.

⚠ **PRZECZYTAJ UWAŻNIE NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ PRZED UŻYCIEM. NIEPRZESTRZEGANIE ZASAD BEZPIECZEŃSTWA MOŻE SPOWODOWAĆ POWAŻNE URAZY.**

OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Zainstaluj bieżnię na płaskiej, stabilnej powierzchni, z prawidłowym uziemieniem i dostępem do właściwego napięcia oraz częstotliwości.
2. Nie ustawiaj bieżni na grubym dywanie lub miękkiej wykładzinie, która może zablokować wentylację.
3. Zapewnij strefę bezpieczeństwa co najmniej 2 m × 1 m za bieżnią oraz 1 m z każdej strony, aby umożliwić bezpieczną eksploatację i ewakuację awaryjną.
4. Używaj bieżni wyłącznie w pomieszczeniach, z dala od wody, wilgoci, wysokiej wilgotności, bezpośredniego nasłonecznienia, materiałów łatwopalnych oraz środowisk bogatych w tlen (np. aerozole, tlen medyczny).
5. Zawsze odłącz bieżnię od zasilania przed jej przenoszeniem, czyszczeniem lub serwisem. Rozkładanie i naprawy mogą być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanych techników.
6. Wtyczka musi być prawidłowo uziemiona i podłączona do dedykowanego obwodu. Nie używaj przedłużaczy, adapterów, generatorów ani zasilaczy UPS.
7. Chroń przewód zasilający przed źródłami ciepła, cieczami, ostrymi krawędziami i ruchomymi częściami. Nigdy nie dotykaj wtyczki mokrymi rękami.

8. Wymieniaj uszkodzony przewód wyłącznie na części zatwierdzone przez producenta, przez autoryzowany serwis.
9. Ta bieżnia przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego, a nie do zastosowań komercyjnych czy profesjonalnych.
10. Maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg. Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
11. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci, osób starszych ani osób o ograniczonej sprawności fizycznej lub psychicznej bez nadzoru. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni.

BEZPIECZNA OBSŁUGA

1. Noś odpowiednią odzież sportową i obuwie. Unikaj luźnych ubrań, wysokich obcasów, sandałów lub chodzenia boso.
2. Używaj poręczy dla zachowania równowagi i wsparcia, gdy jest to konieczne.
3. Nie wskakuj ani nie zeskakuj z bieżni w trakcie pracy. Wchodź i schodź z niej tylko wtedy, gdy pas jest całkowicie zatrzymany.
4. Rozpoczynaj trening przy niskiej prędkości, aby zapoznać się z obsługą. Zmieniaj prędkość stopniowo — unikaj nagłych zmian.
5. Zawsze przypinaj klucz bezpieczeństwa do odzieży. W sytuacji awaryjnej pociągnięcie klucza natychmiast zatrzyma bieżnię.
6. Nie wkładaj żadnych przedmiotów do bieżni ani nie kładź niczego na pasie biegowym czy pod nim.
7. Nie używaj bieżni nieprzerwanie przez dłużej niż 2 godziny. Po zakończeniu ćwiczeń pozwól silnikowi odpocząć 1–2 godziny.
8. Nigdy nie zasłaniaj obudowy silnika. Przed użyciem upewnij się, że bieżnia jest w pełni zmontowana i wszystkie osłony są prawidłowo zamocowane.
9. Trzymaj ręce i stopy z dala od wszystkich ruchomych części, szczególnie spod pasa biegowego.
10. Nie modyfikuj bieżni ani nie używaj nieautoryzowanych akcesoriów. Korzystaj wyłącznie z oryginalnych części zamiennych.
11. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj śruby, nakrętki i inne elementy. Zwracaj szczególną uwagę na części zużywające się, zwłaszcza pas biegowy.

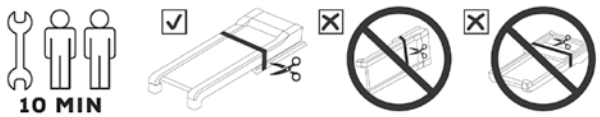
OSTRZEŻENIA ZDROWOTNE I MEDYCZNE

- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, zwłaszcza jeśli: masz ponad 35 lat lub nadwagę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią,
- cierpisz na choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę, problemy oddechowe lub przewlekłe schorzenia.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, jeśli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej, duszności lub inne niepokojące objawy.
- Pij odpowiednią ilość wody podczas treningu, szczególnie jeśli ćwiczysz dłużej niż 20 minut.
- Czujniki pulsu (jeśli są wyposażone) nie są urządzeniami medycznymi — służą wyłącznie do ogólnego monitorowania tętna.

INSTRUKCJE ELEKTRYCZNE I UZIEMIENIE

- Bieżnia musi być prawidłowo uziemiona, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem.
- Wtyczka zawiera przewód uziemiający i musi być podłączona do prawidłowo zainstalowanego gniazdka zgodnego z lokalnymi przepisami. ⚠ **Ostrzeżenie:** Nieprawidłowe uziemienie zwiększa ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem.
- Nie modyfikuj wtyczki. Jeśli nie pasuje do gniazdka, poproś elektryka o montaż odpowiedniego gniazda.
- Zawsze odłączaj bieżnię od zasilania, gdy nie jest używana. Nagromadzony kurz i wilgoć mogą z czasem pogorszyć izolację i zwiększyć ryzyko awarii elektrycznej.

3. INSTRUKCJA MONTAŻU



Podczas montażu wszystkie śruby należy najpierw lekko przykręcić, a następnie dokręcić je po całkowitym złożeniu konstrukcji.

⚠ **OSTRZEŻENIE:** Urządzenie jest bardzo ciężkie – do montażu wymagane są co najmniej dwie osoby.

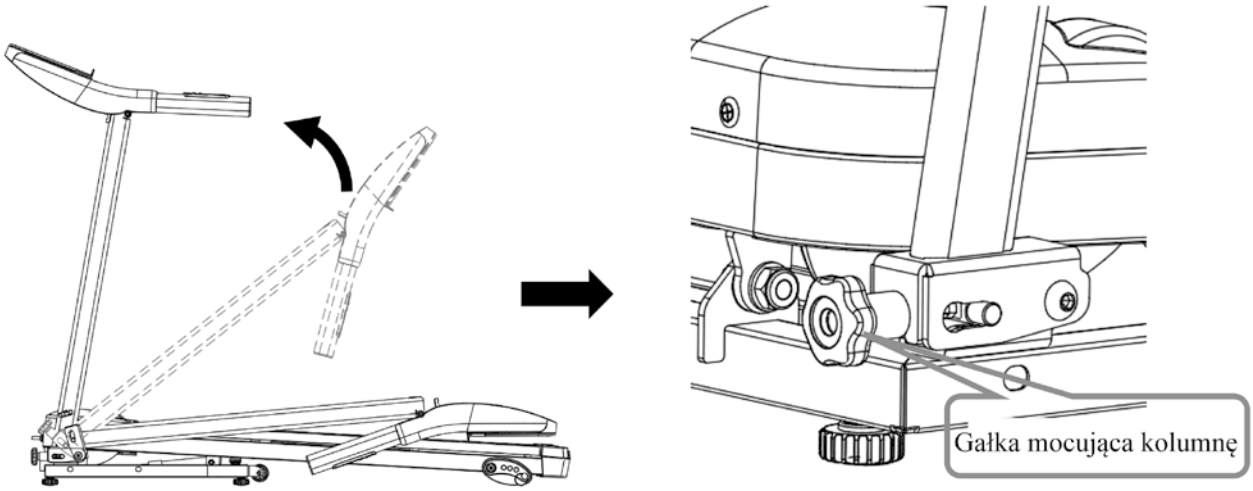
- Przed montażem upewnij się, że będziesz mieć wystarczająco dużo miejsca wokół urządzenia.
- Używaj dostarczonych części i akcesoriów do montażu.
- Przed montażem sprawdź, czy wszystkie wymagane części zostały dostarczone zgodnie z rysunkiem montażowym w instrukcji.

Krok 1

Ostrożnie wyjmij bieżnię z kartonu i połóż ją płasko na podłożu.
(Uwaga: Ten krok wymaga udziału co najmniej dwóch osób. Przenoś urządzenie ostrożnie!)

Krok 2

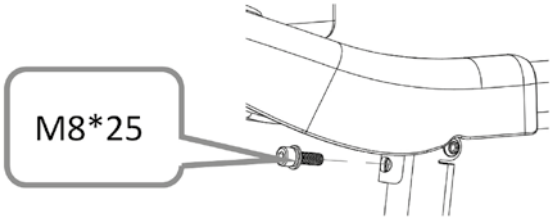
Obróć kolumnę i konsolę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie unieś je zgodnie z ilustracją (kolumna zablokuje się automatycznie). Przekręć pokrętło mocujące kolumnę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją bezpiecznie zamocować.



Krok 3

Użyj klucza imbusowego 6 mm, aby dokręcić dwie śruby M8×25, mocując ramę konsoli do kolumny.
Podczas dokręcania śrub delikatnie przytrzymaj oburącz kolumny po obu stronach.

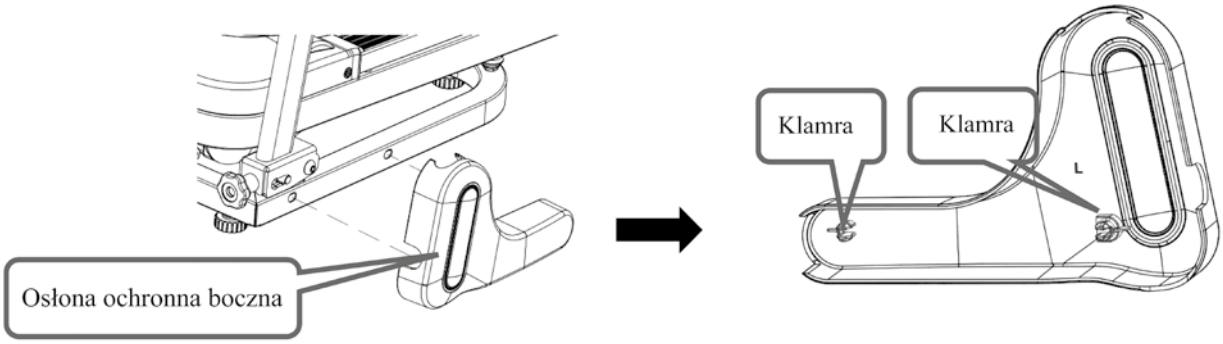
⚠ **UWAGA:** Uważaj, aby nie przycisnąć ramy konsoli do przewodu w prawej kolumnie.)
(Zobacz ilustrację poniżej.



Krok 4

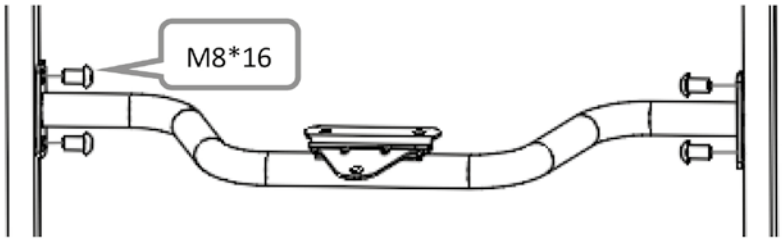
Wyjmij dwie osłony boczne z kartonu. Włóż górny koniec otworu osłony w zakrzywioną część kolumny. Następnie wsunij zatrzask znajdujący się pod osłoną w dwa przeznaczone do tego otwory, aż zatrzaśnie się na miejscu.

⚠ **UWAGA:** Osłony boczne są stronnie dopasowane i należy je zamontować zgodnie z oznaczeniem (lewa i prawa). (Zobacz ilustrację poniżej.)



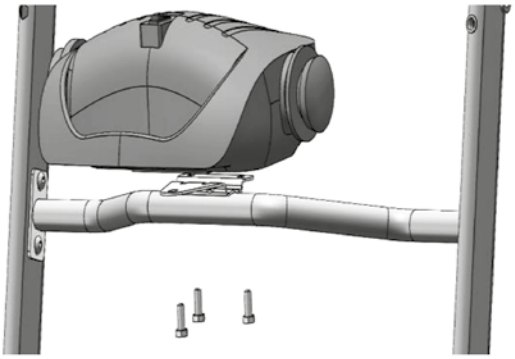
Krok 5

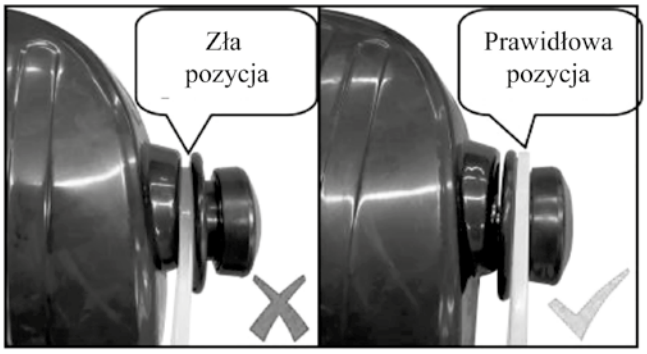
(tylko w X110+): Użyj klucza imbusowego 5 mm, aby odkręcić cztery śruby M8×16 zamocowane po obu stronach kolumny. Następnie przełóż wyjęte śruby przez poprzeczkę i kolumnę, a następnie dokręć je mocno.



Krok 6

(tylko w X110+): Wyjmij trzy śruby M8×15 z torby z akcesoriami. Przełóż je przez ramę masażera, a następnie użyj klucza, aby solidnie przymocować masażer do ramy.





Krok 7

Umieść klucz bezpieczeństwa w miejscu pokazanym na ilustracji poniżej. Podłącz przewód zasilający do gniazdka, a następnie naciśnij przycisk zasilania znajdujący się na przedniej części osłony silnika (lampka przycisku zasilania zaświeci się). Gdy podświetlenie konsoli się włączy, naciśnij przycisk start, aby uruchomić bieżnię.

⚠ **UWAGA:** Klucz bezpieczeństwa musi być umieszczony na żółtej etykiecie na środku konsoli, aby bieżnia mogła prawidłowo się uruchomić. Jeśli na wyświetlaczu konsoli pojawi się kod „E7", oznacza to brak klucza bezpieczeństwa lub jego nieprawidłowe umiejscowienie.)

⚠ **UWAGA:** Upewnij się, że wszystkie elementy zostały zamontowane zgodnie z powyższymi instrukcjami. Dokręć wszystkie śruby i sprawdź, czy niczego nie pominięto przed włączeniem zasilania.

4. ZALECENIA I WYTYCZNE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka i ćwiczenia rozluźniające
Prawidłowo zaplanowany trening składa się z trzech kluczowych etapów: rozgrzewki, ćwiczeń kardio oraz ćwiczeń rozluźniających. Rozgrzewka jest niezbędnym elementem każdego treningu i powinna być wykonywana przed rozpoczęciem ćwiczeń. Pomaga przygotować organizm poprzez zwiększenie przepływu krwi, rozciągnięcie mięśni oraz stopniowe dostosowanie ciała do intensywniejszego wysiłku. Powtórzenie ćwiczeń rozluźniających po zakończeniu treningu może pomóc zmniejszyć bolesność mięśni i przyspieszyć regenerację. Zalecamy wykonywanie rozgrzewki i ćwiczeń rozluźniających zgodnie z ilustracją poniżej.

Ćwiczenie ruchu głowy
Najpierw przechyl głowę w kierunku **prawego ramienia**, utrzymując **lewą stronę szyi prostą**, a następnie wykonaj **obrót głowy zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lekko do tyłu**.Następnie przechyl głowę w kierunku **lewego ramienia** i obróć ją **przeciwnie do ruchu wskazówek zegara**. Powtarzaj to ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenie rotacji ramion
Podnieś lewe ramię i wykonaj pełny obrót do tyłu, powtarzając 5 razy. Następnie podnieś prawe ramię i również wykonaj pełny obrót do tyłu 5 razy. Kontynuuj naprzemiennie dla obu ramion.

Ćwiczenia rozciągające
Unieś **ręce prosto nad głowę**, następnie **lewą dłonią** chwyć **prawe nadgarstek** i rozciągnij się **w górę**, aż poczujesz pełne rozciągnięcie prawej strony ciała. Utrzymaj pozycję przez **5 sekund**, a następnie zmień stronę i powtórz ćwiczenie.

Rozciąganie mięśni czworogłowych
Oprzyj**prawą rękę** o ścianę, aby utrzymać równowagę. Następnie **lewą ręką** unieś **lewą stopę do tyłu**, przyciągając **piętę jak najbliżej bioder**. Utrzymaj pozycję przez **15 sekund**, a następnie zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

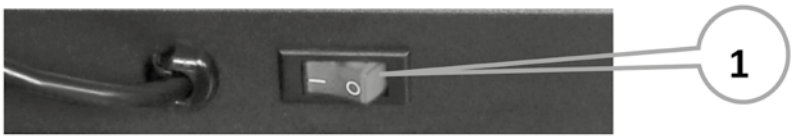
Rozciąganie wewnętrznej strony ud
Usiądź na podłodze, łącząc **podeszwy obu stóp**. Chwyć **stopy obiema rękami** i delikatnie przyciągnij je **do siebie**, starając się umieścić je jak najbliżej ciała. Powoli dociskaj **kolana w dół** i utrzymaj pozycję przez **15 sekund**.

Rozciąganie ścięgien stopy
Usiądź i **wyprostuj prawą nogę**, a **lewą nogę zegnij**. Chwyć **lewy staw skokowy lewą ręką** i delikatnie dociśnij stopę do wewnętrznej strony **prawego uda**, starając się umieścić ją jak najbliżej ciała. Pochyl **górną część ciała do przodu**, sięgając rękami w kierunku **prawej stopy**. Im głębsze rozciąganie, tym lepiej. Utrzymaj pozycję przez **15 sekund**, a następnie zmień nogę i powtórz ćwiczenie..

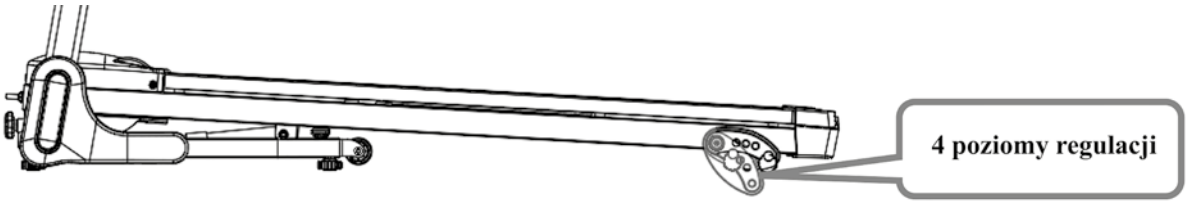
Ćwiczenie rozciągające łydki
Oprzyj obie ręce o ścianę, utrzymując ciało pod kątem 45 stopni do podłoża. Naprzemiennie wyciągaj lewą i prawą nogę do tyłu, wykonując ruchy przypominające chodzenie, aby rozciągnąć mięśnie łydek.

5. INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Korzystanie z bieżni:
Podłącz przewód zasilający i włącz **czerwony przełącznik zasilania (1)**. Lampka na przełączniku się zapali, następnie usłyszysz **sygnał dźwiękowy**, a ekran się uruchomi.

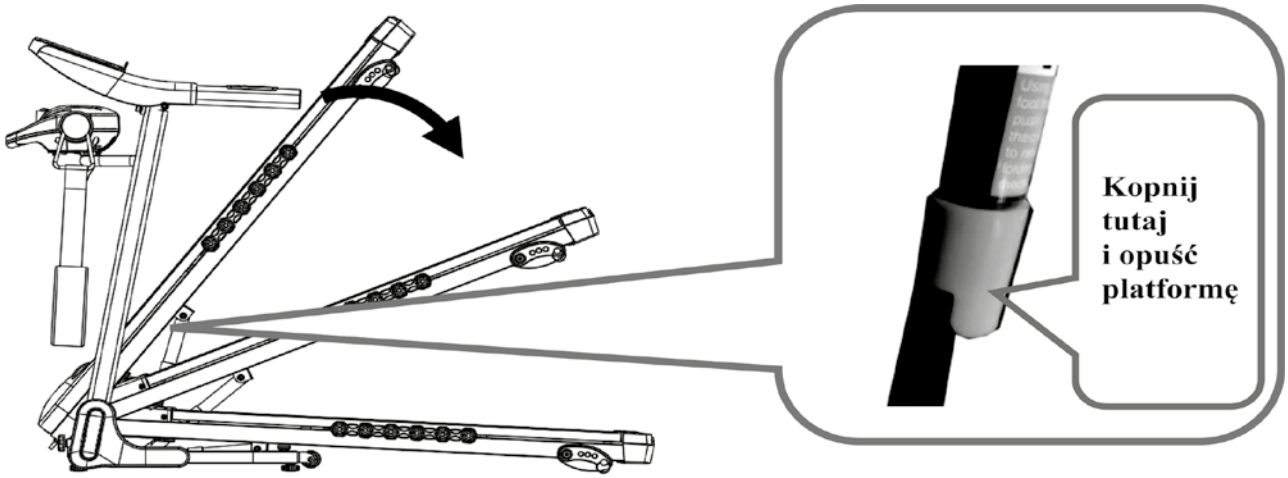


Regulacja nachylenia bieżni – cztery poziomy:
Nachylenie bieżni można regulować ręcznie, obracając mechanizm czterostopniowej regulacji, znajdujący się z tyłu bieżni, a następnie wkładając blokadę w odpowiedni otwór.
(Lewy i prawy mechanizm regulacji nachylenia działają synchronicznie.)



Składanie bieżni:
Bieżnię można złożyć, aby zaoszczędzić miejsce. Przed złożeniem wyłącz przełącznik zasilania i odłącz przewód zasilający. Podnieś bieżnię ręką, aż zablokuje się w pozycji pionowej. Uważaj, aby nie przytrzasnąć dłoni, i nie pozwól dzieciom zbliżać się do urządzenia, aby zapobiec urazom..

Rozkładanie bieżni: Delikatnie naciśnij stopą na siłownik hydrauliczny, następnie pociągnij bieżnię i puść ją. Bieżnia automatycznie i powoli opuści się na podłoże. (Zobacz ilustrację poniżej.)



Funkcja klucza bezpieczeństwa:
Umieść **magnetyczny klucz bezpieczeństwa** na **żółtej etykiecie** na konsoli, aby uruchomić bieżnię. Przypnij **linkę klucza bezpieczeństwa** do ubrania. W razie nagłej potrzeby **wyciągnij klucz bezpieczeństwa**, aby natychmiast zatrzymać silnik.
Aby wznowić działanie bieżni, **ponownie umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli**. W każdej chwili możesz zatrzymać bieżnię, **wyciągając klucz bezpieczeństwa**.

Instrukcja obsługi konsoli

Funkcje przycisków

Przycisk Start/Pauza:
Gdy bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk **„Start/Pauza”**, aby ją uruchomić.
Jeśli bieżnia jest w ruchu, naciśnięcie **„Start/Pauza” wstrzyma jej działanie**.
Naciśnięcie przycisku ponownie **wznowi działanie bieżni**.

Przycisk Stop:
Podczas pracy bieżni, naciśnięcie przycisku **„Stop” wyczyści wszystkie dane** i zatrzyma urządzenie.

Przycisk Program:
W trybie gotowości naciśnij ten przycisk, aby przełączać się między **trybem manualnym a programami treningowymi**.

Przycisk Trybu (Mode):
W trybie gotowości naciśnij ten przycisk, aby przełączać się między **trzema różnymi trybami odliczania**:
- Czas
- Dystans
- Kalorie

Przyciski Szybkości (+ / -):
Podczas pracy bieżni naciśnij przycisk **„+”**, aby **zwiększyć prędkość**, a przycisk **„-”**, aby **zmniejszyć prędkość**.

Przyciski skrótów prędkości:
- Podczas pracy bieżni naciśnij ten przycisk, aby szybko dostosować prędkość.
- Prędkość zmienia się w kolejności: **3 km/h → 6 km/h → 9 km/h**.

Przycisk Odtwarzania/Pauzy:
1. Jeśli odtwarzana jest muzyka, naciśnij przycisk **„Play/Pause”**, aby ją zatrzymać.
2. Naciśnięcie przycisku ponownie **wznowi odtwarzanie**.

Przycisk Głośności (+):
Zwiększa głośność podczas odtwarzania muzyki.

Przycisk Głośności (-):
Zmniejsza głośność podczas odtwarzania muzyki.

Funkcje wyświetlacza

Wyświetlanie czasu:
- Gdy wskaźnik czasu jest włączony, ekran pokazuje:
- Czas trwania treningu w trybie manualnym.
- Odliczanie czasu w trybie programów treningowych.

Wyświetlanie prędkości:
Gdy wskaźnik prędkości jest włączony, wyświetlacz pokazuje aktualną prędkość bieżni.

Wyświetlanie dystansu:
- Gdy wskaźnik dystansu jest włączony, ekran pokazuje:
- Łączny pokonany dystans w trybie manualnym i programach treningowych.
- Pozostały dystans w trybie programowym.

Wyświetlanie kalorii:
- Gdy wskaźnik kalorii jest włączony, ekran pokazuje:
- Liczbę spalonych kalorii podczas ćwiczeń w trybie manualnym i programowym.
- Docelową liczbę kalorii w trybie odliczania.

Wyświetlanie tętna:
Gdy bieżnia wykryje sygnał tętna, wskaźnik pulsu zaświeci się, a na ekranie pojawi się wartość pulsu.

Funkcja pomiaru tętna:
Po włączeniu bieżni przyłóż dłonie do sensorów pomiaru tętna i przytrzymaj przez kilka sekund – wartość pulsu pojawi się na ekranie.
(Dane te są jedynie orientacyjne i nie mogą być traktowane jako informacje medyczne.)

Automatic program

Program / Czas		Ustawienie / 10 = czas działania każdej sekcji									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	PRĘDKOŚĆ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	PRĘDKOŚĆ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	PRĘDKOŚĆ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	PRĘDKOŚĆ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	PRĘDKOŚĆ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	PRĘDKOŚĆ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	PRĘDKOŚĆ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	PRĘDKOŚĆ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Tłumaczenie kodów błędów

Kod błędu	Opis	Rozwiązanie
E1	Błąd komunikacji: Po włączeniu bieżni połączenie między dolnym kontrolerem a konsolą nie działa prawidłowo.	Możliwa przyczyna: Połączenie między dolnym kontrolerem a konsolą jest zakłócone. Sprawdź wszystkie złącza między kontrolerem a konsolą.Upewnij się, że wszystkie wtyczki są prawidłowo podłączone. Skontroluj przewód połączeniowy i wymień go, jeśli jest uszkodzony.

E2	Brak sygnału z silnika	• Sprawdź przewód silnika, aby upewnić się, że jest prawidłowo podłączony. Jeśli nie, podłącz go ponownie. • Skontroluj przewód silnika pod kątem uszkodzeń lub zapachu spalenizny. Jeśli wykryjesz którykolwiek z tych problemów, wymień silnik. • Sprawdź czujnik prędkości, aby upewnić się, że jest prawidłowo zamontowany i nieuszkodzony.
E5	Zabezpieczenie przed nadmiernym prądem: Podczas pracy dolny kontroler wykrywa, że natężenie prądu przekracza 6A przez ponad 3 sekundy.	Możliwa przyczyna: • Przeciążenie może powodować nadmierne natężenie prądu, co uruchamia mechanizm ochronny systemu, lub zablokowany element mógł spowodować zatrzymanie silnika. • Wyreguluj bieżnię i uruchom ją ponownie. • Sprawdź, czy podczas pracy silnika nie ma wycieków płynów ani zapachu spalenizny. Jeśli tak, wymień silnik. • Skontroluj kontroler pod kątem zapachu spalenizny. Jeśli jest wyczuwalny, wymień kontroler. • Sprawdź napięcie zasilania. Jeśli nie jest zgodne ze specyfikacją, dostosuj je do prawidłowej wartości i przetestuj urządzenie ponownie.
E6	Zabezpieczenie przed przeciążeniem i uszkodzeniem układu: Nieprawidłowe napięcie lub awaria silnika mogą spowodować uszkodzenie układu sterującego silnikiem.	Możliwa przyczyna: • Sprawdź, czy napięcie zasilania nie jest o 50% niższe od normalnej wartości. Jeśli tak, dostosuj je do prawidłowej wartości i przetestuj urządzenie ponownie. • Skontroluj kontroler pod kątem zapachu spalenizny. Jeśli jest wyczuwalny, wymień kontroler. • Upewnij się, że przewód silnika jest prawidłowo podłączony. Jeśli nie, podłącz go ponownie.
E7	Brak klucza bezpieczenstwa	Włoż klucz bezpieczęństwa we właściwe miejsce

INSTRUKCJA POŁĄCZENIA BLUETOOTH Z GŁOŚNIKAMI BIEŻNI

2. Włącz bieżnię.
3. Włącz Bluetooth w telefonie lub tablecie.
4. Otwórz ustawienia Bluetooth na swoim urządzeniu i wyszukaj dostępne urządzenia.
5. Z listy dostępnych urządzeń wybierz „hnk_audio”.
6. Po nawiązaniu połączenia odtwórz muzykę w telefonie lub tablecie. Dźwięk będzie odtwarzany przez głośniki bieżni.

JAK KORZYSTAĆ Z APLIKACJI FITSHOW

1. POBIERANIE APLIKACJI FITSHOW

Pobierz i zainstaluj aplikację ze sklepu (App Store / Google Play), wyszukując **„FitShow”**.

2. OBSŁUGA APLIKACJI
2.1 Rejestracja / logowanie
1. Wygeneruj kod weryfikacyjny, aby zalogować się bezpośrednio.
2. Dotknij **„More" → „Password Login"**, aby zalogować się na istniejące konto.
3. Wybierz **„Sign in Later"**, aby kontynuować jako gość.

2.2 Połączenie z urządzeniem
Przed połączeniem upewnij się, że w smartfonie włączone są **Bluetooth i GPS** (wymagany Android 8.0 lub nowszy).
Otwórz w aplikacji zakładkę **[Sports → Devices]** i wyszukaj urządzenia w pobliżu przez Bluetooth.
Uwagi
1. Nie paruj urządzenia w ustawieniach Bluetooth telefonu – może to uniemożliwić poprawne połączenie z aplikacją.
2. Jeśli urządzenie jest zasilane baterią, uruchom je 1–2 razy, aby je aktywować przed połączeniem z aplikacją.

2.3 Wybór modelu
1. Dotknij wybranego trybu, aby przejść do trybu sportowego.
2. Otwórz listę dostępnych urządzeń w pobliżu.
3. Wybierz urządzenie z listy – **nazwę modelu Twojego urządzenia**.

2.4 Sterowanie treningiem
1. Uruchom bieżnię, aby przejść do ekranu treningu.
2. Użyj opcji sterowania, aby dostosować ustawienia (prędkość i nachylenie).
3. Dane treningowe będą automatycznie zapisywane i synchronizowane podczas ćwiczeń.

2.5 Trening
1. Otwórz zakładkę **Sports → Training**.
2. Utwórz dzienny plan treningowy.
3. Dotknij **„Start Training"**, aby rozpocząć trening.

2.6 Aktywności na zewnątrz
1. Otwórz zakładkę **Sports → Outdoor**.
2. Wybierz aktywność (np. bieganie, jazda na rowerze lub chodzenie).
3. Dotknij **„Start"**, aby rozpocząć rejestrowanie aktywności.

KINOMAP
3.1 Kinomap
Wyszukaj **„Kinomap"** w sklepie z aplikacjami, a następnie pobierz i zainstaluj aplikację.
1. Otwórz Kinomap i przejdź do zakładki **„More"**.
2. Wybierz **„Add Equipment"**.
3. Wybierz typ urządzenia.
4. Z listy wybierz **„Kinomap"**.
5. Wybierz urządzenie odpowiadające Twojemu modelowi.
6. Wybierz wideo i rozpocznij trening.

ZWIFT
Wyszukaj **„Zwift"** w sklepie z aplikacjami, a następnie pobierz i zainstaluj aplikację.
1. Otwórz Zwift i utwórz konto.
2. Zaloguj się i wybierz sparowane urządzenie (nazwę modelu Twojego urządzenia).
3. Po pomyślnym połączeniu dotknij **„OK"**, aby kontynuować.
4. W przypadku roweru trening rozpocznie się automatycznie.
W przypadku bieżni naciśnij **„Start"**, aby rozpocząć bieg.

6. KONSERWACJA I PIELĘGNACJA SPRZĘTU

Otwieraj **pokrywę silnika** co najmniej **dwa razy w roku** i **odkurz silnik**. Regularne czyszczenie pomaga przedłużyć żywotność bieżni.
Czyść **odsłonięte części** po obu stronach **pasa bieżnego**, aby zapobiec gromadzeniu się zabrudzeń i zanieczyszczeń pod pasem. Upewnij się, że **buty sportowe są czyste**, aby uniknąć wpro-

wadzania ciał obcych, które mogłyby przyspieszyć zużycie **blatu i pasa bieżnego**.
Przecieraj powierzchnię **pasa bieżnego wilgotną szmatką z dodatkiem łagodnego mydła**, uważając, aby **nie rozlać wody** na elementy elektryczne ani pod pas.

⚠ **OSTRZEŻENIE:** Przed czyszczeniem, konserwacją lub przenoszeniem bieżni zawsze najpierw odłącz ją od zasilania.)

WYRÓWNANIE PASA BIEŻNEGO:

Ustaw bieżnię **na płaskiej powierzchni** i uruchom ją na prędkości **3–5 km/h**.
- **Jeśli pas bieżny przesuwa się w lewo**, przekręć **lewy śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara**, a następnie przekręć **prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara**. *(Zobacz ilustrację A)*
- **Jeśli pas bieżny przesuwa się w prawo**, przekręć **prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara**, a następnie przekręć **lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara**. *(Zobacz ilustrację B)*

Ilustracja A

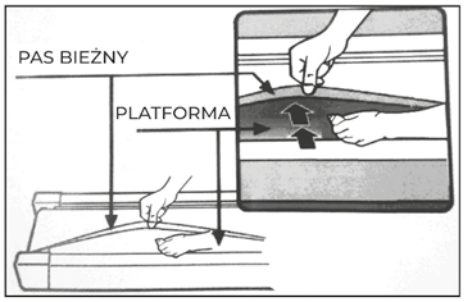
Ilustracja B

PIERWSZE SMAROWANIE BIEŻNI

Ta bieżnia jest **fabrycznie nasmarowana**. Tarcie między **pasem bieżnym** a **blatem bieżniowym** ma istotny wpływ na **żywotność** i **wydajność** urządzenia. Dlatego **regularne smarowanie** jest konieczne (Podana poniżej częstotliwośc samrowania jest orientacyjna - nalezy regularnie sprawdzać smarowanie pasa bieznego i w razie potrzeby dokonać nasmarowania)
- **Użytkownicy okazjonalni** (korzystający mniej niż **3 godziny tygodniowo**) → Smarowanie **raz na 10 miesięcy**.
- **Użytkownicy intensywni** (korzystający więcej niż **7 godzin tygodniowo**) → Smarowanie **raz na 5 miesięcy**.

SPOSÓB APLIKACJI SMARU DO BIEŻNI

- **Krok 1:** Delikatnie unieś pas bieżny do góry.
- **Krok 2:** Otwórz butelkę ze smarem do bieżni i nałóż równomiernie środek smarujący na blat bieżni, zgodnie z ilustracją poniżej.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WYDŁUŻENIA ŻYWOTNOŚCI BIEŻNI

Aby zapewnić prawidłową konserwację i wydłużyć żywotność bieżni, zaleca się **wyłączenie zasilania** po **1 godzinie ciągłej pracy** i pozostawienie urządzenia **na 10 minut do ostygnięcia** przed ponownym użyciem.
Utrzymuj odpowiednie napięcie pasa bieżnego:
- Jeśli **pas bieżny jest zbyt luźny**, może powodować **ślizganie się** podczas użytkowania.
- Jeśli **pas bieżny jest zbyt napięty**, może **obniżyć wydajność silnika** i przyspieszyć **zużycie rolki oraz samego pasa bieżnego**.

ZALECENIA DOTYCZĄCE KONSERWACJI BIEŻNI

- Regularne kontrole są konieczne ze względu na naturalne zużycie i możliwość uszkodzeń.
- Po konserwacji lub profesjonalnej naprawie zużytych lub uszkodzonych elementów (np. silnika, układów elektronicznych, przewodów zasilających), poziom bezpieczeństwa bieżni musi być zgodny ze standardem fabrycznym.
- Natychmiast wymieniaj uszkodzone elementy lub wstrzymaj użytkowanie urządzenia do momentu przeprowadzenia naprawy (np. w przypadku uszkodzonego przewodu zasilającego).
- Zwracaj szczególną uwagę na elementy najbardziej podatne na zużycie, takie jak pas bieżny.

UTYLIZACJA PO ZAKOŃCZENIU EKSPLOATACJI (WEEE)

Produkt ten jest klasyfikowany jako sprzęt elektryczny i elektroniczny (EEE) i podlega wymaganiom Dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE).
Symbol przekreślonego kosza na śmieci umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie należy wyrzucać razem z odpadami komunalnymi.
Po zakończeniu okresu użytkowania produkt należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Prawidłowa utylizacja pomaga zapobiegać potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia ludzi oraz wspiera odzysk cennych surowców.
Użytkownik jest odpowiedzialny za przekazanie produktu do wyznaczonych punktów zbiórki. Informacje o dostępnych systemach zbiórki można uzyskać u lokalnych władz, w firmie zajmującej się gospodarką odpadami lub u sprzedawcy produktu.
Nie należy wyrzucać tego produktu razem z niesegregowanymi odpadami komunalnymi.

7. GWARANCJA

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

Roszczenia gwarancyjne i pomoc techniczna
W celu uzyskania pomocy lub roszczeń gwarancyjnych prosimy o kontakt za pomocą formularza na naszej stronie internetowej
www.brandslab.pl

PL BRANDSLAB SP. Z O.O. zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i udoskonaleń w swoim produkcie bez wcześniejszego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową, aby uzyskać najnowszą wersję instrukcji.

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.

Zagrożenie zgnieceniem lub przytrzaśnięciem

NIE dotykać

Opakowanie jest wykonane z materiału nadającego się do recyklingu

Ograniczenie substancji niebezpiecznych.

Manufacturer / producent / Produzent / producător / výrobce / производител / 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
MADE IN CHINA

PAP22

Version 03.2026