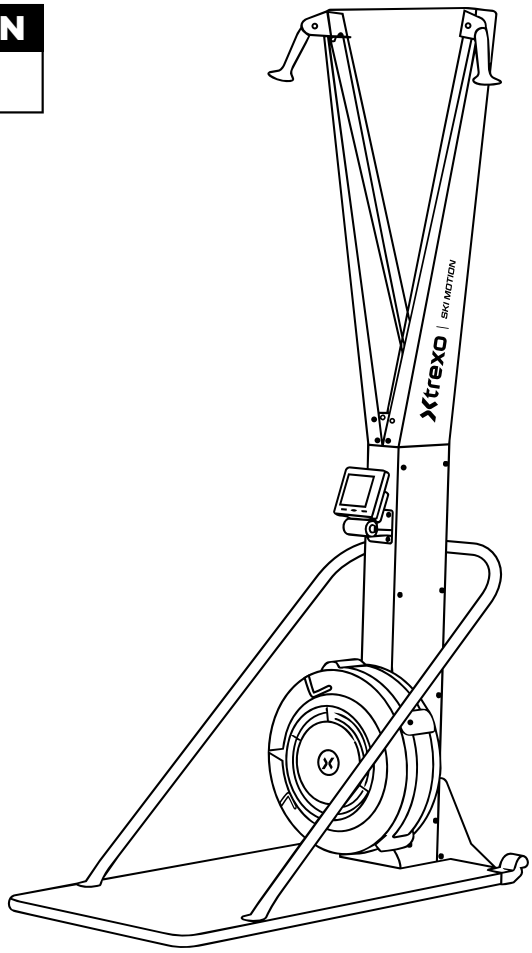
USER MAX WEIGHT	220 kg

DEVICE WEIGHT	38 kg

DEVICE DIMENSION
214 x 130 x 60 cm

SKI MOTION TRAINER



Instrukcja obsługi
Trenażera Xtrexo Ski Motion

Instruction manual
Xtrexo Ski Motion trainer

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: D**E** 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

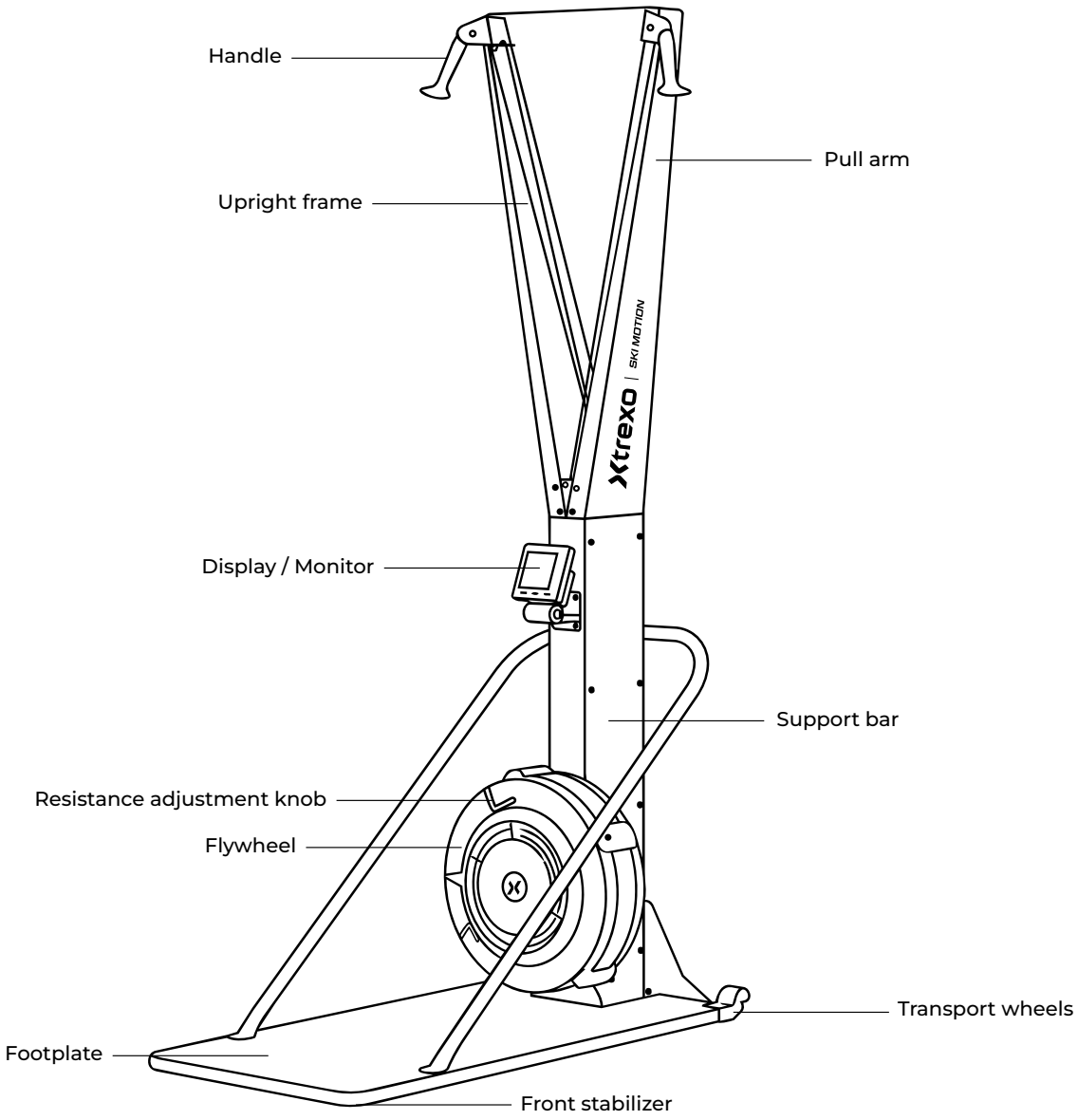
EN

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 4
INSTALLATION INSTRUCTIONS 6
CONSOLE INSTRUCTIONS 8
USE & TRAINING 10
MAINTENANCE 12
END-OF-LIFE DISPOSAL 14
WARRANTY 15

1. PRODUCT DESCRIPTION



The Ski Motion provides an effective full-body workout. Each pull engages the legs, arms, shoulders, and core in a downward “crunch” motion, using body weight to help accelerate the handles.
Each pull is completed by extending the arms downward alongside the hips while keeping the knees slightly bent.
The Ski Motion enables users to train using the double-pole technique commonly used in classic cross-country skiing. Classic skiing stride techniques and alternating arm movements can also be performed.

2. SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS

Please read this manual carefully before using the product. Safe and effective operation is possible only when the equipment is properly installed, used, and maintained. It is the user’s responsibility to ensure that all users are informed of the following safety information.

INTENDED USE

- This product is intended for home (domestic) use only.
- The equipment is designed for ski training and fitness exercise purposes only.
- This product is not intended for commercial, professional, or medical use.

USER REQUIREMENTS

- Minimum user age: 14 years.
- Maximum user weight: 220 kg.
- Only one user at a time is permitted.
- Children may use the equipment only under adult supervision.

GENERAL SAFETY WARNINGS

- This product is not a toy.
- Do not use the equipment if you feel unwell, dizzy, or experience pain.
- Consult a doctor before starting any exercise program, especially if you have health conditions or are under medical supervision.
- Use the equipment only as described in this manual.

RESIDUAL RISKS

Despite safe design and construction, the following risks may occur:
- Risk of injury due to moving parts
- Risk of falling or loss of balance during use
- Risk of pinching or trapping fingers
- Risk of overexertion during exercise

Always use the equipment with caution and within your physical limits.

BEFORE USE

- Read this manual carefully before assembly and use.
- Check that all parts are correctly installed and securely fastened.
- Do not use the product if any part is damaged, loose, or missing.
- Ensure the equipment is placed on a flat, stable surface.

DURING USE

- Wear appropriate sports clothing and footwear. Avoid loose clothing that may get caught in moving parts.
- Keep hands, fingers, and hair away from moving components.
- Do not insert objects into openings or moving parts.
- Maintain proper posture and use the equipment in a controlled manner.
- Stop exercising immediately if you feel discomfort, dizziness, or pain.

ADDITIONAL SAFETY INSTRUCTIONS

- Regularly inspect the equipment for signs of wear or damage. Replace worn or damaged parts immediately.
- The equipment must be placed on a stable and level surface.
- Ensure the wall-mounted unit is securely fastened before use.
- Install the equipment only on solid wall materials suitable for load-bearing installation.
- Do not twist, cross or excessively pull the cords.
- Do not release the handles abruptly while the cords are extended. Always guide the handles back to the starting position in a controlled manner.
- Keep children away from the equipment during operation.
- Perform regular maintenance as recommended in this manual.

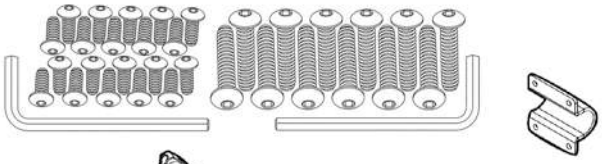
3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



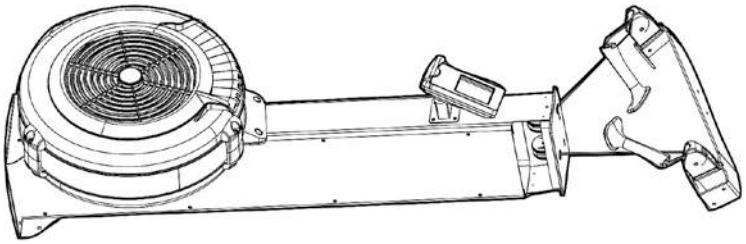
- Before assembly, ensure that there is sufficient space around the equipment.
- Use only the supplied parts and hardware for assembly.
- Before assembly, check that all required parts and components are included in the package according to the parts list provided in this manual.

PACKAGE CONTENTS

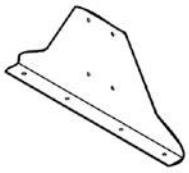
M8 x 8
M6 x 12
Hex key x 2



Connecting Pipe Fixing Plate x 1pc



Main Frame x 1pc



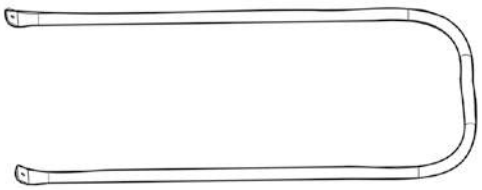
Strengthening Plate x 1pc
For convenience, it is already installed in the main frame.



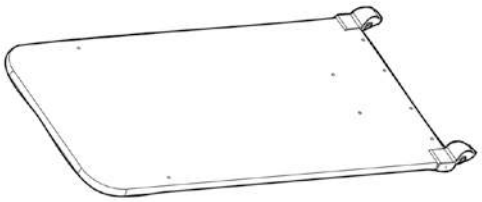
Left Vertical Plate x 1pc



Right Vertical Plate x 1pc



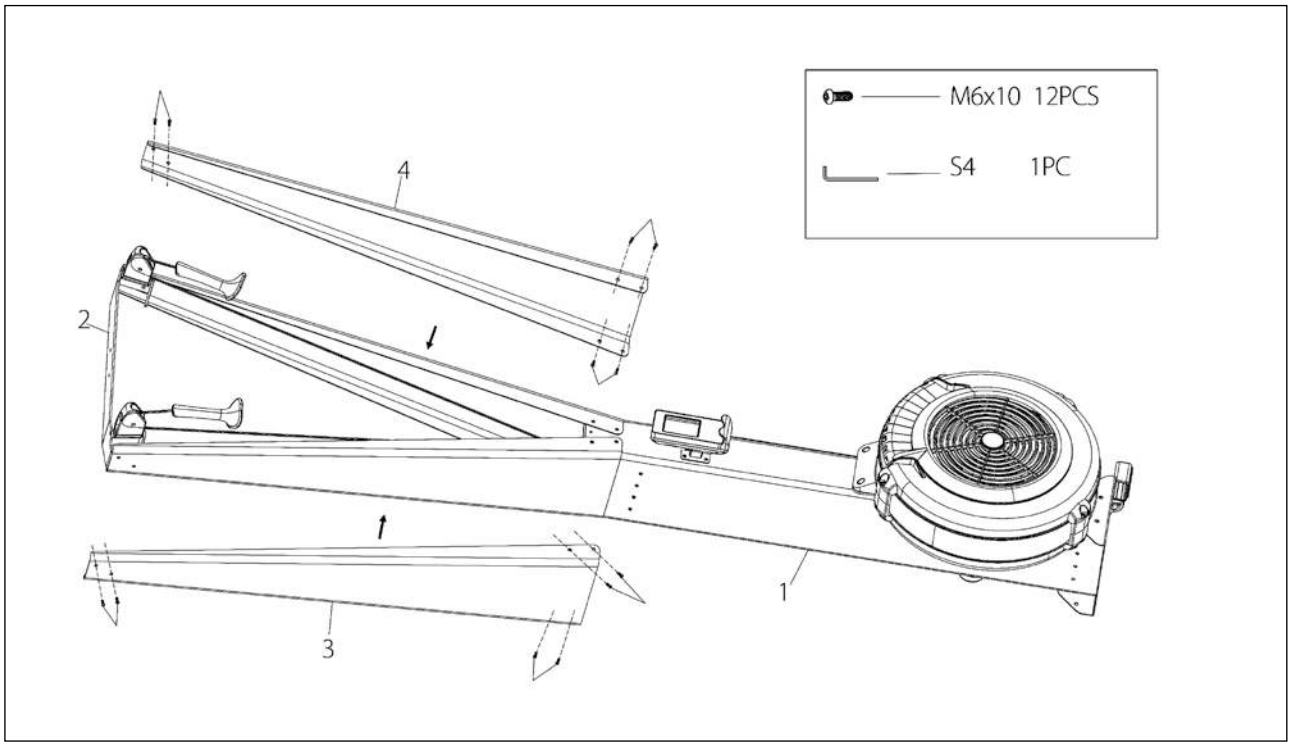
Connecting Pipe x 1pc



Bottom Board x 1pc

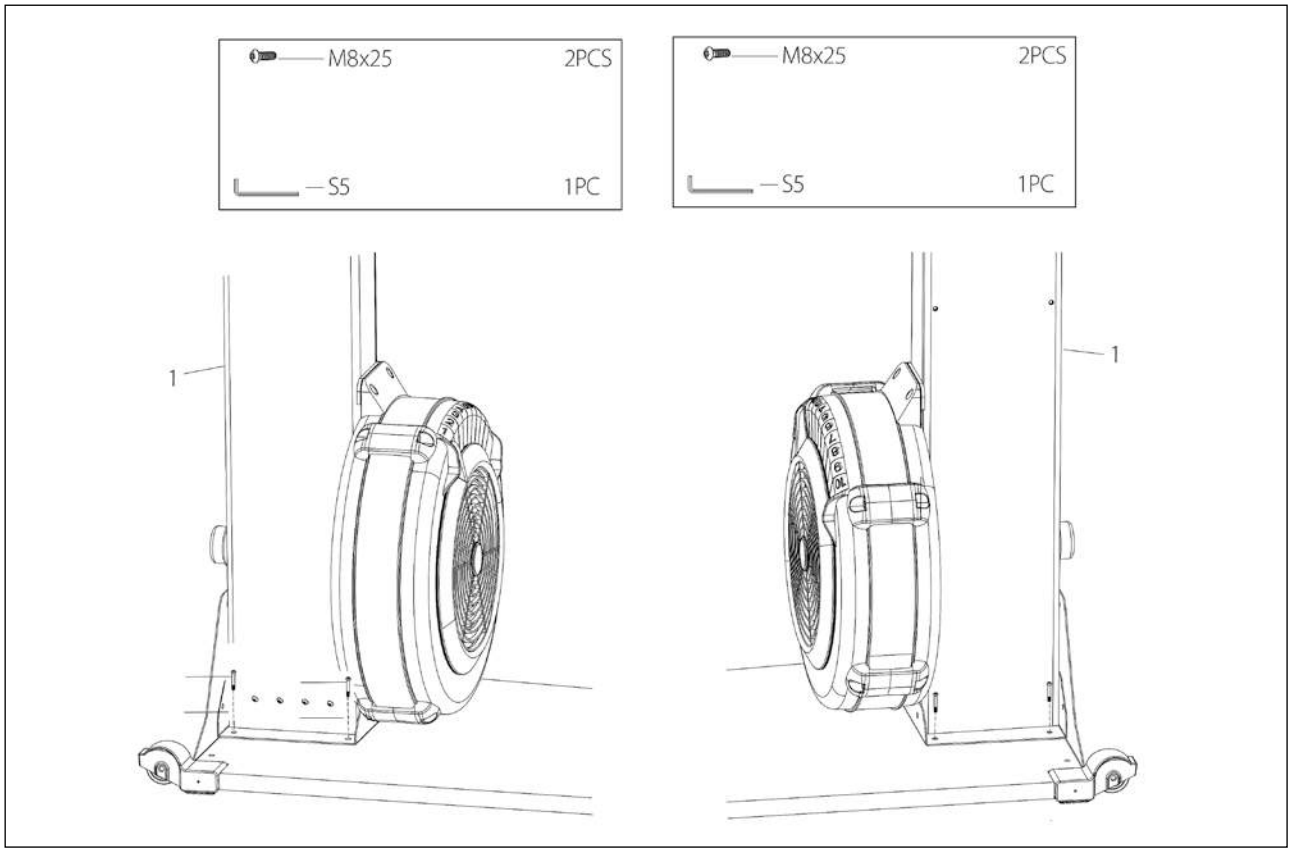
Step 1

1. Place the Main Frame U Plate on the ground.
2. 4pcs Bolt (M6* 10) is pre locked on the Left vertical Plate (No.3) and Right vertical Plate (No.4),
3. 8pcs Bolt (M6* 10) is pre locked on the Main Frame U Plate (No.1) . Tighten with 12pcs Bolt.



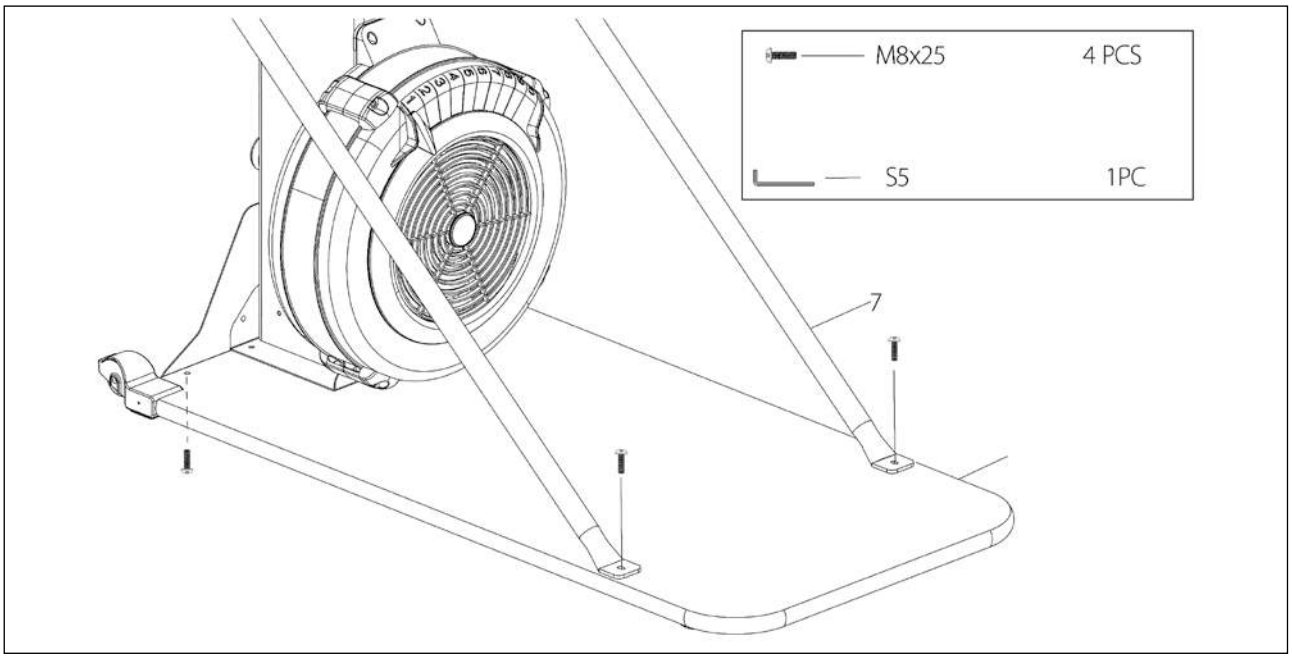
Step 2

1. Use 4pcs Bolt (M 8 * 25) to assemble the Base Plate with the Bottom Board.



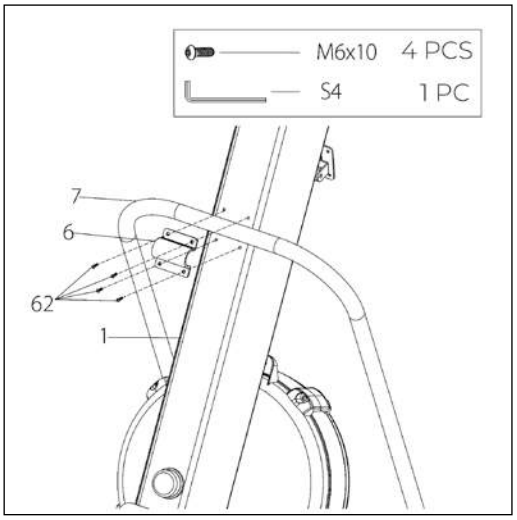
Step 3

1. 4pcs Bolt (No.78) is pre locked on the Bottom Board



Step 4

1. 4pcs Bolt is pre locked on the Main Frame U Plate (No.1).
2. Attach the Connecting Pipe Fixing Plate (No.6) and Connecting Pipe (No.7) to the Main Frame U Plate (No.1), tighten with 4pcs Bolt (No.62).



4. INSTALLATION INSTRUCTIONS

A. WALL-MOUNTED INSTALLATION

The Ski Motion can be securely mounted to a solid wall. Mounting hardware for wall installation is not included and must be purchased separately to ensure the correct mounting method is used for the specific wall type and construction.
Recommended installation area:
Product dimensions: 20.5 x 16 x 85 in (52 x 40.6 x 216 cm)
Recommended training area: 50 x 85 in (127 x 216 cm)
Product weight: 46 lb (21 kg)

B. FREE-STANDING INSTALLATION

The Ski Motion may also be installed using an optional floor stand with transport wheels for easier movement and positioning.
Floor stand dimensions:
23.5 x 50 x 85 in (60 x 127 x 216 cm)
Floor stand weight: 35 lb (18 kg)

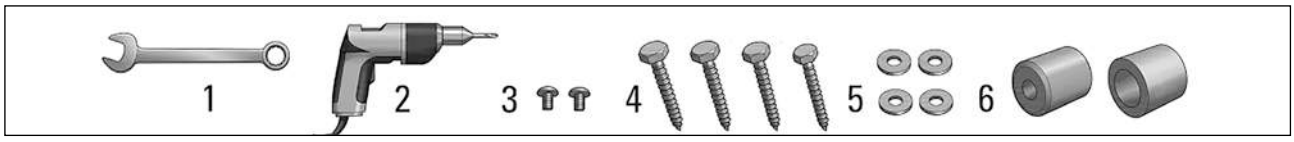
IMPORTANT

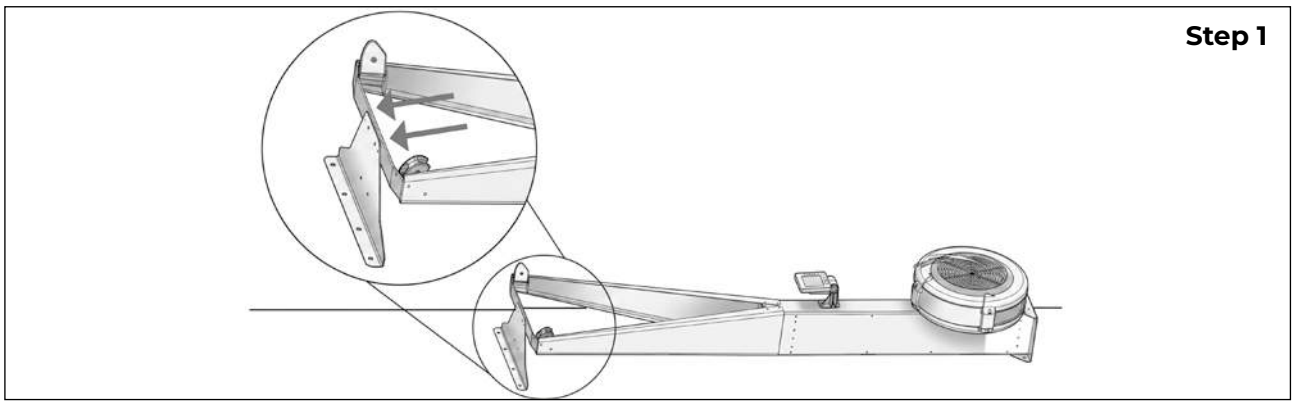
- Read all instructions carefully before installation.
- Assembly may require two people.
- Ensure all screws and fasteners are securely tightened before use.
- Install the equipment only on a stable and level surface.
- For wall-mounted installation, use only solid wall structures suitable for load-bearing equipment.

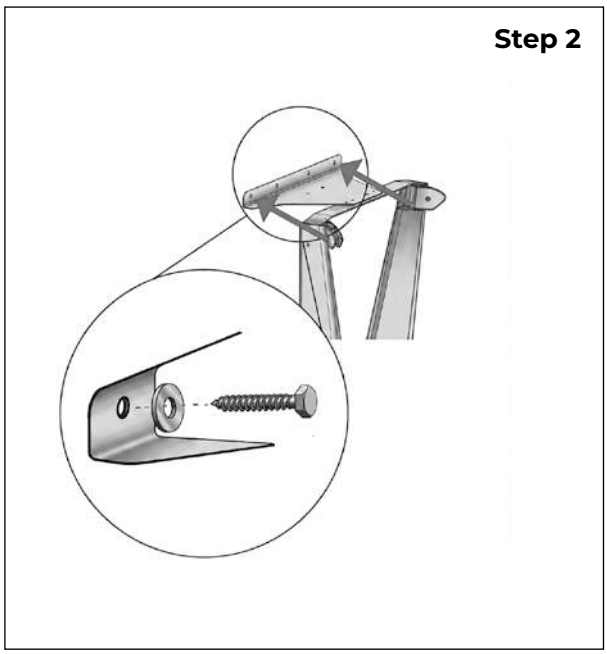
WALL MOUNTING INSTRUCTIONS
REQUIRED TOOLS

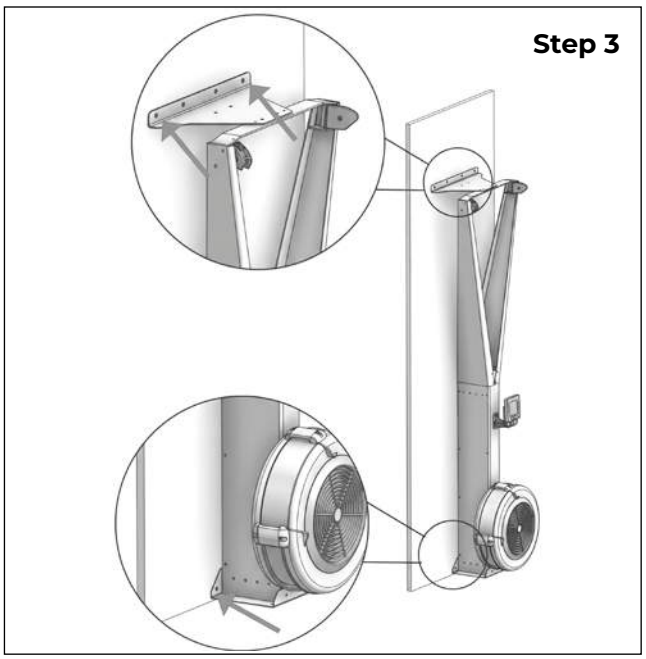
2. 1/2” (13 mm) wrench
3. 6 mm drill bit
4. (2) 1/4”-20 screws
5. (4) 5/16” spacer screws
6. (4) 5/16” washers
7. (2) black spacers

When the Ski Motion is mounted to the wall and all screws are securely tightened, it is rated to withstand forces up to 220 kg.

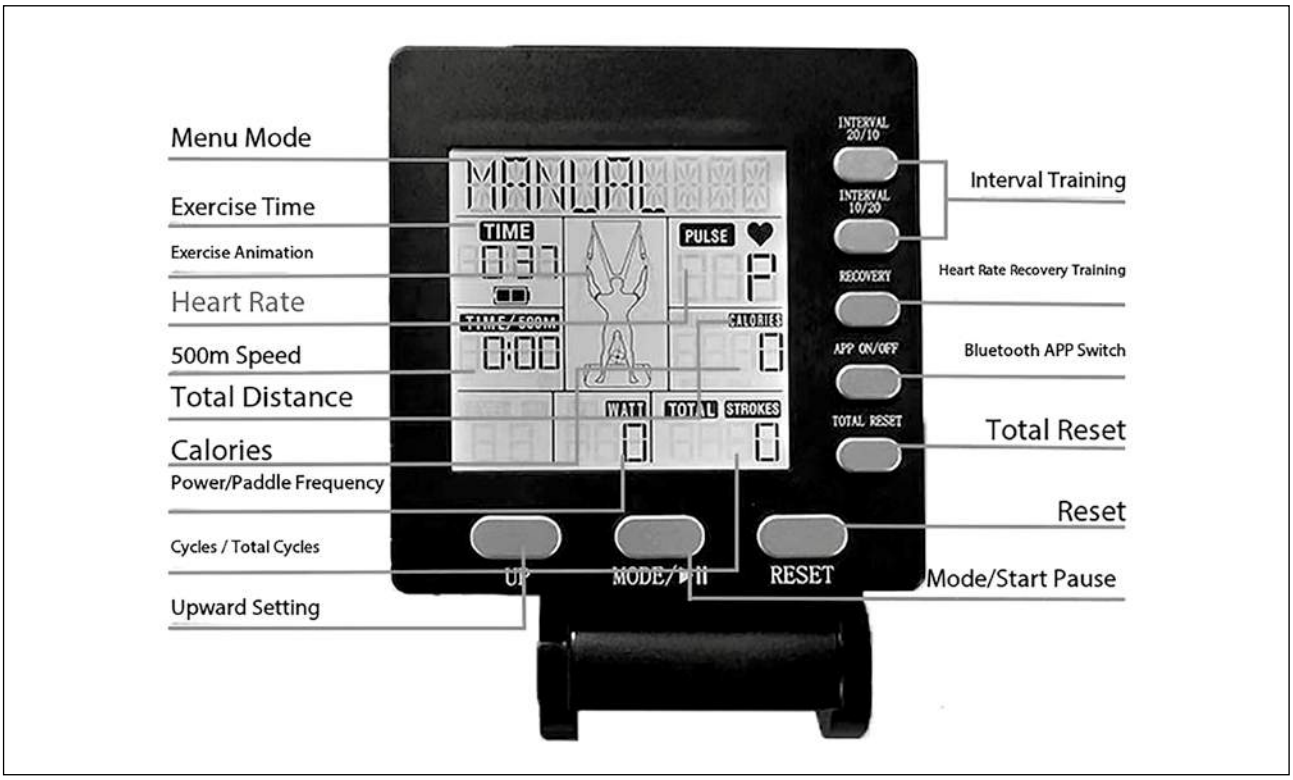








5. CONSOLE INSTRUCTIONS



The console displays workout data and allows you to select training modes, adjust settings, reset values, and connect to the Bluetooth app.

DISPLAY FUNCTIONS

Time
Displays the current exercise time.

Exercise Animation
Shows a simple movement animation during exercise.

Heart Rate / Pulse
Displays the user's heart rate when a compatible heart rate signal is detected. The heart rate function is for general training reference only and is not a medical measurement.

500 m Speed / Pace
Displays the estimated time required to complete 500 m at the current exercise intensity.

Total Distance
Displays the accumulated workout distance.

Calories
Displays the estimated calories burned during exercise.

Power / Paddle Frequency
Displays the current power output or stroke/pull frequency, depending on the selected display mode.

Watt
Displays the estimated power output in watts.

Total Strokes
Displays the total number of strokes/pulls performed during the workout.

Cycles / Total Cycles
Displays the current cycle count or accumulated total cycle count, depending on the selected mode.

BUTTON FUNCTIONS

UP
Press this button to increase the setting value when setting time, distance, calories, or other workout targets.

MODE / START PAUSE
Press this button to confirm the selected setting or switch between display functions. During exercise, press this button to start or pause the workout.

RESET
Press this button to reset the selected workout value. Press and hold the button to reset more workout data, depending on the console function.

TOTAL RESET
Press this button to reset all workout data and return the console to its initial state.

INTERVAL 20/10
Press this button to select interval training mode with 20 seconds of exercise followed by 10 seconds of rest.

INTERVAL 10/20
Press this button to select interval training mode with 10 seconds of exercise followed by 20 seconds of rest.

RECOVERY
Press this button after exercise to start the heart rate recovery function. This function estimates recovery status based on the heart rate signal. A compatible heart rate signal is required.

APP ON/OFF
Press this button to turn the Bluetooth app connection function on or off. When enabled, the console can connect to a compatible training app.

BASIC OPERATION

1. Start exercising or press any button to activate the console.
2. Press MODE to select the desired display function or training mode.
3. Use the UP button to adjust the selected value.
4. Press MODE / START PAUSE to confirm the setting and start the workout.
5. During exercise, the console will display workout data such as time, distance, calories, pace, watts, strokes, and heart rate.
6. Press RESET to clear the selected value or TOTAL RESET to reset all workout data.

INTERVAL TRAINING

The console includes preset interval training modes:
- INTERVAL 20/10: 20 seconds of exercise followed by 10 seconds of rest.
- INTERVAL 10/20: 10 seconds of exercise followed by 20 seconds of rest.

Select the desired interval mode before starting exercise. Follow the work and rest prompts shown on the console display.

BLUETOOTH APP CONNECTION

Press APP ON/OFF to activate the Bluetooth app connection function. Open the compatible training app on your mobile device and follow the app instructions to connect to the console.
The connection range and app functions may vary depending on the mobile device and app version.

Note
The displayed values, including calories, watts, pace, distance, and heart rate, are intended for general training reference only. They may vary depending on user movement, resistance level, sensor signal, and exercise style.

BATTERIES FOR CONSOLE

- The console requires 4 x AA batteries (not included).
- Insert the batteries according to the polarity markings inside the battery compartment.
- Remove the batteries if the equipment will not be used for an extended period of time.
- Keep batteries out of reach of children.
- Dispose of used batteries in accordance with local regulations.

6. USE & TRAINING

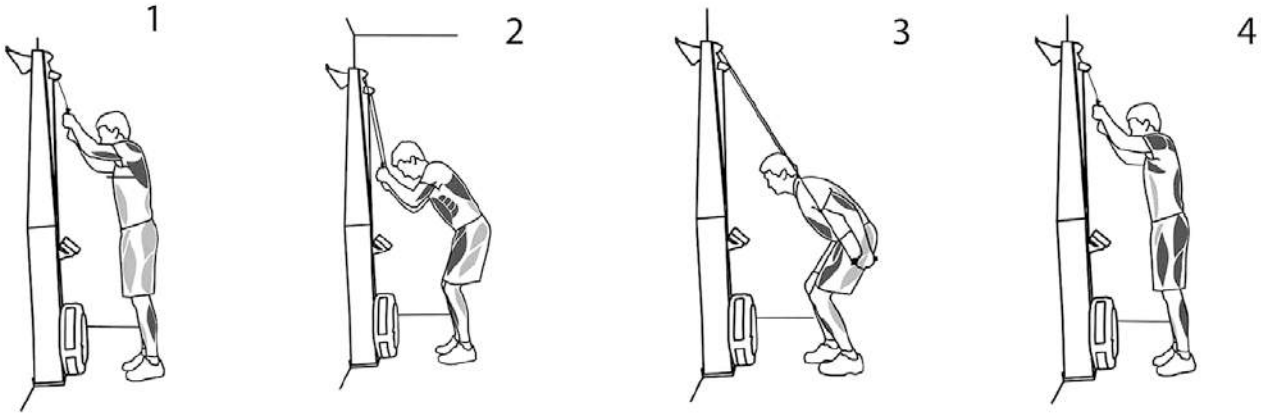
GETTING STARTED

Before Your First Workout
1. Consult your physician before beginning any exercise program.
2. Read and understand the skiing technique instructions before use.
3. Warm up before each workout with several minutes of light exercise and stretching.
4. Begin gradually. During the first few training sessions, exercise for no more than five minutes to allow your body to adapt.

⚠ **WARNING**

Excessive exercise may result in serious injury. Stop exercising immediately if you feel dizzy, faint, or experience pain.

DOUBLE-POLE TECHNIQUE



1. Begin with your hands positioned approximately shoulder-width apart at eye level. Keep your arms slightly bent and your feet shoulder-width apart.
2. Pull the handles downward by engaging your abdominal muscles and bending at the hips. Maintain a slight bend in your arms and keep the handles close to your body.
3. Finish the movement with your knees slightly bent and your arms extended downward alongside your thighs.
4. Return to the starting position by raising your arms and straightening your body in a controlled manner.

CLASSIC SKIING TECHNIQUE (ALTERNATING ARMS)

1. Begin with one arm raised and slightly bent.
2. Pull down with the upper arm while gradually raising the opposite arm.
3. Continue alternating arm movements in a smooth and controlled rhythm. Maintain a slight bend in the pulling arm for better control and efficiency.

WORKOUT INTENSITY

User-Controlled Resistance
The Ski Motion uses air resistance generated by the spinning flywheel. The harder and faster you pull, the greater the resistance and workout intensity.
The machine automatically adapts to your effort level and does not force a fixed resistance setting.

Damper Setting
The Ski Motion features a spiral damper with settings from 1 to 10.
The damper setting works similarly to bicycle gearing. It affects the feel of the movement rather than directly changing resistance.
By adjusting the damper setting, you can simulate different skiing conditions:
- lower settings simulate faster snow conditions and flatter terrain,
- higher settings simulate slower snow conditions or uphill skiing.

For general fitness training and aerobic workouts, a damper setting between 1 and 4 is recommended.
Note: The damper scale is intended as a reference only. Monitoring the drag factor on the performance monitor provides a more accurate indication of machine setup.



Cadence (Strokes Per Minute - SPM)
Cadence is displayed in strokes per minute (SPM) on the performance monitor.
For general fitness training using the double-pole technique, a cadence between 30 and 40 SPM is recommended.
Lower cadences are typically used for long, steady workouts, while higher cadences are suitable for short, high-intensity intervals.
For the classic skiing technique (alternating arms), cadence is usually approximately twice the double-pole cadence.

YOUR FIRST SKI MOTION WORKOUT

1. Begin with approximately two minutes of easy skiing to practice proper technique. The double-pole technique is recommended for beginners.
2. Continue skiing at a comfortable pace for 3-5 minutes. A cadence between 30 and 35 SPM is recommended.
3. Rest for several minutes. Walk or stretch lightly if needed.
4. Repeat the exercise cycle 2-3 times depending on your fitness level.
5. Gradually increase workout duration and intensity over the following weeks.

Improper technique, insufficient warm-up, or increasing training intensity too quickly may increase the risk of injury.

APP CONNECTION

1. DOWNLOAD THE FITHOME APP

Scan the QR code to download the app, or search for “FITHOME” in the App Store or Google Play.
Scan the QR code to access the supported app operation guides.

2. APP OPERATION

2.1 User Registration and Login
1. Tap the “Guest” area to open the login page.
2. Log in using your account name and password.
3. To create an account, tap “Register” in the top-right corner of the login page, then follow the on-screen instructions to complete the registration process.

2.2 Connecting the Device
1. Search for devices: Tap “Nearby” on the home page to scan for available equipment.
2. Start a workout: After a compatible device has been detected, tap “Start” to begin exercising immediately, or tap “More” to select an additional workout mode.

2.3 Selecting a Workout Program
1. Save your favorite workout programs on the “Discover” page.
2. After connecting the ski machine via Bluetooth, select a program under “More” to begin exercising.

2.4 Workout Controls
1. After starting the workout, real-time exercise data will be displayed. Tap any metric tile to switch between the available data readings.
2. Tap and hold the Stop button to end the current workout session.

2.5 My Page
Open the “My” tab to view your workout history, edit your profile, manage connected devices and saved workout programs, and adjust the app settings.

3. THIRD-PARTY APPLICATIONS: KINOMAP AND ZWIFT

Scan the FITHOME QR code to access the user guides for Kinomap and ZWIFT and download these third-party fitness applications.

8. MAINTENANCE

⚠ **WARNING**

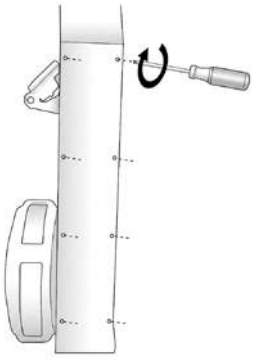
To ensure safe operation and optimal performance, inspect the Ski Motion regularly for signs of wear or damage. Replace worn or damaged components immediately and do not use the equipment until repairs have been completed.
Regular maintenance will help extend the service life of the equipment and maintain smooth operation.

Cord Inspection and Maintenance
The Ski Motion uses cords and bungee cords that should be inspected regularly for wear and proper operation.

Untwisting the Cords
During use, the cords may gradually twist, which can affect performance and increase wear.
To prevent this, inspect and untwist the cords regularly.
1. Pull both handles downward as far as possible.
2. Hold the cords near the upper pulley bracket and allow the handles to rotate freely.
3. Run your hand along each cord to remove twists.
4. Return the handles slowly to the starting position.

Regular Cord Inspection
Inspect the cords every 500,000 meters or approximately every 50 hours of use.
Important:
- Use only appropriate replacement cords designed for the Ski Motion.
- If significant wear or damage is visible, replace the cords immediately.

Inspecting the Handle Cords
1. Pull the handles fully downward and visually inspect the cords.
2. Check the entire length of each cord for signs of wear, fraying, cuts, or damage.
3. If the cord surface becomes heavily worn or fibers are exposed, replace the cord immediately.

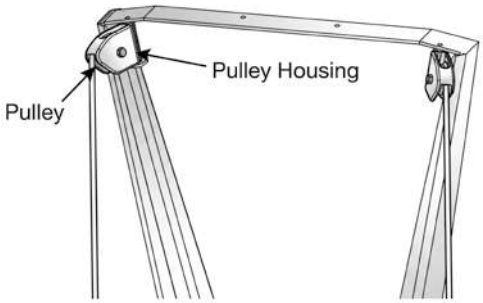


Inspecting the Bungee Cords
- Minor surface fuzzing of the protective cover is normal.
- If internal fibers become visible or damaged, replace the bungee cord immediately.
- It is recommended to replace both cords at the same time.

FASTENERS AND PULLEYS

Fasteners
- Regularly check that all screws, bolts, and fasteners are securely tightened.
- For wall-mounted units, inspect wall mounting hardware carefully before use.

Pulleys



- Ensure that all pulleys rotate freely.
- Check that pulley housings move smoothly without obstruction.

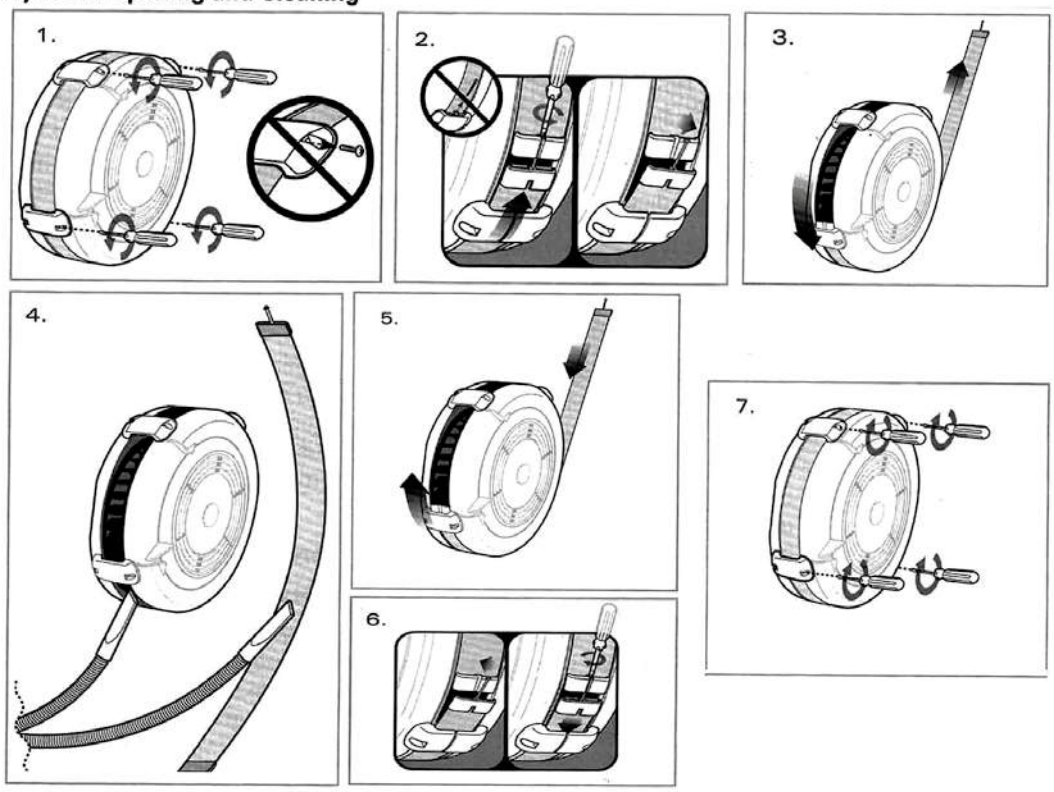
Cleaning
- Clean the surfaces of the Ski Motion regularly using a soft cloth and a mild cleaning agent.
- Do not spray liquids directly onto the performance monitor or internal components.
- Clean the handles periodically using mild soap or a suitable cleaning product.

FLYWHEEL HOUSING MAINTENANCE

Dust and lint may accumulate inside the flywheel housing over time. Excessive buildup may reduce airflow and affect resistance performance.
If cleaning is required:

1. Remove the cover screws carefully.
2. Open the flywheel housing cover.
3. Remove dust and debris using a dry cloth or low-pressure air.
4. Reinstall the cover securely before use.

Flywheel Opening and Cleaning



9. END-OF-LIFE DISPOSAL

This product must not be disposed of together with household waste.
The symbol of the crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment (WEEE) must be collected separately and disposed of in accordance with local regulations.
At the end of its service life, the Ski Motion should be taken to an authorized collection point for the recycling of electrical and electronic equipment.
Do not attempt to dismantle the product yourself unless instructed otherwise in this manual.
If the product contains batteries, they should be removed and disposed of separately in accordance with local regulations.
Proper disposal of the product helps conserve natural resources and prevents potential negative effects on the environment and human health resulting from inappropriate waste handling.
For more information about collection and recycling systems, contact your local authority or waste disposal service.

10. 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



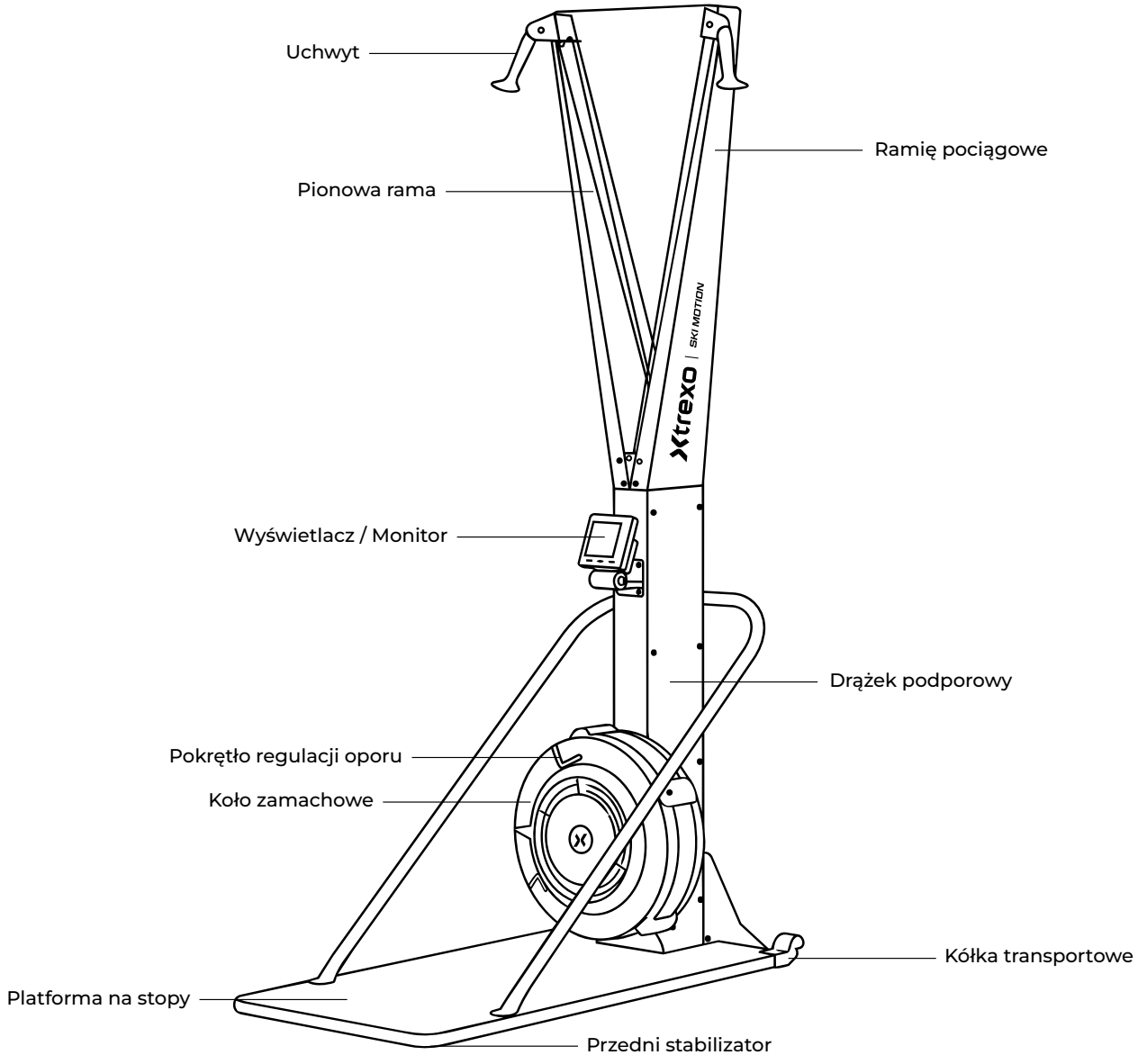
Restriction of Hazardous Substances

PL

Spis treści

OPIS PRODUKTU 16
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA 17
INSTRUKCJA MONTAŻU 18
INSTRUKCJA INSTALACJI 20
INSTRUKCJA KONSOLI 22
UŻYTKOWANIE I TRENING 24
KONSERWACJA 26
UTYLIZACJA PO ZAKOŃCZENIU EKSPLOATACJI 28
GWARANCJA 29 29

1. OPIS PRODUKTU



Ski Motion zapewnia efektywny trening całego ciała. Każde pociągnięcie angażuje nogi, ramiona, barki i rdzeń w ruchu skłonu w dół, wykorzystując masę ciała do pomocy w przyspieszeniu uchwytów.
Każde pociągnięcie kończy się wyprostowaniem ramion w dół wzdłuż bioder przy jednoczesnym utrzymaniu lekko ugiętych kolan.
Ski Motion umożliwia użytkownikom trening z wykorzystaniem techniki pracy oburącz (double-pole) powszechnie stosowanej w klasycznym narciarstwie biegowym. Można również wykonywać klasyczne techniki kroku narciarskiego i naprzemienne ruchy ramion.

2. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA

Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Bezpieczna i skuteczna obsługa jest możliwa tylko wtedy, gdy sprzęt jest prawidłowo zmontowany, używany i konserwowany. Obowiązkiem użytkownika jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy są poinformowani o poniższych informacjach dotyczących bezpieczeństwa.

PRZEZNACZENIE

- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do treningu narciarskiego i ćwiczeń fitness.
- Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego, profesjonalnego ani medycznego.

WYMAGANIA WOBEC UŻYTKOWNIKA

- Minimalny wiek użytkownika: 14 lat.
- Maksymalna waga użytkownika: 220 kg.
- Jednocześnie ze sprzętu może korzystać tylko jeden użytkownik.
- Dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

OGÓLNE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Ten produkt nie jest zabawką.
- Nie używaj sprzętu, jeśli źle się czujesz, masz zawroty głowy lub odczuwasz ból.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli cierpisz na schorzenia lub jesteś pod opieką medyczną.
- Używaj sprzętu tylko zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji.

RYZYKO RESZTKOWE

Pomimo bezpiecznej konstrukcji i budowy mogą wystąpić następujące zagrożenia:
- Ryzyko obrażeń spowodowanych ruchomymi częściami
- Ryzyko upadku lub utraty równowagi podczas użytkowania
- Ryzyko przytrzaśnięcia lub uwięzienia palców
- Ryzyko nadmiernego wysiłku podczas ćwiczeń

Zawsze używaj sprzętu z zachowaniem ostrożności i w granicach swoich możliwości fizycznych.

PRZED UŻYCIEM

- Przed montażem i użyciem dokładnie przeczytaj niniejszą instrukcję.
- Sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo zainstalowane i bezpiecznie zamocowane.
- Nie używaj produktu, jeśli jakakolwiek część jest uszkodzona, poluzowana lub brakuje jej.
- Upewnij się, że sprzęt jest umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.

PODCZAS UŻYTKOWANIA

- Noś odpowiednią odzież sportową i obuwie. Unikaj luźnej odzieży, która może zostać wciągnięta przez ruchome części.
- Trzymaj dłonie, palce i włosy z dala od wszystkich ruchomych elementów.
- Nie wkładaj przedmiotów do otworów ani ruchomych części.
- Utrzymuj prawidłową postawę i używaj sprzętu w kontrolowany sposób.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz dyskomfort, zawroty głowy lub ból.

DODATKOWE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Regularnie sprawdzaj sprzęt pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń. Zużyte lub uszkodzone części wymieniaj natychmiast.
- Sprzęt musi być umieszczony na stabilnej i równej powierzchni.
- Przed użyciem upewnij się, że urządzenie montowane do ściany jest bezpiecznie zamocowane.
- Instaluj sprzęt tylko na solidnych ścianach, odpowiednich do montażu urządzeń obciążających.
- Nie skręcaj, nie krzyżuj ani nie pociągaj nadmiernie linek.
- Nie puszczaj uchwytów nagle, gdy linki są rozciągnięte. Zawsze w kontrolowany sposób sprowadzaj uchwyty z powrotem do pozycji wyjściowej.
- Podczas pracy urządzenia trzymaj dzieci z dala od niego.
- Przeprowadzaj regularną konserwację zgodnie z zaleceniami w niniejszej instrukcji.

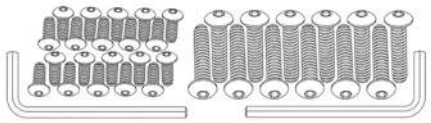
3. INSTRUKCJA MONTAŻU



- Przed montażem upewnij się, że wokół sprzętu jest wystarczająco dużo miejsca.
- Do montażu używaj wyłącznie dostarczonych części i elementów montażowych.
- Przed montażem sprawdź, czy wszystkie wymagane części i komponenty znajdują się w opakowaniu, zgodnie z listą części zawartą w niniejszej instrukcji.

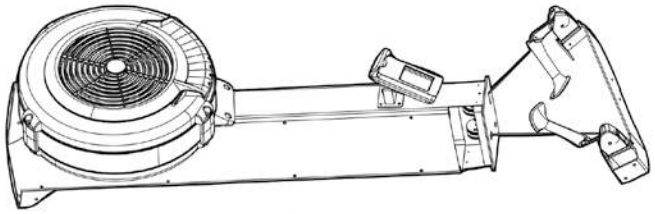
ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

M8 x 8
M6 x 12
Klucz imbusowyx 2

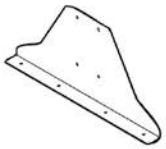




Płytka Mocująca Rurę Łączącą x 1szt.



Rama Główna x 1szt.



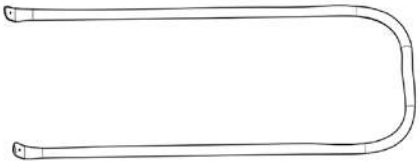
Płytka Wzmacniająca x 1szt.
Dla wygody jest już zamontowana w ramie głównej.



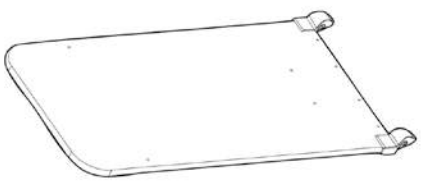
Lewa Płytka Pionowa x 1szt.



Prawa Płytka Pionowa x 1szt.



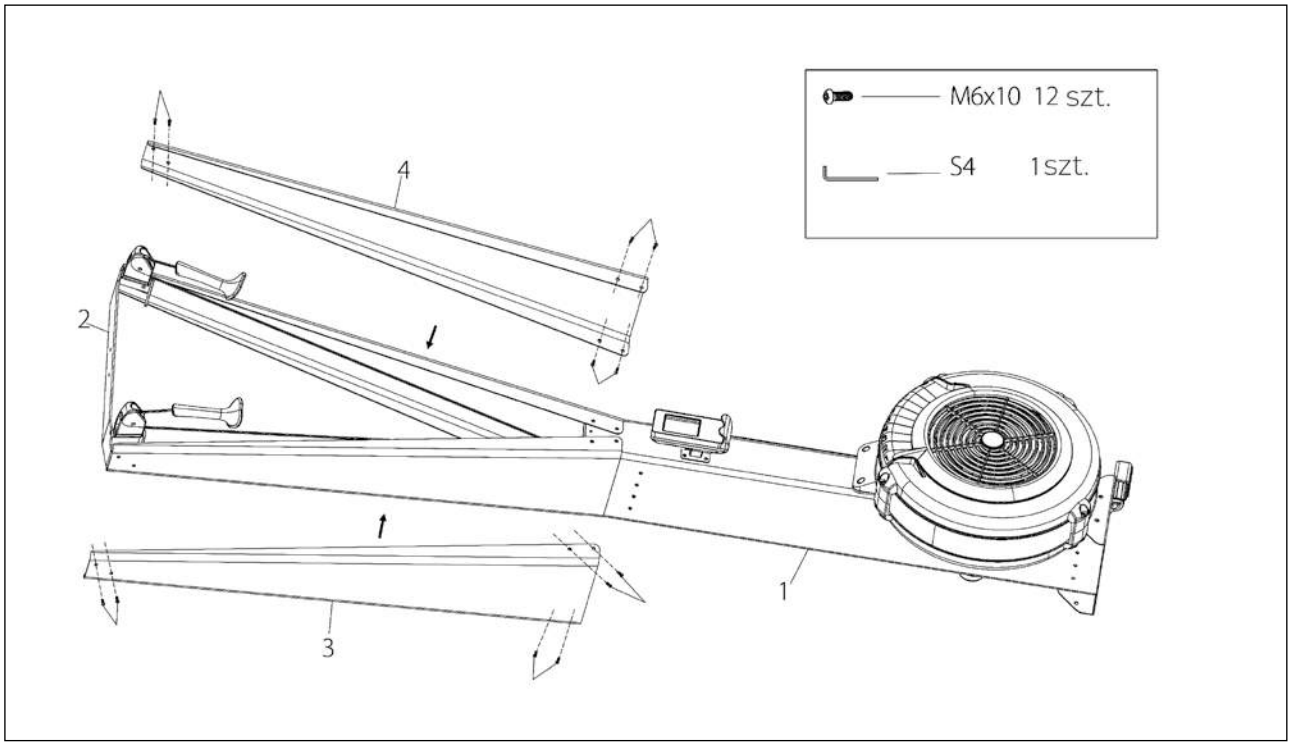
Rura Łącząca x 1szt.



Płyta Dolna x 1szt.

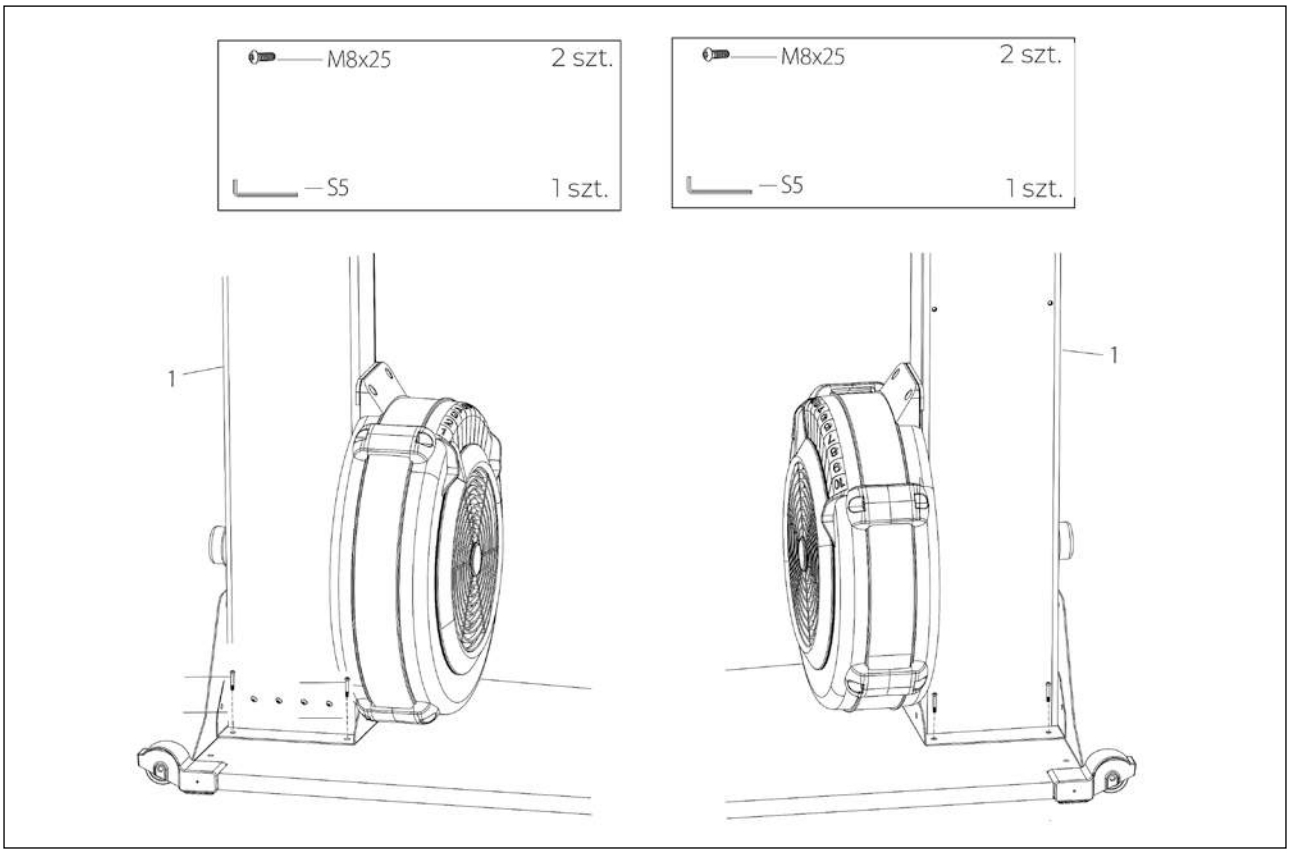
Krok 1

1. Połóż Płytę U Ramy Głównej na podłożu.
2. 4 szt. Śrub (M6*10) są wstępnie wkręcone w Lewą Płytkę Pionową (Nr 3) i Prawą Płytkę Pionową (Nr 4),
3. 8 szt. Śrub (M6*10) jest wstępnie wkręconych w Płytę U Ramy Głównej (Nr 1). Dokręć 12 szt. śrub.



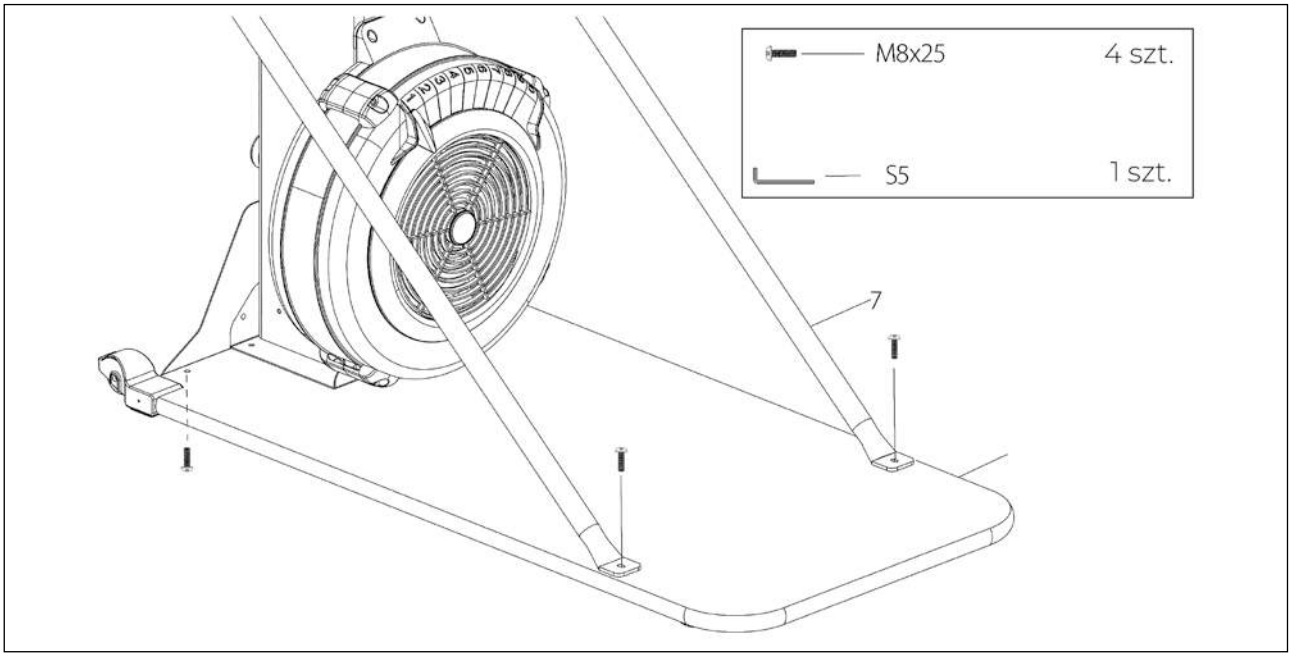
Krok 2

1. Użyj 4 szt. śrub (M8*25), aby połączyć Płytę Podstawy z Płytą Dolną.



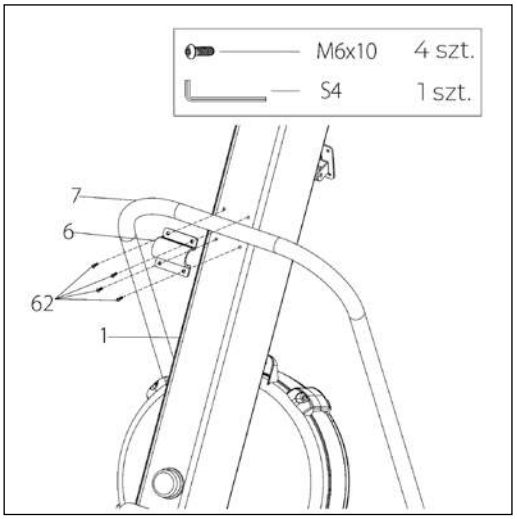
Step 3

4 szt. śrub (Nr 78) są wstępnie wkręcone w Płytę Dolną.



Step 4

1. 4 szt. śrub są wstępnie wkręcone w Płytę U Ramy Głównej (Nr 1).
2. Przymocuj Płytkę Mocującą Rurę Łączącą (Nr 6) i Rurę Łączącą (Nr 7) do Płyty U Ramy Głównej (Nr 1), dokręć 4 szt. Śrub (Nr 62).



4. INSTRUKCJA INSTALACJI

A. MONTAŻ ŚCIENNY

Ski Motion można bezpiecznie zamontować na solidnej ścianie. Elementy złączne do montażu ściennego nie są dołączone do zestawu i należy je zakupić osobno, aby zapewnić odpowiednią metodę montażu dla określonego typu i konstrukcji ściany.
Zalecana powierzchnia instalacji:
Wymiary produktu: 20.5 x 16 x 85 in (52 x 40.6 x 216 cm)
Zalecana strefa treningowa: 50 x 85 in (127 x 216 cm)
Waga produktu: 46 lb (21 kg)

B. INSTALACJA WOLNOSTOJĄCA

Ski Motion można również zainstalować za pomocą opcjonalnego stojaka podłogowego z kółkami transportowymi ułatwiającymi przemieszczanie i pozycjonowanie.
Wymiary stojaka podłogowego:
23.5 x 50 x 85 in (60 x 127 x 216 cm)
Waga stojaka podłogowego: 35 lb (18 kg)

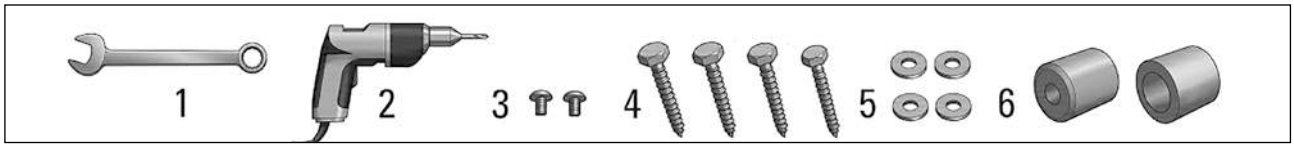
WAŻNE

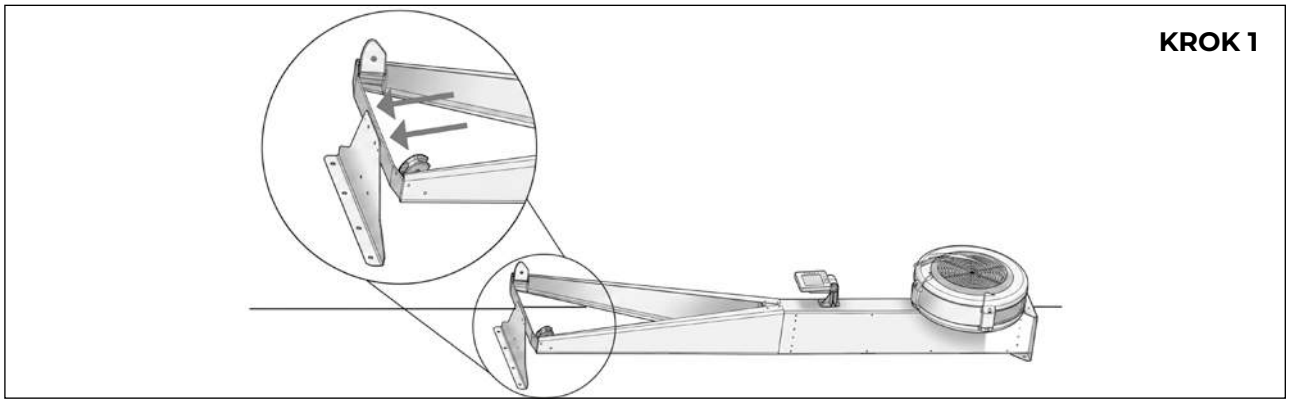
- Przed instalacją dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje.
- Montaż może wymagać udziału dwóch osób.
- Przed użyciem upewnij się, że wszystkie śruby i elementy złączne są bezpiecznie dokręcone.
- Zainstaluj sprzęt tylko na stabilnej i równej powierzchni.
- W przypadku montażu ściennego używaj wyłącznie solidnych konstrukcji ściennych odpowiednich dla urządzeń obciążających.

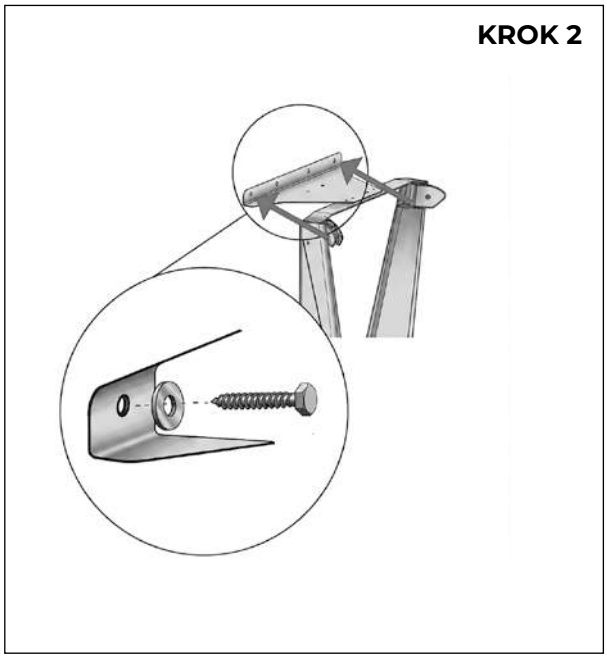
INSTRUKCJA MONTAŻU ŚCIENNEGO
WYMAGANE NARZĘDZIA

1. Klucz płaski 13 mm (1/2”)
2. Wiertło 6 mm
3. (2) Śruby 1/4”-20
4. (4) Śruby dystansowe 5/16”
5. (4) Podkładki 5/16”
6. (2) Czarne podkładki dystansowe

Gdy Ski Motion jest zamontowany na ścianie, a wszystkie śruby są bezpiecznie dokręcone, jest przystosowany do wytrzymywania sił do 220 kg.

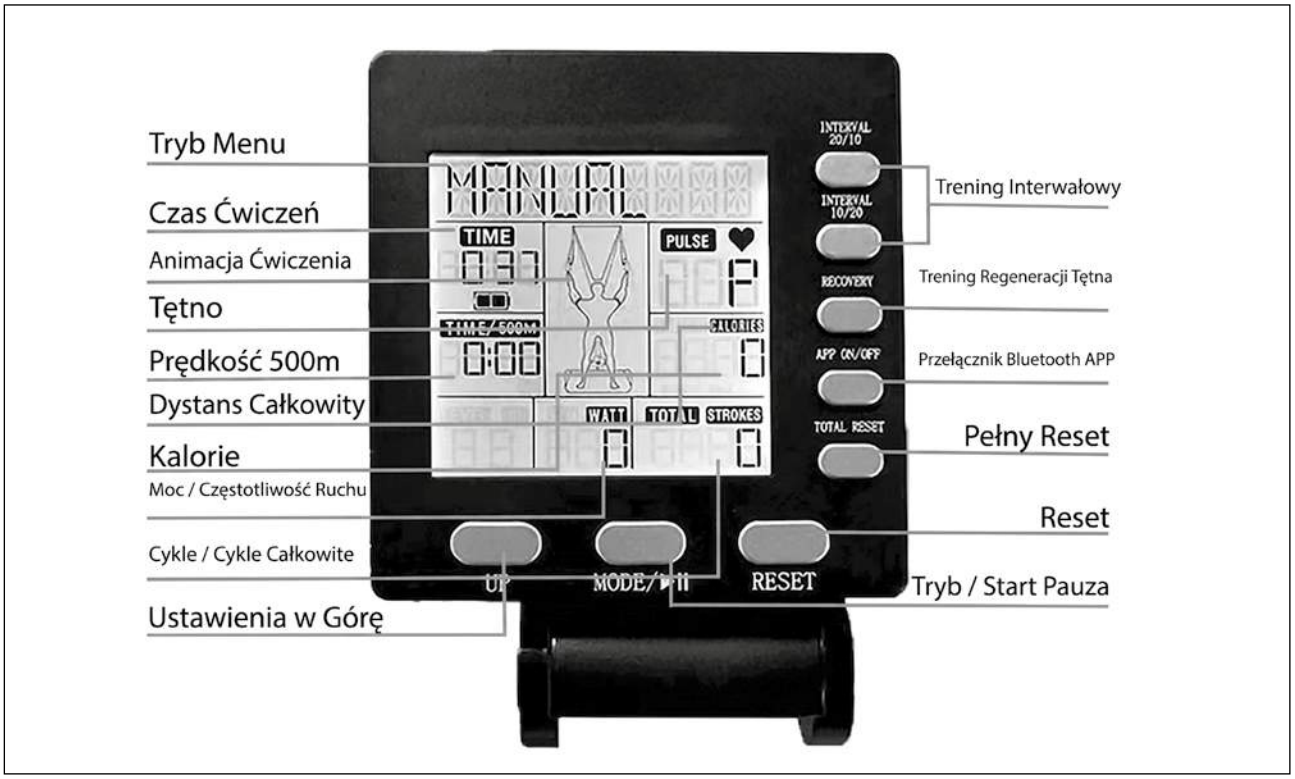








5. INSTRUKCJA KONSOLI



Konsola wyświetla dane treningowe i umożliwia wybór trybów treningowych, regulację ustawień, resetowanie wartości oraz łączenie z aplikacją Bluetooth.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Time (Czas)
Wyświetla bieżący czas ćwiczeń.

Exercise Animation (Animacja ćwiczenia)
Wyświetla prostą animację ruchu podczas ćwiczeń.

Heart Rate / Pulse (Tętno / Puls)
Wyświetla tętno użytkownika, gdy wykryty zostanie kompatybilny sygnał tętna. Funkcja tętna służy wyłącznie jako ogólne odniesienie treningowe i nie jest pomiarem medycznym.

500 m Speed / Pace (Prędkość / Tempo na 500 m)
Wyświetla szacunkowy czas potrzebny do pokonania 500 m przy obecnej intensywności ćwiczeń.

Total Distance (Całkowity dystans)
Wyświetla skumulowany dystans treningu.

Calories (Kalorie)
Wyświetla szacunkową liczbę kalorii spalonych podczas ćwiczeń.

Power / Paddle Frequency (Moc / Częstotliwość pociągnięć)
Wyświetla aktualną moc wyjściową lub częstotliwość pociągnięć, w zależności od wybranego trybu wyświetlania.

Watt (Waty)
Wyświetla szacunkową moc wyjściową w watach.

Total Strokes (Całkowita liczba pociągnięć)
Wyświetla całkowitą liczbę pociągnięć wykonanych podczas treningu.

Cycles / Total Cycles (Cykle / Całkowita liczba cykli)
Wyświetla aktualną liczbę cykli lub skumulowaną całkowitą liczbę cykli, w zależności od wybranego trybu.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

UP (W GÓRĘ)
Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć ustawianą wartość podczas ustawiania czasu, dystansu, kalorii lub innych celów treningowych.

MODE / START PAUSE (TRYB / START PAUZA)
Naciśnij ten przycisk, aby potwierdzić wybrane ustawienie lub przełączać się między funkcjami wyświetlacza. Podczas ćwiczeń naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć lub wstrzymać trening.

RESET (RESETUJ)
Naciśnij ten przycisk, aby zresetować wybraną wartość treningową. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby zresetować więcej danych treningowych, w zależności od funkcji konsoli.

TOTAL RESET (CAŁKOWITY RESET)
Naciśnij ten przycisk, aby zresetować wszystkie dane treningowe i przywrócić konsolę do stanu początkowego.

INTERVAL 20/10 (INTERWAŁ 20/10)
Naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb treningu interwałowego z 20 sekundami ćwiczeń, po których następuje 10 sekund odpoczynku.

INTERVAL 10/20 (INTERWAŁ 10/20)
Naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb treningu interwałowego z 10 sekundami ćwiczeń, po których następuje 20 sekund odpoczynku.

RECOVERY (REGENERACJA)
Naciśnij ten przycisk po zakończeniu ćwiczeń, aby uruchomić funkcję odzyskiwania tętna. Funkcja ta szacuje stan regeneracji na podstawie sygnału tętna. Wymagany jest kompatybilny sygnał tętna.

APP ON/OFF (APLIKACJA WŁ./WYŁ.)
Naciśnij ten przycisk, aby włączyć lub wyłączyć funkcję połączenia z aplikacją Bluetooth. Po włączeniu konsola może połączyć się z kompatybilną aplikacją treningową.

PODSTAWOWA OBSŁUGA

1. Rozpocznij ćwiczenia lub naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę.
2. Naciśnij MODE, aby wybrać żądaną funkcję wyświetlacza lub tryb treningowy.
3. Użyj przycisku UP, aby dostosować wybraną wartość.
4. Naciśnij MODE / START PAUSE, aby potwierdzić ustawienie i rozpocząć trening.
5. Podczas ćwiczeń konsola będzie wyświetlać dane treningowe, takie jak czas, dystans, kalorie, tempo, waty, pociągnięcia i tętno.
6. Naciśnij RESET, aby wyczyścić wybraną wartość, lub TOTAL RESET, aby zresetować wszystkie dane treningowe.

TRENING INTERWAŁOWY

Konsola zawiera wstępnie ustawione tryby treningu interwałowego:
- INTERVAL 20/10: 20 sekund ćwiczeń, a następnie 10 sekund odpoczynku.
- INTERVAL 10/20: 10 sekund ćwiczeń, a następnie 20 sekund odpoczynku.

Wybierz żądany tryb interwału przed rozpoczęciem ćwiczeń. Postępuj zgodnie z podpowiedziami dotyczącymi pracy i odpoczynku wyświetlanymi na ekranie konsoli.

POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ BLUETOOTH

Naciśnij APP ON/OFF, aby aktywować funkcję połączenia z aplikacją Bluetooth. Otwórz kompatybilną aplikację treningową na swoim urządzeniu mobilnym i postępuj zgodnie z instrukcjami aplikacji, aby połączyć się z konsolą.
Zasięg połączenia i funkcje aplikacji mogą się różnić w zależności od urządzenia mobilnego i wersji aplikacji.

Uwaga
Wyświetlane wartości, w tym kalorie, waty, tempo, dystans i tętno, są przeznaczone wyłącznie jako ogólne odniesienie treningowe. Mogą się one różnić w zależności od ruchu użytkownika, poziomu oporu, sygnału z czujnika i stylu ćwiczeń.

BATERIE DO KONSOLI

- Konsola wymaga 4 baterii AA (brak w zestawie).
- Włóż baterie zgodnie z oznaczeniami biegunowości wewnątrz komory baterii.
- Wyjmij baterie, jeśli sprzęt nie będzie używany przez dłuższy czas.
- Przechowuj baterie poza zasięgiem dzieci.
- Zużyte baterie należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

6. UŻYTKOWANIE I TRENING

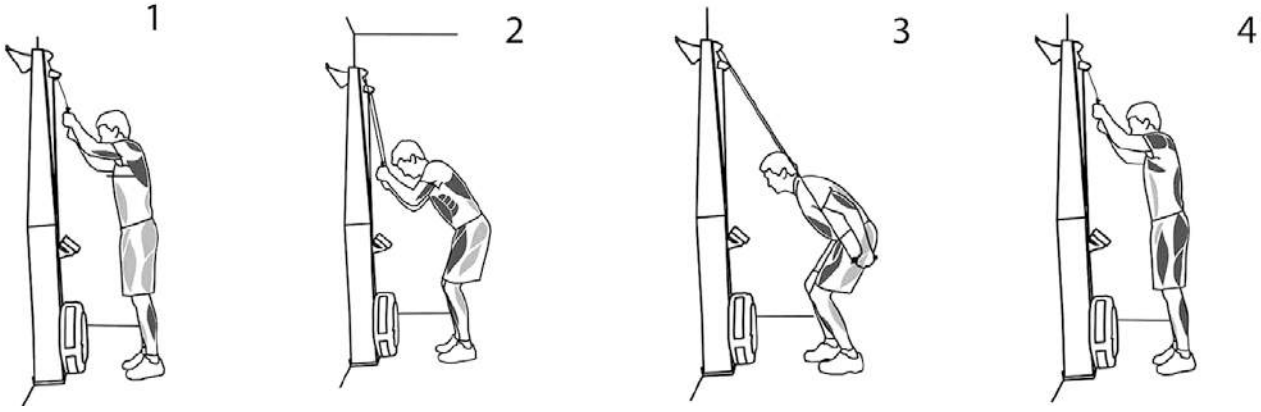
ROZPOCZĘCIE KORZYSTANIA

Przed pierwszym treningiem
1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
2. Przed użyciem przeczytaj i zrozum instrukcje dotyczące techniki narciarskiej.
3. Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę składającą się z kilku minut lekkich ćwiczeń i rozciągania.
4. Zaczynaj stopniowo. Podczas pierwszych kilku sesji treningowych ćwicz nie dłużej niż pięć minut, aby organizm mógł się przystosować.

⚠ OSTRZEŻENIE

Nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do poważnych obrażeń. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz zawroty głowy, zasłabniesz lub poczujesz ból.

TECHNIKA PRACY OBURĄCZ (DOUBLE-POLE)



1. Zacznij z dłońmi umieszczonymi mniej więcej na szerokość barków na wysokości oczu. Utrzymuj ramiona lekko ugięte, a stopy na szerokość barków.
2. Pociągnij uchwyty w dół, angażując mięśnie brzucha i zginając się w biodrach. Utrzymuj lekkie ugięcie ramion i trzymaj uchwyty blisko ciała.
3. Zakończ ruch z lekko ugiętymi kolanami i ramionami wyciągniętymi w dół wzdłuż ud.
4. Powróć do pozycji wyjściowej, podnosząc ramiona i prostując ciało w kontrolowany sposób.

KLASYCZNA TECHNIKA NARCIARSKA (NAPRZEMIENNE RAMIONA)

1. Zacznij z jednym ramieniem uniesionym i lekko ugiętym.
2. Pociągnij w dół górnym ramieniem, jednocześnie stopniowo unosząc przeciwne ramię.
3. Kontynuuj naprzemienne ruchy ramion w płynnym i kontrolowanym rytmie. Utrzymuj lekkie ugięcie ramienia pociągającego dla lepszej kontroli i wydajności.

INTENSYWNOŚĆ TRENINGU

Opór kontrolowany przez użytkownika
Ski Motion wykorzystuje opór powietrza generowany przez wirujące koło zamachowe. Im mocniej i szybciej pociągasz, tym większy opór i intensywność treningu.
Maszyna automatycznie dostosowuje się do Twojego poziomu wysiłku i nie wymusza stałego ustawienia oporu.

Ustawienie regulatora oporu
Ski Motion posiada spiralny regulator przepływu powietrza z ustawieniami od 1 do 10.
Ustawienie regulatora oporu działa podobnie do przerzutek rowerowych. Wpływa to na odczucie ruchu, a nie na bezpośrednią zmianę oporu.
Regulując ustawienie regulatora oporu, można symulować różne warunki narciarskie:
- niższe ustawienia symulują szybsze warunki śniegowe i bardziej płaski teren,
- wyższe ustawienia symulują wolniejsze warunki śniegowe lub jazdę pod górę.

W przypadku ogólnego treningu fitness i treningów aerobowych zalecane jest ustawienie regulatora oporu od 1 do 4.
Uwaga: Skala regulatora oporu ma charakter wyłącznie poglądowy. Monitorowanie współczynnika oporu powietrza (drag factor) na konsoli treningowej zapewnia dokładniejsze wskazanie ustawienia maszyny.



Kadencja (Pociągnięcia na minutę - SPM)
Kadencja jest wyświetlana w pociągnięciach na minutę (SPM) na konsoli treningowej.
W przypadku ogólnego treningu fitness przy użyciu techniki pracy oburącz zalecana jest kadencja od 30 do 40 SPM.
Niższe kadencje są zazwyczaj używane do długich, stabilnych treningów, podczas gdy wyższe kadencje są odpowiednie do krótkich interwałów o wysokiej intensywności.
W przypadku klasycznej techniki narciarskiej (naprzemienne ramiona) kadencja jest zwykle około dwa razy wyższa niż w przypadku techniki pracy oburącz.

TWÓJ PIERWSZY TRENING SKI MOTION

1. Rozpocznij od około dwóch minut lekkiej jazdy, aby przećwiczyć właściwą technikę. Technika pracy oburącz jest zalecana dla początkujących.
2. Kontynuuj jazdę w wygodnym tempie przez 3–5 minut. Zalecana jest kadencja pomiędzy 30 a 35 SPM.
3. Odpocznij przez kilka minut. Spaceruj lub lekko się rozciągnij, jeśli to konieczne.
4. Powtórz cykl ćwiczeń 2–3 razy w zależności od poziomu sprawności.
5. Stopniowo zwiększaj czas trwania i intensywność treningu w kolejnych tygodniach.

Niewłaściwa technika, niewystarczająca rozgrzewka lub zbyt szybkie zwiększanie intensywności treningu mogą zwiększyć ryzyko obrażeń.

POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ

1. POBIERZ APLIKACJĘ FITHOME

Zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację, lub wyszukaj „FITHOME" w App Store lub Google Play.
Zeskanuj kod QR, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi obsługiwanej aplikacji.

2. OBSŁUGA APLIKACJI

2.1 Rejestracja i logowanie użytkownika
1. Dotknij obszaru „Gość", aby otworzyć stronę logowania.
2. Zaloguj się przy użyciu nazwy konta i hasła.
3. Aby utworzyć konto, dotknij „Zarejestruj się" w prawym górnym rogu strony logowania, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces rejestracji.

2.2 Podłączanie urządzenia
1. Wyszukaj urządzenia: Dotknij opcji „W pobliżu" na stronie głównej, aby wyszukać dostępne urządzenia.
2. Rozpocznij trening: Po wykryciu kompatybilnego urządzenia dotknij „Start", aby natychmiast rozpocząć ćwiczenia, lub dotknij „Więcej", aby wybrać dodatkowy tryb treningu.

2.3 Wybór programu treningowego
1. Zapisz swoje ulubione programy treningowe na stronie „Odkrywaj".
2. Po podłączeniu urządzenia narciarskiego przez Bluetooth, wybierz program w sekcji „Więcej", aby rozpocząć ćwiczenia.

2.4 Elementy sterujące treningiem
1. Po rozpoczęciu treningu wyświetlane będą dane ćwiczeń w czasie rzeczywistym. Dotknij dowolnego kafelka ze wskaźnikami, aby przełączać się między dostępnymi odczytami danych.
2. Dotknij i przytrzymaj przycisk Stop, aby zakończyć bieżącą sesję treningową.

2.5 Moja strona
Otwórz zakładkę „Moje", aby wyświetlić historię treningów, edytować profil, zarządzać podłączonymi urządzeniami i zapisanymi programami treningowymi oraz dostosować ustawienia aplikacji.

3. APLIKACJE INNYCH FIRM: KINOMAP I ZWIFT

Zeskanuj kod QR FITHOME, aby uzyskać dostęp do przewodników użytkownika dla Kinomap i ZWIFT oraz pobrać te aplikacje fitness innych firm.

8. KONSERWACJA

⚠ **OSTRZEŻENIE**

Aby zapewnić bezpieczną obsługę i optymalną wydajność, regularnie sprawdzaj Ski Motion pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń. Zużyte lub uszkodzone elementy należy natychmiast wymienić i nie używać sprzętu do czasu zakończenia napraw.
Regularna konserwacja pomoże przedłużyć żywotność sprzętu i utrzymać jego płynne działanie.

Kontrola i konserwacja linek
Ski Motion wykorzystuje linki i linki elastyczne, które należy regularnie sprawdzać pod kątem zużycia i prawidłowego działania.

Rozplątywanie linek
Podczas użytkowania linki mogą się stopniowo skręcać, co może wpływać na wydajność i zwiększać zużycie.
Aby temu zapobiec, regularnie sprawdzaj i rozplątuj linki.

1. Pociągnij oba uchwyty w dół tak daleko, jak to możliwe.
2. Chwyć linki w pobliżu górnego wspornika koła pasowego i pozwól uchwytom swobodnie się obracać.
3. Przesuń dłonią wzdłuż każdej z linek, aby usunąć skręcenia.
4. Powoli przywróć uchwyty do pozycji wyjściowej.

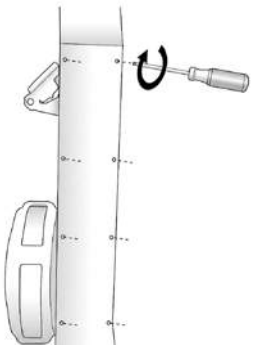
Regularna kontrola linek

Sprawdzaj linki co 500 000 metrów lub co około 50 godzin użytkowania.
Ważne:

- Używaj tylko odpowiednich linek zamiennych przeznaczonych dla Ski Motion.
- W przypadku zauważenia znacznego zużycia lub uszkodzenia należy natychmiast wymienić linki.

Kontrola linek uchwytów

1. Pociągnij uchwyty całkowicie w dół i wizualnie oceń stan linek.
2. Sprawdź całą długość każdej linki pod kątem oznak zużycia, strzępienia, przecięć lub uszkodzeń.
3. Jeśli powierzchnia linki ulegnie silnemu zużyciu lub widoczne będą włókna, należy natychmiast wymienić linkę.



Kontrola linek elastycznych (bungee)

- Drobne zmechacenie powierzchni osłony ochronnej jest zjawiskiem normalnym.
- Jeśli włókna wewnętrzne staną się widoczne lub ulegną uszkodzeniu, należy natychmiast wymienić linkę elastyczną.
- Zaleca się jednoczesną wymianę obu linek.

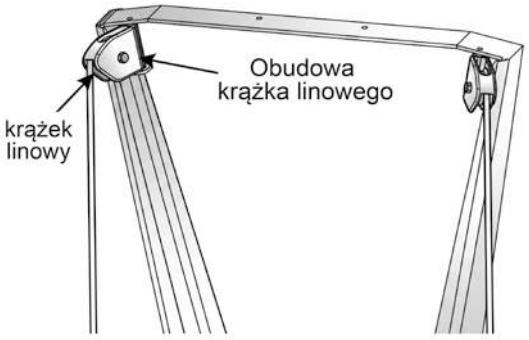
ELEMENTY ZŁĄCZNE I KOŁA PASOWE

Elementy złączne

- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, wkręty i elementy złączne są bezpiecznie dokręcone.
- W przypadku urządzeń montowanych do ściany, przed użyciem dokładnie sprawdź osprzęt do montażu ściennego.

Koła pasowe

- Upewnij się, że wszystkie koła pasowe obracają się swobodnie.
- Sprawdź, czy obudowy kół pasowych poruszają się płynnie i bez oporów.



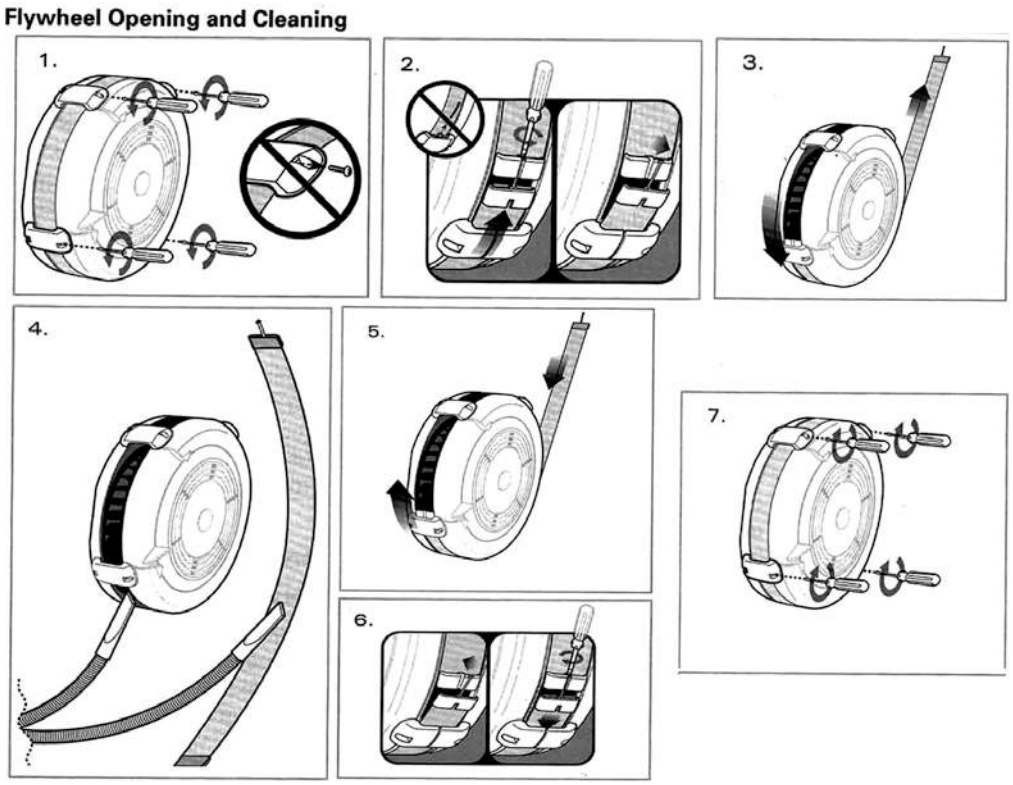
Czyszczenie

- Regularnie czyść powierzchnie Ski Motion używając miękkiej szmatki i łagodnego środka czyszczącego.
- Nie rozpylaj płynów bezpośrednio na konsolę treningową ani elementy wewnętrzne.
- Okresowo czyść uchwyty używając łagodnego mydła lub odpowiedniego środka czyszczącego.

KONSERWACJA OBUDOWY KOŁA ZAMACHOWEGO

Z biegiem czasu wewnątrz obudowy koła zamachowego mogą gromadzić się kurz i kłaczki. Nadmierne nagromadzenie może ograniczyć przepływ powietrza i wpłynąć na wydajność oporu. Jeśli wymagane jest czyszczenie:
[19]

1. Ostrożnie wykręć śruby osłony.
2. Otwórz pokrywę obudowy koła zamachowego.
3. Usuń kurz i zanieczyszczenia za pomocą suchej szmatki lub sprężonego powietrza pod niskim ciśnieniem.
4. Przed użyciem bezpiecznie załóż z powrotem osłonę.



9. UTYLIZACJA PO ZAKOŃCZENIU EKSPLOATACJI

Nie wyrzucaj tego produktu razem z niesegregowanymi odpadami komunalnymi. Symbol przekreślonego kosza na śmieci na kółkach oznacza, że zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (WEEE) należy zbierać selektywnie i utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
Po zakończeniu okresu użytkowania, Ski Motion należy oddać do autoryzowanego punktu zbiórki w celu recyklingu sprzętu elektrycznego i elektronicznego.
Nie próbuj samodzielnie demontować produktu, chyba że instrukcja stanowi inaczej.
Jeśli produkt zawiera baterie, należy je wyjąć i zutylizować oddzielnie, zgodnie z lokalnymi przepisami.
Prawidłowa utylizacja produktu pomaga chronić zasoby naturalne i zapobiega potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia ludzkiego, wynikającym z niewłaściwego postępowania z odpadami.

Aby uzyskać więcej informacji na temat systemów zbiórki i recyklingu, skontaktuj się z lokalnymi władzami lub firmą zajmującą się utylizacją odpadów.

10. 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.





XTREXO

PAP22 CE RoHS

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
www.brandslab.pl/productsupport

Version 08.2026