



Autoryzowany dystrybutor i serwis w Polsce :  
**ACTION S.A.**  
ul. Dawidowska 10  
05-500 Piaseczno, Polska  
telefon: +48 22 332 16 75  
e-mail: [serwis.zamienie@action.pl](mailto:serwis.zamienie@action.pl)

## Instrukcja obsługi

### Składana elektryczna bieżnia sportowa KingSmith

Nr modelu: **TRK15F**

**KINGSMITH**

## Instrukcja obsługi

---

### OSTRZEŻENIE

Gdy urządzenie jest używane bez uziemienia, istnieje ryzyko porażenia prądem.

Produkt ten nie jest przeznaczony do użytkowania przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że są one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje dotyczące użytkowania produktu od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być pod stałą kontrolą, aby nie bawiły się urządzeniem.

Emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia obrażeń ciała, przed przystąpieniem do użytkowania urządzenia należy przeczytać ze zrozumieniem wszystkie instrukcje.

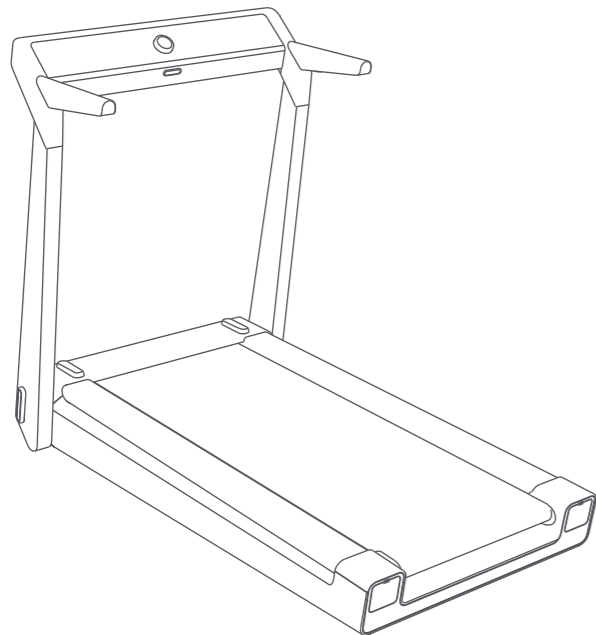
## Spis treści

---

01 Produkt i akcesoria	02
02 Schemat budowy i funkcji	03
03 Wytyczne dotyczące uruchomienia	07
04 Nauka obsługi bieżni	09
05 Ćwiczenia na rozgrzewkę	12
06 Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa	13
07 Konserwacja i serwis	16
08 Rysunek powiększony	17
09 Lista części	19
10 Znak towarowy i oświadczenie prawne	24

## Zapraszamy do korzystania z naszej bieżni

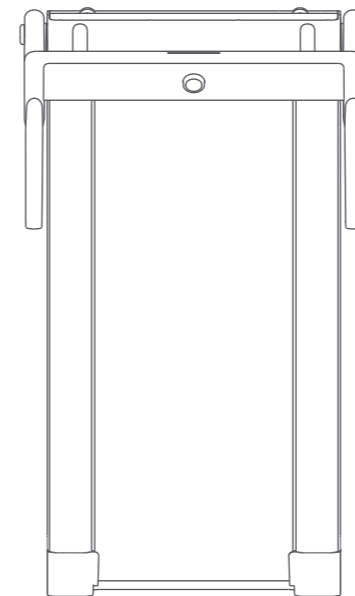
Dziękujemy za wybór inteligentnej składanej bieżni KingSmith (zwanej dalej bieżnią), która charakteryzuje się kompaktową, prostą i innowacyjną konstrukcją. Dzięki naszej bieżni możesz prowadzić w domu życie wysokiej jakości.



Charakterystyka i wskaźniki	Szczegółowe parametry
Wymiary robocze	1420×828×1140 mm
Wymiary po złożeniu	1420×828×310 mm
Obszar pasa do biegania	1200×480 mm
Masa brutto	71 kg
Masa netto	57 kg
Maksymalne obciążenie	110 kg
Wiek użytkownika	14 ~ 60 lat
Wzrost użytkownika	Bez limitu
Prędkość minimalna	0.8 km/ h
Prędkość maksymalna	15 km/ h
Moc znamionowa	918 W
Napięcie znamionowe	220 - 240 V ~
Częstotliwość	50 / 60 Hz
Klasa	HC
Tryb sportowy	Tryb HIIT / Tryb spalania tłuszczu / Tryb chodzenia

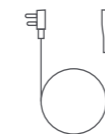
## 01 Produkt i akcesoria

Sprawdź dokładnie, czy zawartość opakowania jest kompletna. W przypadku jakichkolwiek braków lub uszkodzeń skontaktuj się ze sprzedawcą.



Część główna

### Części



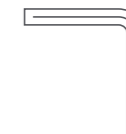
Kabel zasilający



Uchwyt na telefon



Klips zabezpieczający

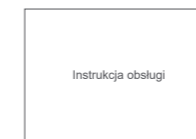


Klucz



Olej silikonowy

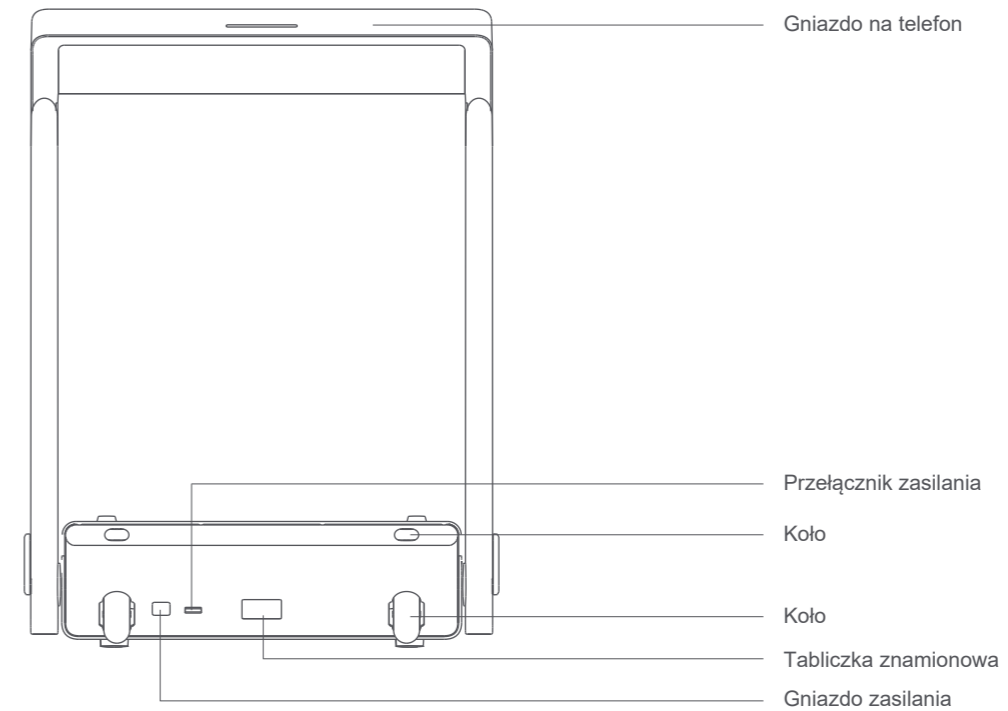
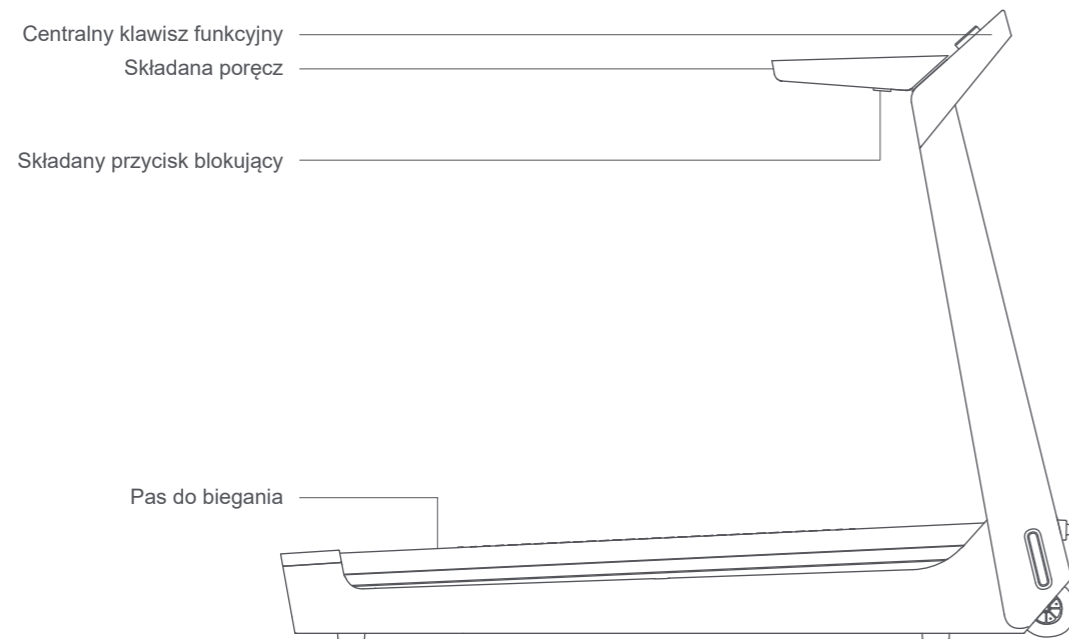
### Pozostałe akcesoria



Instrukcja obsługi

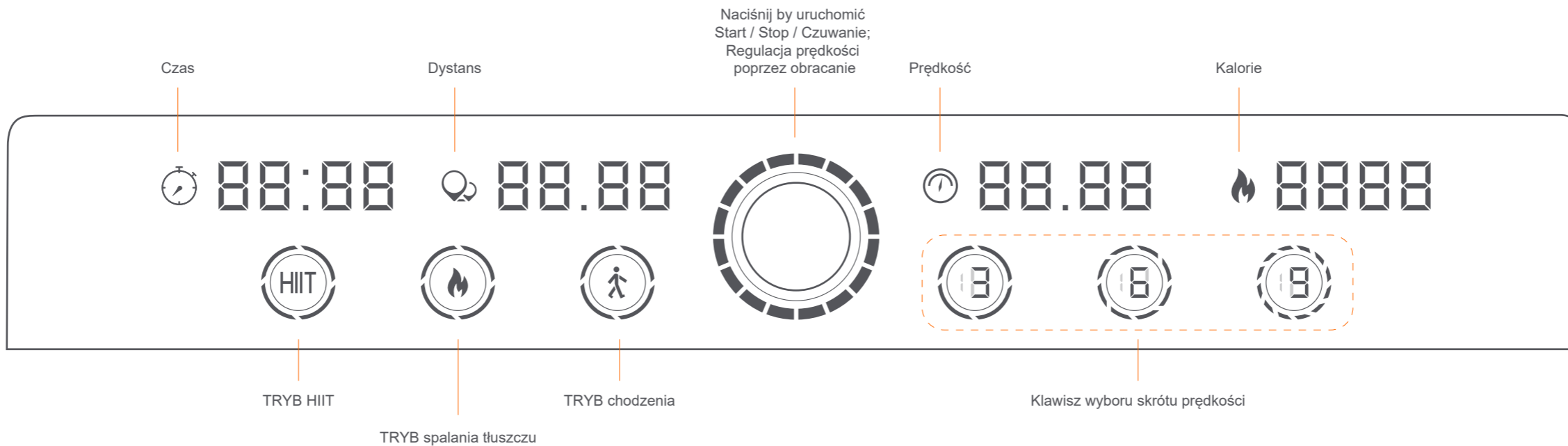
## 02 Budowa i schemat funkcji

### 1. Korpus bieżni



## 02 Budowa i schemat funkcji

### 2. Wprowadzenie do ekranu wyświetlacza

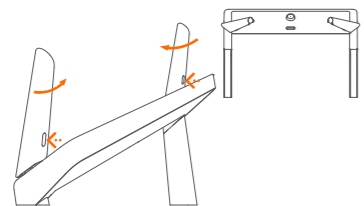


### 03 Wytyczne dotyczące uruchomienia

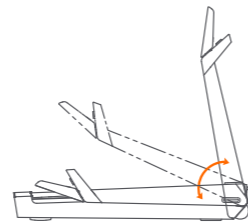
Prosimy o uważne rozważenie swoich warunków fizycznych przy rozpoczęciu korzystania z tego produktu do treningu oraz regularne i prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, a także o upewnienie się, że masz wystarczającą siłę fizyczną do wykonywania ćwiczeń. Niewłaściwy lub nadmiernie wyczerpujący trening nie przyniesie Twojemu zdrowiu korzyści.



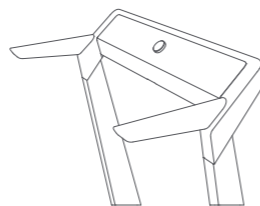
1. Wyjmij maszynę z opakowania i umieść ją na równej powierzchni.



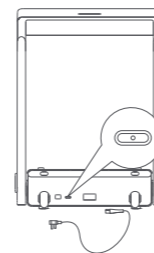
3. Obróć poręcz zgodnie z kierunkami strzałek, przytrzymując przycisk blokady znajdujący się pod poręczą.



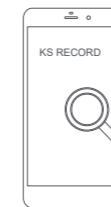
2. Podnieś kolumnę z boku maszyny.



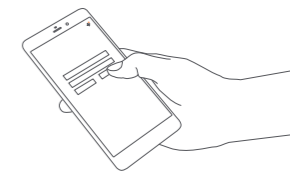
4. Sprawdź, czy poręcz jest zablokowana.



5. Podłącz zasilanie i włącz przełącznik.



6. Wyszukaj aplikację „KS RECORD” w Apple Store lub Android Google Play i zakończ instalację.



7. Otwórz stronę główną aplikacji, dodaj urządzenie za pomocą znaku „+” w prawym górnym rogu strony i zakończ łączenie z telefonem zgodnie ze wskazaniami monitu.



Siła zwalniania silownika: 7N  
Siła zwalniania zacisku: 18N

8. Zaczynaj korzystanie z bieżni. Poziom hałas wynosi 65 dB(A). Dla Państwa bezpieczeństwa bieżnia posiada mechanizm zatrzymania awaryjnego. Przed rozpoczęciem treningu należy przymocować klucz bezpieczeństwa do odzieży. Jeśli bieżnia została wyłączona z powodu wyciągnięcia klucza bezpieczeństwa, włóż go ponownie. Pas bieżni nie uruchamia się automatycznie. Aby zapobiec niekontrolowanemu korzystaniu z bieżni przez osoby trzecie, można wyjąć klucz bezpieczeństwa i przechowywać go w bezpiecznym miejscu. W sytuacji awaryjnej przytrzymaj się mocno poręczy obiema rękami i zejź z pasa na boczne powierzchnie podestów bocznych. Uruchom mechanizm zatrzymania awaryjnego (odłącznik bezpieczeństwa).

## 04 Naucz się korzystać z bieżni

### 1. Opis przycisku trybu



Tryb HIIT



Tryb spalania tłuszczu



Tryb chodzenia

### 3. Opis trybu spalania tłuszczu



Tryb spalania tłuszczu to tryb ćwiczeń o średniej intensywności, który skutecznie spala kalorie.

### 2. Opis trybu HIIT



HIIT to tryb treningu interwałowego o wysokiej intensywności, który skutecznie poprawia kondycję.

### 4. Opis trybu chodzenia



Tryb marszu to tryb ćwiczeń o niskiej intensywności odpowiedni dla użytkowników, którzy nie mają doświadczenia z bieganiem i korzystają z bieżni po raz pierwszy.

### 5. Opis wyboru trybu



Po włączeniu naciśnij środkowy klawisz funkcyjny, aby rozpocząć trening bezpośrednio. Maszyna powoli się włączy i osiągnie minimalną prędkość rozruchu (0,8 km/h). W tym momencie przejdź do odpowiedniego trybu ruchu, wybierając ikonę. Po naciśnięciu klawisza skrótu prędkości dostosuj prędkość tego ruchu, obracając środkowy klawisz funkcyjny (prędkość zmienia się o 0,1 km/h z każdą kreską), a następnie ponownie naciśnij środkowy klawisz funkcyjny, aby przejść do stanu wstrzymania. Za pomocą klawisza skrótu prędkości można zdefiniować wartość prędkości za pośrednictwem aplikacji i wysłać polecenie do bieżni.

## 04 Naucz się korzystać z bieżni

---

### 6. Kod błędu

Po awarii bieżni pojawia się wskazanie stanu nieprawidłowego, miernik elektroniczny wyświetla kod błędu w okienku informacji o prędkości.

Kody błędów:

E01: Napęd nie otrzymuje sygnału z licznika elektronicznego (błąd komunikacji);

E02: Ochrona przed przeciągnięciem;

E03: Awaria wykrywania prędkości;

E05: Zabezpieczenie nadprądowe;

E06: Otwarty obwód silnika;

E10: Zwarcie na wyjściu;

E13: Licznik elektroniczny nie odbiera sygnału z napędu (awaria komunikacji).

## 05 Ćwiczenia na rozgrzewkę

---

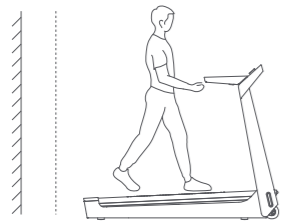
Użytkownicy, którzy się rozgrzali, łatwiej się rozciągają i unikają kontuzji sportowych. Dlatego przed ćwiczeniami zaleca się 5-10 minutową rozgrzewkę. Zaleca się wykonanie ćwiczeń rozciągających w następujący sposób i powtórzenie ich po zakończeniu biegania lub chodzenia.

1. Rozciągnij się: Trzymaj kolana lekko zgięte, a ciało powoli pochyl do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, dotknij jak najmocniej palców stóp i trzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy.
2. Rozciąganie ścięgien stopy: Usiądź na poduszce do siedzenia, wyprostuj jedną nogę i trzymaj drugą nogę zgiętą do wewnątrz, dopasowując ją do wewnętrznej strony nogi wyprostowanej. Spróbuj dotykać palcami stóp rękami przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.
3. Rozciągnij łydki i ścięgna Achillesa: Stań blisko ściany z rękami na niej, jedną stopę trzymaj z tyłu, wyprostuj tylną nogę i piętą dotykaj ziemi, pochyl się w stronę ściany i przytrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.
4. Rozciągnij mięśnie czworogłowe: utrzymuj równowagę lewą ręką trzymając ścianę lub biurko, następnie wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą piętę i powoli przyciągaj ją do pośladków, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu ud, trzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.
5. Rozciągnij mięsień krawiecki (mięsień wewnątrz uda): Skieruj podeszwy stóp do siebie a kolana na zewnątrz. Chwyć stopy rękami i przyciągnij je w kierunku pachwin, przytrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy.

\* W przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości podczas korzystania z bieżni, podciągnij się trzymając za poręcz, zejdz stopami z pasa do biegania i wyskocz na bok poza bieżnię.



## 06 Instrukcje bezpieczeństwa



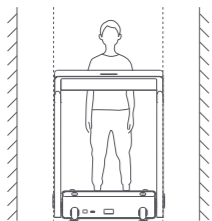
⚠ Zachowaj przestrzeń 2000 mm × 1000 mm między bieżnią a ścianą z tyłu.



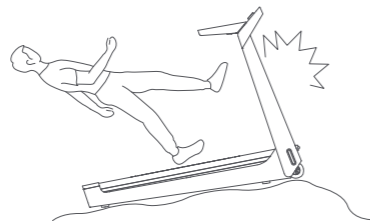
⚠ Załóż obuwie sportowe.



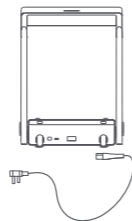
⚠ Podczas korzystania z bieżni przypinaj klips zabezpieczający do ubrania. (Naciśnij blokadę bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać pracę silnika w razie nieoczekiwanej sytuacji.)



⚠ Zachowaj przestrzeń między bieżnią a ścianami z boku powyżej 500 mm.



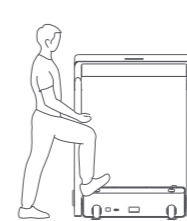
⊗ Nie stawiaj bieżni na nierównym podłożu.



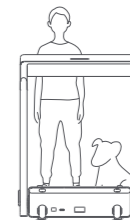
⚠ Odłącz przewód zasilający, gdy bieżnia nie jest używana.



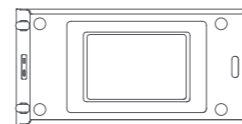
⊗ Nie przechowuj bieżni w pozycji pionowej.



⊗ Nie stawaj na osłonie silnika bieżni.



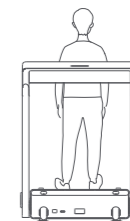
⊗ Korzystanie z bieżni przez zwierzęta jest surowo zabronione.



⊗ Nie przechowuj bieżni stawiając ją na krawędziach.

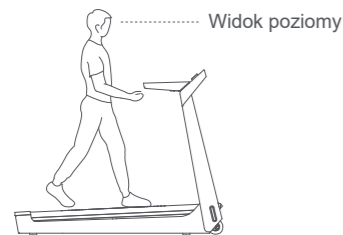


⚠ Osoby starsze i kobiety w ciąży powinny korzystać z bieżni z zachowaniem ostrożności.



⊗ Nie idź do tyłu po bieżni

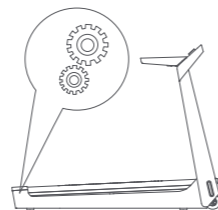
## 06 Instrukcje bezpieczeństwa



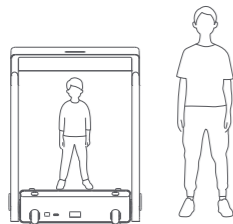
⚠ Patrz na wprost, aby uniknąć zawrotów głowy.



⊗ Tylko dla pojedynczych użytkowników.



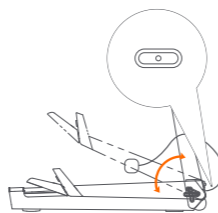
⚠ Nie stawaj na tylnej oraz bocznych częściach bieżni, ponieważ może to spowodować jej uszkodzenie.



⚠ Urządzenie nie może być używane przez dzieci



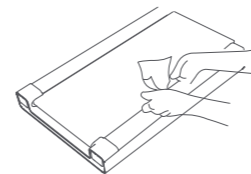
⊗ Nie chodź bokiem po bieżni.



⊗ Ostrzeżenie: przed złożeniem upewnij się, że powierzchnia do biegania całkowicie się zatrzymała. Nie składaj bieżni przy włączonym zasilaniu. Nie należy używać złożonej bieżni.

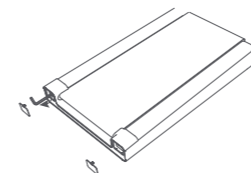
## 07 Konserwacja i serwis

### 1. Czyszczenie bieżni



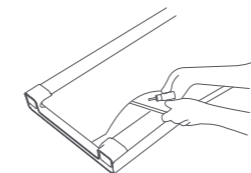
- Wyłącz bieżnię i odłącz zasilanie.
- Zetrzyj kurz i smugi z ramy głównej i silnika za pomocą 100% bawełnianej szmatki zamoczonej w niewielkiej ilości łagodnego detergentu. Nie rozpylaj środka czyszczącego bezpośrednio na pas bieżni ani nie używaj kwasowych i żrących środków czyszczących podczas czyszczenia powierzchni pasa bieżni. Nie wycieraj powierzchni pod pasem bieżni. To normalne, że po dłuższym używaniu produktu na bieżni mogą znajdować się kurz i smugi. Usuń kurz i smugi.

### 2. Regulacja uślizgu i pracy pasa do biegania



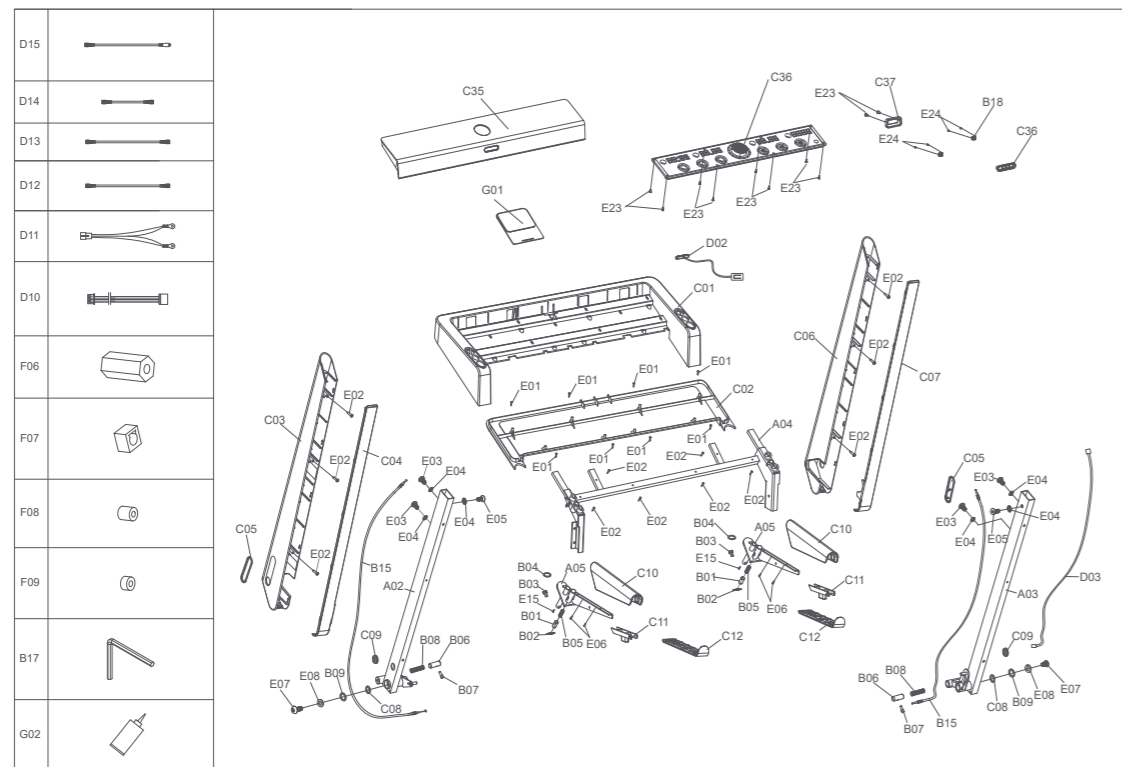
- Pas do biegania pochylony w lewo: Obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
- Pas do biegania pochylony w prawo: Obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
- Śliski pas do biegania: Obróć jednocześnie lewą i prawą śrubę regulacyjną w prawo o pół obrotu, aby uruchomić pas bieżni na 1 ~ 2 minuty i obserwuj, czy pas się centruje. W razie potrzeby wyreguluj go ponownie.

### 3. Nasmaruj pas bieżni

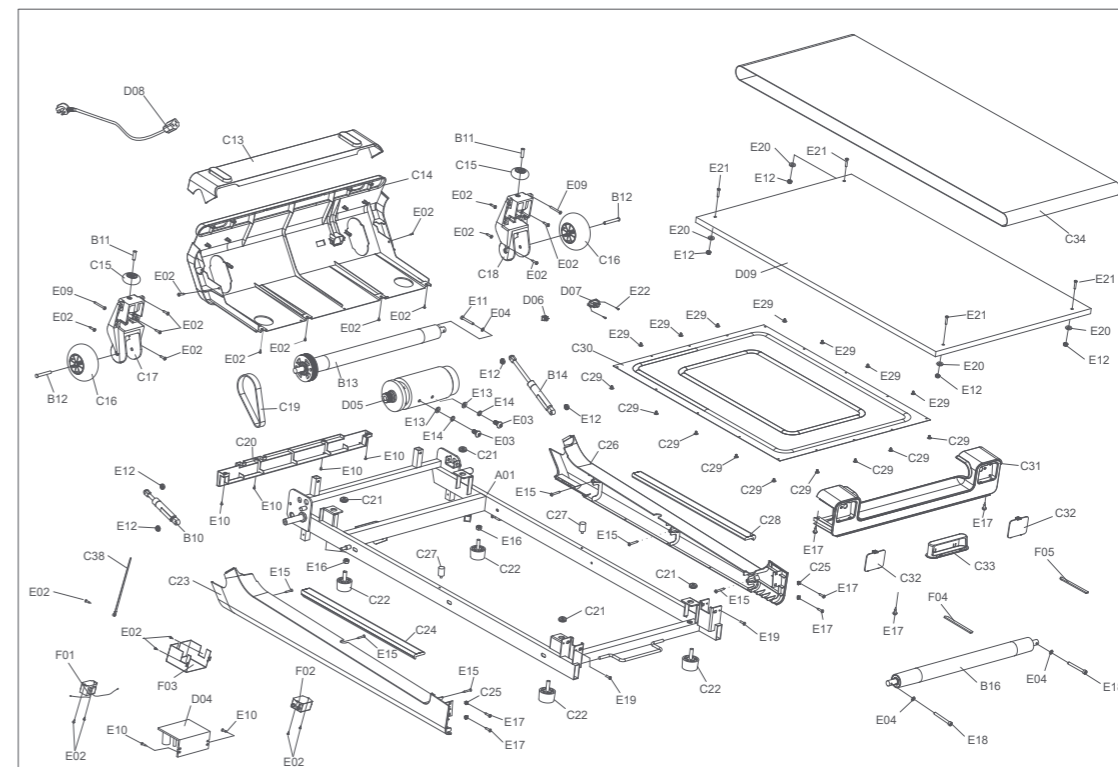


- Wyłącz i wyciągnij przewód zasilający bieżni.
- Podnieś krawędź bieżni i nałóż olej silikonowy na powierzchnię wewnętrzną. Włącz ponownie bieżnię, aby pas do biegania pracował z prędkością 4 km/h przez 10–20 sekund.
- Do jednorazowego nasmarowania potrzeba 5-10 ml oleju silikonowego. Jeśli smar zostanie nałożony zbyt mocno, pas będzie się ślizgał, co wpłynie na jakość użytkowania.
- Dodawaj olej silikonowy co 3 miesiące.

## 08 Rysunek powiększony



## 08 Rysunek powiększony



## 09 Lista części

Numer seryjny	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
A01	Montaż ramy głównej	Spawane części	1
A02	Montaż lewej kolumny	Spawane części	1
A03	Montaż prawej kolumny	Spawane części	1
A04	Montaż ramy zegara elektronicznego	Spawane części	1
A05	Montaż poręczy	Spawane części	2
B01	Sworzeń do regulacji poręczy	φ10*22.5	2
B02	Bagnet	φ3*25	2
B03	Wysuwany drążek	φ14*20	2
B04	Podkładka sprężysta falista	φ18*φ12*0.3	2
B05	Sprężyna zatrzasku poręczy	φ8*26	2
B06	Oś śruby	φ16*42	2
B07	Drążek mocujący	φ9*23.5	2
B08	Sprężyna zatrzasku kolumny	φ13*53	2
B09	Podkładka ograniczająca		2
B10	Ciśnienie gazu	Wartość siły 500N	1
B11	Niit płaski	dk=10,d=8,L=28	2
B12	Niit rurkowy z łbem płaskim	dk=11,d=8,L=59	2
B13	Rolka przednia	Φ46*t3.0*633	1
B14	Ciśnienie gazu	Wartość siły 80N	1
B15	Linia regulacji precyzyjnej	Długość linii 1230	2
B16	Rolka tylna	Φ42*t3.0*591	1
B17	Klucz sześciokątny o równej długości 6 #	6mm / Q235	1
B18	Błaszka mocująca		2
C01	Obudowa zegara elektronicznego		1
C02	Obudowa tylna zegara elektronicznego		1

## 09 Lista części

Numer seryjny	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
C03	Ośłona lewej kolumny		1
C04	Przegroda kolumny lewej		1
C05	Ozdobny uchwyt kolumny		2
C06	Ośłona prawej kolumny		1
C07	Przegroda prawej kolumny		1
C08	Podkładka nylonowa	φ25.9*φ19.1	2
C09	Pierścień zabezpieczający wtyk przewodu	φ12*φ24*9	2
C10	Boczna osłona poręczy		2
C11	Prasa do poręczy		2
C12	Ośłona dolna poręczy bocznej		2
C13	Ośłona silnika		1
C14	Przednia osłona silnika		1
C15	Małe koło	φ49*φ8*21	2
C16	Duże koło	φ103*φ8*50	2
C17	Lewe gniazdo rolki		1
C18	Prawe gniazdo rolki		1
C19	Pasek wieloklinowy	7PJ-406/160J	1
C20	Przedni uchwyt pokrywy		1
C21	Podkładka dystansowa do bieżni		4
C22	Podnózek		4
C23	Lewa pokrywa boczna		1
C24	Listwa boczna lewa	1200*102*38	1
C25	Plastikowa klamra		4
C26	Pokrywa po prawej stronie		1
C27	Poduszka	Φ20*20	2

## 09 Lista części

Numer seryjny	Nazwa	Specyfikacja	Quantity
C28	Prawy pasek boczny	1200*102*38	1
C29	Nylonowa klamra	Φ13*10.5	16
C30	Okladka ochronna	980 * 648 / formowanie wtryskowe	1
C31	Pokrywa tylna		1
C32	Maskownica		2
C33	Oslona uchwytu		1
C34	Pas do biegania		1
C35	Obudowa górna zegara elektronicznego		1
C36	Podstawa wyłącznika bezpieczeństwa		1
C37	Mocowanie podstawy wyłącznika bezpieczeństwa		1
C38	Taśma perforowana		1
D01	Elektroniczny panel zegarka		1
D02	Element blokady bezpieczeństwa		1
D03	Górna linia zegara elektronicznego	Długość linii 1300	1
D04	Tablica sterowania		1
D05	Silnik prądu stałego	1.25HP	1
D06	Wyłącznik przeciążeniowy		1
D07	Gniazdo zasilania		1
D08	Standardowy przewód zasilający	Długość linii 1500	1
D09	Platforma do biegania	1145*660*18mm	1
D10	Dolna linia zegarka elektronicznego	Długość linii 350	1
D11	Kabel wyłącznika bezpieczeństwa	Długość linii 5cm	1
D12	Pojedyncze odgałęzienie AC / niebieski	Długość linii 350mm Pojedynczy rdzeń	2
D13	AC pojedyncza gałąź / brązowa	Długość linii 350mm Pojedynczy rdzeń	1
D14	AC pojedyncza gałąź / brązowa	Długość linii 150mm Pojedynczy rdzeń	1

## 09 Lista części

Numer seryjny	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
D15	Przewód uziemiający / żółto-zielony	Długość linii 350mm Pojedynczy rdzeń	1
E01	Wkręty samogwintujące z wgłębieniem krzyżowym	ST2.9*12	8
E02	Wkręty samogwintujące z wgłębieniem krzyżowym	ST4.2*12 (głowica z podkładką)	33
E03	Śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8*15 pełne ząbki	6
E04	Podkładka ząbkowana wewnętrzna	Φ8	9
E05	Śruba z łbem o gnieździe sześciokątnym	M8*16 pełne ząbki	2
E06	Wkręty samogwintujące z wgłębieniem krzyżowym	ST4.2*10	4
E07	Śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*15 pełny ząb	2
E08	Podkładka duża	φ10*φ26*2.0	2
E09	Wkręty samogwintujące z wgłębieniem krzyżowym	ST4.2*40	8
E10	Wkręty samogwintujące z wgłębieniem krzyżowym	ST4.2*25 (głowica z podkładką)	6
E11	Śruby z łbem sześciokątnym	M8*50 pełne ząbki	1
E12	Nakrętka sześciokątna z wkładką niemetalową typu I.	M8	8
E13	Podkładki płaskie	Φ8	2
E14	Podkładka sprężysta	Φ8	2
E15	Śruby z łbem stożkowym płaskim z wgłębieniem krzyżowym	M4*20	2
E16	Nakrętki sześciokątne	M10	2
E17	Wkręty samogwintujące z wgłębieniem krzyżowym	ST4.2*12ST4.2 * 12 (łeb z podkładką) czarny cynk	6
E18	Śruby z łbem sześciokątnym	M8*70 pełne ząbki	2
E19	Śruby z łbem stożkowym płaskim z wgłębieniem krzyżowym	M5*12	2
E20	Podkładka duża	φ8*φ22*2.0	4
E21	Śruba z łbem o gnieździe sześciokątnym	M8*40 pełne ząbki	4
E22	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem krzyżowym	ST2.9*12	2
E23	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem krzyżowym	ST2.9*8	10
E24	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem krzyżowym	ST2.0*6	4

## 09 Lista części

Numer seryjny	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
F01	Reaktor		1
F02	Filtr		1
F03	Dolna maska kontrolna		1
F04	Ostona tylna, lewa podkładka EVA		1
F05	Ostona tylna, prawa podkładka EVA		1
F06	Klamra		1
F07	Kwadratowa klamra		1
F08	Pierścień duży	Φ23	1
F09	Pierścień duży	Φ19	1
G01	Uchwyt na telefon	Opcjonalny	1
G02	Olej silikonowy		1

## 10 Znak towarowy i oświadczenie prawne

Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd posiada szereg patentów obejmujących serię bieżni składanych KINGSMITH Smart.

Prawa autorskie do niniejszej instrukcji należą do firmy KINGSMITH, Inc. Żadna organizacja ani osoba nie może kopiować ani rozpowszechniać całości lub części tej instrukcji bez pisemnej zgody firmy KINGSMITH ani wykorzystywać tych patentów bez pozwolenia.

Niniejsza instrukcja zawiera jak największą możliwą ilość opisów funkcji oraz instrukcji obsługi na dany moment produkcji urządzenia. Jednak nadal może okazać się niezgodna z zakupionym produktem ze względu na stałe ulepszanie funkcji produktu, zmiany konstrukcyjne lub inne. Ze względu na aktualizacje produktu, opis w tej instrukcji może różnić się od rzeczywistego produktu pod względem koloru i wyglądu.

Prosimy o zapoznanie się z rzeczywistym produktem.

Obowiązujący standard produktu:  
EN ISO 20957-1: 2013  
EN 957-6: 2010 + A1: 2014

## 11 Wymiana i utylizacja

---



Baterię znajdującą się w tym urządzeniu należy wyjąć i zutylizować.

Podczas wymiany baterii należy używać wyłącznie oryginalnej baterii dostępnej w naszym internetowym sklepie z częściami.

Komora baterii znajduje się na spodzie urządzenia. Otwórz komorę, wykręcając śrubę w pokrywie za pomocą odpowiedniego śrubokręta, a następnie wciśnij dolny koniec zaczepu blokującego na elementach łączących. W ten sposób obie strony elementu łączącego można oddzielić poprzez ich rozłączenie.

Podczas wkładania nowej baterii, wciśnij oba elementy łączące i upewnij się, że zaczep został zablokowany.

Nigdy nie wyrzucaj zużytej baterii do śmieci tylko korzystaj z odpowiednich punktów zbiórki odpadów. Dotyczy to również baterii z wadliwych urządzeń.

## 11 Wymiana i utylizacja

---



Urządzenia oznaczone tym symbolem należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych, ponieważ zawierają cenne materiały, które można poddać recyklingowi. Prawidłowa utylizacja chroni środowisko i zdrowie ludzkie. Władze lokalne lub sprzedawca mogą udzielić informacji w tym zakresie.

Notatki

---

Notatki

---