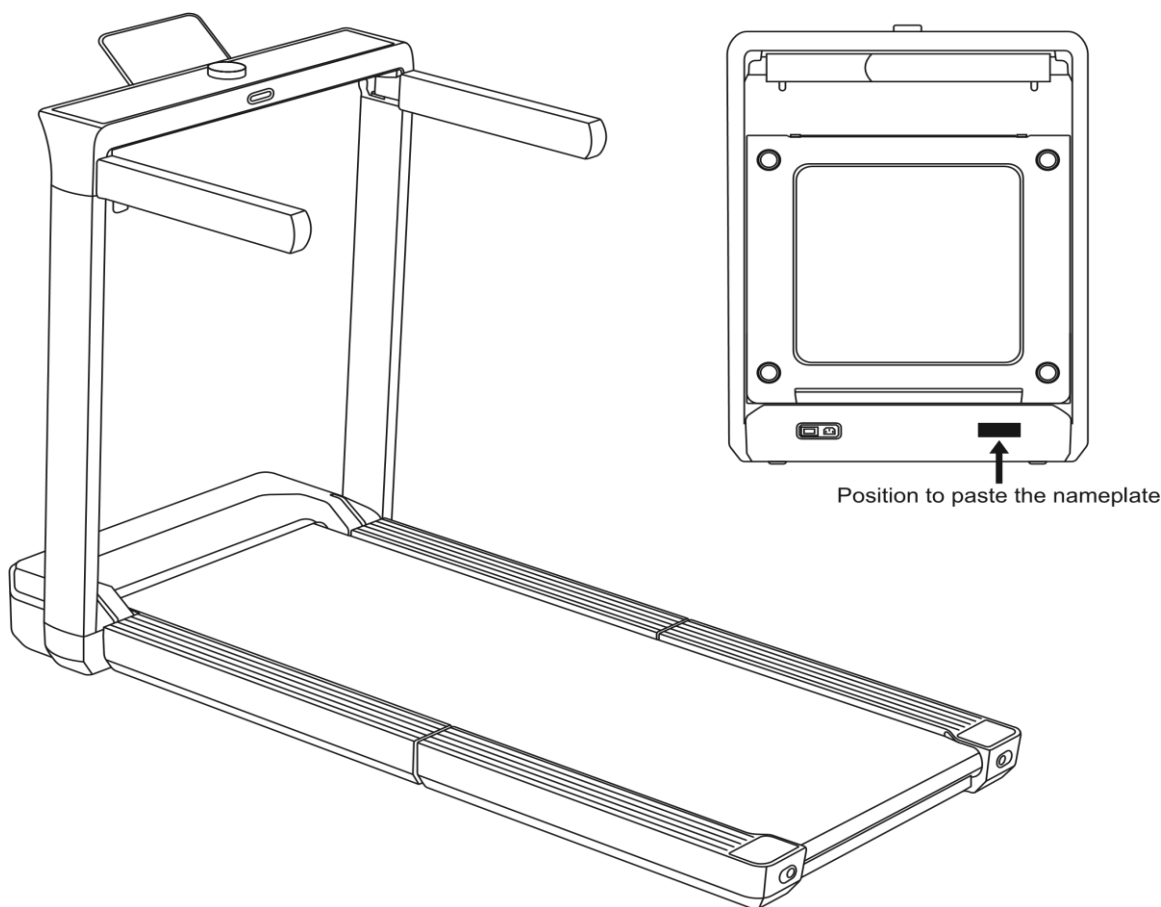


# Руководство пользователя для беговой дорожки KINGSMITH WalkingPad Treadmill MX16+



Просканируйте  
для выбора  
других языков



Просканируйте  
для загрузки  
приложения

*Пожалуйста, внимательно прочитайте  
руководство пользователя перед  
использованием беговой дорожки и сохраните  
его.*

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Спасибо, что выбрали беговую дорожку KINGSMITH WalkingPad (далее именуемую «оборудование», «продукт» и т. д.). Для того чтобы вы могли правильно понять и использовать этот продукт, внимательно прочитайте следующие инструкции перед его использованием.

Оборудование предназначено для домашнего использования.

**ОПАСНОСТЬ:** для минимизации риска получения электрического удара всегда отключайте оборудование от розетки сразу после использования и перед очисткой.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** это оборудование может использоваться детьми старше 8 лет и лицами с ослабленными физическими, сенсорными или умственными способностями или без опыта и знаний, только если им предоставлены инструкции по безопасному использованию оборудования и они понимают возможные риски. Дети не должны играть с этим оборудованием. Очистку и техническое обслуживание оборудования должны проводить взрослые. Оборудование не предназначено для использования людьми (включая детей) с ослабленными физическими, сенсорными или умственными способностями, или без опыта и знаний, если только они не были проинструктированы лицом, ответственным за их безопасность. Дети должны находиться под присмотром, чтобы гарантировать, что они не играют с оборудованием.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** храните оборудование в безопасном месте. Контакт с движущейся поверхностью может привести к тяжелым ожогам.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** для снижения риска ожогов, пожара, электрического удара и прочих повреждений:

1. Оборудование не должно оставаться без присмотра, когда не используется, а также перед установкой или снятием частей.
2. Это оборудование предназначено только для физически здоровых совершеннолетних людей. Необходим постоянный контроль, если оборудование используется детьми, инвалидами или людьми с ограниченными способностями.
3. Оборудование предназначено для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих или медицинских целях.
4. Никогда не используйте оборудование, если у него повреждён шнур или штекер, если оно не работает должным образом, если оно было повреждено или попадало в воду. Обратитесь в сервис для проверки и ремонта. Не используйте несертифицированные аксессуары.
5. Не переносите оборудование за шнур питания и не используйте шнур как ручку.
6. Держите шнур питания подальше от источников тепла.
7. Не роняйте и не вставляйте посторонние предметы в оборудование.
8. Подключайте оборудование к правильно заземлённой розетке.

9. Не используйте аэрозольные (спрей) продукты вблизи оборудования.
10. Чтобы отключить оборудование, переведите все функции в статус «выключено» и затем извлеките шнур из розетки.
11. Если вам стало плохо во время тренировки, немедленно прекратите упражнение и проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать вреда для здоровья.
12. Обеспечьте расстояние не менее 2000 x 1000 мм сзади от оборудования и не менее 600 мм с других сторон.
13. Носите спортивную одежду и обувь. Занимайтесь физическими упражнениями в соответствии с вашими возможностями
14. Не надевайте свободную или неудобную одежду во время тренировки.
15. Не стойте и не наступайте на верхнюю часть оборудования.
16. Не допускайте к оборудованию маленьких детей и домашних животных.
17. Не используйте оборудование, если оно сложено.
18. Храните оборудование в соответствии с инструкциями в руководстве.
19. Не превышайте максимальную нагрузку, указанную для оборудования.
20. Не используйте оборудование на улице или в помещениях с повышенной влажностью.
21. Не пытайтесь модифицировать или ремонтировать оборудование самостоятельно.
22. Убедитесь, что оборудование установлено на ровной поверхности.
23. Не используйте оборудование, если оно не предназначено для данного типа пользователей.
24. Не превышайте рекомендованное время использования. Дайте оборудованию остыть в течение 20 минут перед повторным использованием.
25. Для оптимальной работы и стабильности используйте оборудование на ровной твёрдой поверхности и убедитесь, что под ним нет препятствий.
26. Значение уровня звукового давления А-взвешенной эмиссии на уровне уха человека составляет около 57 дБ(А). Уровень звуковой эмиссии под нагрузкой выше, чем без неё.
27. Травмы могут возникнуть из-за неправильных или чрезмерных тренировок.
28. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к серьёзным травмам. Если вам становится плохо, немедленно прекратите тренироваться.
29. В случае чрезвычайной ситуации извлеките предохранительный ключ, чтобы остановить оборудование. Держитесь за ручки и наступите на антискользящие полосы, пока оборудование не остановится полностью.

30. Наша компания не несет ответственности за травмы или ущерб имуществу, вызванные неправильным использованием оборудования. Мы оставляем за собой право обновлять, изменять или прекращать использование данного руководства и связанных инструкций без предварительного уведомления.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

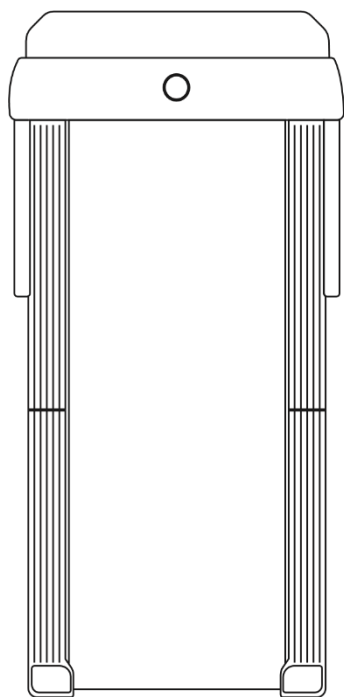
Для обеспечения безопасности оборудования, его необходимо регулярно проверять на повреждения и износ. Особенно важно следить за состоянием бегового полотна и двигателя. Если вы обнаружите повреждённые компоненты, замените их немедленно. Не используйте оборудование до завершения ремонта.

# Содержание

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1.1 Продукт и аксессуары .....                          | 06 |
| 1.2 Эксплуатация и регулировка.....                     | 08 |
| 1.3 Уход и обслуживание.....                            | 21 |
| 1.4 Устранение неполадок.....                           | 22 |
| 1.5 Упражнения и разминка.....                          | 24 |
| 1.6 Товарный знак и права сторон .....                  | 25 |
| 1.7 Информация о соблюдении нормативных требований..... | 25 |

## 1.1. Продукт и аксессуары

Пожалуйста, внимательно проверьте, что все аксессуары в упаковке присутствуют и целы. В обратном случае, свяжитесь с продавцом.



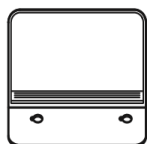
Корпус тренажера

| Характеристика                | Параметр        | Характеристика            | Параметр                   |
|-------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------|
| Название продукта             | Беговая дорожка | Частота                   | 50/60 Гц                   |
| Модель                        | WP500B4         | Мощность                  | 1125 Вт                    |
| Диапазон скорости             | 1-16 км/ч)      | Размер бегового полотна   | 1320 мм x 500 мм           |
| Максимальный вес пользователя | 136 кг          | Размер в разложенном виде | 1545 мм x 773 мм x 1056 мм |
| Вес нетто                     | 52.4 кг         | Размер в сложенном виде   | 246 мм x 773 мм x 1056 мм  |
| Напряжение                    | 220-240 В       | Возрастной диапазон       | 14 лет и старше            |

### Аксессуары



Шнур питания x2



Держатель для телефона



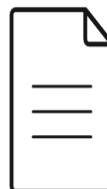
Предохранительный ключ



Ключ-шестигранник



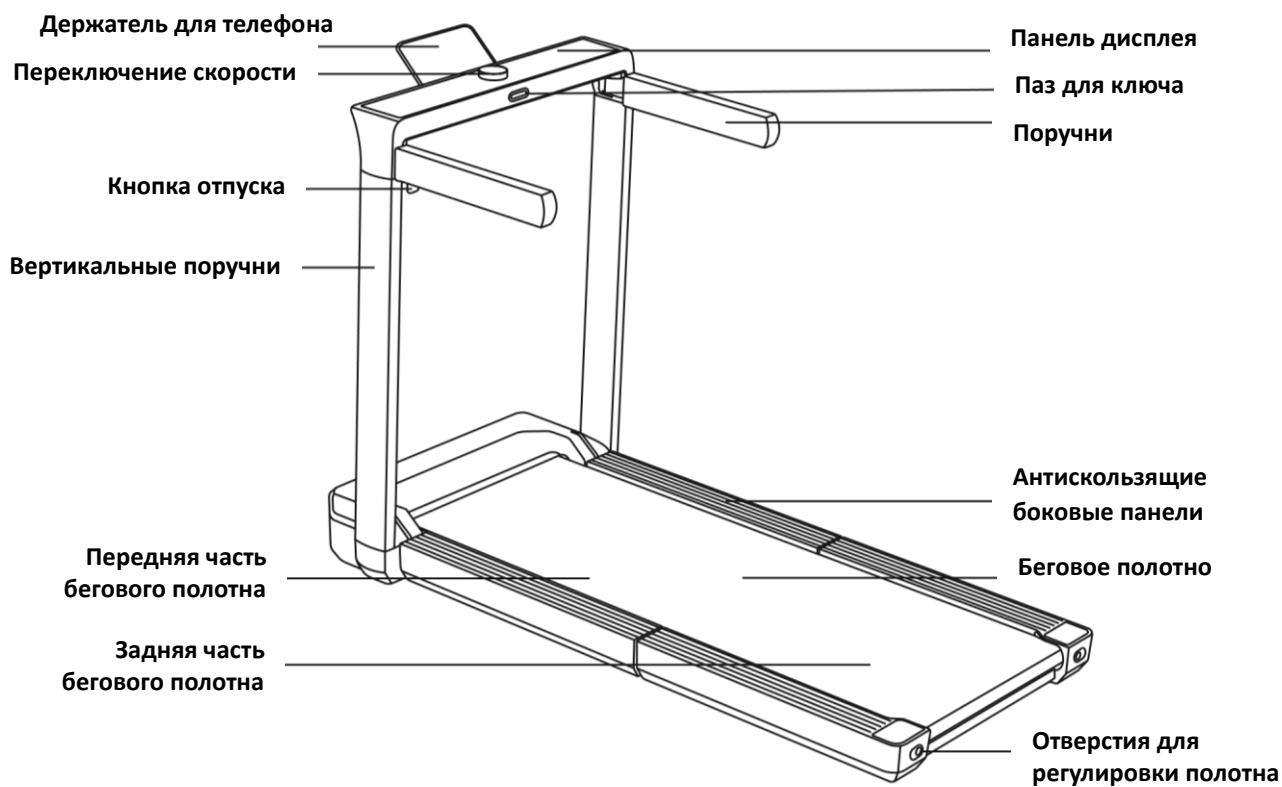
Силиконовая смазка



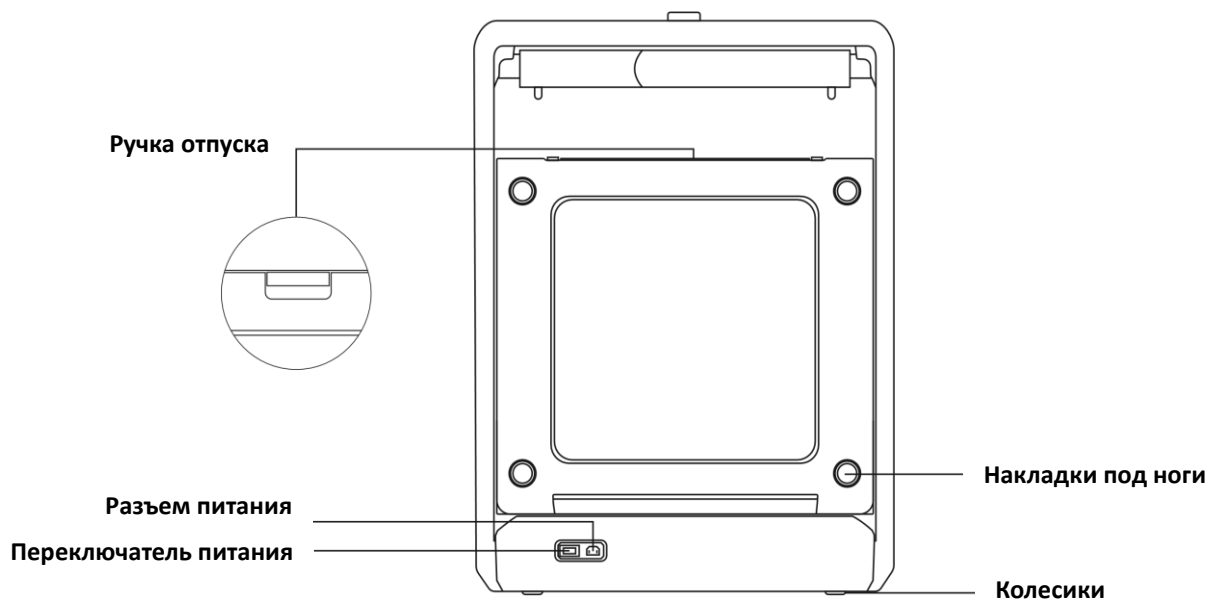
Руководство по эксплуатации

### Частотные характеристики и мощность радиосигнала

| Спецификация РЧ | Рабочая частота | Максимальная выходная мощность |
|-----------------|-----------------|--------------------------------|
| Bluetooth       | 2400–2483,5 МГц | 0,71 дБм (EIRP)                |



*В разложенном виде*

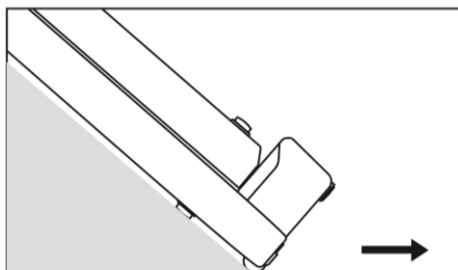


*В сложенном виде*

## 1.2 Эксплуатация и регулировка

### 1. Как перемещать тренажер

Перед перемещением оборудования убедитесь, что выключатель выключен, шнур питания отсоединен и надежно убран, а ручки и беговая дорожка полностью сложены.



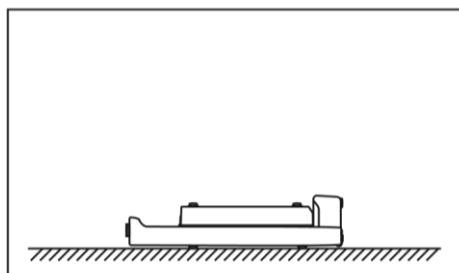
- ① Поднимите оборудование за нижнюю часть и переместите его в желаемое место

**ОСТОРОЖНО:**

- Избегайте касания бегового полотна, чтобы предотвратить повреждения или травмы.
- Избегайте перемещения оборудования по неровному полу для обеспечения стабильности.
- Поддерживайте правильный угол между оборудованием и полом, чтобы избежать трения при перемещении.

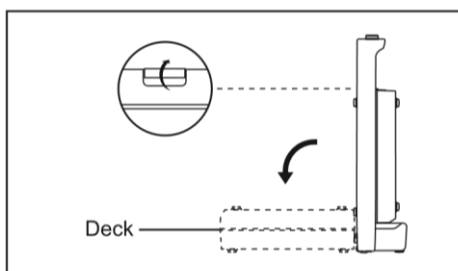
### 2. Как разложить тренажер

Перед разворачиванием убедитесь, что свободное пространство за оборудованием составляет не менее 2000 мм × 1000 мм, а по бокам — хотя бы 600 мм.

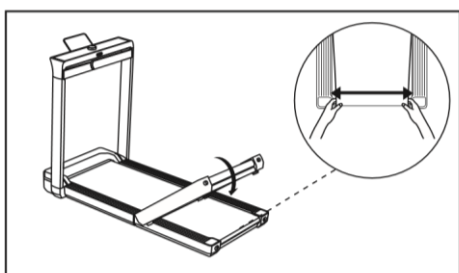


- ① Разместите оборудование на твердой ровной поверхности.

**ОСТОРОЖНО:** Избегайте толстых ковров и матов, так как это может сделать оборудование менее стабильным.



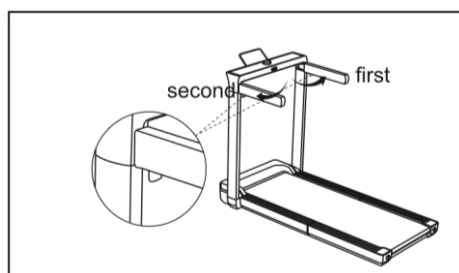
- ② Разверните платформу, держа ручку отпуска. Толкайте ее вперед, поднимайте и направляйте к себе.



- ③ Разверните заднюю часть бегового полотна. Центрируйте беговое полотно, регулируя ее переднюю и заднюю части. Нажмите на заднюю часть, чтобы сделать ее полностью плоской. Если она не ровно лежит на полу, поверните ножку для регулировки.

**ОСТОРОЖНО:**

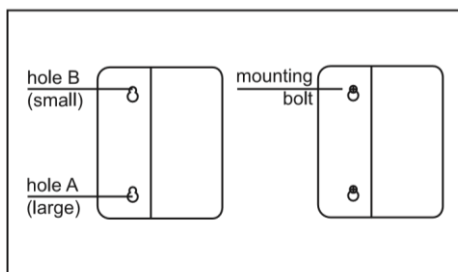
- Заднюю часть беговой дорожки можно прижать руками без повреждения оборудования.
- При разворачивании беговой доски может быть слышен громкий звук, похожий на звук всасывания, а также может ощущаться небольшой зазор, когда наступаете на беговую ленту. Это пропадет после начала работы с оборудованием.



- ④ Разверните правую ручку, удерживая кнопку отпущка, затем разверните левую ручку.

**ОСТОРОЖНО:** Правая ручка должна быть развернута до разворачивания левой ручки.

### 3. Как установить держатель для телефона

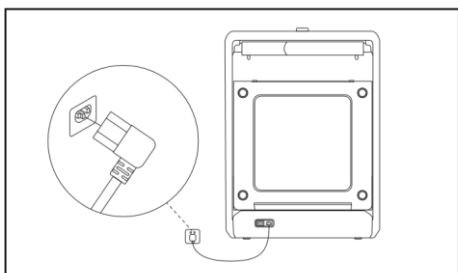


- ① Совместите отверстие А (крупное) с монтажным болтом и вставьте держатель для телефона в отверстие В (малое) до щелчка.

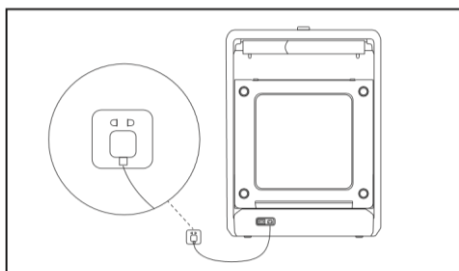
**ОСТОРОЖНО:** Чтобы снять держатель для телефона, сдвиньте его с отверстия В (малое) в отверстие А (крупное).

### 4. Как подключить шнур питания

Данный продукт должен быть заземлен при использовании. Если возникает неисправность или повреждение, то заземление поможет существенно снизить риск поражения электрическим током.



- ① Вставьте конец шнура питания в розетку питания на продукте.

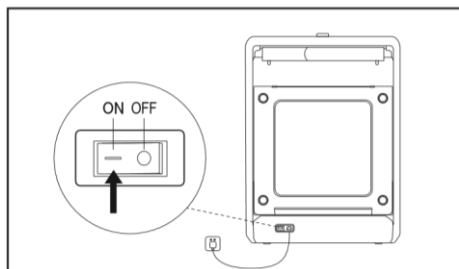


- ② Вставьте конец шнура питания в розетку на стене.  
**ОСТОРОЖНО:**

- Не меняйте конструкцию вилки, поставляемой в комплекте. Если вилка не подходит к розетке, поручите квалифицированному электрику установить подходящую розетку
- Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить на шнур, предназначенный для этого оборудования.

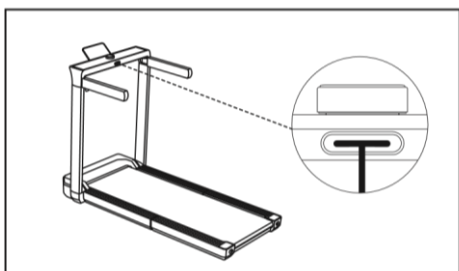
## 5. Как включить питание

Если оборудование находилось в прохладном месте, дайте ему нагреться до комнатной температуры перед включением. В противном случае его компоненты могут быть повреждены.



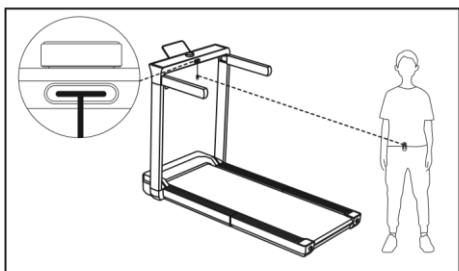
- ① Включите выключатель питания, пока не услышите звуковой сигнал и не увидите, как загорится панель.

## 6. Как использовать ключ безопасности

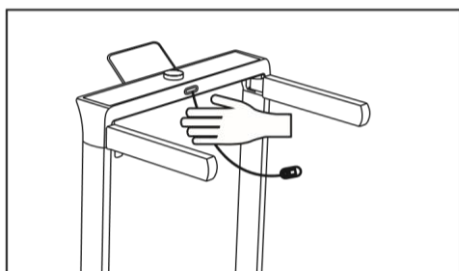


- ① Вставьте предохранительный ключ в паз для ключа, чтобы начать работу на тренажере.

**ВНИМАНИЕ:** По соображениям безопасности оборудование не может быть запущено без ключа.



② Прикрепите шнурок от ключа к своей одежде на поясе.



③ В случае чрезвычайной ситуации извлеките ключ, чтобы остановить оборудование.

Держитесь за поручень и наступите на противоскользящие панели по бокам, пока оборудование полностью не остановится.

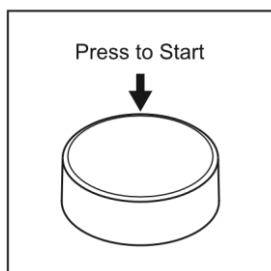
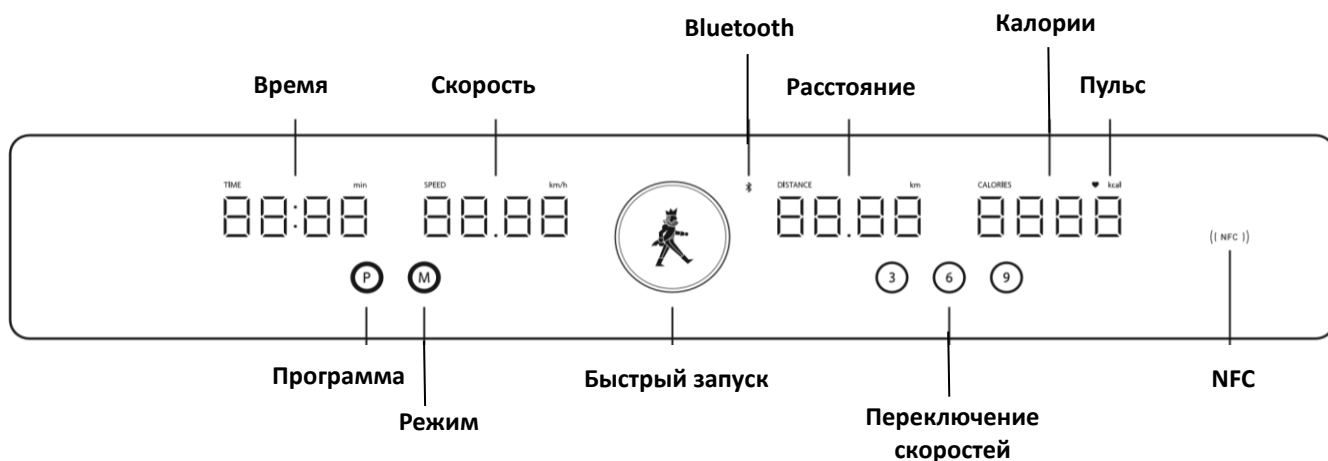
**Предупреждение:**

- Будьте осторожны при извлечении ключа, так как оборудование может остановиться резко.
- Извлеките предохранительный ключ, когда не используете его, и храните в недоступном для детей месте.

## 7. Как использовать панель дисплея

① Основная операция

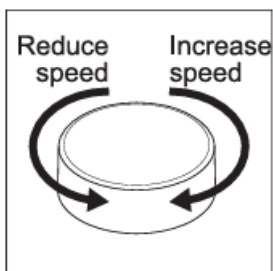
**Включение:** Нажмите на выключатель. Панель дисплея отобразит время, скорость, расстояние и калории.



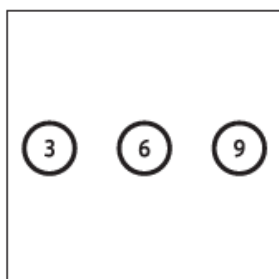
**Запуск:** Встаньте на беговую дорожку и нажмите на КНОПКУ СКОРОСТИ. После 3-секундного отсчета оборудование начнет движение со скоростью 1 км/ч.

**Предупреждение:**

- Для безопасности оборудование автоматически остановится через 60 секунд без активных действий. Эта функция "Остановка без нагрузки" отключена по умолчанию, но её можно включить в приложении KS Fit (Движение > Настройки).
- Убедитесь, что предохранительный ключ вставлен. В противном случае оборудование не будет работать.

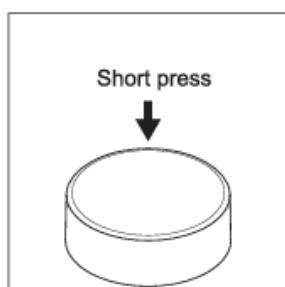


**Увеличение/уменьшение скорости:** Поворачивайте регулятор скорости по часовой стрелке для увеличения скорости или против часовой стрелки для ее уменьшения.



**Переключение скоростей:** Нажмите для быстрой установки скорости на 3, 6 или 9 км/ч.

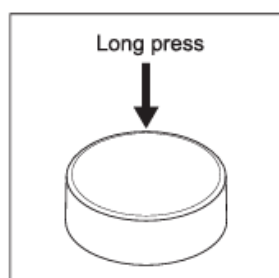
**Предупреждение:** Новичкам не рекомендуется бегать на скорости в 9 км/ч из-за повышенного риска травм.



**Пауза:** Нажмите на кнопку скорости, пока беговая дорожка движется.

Оборудование замедлится и отобразит "Стоп". Когда оборудование остановится, надпись "Стоп" исчезнет, а данные тренировки начнут мигать.

**Предупреждение:** Для продолжения тренировки нажмите кнопку скорости снова, и данные тренировки продолжат записываться.



**Завершение тренировки:** Нажмите и удерживайте кнопку скорости в течение 2 секунд или подождите 10 минут после прекращения тренировки. Данные тренировки будут сброшены.

**Режим сна:** нажмите и удерживайте кнопку SPEED DIAL в течение 2 секунд или оставьте оборудование в неактивном состоянии на 10 минут после завершения тренировки.

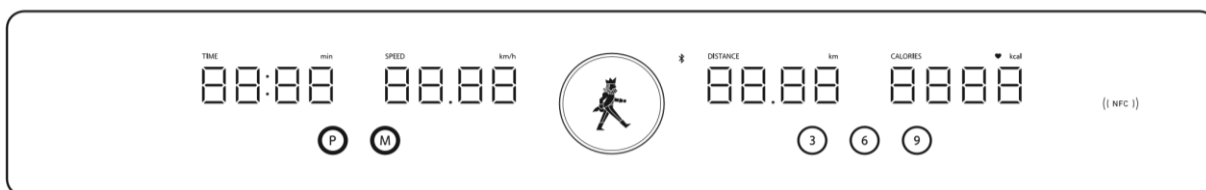
Панель управления выключится.

**Предостережение:** чтобы вывести оборудование из режима сна, нажмите любую кнопку на панели управления.

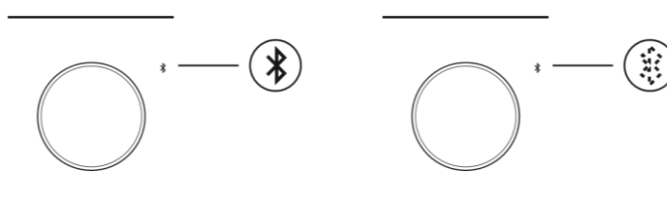


{ NFC }

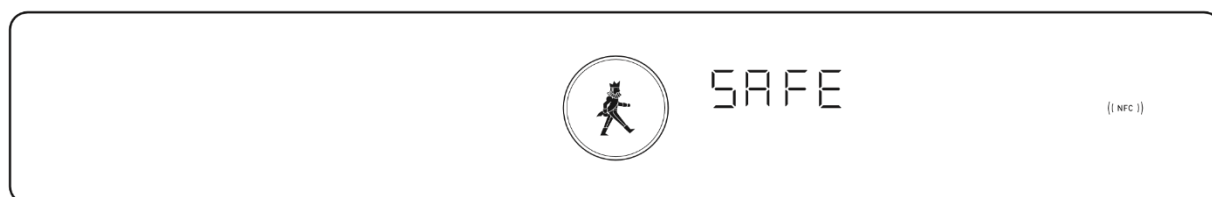
**Переключение единиц измерения (метрическая/империческая система):** перезагрузите устройство, подключитесь к приложению KS Fit, нажмите "ME" > "Settings" > "Unit Settings", выберите "Metric" или "Imperial", и снова перезагрузите устройство.



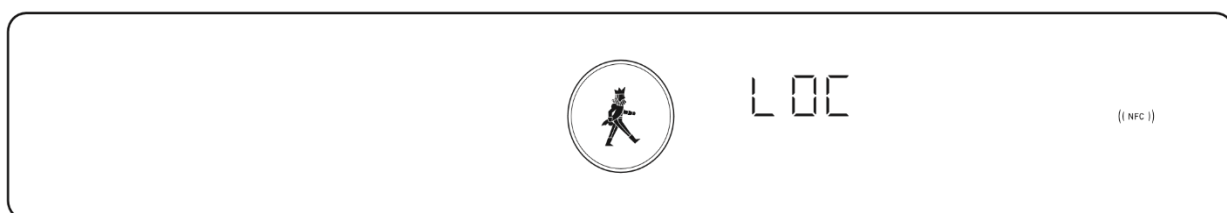
**Подключение к приложению:** индикатор Bluetooth мигает, когда оборудование не подключено к приложению, и остается горящим, когда подключено.



**Предохранительный ключ:** Без вставленного ключа на панели будет отображаться "SAFE". Вставьте ключ, чтобы убрать сообщение "SAFE" и использовать оборудование.

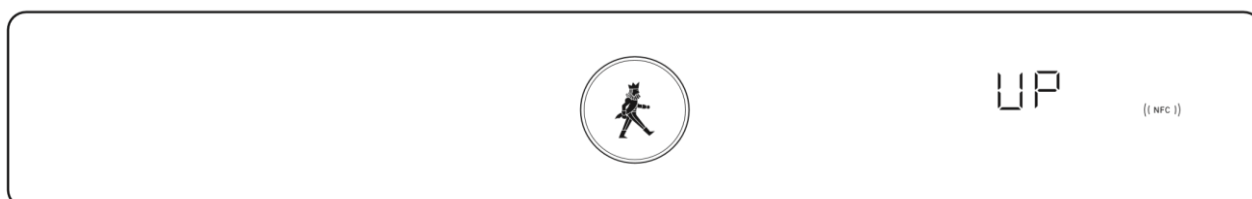


**Блокировка от детей:** при включенной блокировке от детей в приложении KS Fit оборудование не запустится, и на панели будет отображаться "LOC". Отключите блокировку от детей в приложении, чтобы убрать сообщение "LOC" и использовать оборудование.



**Обновление:** когда обновляется прошивка, на панели отображается "UP", и оборудование не может начать работу. Дождитесь завершения обновления и исчезновения сообщения.

**Предупреждение:** Не выключайте оборудование во время обновления.



**Частота пульса:** индикатор частоты пульса остается включенным, когда приложение KS Fit подключено к вашему Apple Watch, и выключается, когда подключение отсутствует.



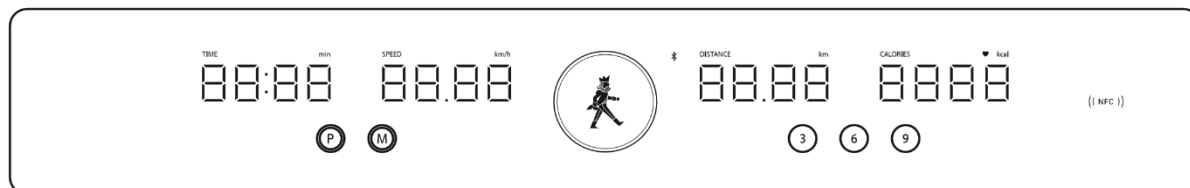
Подключено



Отключено

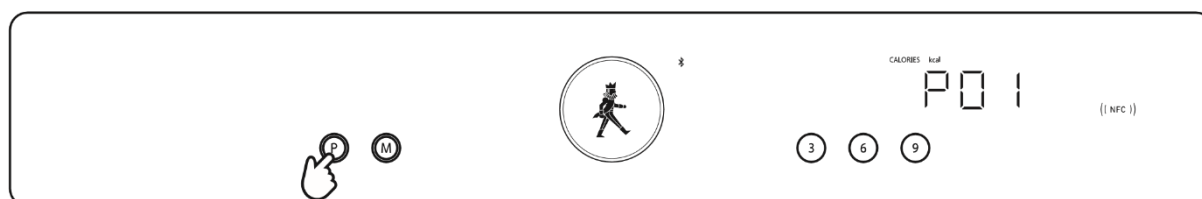
## ② Настройки программы

**Включение:** нажмите на выключатель питания, чтобы включить оборудование, пока на экране не появится "00:00" в четырех окошках.



### Основные программы (P01-P11):

- Непрерывно нажимайте кнопку "P", чтобы переключаться между основными программами (P01-P11);



- Нажмите на кнопку скорости (SPEED DIAL), чтобы выбрать программу тренировки в зависимости от времени и скорости, показанных ниже.

| P01 Прогулка                  |            |                 |                   |
|-------------------------------|------------|-----------------|-------------------|
| Общая продолжительность (мин) | Этап (мин) | Скорость (км/ч) | Скорость (миль/ч) |
| 15                            | 3          | 4               | 2.5               |
|                               | 3          | 6               | 3.5               |
|                               | 3          | 5               | 3                 |
|                               | 3          | 6               | 3.5               |
|                               | 3          | 4               | 2.5               |
| P2 Утренняя прогулка          |            |                 |                   |
| Общая продолжительность (мин) | Этап (мин) | Скорость (км/ч) | Скорость (миль/ч) |

|                                        |                   |                        |                          |
|----------------------------------------|-------------------|------------------------|--------------------------|
| 20                                     | 4                 | 4                      | 2.5                      |
|                                        | 4                 | 5                      | 3                        |
|                                        | 4                 | 6                      | 3.5                      |
|                                        | 4                 | 5                      | 3                        |
|                                        | 4                 | 4                      | 2.5                      |
| <b>Р3 Ходьба средней интенсивности</b> |                   |                        |                          |
| <b>Общая продолжительность (мин)</b>   | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 30                                     | 4                 | 4                      | 2.5                      |
|                                        | 7                 | 5                      | 3                        |
|                                        | 6                 | 6                      | 3.5                      |
|                                        | 2                 | 7                      | 4.5                      |
|                                        | 7                 | 5                      | 3                        |
|                                        | 4                 | 4                      | 2.5                      |
| <b>Р4 Ходьба после ужина</b>           |                   |                        |                          |
| <b>Общая продолжительность (мин)</b>   | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 40                                     | 4                 | 4                      | 2.5                      |
|                                        | 10                | 5                      | 3                        |
|                                        | 18                | 6                      | 3.5                      |
|                                        | 19                | 7                      | 4.5                      |
|                                        | 27                | 6                      | 3.5                      |
|                                        | 28                | 7                      | 4.5                      |
|                                        | 36                | 6                      | 3.5                      |
|                                        | 40                | 4                      | 2.5                      |
| <b>Р5 30-минутная быстрая ходьба</b>   |                   |                        |                          |
| <b>15</b>                              | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 30                                     | 3                 | 4                      | 2.5                      |
|                                        | 2                 | 5                      | 3                        |

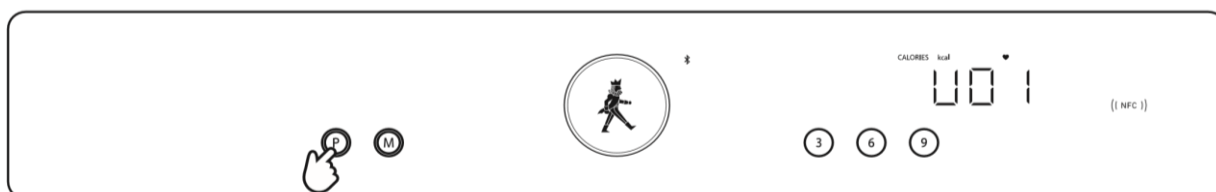
|                                         |                   |                        |                          |
|-----------------------------------------|-------------------|------------------------|--------------------------|
|                                         | 4                 | 6                      | 3.5                      |
|                                         | 2                 | 7                      | 4.5                      |
|                                         | 2                 | 6                      | 3.5                      |
|                                         | 2                 | 7                      | 4.5                      |
|                                         | 4                 | 6                      | 3.5                      |
|                                         | 2                 | 7                      | 4.5                      |
|                                         | 4                 | 6                      | 3.5                      |
| <b>Р6 Бег для начинающих</b>            |                   |                        |                          |
| <b>Общая продолжительность (мин)</b>    | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 15                                      | 2                 | 4                      | 2.5                      |
|                                         | 2                 | 6                      | 3.5                      |
|                                         | 5                 | 7                      | 4.5                      |
|                                         | 2                 | 8                      | 5.0                      |
|                                         | 2                 | 6                      | 3.5                      |
|                                         | 2                 | 4                      | 2.5                      |
| <b>Р7 15-минутная легкая тренировка</b> |                   |                        |                          |
| <b>Общая продолжительность (мин)</b>    | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 15                                      | 2                 | 5                      | 3.0                      |
|                                         | 2                 | 7                      | 4.5                      |
|                                         | 5                 | 8                      | 5.0                      |
|                                         | 2                 | 9                      | 5.5                      |
|                                         | 2                 | 10                     | 6.0                      |
|                                         | 2                 | 5                      | 3.0                      |
| <b>Р8 30-минутная пробежка</b>          |                   |                        |                          |
| <b>Общая продолжительность (мин)</b>    | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 30                                      | 2                 | 4                      | 2.5                      |
|                                         | 3                 | 6                      | 3.5                      |

|                                                      |                   |                        |                          |
|------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|--------------------------|
|                                                      | 5                 | 7                      | 4.5                      |
|                                                      | 4                 | 8                      | 5.0                      |
|                                                      | 2                 | 7                      | 4.5                      |
|                                                      | 4                 | 8                      | 5.0                      |
|                                                      | 5                 | 7                      | 4.5                      |
|                                                      | 3                 | 6                      | 3.5                      |
|                                                      | 2                 | 4                      | 2.5                      |
| <b>Р9 30-минутный энергичный бег</b>                 |                   |                        |                          |
| <b>Общая продолжительность (мин)</b>                 | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 30                                                   | 2                 | 4                      | 2.5                      |
|                                                      | 3                 | 6                      | 3.5                      |
|                                                      | 5                 | 8                      | 5.0                      |
|                                                      | 10                | 10                     | 6.0                      |
|                                                      | 10                | 6                      | 3.5                      |
| <b>Р10 45-минутный бег для опытных пользователей</b> |                   |                        |                          |
| <b>Общая продолжительность (мин)</b>                 | <b>Этап (мин)</b> | <b>Скорость (км/ч)</b> | <b>Скорость (миль/ч)</b> |
| 45                                                   | 2                 | 4                      | 2.5                      |
|                                                      | 2                 | 6                      | 3.5                      |
|                                                      | 6                 | 7                      | 4.5                      |
|                                                      | 2                 | 9                      | 5.5                      |
|                                                      | 8                 | 8                      | 5.0                      |
|                                                      | 2                 | 9                      | 5.5                      |
|                                                      | 6                 | 7                      | 4.5                      |
|                                                      | 2                 | 9                      | 5.5                      |
|                                                      | 8                 | 8                      | 5.0                      |
|                                                      | 2                 | 9                      | 5.5                      |
|                                                      | 3                 | 6                      | 3.5                      |

|                                                        | 2          | 4               | 2.5               |
|--------------------------------------------------------|------------|-----------------|-------------------|
| <b>P11 45-минутная тренировка для сжигания калорий</b> |            |                 |                   |
| Общая продолжительность (мин)                          | Этап (мин) | Скорость (км/ч) | Скорость (миль/ч) |
| 45                                                     | 5          | 6               | 3.5               |
|                                                        | 25         | 8               | 5.0               |
|                                                        | 10         | 10              | 6.0               |
|                                                        | 5          | 6               | 3.5               |

### Настроенные программы (U1-U3):

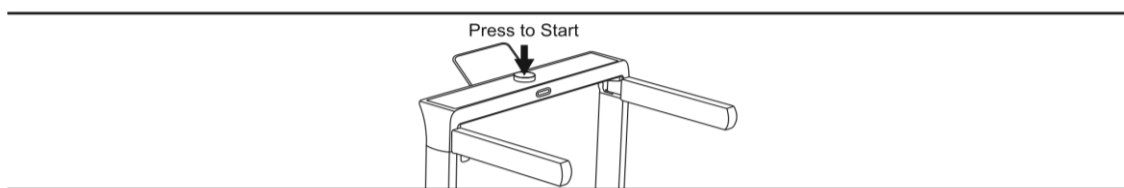
- Нажимайте кнопку "P" для циклического переключения между настроенными программами (U1-U3);



- Поверните регулятор скорости, чтобы установить общую продолжительность тренировки (по умолчанию 10 минут, но можно установить от 5 до 99 минут);
- **Внимание:** общая продолжительность тренировки будет автоматически разделена на 10 этапов;
- Нажмите кнопку "M", чтобы войти в настройки скорости (по умолчанию 1 км/ч);
- Поверните регулятор скорости или используйте кнопки быстрой настройки скорости для установки скорости для первого этапа тренировки;
- Нажмите кнопку "M", чтобы подтвердить скорость;
- Установите другие уровни скорости для следующих 9 этапов тренировки аналогично.



- **Режим бега:** нажмите на регулятор скорости, чтобы начать тренировку.



- **Регулировка скорости:** скорость тренировки меняется в зависимости от этапа, что обозначается звуковым сигналом. В каждом этапе можно отрегулировать скорость с помощью регулятора скорости или кнопок быстрой настройки, но при переходе на следующий этап скорость будет сбрасываться до установленного значения;
- **Завершение тренировки:** после завершения всех этапов тренировки оборудование издаст 6 звуковых сигналов, замедлится до остановки, покажет надпись "End" и перейдет в режим ожидания через 5 секунд.

### ③ Настройки режима:

- Нажмите кнопку "M" для выбора Времени, Расстояния или Калорий;
- Поверните регулятор скорости, чтобы установить время тренировки (5-99 минут), расстояние (0,5-99,99 км) или калории (10-999 ккал);
- **Внимание:** по умолчанию время, расстояние и калории установлены на 15 минут, 1 км и 50 калорий соответственно;
- Нажмите регулятор скорости, чтобы начать тренировку. Оборудование перейдет в режим обратного отсчета.



### 8. Как подключить приложение:

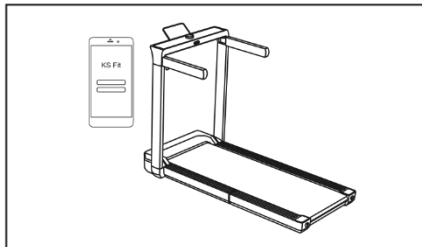
Увеличьте эффективность своих тренировок с приложением KS Fit. Отслеживание данных в реальном времени и персонализированные рекомендации помогут вам достичь желанных целей быстрее.



- ① Отсканируйте QR-код, скачайте и установите приложение KS Fit.
- ② Поднесите смартфон ближе к оборудованию.
- ③ Включите Bluetooth на вашем телефоне (разрешите поиск устройств) при включенном оборудовании.
- ④ Откройте приложение KS Fit и добавьте оборудование.

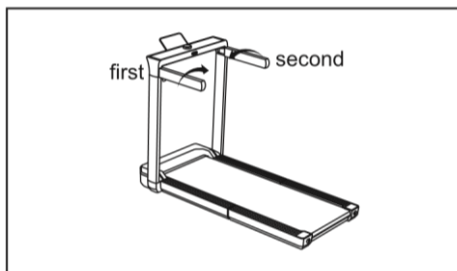
**Внимание:**

- Оборудование можно добавить только через приложение KS Fit. Если вы уже подключили его через настройки Bluetooth, удалите и добавьте снова через приложение.
- Если сопряжение не удалось, выключите оборудование, подождите 10 секунд, повторите шаги 2 и 3.
- Для безопасности избегайте подключения другого телефона к оборудованию, если оно уже используется.



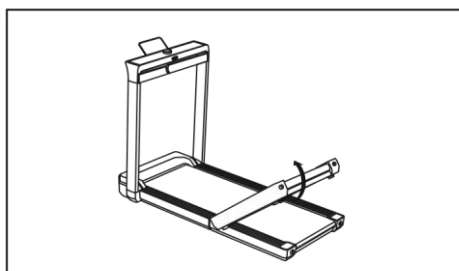
## 9. Как сложить беговую дорожку

Для вашей безопасности и во избежание повреждения оборудования, всегда отключайте оборудование и вынимайте оба конца электропровода перед складыванием.

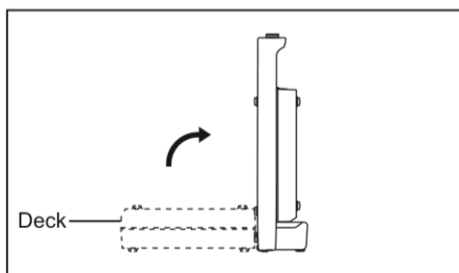


- ① Сложите левую рукоятку, удерживая кнопку отпуска, затем правую рукоятку.

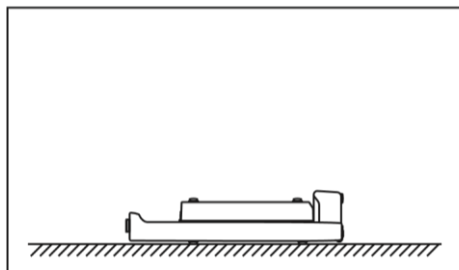
**Внимание:** левая рукоятка должна быть сложена до того, как будет сложена правая рукоятка.



- ② Поднимите заднюю часть беговой дорожки до полного сложения.



- ③ Сложите платформу, удерживая рукоять отпуска и поднимая её до полного сложения оборудования.



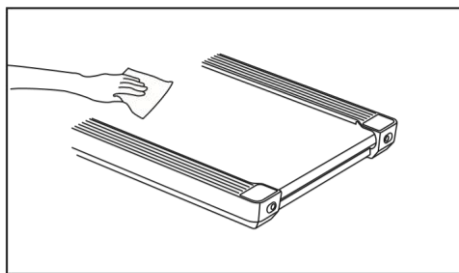
- ④ Переместите оборудование в нужное место и храните его на ровной, твердой поверхности.

**Внимание:**

- Не используйте сложенное оборудование.
- Храните электропровод должным образом для следующего использования.

## 1.3 Уход и обслуживание

Для стабильной и долгой работы оборудования регулярно проводите техническое обслуживание вашего оборудования. Если вы обнаружите повреждения или износ, немедленно прекратите использование оборудования и обратитесь в службу поддержки или к квалифицированному специалисту для ремонта.

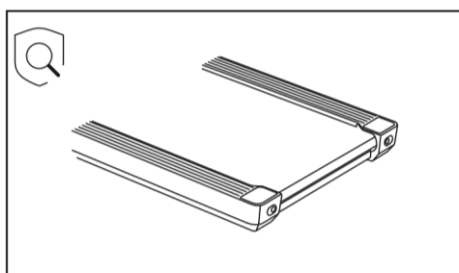


**① Очистка оборудования**

1. Выключите оборудование и отключите шнур питания.
2. Добавьте небольшое количество мягкого моющего средства на хлопковую ткань и протрите дисплей, беговую дорожку, поручни и т. д.

**Предупреждения:**

- Не распыляйте средство непосредственно на дисплей или беговую дорожку.
- Не используйте кислоты или коррозионные чистящие средства.
- Не протирайте под беговой дорожкой.
- После тренировки на дорожке и на полу за оборудованием могут появляться пыль и пятна. Это нормально и легко очищается.

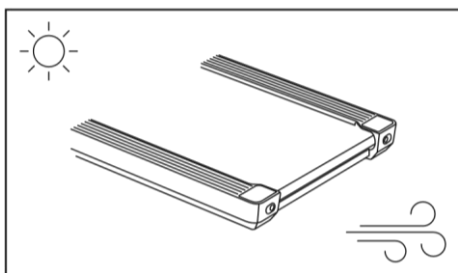


**② Проверка оборудования**

1. Проверьте шнур питания. Если обнаружены повреждения или износ, прекратите использование оборудования и немедленно замените шнур питания.
2. Проверьте беговую дорожку. Если она не выровнена или не зафиксирована, отрегулируйте дорожку.

**Предупреждения:**

- При необходимости замены используйте компоненты, рекомендованные производителем.



### ③ Хранение в прохладном и сухом месте

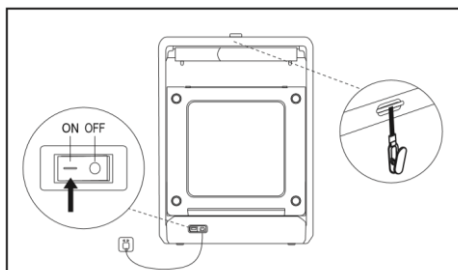
1. Держите оборудование в прохладном и сухом месте.

#### **Предупреждения:**

- Не используйте оборудование на улице или в местах с высокой влажностью или экстремальными температурными изменениями.
- После 2 часов использования дайте оборудованию остыть в течение 20 минут.
- Не используйте оборудование непрерывно более 2 часов.

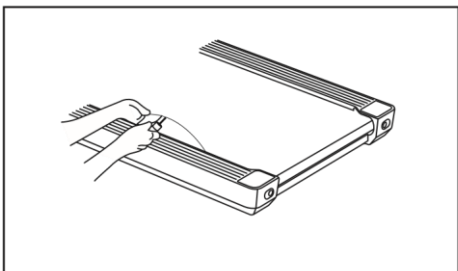
## 1.4 Устранение неполадок

Большинство неисправностей можно устранить следующими действиями. Если в процессе использования возникают проблемы, немедленно прекратите использование оборудования и попытайтесь решить проблему, следуя инструкциям ниже.



### ① Оборудование не включается / оборудование выключено во время использования

- Убедитесь, что оба конца силового кабеля подключены.
- Убедитесь, что выключатель питания включен.

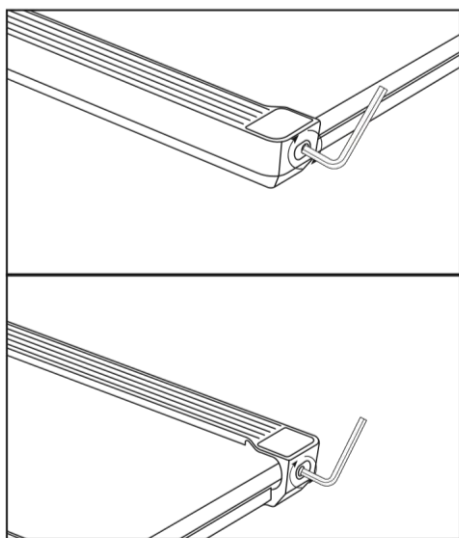


### ② Беговая дорожка шумит и двигается неравномерно

- Выключите оборудование и отсоедините оба конца силового кабеля.
- Осторожно поднимите заднюю часть беговой дорожки, поднимите беговую ленту и нанесите силиконовую смазку в форме «Z» на центр беговой ленты.
- Включите оборудование и попробуйте снова.

#### **Внимание:**

- Силиконовую смазку не обязательно наносить на всю беговую дорожку, так как оно будет естественным образом растекаться во время работы.
- Для одной смазки требуется 5-10 мл силиконовой смазки. Чрезмерное количество смазки может привести к скольжению.



### ③ Беговая лента сдвинута влево или вправо

**Примечание:** На передней и задней части беговой дорожки есть два зазора. Беговая лента должна быть отцентрована. Когда беговая лента отклоняется влево или вправо от белой метки на краю, нужно снова отрегулировать ленту по центру.

- Когда беговая лента сдвинута в сторону: Осторожно поднимите заднюю часть беговой дорожки и отрегулируйте ленту вручную.
- Если беговая лента отклоняется, отрегулируйте ее с помощью прилагаемого шестигранного ключа следующим образом:

*Беговая лента уходит влево:* поверните левую регулировочную гайку по часовой стрелке на 1/4 оборота.

*Беговая лента уходит вправо:* поверните правую регулировочную гайку по часовой стрелке на 1/4 оборота.

*Беговая лента скользит:* поверните левую и правую регулировочные гайки по часовой стрелке на 1/2 оборота одновременно.

После каждой регулировки запустите дорожку на скорости 3-4 км/ч на 1-2 минуты для проверки.

#### **Внимание:**

- Сильно затянутые регулировочные винты могут повредить дорожку и привести к поломке оборудования.

### ④ Описание кодов ошибок

В случае неисправности на дисплее появится код ошибки, как указано ниже. Выключите и перезагрузите оборудование, чтобы проверить, исчезает ли код ошибки. Если ошибка сохраняется, обратитесь в службу поддержки. Обязательно скажите мастеру модель и серийный номер вашего устройства, которые можно найти на табличке с информацией.

- E01 Перегрузка программного обеспечения
- E02 Перегрузка оборудования
- E03 Перегрев модуля IPM
- E04 Защита от надавливания
- E05 Защита от пониженного напряжения
- E06 Защита от потери фазы двигателя
- E07 Защита от заблокированного ротора двигателя
- E09 Двигатель не может запуститься
- E12 Защита от перегрузки двигателя
- E13 Защита от перегрузки
- E14 Отсутствие сигнала датчика Холла

- E15 Ошибка связи
- E16 Ошибка подключения модуля

## 1.5 Упражнения и разминка

Если ваша цель сжечь жир или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, то важно тренироваться с подходящей интенсивностью. Используйте частоту пульса как ориентир для выбора нужного уровня интенсивности (см. Таблицу).

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ❤️  |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ❤️  |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95  | 90  | ❤️  |
| 20  | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  | 80  | Age |

Чтобы найти подходящий уровень интенсивности, найдите ваш возраст в нижней части таблицы (округляя до ближайших 10 лет). Самое низкое значение — это частота пульса для сжигания жира, среднее значение — максимальная частота пульса для сжигания жира, а самое высокое значение — это частота пульса для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы

**Сжигание жира:** Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься низкоинтенсивными упражнениями в течение продолжительного времени. В первые минуты тренировки организм будет использовать гликоген в качестве энергии. Лишь после нескольких минут тренировки ваше тело начнёт использовать жир как источник энергии. Если ваша цель — сжигать жир, регулируйте интенсивность тренировки так, чтобы частота пульса находилась в нижней части вашей тренировочной зоны.

### Руководство по упражнениям

Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом.

*Разминка:* Рекомендуется делать разминку в течение 5-10 минут перед началом упражнений с низкой интенсивностью.

*Тренировка:* Рекомендуется тренироваться в течение 20-30 минут, поддерживая интенсивность упражнений в пределах рекомендованной зоны тренировки (в первые недели тренировок продолжительность тренировки должна составлять не более 20 минут), дыхание должно быть стабильным.

*Завершение:* Рекомендуется делать растяжку в течение 5-10 минут после тренировки, чтобы улучшить гибкость суставов и предотвратить травмы.

### Частота упражнений

Для поддержания или улучшения физического состояния рекомендуется проводить три тренировки в неделю с одним днём отдыха между ними. После нескольких недель регулярных тренировок, если необходимо, можно выполнять до пяти тренировок в неделю. Помните, что ключом к успеху является регулярность тренировок.

## 1.6 Товарный знак и права сторон

Это Руководство пользователя, насколько это возможно, включает различные актуальные введения функций и эксплуатационные инструкции на момент печати. Тем не менее, могут быть расхождения между приобретенным тренажером и описанным здесь из-за непрерывной оптимизации функций и дизайна. Поэтому в случае отклонений в цвете и внешнем виде действительным считается фактический тренажер.

## 1.7 Информация о соблюдении нормативных требований

### *Информация о утилизации и переработке WEEE*



Все продукты, носящие этот символ, являются отходами электрического и электронного оборудования (WEEE, как указано в директиве 2012/19/EU), которые не должны смешиваться с несортированными бытовыми отходами. Правильная утилизация и переработка помогут предотвратить возможные негативные последствия для окружающей среды и здоровья человека. Пожалуйста, свяжитесь с продавцом или местными властями для получения дополнительной информации о расположении таких точек сбора и условиях их работы.

### *Декларация о соответствии ЕС*



Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [WP50084] соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст декларации о соответствии ЕС доступен по следующему интернет-адресу:

<https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen>

### *Декларация о соответствии UKCA*



Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [WP50084] соответствует Регламентам о радиооборудовании 2017 года. Полный текст декларации о соответствии UKCA доступен по следующему интернет-адресу:

<https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>

### *Заявления о соответствии UKCA PSTI*

Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [WP50084] соответствует требованиям безопасности продукции и инфраструктуры телекоммуникаций (Регламентам о безопасности подключаемых продуктов) 2023 года. Полный текст декларации PSTI доступен по следующему интернет-адресу:

<https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>