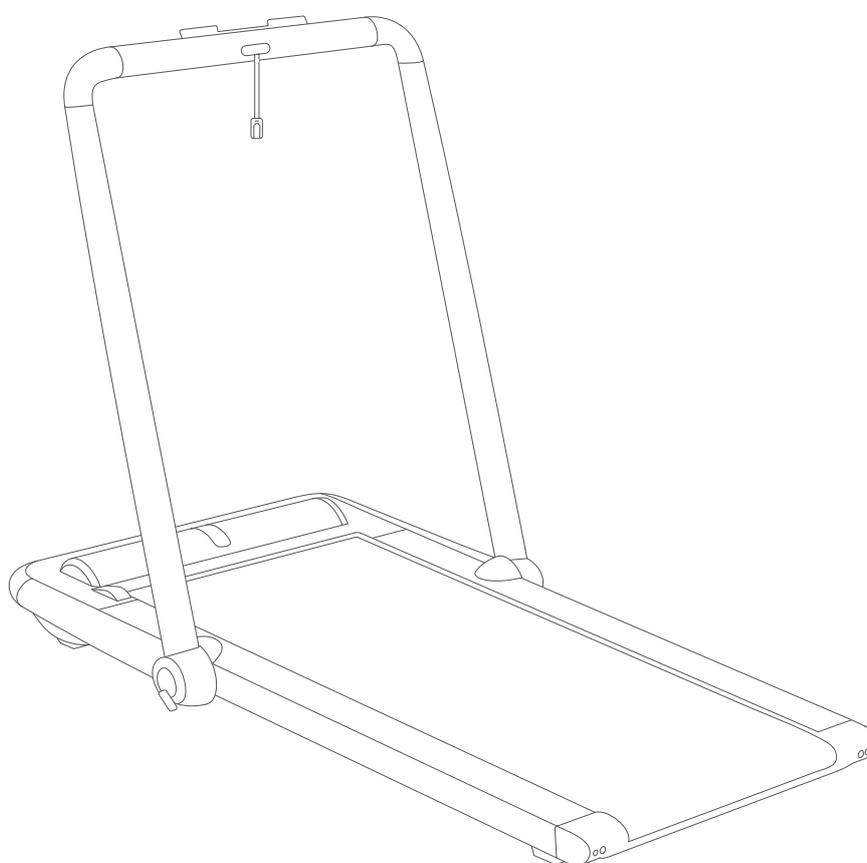


Руководство пользователя для беговой дорожки KingSmith WalkingPad K12



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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Пользователь предупрежден, что изменения или модификации, не одобренные стороной, ответственной за соблюдение норм, могут привести к аннулированию гарантийных обязательств на устройство.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это оборудование было протестировано и соответствует ограничениям для устройства класса В в соответствии с Правилами Части 15 FCC. Эти ограничения предназначены для обеспечения необходимой защиты от вредных помех в домашних установках. Оборудование работает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если оно не установлено или используется неправильно, может вызвать помехи для радиосвязи.

Если это оборудование вызывает помехи для радиоприемников или телевизоров, что может быть определено включением и выключением оборудования, пользователю рекомендуется попробовать исправить помехи с помощью одного или нескольких следующих методов:

- Повернуть или переместить антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключить оборудование к другому источнику питания, отличному от того, к которому подключен приемник.
- Обратиться к продавцу или опытному радиотехнику за помощью.

ЗАЯВЛЕНИЕ О РАДИАЦИОННОМ ИЗЛУЧЕНИИ FCC Это оборудование соответствует стандартам излучения FCC для неконтролируемой среды. Этот передатчик не должен располагаться в одном помещении или работать с другой антенной или передатчиком.

Устройство предназначено для использования в быту.

⚠ ОПАСНОСТЬ — Для уменьшения риска поражения электрическим током: Всегда отключайте устройство от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — Для уменьшения риска ожогов, поражения электрическим током или травм:

1. Устройство не должно оставаться без присмотра, когда подключено к сети. Отключайте его от розетки, когда не используете, и перед снятием или установкой деталей.
2. Необходим строгий контроль, если устройство используется детьми, инвалидами или пожилыми людьми.
3. Используйте устройство только по назначению, как указано в руководстве. Не используйте дополнительные аксессуары, не рекомендованные производителем.
4. Никогда не используйте устройство, если поврежден шнур или вилка, если оно работает неправильно, если оно было повреждено, или попало в воду. Обратитесь в сервисный центр для проверки и ремонта.

5. Не переносите устройство за шнур и не используйте шнур как ручку.
6. Держите шнур вдали от нагретых поверхностей.
7. Никогда не роняйте и не вставляйте предметы в отверстия.
8. Не используйте устройство на улице.
9. Не используйте устройство в местах, где применяются аэрозольные (спрей) продукты или где подается кислород.
10. Чтобы отключить питание, поверните все регуляторы в нулевое положение, затем извлеките вилку из розетки.

Содержание

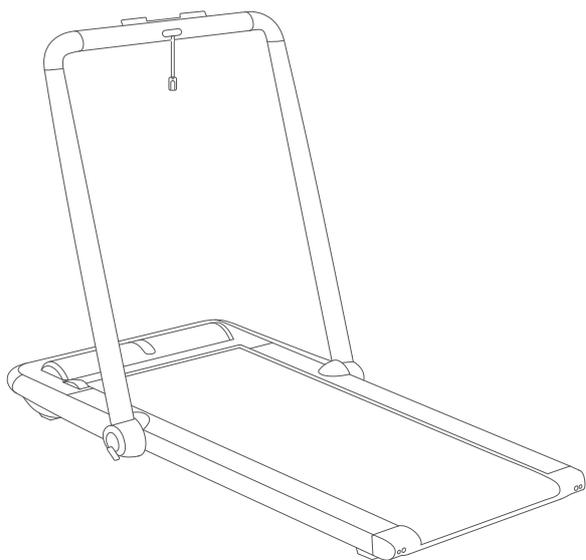
1.1 Продукт и аксессуары	05
1.2 Вид изделия	06
1.3 Эксплуатация и регулировка.....	07
1.4 Руководство по эксплуатации.....	08
1.5 Рекомендации по тренировкам	11
1.6 Меры предосторожности	12
1.7 Уход и обслуживание	14
1.8 Товарный знак и права сторон	15
1.9 Замена и утилизация	15

Добро пожаловать!

Спасибо за выбор беговой дорожки KingSmith WalkingPad K12, далее именуемой как «Беговая дорожка». Она имеет продуманный и лаконичный дизайн, который позволит вам наслаждаться полноценными тренировками в домашних условиях.

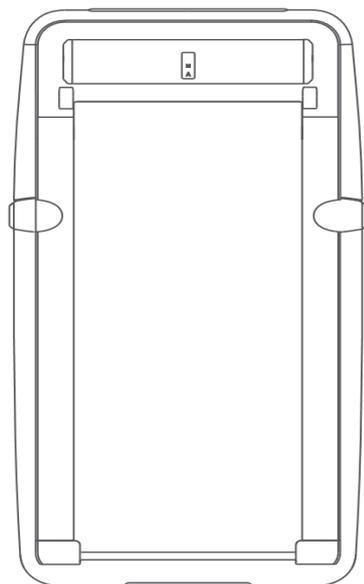
1.1. Продукт и аксессуары

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



Показатели производительности	Параметры
Рабочие размеры	1480×792×1060 мм
Размеры в сложенном виде	1530×792×139 мм
Площадь для ходьбы	1210×480 мм
Вес нетто	34.5 кг
Макс. вес пользователя	120 кг
Применимый возраст	14 - 60 лет
Применимая высота	Неограниченно
Минимальная скорость	0,8 км/ч
Максимальная скорость	12 км/ч
Номинальная мощность	746 Вт
Частота	50/60 Гц
Напряжение	220-240 В
Режимы	Режим бега / ходьбы

Аксессуары



Шнур питания



Защитный ключ



Ключ-шестигранн



Силиконовая смазка



Пульт управления



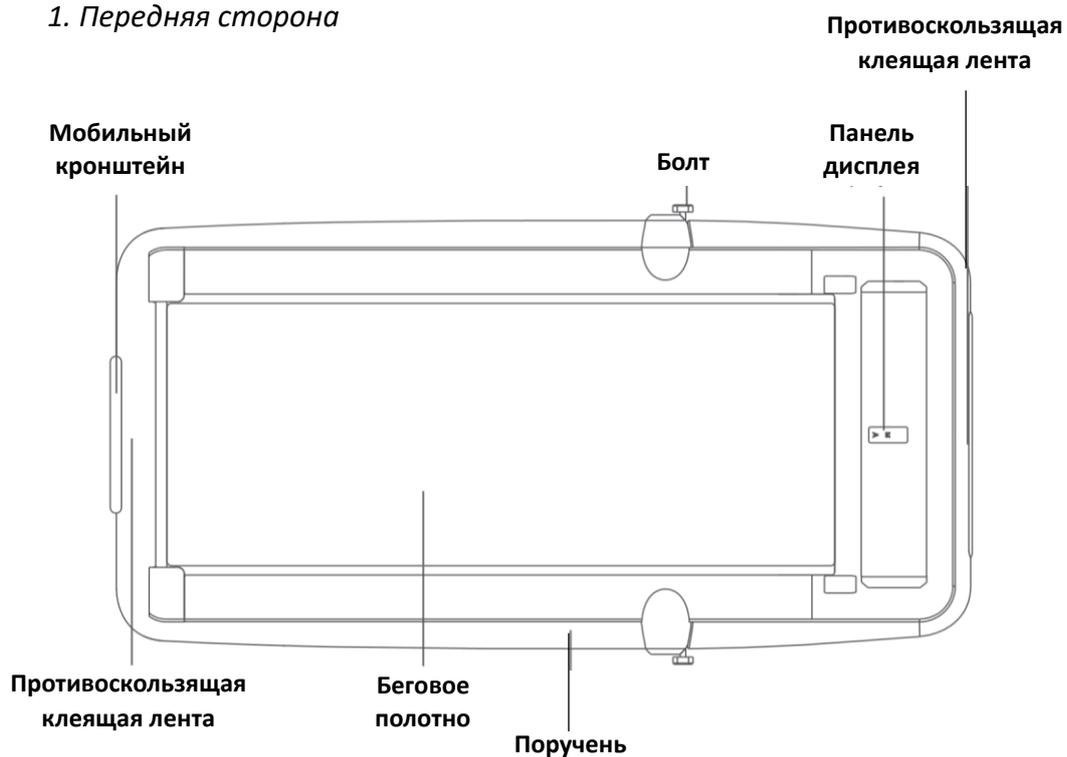
Болты



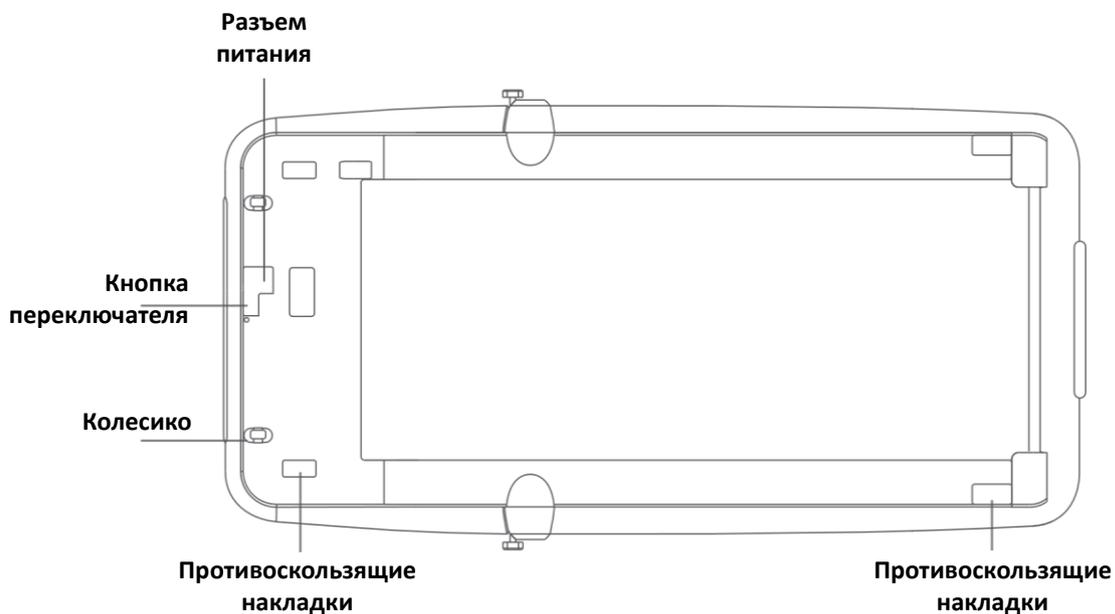
Руководство пользователя

1.2 Вид изделия

1. Передняя сторона



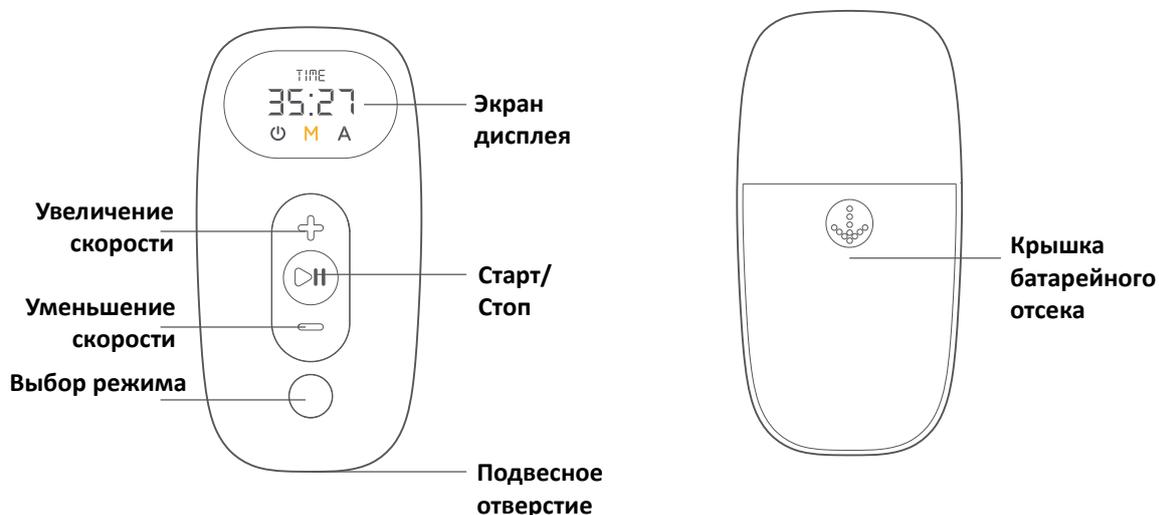
2. Задняя сторона



3. Панель дисплея

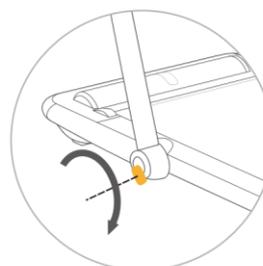


-  Режим ожидания
 Режим ручного управления
 Автоматический режим

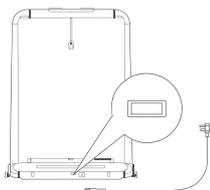


1.3 Эксплуатация и регулировка

Начинайте свою тренировку в соответствии с вашей текущей физической активностью и выполняйте упражнения правильно и регулярно, чтобы привести себя в желаемую форму. Неправильно выполняемые или чрезмерно интенсивные упражнения могут быть вредны для вашего здоровья.



3. Извлеките болты из коробки с аксессуарами, вставьте их в отверстие вала поручня и поверните по часовой стрелке, чтобы зафиксировать поручни с обеих сторон (Remove the bolts from the accessories box, insert them into the handrail shaft hole and turn clockwise to fix the handrails on both sides)



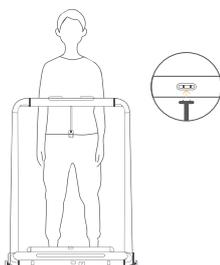
4. Подключите шнур питания и нажмите на выключатель



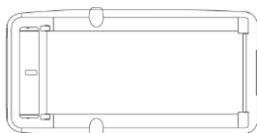
5. Скачайте приложение "KS Fit" и завершите установку. Если вы хотите использовать пульт дистанционного управления напрямую, можете пропустить шаги 5 и 6



6. Откройте приложение и завершите регистрацию. Добавьте оборудование в приложение и следуйте инструкциям



7. Вставьте предохранительный ключ в гнездо и прикрепите другой конец к вашей одежде



8. Опустите поручень и начинайте тренироваться на беговой дорожке. Скорость автоматически отрегулируется в диапазоне от 0.8 до 6 км/ч, что подходит для ходьбы



9. При поднятии поручня тренажер можно запустить только после установки предохранительного ключа. Скорость автоматически отрегулируется в диапазоне от 0.8 до 12 км/ч, что подходит для бега

1.4 Руководство по эксплуатации

1. Режимы работы

	<p>Режим ожидания (Standby Mode) При выключении света, электродвигатель и датчик перестают работать и устройство переходит в режим ожидания.</p>
	<p>Ручной режим (Manual Mode) Когда свет включен, скорость регулируется с помощью пульта дистанционного управления или приложения.</p>
	<p>Автоматический режим (Automatic Mode) В этом режиме скорость регулируется автоматически с помощью интеллектуального алгоритма, который отслеживает темп ходьбы.</p>

2. Режим ожидания



В этом режиме беговая дорожка перестает функционировать, чтобы предотвратить случайное включение.



Одно нажатие: возвращение к последнему режиму

3. Режим ручного управления

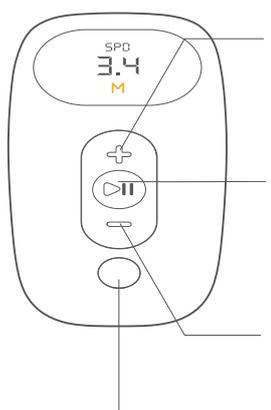
М Управляйте скоростью с помощью пульта дистанционного управления. Мы рекомендуем новым пользователям сначала воспользоваться ручным режимом и только потом переходить к автоматическому управлению.

В этом режиме, если пользователь не использует дорожку более чем 15 секунд, она автоматически останавливается.

- Поднимите поручень. Максимальная скорость 12 км/ч, что отлично подходит для бега. Пользователь может использовать тренажер только после того, как вставил предохранительный ключ в замок.
- Опустите поручень. Максимальная скорость 6 км/ч, что отлично подходит для ходьбы. Пользователь может использовать беговую дорожку без установки предохранительного ключа.
- Если пользователь не использует беговую дорожку более 10 минут, она автоматически переходит в режим ожидания.

Когда беговая дорожка останавливается, пользователь может заблокировать дорожку, нажав и удерживая кнопку переключения режима более 2-х секунд.

Для перезагрузки дорожки нажмите и удерживайте кнопку "Старт" или "Режим" более 2-х секунд.



Ускорение:

- Однократное нажатие: увеличить скорость на 0.5 км/ч;
- Нажать и удерживать: непрерывно ускорять.

Старт/Стоп:

- Однократное нажатие: запустить или остановить дорожку;
- Нажать и удерживать >2 с: разблокировать.

Замедление:

- Однократное нажатие: уменьшить скорость на 0.5 км/ч;
- Нажать и удерживать: непрерывно замедлять.

Кнопка режима:

- Однократное нажатие: переключение в автоматический режим;
- Нажать и удерживать >2 с: разблокировать.

4. Автоматический режим

А Автоматический режим — это режим для продвинутых пользователей. После начала работы пользователь может полностью контролировать скорость без использования пульта дистанционного управления. Рекомендуем использовать этот режим только тем, кто обладает хорошими спортивными навыками или опытом бега.

- Поднимите поручень. Максимальная скорость — 9 км/ч, что подходит для бега.
- Опустите поручень. Максимальная скорость — 6 км/ч, что подходит для ходьбы.



Старт/Стоп:

- Однократное нажатие: запустить или остановить дорожку;
- Нажать и удерживать >2 с: разблокировать.

Кнопка режима:

- Однократное нажатие: переключение в автоматический режим;
- Нажать и удерживать >2 с: разблокировать.

5. Уведомление о пульте дистанционного управления

Если пульт дистанционного управления не отвечает или вы поменяли его на новый, то необходимо повторно выполнить сопряжение.

Сопряжение:

Перезагрузите устройство, нажмите и удерживайте кнопку режима на пульте дистанционного управления в течение 5 секунд, пока не услышите щелчок. Сопряжение прошло успешно.

6. Индикатор состояния



**Режим
ручного
управления**



**Автоматический
режим**

7. Индикатор ошибки

Индикатор ошибки на дисплее выключен, когда беговая дорожка работает исправно. Когда возникает ошибка, индикатор ошибки включается и отображает код ошибки:

- E01: Программная перегрузка по току.
- E02: Аппаратная перегрузка по току.
- E03: Перегрев модуля IPM.
- E04: Защита от низкого напряжения.
- E05: Защита от высокого напряжения.

- E06: Защита от потери фазы двигателя.
- E07: Защита двигателя от блокировки ротора.
- E08: Отказ двигателя.
- E09: Защита двигателя от перегрева.
- E10: Защита от перегрузки.
- E11: Потеря сигнала датчика Холла.
- E12: Проблема со связью.

8. Сетевые подключения и обновление прошивки

Обновление прошивки OTA: в приложении «KS Fit APP» вы можете получить уведомление об обновлении. Пожалуйста, ознакомьтесь с введением в обновление и следуйте подсказкам на мобильном устройстве для автоматического завершения обновления прошивки.

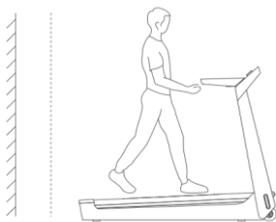
1.5 Рекомендации по тренировкам

Пользователи, которые сделали разминку, легче переносят тренировку и снижают риск травм. Рекомендуется выполнять разминку в течение **5–10 минут перед тренировкой**. Также рекомендуется делать следующие упражнения на растяжку перед бегом или ходьбой и повторять их после тренировки.

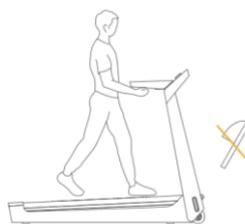
1. **Наклон вниз:** Слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться руками до пальцев ног. Удерживайте положение **10–15 секунд**, затем расслабьтесь. Повторите **3 раза**.
2. **Растяжка сухожилий стопы:** Сядьте на ровную поверхность, выпрямите одну ногу, а другую подверните внутрь к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте дотянуться руками до пальцев ног. Удерживайте **10–15 секунд**, затем расслабьтесь. Повторите **3 раза** для каждой ноги.
3. **Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия:** Встаньте рядом со стеной, опираясь на нее руками, одну ногу поставьте назад. Держите спину ровно, пятки должны касаться пола. Наклоняйтесь к стене и держите **10–15 секунд**, затем расслабьтесь. Повторите **3 раза** для каждой ноги.
4. **Растяжка квадрицепсов:** Удерживайте равновесие, опираясь левой рукой на стену или стол. Затем вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую пятку и медленно подтяните ее к ягодицам, пока не почувствуете натяжение мышц передней части бедра. Удерживайте **10–15 секунд**, затем расслабьтесь. Повторите **3 раза** для каждой ноги.
5. **Растяжка внутренней части бедра:** Сядьте, держите стопы вместе, а колени направьте наружу. Возьмитесь за стопы руками и потяните их в сторону паха. Удерживайте **10–15 секунд**, затем расслабьтесь. Повторите **3 раза**.

Важно! Если во время использования беговой дорожки возникнет нештатная ситуация, удерживаясь за поручень, уберите ноги с бегового полотна и сойдите в сторону на пол.

1.6 Меры предосторожности



⚠ Соблюдайте расстояние 2000 мм × 1000 мм между беговой дорожкой и пространством позади нее.

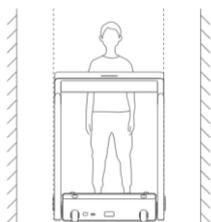


⚠ Носите спортивную обувь.

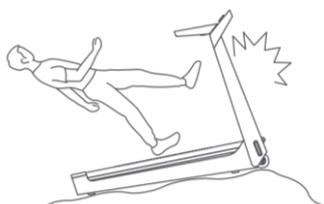


Закрепите предохранительный ключ на одежде перед использованием.

(При необходимости вытяните ключ, чтобы немедленно остановить дорожку в экстренной ситуации).



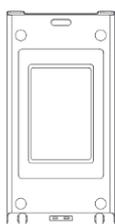
⚠ Оставляйте зазор не менее 500 мм между беговой дорожкой и стенами по бокам.



⚠ Не устанавливайте беговую дорожку на неровной поверхности.



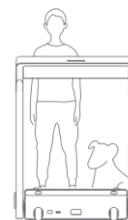
⚠ Отключайте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.



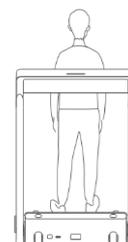
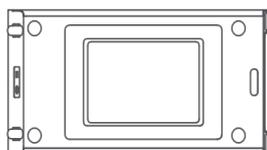
⚠ Не храните беговую дорожку в вертикальном положении.



⚠ Не наступайте на защитную крышку мотора беговой дорожки.



⚠ Не позволяйте домашним животным запрыгивать на дорожку.

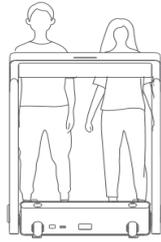


⚠ Не храните беговую дорожку на ребре.



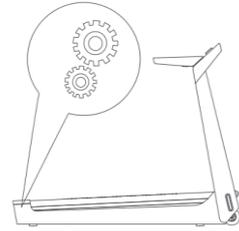
⚠ Держите взгляд горизонтально, чтобы избежать головокружения.

⚠ Пожилые люди и беременные женщины должны использовать дорожку с осторожностью.

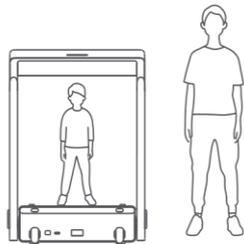


⚠ Предназначено только для одного пользователя.

⚠ Не поворачивайтесь спиной во время использования дорожки



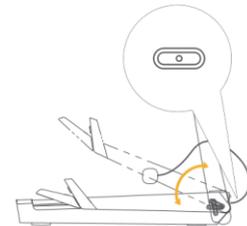
⚠ Не наступайте на части беговой дорожки, чтобы избежать попадания в движущиеся механизмы.



⚠ Держите корпус прямо во время движения.



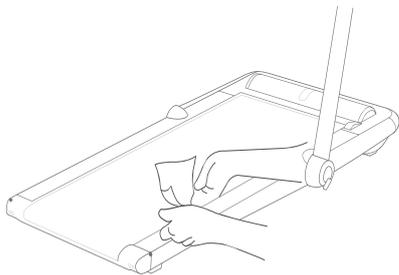
⚠ Не передвигайтесь по беговому полотну боком.



⚠ Внимание: убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось перед складыванием. Не складывайте дорожку, пока она включена. Запрещено использовать беговую дорожку в сложенном виде.

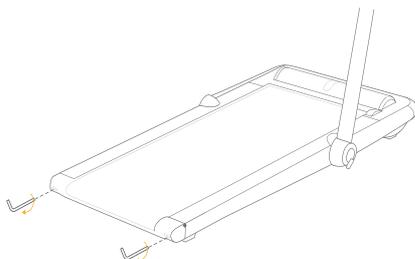
1.7 Уход и обслуживание

1. Очистка беговой дорожки



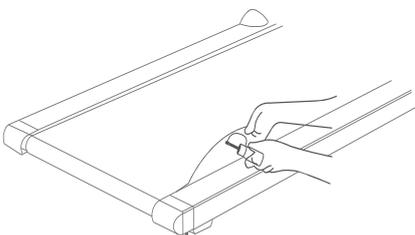
- Выключите и отключите питание беговой дорожки.
- Протрите пыль и загрязнения с основной рамы и двигателя с помощью хлопковой тряпки, смоченной небольшим количеством мягкого чистящего средства.
- Не распыляйте чистящее средство прямо на беговую ленту и не используйте кислотные и коррозионные чистящие средства.
- Не протирайте поверхность под беговой лентой.
- Появление пыли и загрязнений на полу после использования является нормальным. Удаляйте их по мере необходимости

2. Регулировка беговой ленты



- Если беговая лента наклонена влево: поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если беговая лента наклонена вправо: поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Чтобы центрировать ленту, одновременно поверните левый и правый винты на 1/2 оборота по часовой стрелке и дайте ленте поработать 1-2 минуты. При необходимости повторите настройку.

3. Смазка беговой ленты



- Выключите и выньте шнур питания беговой дорожки.
- Поднимите край беговой ленты и нанесите силиконовую смазку на внутреннюю поверхность.
- Включите беговую дорожку и дайте ленте поработать на скорости 4 км/ч в течение 10-20 секунд.
- Для одной смазки требуется 5-10 мл силиконового масла. Избыток смазки приведет к скольжению ленты и сокращению срока службы.
- Смазывайте дорожку каждые 3 месяца.

1.8 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.

Стандарты реализации продукта: GB17498.1-2008 GB17498.6-2008

1.9 Замена и утилизация



Аккумулятор, содержащийся в этом устройстве, должен быть извлечен для утилизации. При замене аккумулятора используйте только оригинальное устройство.

Отсек для батареи расположен на задней части устройства. Откройте отсек, сняв винт на крышке с помощью подходящей отвертки, а затем нажмите нижний конец защелки на разъемах. Таким образом, обе стороны соединения будут разделены.

При вставке новой батареи соедините два разъема и убедитесь, что защелка зафиксировалась на стопоре.

Утилизируйте старые аккумуляторы через специальные пункты сбора. Это также относится к аккумуляторам неисправных устройств.



Устройства, помеченные этим символом, должны утилизироваться отдельно от вашего бытового мусора, так как они содержат ценные материалы, которые могут быть переработаны. Правильная утилизация защищает окружающую среду и здоровье человека. Ваш местный орган власти или продавец может предоставить информацию по этому вопросу.