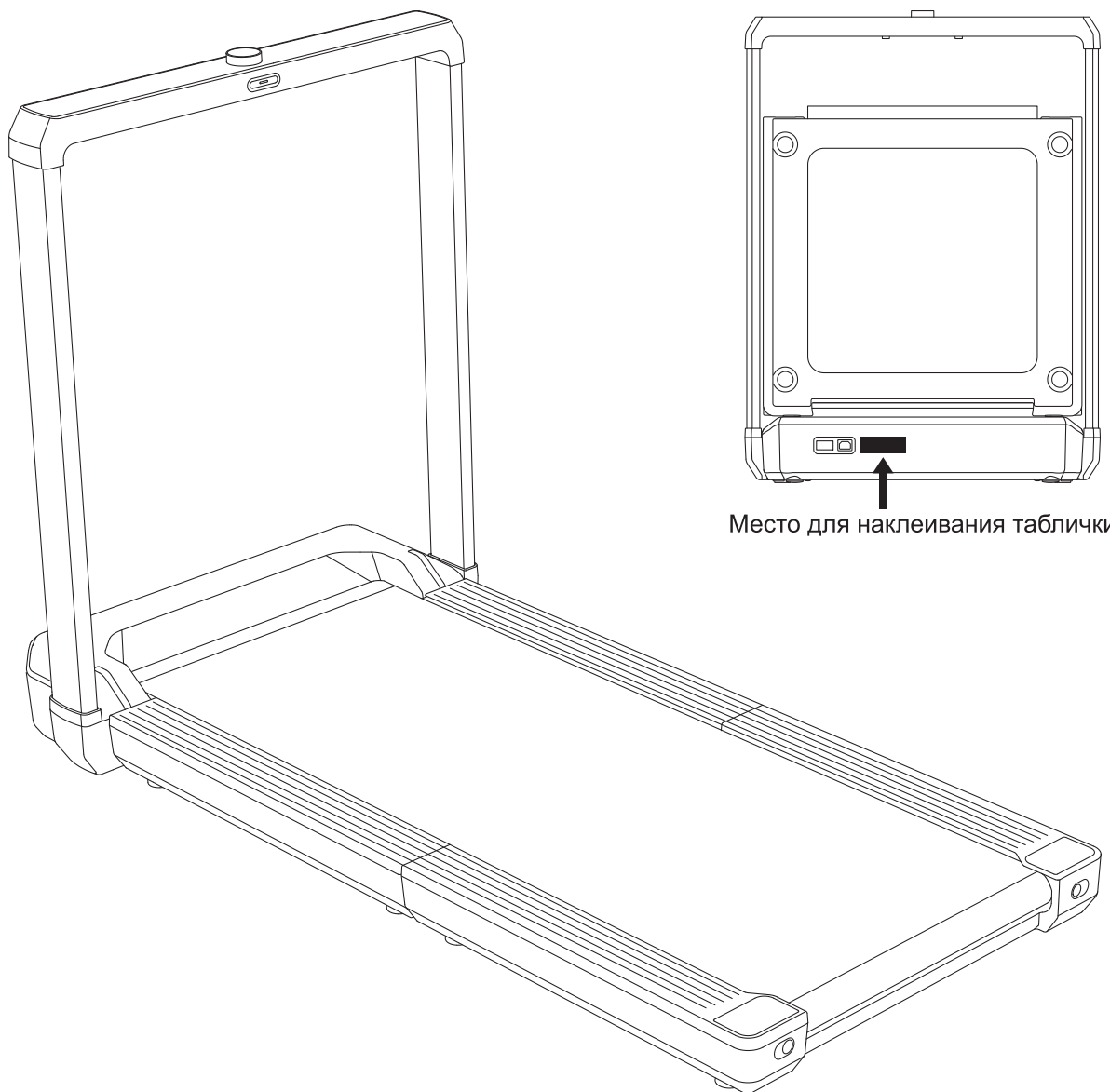


# Беговая дорожка KINGSMITH WalkingPad Treadmill TRMX16F РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Место для наклеивания таблички

## **ВНИМАНИЕ**

Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы избежать скольжения и травм при использовании. Не позволяйте детям подходить к этому оборудованию или использовать его.

Беговая дорожка имеет инновационный дизайн с возможностью складывания в несколько раз. Берегите руки при складывании/раскладывании. Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед использованием оборудования, чтобы обеспечить его безопасное и правильное использование. Сохраните руководство пользователя для использования в будущем.



Отсканируйте QR код, чтобы загрузить приложение.

# Важные меры предосторожности

---

Тренажер предназначен для использования в домашних условиях.

**ОПАСНО** - для снижения риска поражения электрическим током: всегда отключайте тренажер из электрической розетки непосредственно после использования и перед чисткой.

**ВНИМАНИЕ** – данное оборудование могут использовать дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они используют тренажер под присмотром или прошли инструктаж по безопасному использованию изделия и понимают связанные с этим опасности. Дети не должны играть с тренажером. Чистка и обслуживание тренажера не должны производиться детьми без присмотра.

Это изделие не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также с недостаточным опытом и знаниями, если они не используют тренажер под присмотром или не прошли инструктаж по использованию тренажера у лица, ответственного за их безопасность. Дети должны находиться под присмотром, им запрещается играть с тренажером.

**ВНИМАНИЕ** - храните беговую дорожку в вертикальном положении и старайтесь размещать ее с опорами по бокам, не подпускайте маленьких детей к этому тренажеру. Контакт с движущейся поверхностью может привести к серьезным ожогам от трения.

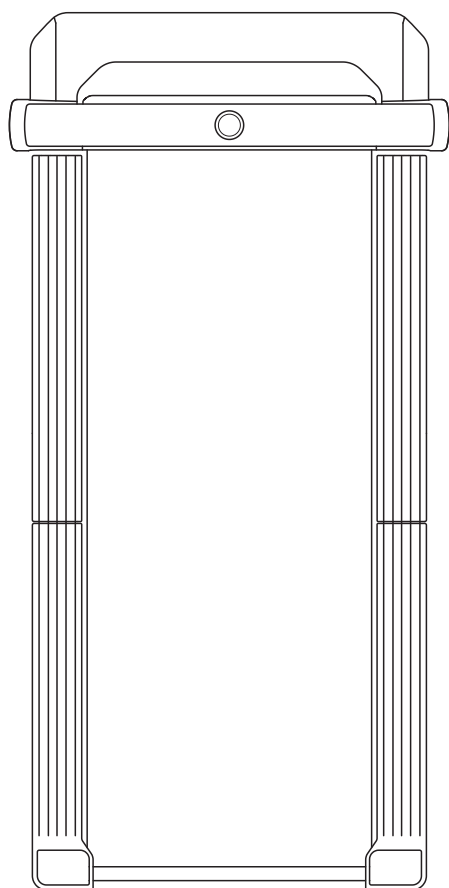
**ВНИМАНИЕ** - чтобы снизить риск ожогов, пожара, поражения электрическим током или травмирования людей:

- 1) Никогда не оставляйте тренажер без присмотра, если оно включено в розетку. Вынимайте вилку из розетки, когда тренажер не используется, а также перед тем, как устанавливать или снимать детали.
- 2) Обеспечьте пристальный контроль, если тренажер используется детьми, инвалидами или лицами с ограниченными возможностями или вблизи них.
- 3) Используйте этот тренажер только по назначению, как указано в настоящем руководстве. Не используйте оснастку, не рекомендованную производителем.
- 4) Никогда не используйте данный тренажер, если у него поврежден шнур или вилка, если оно не работает должным образом, если его уронили или повредили, или упустили в воду. Верните тренажер в сервисный центр для проверки и ремонта.
- 5) Не тяните тренажер за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.
- 6) Держите шнур вдали от нагретых поверхностей.
- 7) Никогда не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.
- 8) Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- 9) Не работайте там, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты или где подается кислород.
- 10) Чтобы отключить тренажер, переведите все элементы управления в положение «ВЫКЛ», затем выньте вилку из розетки.
- 11) Если вы почувствовали дискомфорт, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать вреда для здоровья.
- 12) Следите за тем, чтобы за тренажером было расстояние не менее 2000 мм (78,7 дюйма), а с обеих сторон - не менее 500 мм (19,7 дюйма). В случае чрезвычайной ситуации вы сможете быстро отойти от тренажера, чтобы избежать травм при столкновении с предметами вокруг или стенами.
- 13) При использовании тренажера надевайте спортивный костюм и выполняйте упражнения с учетом своего состояния.
- 14) Следите за тем, чтобы личные вещи находились подальше от прибора во избежание их случайного запутывания. В противном случае это может привести к повреждению тренажера и травмам.
- 15) Не используйте этот тренажер на неровной поверхности во избежание несчастных случаев или повреждения изделия.
- 16) Не стойте и не наступайте на голову тренажера во избежание его повреждения.
- 17) Не используйте этот тренажер с домашними животными, чтобы не напугать их и избежать других проблем с безопасностью.
- 18) Не ходите по тренажеру, не наклоняясь вперед, во избежание потери равновесия, падения и травм.
- 19) Пожилые люди, дети и беременные женщины должны использовать этот тренажер с осторожностью. Перед использованием данного тренажера проконсультируйтесь с врачом и получите соответствующие рекомендации.
- 20) Не складывайте тренажер, если питание не было выключено. В противном случае срок службы тренажера может сократиться, и это может привести к другим угрозам безопасности.
- 21) В целях обеспечения безопасности храните тренажер, как предусмотрено в руководстве.
- 22) Во избежание несчастных случаев не садитесь на тренажер и не сходите с него, когда он работает.
- 23) Используйте этот тренажер в пределах указанного диапазона веса в целях обеспечения его нормальной работы и своей личной безопасности.
- 24) Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей во избежание его повреждения. Пожалуйста, используйте этот тренажер в сухом и прохладном помещении.
- 25) Храните тренажер вдали от воды, чтобы избежать повреждения прибора и снизить риск поражения электрическим током, поскольку он не является водонепроницаемым.
- 26) Никогда не используйте тренажер дольше указанного времени и делайте 20-минутный перерыв перед повторным использованием, чтобы продлить его срок службы.
- 27) Не ставьте тренажер на наклонную поверхность и ничего не подкладывайте под него. В противном случае это может повлиять на устойчивость и производительность тренажера или даже нарушить его работу.

# Содержание

Об изделии.....	1
Перед запуском.....	2
Эксплуатация и регулировка.....	3
Уход и техобслуживание.....	8
Поиск и устранение неисправностей.....	8
Руководство по тренировкам.....	9
Замена и утилизация.....	10

## Об изделии



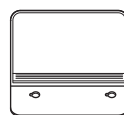
### Технические характеристики

Название продукта	KINGSMITH WalkingPad Treadmill		
№ модели	TRMX16F		
Диапазон скорости	1-16 км/ч 1-10 миль/ч	Размеры в разложенном виде	1545×774×1024 мм 60,8×30,4×40,3 дюймов
Площадь для бега	1320×500 мм 51,9×19,6 дюймов	Размеры в сложенном виде	259×774×1024 мм 10,1×30,4×40,3 дюймов
Максимальная нагрузка	136 кг / 300 фунтов	Вес нетто	47 кг / 104 фунтов
Номинальное напряжение	220-240 В~	Срок службы	14 лет и больше
Частота	50-60 Гц	Мощность на входе	1125 Вт
Класс	HC		

### Принадлежности



Шнур питания



Держатель для мобильного телефона



Предохранительный ключ



Ключ-шестигранник



Силиконовая смазка

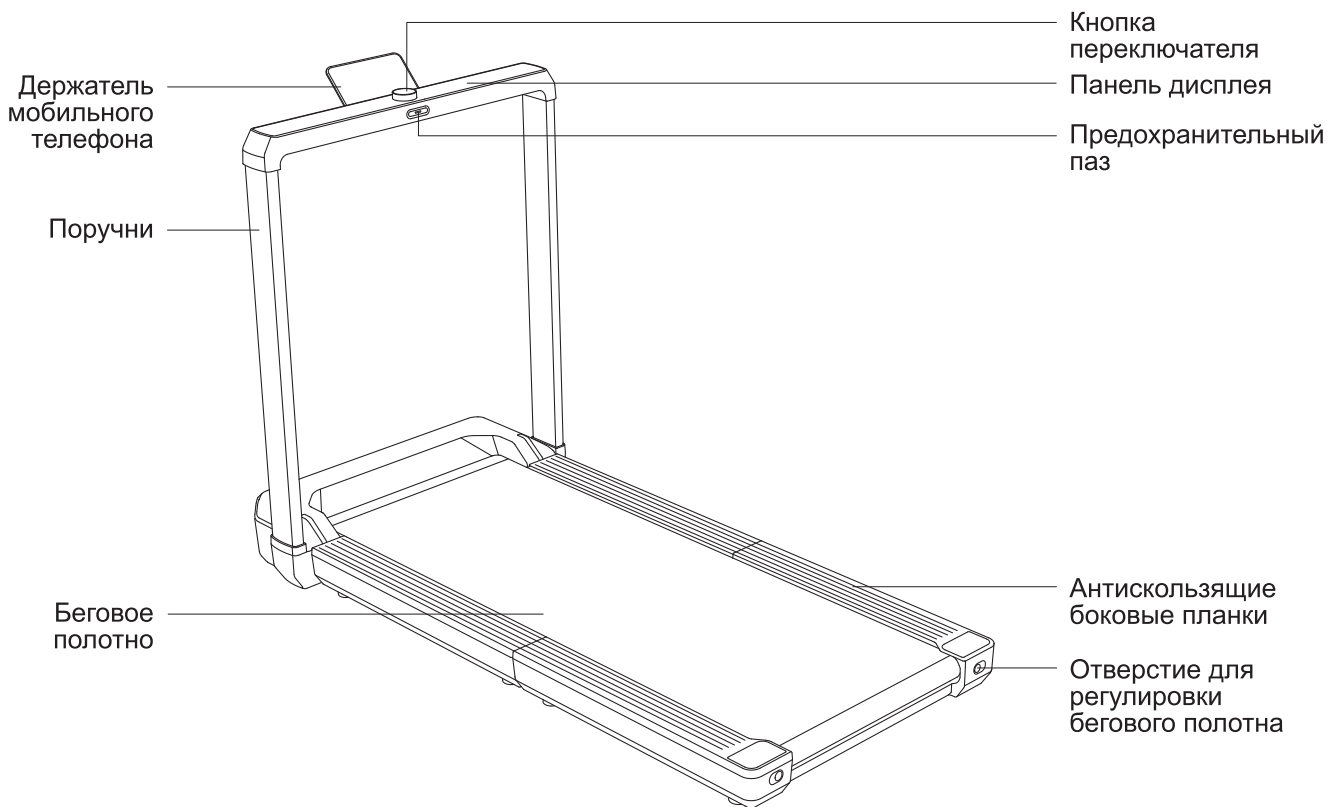


Руководство пользователя

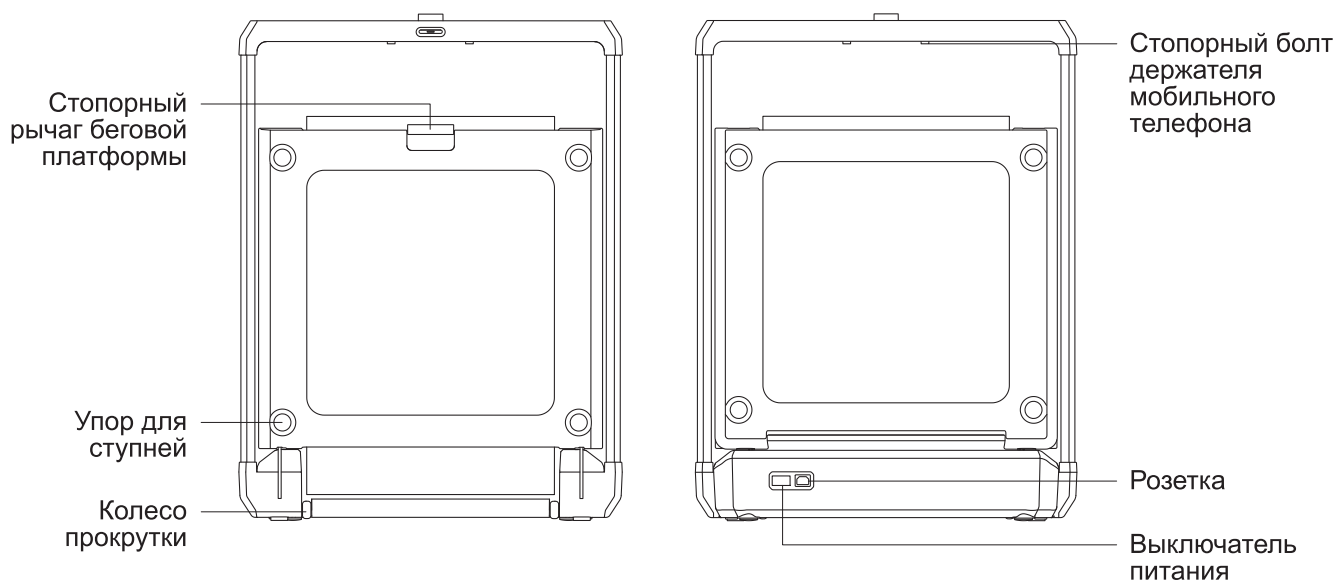
# Перед запуском

Для своей пользы, пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием беговой дорожки. Если вам нужна наша помощь при прочтении данного руководства, запишите модель изделия и серийный номер на наклейке с названием на передней панели беговой дорожки, прежде чем обращаться в службу поддержки клиентов.

## В сложенном виде



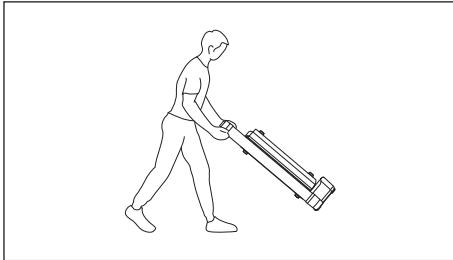
## В разложенном виде



# Эксплуатация и регулировка

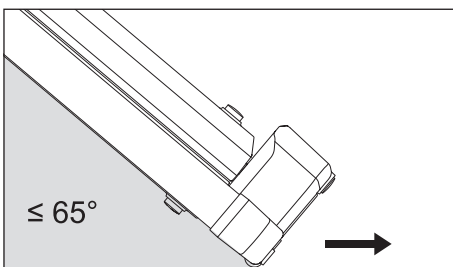
## Как перемещать беговую дорожку

Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что беговая платформа зафиксирована. Возможно, будет безопаснее перемещать беговую дорожку вдвоем. При перемещении беговой дорожки не держитесь за беговую платформу руками и не перемещайте ее по неровной поверхности.



- ① Поднимите беговую дорожку, подняв ее из зоны под панелью дисплея на ручнях.

\* Прежде чем поднимать беговую дорожку, отсоедините и уберите шнур питания.

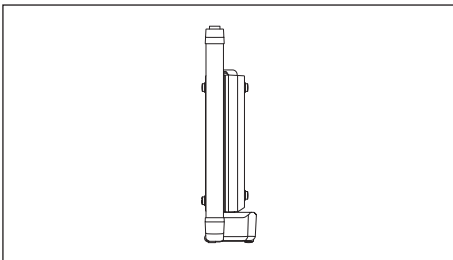


- ② Двигайтесь вперед или назад, при этом передние колеса прокрутки должны оставаться на земле.

\* Угол между беговой дорожкой и землей не должен превышать 65°.

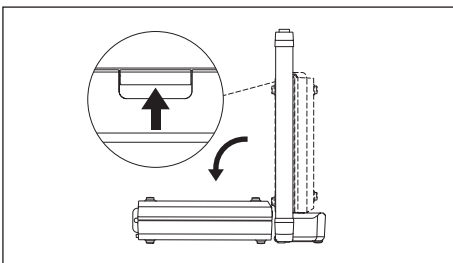
## Как разложить беговую дорожку

Чтобы не повредить беговую дорожку и не получить серьезную травму, убедитесь, что в помещении достаточно места, прежде чем раскладывать беговую дорожку.

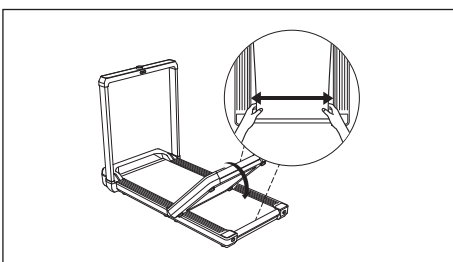


- ① Положите сложенную беговую дорожку горизонтально и проверьте, ровно ли она лежит на поверхности.

\* Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер.



- ② Потяните вверх рычаг блокировки беговой дорожки, чтобы разблокировать ее, и медленно положите ее на ровную поверхность.

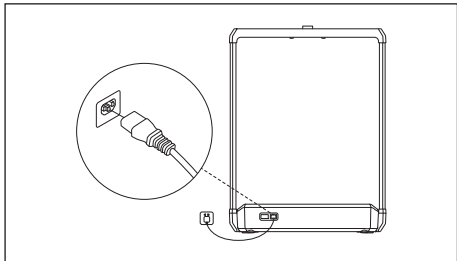


- ③ После раскладывания беговой дорожки **вручную отрегулируйте беговое полотно по центру** и прижмите его, чтобы оно стало абсолютно ровной. Если задняя беговая платформа не находится на одном уровне с землей, поверните нижний упор для ступней, чтобы выровнять ее.

\* Заднюю беговую платформу можно с силой прижать, не причиняя вреда тренажеру.

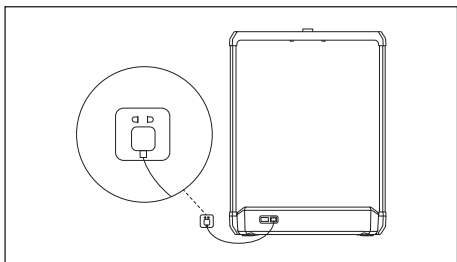
## Как подключить шнур питания

При использовании данного тренажера его необходимо заземлять. В случае неисправности или повреждения заземление может обеспечить путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Источник питания тренажера включает в себя провод



- 1 Вставьте шнур питания в розетку на передней панели беговой дорожки.

\* Неправильное подключение провода заземления может увеличить риск поражения электрическим током.



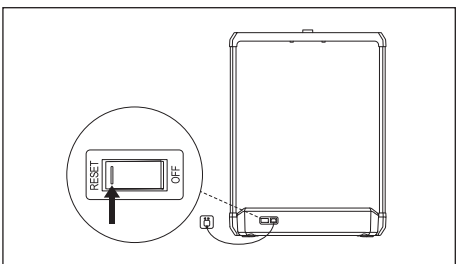
- 2 Вставьте другой конец шнура питания в подходящую розетку, которая должна быть установлена и заземлена в соответствии с местными правилами и нормами.

\* Не выполняйте модификации вилки, которая входит в комплект поставки изделия. Если вилка не подходит к розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей розетки.

**ПРИМЕЧАНИЕ: если шнур питания поврежден, его следует заменить шнуром питания, рекомендованным производителем.**

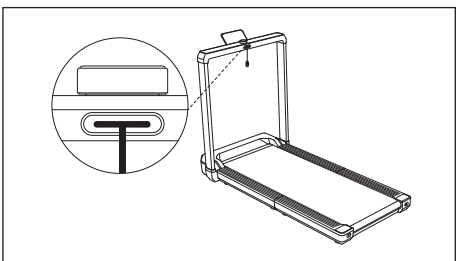
## Включение

Если беговая дорожка находится в холодной среде, пожалуйста, дайте нагреться до комнатной температуры перед тем, как включать питание. В противном случае панель беговой дорожки или другие компоненты могут быть повреждены. В экстренной ситуации вы можете вытащить предохранительный ключ, чтобы быстро замедлить движение беговой дорожки до остановки. Проверьте несколько положений, чтобы убедиться, что предохранительный ключ можно плавно вытащить из предохранительного паза в экстренной ситуации.



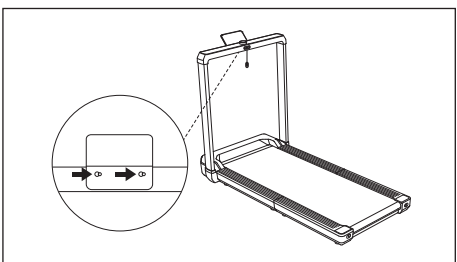
- 1 Найдите выключатель питания на передней панели беговой дорожки и включите его.

\* Если вы услышите звуковой сигнал и увидите, что панель загорелась, значит, выключатель питания находится в положении «СБРОС».



- 2 Достаньте предохранительный ключ из коробки с принадлежностями и вставьте его в предохранительный паз в центре поручня.

\* Нормальный запуск беговой дорожки возможен только при вставленном предохранительном ключе.

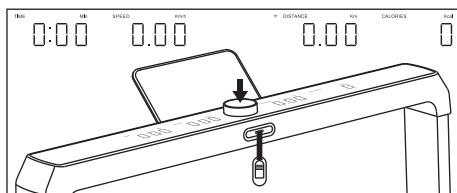
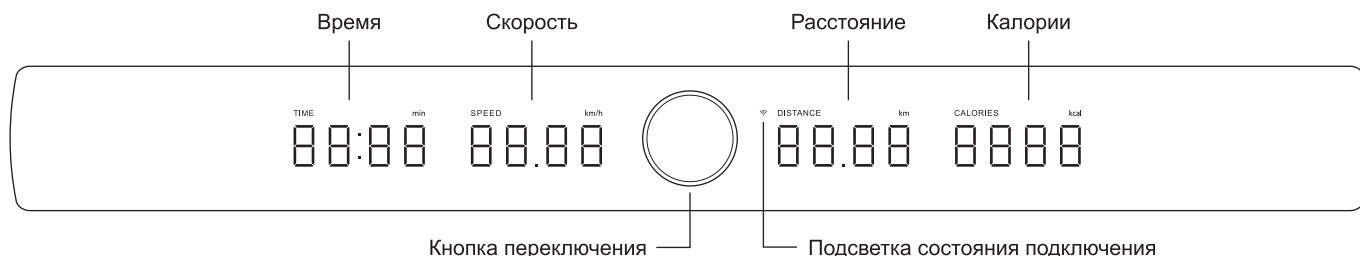


- 3 Достаньте держатель телефона из коробки с принадлежностями, вставьте два больших отверстия держателя в фиксированные болты на нижней стороне поручня, сдвиньте его в направлении малого отверстия и зафиксируйте его.

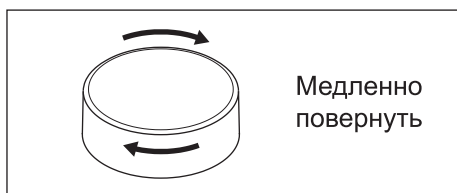
\* Чтобы обеспечить надежную установку держателя телефона, рекомендуется затянуть болты ключом-шестигранником (входит в комплект поставки).

## Как использовать панель дисплея

В панели дисплея используется передовая технология светодиодных дисплеев и предусмотрена возможность беспроводного подключения к сети. Следующая информация поможет вам быстро освоить, как работать с панелью.



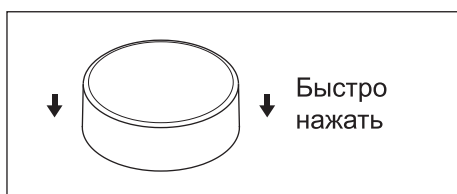
- ① После включения питания загорается панель дисплея, все данные отображаются как нулевые, и беговая дорожка переходит в режим по умолчанию. Нажмите и отпустите кнопку переключателя, и после 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка медленно начнет работать.



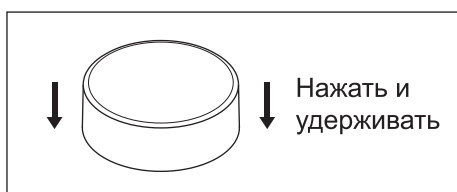
- ② Во время работы медленно вращайте ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить скорость. Вращая ее против часовой стрелки, вы можете уменьшить скорость.



- ③ Во время работы быстро поверните кнопку по часовой стрелке, чтобы переключить значение скорости между 1/3/6/9/12/15/16 км/ч (1/3/6/9/10 миль/ч), и поверните ее против часовой стрелки, чтобы переключить значение скорости между 16/15/12/9/6/3/1 км/ч (10/9/6/3/1 миль/ч).



- ④ Во время работы нажмите и отпустите кнопку переключателя, чтобы перейти в режим паузы. Все данные при этом сохраняются.

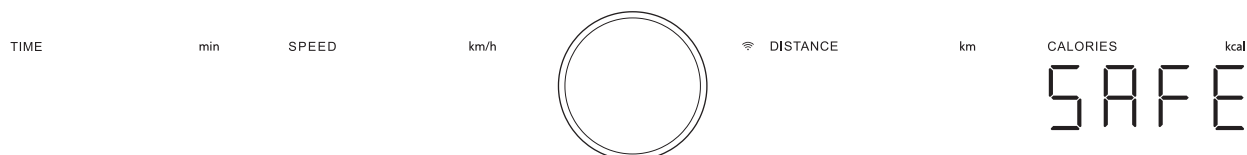


- ⑤ В режиме паузы, если нажать кнопку переключателя управления и удерживать ее в течение 2 секунд, или при отсутствии работы в течение 10 минут данные на панели дисплея будут обнулены. Тренажер перейдет в режим ожидания.

---

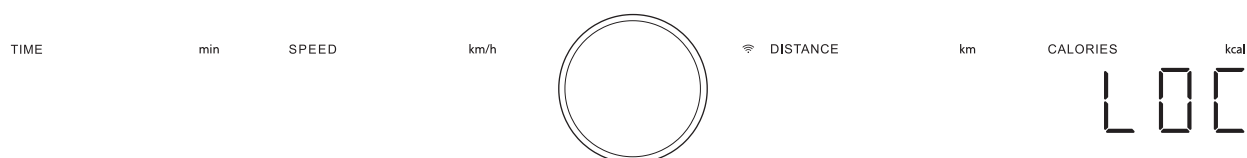
Если предохранительный ключ не вставлен, на светодиодном дисплее появится надпись «БЕЗОПАСНО», и беговая дорожка перейдет в состояние безопасности, при котором ее нельзя будет запустить. В этом случае перед использованием беговой дорожки необходимо вставить предохранительный ключ, как описано в пункте Р4 раздела «Как включить питание».

---



В приложении можно включить/отключить блокировку от детей. Если блокировка от детей включена, беговая дорожка не запустится, а на светодиодном дисплее появится надпись «БЛОКИРОВКА». В приложении можно удалить настройки блокировки от детей или сбросить блокировку от детей, нажав и удерживая кнопку переключения в течение 5 секунд.

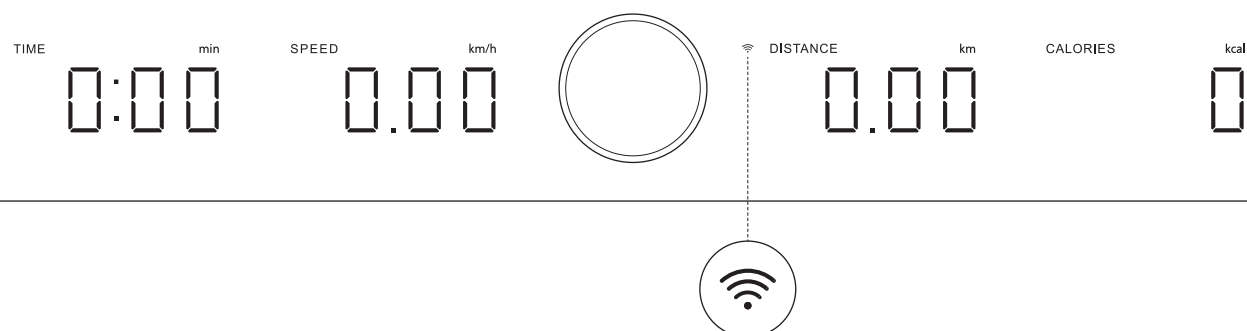
---



Когда беговая дорожка не подключена к программному обеспечению, индикатор мигает; когда беговая дорожка подключена к программному обеспечению, индикатор остается включенным.

\* Когда беговая дорожка не подключена, беспроводная сеть всегда находится в состоянии подключения, ее можно подключить путем поиска с помощью приложения.

---



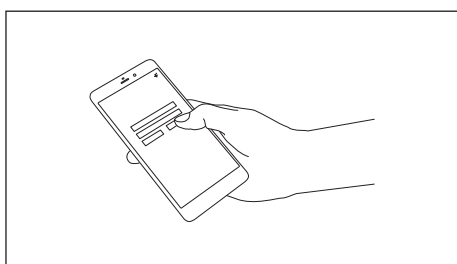


## Как подключить приложение

Беговую дорожку можно использовать с подключенным приложением, чтобы сделать ваши тренировки более профессиональными и улучшить ваши впечатления от бега.



- ① Отсканируйте QR-код или найдите в Apple Store или Google Play «KS Fit», завершите установку и регистрацию.



- ② Поднесите мобильный телефон к беговой дорожке.
- ③ Включите Bluetooth на мобильном телефоне.
- ④ Включите беговую дорожку.
- ⑤ Откройте приложение KS Fit и добавьте оборудование.

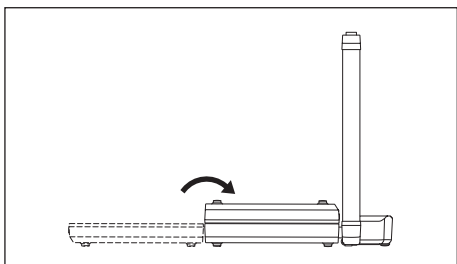
\* Добавьте оборудование через приложение вместо того, чтобы выбирать его из списка Bluetooth. Если оборудование уже выбрано, удалите его из списка Bluetooth и повторите сопряжение через приложение.

\* Повторите шаги ③–⑤, если не удастся выполнить сопряжение с оборудованием.

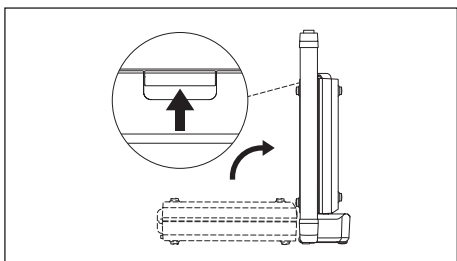
\* В целях безопасности не подключайте второй мобильный телефон к беговой дорожке во время тренировки, если телефон был сопряжен с оборудованием.

## Как складывать беговую дорожку

Чтобы не повредить беговую дорожку и не получить серьезную травму, убедитесь, что шнур питания отключен от сети, прежде чем складывать беговую дорожку.



- ① Сложите заднюю беговую платформу в верхнюю часть передней беговой платформы и убедитесь, что она находится в заданном положении.

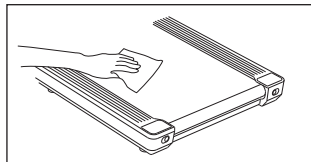


- ② Потяните за рычаг блокировки беговой дорожки, чтобы разблокировать его, стараясь не прищемить пальцы. Затем медленно поднимите ее параллельно поручню и осторожно потрясите, чтобы проверить, заблокирована ли беговая дорожка.

\* Положите сложенный тренажер на землю для безопасного хранения.

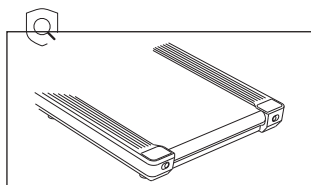
# Уход и техобслуживание

Чтобы ваша беговая дорожка работала исправно и дольше установленного срока службы, рекомендуется регулярно проводить техобслуживание, которое включает в себя следующие пункты. При обнаружении любых повреждений и износа немедленно прекратите использование беговой дорожки до устранения проблемы.



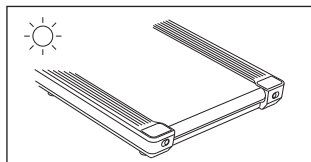
## ① Чистка беговой дорожки

- Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.
- Добавьте небольшое количество мягкого чистящего средства на салфетку из 100% хлопка и протрите панель дисплея, поручни, держатель мобильного телефона, беговое полотно и т.д.
- \* Не распыляйте чистящее средство непосредственно на панель дисплея или беговое полотно.
- \* Не используйте кислотные и коррозионные чистящие средства.
- \* Не протирайте пространство под беговым полотном.
- \* После некоторого времени тренировок на задней части полотна могут появиться пыль и пятна. Это нормально, и их можно просто вытереть.



## ② Проверка беговой дорожки

- Проверьте винты и болты. Если они ослаблены, затяните их, чтобы обеспечить безопасное использование.
- Проверьте шнур питания. При обнаружении повреждений и износа прекратите использование и немедленно замените шнур питания.
- Проверьте беговое полотно. Если оно не отцентрировано, слишком тугое или слишком свободное, отрегулируйте беговое полотно, см. раздел «Отклонение/проскальзывание бегового полотна и как это устранить» в разделе «Поиск и устранение неполадок».
- \* Если требуется замена, используйте компоненты, указанные производителем.

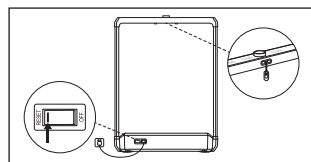


## ③ Хранение в сухом и прохладном месте

- Храните беговую дорожку в сухом и прохладном месте.
- \* Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе или в местах с повышенной влажностью или резкими перепадами температуры.
- Делайте 20-минутный перерыв после каждых двух часов использования, чтобы беговая дорожка могла лучше отводить тепло.
- \* Не используйте беговую дорожку непрерывно более 2 часов.

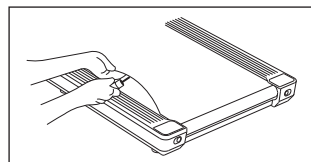
# Поиск и устранение неисправностей

Большинство неисправностей беговых дорожек можно устранить, выполнив следующие простые шаги по выявлению проблемы и выполнив необходимые действия.



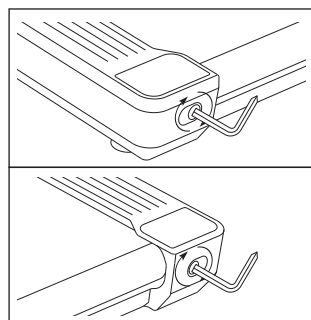
## ① Не включается питания / Питание выключается при использовании

- Убедитесь, что оба конца шнура питания вставлены в розетку.
- Подключив шнур питания, убедитесь, что предохранительный ключ вставлен в предохранительный паз.
- Убедитесь, что выключатель питания включен.



## ② Смазка бегового полотна

- Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.
- Поднимите заднюю беговую платформу, поднимите беговое полотно и нанесите силиконовую смазку в форме буквы «Z» на внутреннюю поверхность беговой платформы в центральном положении.
- Включите беговую дорожку и повторите попытку.
- \* Нет необходимости наносить смазку на всю поверхность беговой платформы, так как оно само распределится в процессе эксплуатации.
- \* Для каждой смазки требуется 5-10 мл силиконовой смазки. Избыток силиконовой смазки может привести к проскальзыванию и нарушить нормальное использование.



## ③ Отклонение бегового полотна/проскальзывание и как это устранить

- Если беговое полотно расположено не по центру поднимите заднюю беговую платформу и отрегулируйте беговое полотно вручную (как показано в шаге 3 раздела «Как разложить беговую дорожку»).
- Если беговое полотно по-прежнему отклоняется, отрегулируйте его с помощью ключа-шестигранника из комплекта поставки, выполнив следующие действия: если беговое полотно смещается влево: поверните левый винт с регулировочным отверстием по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если беговое полотно смещается вправо: поверните правый винт с регулировочным отверстием по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если беговое полотно проскальзывает: одновременно поверните левый и правый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/2 оборота. После каждой регулировки прогоните тренажер на скорости 3-4 км/ч (1,95-2,5 миль/ч) в течение 1-2 минут, чтобы проследить за калибровкой. При необходимости отрегулируйте еще раз.
- \* Если беговое полотно слишком тугое или слишком свободное, это повлияет на производительность беговой дорожки и повредит беговое полотно.

#### ④ Описание кода ошибки

\* При возникновении неисправности на дисплее появится код ошибки. Если появляется приведенный ниже код ошибки, выключите и перезапустите беговую дорожку. Если код ошибки по-прежнему отображается, прекратите использование, запишите модель и серийный номер тренажера на наклейке с шильдиком на передней панели беговой дорожки и обратитесь к дилеру или в отдел обслуживания клиентов для выполнения ремонта до тех пор, пока проблема не будет решена.

E01: Программная перегрузка по току

E02: Перегрузка аппаратного обеспечения по току

E03: Перегрев модуля IPM

E04: Защита от низкого напряжения

E05: Защита от высокого напряжения

E06: Защита от обрыва фазы двигателя

E07: Защита от блокировки ротора двигателя

E09: Не запускается двигатель

E12: Защита двигателя от перегрузки по току

E13: Защита от перегрузки

\* Решение: Добавьте силиконовую смазку. Тренажер возобновит работу автоматически после обратного отсчета.




E14: Отсутствует сигнал Холла

E15: Ошибка связи

## Руководство по тренировкам

### Интенсивность тренировок

Независимо от того, какова ваша цель - сжечь жир или улучшить сердечно-сосудистую форму, ключевым фактором достижения результатов являются тренировки соответствующей интенсивности. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти правильный уровень интенсивности. В таблице ниже приведены рекомендуемые зоны пульса для сжигания жира и улучшения сердечно-сосудистой системы.

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	

Чтобы подобрать подходящий уровень интенсивности, отметьте свой возраст в нижней части таблицы (округлите до ближайшего десятка). Наименьшее число — это пульс для сжигания жира, среднее число - максимальный пульс для сжигания жира, а наибольшее число - пульс для улучшения сердечно-сосудистой формы (для обеспечения эффективности рекомендуется носить пульсометр во время тренировок, если можно приобрести дополнительно).

Сжигание жира - чтобы эффективно использовать жир в качестве источника энергии, вы должны выполнять низкоинтенсивные упражнения в течение длительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваше тело будет использовать гликоген в качестве энергии. Только после первых нескольких минут тренировки организм начинает использовать в качестве энергии запасенный жир. Если ваша цель - сжечь жир, регулируйте интенсивность тренировки до тех пор, пока частота сердечных сокращений не приблизится к минимальному значению в вашей тренировочной зоне.

### Руководство по спорту

Разминка: рекомендуется разминаться в течение 5-10 минут перед тренировкой, полностью мобилизуя суставы и растягиваясь перед началом низкоинтенсивных упражнений.

Тренировка: рекомендуется выполнять упражнения в течение 20-30 минут, поддерживая интенсивность в пределах тренировочного диапазона (в первые несколько недель тренировок время занятий должно быть в пределах 20 минут), а дыхание должно быть ровным во время выполнения упражнений.

Растяжка: рекомендуется растягиваться в течение 5-10 минут после тренировки, это поможет улучшить гибкость суставов и растяжимость мышц, а также предотвратить травмы при выполнении упражнений.

### Регулярность тренировок

Для поддержания или улучшения физического состояния проводите три тренировки в неделю, отдыхая между ними не менее одного дня. Через несколько месяцев регулярных занятий, при необходимости, вы можете проводить до пяти тренировок в неделю. Помните, что ключ к успеху - сделать физические упражнения частой и приятной частью вашей повседневной жизни.

## Замена и утилизация

---



Правильная утилизация данного изделия. Эта маркировка указывает на то, что данное изделие не должно утилизироваться вместе с другими бытовыми отходами на территории ЕС. Чтобы предотвратить возможный вред окружающей среде или здоровью людей в результате неконтролируемой утилизации отходов, ответственно относитесь к их переработке, чтобы способствовать устойчивому повторному использованию материальных ресурсов. Чтобы вернуть использованное изделие, воспользуйтесь системами возврата и сбора отходов или обратитесь к продавцу, в котором было приобретено изделие. Они могут принять это изделие на безопасную для окружающей среды переработку.



Производитель: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.  
Адрес: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China  
СДЕЛАНО В КИТАЕ