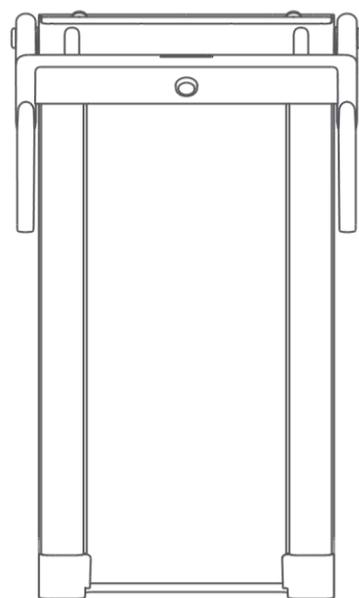
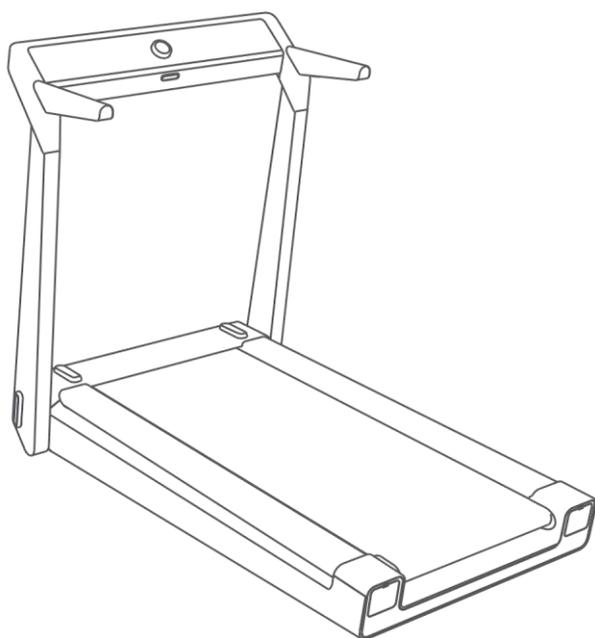


Руководство пользователя для беговой дорожки KingSmith WalkingPad TRK15F



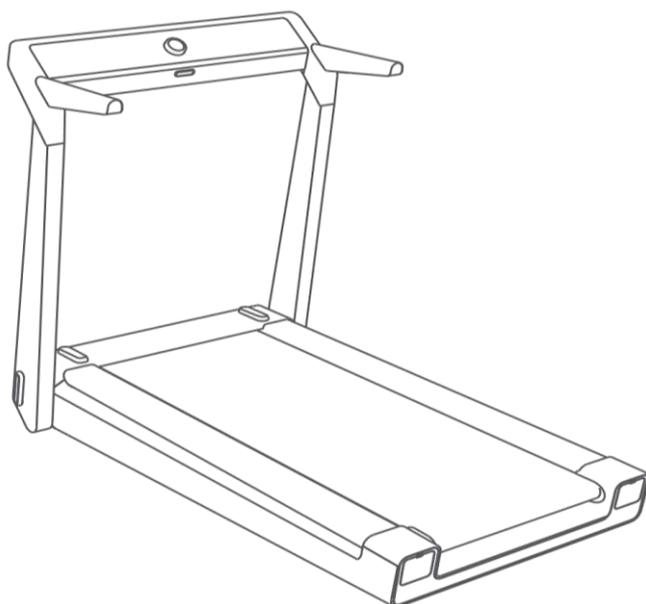
Внимание: существует опасность удара током, если устройство используется без заземления. Это устройство не предназначено для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями. Дети должны находиться под наблюдением взрослым и не играть с устройством. Уровень шума при нагрузке выше, чем без неё. Чтобы снизить риск травм, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед использованием беговой дорожки и сохраните его.

Содержание

1.1 Продукт и аксессуары	03
1.2 Вид изделия.....	04
1.3 Установка и регулировка.....	05
1.4 Руководство по эксплуатации.....	06
1.5 Упражнения и разминка.....	08
1.6 Меры предосторожности	08
1.7 Уход и обслуживание	10
1.8 Товарный знак и права сторон	11

Добро пожаловать!

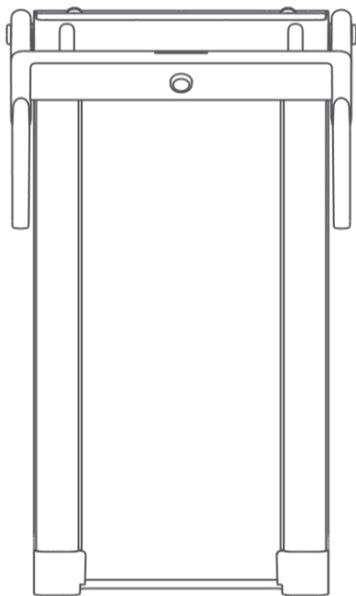
Спасибо, что выбрали беговую дорожку KingSmith WalkingPad TRK15F (далее — «Беговая дорожка»), которая обладает простым, функциональным и современным дизайном. Пользователи беговой дорожки могут наслаждаться домашними тренировками и поддерживать себя в отличной физической форме. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Беговая дорожка не предназначена для коммерческих, арендных или общественных целей.



Показатели	Параметры
Общие размеры	1420×828×1140 мм
Размеры в сложенном виде	1420×828×310 мм
Размер бегового полотна	1200×480 мм
Вес брутто	71 кг
Вес нетто	57 кг
Максимальная нагрузка	110 кг
Рекомендуемый возраст	от 14 до 60 лет
Допустимый рост	без ограничений
Минимальная скорость	0.8 км/ч
Максимальная скорость	15 км/ч
Номинальная мощность	918 Вт
Номинальное напряжение	220-240 В
Частота	50/60 Гц
Класс	HC
Спортивный режим	HIIT режим / Режим сжигания жира / Режим ходьбы

1.1 Продукт и аксессуары

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



Аксессуары



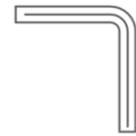
Шнур питания



Держатель для телефона



Предохранительный ключ



Гаечный ключ



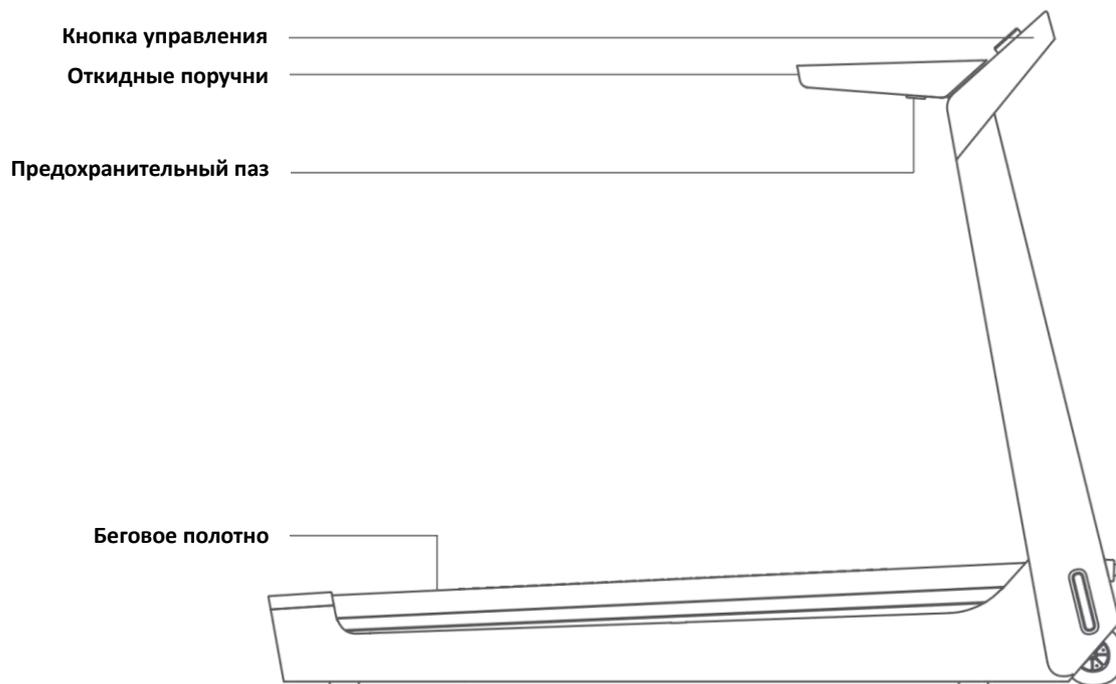
Силиконовая смазка

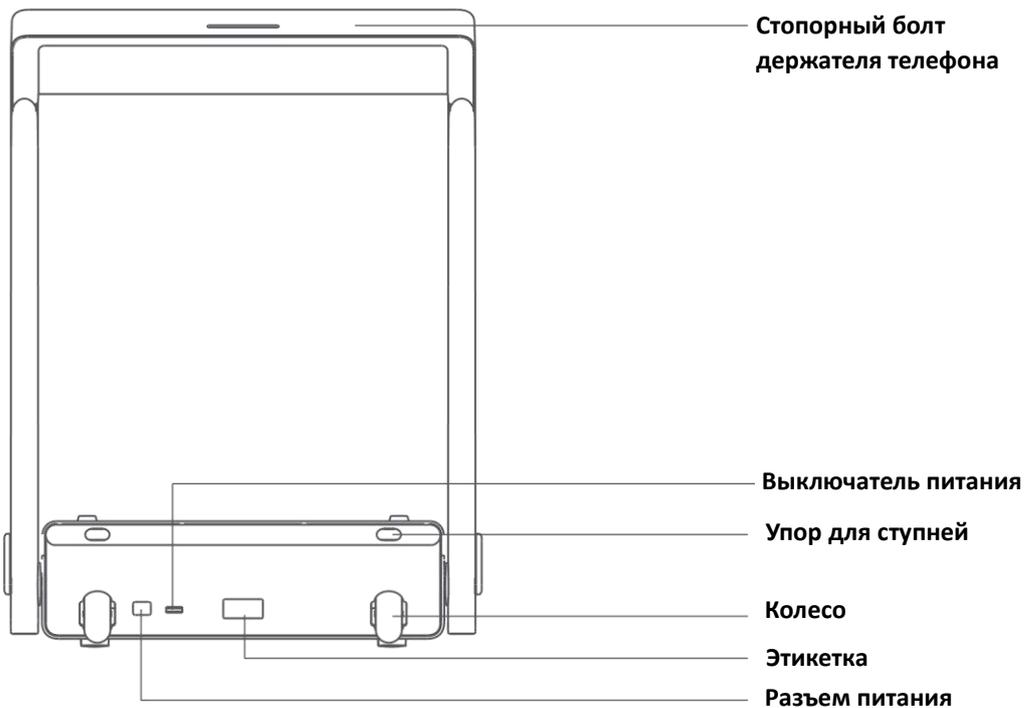


Руководство пользователя

1.2 Вид изделия

1. Корпус беговой дорожки





3. Панель дисплея

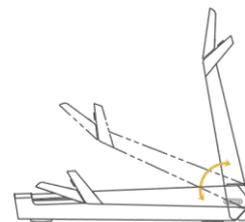


1.3 Установка и регулировка

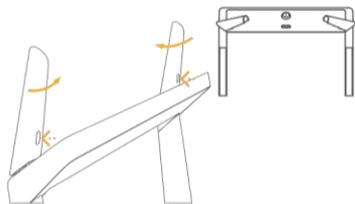
Пожалуйста, внимательно учитывайте свое физическое состояние перед началом использования беговой дорожки. Соблюдайте технику безопасности и начинайте тренировку в умеренном темпе. Неправильные или чрезмерно интенсивные тренировки могут негативно сказаться на состоянии суставов и общем самочувствии.



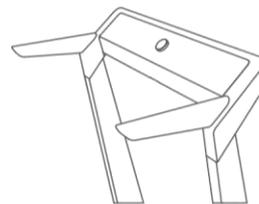
1. Извлеките тренажер из упаковки и установите его на ровную поверхность.



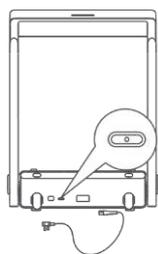
2. Установите верхнюю часть устройства в вертикальное положение.



3. Поверните поручень в направлении стрелок, удерживая кнопку блокировки под поручнем.



4. Проверьте, зафиксирован ли поручень.



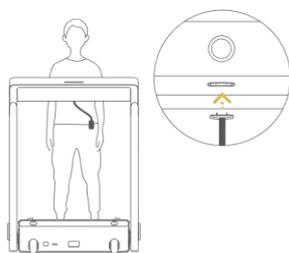
5. Подключите источник питания и включите переключатель.



6. Скачайте приложение "KS Fit" и завершите установку. Если вы хотите использовать пульт дистанционного управления напрямую, вы можете пропустить шаги 6 и 7.



7. Откройте приложение и завершите регистрацию следуя инструкции.



8. Дорожка готова к использованию. Уровень шума составляет 65 дБ(А). Беговая дорожка имеет механизм экстренной остановки для вашей безопасности. Перед началом тренировки прикрепите предохранительный ключ к одежде. Если дорожка была выключена из-за извлечения ключа безопасности, вставьте его снова. В экстренной ситуации держитесь за поручни обеими руками и перейдите на боковые зоны платформы с обеих сторон. Активируйте механизм экстренной остановки.

1.4 Руководство по эксплуатации

1. Описание кнопки выбора режима

2. Описание HIIT-режима



Режим HIIT



Режим сжигания калорий



Режим ходьбы

HIIT — это режим интервальных тренировок высокой интенсивности, который эффективно улучшает физическую форму.

3. Описание режима сжигания жира



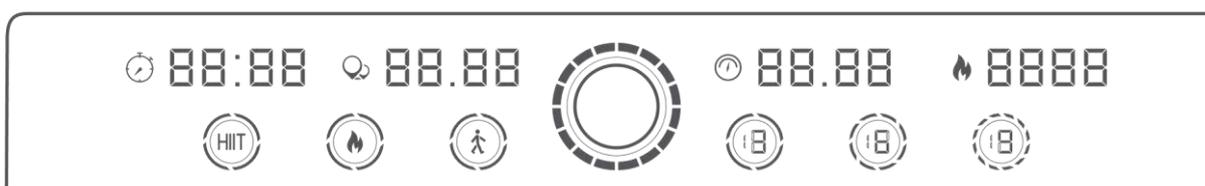
Режим сжигания жира — это программа средней интенсивности, которая помогает эффективно сжигать калории.

4. Описание режима ходьбы



Режим ходьбы — это низкоинтенсивная тренировка, подходящая для пользователей без опыта или для тех, кто впервые используют беговую дорожку.

5. Порядок выбора режима



После включения питания нажмите центральную кнопку управления, чтобы начать тренировку. После этого, беговая дорожка медленно запускается на минимальной стартовой скорости (0,8 км/ч). В этот момент выберите соответствующий режим скорости, нажав на нужную кнопку.

После нажатия кнопки режима отрегулируйте скорость движения, поворачивая центральную кнопку управления (изменение скорости происходит с шагом 0,1 км/ч). Снова нажмите центральную кнопку, чтобы поставить тренажер на паузу.

С помощью кнопки быстрой регулировки можно задать значение скорости через приложение и передать его на беговую дорожку.

6. Коды ошибок

После сбоя в работе беговой дорожки электронный счетчик отображает код ошибки в окне информации о скорости.

К неисправностям относятся:

E01: Привод не получает сигнал от электронного дисплея (ошибка связи)

E02: Защита от заклинивания

E03: Ошибка датчика скорости

E05: Защита от перегрузки по току

E06: Обрыв цепи двигателя

E10: Короткое замыкание выхода

E13: Электронный дисплей не получает сигнал от привода (сбой связи)

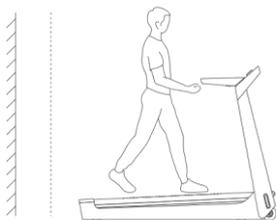
1.5 Упражнения и разминка

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.

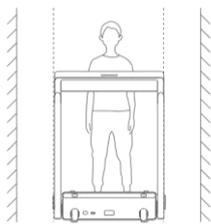


⚠ **Носите спортивную обувь.**

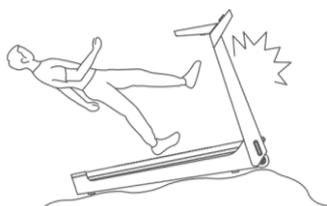


Закрепите предохранительный ключ на одежде перед использованием.

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



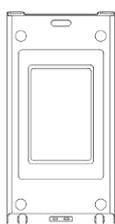
⚠ Оставляйте зазор не менее 500 мм между беговой дорожкой и стенами по бокам.



⚠ Не устанавливайте беговую дорожку на неровной поверхности.



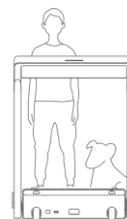
⚠ Отключайте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.



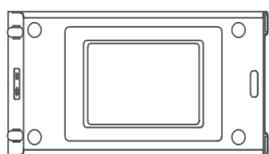
⚠ Не храните беговую дорожку в вертикальном положении.



⚠ Не наступайте на защитную крышку мотора беговой дорожки.



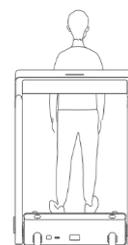
⚠ Не позволяйте домашним животным запрыгивать на дорожку.



⚠ Не храните беговую дорожку на ребре.



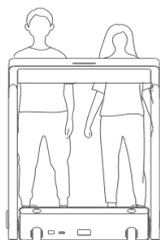
⚠ Пожилые люди и беременные женщины должны использовать дорожку с осторожностью.



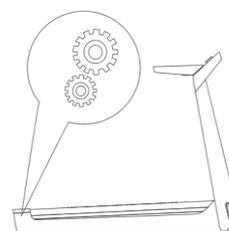
⚠ Не поворачивайтесь спиной во время использования дорожки



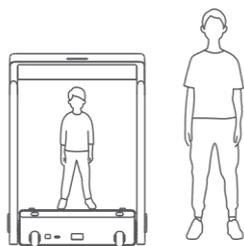
⚠ Держите взгляд горизонтально, чтобы избежать головокружения.



⚠ Предназначено только для одного пользователя.



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



⚠ Держите корпус прямо во время движения.



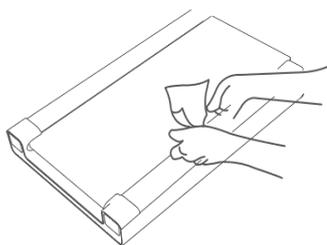
⚠ Не передвигайтесь по беговому полотну боком.



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

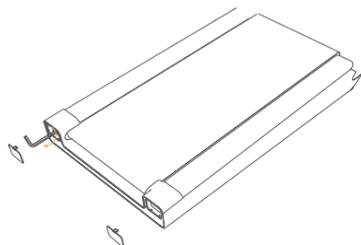
1.7 Уход и обслуживание

1. Очистка беговой дорожки



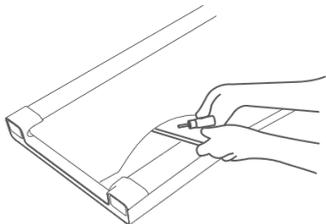
- Выключите и отключите питание беговой дорожки.
- Протрите пыль и загрязнения с основной рамы и двигателя с помощью хлопковой тряпки, смоченной небольшим количеством мягкого чистящего средства.
- Не распыляйте чистящее средство прямо на беговую ленту и не используйте кислотные и коррозионные чистящие 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

Различные патенты, относящиеся к серии тренажеров KingSmith WalkingPad, разработаны и охраняются авторским правом компанией Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. (далее «KingSmith»). Без письменного разрешения компании KingSmith никакая организация или частное лицо не имеет права копировать или распространять полностью или частично это Руководство пользователя и не имеет права использовать содержащиеся в нем патенты. 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.