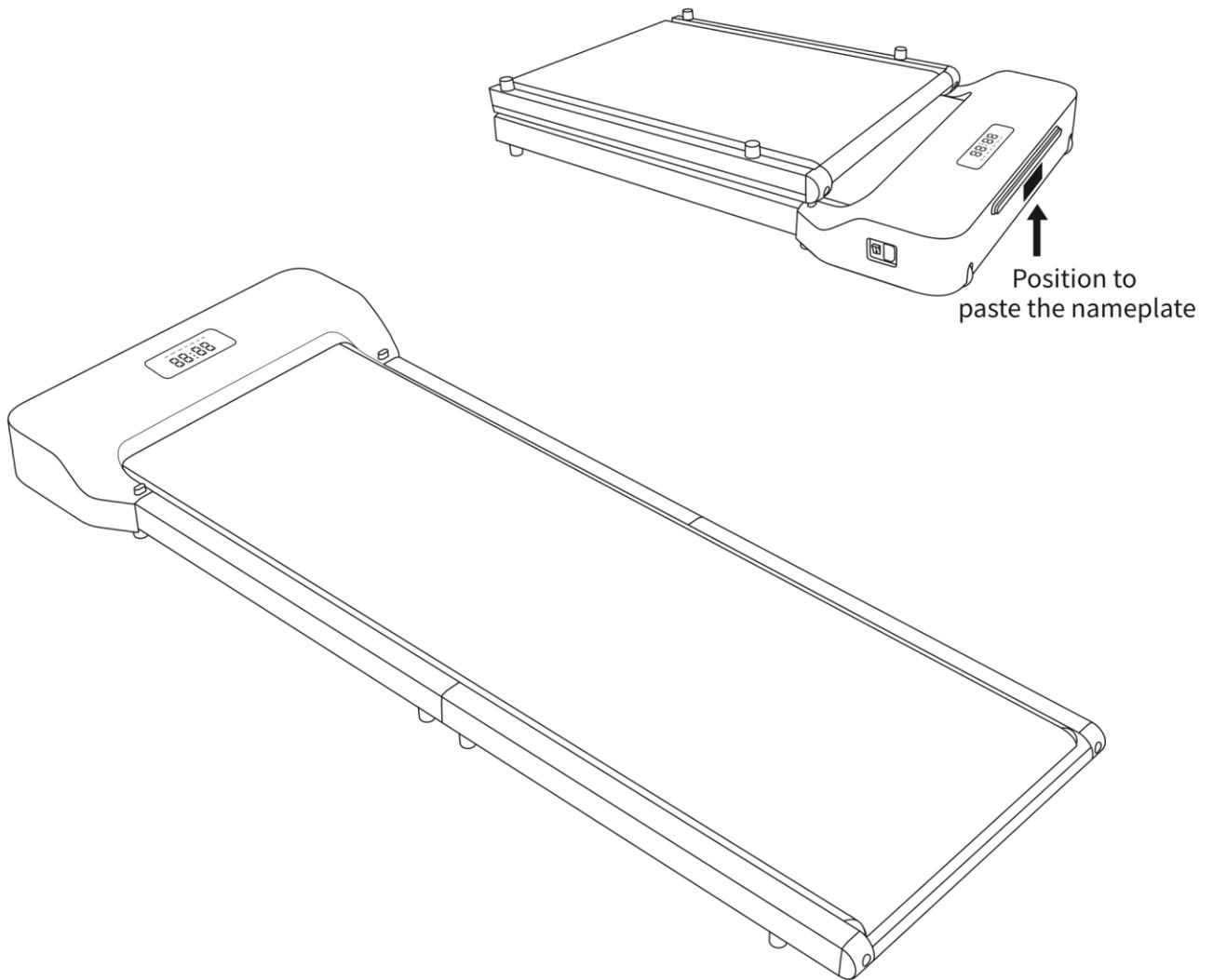


WalkingPad

Z1F

USER MANUAL



Меры предосторожности

Прибор предназначен для использования в домашних условиях.

ОПАСНО! Чтобы снизить риск электрического удара всегда вытаскивайте прибор из розетки сразу после использования и перед чисткой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Дети не должны играть с прибором. Очистка и обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра. Прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, если только они не находятся под присмотром или инструктажем лица, отвечающего за их безопасность.

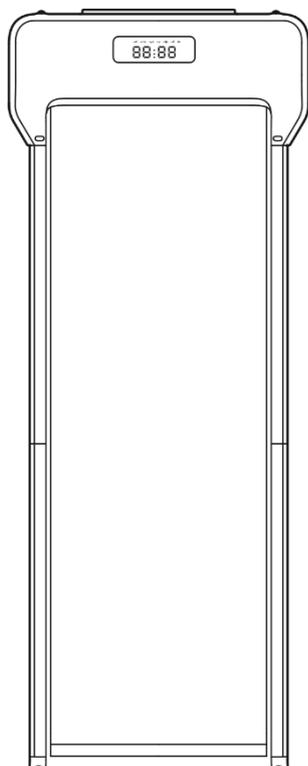
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Храните прибор в вертикальном положении и устанавливайте его в место с опорными точками с обеих сторон. Держите маленьких детей подальше от прибора. Контакт с движущейся поверхностью может привести к серьезным ожогам от трения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Чтобы уменьшить риск ожогов, пожара, электрического удара или травм:

1. Прибор не должен оставаться включенным без присмотра. Отключайте от розетки, когда не используете, и перед очисткой.
2. Дети, люди с ограниченными возможностями и пожилые люди должны использовать прибор под присмотром.
3. Используйте этот прибор только для описанных в инструкции целей. Не используйте дополнительные аксессуары.
4. Не используйте прибор, если поврежден шнур или вилка или если он был сломан или поврежден. Обратитесь в сервисный центр для проверки и ремонта.
5. Не носите прибор за шнур питания.
6. Держите шнур подальше от нагретых поверхностей.
7. Не используйте прибор на улице.
8. Не используйте аэрозольные (спрей) продукты рядом с прибором.
9. Чтобы отключить прибор, выключите все кнопки и отсоедините шнур от розетки.
10. Убедитесь, что за прибором сохраняется расстояние не менее 2 метров сзади и не менее 50 см сбоку.
11. Используйте спортивную одежду, чтобы избежать травм при занятиях.
12. Оборудование должно быть размещено вдали от места возможных падений.
13. Не ставьте прибор на землю, чтобы не повредить его.
14. Не используйте прибор при неисправном проводе.
15. Обеспечьте безопасность вокруг прибора.
16. Используйте прибор в холодной и сухой среде.
17. Не кладите прибор в воду или на мокрые поверхности.

КОМПОНЕНТЫ

После получения товара вы найдете следующие компоненты в упаковке. Пожалуйста, проверьте все компоненты на наличие повреждений. Если какой-либо из предметов отсутствует, пожалуйста, свяжитесь с продавцом.



Технические характеристики:

- **Модель:** WP400F4
- **Диапазон скорости:** 1-6 км/ч (0.6-3.7 миль/ч)
- **Размер области для ходьбы:** 1210 мм × 400 мм
- **Максимальная нагрузка:** 110 кг / 242 фунта
- **Номинальное напряжение:** 220-240 В
- **Номинальная частота:** 50/60 Гц
- **Вес:** 23 кг / 50 фунтов
- **Размер в развернутом виде:** 1425 мм × 960 мм × 106
- **Размер в сложенном виде:** 810 мм × 560 мм × 139 мм
- **Возрастной диапазон:** от 14 лет и старше
- **Номинальная мощность:** 550 Вт

	Рабочая частота	Максимальная выходная мощность
Беговая дорожка	2402-2480 МГц	4.10 дБм
Пульт управления	2402-2480 МГц	3.96 дБм

АКСЕССУАРЫ



Шнур питания



Пульт управления



Наручный ремешок



Масло



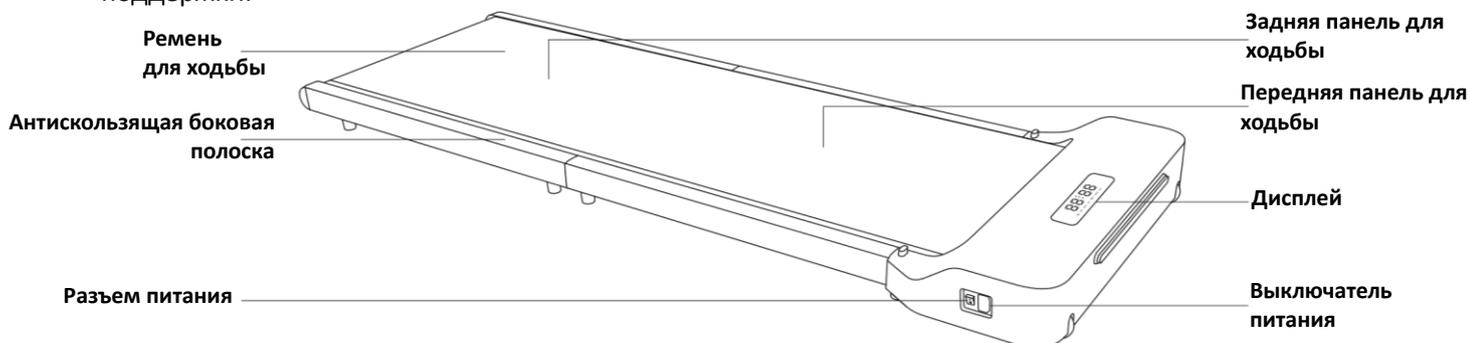
Ключ для регулировки



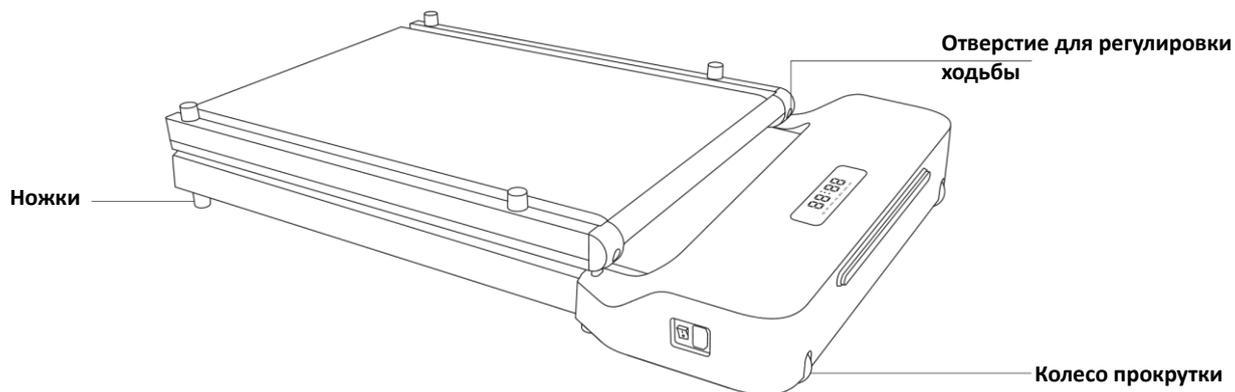
Руководство пользователя

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

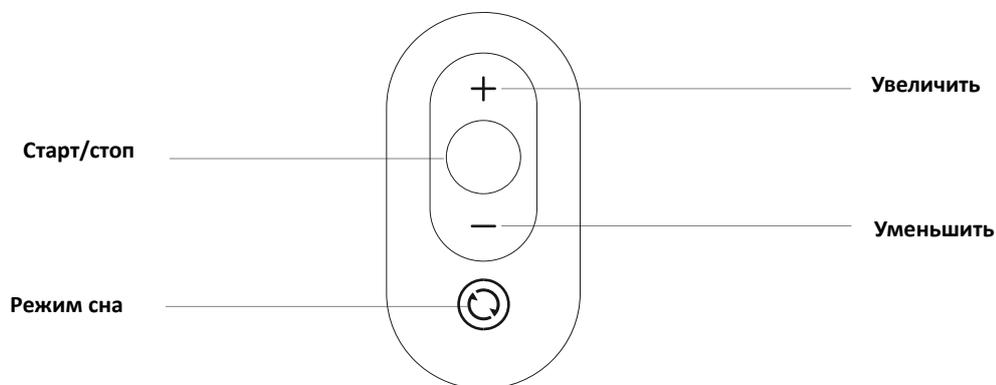
Для вашего удобства, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство перед использованием оборудования. Если вам потребуется наша помощь, запишите модель и серийный номер, указанные на табличке с номером на передней части оборудования, перед тем как обратиться в службу поддержки.



Разложенное состояние



Сложенное состояние



Пульт управления

ОПЕРАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКА

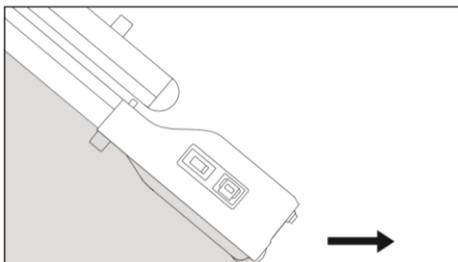
Как перемещать беговую дорожку

Перед тем как перемещать дорожку, убедитесь, что платформа для ходьбы находится в сложенном состоянии. При перемещении WalkingPad не касайтесь панели для ходьбы и катите ее вперед по ровной поверхности.



1. Как показано на рисунке, поднимите оборудование с задней части передней панели для ходьбы.

Прежде чем поднять беговую дорожку, пожалуйста, выключите питание устройства и уберите шнур питания.

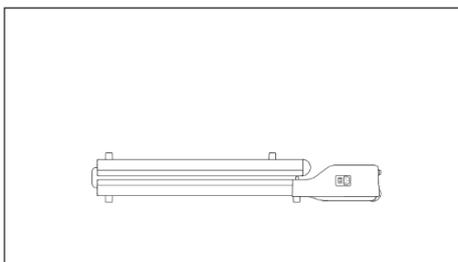


2. Держите колесики на земле и перемещайте дорожку вперед или назад.

При перемещении дорожки убедитесь, что между оборудованием и землей сохраняется определенный угол, чтобы избежать трения

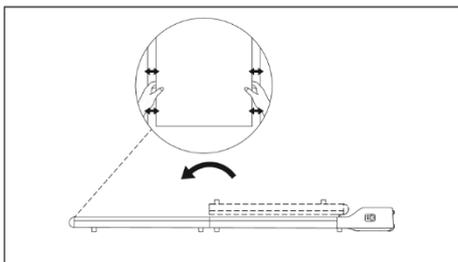
Как развернуть беговую дорожку

Чтобы избежать повреждения беговой дорожки и травм, убедитесь, что пол ровный, и имеется достаточно места для использования.



1. Поставьте сложенную дорожку горизонтально и убедитесь, что он стоит на твердой и ровной поверхности.

Не ставьте прибор на толстый и мягкий ковер или мат. В противном случае датчик будет работать неправильно.

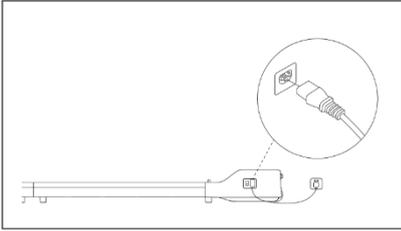


2. Разверните заднюю панель для ходьбы. Отцентрируйте пояс для ходьбы, вручную отрегулировав переднюю и заднюю части. Прижмите заднюю панель для ходьбы, чтобы она была на одном уровне с полом. Если она не ровная, поверните подушку для ног, чтобы выровнять.

Заднюю панель для ходьбы можно прижимать с усилием, не нанося повреждений прибору.

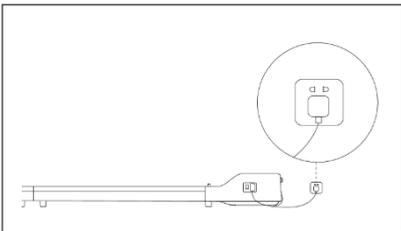
Как подключить шнур питания

Этот продукт должен быть заземлен при использовании. Оборудование соответствует требованиям заземления. В случае неисправности или повреждения заземление может обеспечить путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, что снизит риск электрического удара.



1. Подключите шнур питания в розетку на передней панели.

Неправильное подключение заземляющего провода может увеличить риск электрического удара.



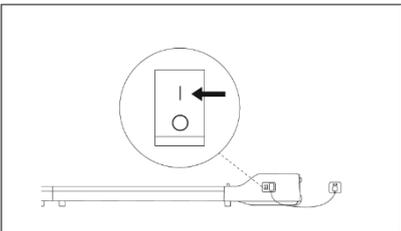
2. Подключите другой конец шнура питания к подходящей розетке, которая должна быть установлена и заземлена в соответствии с местными нормами и правилами.

Не изменяйте вилку, предоставленную с продуктом. Если вилка не подходит к розетке, пусть квалифицированный электрик установит подходящую розетку.

Примечание: если шнур питания поврежден, его необходимо заменить на шнур питания, указанный производителем.

Как подключить питание

Если беговая дорожка была подвержена воздействию холода, перед включением дайте ему вернуться к комнатной температуре, иначе компоненты могут быть повреждены.



Найдите выключатель питания на передней панели дорожки и включите его.

Когда вы услышите характерный звуковой сигнал и панель загорится, выключатель питания будет в положении "I".

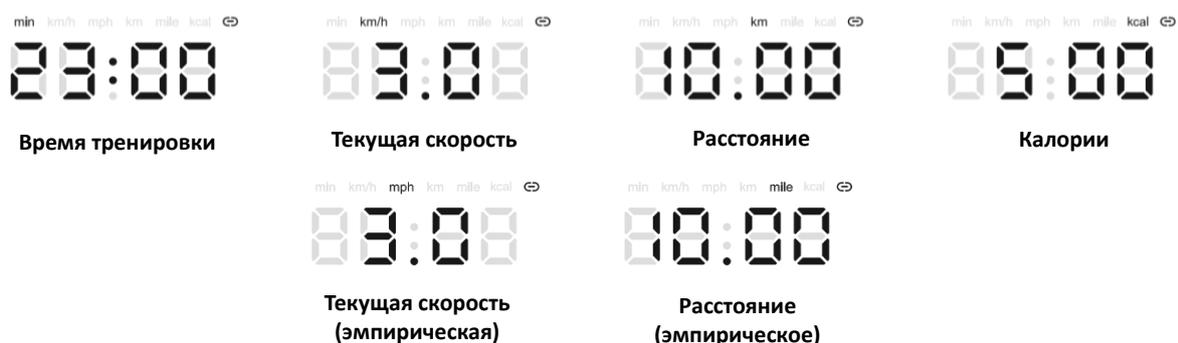
Как использовать панель дисплея

Панель дисплея использует передовую технологию светодиодных экранов и предлагает ряд функций, которые сделают вашу тренировку более приятной. Следующая информация поможет вам быстро освоить управление панелью.



Включение WalkingPad

При включении беговой дорожки, на панели дисплея последовательно отображаются время тренировки, скорость, расстояние и калории.



Беговая дорожка поддерживает функцию "Без нагрузки", что означает, что она остановится, если в течение 8-60 секунд не будет нагрузки. Эта функция отключена по умолчанию, но её можно включить в приложении KS Fit, выбрав "Движение" в разделе "Настройки" → "Без нагрузки". После остановки без нагрузки данные о тренировке сохраняются, а через 10 минут прибор перейдёт в режим сна.



Когда беговая дорожка не подключена к приложению, индикатор мигает. Когда дорожка подключена к приложению, индикатор горит постоянно.

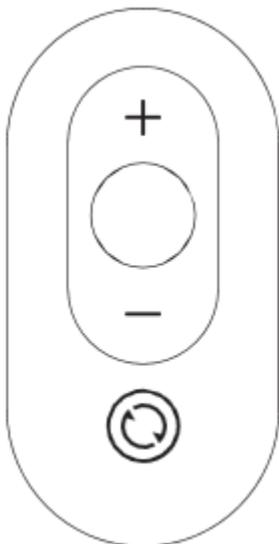


Когда обновляется прошивка, панель мигает "UP". Когда обновление завершено, дорожка останавливается, панель отображает "LOC". Если нет нагрузки, устройство переходит в режим сна.



Как использовать пульт дистанционного управления

Пульт дистанционного управления беговой дорожки предварительно сопряжены. Если пульт не работает или вы меняете его, пожалуйста, выполните повторное сопряжение, удерживая кнопку сна на пульте, при этом включив беговую дорожку. Когда вы услышите характерный звук, то сопряжение прошло успешно.



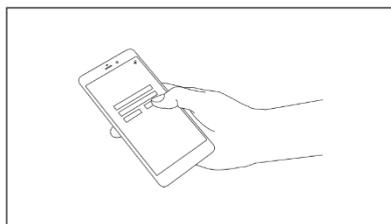
- **Нажмите кнопку Start/Stop, когда дорожка включена.**
Результат: После 3-секундного отсчёта дорожка начнёт работать на низкой скорости 1 км/ч (0.6 миль/ч) по умолчанию.
- + **Нажмите + во время работы дорожки.**
Результат: Скорость переключается между 1/1.5/2/2.5/3/3.5/4/4.5/5/5.5 км/ч (1/1.5/2/2.5/3/3.5/4/4.5/5/5.5 миль/ч).
- **Нажмите — во время работы дорожки.**
Результат: Скорость переключается между 6/5/5/4/4/3/3/2.5/2/1.5 км/ч (4/3/3.5/2.5/2/1.5 миль/ч).
- **Нажмите кнопку Start/Stop, когда дорожка включена.**
Результат: Дорожка постепенно замедляется и останавливается.
- ⓐ **Нажмите и удерживайте кнопку Sleep, когда дорожка включена.**
Результат: Дорожка включается, и пульт снова активируется.

Как подключить приложение

Дорожку можно использовать с подключённым приложением, чтобы сделать вашу тренировку более профессиональной и улучшить пользовательский опыт.



1. Отсканируйте QR-код выше или найдите приложение в Apple Store или Google Play по запросу "KS Fit". Завершите установку и регистрацию.

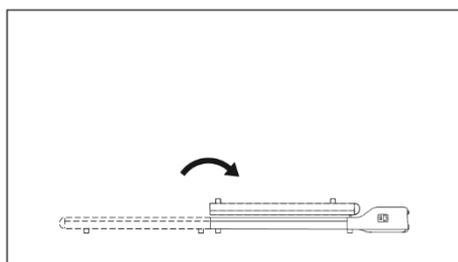


2. Поднесите мобильный телефон близко к дорожке.
3. Включите Bluetooth на вашем мобильном телефоне.
4. Включите выключатель питания на дорожке.
5. Откройте приложение KS Fit и добавьте оборудование.

- Пожалуйста, предоставьте разрешение приложению для поиска устройств поблизости.
- Добавьте оборудование через приложение, а не через список Bluetooth. Если оборудование уже выбрано, удалите его из списка Bluetooth и снова подключитесь через приложение.
- Повторите шаги (4), если соединение не удаётся.
- Для безопасности не подключайте второй мобильный телефон к WalkingPad во время тренировки, если первый телефон уже подключен к оборудованию.
- Панель дисплея поддерживает переключение между метрической/имперской системами. Вы можете настроить это следующим образом: (1) Перезагрузите WalkingPad → (2) Подключитесь к приложению KS Fit → (3) Нажмите "Меню" → (4) Выберите "Настройки" → "Единицы измерения" → "Метрическая/Имперская" → (5) Перезапустите WalkingPad

Как сложить беговую дорожку

Чтобы избежать повреждения WalkingPad и травм, убедитесь, что дорожка выключена, а оба конца шнура питания отключены перед складыванием.

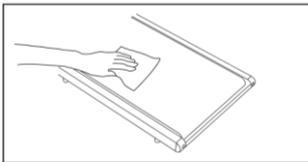


1. Сложите заднюю панель для ходьбы вдоль передней панели для ходьбы и убедитесь, что она находится в предназначенном положении.

Не запускайте WalkingPad, когда он сложен.

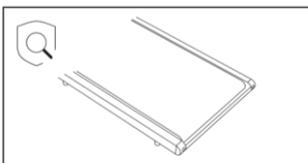
Уход и обслуживание

Чтобы обеспечить нормальную работу беговой дорожки и продлить ее срок службы, рекомендуется проводить регулярное техническое обслуживание в следующих областях. Если обнаружены повреждения или износ, немедленно прекратите использование дорожки до устранения проблемы.



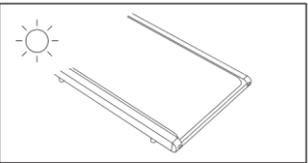
1. Очистите беговую ленту

- Выключите WalkingPad и отсоедините шнур питания. Используйте небольшое количество мягкой ткани с моющим средством для протирания панели дисплея, беговой ленты и других частей.
- Не распыляйте чистящее средство прямо на дисплей или беговую ленту. Не используйте кислотные или абразивные чистящие средства.
- Не используйте под беговой лентой.
- После тренировки на поверхности может появиться пыль и следы, которые можно легко стереть.



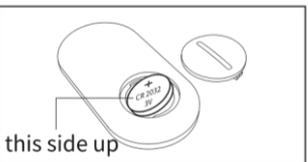
2. Проверьте WalkingPad

- Проверьте шнур питания. Если обнаружены повреждения или износ, немедленно прекратите использование и замените шнур питания.
- Проверьте беговую ленту. Если она не по центру, слишком натянута или слишком свободна, отрегулируйте ленту (см. раздел «Регулировка/скольжение беговой ленты»).
-
- Если требуется замена, используйте компоненты, указанные производителем.



3. Содержите в сухом и прохладном месте

- Храните WalkingPad в прохладном и сухом месте.
- Не используйте WalkingPad на улице или в местах с высокой влажностью и резкими температурными колебаниями.
- Делайте 20-минутные перерывы после каждого часа использования, чтобы помочь беговой дорожке с охлаждением.
- Не используйте WalkingPad непрерывно более 1 часа.



4. Замена батарей

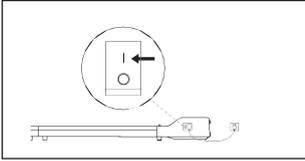
Если пульт дистанционного управления разряжен или не использовался долгое время, замените батареи (модель: CR2032). Для этого откройте заднюю крышку пульта и установите батареи с правильной полярностью (+/-).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Для поддержания безопасности устройства его необходимо регулярно проверять на повреждения и износ. Это касается таких компонентов, как беговая лента и мотор.
- Если вы обнаружите неисправные компоненты, немедленно замените их. Не используйте устройство до завершения ремонта.
- Особое внимание следует уделить компонентам, которые подвержены наибольшему износу, таким как мотор и беговая лента. Эти компоненты должны проверяться и заменяться при необходимости.
- Перезаряжаемые батареи должны быть удалены из устройства перед зарядкой.
- Если батареи разряжены и долго не использовались, они должны быть заменены.
- Батареи должны быть установлены с правильной полярностью.
- Разряженные батареи должны быть безопасно утилизированы.

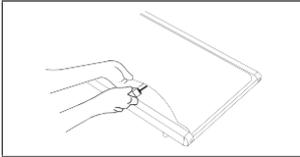
Решение проблем

Большинство неисправностей беговой дорожки можно устранить, выполнив следующие простые действия для определения и устранения проблемы.



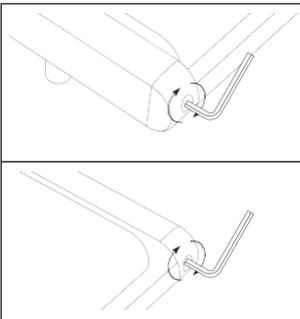
1. Не включается / Проблемы с питанием

- Убедитесь, что оба конца шнура питания подключены.
- Убедитесь, что выключатель питания включен.



2. Смазка беговой ленты

- Выключите WalkingPad и отсоедините шнур питания
- Нанесите силиконовое масло в форме "Z" на внутреннюю поверхность беговой ленты в центре.
- Включите WalkingPad и используйте его снова.
- Не обязательно покрывать всю беговую ленту, так как масло естественным образом распределяется во время использования. Для каждого смазывания достаточно 10 мл силиконового масла.



3. Регулировка отклонения/скольжения беговой ленты

- Если беговая лента не по центру: Поднимите заднюю панель и вручную отрегулируйте беговую ленту (см. раздел 4 "Как сложить WalkingPad").

- Если беговая лента отклоняется, отрегулируйте её с помощью предоставленного ключа следующим образом:

Если беговая лента идет влево: поверните левый регулировочный винт по часовой стрелке на 1/4 оборота.

Если беговая лента идет вправо: поверните правый регулировочный винт по часовой стрелке на 1/4 оборота.

Если беговая лента скользит: поверните левый и правый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/2 оборота одновременно.

- После каждой регулировки используйте скорость 3-4 км/ч (1.95-2.5 миль/ч) в течение 1-2 минут, чтобы проверить калибровку. При необходимости скорректируйте настройки.

- Если беговая лента слишком тугая или слишком свободная, это может повлиять на работу WalkingPad и привести к повреждению беговой ленты.

4. Описание кодов неисправностей

При возникновении неисправности на дисплее отобразится код ошибки. Если ошибка не исчезает, выключите и перезапустите WalkingPad. Если ошибка появляется снова, запишите модель и серийный номер на табличке на передней панели WalkingPad и свяжитесь с продавцом или сервисным центром для ремонта.

- **E01** Перегрузка ПО
- **E02** Перегрузка оборудования
- **E03** Перегрев модуля IPM
- **E04** Защита от пониженного напряжения
- **E05** Защита от перенапряжения
- **E06** Защита от фазного короткого замыкания двигателя
- **E07** Защита от заблокированного ротора двигателя
- **E09** Невозможность запуска двигателя
- **E12** Защита от перегрузки двигателя
- **E13** Перегрузка
- **E14** Отсутствует сигнал Hall
- **E15** Ошибка связи
- **E16** Ошибка соединения модуля

Руководство по тренировкам

Интенсивность упражнений

Если вашей целью является сжигание жира или улучшение сердечно-сосудистой системы, важно заниматься физической активностью с подходящей интенсивностью для достижения результатов. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира для определения правильного уровня интенсивности.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Таблица выше показывает рекомендуемые зоны частоты пульса для сжигания жира и сердечно-сосудистой формы, представленные только для справочных целей.

Чтобы найти соответствующий уровень интенсивности, определите свой возраст внизу таблицы (округляя до ближайшего десятка). Самое низкое число — это пульс для сжигания жира, среднее число — это максимальный пульс для сжигания жира, а самое высокое число — это пульс для улучшения сердечно-сосудистой формы (рекомендуется использовать пульсометр во время тренировки для повышения эффективности, который необходимо приобрести дополнительно).

Сжигание жира

Чтобы эффективно использовать жир в качестве источника энергии, необходимо заниматься низкоинтенсивными упражнениями в течение продолжительного времени. В первые несколько минут тренировки организм использует гликоген в качестве энергии. Лишь после нескольких минут упражнений ваше тело начинает использовать накопленный жир в качестве энергии. Если вашей целью является сжигание жира, отрегулируйте интенсивность упражнений так, чтобы ваш пульс был близким к наименьшему значению в вашей тренировочной зоне.

Руководство по занятию

- **Разминка:** Рекомендуется разогреться 5-10 минут перед тренировкой, полностью размять суставы и растягиваться перед началом упражнений низкой интенсивности.
- **Тренировка:** Рекомендуется тренироваться 20-30 минут, поддерживая интенсивность упражнений в пределах рекомендованной зоны (в течение первых нескольких недель тренировок продолжительность тренировки должна составлять не более 20 минут), соблюдая правильное дыхание.
- **Заминка:** Рекомендуется растягиваться 5-10 минут после тренировки, чтобы улучшить гибкость суставов и мышц, а также предотвратить травмы.

Частота упражнений

Для поддержания или улучшения физической формы рекомендуется проводить три тренировки в неделю с хотя бы одним днем отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных тренировок, если необходимо, можно увеличить количество тренировок до 5 раз в неделю. Помните, что ключ к успеху — это сделать физическую активность частной и приятной частью вашего повседневного расписания.