

KingSmith Smart Foldable Treadmill

Розумна складна бігова доріжка

Інструкція з експлуатації

Будь ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед використанням виробу, а потім зберігайте її в надійному місці.



Виробник: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Адреса: Поверх 4, Будинок 25, Район 18, ABP Park, Фентай, Пекін, Китай.
ВИГОТОВЛЕНО В КИТАЇ

Модель No. **TRK15F**

УВАГА

Існує небезпека ураження електричним струмом, якщо прилад використовується без заземлення.

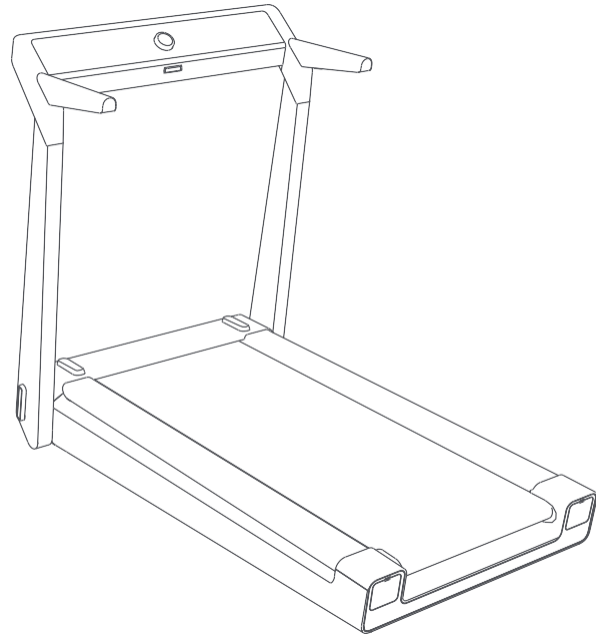
Цей прилад не призначений для використання особами (у тому числі дітьми) зі зниженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями, або з недостатнім досвідом та знаннями, якщо вони не знаходяться під наглядом та їм не були надані інструкції щодо безпечного використання виробу. Діти повинні бути під наглядом, щоб вони не гралися з приладом.

Розповсюдження шуму під навантаженням сильніше, ніж без навантаження. Щоб зменшити ризик отримання травм, прочитайте та зрозумійте всі інструкції перед початком використання цього виробу.

01	Виріб на аксесуари	02
02	Структура та функціональна схема	03
03	Інструкції для першої експлуатації	07
04	Навчитися користуватися біговою доріжкою	09
05	Вправи для розминки	12
06	Інструкції з техніки безпеки	13
07	Технічна підтримка та обслуговування	16
08	Детальне зображення	17
09	Список деталей	19
10	Торгова марка та юридичне повідомлення	24

Ласкаво просимо

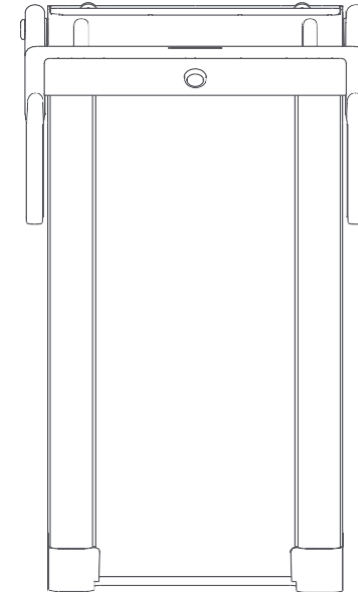
Дякуємо за те, що вибрали бігову доріжку KINGSMITH WalkingPad; надалі - "бігова доріжка". Цей прилад відрізняється компактним, простим та інноваційним дизайном. Відтепер насолоджуйтесь якістю життя, виконуючи бажані тренування вдома.



Показники ефективності	Детальні параметри
Розміри у розгорнутому вигляді	1420×828×1140 мм
Розмір у згорнутому вигляді	1420×828×310 мм
Робоча зона	1200×480 мм
Вага брутто	71 кг
Вага нетто	57 кг
Максимальна вага користувача	110 кг
Відповідний вік	від 14 ~ 60 років
Відповідна висота	Необмежена
Мінімальна швидкість	0.8 км/ г
Максимальна швидкість	15 км/ г
Номинальна потужність	918 Ватт
Номинальна напруга	220 - 240 В ~
Частота	50 / 60 Гц
Клас	HC
Спортивний режим	Режим HIIT (високої інтенсивності) / Режим спалювання жиру / Режим ходьби

01 Виріб та аксесуари

Будь ласка, перевірте, чи всі компоненти, що знаходяться всередині упаковки, цілі та не ушкоджені. У разі відсутності або поломки будь - якого аксесуара, будь ласка, зверніться до продавця.

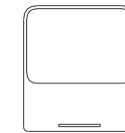


Основний пристрій

Деталі



Шнур живлення



Тримач телефону



Замок безпеки

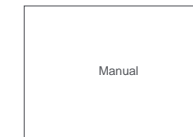


Ключ гайковий



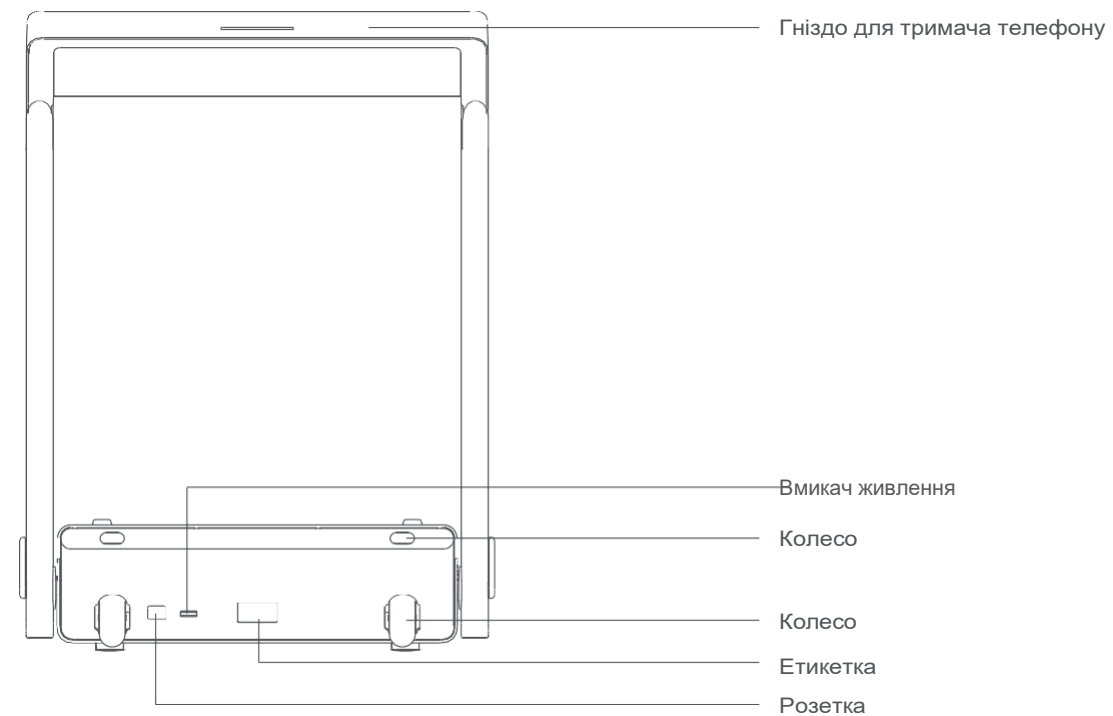
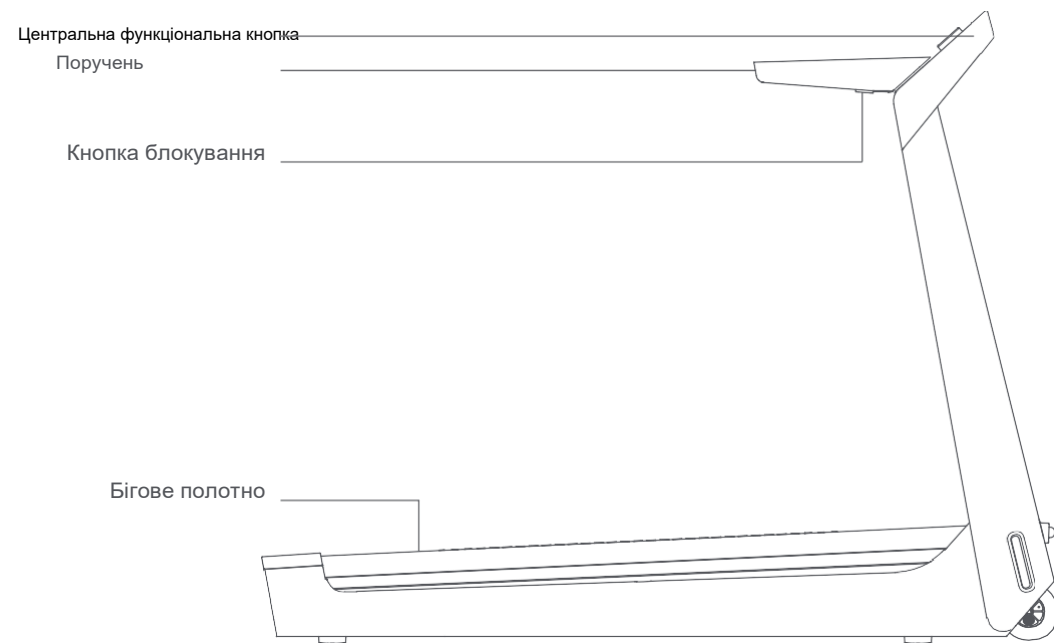
Силіконова олія

Інші аксесуари



Інструкція з експлуатації

1. Корпус бігової доріжки



2. Ознайомлення з екраном дисплею

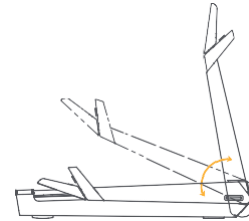


03 Інструкції для першої експлуатації

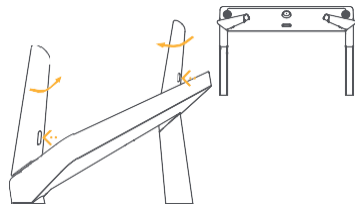
Будь ласка, уважно врахуйте стан свого фізичного здоров'я, коли починаєте використовувати цей виріб для тренувань, і продовжуйте тренуватися належним чином і регулярно, щоб забезпечити достатню фізичну підготовку. Неправильні або надмірні фізичні навантаження не сприятимуть покращенню вашого здоров'я.



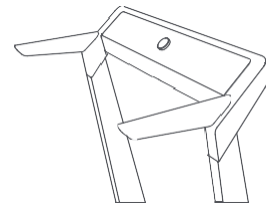
1. Вийміть пристрій з упаковки та покладіть на рівну поверхню.



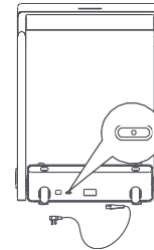
2. Підніміть поручень пристрою збоку пристрою.



3. Повертайте поручень у напрямку стрілок, утримуючи кнопку блокування під поручнем.



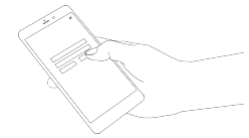
4. Перевірте, чи поручень заблокований.



5. Підключіть шнур живлення, та увімкніть пристрій.



6. Завантажте Додаток "KS Fit" і завершіть установку. Якщо ви хочете використовувати пульт дистанційного керування, ви можете пропустити кроки 6 та 7.



7. Відкрийте Додаток і завершіть реєстрацію. Поетапно підключіть Додаток до обладнання.



Сила розблокування приводу: 7N

Сила розтиску затискача: 18N

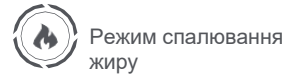
8. Почніть користуватися біговою доріжкою. Рівень шуму складає 65dB(A). Бігова доріжка має механізм аварійної зупинки для вашої безпеки. Перед початком тренувань прикріпіть ключ безпеки до одягу. Якщо бігова доріжка вимкнулася через випадання ключа безпеки, вставте його ще раз. Бігове полотно не запускається автоматично. Неконтрольованого використання бігової доріжки третьою особою можна уникнути, знявши ключ безпеки та зберігаючи його в надійному місці. В екстрених випадках міцно тримайте поручні обома руками та відступіть від полотна на бокові поверхні бокових платформ. Активуйте механізм аварійної зупинки (надійне відключення).

04 Навчитися користуватися біговою доріжкою

1. Опис режимів



Режим HIIT



Режим спалювання жиру



Режим ходьби

3. Опис режиму спалювання жиру



Режим спалювання жиру-це режим вправ середньої інтенсивності, який допоможе ефективно спалювати калорії.

2. Опис режиму HIIT



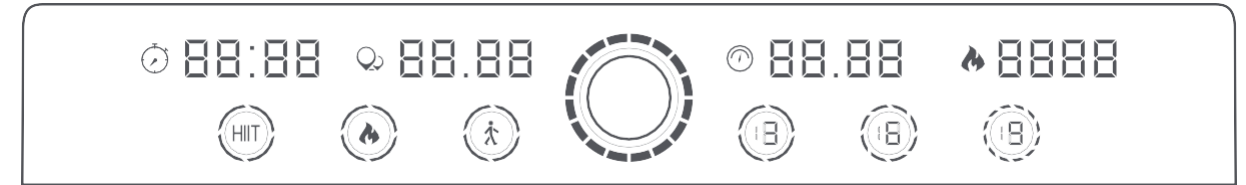
HIIT-це режим інтервальних тренувань високої інтенсивності, який може ефективно покращити спортивні здібності.

4. Опис режиму ходьби



Режим ходьби-це режим вправ низької інтенсивності, який підходить для користувачів, які не мають досвіду у подібних тренуваннях і вперше користуються біговою доріжкою.

5. Опис вибору режимів



Після увімкнення живлення натисніть центральну функціональну кнопку, щоб запустити бігову доріжку. Прилад повільно запускається з мінімальною швидкістю запуску (0,8 км/г). У цей час введіть відповідний режим руху, вибравши іконку. Після натискання кнопки швидкого вибору швидкості, відрегулюйте швидкість цього руху, обертаючи центральну функціональну кнопку (швидкість змінюється на 0,1 км/г для кожної позначки), а потім знову натисніть центральну функціональну кнопку, щоб увійти в стан паузи. За допомогою кнопки швидкого вибору швидкості можна визначити показник швидкості за допомогою Додатку та надіслати на бігову доріжку.

04 Навчитися користуватися біговою доріжкою

6. Код помилки

Після виходу з ладу бігової доріжки відображається її ненормальний стан, електронний лічильник відображає код помилки у вікні інформації про швидкість.

До несправностей можна віднести:

E01: Електропривод не приймає сигнал електронного лічильника (помилка зв'язку);

E02: Захист від перекидання;

E03: Помилка визначення швидкості;

E05: Захист від струму;

E06: Обрив ланцюга двигуна;

E10: Коротке замикання на виході;

E13: Електронний лічильник не приймає сигнал електроприводу (збій зв'язку).

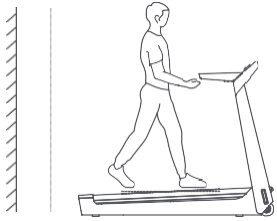
05 Вправи для розминки

З метою уникнення спортивних травм, а також розтягування м'язів, перед заняттями спортом можна розігрітися за 5-10 хвилин. Ми рекомендуємо вам виконувати вправи на розтяжку згідно з наведеними нижче прикладами та повторювати їх після завершення занять спортом.

1. Розтягніться донизу: злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тіло вперед, розслабте спину та плече, руками максимально торкайтеся пальців ніг, утримуйте цю позу протягом 10-15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть цю вправу 3 рази.
2. Розтягніть підколінні сухожилля: Сядьте на чисту подушку, випряміть одну ногу, а іншу ногу поверніть всередину, щоб вона чіплялася за внутрішню сторону випрямленої ноги. Ваші руки максимально торкаються пальців ніг, зберігайте цю позу протягом 10-15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть цю вправу на кожній нозі 3 рази.
3. Розтягніть ікри та сухожилля стопи: Встаньте, поклавши руки на стіну, відставте одну ногу назад, тримайте відставлену ногу вертикально у верх, а п'яту на підлозі, нахиліться у напрямку до стіни, утримуйте цю позу протягом 10 ~ 15 секунд, а потім розслабтесь. Повторіть цю вправу на кожній нозі 3 рази.
4. Розтягніть свої квадрицепси (чотирьохглаві м'язи): покладіть ліву руку на стіну або стіл, щоб урівноважити себе, витягніть праву руку назад, захопіть праву п'яту і повільно тягніть її до сидниці, поки не відчуєте напругу передніх м'язів стегон, зберігайте цю позу протягом 10 ~ 15 секунд, а потім розслабтесь. Повторіть цю вправу на кожній нозі 3 рази.
5. Розтягніть м'язи на внутрішній стороні стегон: Сядьте так, щоб підшви були протилежні одна одній, а коліна - назовні. Руками ловіть ноги і тягніть у напрямку до паху, утримуйте цю позу протягом 10-15 секунд, а потім розслабтесь. Повторіть цю вправу 3 рази.

* Якщо під час використання бігової доріжки виникають якісь незрозумілі відчуття, ви можете покласти руки на поручень і підтягнутися, щоб вистрибнути за межі бігової доріжки.

06 Інструкції з техніки безпеки



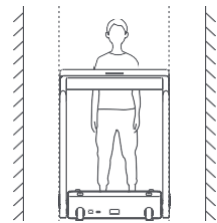
⚠ Відстань поза бігову доріжкою має бути 2000 мм × 1000 мм.



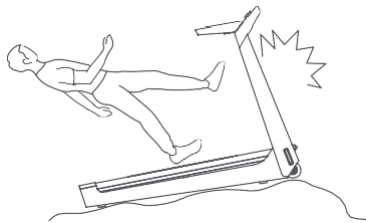
⚠ Будь ласка, одягайте спортивне взуття.



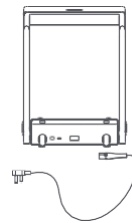
⚠ Під час використання приладу закріпіть кліпсу замка безпеки на своєму одязі. (у разі несподіваних ситуацій ви можете витягнути замок безпеки і негайно призупинити роботу електродвигуна).



⚠ Відстань з кожного боку бігової доріжки має перевищувати 500 мм.



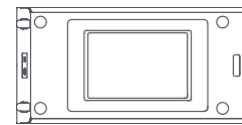
⊗ Використання на нерівній поверхні заборонено.



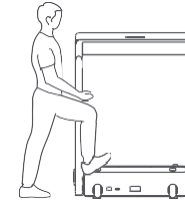
⚠ Від'єднуйте шнур живлення коли бігова доріжка не використовується.



⊗ Не зберігайте бігову доріжку у вертикальному положенні.



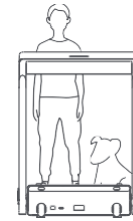
⊗ Не зберігайте бігову доріжку на краю.



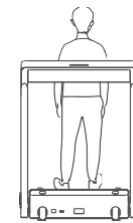
⊗ Не наступайте на кришку двигуна бігової доріжки.



⚠ Люди похилого віку та вагітні жінки повинні бути обережними під час використання бігової доріжки.



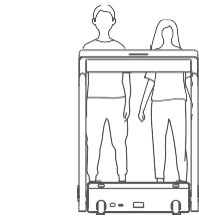
⊗ Суворо забороняється користуватися біговою доріжкою разом з тваринами.



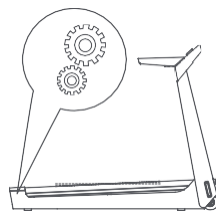
⊗ Суворо забороняється ходити задом по доріжці.



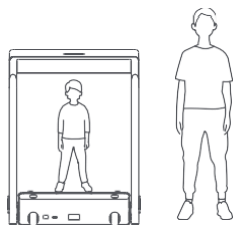
- !** Будь ласка, дивіться горизонтально перед собою, щоб уникнути запаморочення.



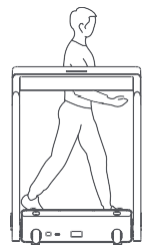
- ⊗** Тільки для одного користувача.



- !** Щоб запобігти випадковому падінню, будь ласка, не ступайте на край бігової доріжки.



- !** Під час користування біговою доріжкою неповнолітні повинні супроводжуватися та керуватися дорослими.

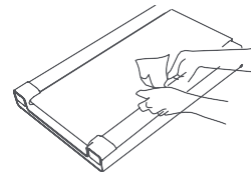


- ⊗** Суворо забороняється ходити боком по доріжці.



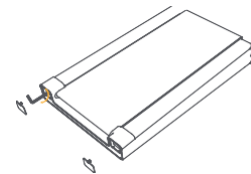
- ⊗** Увага: будь ласка, переконайтеся, що бігове полотно повністю зупинилось, перед тим, як складувати доріжку. Не складуйте при увімкненому живленні. Не можна експлуатувати складену доріжку.

1. Чистка бігової доріжки



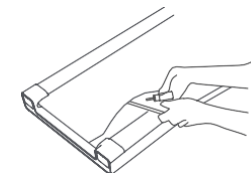
- Перед чисткою бігової доріжки відключіть її від джерела живлення.
- Додайте невелику кількість м'якого миючого засобу на тканину зі 100% бавовни. Не розпилюйте очищувач безпосередньо на бігове полотно та не використовуйте кислотні та корозійні засоби для чищення. Не витирайте під біговим полотном. Протріть пил та плями з рами, передньої панелі. Після деякого періоду фізичних вправ на задній панелі можуть з'явитися пил та плями. Це нормально і їх можна легко стерти.

2. Виправлення бігового полотна та калібрування



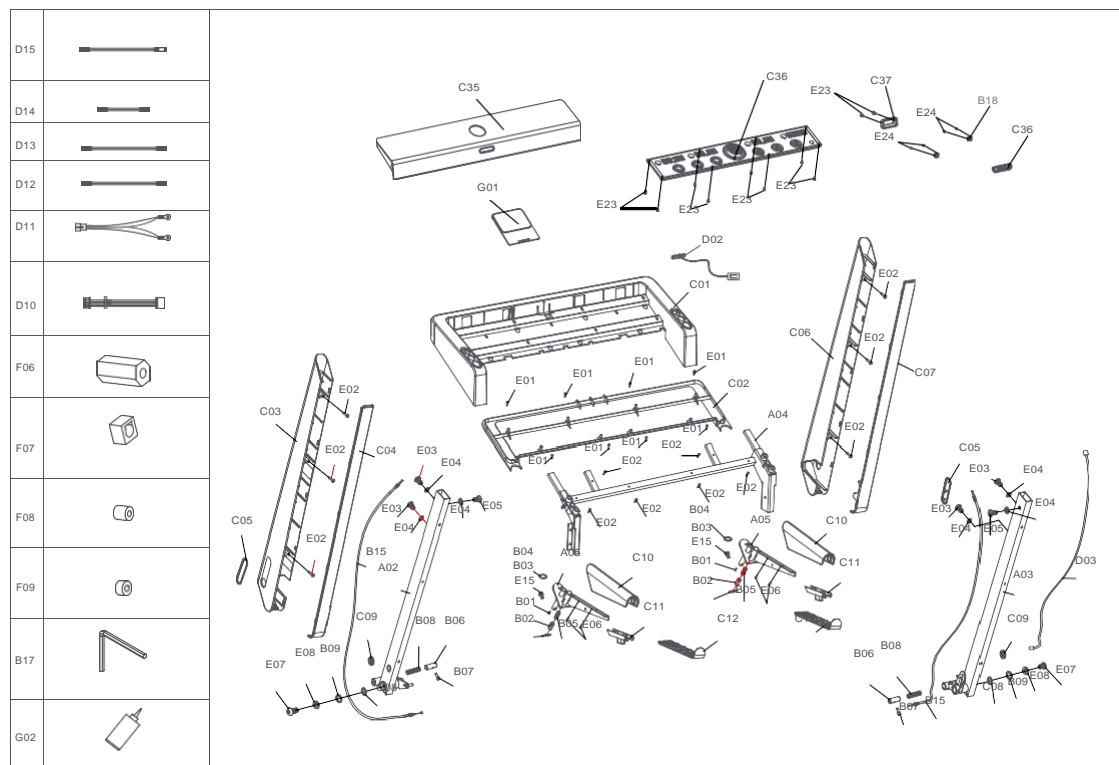
- Якщо бігове полотно відхиляється вліво: поверніть лівий гвинт регулювання за годинниковою стрілкою на ¼ оберта.
- Якщо бігове полотно відхиляється вправо: поверніть правий гвинт регулювання за годинниковою стрілкою на ¼ оберта.
- Ремінь бігової доріжки ковзає: одночасно поверніть лівий і правий гвинти разом за годинниковою стрілкою на півкола. Дайте приладу попрацювати протягом 1-2 хвилин і перевірте, чи потрібно його відрегулювати знов.

3. Змащення бігового полотна

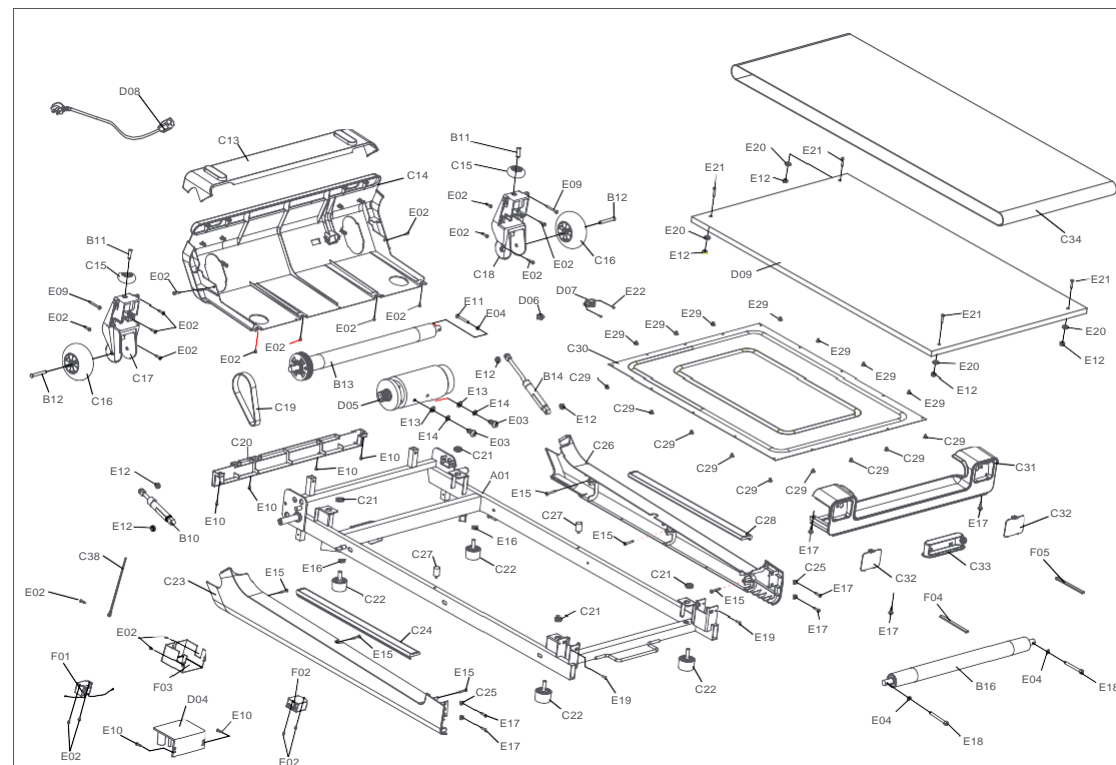


- Вимкніть бігову доріжку та від'єднайте шнур живлення.
- Підніміть край бігового полотна і намажте внутрішню поверхню силіконовою олією. Запустіть бігову доріжку знов. Дозвольте доріжці попрацювати зі швидкістю 4 км/г (2,5 милі/г) протягом 10-20 секунд.
- Для кожного змащення потрібно 5-10 мл силіконової олії. Надлишок силіконової олії може спричинити ковзання та вплинути на нормальне використання.
- Змащуйте бігове полотно кожні три місяці.

08 Детальне зображення



08 Детальне зображення



09 Список деталей

Серійний номер	Назва	Специфікація	Кількість
A01	Основна рама в зборі	Зварні деталі	1
A02	Ліва штанга в зборі	Зварні деталі	1
A03	Права штанга в зборі	Зварні деталі	1
A04	Рама електронного годинника в зборі	Зварні деталі	1
A05	Поручні в зборі	Зварні деталі	2
B01	Штифт регулювання поручня	φ10*22.5	2
B02	Штик	φ3*25	2
B03	Висувна шпилька для карти	φ14*20	2
B04	Шайба хвильової пружини	φ18*φ12*0.3	2
B05	Пружина засувки поручня	φ8*26	2
B06	Вісь болта	φ16*42	2
B07	Штифт	φ9*23.5	2
B08	Пружина засувки штанги	φ13*53	2
B09	Гранична шайба		2
B10	Панель тиску газу	Значення сили 500N	1
B11	Плоска суцільна заклепка	dk=10,d=8,L=28	2
B12	Напівтрубна заклепка з плоскою головкою	dk=11,d=8,L=59	2
B13	Передній ролик	Ф46*т3.0*633	1
B14	Панель тиску газу	Значення сили 80N	1
B15	Лінія точного регулювання	Довжина лінії1230	2
B16	Задній ролик	Ф42*т3.0*591	1
B17	Гайковий ключ рівної довжини 6#	6mm/Q235	1
B18	Пружинка вилки		2
C01	Кришка електронного годинника		1
C02	Задня кришка електронного годинника		1

09 Список деталей

Серійний номер	Назва	Специфікація	Кількість
C03	Кришка лівої штанги		1
C04	Перегородка лівої штанги		1
C05	Декоративна ручка штанги		2
C06	Кришка правої штанги		1
C07	Перегородка правої штанги		1
C08	Нейлонова шайба	φ25.9*φ19.1	2
C09	Кільцева утримуюча пробка	φ12*φ24*9	2
C10	Бокова кришка поручня		2
C11	Дошка поручня для пресів		2
C12	Нижня кришка поручня		2
C13	Кришка двигуна		1
C14	Передня кришка двигуна		1
C15	Маленьке колесо	φ49*φ8*21	2
C16	Велике колесо	φ103*φ8*50	2
C17	Посадочне місце лівого ролика		1
C18	Посадочне місце правого ролика		1
C19	Багаторебристий ремінь	7PJ-406/160J	1
C20	Тримач передньої кришки		1
C21	Прокладка для бігової доріжки		4
C22	Подушечка для ніг		4
C23	Ліва бокова кришка		1
C24	Ліва бокова смужка	1200*102*38	1
C25	Пластикова пряжка		4
C26	Права бокова кришка		1
C27	Подушка	Ф20*20	2

09 Список деталей

Серійний номер	Назва	Специфікація	Кількість
C28	Права бокова смужка	1200*102*38	1
C29	Нейлонова пряжка	Ф13*10.5	16
C30	Пилозахисний кожух	980*648/Видувне формування	1
C31	Задня кришка		1
C32	Зворотна сторона		2
C33	Кришка рукоятки		1
C34	Бігове полотно		1
C35	Верхня кришка електронного годинника		1
C36	Основа вимикача безпеки		1
C37	Кріплення основи запобіжного вимикача		1
C38	Перфорована смужка		1
D01	Панель електронного годинника		1
D02	Компонент замка безпеки		1
D03	Верхня лінія електронного годинника	Довжина лінії 1300	1
D04	Плата управління		1
D05	Двигун постійного струму	1.25HP	1
D06	Вимикач захисту від перевантаження		1
D07	Розетка		1
D08	Стандартний шнур живлення	Довжина лінії 1500	1
D09	Бігове полотно	1145*660*18мм	1
D10	Верхня лінія електронного годинника	Довжина лінії 350	1
D11	Кабель запобіжного вимикача	Довжина лінії 5CM	1
D12	Одиночна гілка змінного струму / синя	Довжина лінії 350мм Single core	2
D13	Одиночна гілка змінного струму / коричнева	Довжина лінії 350мм Single core	1
D14	Одиночна гілка змінного струму / коричнева	Довжина лінії 150мм Single core	1

09 Список деталей

Серійний номер	Назва	Специфікація	Кількість
D15	Провід заземлення / жовтий зелений	Довжина лінії 350 мм Одноядерний	1
E01	Різьбові гвинти з поперечною виїмкою	ST2.9*12	8
E02	Різьбові гвинти з поперечною виїмкою	ST4.2*12(головка з шайбою)	33
E03	Гвинти з шестигранною головкою	M8*15 повні зубці	6
E04	Внутрішня зубчаста шайба	Ф8	9
E05	Гвинт із шестигранною головкою	M8*16 повні зубці	2
E06	Різьбові гвинти з поперечною виїмкою	ST4.2*10	4
E07	Гвинти з шестигранною головкою	M10*15 повні зубці	2
E08	Велика шайба	φ10*φ26*2.0	2
E09	Різьбові гвинти з поперечною виїмкою	ST4.2*40	8
E10	Різьбові гвинти з поперечною виїмкою	ST4.2*25(головка з шайбою)	6
E11	Гвинти з шестигранною головкою	M8*50 повні зубці	1
E12	Шестигранна контргайка з неметалевої вставки типу I	M8	8
E13	Плоскі шайби	Ф8	2
E14	Пружинна шайба	Ф8	2
E15	Перехресні гвинти з поглибленою головкою	M4*20	2
E16	Шестигранні гайки	M10	2
E17	Різьбові гвинти з поперечною виїмкою	ST4.2*12(головка з шайбою)Чорний цинк	6
E18	Гвинт із шестигранною головкою	M8*70 повні зубці	2
E19	Перехресні гвинти з поглибленою головкою	M5*12	2
E20	Велика шайба	φ8*φ22*2.0	4
E21	Гвинт із шестигранною головкою	M8*40 повні зубці	4
E22	Гвинт з потайною головкою	ST2.9*12	2
E23	Гвинт з потайною головкою	ST2.9*8	10
E24	Гвинт з потайною головкою	ST2.0*6	4

09 Список деталей

Серійний номер	Назва	Специфікація	Кількість
F01	Реактор		1
F02	Фільтр		1
F03	Нижня контрольна маска		1
F04	Кришка задньої обшивки зліва		1
F05	Кришка задньої обшивки справа		1
F06	Пряжка		1
F07	Квадратна пряжка		1
F08	Велике кільце	Ф23	1
F09	Велике кільце	Ф19	1
G01	Тримач телефону	Не обов'язково	1
G02	Силіконова олія		1

10 Торгова марка та юридичне повідомлення

Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd володіє патентами на серійне виробництво бігових доріжок Walkingpad KingSmith. Кінгсміт володіє авторськими правами на цей посібник. Жодна організація або окрема особа не може копіювати або поширювати весь або частину цього посібника без письмового дозволу KINGSMITH або використовувати ці патенти без дозволу. Цей посібник містить максимально можливий опис функцій та інструкції щодо використання бігової доріжки. Однак через недосконалість продукції, дизайн та Опис можуть все ще мати розбіжності з тим, що ви придбали. З огляду на оновлення виробу, опис у цьому посібнику може відрізнятися від того, що ви придбали за кольором, зовнішнім виглядом тощо. Надавайте перевагу фактичному вигляду виробу.

Відповідний стандарт
продукції:
EN ISO 20957-1: 2013
EN 957-6: 2010+A1:2014