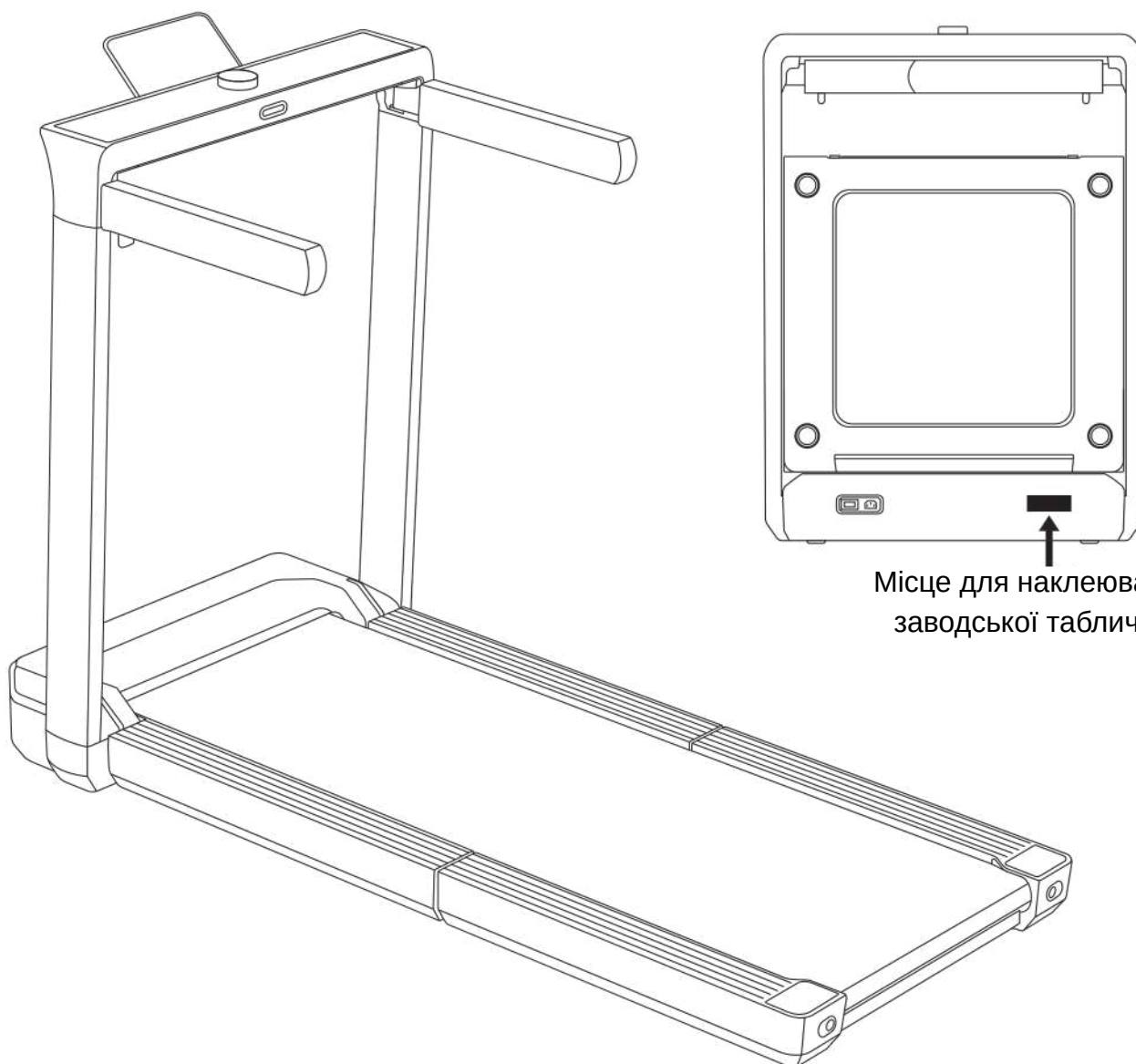


Бігова доріжка KINGSMITH WalkingPad MX16+

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



Місце для наклеювання
заводської таблички



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Будьте обережні, щоб уникнути ковзання та травм під час використання. Не дозволяйте дітям наближатися до цього обладнання або користуватися ним. Бігова доріжка має інноваційний дизайн з можливістю багаторазового складання. Слідкуйте за руками та пальцями, складаючи/розкладаючи його. Будь ласка, уважно прочитайте посібник користувача перед використанням виробу. Збережіть його належним чином для подальшого використання



Відскануйте QR-код,
щоб переглянути всі
мови



Відскануйте QR-код,
щоб скачати
застосунок

Запобіжні заходи з техніки безпеки

Дякуємо, що обрали бігову доріжку KINGSMITH WalkingPad (далі - «обладнання», «виріб» тощо). Перед початком експлуатації уважно прочитайте наведені нижче інструкції, аби переконатися, що ви повністю розумієте та правильно використовуєте цей виріб.

Обладнання призначене для побутового використання.

НЕБЕЗПЕКА - ЩОБ ЗНИЗИТИ РИЗИК УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ:

Завжди відключайте пристрій від електричної розетки одразу після використання та перед очищенням.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ - Це обладнання можуть використовувати діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані щодо безпечного використання обладнання і розуміють пов'язані з цим небезпеки. Діти не повинні грати з обладнанням. Очищення та технічне обслуговування не повинні проводитися дітьми без нагляду. Це обладнання не призначене для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з недостатнім досвідом і знаннями, якщо тільки вони не перебувають під наглядом або не отримали інструктаж щодо використання обладнання від особи, відповідальної за їхню безпеку. Діти повинні перебувати під наглядом, аби переконатися, що вони не граються з обладнанням.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ - Зберігайте обладнання в горизонтальному положенні. Завжди тримайте маленьких дітей подалі від цього тренажера. Контакт з рухомою поверхнею може призвести до серйозних опіків від тертя.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ - ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИК ОПІКІВ, ПОЖЕЖІ, УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ АБО ТРАВМУВАННЯ ЛЮДЕЙ:

- 1) Ніколи не залишайте обладнання без нагляду, коли воно увімкнене в розетку. Виймайте вилку з розетки, коли не використовуєте пристрій, а також перед тим, як встановлювати або знімати деталі.
- 2) Не користуйтеся пристроєм під ковдрою або подушкою або поруч із ними. Надмірне нагрівання може призвести до пожежі, ураження електричним струмом або травмування людей.
- 3) Обладнанням можуть користуватися тільки здорові та працездатні дорослі люди. Необхідний ретельний нагляд, коли це обладнання використовується дітьми, хворими або людьми з обмеженими фізичними можливостями, на них або поруч з ними.
- 4) Обладнання призначене лише для побутового та домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних або напівкомерційних умовах, на відкритому повітрі або в лікувальних цілях.
- 5) Ніколи не використовуйте цей пристрій, якщо у нього пошкоджений шнур живлення або вилка, якщо він не працює належним чином, якщо він падав, був пошкоджений або потрапив у воду. Зверніться до служби підтримки для проведення перевірки та ремонту. Не використовуйте приладдя, не рекомендоване виробником.
- 6) Не переміщуйте прилад за шнур живлення та не використовуйте його як тримач.
- 7) Тримайте шнур подалі від джерел нагріву.
- 8) Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в отвори.
- 9) Підключайте цей пристрій лише до належним чином заземленої розетки.
- 10) Не використовуйте в місцях, в яких застосовуються аерозольні (розпилювальні) засоби, або в яких подається кисень.
- 11) Щоб вимкнути прилад, переведіть усі елементи керування у вимкнене положення, а потім вийміть вилку з розетки.
- 12) Якщо ви відчуваєте дискомфорт, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря, щоб уникнути шкоди для здоров'я.
- 13) Переконайтеся, що позаду тренажера є простір площею не менше 2000 мм x 1000 мм, а з обох боків - не менше 600 мм.
- 14) Користуйтеся тренажером у відповідному спортивному одязі та виконуйте вправи відповідно до свого стану здоров'я. Не займайтеся босоніж або тільки в шкарпетках.
- 15) Не надягайте вільний одяг або одяг, що бовтається, під час використання тренажера.
- 16) Не стійте і не наступайте на корпус тренажера.
- 17) Не використовуйте тренажер з домашніми тваринами, поруч з ними або в їхньому оточенні.
- 18) Не ходіть задом наперед по обладнанню, оскільки це може призвести до втрати рівноваги.
- 19) Люди похилого віку, діти та вагітні жінки повинні користуватися цим пристроєм з обережністю. Перед використанням цього пристрою проконсультуйтеся з лікарем і отримайте відповідні вказівки.
- 20) Не складайте пристрій, коли його увімкнено. В іншому випадку це може вплинути на термін служби виробу та призвести до інших загроз безпеці. Не вмикайте пристрій у складеному стані.
- 21) З метою безпеки зберігайте пристрій відповідно до інструкцій, наведених у посібнику.
- 22) Щоб запобігти нещасним випадкам, не вставляйте і не сходьте з цього обладнання, коли воно працює.
- 23) Не перевищуйте максимальну зазначену вагу користувача.
- 24) Не піддавайте пристрій впливу прямих сонячних променів. Зберігайте його в прохолодному та сухому місці.
- 25) Не використовуйте пристрій у вологому середовищі або під дощем, оскільки він не є водонепроникним.

26) Не перевищуйте рекомендований час використання. Перед повторним запуском дайте обладнанню охолонути протягом 20 хвилин.

27) Для досягнення оптимальної продуктивності та стабільності використовуйте обладнання на рівній твердій поверхні та переконайтеся, що під ним відсутні будь-які перешкоди.

28) Значення А-зваженого рівня звукового тиску емісії на рівні вуха того, хто тренується, становить близько 57 дБ (А). Рівень шуму під навантаженням вищий, ніж без навантаження.

29) Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.

30) **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Системи моніторингу частоти серцевих скорочень можуть бути неточними. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.

31) В екстрених випадках витягніть ключ безпеки, щоб зупинити тренажер. Тримайтеся за поручень і ставайте на протиковзкі бічні планки до повної зупинки тренажера.

32) Наша компанія не несе відповідальності за будь-які тілесні ушкодження або майнові збитки, спричинені неналежним використанням цього виробу. Ми залишаємо за собою право оновлювати, переглядати або припиняти дію посібника користувача та пов'язаних з ним інструкцій без попереднього повідомлення.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

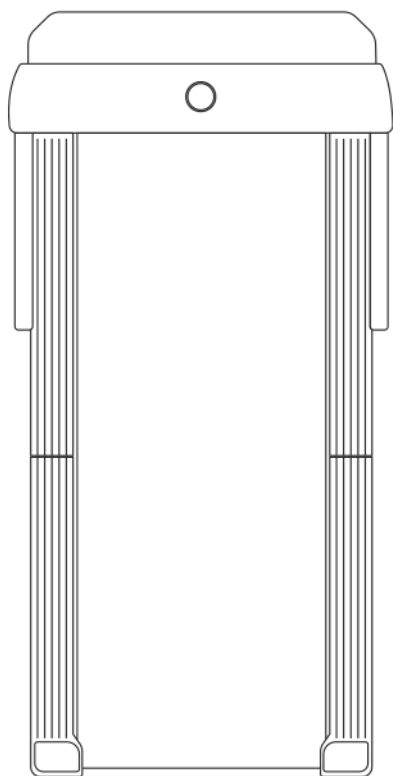
Для забезпечення належного рівня безпеки цього обладнання необхідно регулярно перевіряти його на наявність пошкоджень і зносу. Це стосується таких компонентів, як бігове полотно і електромотор. У разі виявлення будь-яких дефектних компонентів негайно замініть їх. Не використовуйте обладнання до завершення ремонту. Особливу увагу приділяйте компонентам, які найбільш схильні до зносу, таким як бігове полотно та електромотор. Ці комплектуючі слід перевіряти частіше і за необхідності замінювати.

Зміст

Знайомство з виробом.....	03
Експлуатація та налаштування.....	05
Догляд та технічне обслуговування.....	17
Пошук і усунення несправностей.....	18
Поради щодо виконання вправ.....	19
Товарний знак та юридична декларація.....	20
Інформація про відповідність нормативним вимогам.....	20

1. Знайомство з виробом

Розпакуйте виріб і перевірте його комплектність. Якщо є якісь пошкодження або відсутні деталі, будь ласка, зверніться до продавця.



Бігова доріжка

01 Технічні характеристики

Назва виробу	Моторизована бігова доріжка	Розмір бігового полотна	51,9 X 19,6 дюйма
Модель	WP500B4	Розмір в р розкладеному вигляді	1320 мм X 500 мм
Діапазон швидкостей	1-10 миль/год, 1-16 км/год	Розмір в складеному вигляді	60,8 X 30,4 X 41,5 дюйма
Максимальна вага користувача	136 кг / 300 фунтів	Клас	1545 мм X 773 мм X 1056 мм
Вага нетто	54 кг / 119 фунтів	Віковий діапазон	9,6 X 30,4 X 41,5 дюйма
Номинальна напруга	220-240 В~		246 мм X 773 мм X 1056 мм
Номинальна частота	50/60 Гц		НС
Номинальна потужність	1125 Вт		14 років і старше

02 Пакувальний лист



Шнур живлення



Тримач для телефону



Ключ безпеки



Шестигранний ключ



Силиконове мастило

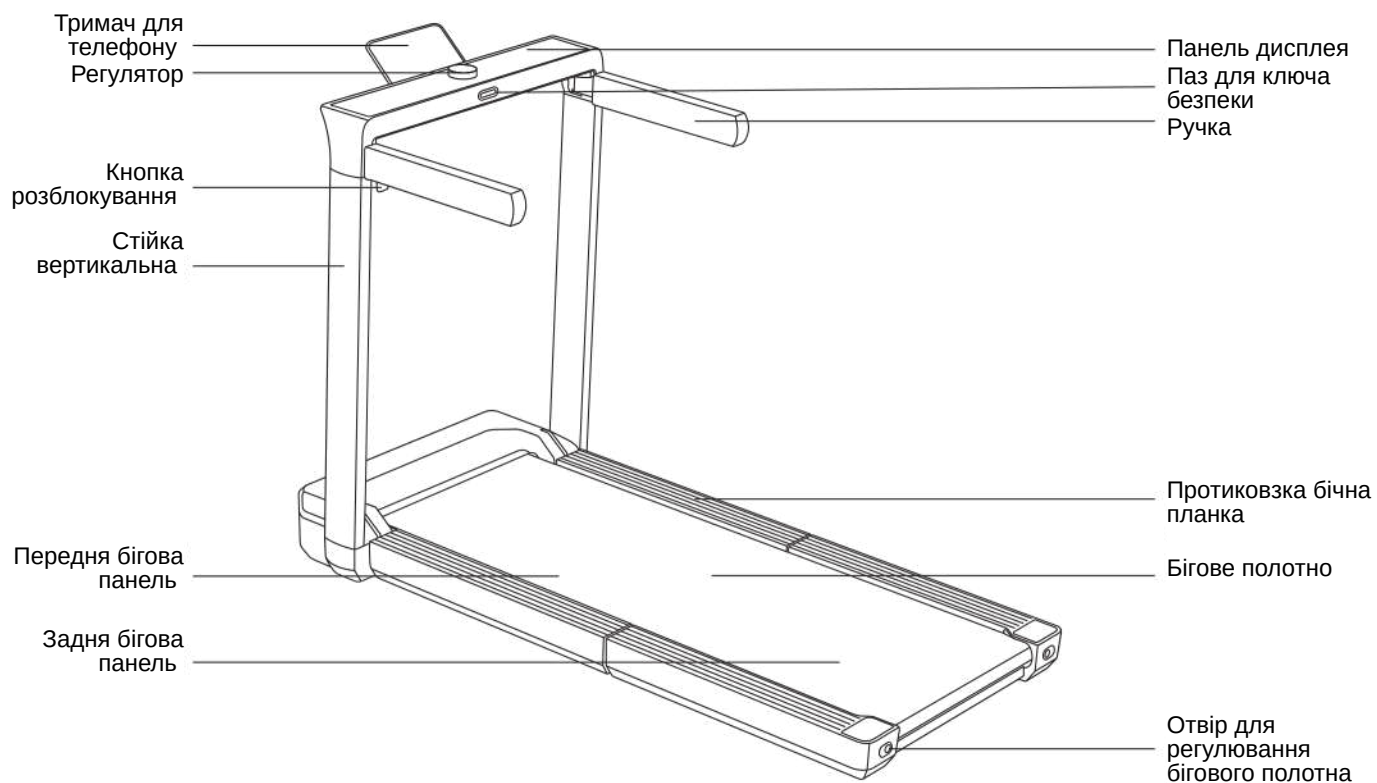


Посібник користувача

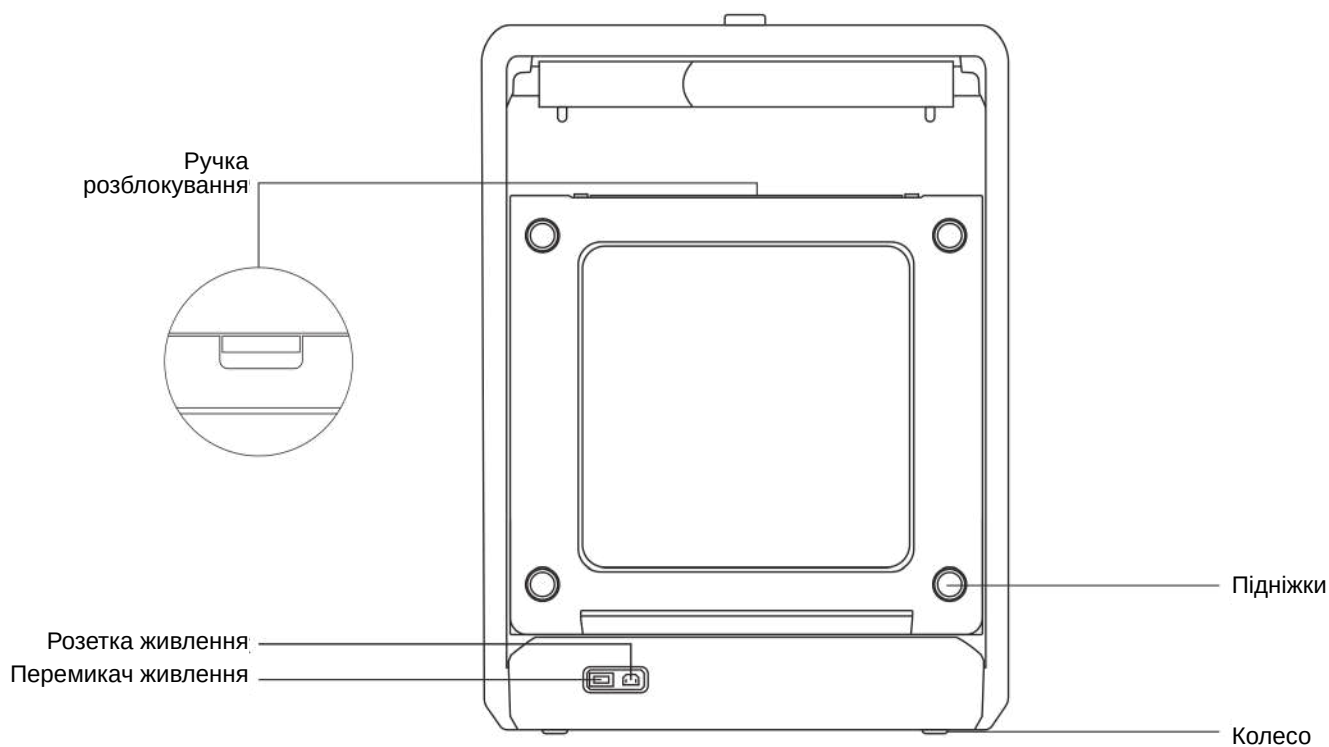
Радіочастота та потужність радіопередачі

Специфікація РЧ	Робоча частота	Максимальна вихідна потужність
Bluetooth	2400-2483,5 МГц	0,71 дБ (mEIRP)

03 Найменування компонентів



В розкладеному вигляді

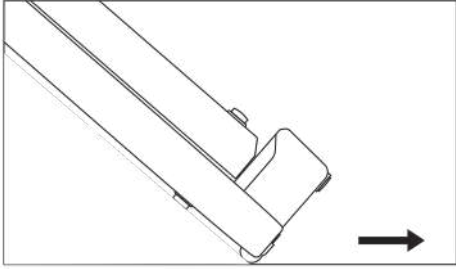


У складеному вигляді

2. Експлуатація та налаштування

01 Як переміщати бігову доріжку

Перед переміщенням переконайтеся, що перемикач вимкнений, шнур живлення від'єднаний і надійно зберігається, а ручки та бігове полотно повністю складені.



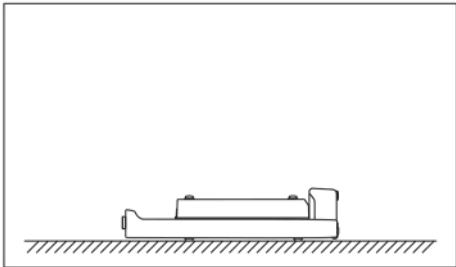
- 1 Підніміть пристрій за область під панеллю дисплея і перемістіть його в потрібне місце.

УВАГА:

- Уникайте торкатися бігового полотна, щоб уникнути його пошкодження або отримання травм.
- Уникайте переміщення тренажера по нерівній підлозі, щоб забезпечити його стійкість.
- Дотримуйтесь правильного кута між тренажером і підлогою, щоб уникнути тертя під час руху.

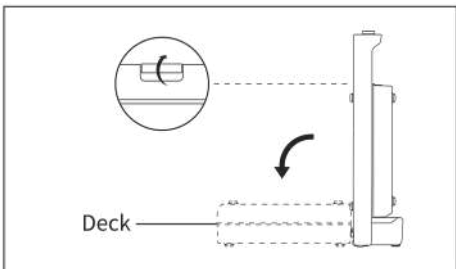
02 Як розкласти бігову доріжку

Перед розкладанням обладнання переконайтеся, що вільний простір позаду обладнання становить щонайменше 2000 мм X 1000 мм, а вільний простір з кожного боку - щонайменше 600 мм.

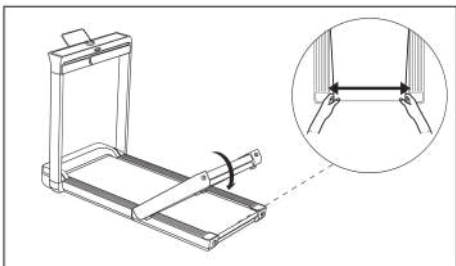


- 1 Встановіть обладнання на тверду рівну поверхню.

УВАГА: Уникайте товстих килимів або килимків, оскільки це зробить тренажер менш стійким.



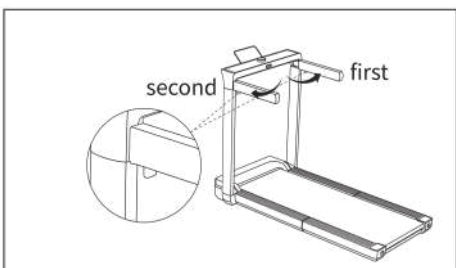
- 2 Розкладіть основу, тримаючись за ручку розблокування, штовхніть її вперед, піднімаючи вгору і на себе.



- 3 Розкладіть задню бігову панель. Відцентруйте бігове полотно, вручну відрегулювавши його передній і задній кінці. Притисніть задню бігову панель, щоб вона стала повністю рівною. Якщо воно не знаходиться на одному рівні з підлогою, поверніть підніжку для регулювання.

УВАГА:

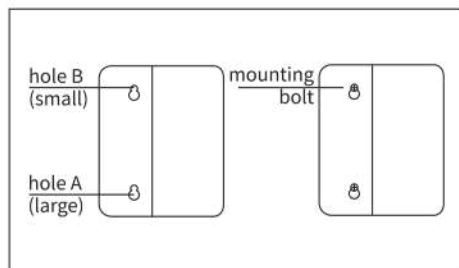
- Задню бігову панель можна сильно притискати рукою, не пошкоджуючи обладнання.
- Ви можете почути гучний звук, схожий на всмоктування, коли розкладаєте бігову панель, і відчути невелику прогалину, коли стає на бігове полотно. Це нормальне явище, яке зникне при подальшому використанні.



- 4 Розкладіть праву ручку, натиснувши і утримуючи спочатку праву кнопку розблокування, а потім ліву ручку.

УВАГА: Перед розкладанням лівої ручки необхідно розкласти праву ручку.

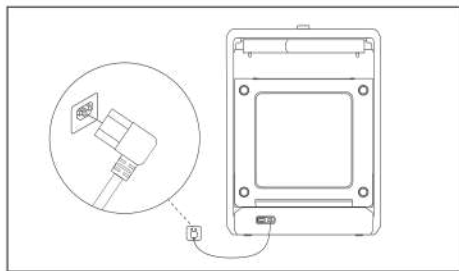
03 Як встановити тримач для телефону



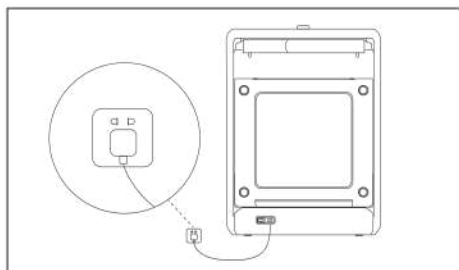
- ① Сумістіть отвір А (великий) з кріпильним болтом і вставте тримач телефону в отвір В (маленький) до клацання.
УВАГА: щоб зняти тримач телефону, посуньте його з отвору В (маленький) в отвір А (великий).

04 Як підключити шнур живлення

Цей виріб повинен бути заземлений під час використання, і наше обладнання відповідає вимогам щодо заземлення. У разі несправності або пошкодження обладнання заземлення може забезпечити шлях з найменшим опором для електричного струму, зменшуючи ризик ураження електричним струмом.



- ① Вставте кінець шнура живлення з боку обладнання в гніздо живлення на виробі.



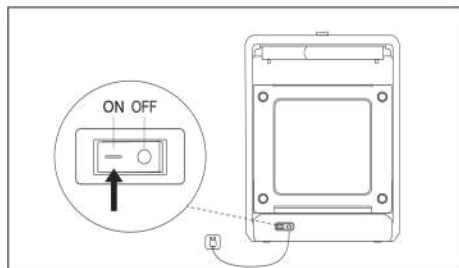
- ② Вставте кінець шнура живлення, призначений для розетки, у розетку.

УВАГА:

- Не модифікуйте вилку, що постачається з виробом. Якщо вилка не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для встановлення відповідної розетки.
- Якщо шнур живлення пошкоджено, його слід замінити на шнур живлення, рекомендований виробником.

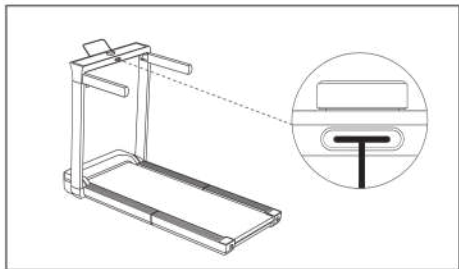
05 Як увімкнути живлення

Якщо обладнання піддавалося впливу холодного середовища, будь ласка, дайте йому нагрітися до кімнатної температури перед тим, як увімкнути перемикач живлення. В іншому випадку компоненти обладнання можуть бути пошкоджені.



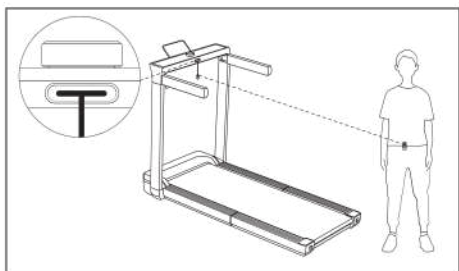
- ① Увімкніть перемикач живлення, дочекайтеся звукового сигналу та загоряння панелі.

06 Як користуватися запобіжним ключем

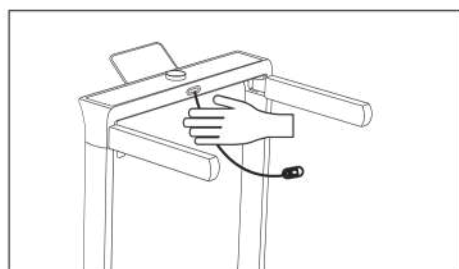


- ① Вставте ключ безпеки в гніздо для ключа безпеки, щоб запустити бігову доріжку.

УВАГА: з міркувань безпеки обладнання не може бути запущено без запобіжного ключа.



- ② Закріпіть шнурок ключа безпеки на одязі біля талії.



- ③ В екстрених випадках витягніть ключ безпеки, щоб зупинити тренажер. Тримайтеся за поручень і ставайте на протиковзкі бічні планки до повної зупинки тренажера.

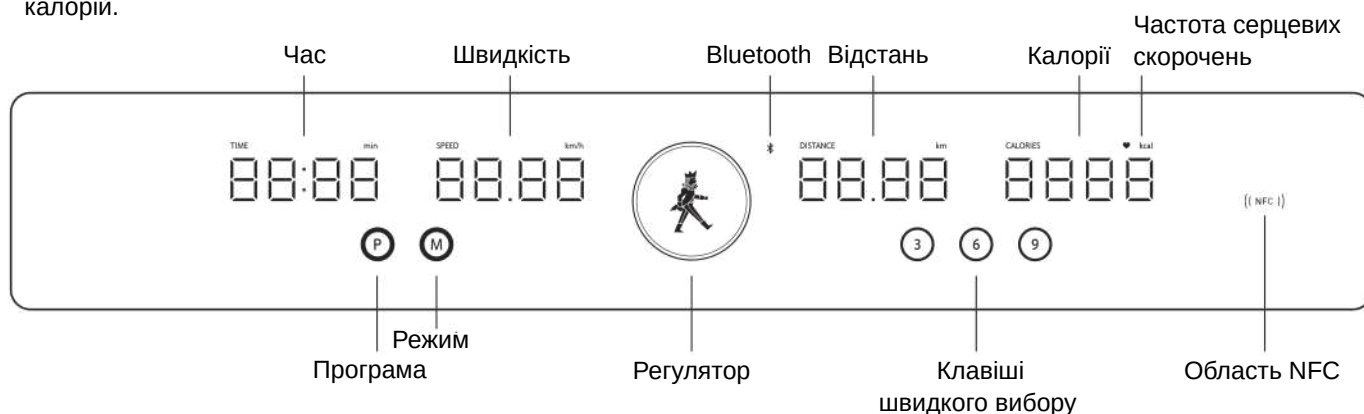
Попередження:

- Будьте обережні під час виймання ключа безпеки, оскільки пристрій раптово зупиниться.
- Виймайте ключ безпеки, коли не користуєтесь тренажером, і зберігайте його в недоступному для дітей місці.

07 Як користуватися дисплеєм

① Основні дії

Увімкнення: Увімкніть перемикач. На дисплеї будуть відображатися час, швидкість, пройдена відстань і кількість калорій.



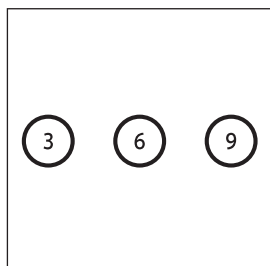
Запуск: Встаньте на бігову доріжку і натисніть РЕГУЛЯТОР. Після 3-секундного зворотного відліку тренажер почне рухатися зі швидкістю 1 км/год.

Увага:

- З міркувань безпеки обладнання автоматично зупиняється через 60 секунд без навантаження. За замовчуванням функція "No-Load Stop" [Зупинка без навантаження] вимкнена, але її можна активувати в застосунку KS Fit (Motion > Settings [Рух > Налаштування]).
- Переконайтеся, що ключ безпеки вставлено. Інакше пристрій не рухатиметься.



Збільшення / зменшення швидкості: Обертайте РЕГУЛЯТОР за годинниковою стрілкою, щоб збільшити швидкість, або проти годинникової стрілки, щоб зменшити швидкість під час руху обладнання.



Клавіші швидкого вибору: Натисніть, щоб миттєво встановити швидкість на 3, 6 або 9 км/год.

Попередження: новачкам не слід бігати зі швидкістю 9 км/год через підвищений ризик отримання травм.

Увага: В імперській системі 3/6/9 означає швидкість 3, 6 і 9 миль на годину відповідно.



Призупинити тренування: Натисніть на РЕГУЛЯТОР під час руху бігової доріжки.

Робота обладнання сповільниться, і на дисплеї з'явиться напис "Stop". Коли обладнання зупиниться, напис «Стоп» зникне.

Увага: Щоб відновити тренування, натисніть РЕГУЛЯТОР ще раз, і дані тренування продовжать накопичуватися.



Завершення тренування: Утримуйте РЕГУЛЯТОР натиснутим протягом 2 секунд або залиште тренажер без навантаження протягом 10 хвилин після призупинення тренування, і дані будуть скинуті.

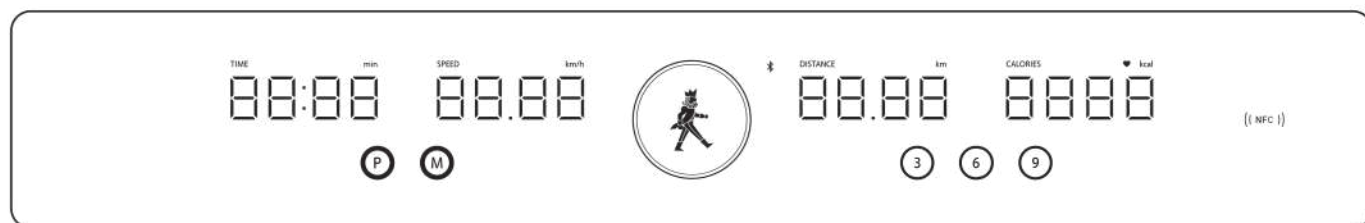
Сон: Натисніть і утримуйте РЕГУЛЯТОР протягом 2 секунд або залиште тренажер в режимі очікування протягом 10 хвилин після закінчення тренування, дисплей вимкнеться.

Увага: Щоб вивести тренажер зі сплячого режиму, натисніть будь-яку кнопку на дисплеї.

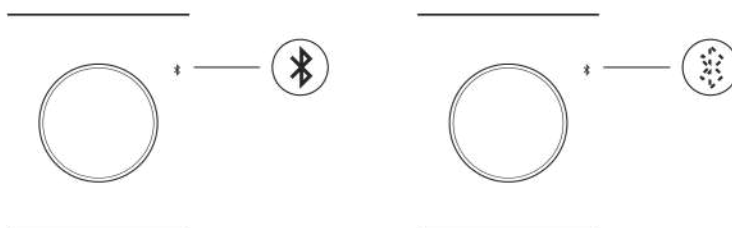


{{ НПС 1 }}

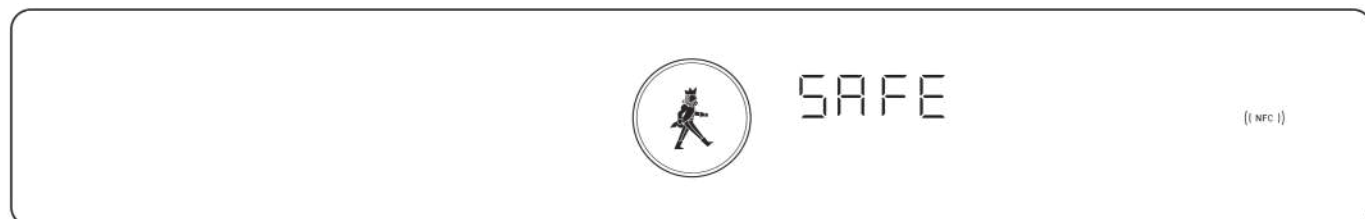
Перемикач метричних/імперських одиниць виміру: Перезапустіть тренажер, встановіть з'єднання із застосунком KS Fit, натисніть "ME" > "Settings" > "Unit Settings" [Я > Налаштування > Налаштування одиниць виміру], виберіть "Metric"> [Метрична] або "Imperial" [Імперська] та перезапустіть пристрій ще раз.



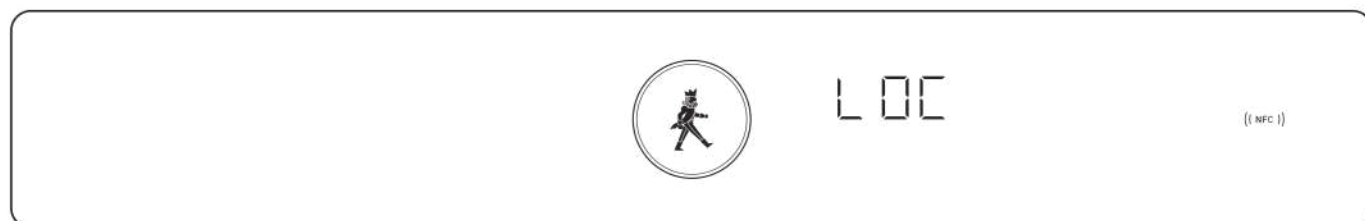
Підключення застосунку: Індикатор Bluetooth блимає, коли пристрій не підключено до застосунку, і горить, коли підключено.



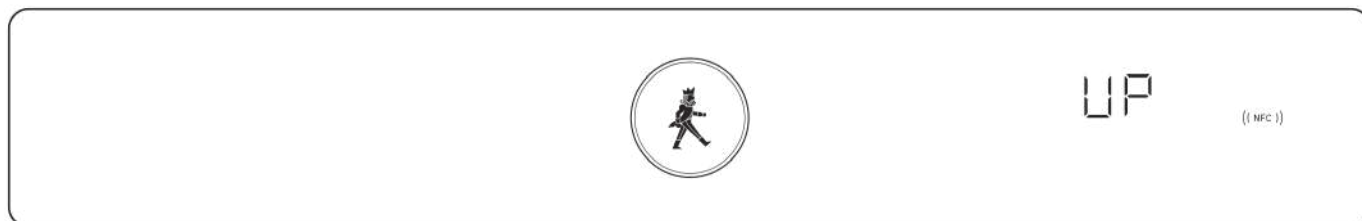
Ключ безпеки: Якщо ключ безпеки не вставлено, на дисплеї відображатиметься напис "SAFE" [БЕЗПЕКА]. Вставте ключ безпеки, щоб прибрати повідомлення "SAFE" та користуватися пристроєм.



Блокування від дітей: Якщо у застосунку KS Fit увімкнено блокування від дітей, тренажер не ввімкнеться, а на панелі з'явиться напис "LOC" [ЗАБЛОКОВАНО]. Вимкніть блокування від дітей у застосунку, щоб прибрати повідомлення "LOC" та користуватись обладнанням.



Оновлення: Під час оновлення мікропрограми на панелі блимає “UP”, а обладнання не можна запустити. Дочекайтеся завершення оновлення та зникнення повідомлення.
Увага: Не вимикайте пристрій під час оновлення.

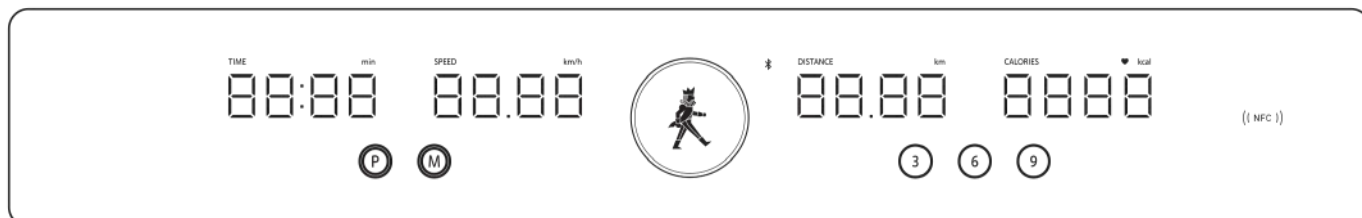


Частота серцевих скорочень: Індикатор частоти серцевих скорочень горить, якщо застосунок KS Fit підключено до вашого Apple Watch, і вимикається, коли його не підключено.



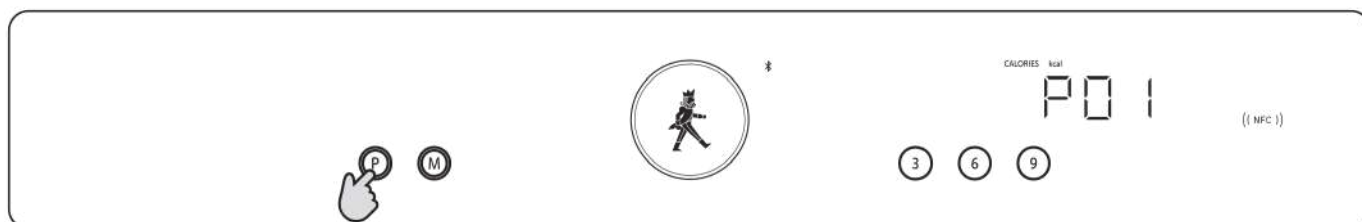
② Налаштування програми

Увімкнення: Увімкніть перемикач живлення, щоб вивести обладнання з режиму очікування, і чекайте, доки на чотирьох віконцях не з'явиться 00:00.



Програми за замовчуванням (P01-P11):

- Безперервно натискайте кнопку “P” для перемикання програм за замовчуванням (P01-P11);



- Натисніть на РЕГУЛЯТОР, щоб вибрати програму тренування, виходячи з часу та швидкості, наведених нижче, і розпочніть тренування.

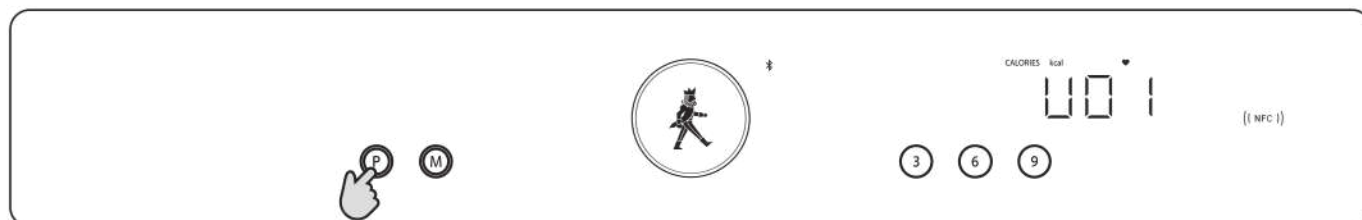
P01 Фрагментарна прогулянка			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
15	3	4	2.5
	3	6	3.5
	3	5	3
	3	6	3.5
	3	4	2.5
P02 Ранкова прогулянка			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
20	4	4	2.5
	4	5	3
	4	6	3.5
	4	5	3
	4	4	2.5
P03 Полуденна прогулянка			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
30	4	4	2.5
	7	5	3
	6	6	3.5
	2	7	4.5
	7	5	3
	4	4	2.5
P04 Післяобідня прогулянка			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
40	4	4	2.5
	10	5	3
	18	6	3.5
	19	7	4.5
	27	6	3.5
	28	7	4.5
	36	6	3.5
	40	4	2.5

P05 30-хвилинна швидка прогулянка			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
30	3	4	2.5
	2	5	3
	4	6	3.5
	2	7	4.5
	4	6	3.5
	2	7	4.5
	4	6	3.5
	2	7	4.5
	4	6	3.5
	3	4	2.5
P06 Біг початкового рівня			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
15	2	4	2.5
	2	6	3.5
	5	7	4.5
	2	8	5.0
	2	6	3.5
	2	4	2.5
P07 15-хвилинне легке тренування			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
15	2	5	3.0
	2	7	4.5
	5	8	5.0
	2	9	5.5
	2	10	6.0
	2	5	3.0
P08 30-хвилинний розслаблюючий біг підтюпцем			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
30	2	4	2.5
	3	6	3.5
	5	7	4.5
	4	8	5.0
	2	7	4.5
	4	8	5.0
	5	7	4.5
	3	6	3.5
	2	4	2.5

P09 30-хвилинний інтенсивний біг			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
30	2	4	2.5
	3	6	3.5
	5	8	5.0
	10	10	6.0
	10	6	3.5
P10 45-хвилинний складний біг			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
45	2	4	2.5
	2	6	3.5
	6	7	4.5
	2	9	5.5
	8	8	5.0
	2	9	5.5
	6	7	4.5
	2	9	5.5
	8	8	5.0
	2	9	5.5
	3	6	3.5
	2	4	2.5
P11 45-хвилинне потовідділення			
Загальна тривалість (хв)	Етап (хв)	Швидкість (км/год)	Швидкість (миль/год)
45	5	6	3.5
	25	8	5.0
	10	10	6.0
	5	6	3.5

Індивідуальні програми (U01-U03):

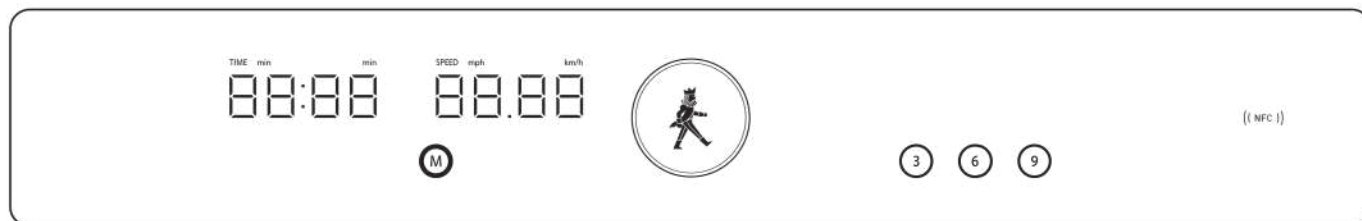
- Безперервно натискайте кнопку "P" для перемикання між індивідуальними програмами (U01-U03);



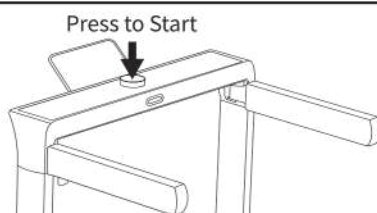
- Повертайте РЕГУЛЯТОР, щоб встановити загальну тривалість тренування (10 хв за замовчуванням, доступно 5-99 хв);

Увага: Загальна тривалість буде автоматично розділена на 10 етапів.

- Натисніть кнопку "M", щоб перейти до налаштувань швидкості (за замовчуванням 1 км/год);
- Поверніть РЕГУЛЯТОР або натисніть клавіші швидкого вибору, щоб встановити швидкість для першого етапу тренування;
- Натисніть кнопку "M", щоб підтвердити швидкість;
- У такий самий спосіб встановіть інші рівні швидкості для наступних 9 етапів тренування.



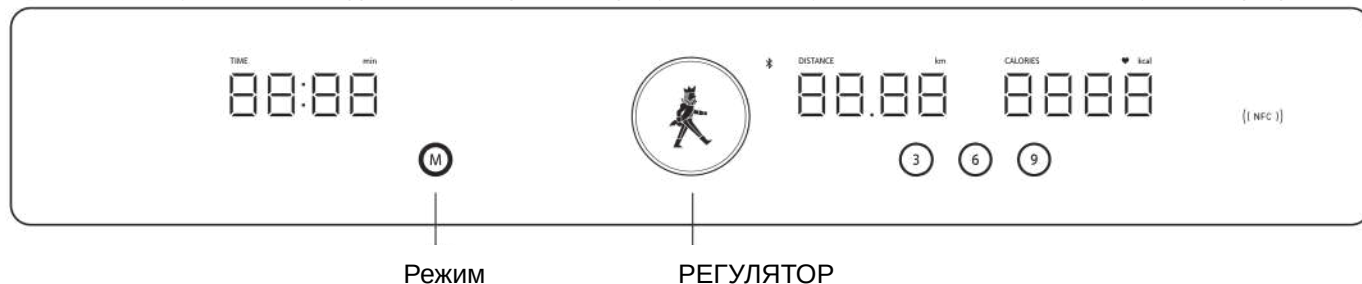
- **Біг:** Натисніть на РЕГУЛЯТОР, щоб розпочати тренування



- **Регулювання швидкості:** Швидкість тренування змінюється залежно від етапу, про що свідчить звуковий сигнал. У межах кожного етапу для регулювання швидкості можна скористатися клавішами швидкого вибору або швидкого перемикання, але на початку наступного етапу швидкість буде автоматично скинуто до значення за замовчуванням.
- **Завершити тренування:** Після завершення всіх етапів тренажер видасть 6 звукових сигналів, сповільниться до зупинки, відобразить напис "End" [Кынець] і через 5 секунд перейде в режим очікування

③ Налаштування режиму

- Після увімкнення безперервно натискайте кнопку "М", щоб вибрати бажане меню, наприклад, Час, Відстань або Калорії;
- Обертайте РЕГУЛЯТОР, щоб встановити час тренування (5-99 хв), відстань (0,5-99,99 км) або калорії (10-999 кал);
- Увага: За замовчуванням час, відстань і калорії становлять 15 хв, 1 км і 50 калорій відповідно.
- Натисніть на РЕГУЛЯТОР, щоб розпочати тренування. Тренажер перейде в режим зворотного відліку.
- Увага! Регулювання швидкості та завершення тренування виконується так само, як і налаштування програми.



08 Як підключити застосунок

Покращуйте свій досвід тренувань за допомогою застосунка KS fit. Відстеження даних у режимі реального часу та персоналізовані рекомендації допоможуть вам швидше досягти ваших цілей у фітнесі.



- ① Відскануйте QR-код, скачайте та встановіть застосунок KS Fit.
- ② Піднесіть телефон до обладнання.
- ③ Увімкніть Bluetooth на телефоні (дозвольте йому знайти найближчі пристрої), одночасно увімкнувши перемикач на тренажері.
- ④ Відкрийте застосунок KS Fit і додайте ваше обладнання.

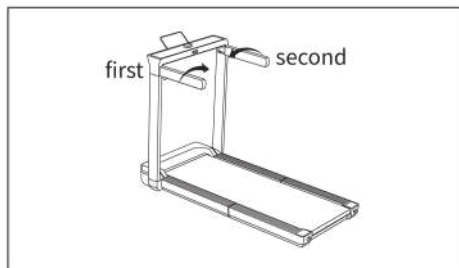
Увага:

- Пристрій можна додати лише через застосунок KS Fit. Якщо ви вже підключили його через налаштування Bluetooth, видаліть його і додайте знову, скориставшись застосунком.
- Якщо не вдалося виконати сполучення, вимкніть пристрій, зачекайте 10 секунд і повторіть кроки з (2) по (4).
- З міркувань безпеки не підключайте інший телефон до обладнання під час його використання.

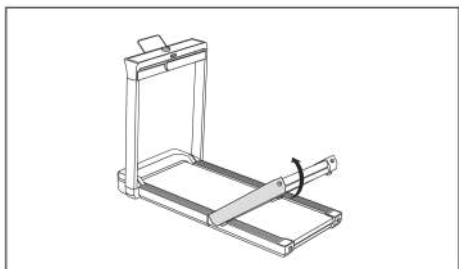


09 Як складати обладнання

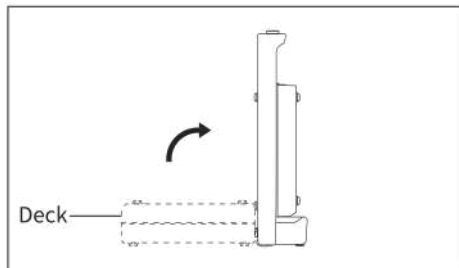
Задля вашої безпеки та для запобігання пошкодженню обладнання, завжди вимикайте обладнання та від'єднуйте обидва кінці шнура живлення перед складанням.



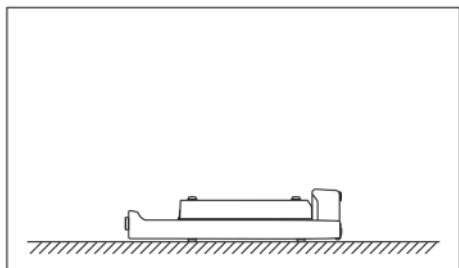
- ① Складіть ліву ручку, натиснувши і утримуючи ліву кнопку розблокування, а потім праву ручку.
Увага: перед тим як скласти праву ручку, необхідно скласти ліву ручку.



- ② Піднімайте задню бігову панель до повного складання.



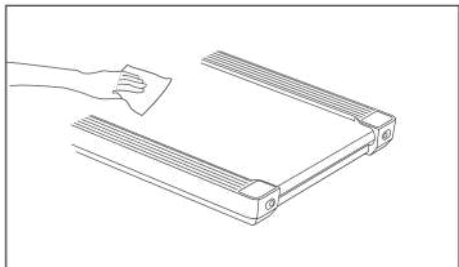
- ③ Складіть основу, утримуючи ручку розблокування та піднімаючи її вгору, доки обладнання не буде повністю складено.



- ④ Перемістіть обладнання в потрібне вам місце і покладіть його плазом на тверду рівну поверхню.
Увага:
- Не використовуйте складене обладнання.
 - Зберігайте шнур живлення належним чином для наступного використання.

3. Догляд та технічне обслуговування

Для забезпечення оптимальної продуктивності та довговічності виконуйте регулярне технічне обслуговування вашого обладнання, дотримуючись наведених нижче правил. У разі виявлення будь-яких пошкоджень або зносу негайно припиніть використання обладнання та зверніться до служби підтримки або кваліфікованого фахівця для проведення ремонту.

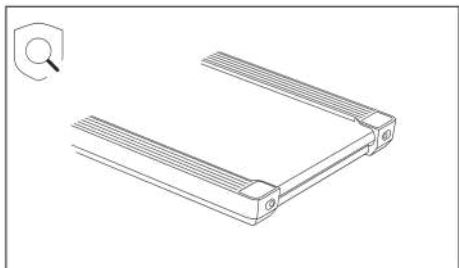


① Очищення обладнання

- Вимкніть пристрій і витягніть шнур живлення з розетки.
- Нанесіть невелику кількість м'якого миючого засобу на 100% бавовняну тканину і протріть дисплей, бігове полотно, поручні тощо.

Увага:

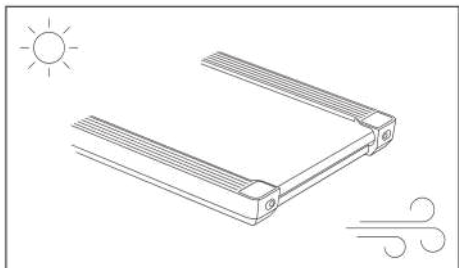
- Не розпилюйте очищувач безпосередньо на панель дисплея або бігове полотно.
- Не використовуйте кислотні або їдкі миючі засоби.
- Не протирайте під біговим полотном.
- Після тривалого тренування на біговому полотні на підлозі за спорядженням можуть з'явитися пил і плями. Це нормальне явище, їх можна просто витерти.



② Перевірка обладнання

- Перевірте шнур живлення. У разі виявлення будь-яких пошкоджень або зносу, припиніть використання обладнання та негайно замініть шнур живлення.
- Перевірте бігове полотно. Якщо воно не відцентроване, занадто туге або занадто вільне, відрегулюйте бігове полотно (див. С18-Пошук та усунення несправностей_«3. Симптом»).

Увага: У разі необхідності заміни використовуйте комплектуючі, рекомендовані виробником.



③ Зберігання в прохолодному та сухому місці

- Зберігайте тренажер у прохолодному та сухому місці.

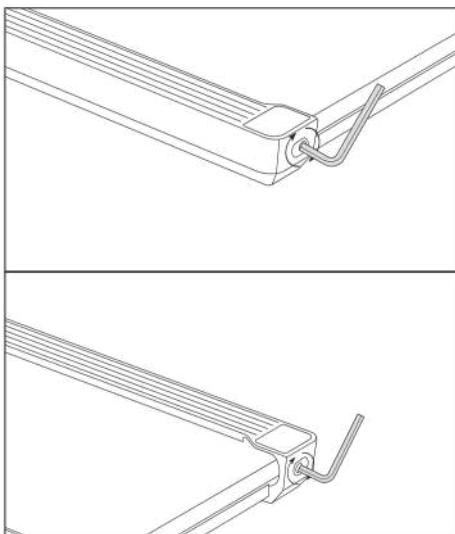
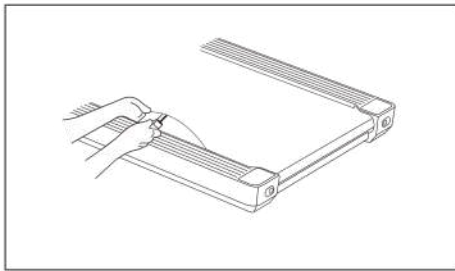
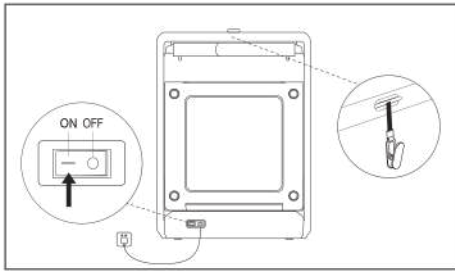
Увага: Не використовуйте виріб на відкритому повітрі або в місцях з високою вологістю чи екстремальними перепадами температур.

- Дайте обладнанню охолонути протягом 20 хвилин після 2 годин використання.

Увага: Не використовуйте пристрій безперервно більше 2 годин.

4 Пошук та усунення несправностей

Більшість несправностей можна усунути, виконавши наступні кроки. Якщо під час використання виявлено будь-які проблеми, негайно припиніть використання обладнання та спробуйте вирішити їх, як зазначено нижче.



- ① Симптом: Не вдається увімкнути живлення / живлення вимикається під час використання
- Переконайтеся, що обидва кінці шнура живлення підключені до обладнання та мережі.
 - Переконайтеся, що перемикач живлення увімкнено.

- ② Симптом: Бігове полотно видає шум і рухається нерівномірно
- Вимкніть пристрій і від'єднайте обидва кінці шнура живлення.
 - Обережно підніміть задню бігову панель, підніміть бігове полотно і нанесіть силіконове мастило по центру бігової панелі у формі літери "Z".
 - Увімкніть пристрій і повторіть спробу.

Увага:

- Силіконове мастило не обов'язково наносити на всю бігову панель, оскільки воно природним чином пошириться під час використання тренажера.
- Для кожного змащування потрібно 5-10 мл силіконового мастила. Надлишок може призвести до прослизання.

- ③ Симптом: Бігове полотно відхиляється або прослизає
- Примітка:** З лівого та правого боку пластикового кожуха на передній частині бігового полотна є два зазори. Бігове полотно слід тримати в центральному положенні. Коли бігове полотно зміщується вліво або вправо від білої позначки на краю, слід зупинити рух і відрегулювати полотно до центрального положення.
- Коли бігове полотно зміщене від центру:
Обережно підніміть задню бігову панель і відрегулюйте полотно вручну (див. C05_ «Як розкласти бігову доріжку»_Крок (3)).
 - Якщо бігове полотно все ще відхиляється, відрегулюйте його за допомогою комплектного шестигранного ключа, виконавши наступні дії:
а. Бігове полотно відхиляється вліво: поверніть лівий регулювальний гвинт крізь отвір за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту.
б. Бігове полотно відхиляється вправо: поверніть правий регулювальний гвинт крізь отвір за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту.
с. Бігове полотно прослизає: одночасно поверніть лівий і правий регулювальні гвинти крізь отвір на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою. Після кожного регулювання дайте обладнанню попрацювати зі швидкістю 3-4 км/год (1,95-2,5 миль/год) протягом 1-2 хвилин, щоб перевірити правильність регулювання. За необхідності повторіть регулювання.
- Увага:** Якщо бігове полотно натягнуте занадто сильно або занадто слабо, це вплине на продуктивність тренажера і призведе до пошкодження бігового полотна.

Опис коду помилки

- ④ У разі виникнення несправності на дисплеї з'явиться код помилки наведений нижче. Вимкніть і перезавантажте обладнання, щоб перевірити, чи зникне код помилки. Якщо він не зникає, зверніться за допомогою до служби підтримки. Обов'язково тримайте напоготові модель та серійний номер вашого виробу, які вказані на заводській табличці (див. обкладинку).

E01 Програмне перевантаження по струму
E02 Апаратне перевантаження по струму
E03 Перегрів модуля IPM (інтелектуальне управління живленням)
E04 Захист від зниженої напруги
E05 Захист від перенапруги
E06 Захист від обриву фази електромотора
E07 Захист від блокування ротора електромотора

E09 Електромотор не може запуститися
E12 Захист електромотора від перевантаження по струму
E13 Захист від перевантаження
E14 Відсутній сигнал датчика ефекту Холла
E15 Збій зв'язку
E16 Помилка підключення модуля

5. Поради щодо виконання вправ

Інтенсивність тренування

Незалежно від того, чи є вашою метою спалювання жиру або покращення серцево-судинної системи, тренування з відповідною інтенсивністю є ключовим фактором для досягнення результатів.

Ви можете керуватися своїм пульсом як орієнтиром, щоб підібрати правильний рівень інтенсивності. У таблиці наведені рекомендовані зони частоти серцебиття для спалювання жиру та покращення серцево-судинної системи, виключно для довідки.

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	Age

Щоб підібрати відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (з округленням до найближчих десяти). Найменше число - це частота серцевих скорочень для спалювання жиру, середнє число - максимальна частота серцевих скорочень для спалювання жиру, а найбільше число - частота серцевих скорочень для поліпшення серцево-судинної форми (для забезпечення ефективності під час тренувань рекомендується використовувати пульсометр, який потрібно придбати окремо).

Спалювання жиру - Для ефективного використання жиру як джерела енергії необхідно займатися фізичними вправами низької інтенсивності протягом тривалого періоду часу. Протягом перших кількох хвилин тренування ваше тіло буде використовувати глікоген як джерело енергії. Лише після перших кількох хвилин вправ ваше тіло почне використовувати накопичений жир як енергію. Якщо ваша мета полягає у спалюванні жиру, регулюйте інтенсивність вправ до тих пір, поки частота серцебиття не стане близькою до найнижчого значення у вашій тренувальній зоні.

Рекомендації щодо тренувань

Перед початком тренувань обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.

Розминка: Перед початком тренування рекомендується розім'ятися протягом 5-10 хвилин, повністю мобілізуючи суглоби та розтягуючись перед початком низькоінтенсивних вправ.

Виконання вправ: Рекомендується виконувати вправи протягом 20-30 хвилин, підтримуючи інтенсивність вправ у межах тренувального діапазону (протягом перших кількох тижнів тренувань час виконання вправ не повинен перевищувати 20 хвилин), а дихання слід підтримувати рівномірним навіть під час виконання вправ.

Охолодження: Рекомендується зробити розтяжку протягом 5-10 хвилин після тренування, що може покращити гнучкість суглобів та розтяжність м'язів, а також запобігти спортивним травмам.

Частота тренувань

Для підтримання або покращення фізичної форми проводьте три тренування на тиждень з принаймні одним днем відпочинку між кожним заняттям. Після кількох місяців регулярних тренувань, за необхідності, можна проводити до п'яти занять на тиждень. Пам'ятайте, що ключ до успіху - зробити фізичні вправи частою і приємною частиною вашого повсякденного життя.