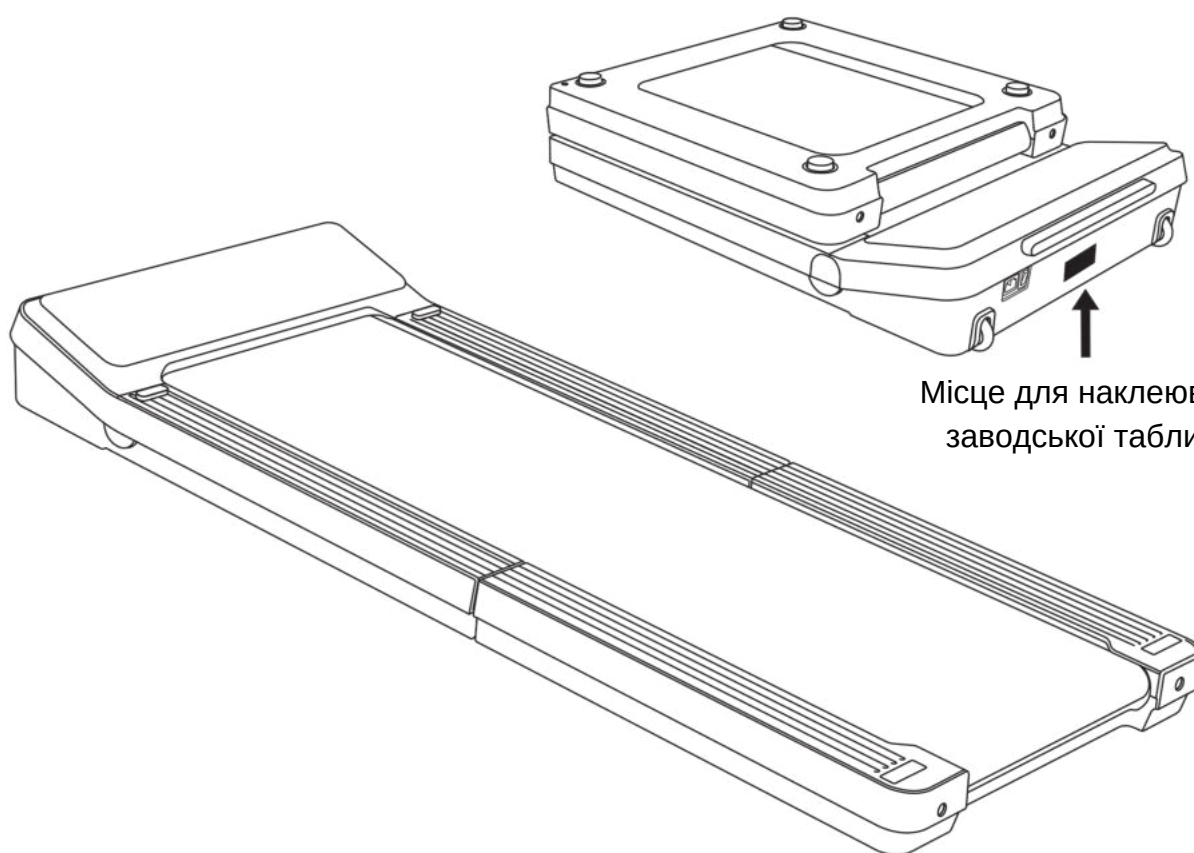


WalkingPad

Z3

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. Обладнання має інноваційну складну конструкцію. Слідкуйте за руками та пальцями, складаючи/розкладаючи його. Будь ласка, уважно прочитайте посібник користувача перед використанням приладу, щоб забезпечити безпечне та правильне використання. Збережіть посібник користувача для подальшого використання



Відскануйте QR-код,
щоб отримати
багатомовний
посібник користувача



Відскануйте QR-код,
щоб скачати
застосунок

Запобіжні заходи з техніки безпеки

Дякуємо, що обрали виріб 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 вставайте і не сходите 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 60 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.

Не перезаряджайте неперезарядні батареї.

Акумуляторні батареї слід виймати з обладнання перед заряджанням.

Не можна змішувати різні типи батарейок або нові та використані батареї.

Батареї слід вставляти з дотриманням правильної полярності.

Розряджені батареї слід вийняти з обладнання та утилізувати безпечним способом.

Якщо обладнання не передбачається використовувати протягом тривалого періоду часу, батареї слід вийняти.

Не допускайте короткого замикання клем живлення.

Зміст

Знайомство з виробом.....	4
Експлуатація та налаштування.....	6
Догляд та технічне обслуговування.....	11
Пошук і усунення несправностей.....	12
Поради щодо виконання вправ.....	13
Товарний знак та юридична декларація.....	14
Інформація про відповідність нормативним вимогам.....	15

1. Знайомство з виробом

Розпакуйте виріб і перевірте наявність усіх комплектуючих. Якщо чогось не вистачає, зверніться до продавця.

01 Пакувальний лист



02 Технічні характеристики

Назва виробу: Пристрій для ходьби

Модель: WP400F42

Діапазон швидкостей: 1-4 миль/год, 1-6 км/год

Розмір бігового полотна: 47,2 дюйм. x 15,7 дюйм.
1200 мм x 400 мм

Максимальна вага користувача: 242 фун. / 110 кг

Вага нетто: 63,4 фун. / 28,8 кг

Номинальна напруга: 220-240 В~

Номинальна частота: 50/60 Гц

Номинальна потужність: 735 Вт

Розмір в розкладеному вигляді: 57,9 дюйм. x 23,7 дюйм. x 6,2 дюйм.
1472 мм x 602 мм x 160 мм

Розмір в складеному вигляді: 33,6 дюйм. x 23,7 дюйм. x 7,6 дюйм.
855 мм x 602 мм x 195 мм

Клас: HC

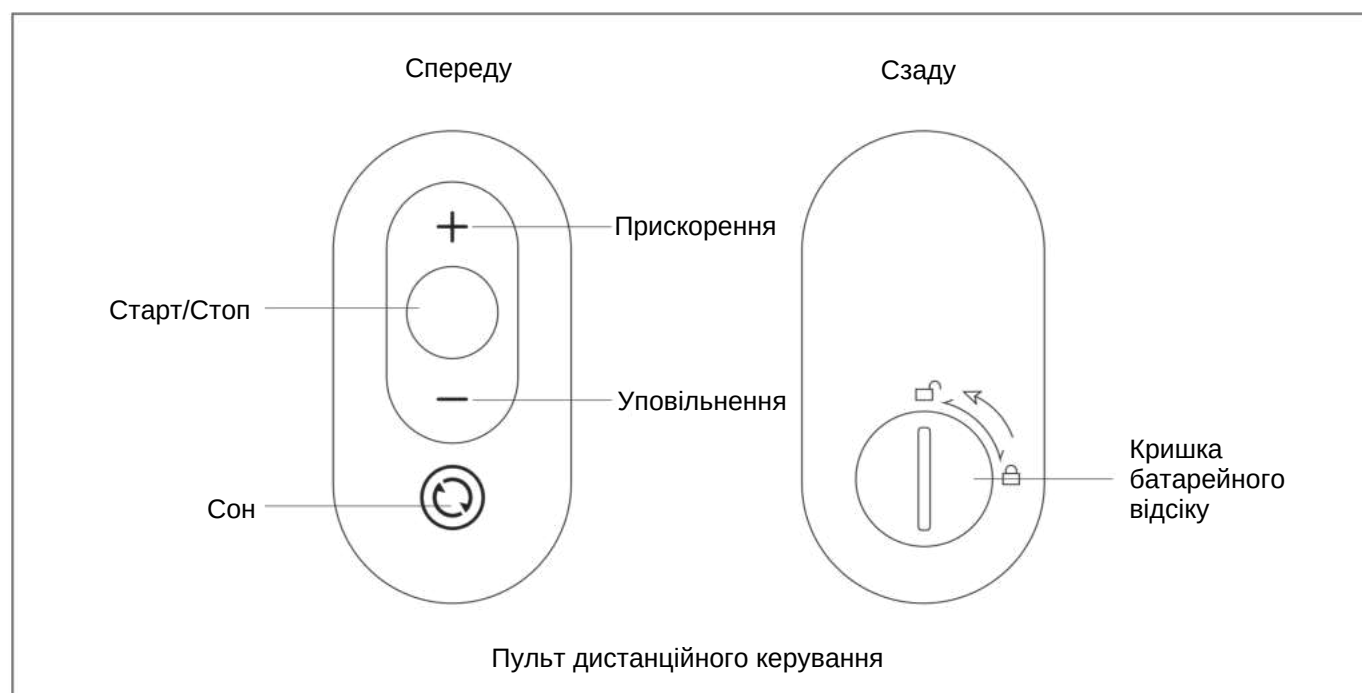
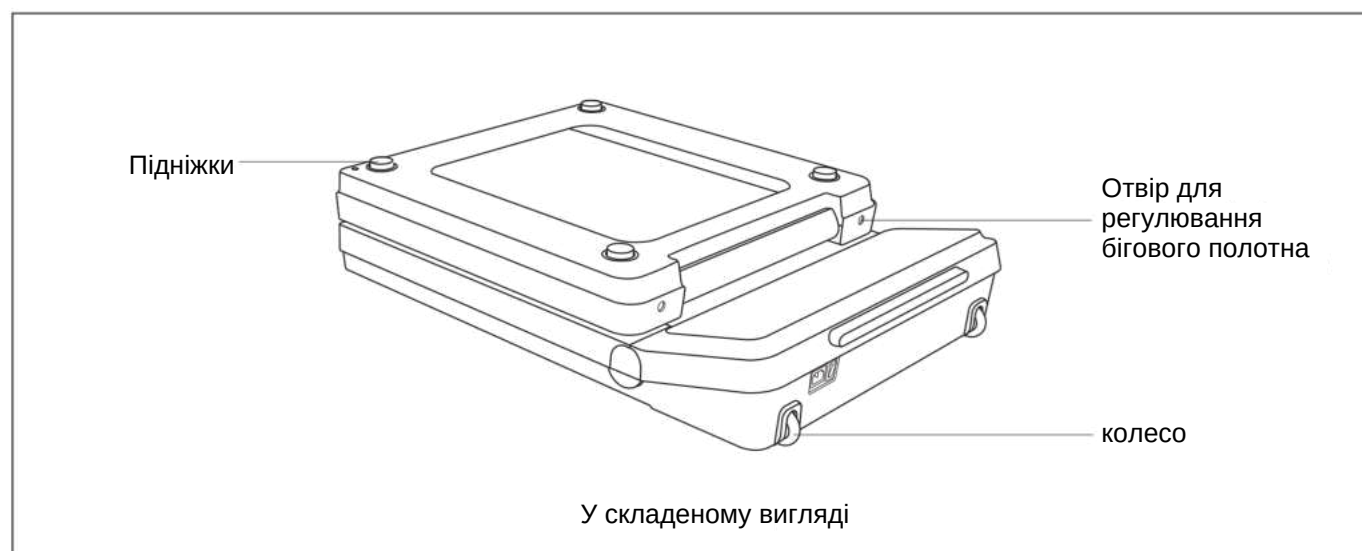
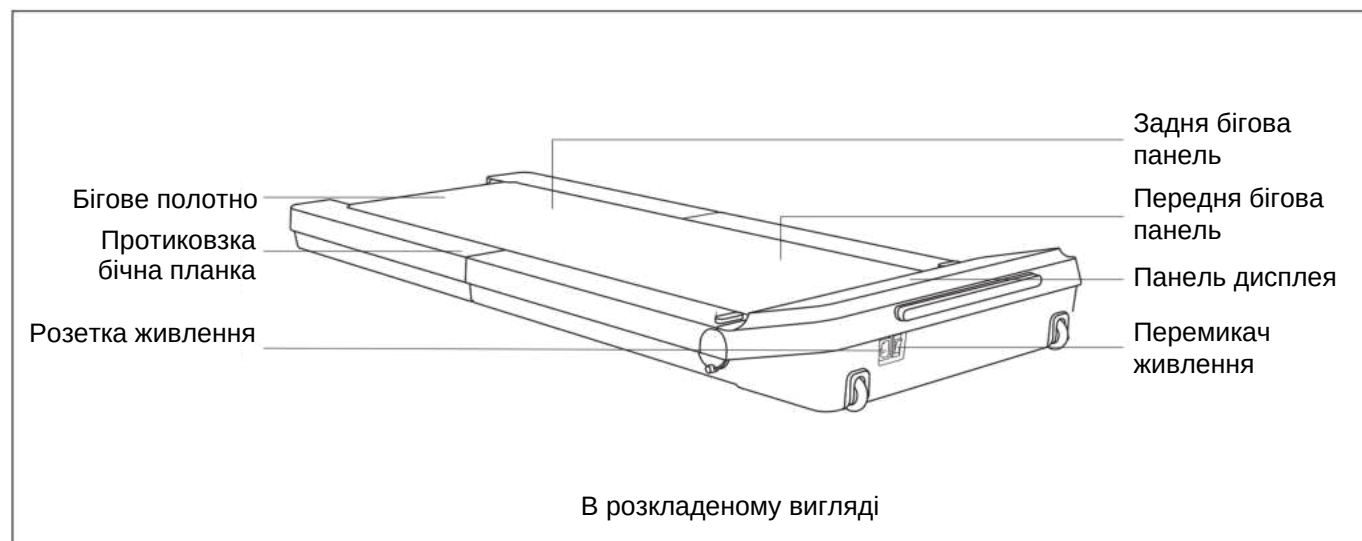
Віковий діапазон: 14 років і старше

Радіочастота та потужність радіопередачі

Специфікація PC	Робоча частота	Максимальна вихідна потужність
Bluetooth	2402-2480 МГц	8,51 дБм (EIRP[1])

[1] Еквівалентна ізотропно випромінювана потужність

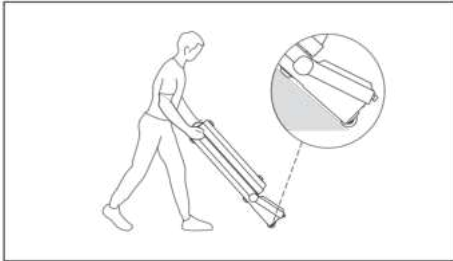
03 Найменування компонентів



2. Експлуатація та налаштування

01 Як переміщати обладнання

Перед переміщенням переконайтеся, що перемикач вимкнений, шнур живлення від'єднаний і прибраний, а бігова панель повністю складена.



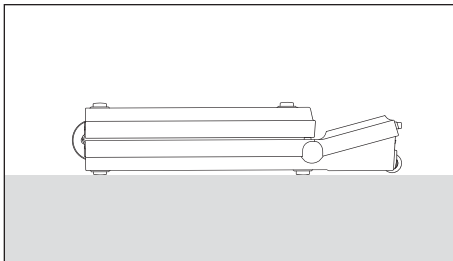
- ① Підніміть тренажер за задню частину і перемістіть його у потрібне місце.

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.

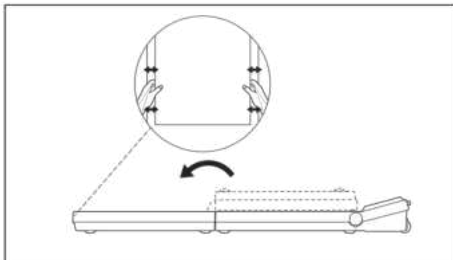
02 Як розкласти тренажер

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.



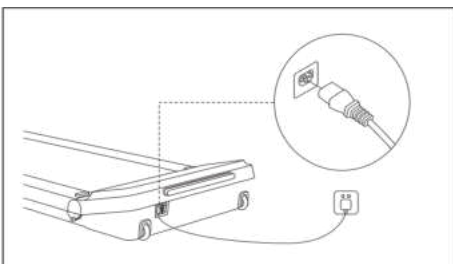
- ② Розкладіть задню бігову панель. Відцентруйте бігове полотно, вручну відрегулювавши його передній і задній кінці. Притисніть задню бігову панель, щоб вона стала повністю рівною. Якщо воно не знаходиться на одному рівні з підлогою, поверніть підніжку для регулювання.

Увага:

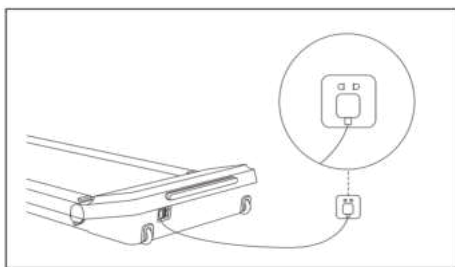
- Задню бігову панель можна сильно притискати рукою, не пошкоджуючи обладнання.
- Ви можете почути гучний звук, схожий на всмоктування, коли розкладаєте бігову панель, і відчути невелику прогалину, коли стаєте на бігове полотно. Це нормальне явище, яке зникне при подальшому використанні.

03 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



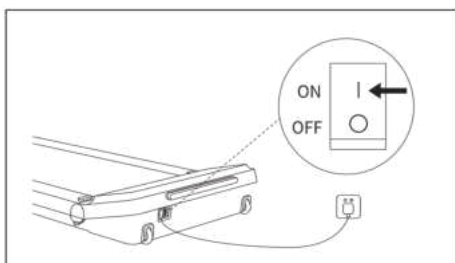
② Вставте кінець шнура живлення, призначений для розетки, у розетку.

Увага: Не модифікуйте вилку, що постачається з виробом. Якщо вилка не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для встановлення відповідної розетки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Якщо шнур живлення пошкоджено, його слід замінити на шнур живлення, рекомендований виробником.

04 Як увімкнути живлення

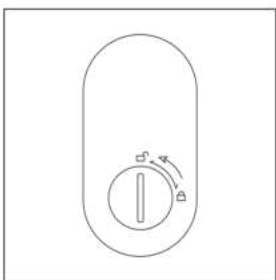
Якщо обладнання піддавалося впливу холодного середовища, будь ласка, дайте йому нагрітися до кімнатної температури перед тим, як увімкнути живлення. В іншому випадку компоненти обладнання можуть бути пошкоджені.



① Увімкніть перемикач живлення, дочекайтеся звукового сигналу та загоряння панелі

05 Як користуватися пультом дистанційного керування

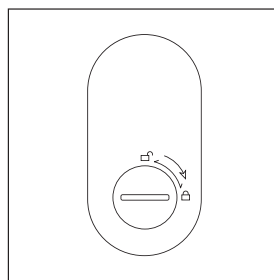
① Встановіть батарейку



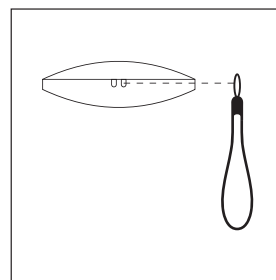
(a) Відкрутіть кришку батарейного відсіку проти годинникової стрілки за допомогою відповідного інструменту.



(b) Сумістіть позитивні та негативні клеми та встановіть нову батарейку типу CR2032 (3 В).



(c) Закрийте кришку батарейного відсіку і закрутіть її за годинниковою стрілкою.



(d) Протягніть браслет через отвір і затягніть його вузлом.

② Кнопки та функції



③ Сполучення

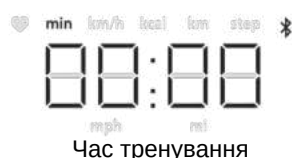
- **Перше використання:** Пульт дистанційного керування та пристрій вже сполучені та готові до використання.
- **Переключення на новий пульт дистанційного керування / пульт дистанційного керування не працює:** Утримуючи кнопку сну на пульті дистанційного керування, увімкніть обладнання, утримуйте кнопку сну, доки не почуєте звуковий сигнал.

06 Як користуватися дисплеєм

Панель дисплея використовує сучасну світлодіодну технологію і пропонує ряд функцій, які зроблять ваше тренування приємним. Наведена нижче інформація допоможе вам швидко освоїти використання дисплея.

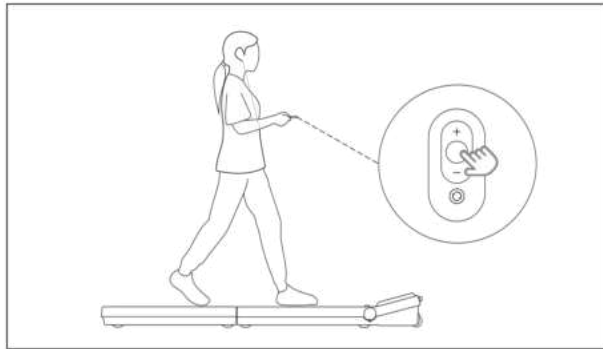


Увімкнення: Увімкніть перемикач. Панель дисплея загориться і буде циклічно показувати всі показники тренування.

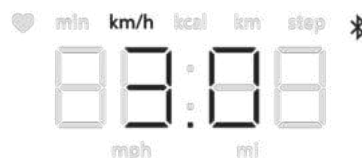


Запуск: Станьте на бігове полотно і натисніть кнопку «Старт/Стоп» на пульті дистанційного керування. Після 3-секундного зворотного відліку тренажер почне рухатися зі швидкістю 1 км/год (1 миля/год).

Увага: З міркувань безпеки обладнання автоматично зупиняється через 8-60 секунд без навантаження. За замовчуванням функція "No-Load Stop" [Зупинка без навантаження] вимкнена, але її можна активувати в додатку KS Fit (Motion > Settings [Рух > Налаштування]).



Збільшення/зменшення швидкості: натисніть кнопку «Прискорення», щоб збільшити швидкість, або кнопку «Уповільнення», щоб зменшити швидкість під час руху тренажера.



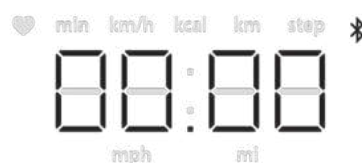
Призупинення тренування: Натисніть кнопку «Старт/Стоп» під час руху тренажера. Тренажер сповільниться, відображаючи напис "Stop", до повної зупинки, а дані тренування будуть збережені.

Увага: Щоб відновити тренування, натисніть кнопку «Старт/Стоп» ще раз, і дані тренування продовжать накопичуватися.



Пауза

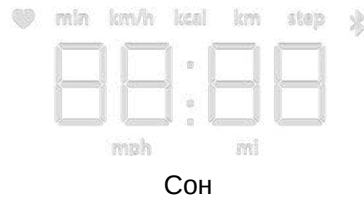
Завершення тренування: Утримуйте кнопку «Сон» натиснутою протягом 2 секунд або залиште тренажер без навантаження протягом 10 хвилин після призупинення тренування, і дані будуть скинуті.



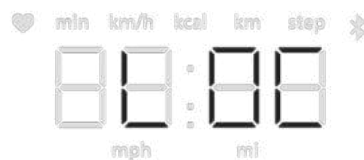
Стоп

Сон: Натисніть і утримуйте кнопку «Сон» 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 пульті дистанційного керування.



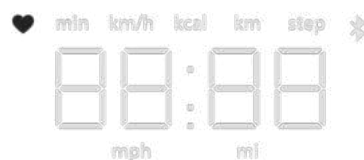
Блокування від дітей: Якщо у застосунку KS Fit увімкнено блокування від дітей, тренажер не ввімкнеться, а на панелі з'явиться напис "LOC" [ЗАБЛОКОВАНО]. Вимкніть блокування від дітей у застосунку, щоб прибрати повідомлення "LOC".



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

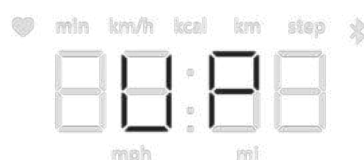


Частота серцевих скорочень: Індикатор частоти серцевих скорочень вимикається, якщо застосунок KS Fit не підключено до вашого Apple Watch, і горить, коли його підключено.



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.



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.

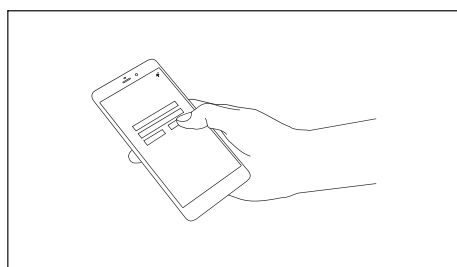


Поточна швидкість
(метрична)



Поточна швидкість
(імперська)

07 Як підключити застосунок



① Відскануйте QR-код, скачайте та встановіть застосунок KS Fit.

② Піднесіть телефон до обладнання.

③ Увімкніть Bluetooth на смартфоні (дозвольте йому знайти найближчі пристрої), одночасно увімкнувши перемикач на тренажері.

④ Відкрийте застосунок KS Fit і додайте ваше обладнання.

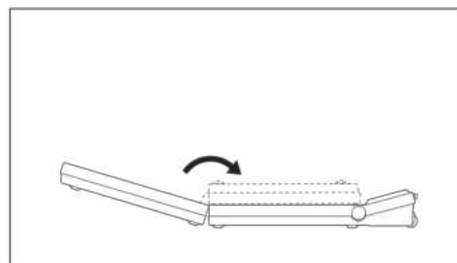
Увага:

- 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 смартфон під час використання пристрою.

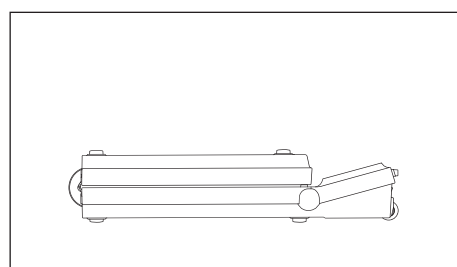
08 Як складати обладнання

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

Попередження: Перед складанням переконайтеся, що робоча поверхня повністю зупинилася.



① Піднімайте задню бігову панель до повного складання;



② Перемістіть обладнання в потрібне місце і зберігайте його в горизонтальному положенні.

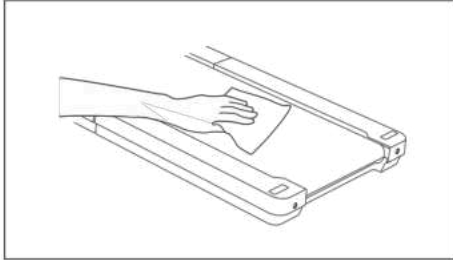
Увага:

- Щоб запобігти нещасним випадкам і пошкодженням, не користуйтеся пристроєм у складеному стані.
- Зберігайте пульт дистанційного керування та 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.

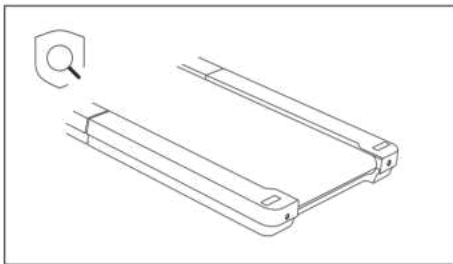


① Очищення обладнання

- 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:

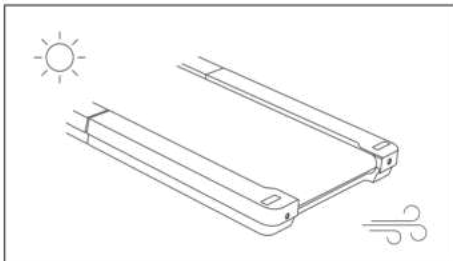
- Не розпилюйте очищувач безпосередньо на панель дисплея або бігове полотно.
- Не використовуйте кислотні або їдкі миючі засоби.
- Не протирайте під біговим полотном.
- Після певного періоду тренувань на задній панелі тренажера можуть з'явитися пил і плями. Це нормальне явище, їх можна просто витерти.



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. стор. 15 крок (3)).

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 кожної години використання.

Увага: Не використовуйте пристрій безперервно більше 1 години.

④ Заміна батареї

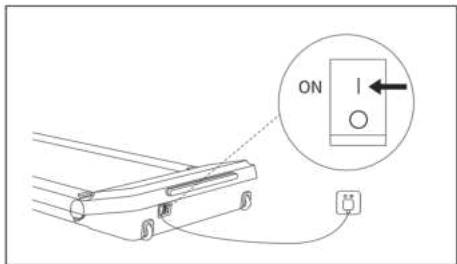
- Якщо пристрій не передбачається використовувати протягом тривалого періоду часу, батареї слід вийняти.
- Якщо у пульті дистанційного керування відсутнє живлення, відкрийте кришку батарейного відсіку, вийміть використану і вставте нову батарею (CR2032 3V).

Увага: Батареї слід вставляти з дотриманням правильної полярності.

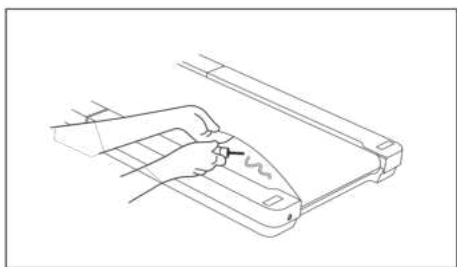


4. Пошук і усунення несправностей

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.



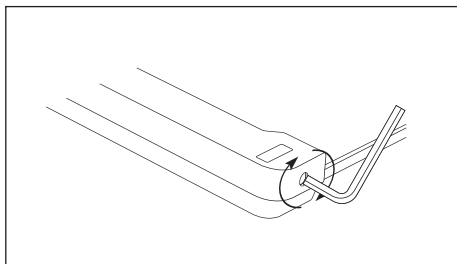
- ① Симптом: Не вдається увімкнути живлення / живлення вимикається під час використання
- Переконайтеся, що обидва кінці шнура живлення підключені до обладнання та мережі.
 - Переконайтеся, що перемикач живлення увімкнено.



- 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.

- Якщо бігове полотно не відцентровано:
 - Обережно підніміть задню бігову панель і відрегулюйте бігове полотно вручну (див. стор. 7 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.

④ Опис коду помилки

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 наготові 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 десятих). 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.

6. Товарний знак та юридична декларація

Різні патенти, що стосуються серії пристроїв для ходьби Kingsmith WalkingPad, розроблені та захищені авторським правом компанії Beijing Kingsmith Technology Co. (скорочено "Kingsmith"). Без письмового дозволу компанії Kingsmith будь-яка організація або фізична особа не має права копіювати або розповсюджувати цей Посібник користувача повністю або частково, а також використовувати патенти, що містяться в ньому. Наскільки можливо, цей посібник користувача містить різні описи функцій та інструкції з експлуатації актуальні на момент друку. Тим не менш, можуть бути розбіжності між придбаним виробом та описаним в цьому посібнику через постійну оптимізацію функцій і конструкції. Тому, у разі будь-яких відхилень у кольорі та зовнішньому вигляді, фактичний виріб має переважну силу.

7. Інформація про відповідність нормативним вимогам

Інформація про утилізацію та переробку згідно WEEE



Уся продукція, позначена цим символом, стосується відпрацьованого електричного та електронного обладнання (Директива ЄС про відходи електричного та електронного обладнання (WEEE) згідно з директивою 2012/19/ЄС), яке не можна утилізувати разом із несорттованими побутовими відходами. Натомість вам слід захистити здоров'я людини та навколишнє середовище, передавши відпрацьоване обладнання до спеціального пункту збору відходів електричного та електронного обладнання, призначеного урядом або місцевими органами влади. Належна утилізація та переробка відходів допоможуть запобігти потенційним негативним наслідкам для навколишнього середовища та здоров'я людини. Будь ласка, зв'яжіться з установником або місцевою владою для отримання додаткової інформації про місцезнаходження, а також про умови роботи таких пунктів збору.

Декларація про відповідність продукції вимогам технічних регламентів ЄС



Цим компанія Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляє, що тип радіоблабднання [WP400P42] відповідає вимогам Директиви 2014/53/ЄС. Повний текст декларації про відповідність продукції вимогам технічних регламентів ЄС доступний за посиланням: <https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen>

Декларація про відповідність продукції вимогам технічних регламентів UKCA



Цим компанія Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляє, що тип радіоблабднання [WP400P42] відповідає вимогам Регламенту радіоблабднання 2017 року. Повний текст декларації про відповідність продукції вимогам технічних регламентів UKCA (відповідність вимогам до продукції, що продається на території Сполученого Королівства.) доступний за посиланням: <https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>

Заяви про відповідність UKCA PSTI

Цим компанія Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляє, що тип радіоблабднання [WP400P42] відповідає вимогам Регламенту безпеки продукції та телекомунікаційної інфраструктури (Вимоги до безпеки відповідних продуктів, що підключаються - PSTI) 2023 року. Повний текст заяви про відповідність PSTI доступний за посиланням: <https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>



Manufacturer: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Address: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
MADE IN CHINA