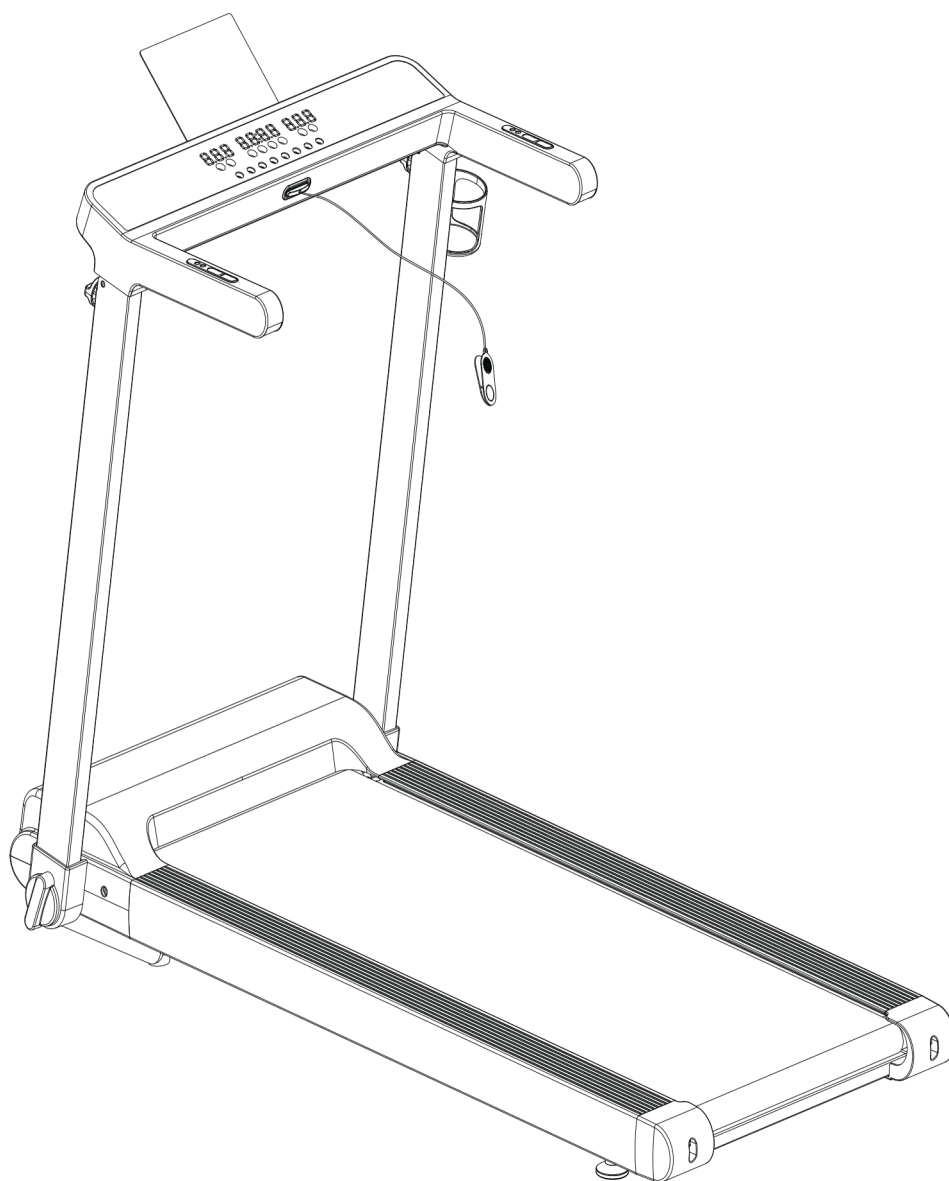


KINGSMITH

Бігова доріжка CLS460

Керівництво користувача



Цей пристрій містить код офіційного
затвердження моделі: CMITID: 2021DP1915

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 своїми руками і пальчиками, коли складаєте / розкладаєте його.

Будь ласка, уважно прочитайте посібник користувача перед використанням приладу, щоб забезпечити безпечне та правильне використання. Збережіть керівництво користувача для подальшого використання.



Відскануйте QR-код
для завантаження
програми

Запобіжні заходи з техніки безпеки

Дякуємо за вибір моторизованої бігової доріжки (далі - "даний продукт" або "дане обладнання"). Щоб переконатися, що ви повністю розумієте і правильно використовуєте даний продукт, будь ласка, уважно прочитайте наступну інформацію перед використанням.

1. Перед початком тренування перевірте, чи підключено живлення, і переконайтеся, що вимикач аварійної зупинки працює належним чином.
2. У разі виникнення будь-якої позаштатної ситуації під час роботи потягніть за запобіжник, щоб швидко зупинити бігову доріжку; встановіть запобіжник назад на бігову доріжку, щоб перевести її в режим очікування.
3. Якщо є якісь проблеми з біговою доріжкою, зверніться до свого дистриб'ютора. Непрофесіонали не повинні намагатися розбирати або ремонтувати машину, щоб уникнути пошкодження обладнання.
4. Перш ніж використовувати бігову доріжку, переконайтеся, що Затискач запобіжного вимикача прикріплений до вашого одягу або пояса.
5. Не вставляйте сторонні предмети в будь-які частини обладнання, оскільки це може призвести до пошкодження машини.
6. Встановіть електричну бігову доріжку на чисту рівну поверхню. Не кладіть його на товсті килими, це може вплинути на циркуляцію повітря під машиною. Крім того, не ставте його поблизу джерел води і не використовуйте на відкритому повітрі.
7. Не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговій стрічці. Після підключення живлення ремінь спочатку може почати злегка рухатися. Користувачі повинні стояти на пластикових протиковзких панелях по обидва боки бігової доріжки, поки стрічка не почне нормально рухатися.
8. Під час тренування уникайте носіння занадто довгого або вільного одягу, який може зачепитися за бігову доріжку. Рекомендується носити взуття на гумовій підшві.
9. Використовуючи електричну бігову доріжку, переконайтеся, що до неї не підходять діти та домашні тварини.
10. Будь-яке інтенсивне фізичне навантаження слід виконувати лише через 4 хвилини після прийому їжі.
11. Дане тренажерне обладнання призначене тільки для використання дорослими. Неповнолітні при використанні бігової доріжки повинні перебувати під наглядом дорослих.
12. При першому використанні бігової доріжки завжди міцно тримайтеся за поручні, поки не відчуєте себе комфортно, перш ніж відпустити їх.
13. Бігова доріжка призначена тільки для використання в приміщенні. Не використовуйте його на відкритому повітрі. Переконайтеся, що місце установки чисте і сухе, і вживайте запобіжних заходів проти потрапляння вологи. Бігова доріжка-це спеціальне обладнання; не модифікуйте та не перепрофілюйте її для інших цілей.
14. Шнур живлення електричної бігової доріжки виготовлений за спеціальним замовленням. У разі пошкодження, будь ласка, придбайте заміну у дистриб'ютора або зв'яжіться безпосередньо з нашою компанією.
15. Якщо електронна система виходить з ладу, внаслідок чого бігова доріжка різко прискорюється або безперервно збільшує швидкість автоматично, негайно натисніть на запобіжний вимикач, щоб зупинити бігову доріжку.
16. Не підключайте додаткові дроти до шнура живлення, не подовжуйте його та не замініуйте штекер. Не кладіть важкі предмети на шнур живлення і не розміщуйте його поблизу високотемпературних джерел тепла. Уникайте використання адаптерів з декількома розетками, оскільки погане підключення може призвести до пожежі або ураження електричним струмом. Якщо апарат не використовується протягом тривалого часу, відключіть його від мережі електроживлення. Вимикаючи живлення, не тягніть за шнур безпосередньо; замість цього візьміться за штепсель і вийміть його з розетки, щоб не порвати внутрішні дроти. Вставте вилку в заземлену електричну розетку. Шнур живлення електричної бігової доріжки є спеціалізованим; у разі пошкодження, будь ласка, якомога швидше зверніться до виробника.
17. Ця бігова доріжка відноситься до класу Н I категорії С і призначена для домашнього використання.
18. Правильно використовуйте бігову доріжку, щоб уникнути спортивних травм:

а. Не пропускайте розминочні вправи (перед бігом ви повинні спочатку виконати розминочні вправи, інакше дуже легко викликати напругу в стегнах і литкових м'язах. Розтягування, присідання, розтягнення м'язів і згинання суглобів можуть підвищити температуру м'язів, роблячи їх більш гнучкими. Почніть з повільної ходьби або бігу на біговій доріжці як "динамічної" розминки, поступово збільшуючи інтенсивність. Цей процес зазвичай займає від 10 до 15 хвилин. Крім того, сходячи з бігової доріжки, поступово знижуйте швидкість, ставлячи обидві ноги на ліву і праву сторони протиковзкою поверхні, щоб запобігти запаморочення, падіння або ковзання).

б. Встановіть занадто високу швидкість (при використанні бігової доріжки спочатку визначте свої фізичні можливості. Якщо у вас недостатня витривалість і задана швидкість занадто висока, легко збитися з ритму і, можливо, спіткнутися. Це поширена проблема для початківців).

с. Надмірне фізичне навантаження (тривалість і інтенсивність вправ на біговій доріжці слід визначати виходячи з ваших цілей у фітнесі. Повільний біг протягом більше півгодини спалює жир; через годину починається споживання білка. Тому, якщо метою є зниження ваги, час тренування не повинно бути ні занадто коротким, ні занадто довгим — ідеально 40 хвилин. В іншому випадку може легко наступити перевтома, що призведе до спортивних травм).

⚠ Попередження:

1. Перед початком будь-якої програми вправ ми рекомендуємо вам спочатку проконсультуватися з професійним лікарем, особливо якщо вам більше 35 років або у вас раніше були проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо ніякої відповідальності за будь-які травми, що виникли в результаті цього.
2. Перед підключенням до джерела живлення електрична бігова доріжка повинна бути надійно встановлена, а захисна кришка двигуна повинна бути належним чином закрита.
3. Щоб забезпечити правильне використання бігової доріжки і повною мірою використовувати її функції, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник користувача перед використанням. Якщо ви надаєте цей продукт іншим особам, будь ласка, не забудьте передати цей посібник користувача разом з ним.
4. Якщо ви виявите будь-які пошкодження шнура живлення, штекера або будь-яких компонентів пристрою, негайно припиніть його використання та зв'яжіться з нашою компанією або офіційним дилером для ремонту або заміни. Не намагайтеся самостійно розбирати або замінювати деталі.

⊘ Prohibited

1. Не використовуйте обладнання, якщо зовнішній корпус відкритий, тріснутий, зламаний або від'єднаний (оголена внутрішня конструкція), а також якщо зварювальні деталі відвалилися. Це може призвести до нещасних випадків або травм.
2. Не вмикайте і не вимикайте тренажер під час тренування. Падіння може призвести до травми.
3. Не використовуйте і не зберігайте пристрій в місцях з підвищеною вологістю, наприклад, на відкритому повітрі або поблизу ванних кімнат, а також там, де можуть впасти краплі води.
4. Не використовуйте та не зберігайте пристрій під прямими сонячними променями, поблизу джерел тепла, таких як печі, або на нагрітих поверхнях, таких як електричні ковдри або грілки. Це може призвести до витoku електричного струму або пожежі.
5. Не використовуйте пристрій, якщо шнур живлення, штекер або розетка пошкоджені або вільні. Це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом.
6. Не дозволяйте двом або більше людям користуватися ним одночасно. Під час роботи тримайте інших людей подалі, щоб уникнути нещасних випадків при падінні.
7. Не використовуйте пристрій, якщо ви перебуваєте без свідомості або не в змозі належним чином керувати ним. Це може призвести до нещасних випадків або травм.
8. Уникайте контакту з водою!
9. Не розливайте воду або напої на основний корпус або панель управління. Це може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.
10. Люди, які зазвичай не займаються спортом, не повинні раптово приступати до інтенсивних тренувань.
11. Не використовуйте після їжі, при втомі, відразу після тренування або при поганому самопочутті. Це може завдати шкоди здоров'ю.
12. Цей виріб підходить тільки для домашнього використання і не рекомендується для використання в місцях масового скупчення людей, таких як школи або спортивні зали, через ризик отримання травм.
13. Не використовуйте під час їжі або інших занять.
14. Не використовуйте в стані алкогольного сп'яніння або коли поведінка стає млявим. Це може призвести до нещасних випадків або травм.
15. Не використовуйте, якщо в кишенях одягу знаходяться тверді предмети. Це може призвести до нещасних випадків або травм.
16. Перед використанням перевірте, чи немає у вилці мережевого шнура сторонніх предметів, таких як штирі, сміття або волога. Це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.
17. Ніколи не використовуйте його мокрими руками!
18. Не виймайте і не вставляйте вилку мережевого шнура мокрими руками. Це може призвести до ураження електричним струмом або травм.
19. Від'єднайте шнур живлення від розетки!
20. Якщо пристрій не використовується, вийміть шнур живлення з розетки. Пил і волога можуть призвести до пошкодження ізоляції, що може призвести до витoku електрики або пожежі.

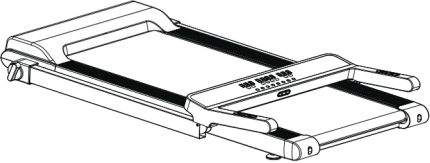
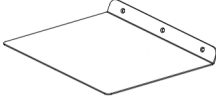
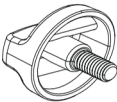
ЗМІСТ

Введення продукту-----	01
Збірка виробу-----	04
Використання продукту-----	09
Інструкції з експлуатації-----	10
Вправи розминки-----	13
Догляд і техобслуговування-----	14
Діагностика-----	16
Схеми та списки розбирання компонентів-----	18
Поради щодо вправ-----	21
Товарний знак та юридична Декларація-----	21
Небезпечна речовина-----	22
Інформація про дотримання нормативних вимог-----	22

Введення продукту

На наступній діаграмі показано розташування компонентів в розрізі для повної установки машини. Після відкриття пакувальної коробки ви можете витягти з неї наступні деталі.

01 Пакувальний лист

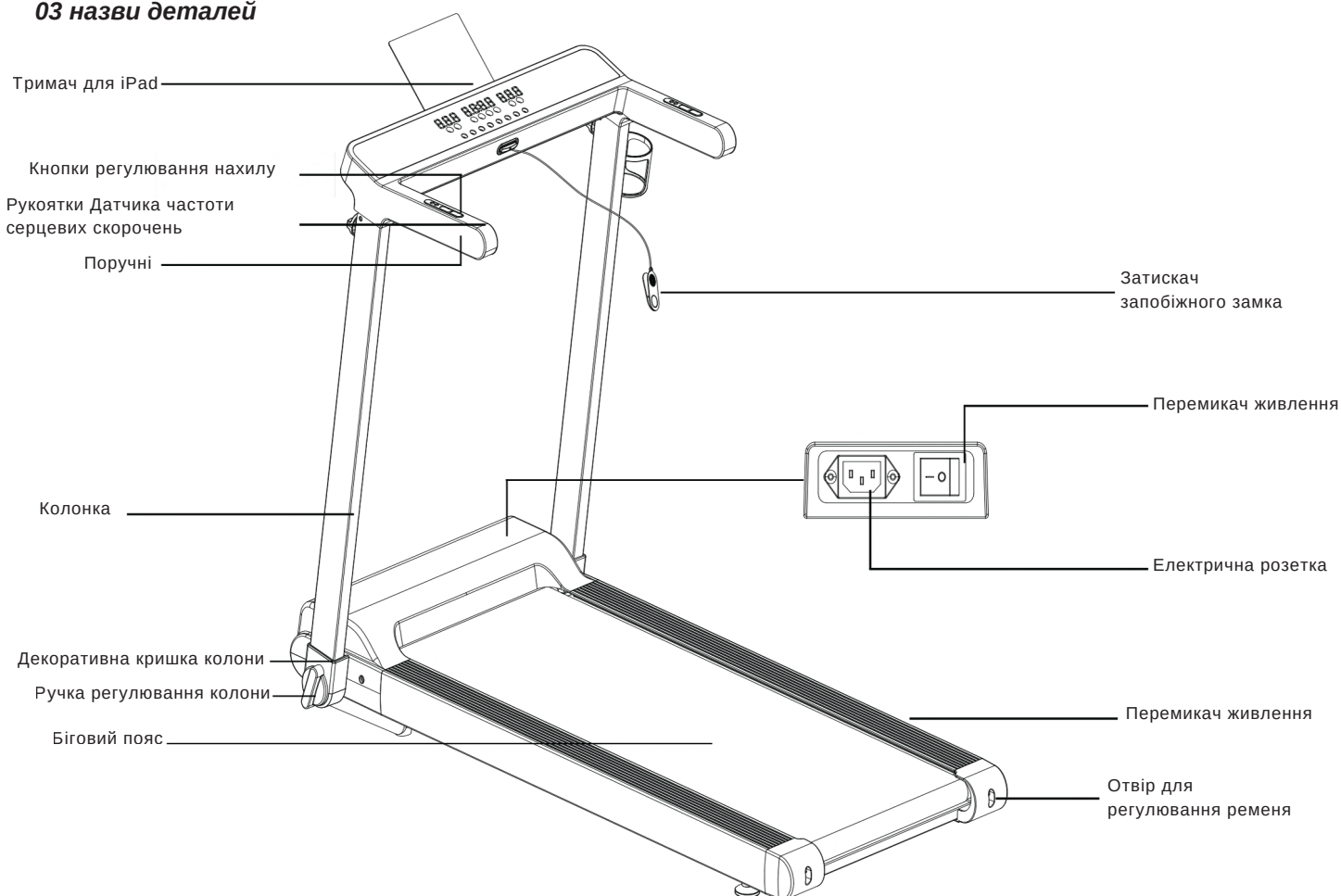
 1/Основна рама	 6/ Тримач для телефону	 23/Підставка для чайника	 26/Замикаюча ручка
	 47/Стандартний кабель живлення	 52/Запобіжний замок в зборі	 53/Силіконове масло
 70/ Саморіз з поперечною потайною головкою	 71/Гвинт з поперечною потайною головкою	 A/Хрестоподібна викрутка	 B/Внутрішній шестигранний ключ

№	Ім'я	Специфікація	Кількість	№	Ім'я	Специфікація	Кількість
1	Основна рама		1	53	Силіконове масло		1
6	Кронштейн для телефону		1	70	Саморіз з поперечною потайною головкою	ST4.2*16	3
23	Підставка для чайника		1				
26	Замикаюча ручка	M8*12	2	71	Гвинт з поперечною потайною головкою	M4*12	2
47	Стандартний кабель живлення		1	A	Хрестоподібна викрутка	210 мм	1
52	Запобіжний замок в зборі		1	B	Шестигранний ключ-гайковий ключ	S6	1

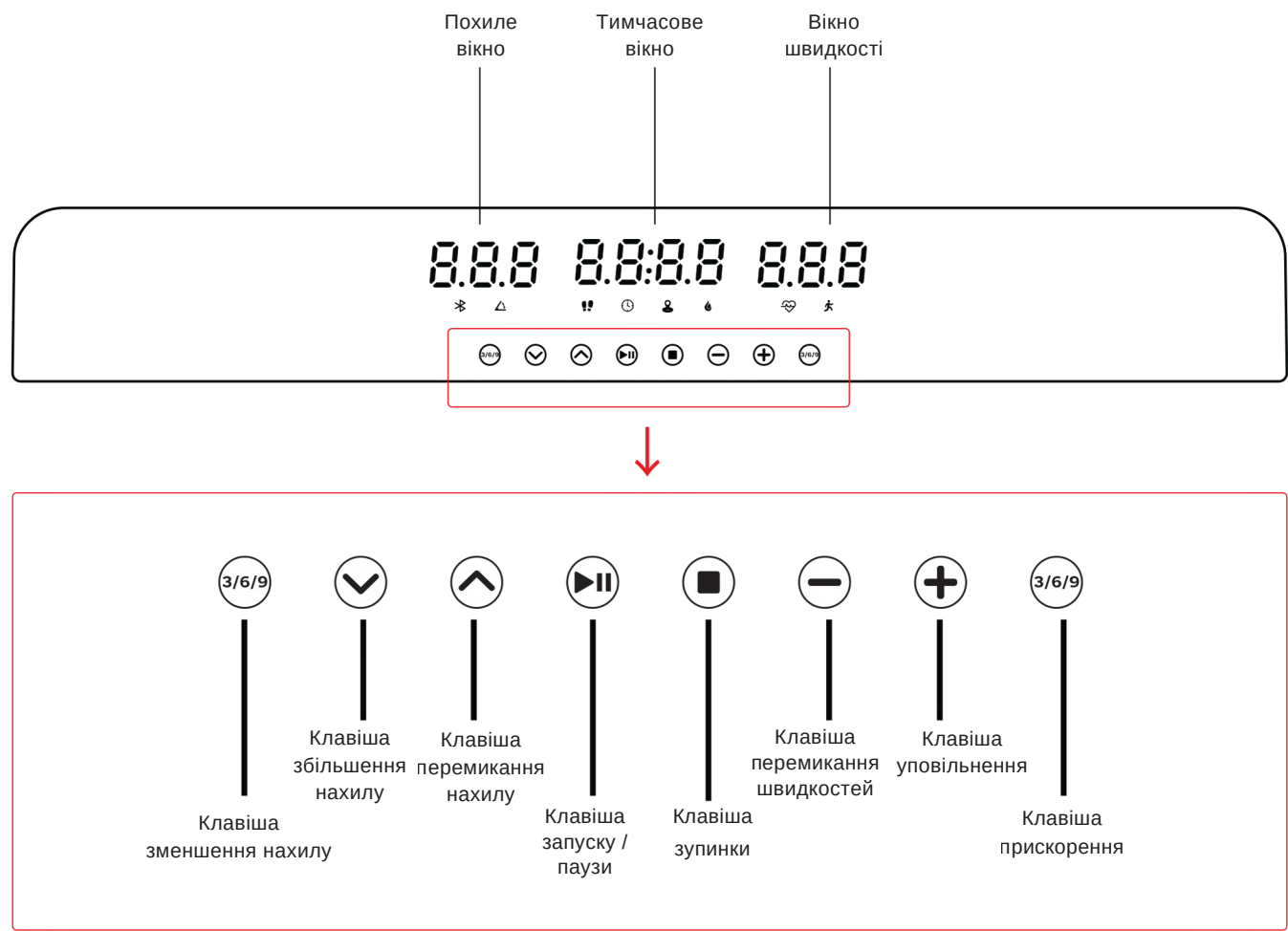
02 ТЕХНІЧНІ характеристики

Назва продукту	: Моторизована бігова доріжка	Розгорнутий розмір	: 1450*820*1145 мм 57.1*32.3*45.1 дюйм
Моделі продукту	: CLS460	Розмір в складеному вигляді	: 1450*820*275 мм 57.1*32.3*10.8 дюйм
Клас	: HC	Бігова зона	: 460 * 1200 мм
Номінальна частота	: 50 Гц	Діапазон швидкостей	: 1-14 км / год
Номінальна потужність	: 735 Вт	Номінальна напруга	: 200В~
Максимальна вага користувача	: 110 кг / 243 фунтів	Рівні нахилу	: 15 рівнів (12%)
Вага нетто	: 42 кг / 93 фунтів		

03 назви деталей

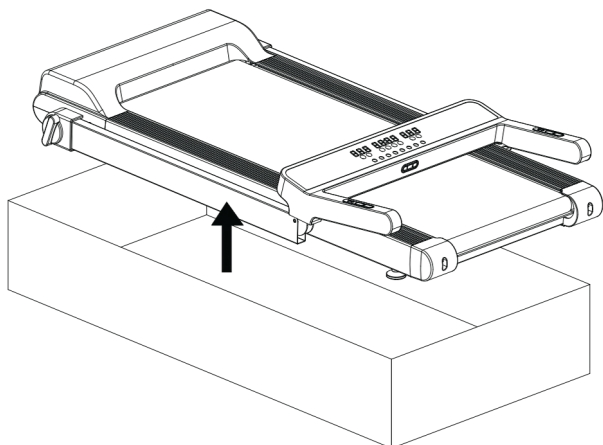


04 введення в панель управління



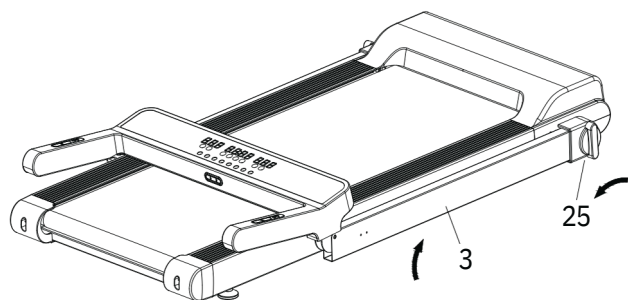
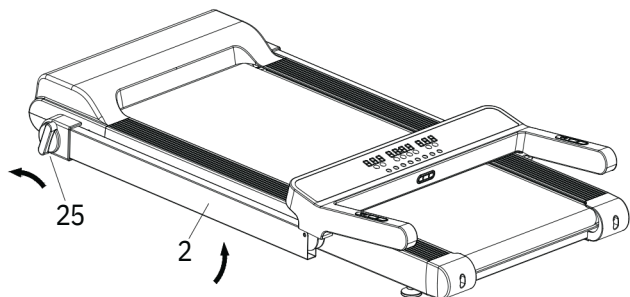
Збірка виробу

Крок ① :



Будь ласка, вийміть бігову доріжку із захисного футляра, належним чином зберігайте шнур живлення та інші матеріали, покладіть основну раму на землю та відріжте пакувальні стрічки.

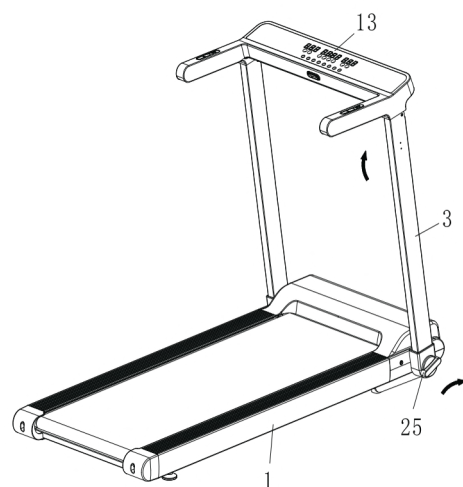
Крок ② :



- ①. Поверніть ручку вертикальної стійки (25) проти годинникової стрілки (у напрямку, вказаному стрілкою), щоб послабити ліву вертикальну стійку (2).
- ②. Поверніть ручку вертикальної стійки (25) проти годинникової стрілки (у напрямку, вказаному стрілкою), щоб послабити праву вертикальну стійку (3).
- ③. Візьміться обома руками за ліву вертикальну стійку (2) і праву вертикальну стійку (3), потім витягніть їх у напрямку, вказаному стрілками.

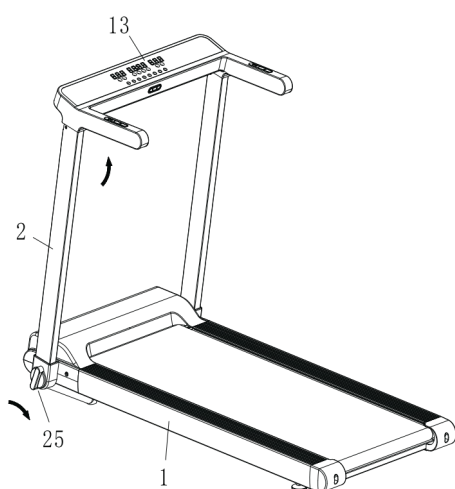
Примітка: Висуваючи вертикальні стійки, обов'язково міцно тримайте їх обома руками, щоб запобігти перекиданню.

Крок ③ :



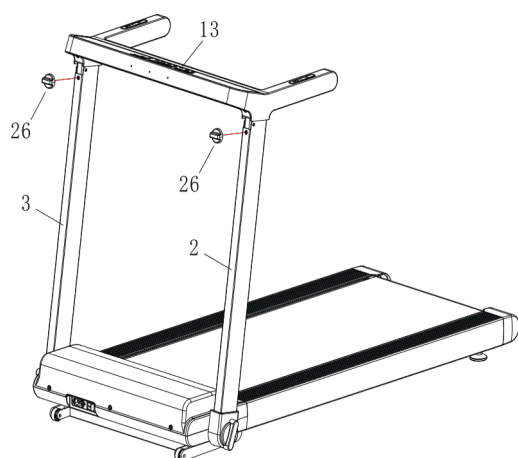
①. Поверніть ручку вертикальної стійки (25) за годинниковою стрілкою (у напрямку, вказаному стрілкою) закріпити праву вертикальну стійку (3) на основній рамі (1).

②. Поверніть ручку вертикальної стійки (25) за годинниковою стрілкою (у напрямку, вказаному стрілкою) закріпити ліву вертикальну стійку (2) на основній рамі (1).



③. Розгорніть панель електронного дисплея (13) у напрямку, вказаному стрілкою.

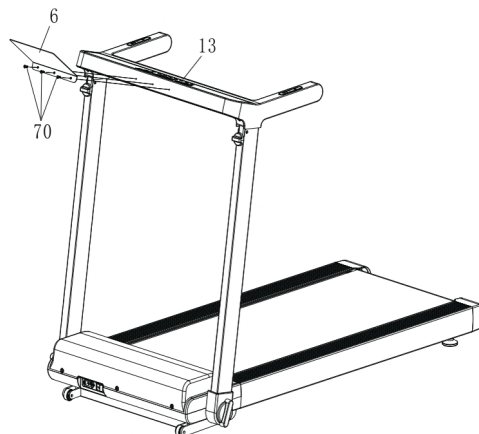
Крок ④ :



За допомогою контргайки (26) закріпіть електронний лічильник (13) на лівій колоні (2) і правій колоні (3).

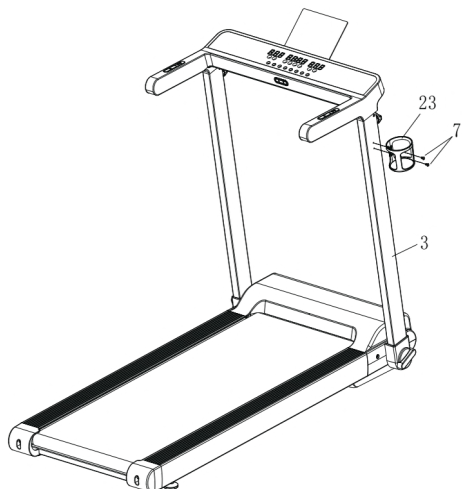
Крок ⑤:

За допомогою хрестоподібної викрутки (А) і трьох саморізів з хрестоподібною головкою ST4.2*16(70) закріпіть пластину тримача телефону (6) на електронному годиннику (13).



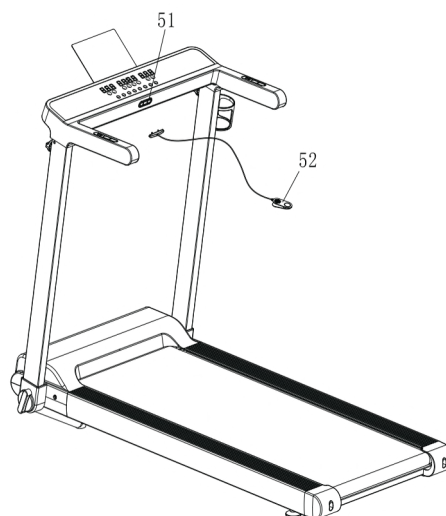
Крок ⑥:

Закріпіть кронштейн чайника за допомогою хрестоподібної викрутки (А) і двох гвинтів з хрестоподібною головкою M4 * 12 (71) встановіть в праву стійку (3).



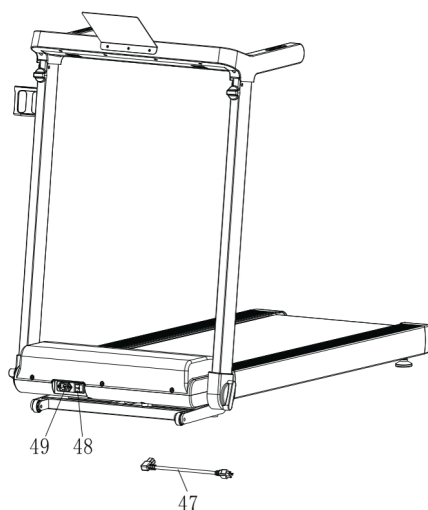
Крок ⑦:

Вставте запобіжник (52) у відповідне гніздо запобіжника (51).



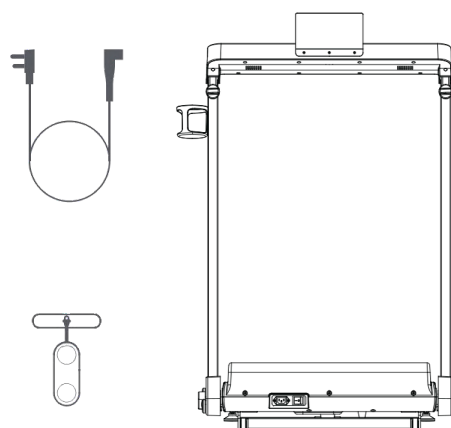
Крок ⑧:

Вставте шнур живлення (47) у розетку (49) у передній нижній частині бігової доріжки, а потім увімкніть вимикач живлення (48).



Крок ⑨:

Після тренування, будь ласка, вимкніть живлення і збережіть шнур живлення і запобіжний вимикач.



Крок ⑩:

KS підходить
Відскануйте QR-код, щоб завантажити та встановити додаток "FSAPP". Після реєстрації відкрийте програму, виберіть потрібний курс, підключіться до пристрою та почніть тренуватися.
*Якщо пристрій не може бути знайдено, будь ласка, перевірте, чи включено воно і включений Bluetooth.



Кроки^⑪: Складання та зберігання бігової доріжки:

①. Поверніть дві фіксуючі ручки (26) проти годинникової стрілки (у напрямку, вказаному стрілкою).

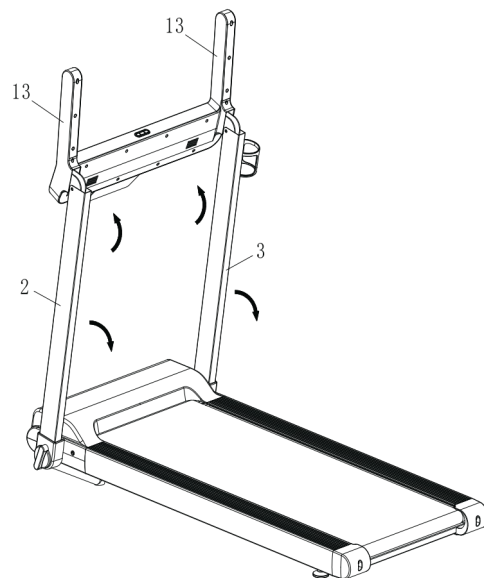
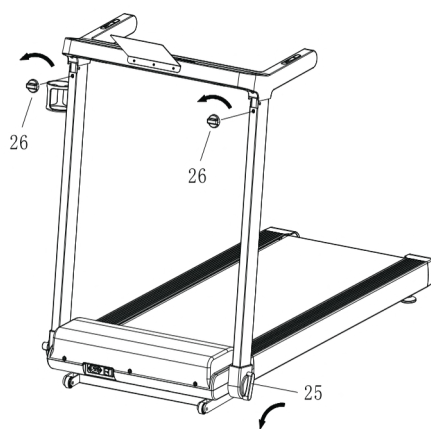
②. Послабте бічні виступи колонок (25) проти годинникової стрілки (у напрямку, вказаному стрілкою).

Примітка: При ослабленні ручок кріплення колонок обов'язково тримайте їх обома руками, щоб вони не перекинулися.

③. Візьміться за ручку електронного дисплея (13) візьміться обома руками і повільно підніміть його в напрямку, вказаному стрілкою, поки ручка не буде паралельною вертикальній стійці.

④. Взявшись обома руками за ручку електронного дисплея (13), складіть ліву колонку (2) і праву колонку (3) вниз у напрямку, вказаному стрілкою.

Примітка: Складаючи, переконайтеся, що ви міцно тримаєтесь за ручку електронного дисплея, щоб запобігти раптовому руйнуванню динаміків.



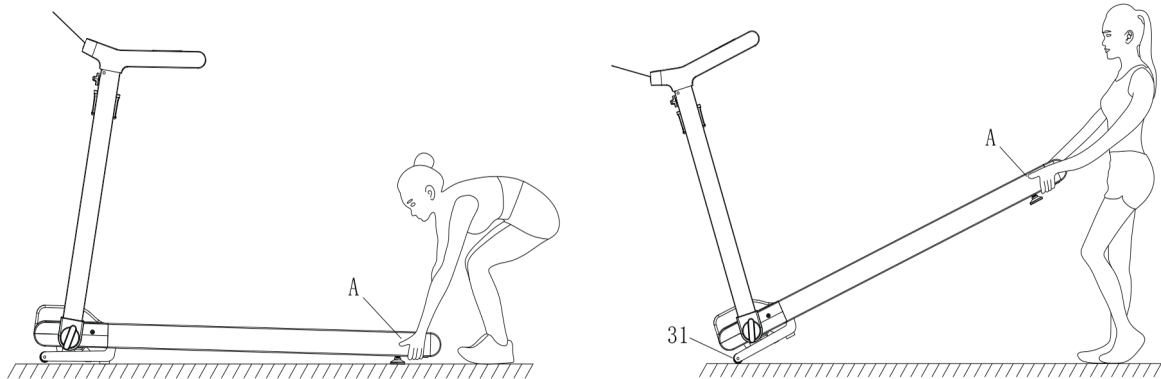
Використання продукту

Мобільна бігова доріжка

Щоб перемістити бігову доріжку, спочатку від'єднайте шнур живлення від розетки. Утримуючи обидві сторони рами в точці А (як показано на схемі), підніміть тренажер приблизно на 4°, щоб два передніх рухливих колеса (31) торкалися землі, що дозволить вам легко переміщати бігову доріжку.

*** Будь ласка, поставте бігову доріжку на рівну поверхню.**

*** Стрічковий шов виконаний з використанням стандартної в галузі технології зварювання. Кожен ремінь пройшов ретельне тестування для забезпечення якості-будь ласка, використовуйте його з упевненістю.**



Інструкції з експлуатації



① : Огляд

Визначення термінів, що використовуються в цьому посібнику:

1. Параметри бігової доріжки: значення "швидкість", значення "нахил".
2. Параметри вправи: значення "дистанція", значення "калорії", значення "час".
3. Режим тренування: Ручний.
4. Повний ручний режим тренування: режим тренування без встановленого обсягу тренування.

② : Опис параметра

Параметри вправ при різних режимах тренування:

1. Мінімальна відображувана швидкість: 1 км.
2. Максимальна відображувана швидкість: 14 км.
3. Мінімальний ухил: рівень 0.
4. Максимальний ухил: 15 рівнів.пт.

③ : Опис функції кнопки на панелі управління

Функції кнопок на панелі:

Швидкі клавіші нахилу 3/6/9 > зменшення нахилу > збільшення нахилу >
клавіша запуску / паузи > клавіша зупинки > клавіша збільшення швидкості >
клавіша збільшення швидкості 3/6/9

③ : Функції кнопок на панелі управління та інструкції з експлуатації

1. -- Опис функції:

Запускає роботу двигуна (3 секунди) / призупиняє роботу бігової доріжки.

Інструкції з експлуатації:

1. Коли електронний дисплей знаходиться в повністю ручному режимі управління, натискання цієї клавіші запускає роботу двигуна.
2. Коли електронний дисплей знаходиться в робочому стані, натискання цієї клавіші призупиняє роботу двигуна зі збереженням даних.

2. -- Опис функції: зупинить роботу двигуна.

Інструкції з експлуатації:

1. Коли електронний дисплей переходить у робочий режим, натисніть цю кнопку, щоб зупинити двигун.

3. -- Опис функції:

Інструкції з експлуатації:

1. Коли електронний дисплей знаходиться в робочому режимі, коротке натискання дозволяє регулювати швидкість з кроком 1 км/год; Тривале натискання дозволяє регулювати швидкість з кроком 0.1 км/год.

4. -- Опис функції: Відрегулюйте величину нахилу під час роботи.

Інструкції з експлуатації:

1. Коли електронний дисплей включиться в робочий режим, відрегулюйте нахил бігової доріжки з кроком 1% на кожне натискання.

5. -- Опис функції: Швидке регулювання швидкості обертання під час роботи.

Інструкції з експлуатації:

1. Коли електронний дисплей перейде в робочий режим, натисніть цю кнопку для швидкого послідовного перемикачання між швидкостями 3, 6 і 9.

6. -- Опис функції: швидко відрегулюйте нахил під час роботи.

Інструкції з експлуатації:

1. Коли електронний дисплей знаходиться в робочому режимі, натисніть цю кнопку для швидкого послідовного перемикачання між нахилом 3, нахилом 6 і нахилом 9.

Примітка:

Самоконтроль нахилу: після включення живлення спочатку вийміть запобіжний ключ, потім, утримуючи кнопку збільшення/зменшення нахилу, знову вставте запобіжний ключ. Кут нахилу почне саморегулюватися.

⑤ Інструкції по режиму виконання вправ

Функція ручного режиму:

Перехід в ручний режим: після того, як електронний дисплей повністю включиться, він повністю перейде в ручний режим роботи. Натисніть кнопку "Пуск", щоб перейти в ручний режим роботи.

Інструкції з експлуатації:

1. Початкова швидкість бігу встановлена на рівні 1 км/ч. час, дистанція і кількість витрачених калорій відраховуються з нуля. Використовуйте кнопки регулювання швидкості, щоб відрегулювати швидкість бігу.
2. Якщо тривалість вправи перевищить 100 хвилин, бігова доріжка автоматично відключиться.

⑥ Інструкції по роботі в режимі очікування

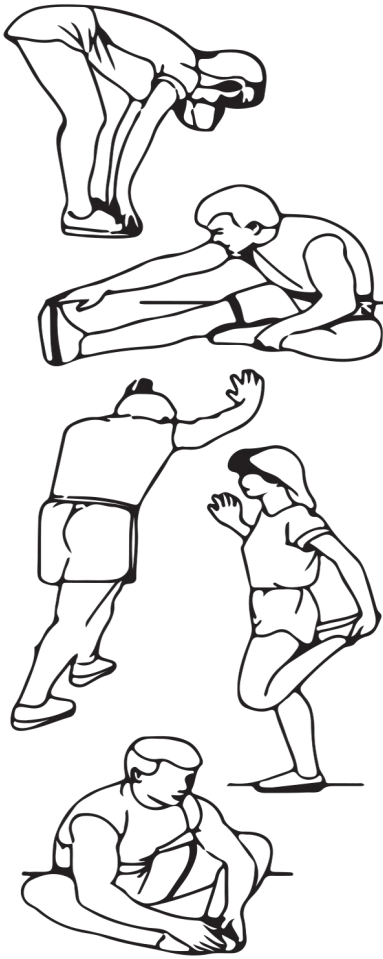
Коли бігова доріжка зупиняється і протягом більше 10 хвилин не виконується ніяких дій, вона переходить в сплячий режим. Електронний дисплей автоматично вимкнеться. Натисніть будь-яку клавішу, щоб увімкнути дисплей, який повернеться до початкового стану очікування після повного скидання.

⑦ Інструкції з експлуатації ключа безпеки

При звичайному використанні для управління машиною запобіжний ключ повинен знаходитися в зазначеному на електронному дисплеї положенні. Якщо вийняти запобіжний ключ, на дисплеї часу відобразиться напис "EO7" і пролунає звуковий сигнал. Якщо під час роботи вийняти запобіжний ключ, система швидко зупинить машину. Після повторної установки ключа безпеки всі дані про вправи будуть видалені.

Вправи розминки

Точний переклад зі збереженням оригінальної структури:



①. Потягуйтеся вниз: злегка зігніть ноги в колінах, повільно нахиліть корпус вперед, розслабте спину і плечі, спробуйте торкнутися пальців ніг руками, затримайтеся на 1-15 секунд, потім розслабтеся. (Повторіть 3 рази)

②. Розтяжка підколінного сухожилля: Сядьте на чисту подушку сидіння, витягніть одну ногу прямо, іншу підігніть до внутрішньої сторони витягнутої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг рукою, затримайтеся на 1-15 секунд, потім розслабтеся. (Повторіть 3 рази для кожної ноги)

③. Розтяжка литок і ахіллового сухожилля: Встаньте, спершись руками об стіну, відведіть одну ногу назад, тримайте задню ногу прямою, п'ята на землі. Нахиліться до стіни, затримайтеся на 1-15 секунд, потім розслабтеся. (Повторіть 3 рази для кожної ноги)

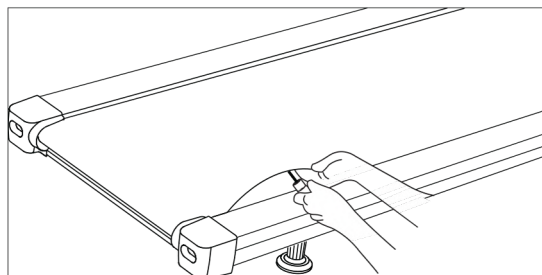
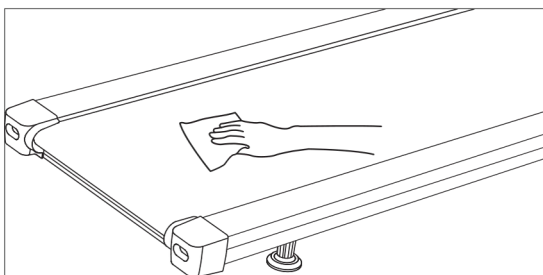
④. Розтяжка чотириголового м'яза: лівою рукою візьміться за стіну / стіл для підтримки рівноваги, а правою потягніться назад, щоб обхопити праву п'яту. Злегка потягніть до сідниць, поки не відчуєте напругу в передній частині стегна, затримайтеся на 1-15 секунд, потім розслабтеся. (Повторіть 3 рази для кожної ноги)

⑤. Розтягніть кравецький м'яз (внутрішню частину стегна): Сядьте так, щоб підшви торкалися, а коліна були спрямовані назовні. Обхопіть ступні обома руками, потягніть до паху, затримайте на 1-15 секунд, потім розслабтеся. (Повторіть 3 рази)

Догляд і техобслуговування

① : Чистка бігової доріжки

- Ретельне очищення продовжить термін служби вашої електричної бігової доріжки.
- Регулярно видаляйте пил, щоб підтримувати компоненти в чистоті. Обов'язково підмітайте відкриті ділянки з обох боків бігової стрічки, що допомагає зменшити накопичення сміття під стрічкою. Переконайтеся, що ваші кросівки чисті, щоб уникнути потрапляння сторонніх предметів, які можуть пошкодити настил і біговий пояс. Поверхня бігової стрічки необхідно протерти вологою тканиною, змоченою в мильному розчині. Будь ласка, стежте за тим, щоб вода не потрапила на електричні компоненти або на область під приводним ременем.
- Перед чищенням або технічним обслуговуванням пристрою завжди від'єднуйте шнур живлення електричної бігової доріжки від розетки.
- Нанесіть невелику кількість м'якого миючого засобу на тканину з 100 % бавовни. Не розпилюйте засоби для чищення безпосередньо на ходову стрічку і не використовуйте кислотні або агресивні засоби для чищення.
- Не протирайте поверхню під приводним ременем.

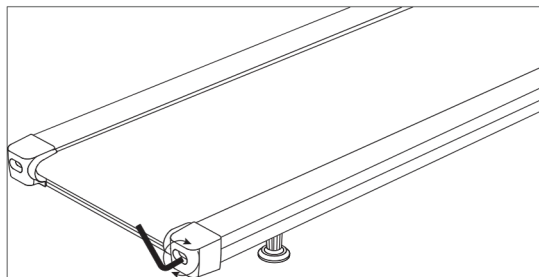


② : Змащення ремня

- Після кожних 300 кілометрів роботи електронний дисплей буде видавати звуковий сигнал "біп-біп" кожні 10 секунд, а у віконці буде відображатися напис "МАСЛО". Коли з'являється це запрошення, воно вказує на те, що бігова доріжка потребує змащення. Інструкції по змащенню наведені в розділі "технічне обслуговування" керівництва користувача бігової доріжки. Мастило необхідно наносити по центру настилу бігової доріжки.
- Після нанесення мастила Натисніть і утримуйте ручку маховика протягом 3 секунд, поки машина включена. Система видалить нагадування про мастило.
- Перш ніж додавати силіконове масло в бігову доріжку, завжди від'єднуйте шнур живлення електричної бігової доріжки від розетки.
- Спочатку підніміть один край бігової стрічки і нанесіть силіконове масло " Z " на поверхню під стрічкою в центральному положенні. Потім підніміть інший край стрічки і нанесіть силіконове масло " Z " на поверхню під стрічкою в центральному положенні. Немає необхідності покривати всю палубу цілою; масло природним чином розтечеться під час використання.
- Використовуйте 5-10 мілілітрів силіконового масла для кожного мастила. Надмірне нанесення може призвести до ковзання і порушити нормальну роботу.

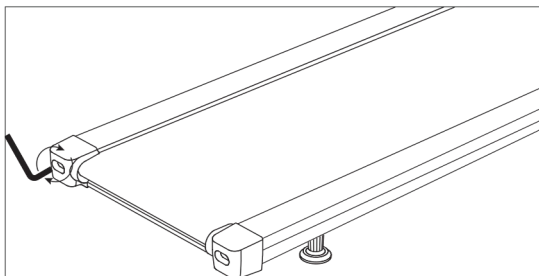
③ Регулювання зміщення і прослизання ремня

- Встановіть електричну бігову доріжку на рівну поверхню. Рухайтеся по біговій доріжці зі швидкістю приблизно 6-8 км/год і стежте за перекосом ремня.
- Якщо ремінь зміщується вправо, натисніть на Запобіжник. Як показано на малюнку 1, поверніть правий регулювальний гвинт за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, встановіть запобіжник, запусніть бігову доріжку і стежте за вирівнюванням ремня. Повторюйте описані вище дії до тих пір, поки ремінь не опиниться в центрі.
- Якщо ремінь зміщується вліво, натисніть на Запобіжник. Як показано на малюнку 2, поверніть лівий регулювальний гвинт за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, підключіть шнур живлення, запусніть бігову доріжку і стежте за вирівнюванням ремня. Повторюйте описані вище дії до тих пір, поки ремінь не опиниться в центрі.
- Після кожного коригування попрацюйте на біговій доріжці без навантаження протягом деякого часу (1-2 хвилини), щоб поспостерігати за ефектом корекції. При необхідності повторіть описані вище дії для подальшої настройки.



④ Процедура регулювання натягу ремня

- Якщо ремінь занадто вільний, під час роботи може статися прослизання; якщо він занадто натягнутий, це може знизити продуктивність двигуна і прискорити знос ролика і ремня.
- При належному натягу ремня ви можете підняти його з обох сторін руками приблизно на 50–75 мм.
- Перед регулюванням, будь ласка, спочатку зупиніть бігову доріжку.
- Поверніть регулювальні гвинти з обох сторін за годинниковою стрілкою на 1/2 обороту. Після налаштування протестуйте бігову доріжку на низькій швидкості протягом 1-2 хвилин, щоб переконатися в зменшенні прослизання. При необхідності повторіть описані вище дії для подальшої настройки.



Діагностика

Опис повідомлення про помилку безщиткової системи бігової доріжки

Е01: вказує на неправильне спілкування між електронним дисплеєм та контролером.

Е01 Часті питання Метод прийняття рішень	Незакріплене з'єднання у верхній / нижній магістралі управління інтерфейс	Повторно підключіть і закріпіть інтерфейс підключення
	Пошкоджена основна проводка верхнього / нижнього управління	Замініть верхню / нижню основну проводку управління
	Несправний електронний дисплей	Замініть електронний дисплей
	Пошкодження контролера	Замініть контролер

Е02: вказує на попередження про захист від перенапруги при більш низькій споживаній потужності управління.

Е02 Часті питання Метод прийняття рішень	Нестабільна напруга мережі користувача, висока пікова напруга	Додайте зовнішній фільтр і стабілізатор напруги
	Д пошкодження контролера	Замініть нижній блок управління, відправте на ремонт

Е03: вказує на попередження про захист від зниженої напруги при більш низькій споживаній потужності управління.

Е03 Часті питання Метод прийняття рішень	Нестабільна напруга мережі користувача, низька пікова напруга	DD зовнішній фільтр і стабілізатор напруги
	Пошкодження контролера	Замініть нижній блок управління, відправте на ремонт

Е04: вказує на попередження про перевантаження по трифазному струму

Е04 Часті питання Метод прийняття рішень	Пошкодження головного двигуна	Замініть двигун
	Несправність контролера	Замініть контролер
	Сторонній предмет, що заклинив вал головного двигуна	Перевірте, чи немає сторонніх предметів всередині корпусу машини

Е05: вказує на ненормальний струм, що попереджає АЦП

Е05 Часті питання Метод прийняття рішень	Навантаження на бігову доріжку перевищує номінальну потужність двигуна поточний	Працюйте в межах діапазону номінального струму двигуна
	Конструктивні проблеми між біговою доріжкою і двигуном, що викликають опір або блокування	Перевірте, чи в порядку конструкція бігової доріжки
	Збій системи з більш низькою межею керуючого струму	Замініть нижній блок управління, відправте на ремонт

Е06: вказує на ненормальну напругу, що попереджає АЦП

Е06 Часті питання Метод прийняття рішень	Нестабільна напруга мережі користувача, висока пікова напруга	Додайте зовнішній фільтр і стабілізатор напруги
	Неправильне налаштування діаметра колеса	Змініть значення діаметра колеса, щоб уникнути перевищення номінальної напруги двигуна
	Пошкодження контролера	Замініть нижній блок управління, відправте на ремонт

Е07: вказує на попередження про явище обриву ланцюга головного двигуна

Е07 Часті питання Метод прийняття рішень	Провід головного двигуна не приєднаний або від'єднаний вільно	Знову підключіть і закріпіть основну проводку двигуна
	Ланцюг головного двигуна розімкнута або пошкоджена	Замініть двигун
	Контролер відкритий або пошкоджений	Замініть контролер
	Головний двигун заглож і пошкоджений	Замініть двигун

Е08: вказує на перевищення встановленого максимального значення струму, попередження

Е08 Часті питання Метод прийняття рішень	Пошкодження головного двигуна	Замінити двигун
	Несправність контролера	Замінити контролер

Е09: вказує на значення сигналу Холла або помилку послідовності часу, що спричиняє аномалію.

Е09 Часті питання Метод прийняття рішень	Пошкоджено головний двигун	Замінити двигун
	Несправний контролер	Замінити контролер

Е10: вказує на те, що температура NTC радіатора перевищує 93°C.

Е10 (Е10) Часті питання Метод прийняття рішень	Занадто висока температура контролера	Припиніть використання і охудіть
	Несправний контролер	Замінити контролер

Е11: вказує на пробій силової трубки, запит інформації про вибухозахист

Е11 Часті питання Метод прийняття рішень	Поломка силового транзистора, пошкодження контролера	Замінити контролер
--	--	--------------------

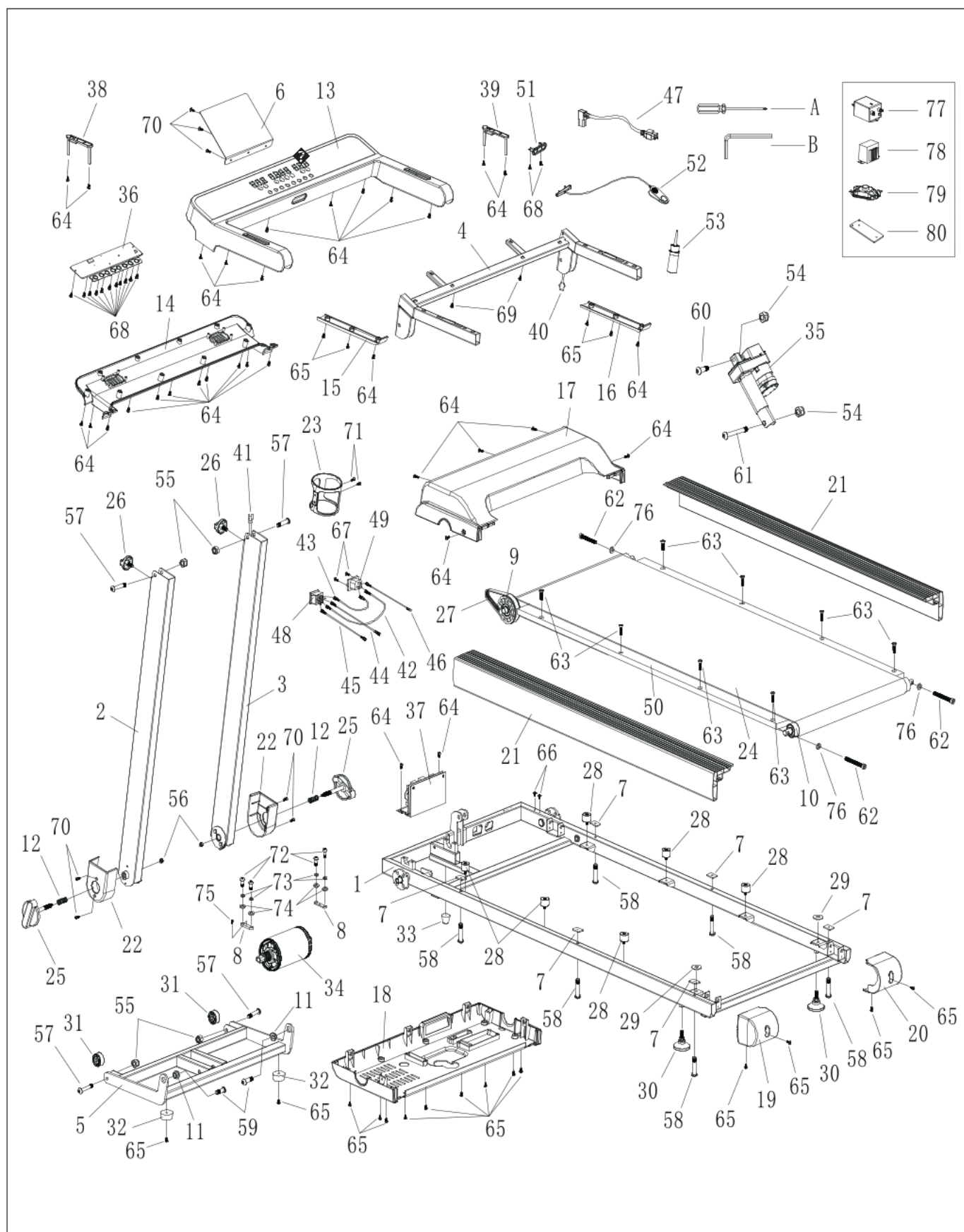
Е12: вказує на помилку при самоперевірці реклами в ліфті

Е12 Часті питання Метод прийняття рішень	Несправний контролер	Замінити контролер
	Поганий контакт	Замінити і закріпіть проводку
	Несправність підйомного двигуна	Замінити підйомний двигун

Е13: вказує на помилку самоперевірки підйому

Е13 Часті питання Метод прийняття рішень	Несправний контролер	Замінити контролер
	Поганий контакт	Замінити і закріпіть проводку
	Збій системи з більш низькою межею керуючого струму	Замінити підйомний двигун

Схеми і списки розбирання компонентів



№	Назва матеріалу	Специфікація	Кількість	№	Назва матеріалу	Специфікація	Кількість
1	Основна рама		1	29	Гумова шайба		2
2	Ліва вертикальна стійка		1	30	Напрямна підставка для ніг		2
3	Права вертикальна стійка		1	31	Рухоме колесо		2
4	Вимірювальний кронштейн		1	32	Плоска підставка для ніг		2
5	Підйомна рама		1	33	Конічна ударна накладка		1
6	Опорна пластина телефону		1	34	Безщітковий двигун		1
7	Притискна пластина для бічних смуг		6	35	Підйомний двигун		1
8	Моторна притискна пластина		2	36	Панель управління дисплеєм		1
9	Передній роликовий барабан		1	37	Нижня панель управління		1
10	Задній роликовий барабан		1	38	Генератор комутаційних імпульсів		1
11	Втулка обертового валу		2	39	Генератор імпульсів швидкості		1
12	Пружина	Ф12Ф1.532	2	40	Провід верхнього сегмента зв'язку		1
13	Верхня кришка електронного лічильника		1	41	Провід нижнього сегмента зв'язку		1
14	Нижня кришка електронного лічильника		1	42	Одиночний відгалужувальний провід змінного струму		1
15	Нижня кришка лівої ручки		1	43	Одиночний відгалужувальний провід змінного струму		1
16	Нижня кришка правої ручки		1	44	Одиночний відгалужувальний провід змінного струму		1
17	Верхня кришка двигуна		1	45	Одиночний відгалужувальний провід змінного струму		1
18	Нижня кришка двигуна		1	46	Провід заземлення		1
19	Лівий задній захисний кут		1	47	Стандартний провід живлення		1
20	Правий задній захисний кут		1	48	Квадратний вимикач у формі човника		1
21	Бічна планка		2	49	Вилка живлення		1
22	Кришка вертикального стовпа		2	50	Біжить ступінчаста пластина		1
23	Кронштейн для бака з водою		1	51	Сидіння з запобіжним замком		1
24	Біговий пояс		1	52	Запобіжний замок в зборі		1
25	Ручка вертикальної стійки	8568122	2	53	Мастило (на основі гасу)		1
26	Фіксуюча Обертова ручка		2	54	Гайка для запобігання ослаблення	M10	2
27	Багаторежимний ремінь		1	55	Гайка для запобігання ослаблення	M8	4
28	Зубчаста амортизаційна накладка		6	56	Гайка для запобігання ослаблення	M6	2

№	Назва матеріалу	Специфікація	Кількість	№	Назва матеріалу	Специфікація	Кількість
57	Внутрішній гвинт з плоскою головкою з шестигранною головкою	M8 * 40 / Довжина різьби 15	4	70	Саморіз з потайною головкою і поперечним пазом	ST4.2*16	3
58	Внутрішній гвинт з плоскою головкою з шестигранною головкою	M8 * 55 / Довжина різьби 20	6	71	Гвинт з головкою з поперечним пазом	M4*12	2
59	Внутрішній гвинт з плоскою головкою з шестигранною головкою	M10 * 30/ Довжина різьби 20	2	72	Внутрішній гвинт з круглою шестигранною головкою	Повна різьба M6*20	4
60	Внутрішній гвинт з плоскою головкою з шестигранною головкою	M10 * 40/ Довжина різьби 15 / стрижень	1	73	Пружинна шайба стандартного типу	Ф6.4Ф12t1.6	4
61	Внутрішній гвинт з плоскою головкою з шестигранною головкою	M10 * 90/ Довжина різьби 20 / стрижень	1	74	Плоска шайба	Ф6.4Ф12t1.6	4
62	Внутрішній гвинт з круглою шестигранною головкою	M8 * 65 / повна різьба	3	75	Внутрішній гвинт з круглою шестигранною головкою	Повна різьба M4*16	1
63	Внутрішній гвинт з шестигранною торцевою головкою	M6 * 25 / Повна різьба	8	76	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	Ф8.1Ф15t0.8	3
64	Самонарізний гвинт з поперечним пазом для піддону	ST4.2*16	29	77	Фільтр	Необов'язково	1
65	Самонарезаюча заклепка з круглою головкою з поперечним пазом	ST4.2*13	19	78	Індуктор	Необов'язково	1
66	Набір саморізів з поперечними пазами для дискових головок (три групи)	M4 * 12 / повна різьба	2	79	Ріг	Необов'язково	2
67	Саморіз з потайною головкою і поперечним пазом	ST2.9*10	2	80	Кріпильна пластина фільтра	Необов'язково	1
68	Самонарізний гвинт з поперечним пазом для піддону	ST2.9*6.5	13	A	Викрутка з хрестоподібним пазом	210 мм	1
69	Самонарізний гвинт з поперечним пазом для піддону	ST4.2*20	2	B	Внутрішній шестигранний ключ	S6	1

Поради щодо вправ

Інтенсивність вправ

Незалежно від того, чи є вашою метою спалювання жиру або поліпшення стану серцево-судинної системи, вправи відповідної інтенсивності є ключем до досягнення результатів. Ви можете використовувати свій пульс як орієнтир, щоб знайти правильний рівень інтенсивності. У таблиці наведені рекомендовані зони частоти серцевих скорочень для спалювання жиру і тренування серцево-судинної системи, тільки в довідкових цілях.

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 знайти відповідний рівень інтенсивності, вкажіть свій вік у нижній частині таблиці (округлення до найближчої десятки). Найнижча цифра-це частота серцевих скорочень для спалювання жиру, середня цифра - максимальна частота серцевих скорочень для спалювання жиру, а найвища цифра - це частота серцевих скорочень для поліпшення стану серцево-судинної системи (рекомендується носити пульсометр під час тренування для забезпечення ефективності, який вимагає додаткової покупки).

Спалювання жиру-щоб ефективно використовувати жир як джерело енергії, ви повинні виконувати вправи низької інтенсивності протягом тривалого періоду часу. Протягом перших кількох хвилин тренування ваше тіло буде використовувати глікоген як енергію. Лише після перших кількох хвилин тренування ваше тіло починає використовувати накопичений жир як енергію. Якщо вашою метою є спалювання жиру, регулюйте інтенсивність вправ, поки частота серцевих скорочень не наблизиться до найнижчого значення у вашій тренувальній зоні.

Керівництво по вправам

Перед початком занять обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікуючим лікарем.

Розминка: рекомендується розминатися протягом 5-10 хвилин перед тренуванням, повністю мобілізуючи суглоби і розтягуючи м'язи перед початком вправ низької інтенсивності.

Вправа: рекомендується виконувати вправу протягом 2-3 хвилин, підтримуючи інтенсивність вправи в межах тренувального діапазону (протягом перших кількох тижнів тренувань час виконання вправи має бути не більше 2 хвилин), а дихання повинно бути рівним під час вправи.

Охолодження: після тренування рекомендується розтягуватися протягом 5-10 хвилин, що може поліпшити гнучкість суглобів і розтяжність м'язів, а також запобігти травми при фізичному навантаженні.

Частота виконання вправ

Щоб підтримувати або покращувати фізичну форму, намагайтеся проводити 3 тренування на тиждень принаймні з одним днем відпочинку між кожним тренуванням. Після декількох місяців постійних тренувань, при необхідності, ви можете збільшити частоту занять до 5 разів на тиждень. Пам'ятайте, що ключ до успіху - зробити фізичні вправи регулярною і приємною частиною вашого повсякденного життя.

Товарний знак та юридична Декларація

Різні патенти, що стосуються серії бігових доріжок Kingsmith, розроблені та захищені авторським правом Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. (скорочено "Kingsmith"). Без письмового дозволу Kingsmith жодна організація чи приватна особа не повинні копіювати або розповсюджувати всі або будь-яку частину цього посібника користувача та не повинні використовувати патенти, що містяться в ньому. Цей посібник користувача, наскільки це було можливо, включав в себе різні новітні описи функцій та інструкції з експлуатації на момент його друку.

Однак через постійну оптимізацію функцій та конструкцій між набутою біговою доріжкою та описаними тут можуть бути розбіжності. Таким чином, в разі будь-яких відхилень в кольорі і зовнішньому вигляді перевагу буде віддаватися фактичній біговій доріжці.

Небезпечні речовини

Назва компонента	Небезпечні речовини					
	Свинець (Pb)	Ртуть також (Hg)	Кадмій (Cd)	шестивалентний хром (Cr(VI))	Полібромовані дифеніли (PBB)	PBDE (PBDE)
електричні компоненти	X	○	○	○	○	○
металева деталь	○	○	○	○	○	○
навіс	○	○	○	○	○	○
батарея	○	○	○	○	○	○
Інші компоненти	○	○	○	○	○	○

Ця таблиця складена відповідно до положень стандарту SJ/T 11364.

О: Вказує на те, що вміст цієї небезпечної речовини у всіх однорідних матеріалах компонента нижче межі, зазначеної в GB/T 26572.

X: Вказує на те, що вміст цієї небезпечної речовини принаймні в одному однорідному матеріалі компонента перевищує межу, зазначену в GB/T 26572.



Інформація про дотримання нормативних вимог

Ми отримуємо інформацію про утилізацію та вторинне використання



Всі вироби з цим символом є відходами електричного та електронного обладнання (WEEE відповідно до Директиви 2012/19/EU), які не слід змішувати з 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. Правильна Утилізація та вторинна переробка 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 відповідності ЄС



Компанія Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляє, що тип радіообладнання [CLS460] відповідає директиві 2014/53/EU. З повним текстом декларації про відповідність вимогам ЄС можна ознайомитися за наступною інтернет-адресою:
<https://de.walkingpad.com/pages/weitere-information>



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

Customer service
Email: EU.support@kingsmith.com