



Autoryzowany dystrybutor i serwis w Polsce:

ACTION S.A.

ul. Dawidowska 10

Zamienie

05-500 Piaseczno, Polska

Telefon: +48 22 332 16 75

e-mail: serwis.zamienie@action.pl

WYPRODUKOWANO W CHINACH

Instrukcja obsługi bieżni składanej KingSmith K12 Smart

Przed użyciem tego produktu przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję obsługi i zachowaj ją na przyszłość.

Nr modelu: TRK12F

OSTRZEŻENIE

1. Dzieci w wieku powyżej 8 lat i osoby z ograniczonymi możliwościami fizycznymi, sensorycznymi lub umysłowymi lub z brakiem doświadczenia i wiedzy mogą korzystać z tego urządzenia pod nadzorem lub po otrzymaniu wskazówek dotyczących bezpiecznego użytkowania urządzenia i zrozumieniu związanych z tym urządzeniem zagrożeń. Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.
2. Prawidłowa utylizacja tego produktu. To oznakowanie wskazuje, że tego produktu nie należy wyrzucać wraz z innymi odpadami z gospodarstw domowych na terenie całej UE. Aby zapobiec ewentualnym szkodom dla środowiska lub zdrowia ludzkiego spowodowanym niekontrolowaną utylizacją odpadów, produkt należy poddać odpowiedzialnemu recyklingowi w celu promowania zrównoważonego ponownego wykorzystywania zasobów materiałowych. Aby zwrócić używane urządzenie, należy skorzystać z systemu zwrotu i odbioru lub skontaktować się ze sprzedawcą, u którego produkt został zakupiony. Może on przyjąć ten produkt do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

Produkt ten nie jest przeznaczony do użytkowania przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że są one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje dotyczące użytkowania produktu od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.

Dzieci powinny być pod stałą kontrolą, aby nie bawiły się urządzeniem.

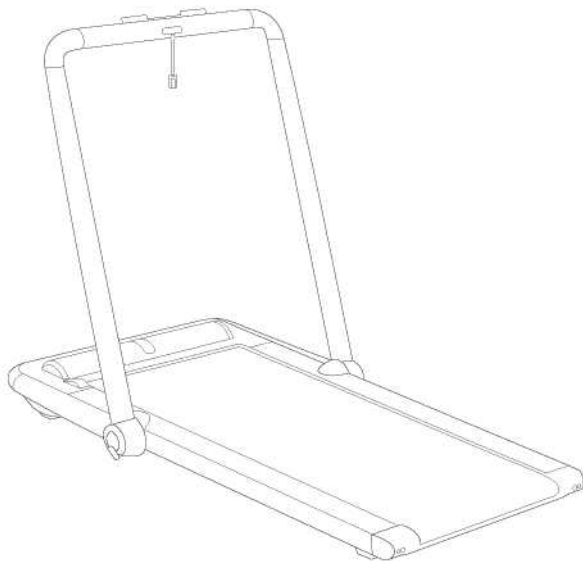
OSTRZEŻENIE: urządzenie należy przez cały czas chronić przed dostępem małych dzieci. Kontakt z ruchomą powierzchnią może spowodować poważne oparzenia w wyniku tarcia.

Spis treści

01. Produkty i akcesoria	02
02. Plan konstrukcji	03
03. Przewodnik dla początkujących	07
04. Dowiedz się, jak korzystać z bieżni	09
05. Ćwiczenia na rozgrzewkę	13
06. Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa	14
07. Konserwacja	17
08. Znak towarowy i oświadczenie prawne	18

Zapraszamy do korzystania

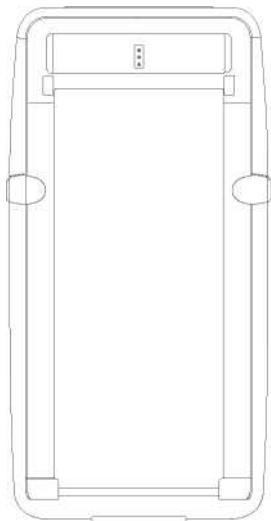
Dziękujemy za wybranie BIEŻNI 2 W 1, zwanej dalej Bieżnią. Posiada ona genialną, prostą i innowacyjną konstrukcję, dzięki czemu możesz cieszyć się zdrowym, sportowym stylem życia w domu.



Dane parametry	Szczegółowe parametry
Wymiary robocze	1480x792x1060 mm
Rozmiary po złożeniu	1530x792x139 mm
Powierzchnia bieżni	1210x480 mm
Masa brutto	39 kg
Masa netto	33 kg
Nośność	120 kg
Wiek użytkownika	14-60 lat
Wzrost użytkownika	Dowolny
Prędkość minimalna	0,8 km/h
Prędkość maksymalna	12 km/h
Moc znamionowa:	746 W
Częstotliwość	50/60 Hz
Napięcie	220-240 V -
Tryb sportowy	Tryb biegania/Tryb chodzenia

01 Produkt i akcesoria

Proszę dokładnie sprawdzić, czy bieżnia jest dostarczona w komplecie i nienaruszonym stanie. W przypadku jakichkolwiek strat lub uszkodzeń prosimy o kontakt ze sprzedawcą.



Produkt główny

Akcesoria



Klips zabezpieczający przewód zasilający



Klucz



Olej silikonowy



Pilot zdalnego sterowania



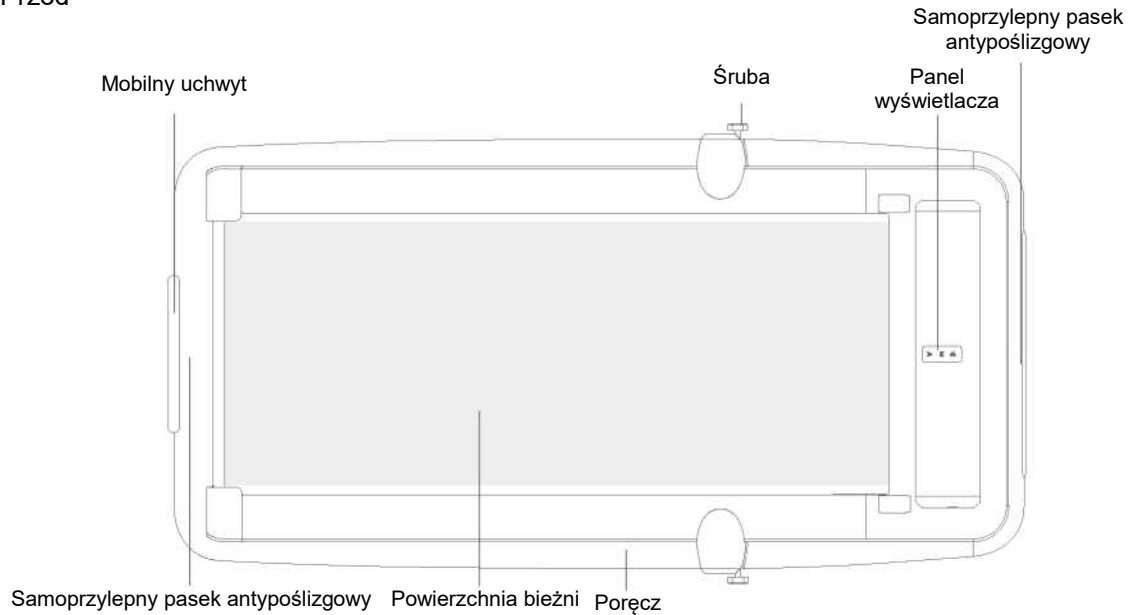
Śruba



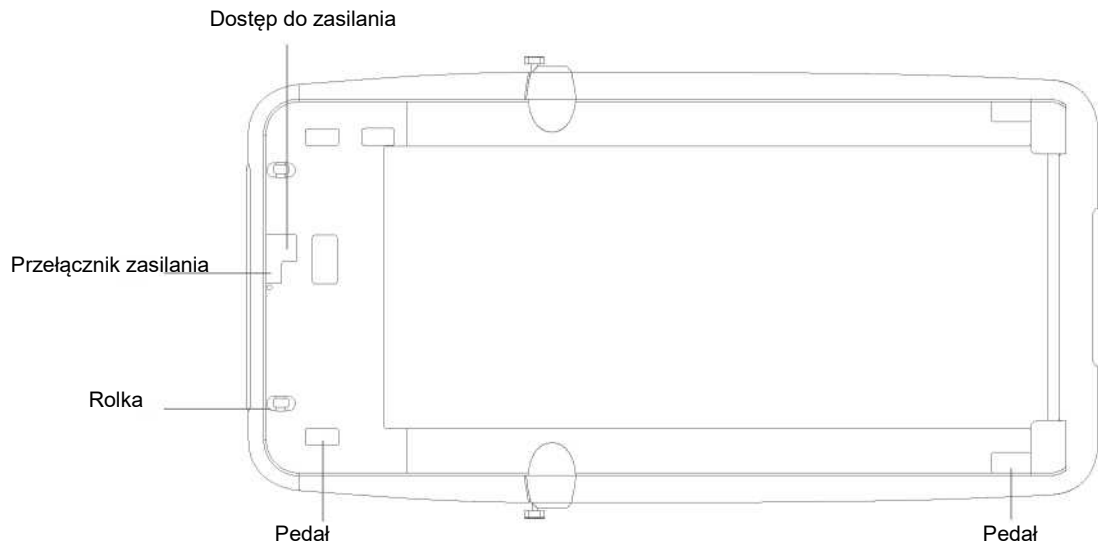
Instrukcja obsługi

02 Plan konstrukcji

1. Prząd



2. Tył



02 Plan konstrukcji

3 Pilot zdalnego sterowania



Czas



Prędkość



Odległość



Kalorie



Kroki



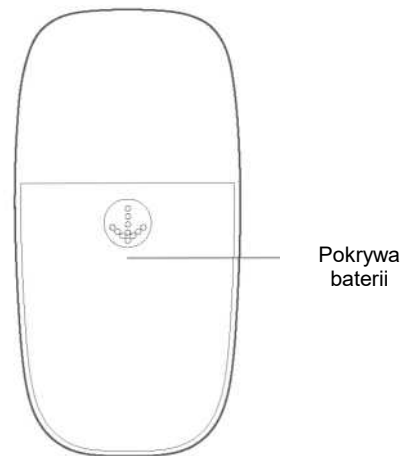
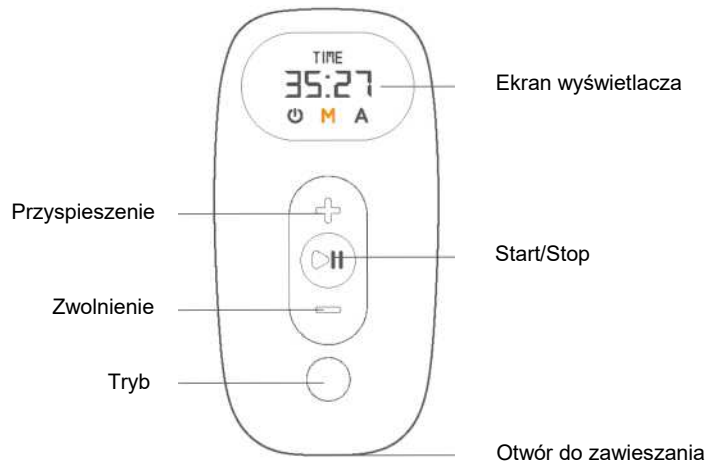
Tryb czuwania



Tryb ręczny

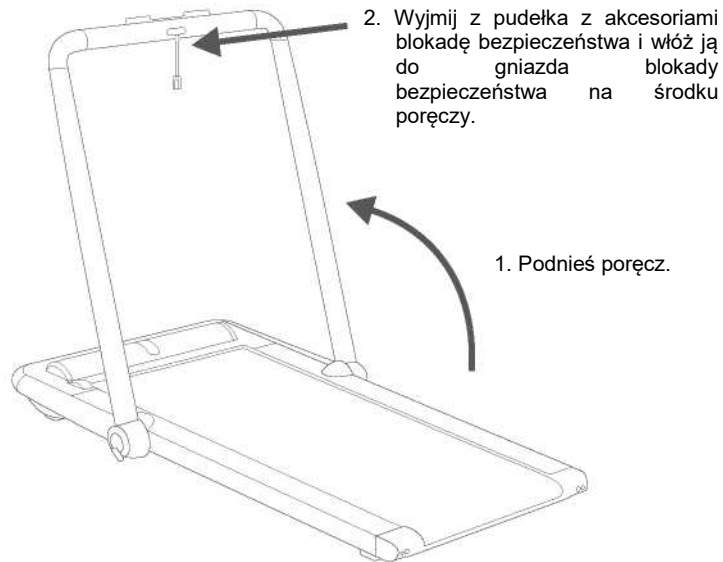


Tryb automatyczny

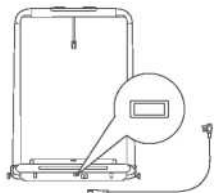


03 Przewodnik dla początkujących

Używaj tego produktu zgodnie ze swoimi warunkami fizycznymi - ćwicz regularnie i w prawidłowy sposób, aby upewnić się, że wystarczy Ci sił. Niewłaściwe lub nadmiernie obciążające ćwiczenia nie są zdrowe.



3. Wyjmij śruby z pudełka z akcesoriami, włóż je do otworu w drążku poręczy i obróć je w prawo, aby zablokować poręczę po obu stronach.



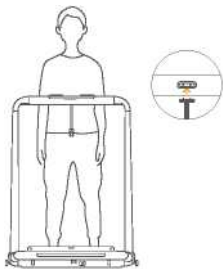
4. Podłącz kabel zasilania i włącz przełącznik.



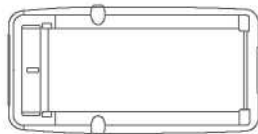
5. Pobierz aplikację „KS Fit” aby zakończyć instalację. Jeśli chcesz używać pilota bezpośrednio, możesz pominąć kroki 5 i 6.



6. Otwórz aplikację i zakończ rejestrację. Krok po kroku połącz aplikację ze sprzętem.



7. Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda blokady bezpieczeństwa, a drugi koniec przypnij do ubrania.



8. Pociągnięciem poręczy możesz teraz uruchomić bieżnię - bez wkładania blokady bezpieczeństwa. Prędkość automatycznie dostosuje się do 0,8-6 km/h, czyli odpowiednią do chodzenia.



9. Podniesieniem poręczy możesz teraz uruchomić bieżnię - dopiero po włożeniu blokady bezpieczeństwa. Prędkość automatycznie dostosuje się do 0,8-12km/h, czyli odpowiednią do biegania.

04 Naucz się korzystać z bieżni

1. Wprowadzenie do trybu

U Tryb czuwania
Gdy kontrolka się zaświeci, silnik elektryczny i czujnik przestaną działać.

M Tryb ręczny
Gdy kontrolka się zaświeci, będzie można sterować prędkością za pomocą pilota lub APR

A Tryb automatyczny
Kontrolka trybu automatycznego jest włączona; Prędkością automatycznie steruje inteligentny algorytm. Dostosowuje się ona do prędkości chodzenia.

2. Tryb czuwania



Tryb czuwania

W tym trybie bieżnia przestaje działać, aby uniemożliwić innym osobom włączenie jej.



Tryb
Pojedyncze kliknięcie: Powrót do ostatniego trybu.

3. Wprowadzenie do sterowania trybem stałej prędkości (tryb dla początkujących)

M

Sterowanie ręczne

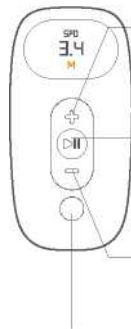
Steruj prędkością za pomocą pilota. Sugerujemy, aby początkujący użytkownicy najpierw chodzili w tym trybie, powinno zacząć się chodzić w trybie automatycznym dopiero po lepszym zapoznaniu się z działaniem bieżni.

W tym trybie, jeśli użytkownik opuści bieżnię na dłużej niż 15 sekund, bieżnia zatrzyma się automatycznie!

«Podnieś poręcz, maksymalna prędkość to 12 km/h, czyli odpowiednia do biegania. Użytkownik może korzystać z urządzenia tylko po włożeniu klucza bezpieczeństwa do gniazda blokady bezpieczeństwa.

- Opuść poręcz, maksymalna prędkość to 6km/h, czyli odpowiednia do chodzenia. Użytkownik może korzystać z bieżni bez wkładania klucza bezpieczeństwa do gniazda blokady bezpieczeństwa.
- Jeśli użytkownik przestanie używać bieżni na dłużej niż 10 minut, automatycznie przejdzie ona w tryb czuwania.

Gdy maszyna się zatrzyma, użytkownik może ją zablokować, naciskając i przytrzymując przycisk trybu przez co najmniej 2 sekundy.



Klawisz trybu

Przyspieszenie

Pojedyncze kliknięcie: przyspieszenie o 0,5 km/h;

Naciśnięcie i przytrzymanie: ciągłe przyspieszanie.

Start/Stop

Pojedyncze kliknięcie: Uruchomienie lub zatrzymanie bieżni;

Naciśnięcie i przytrzymanie: Przez co najmniej 2 sekundy: odblokowanie bieżni.

Spowolnienie

Pojedyncze kliknięcie: spowolnienie o 0,5 km/h;

Naciśnięcie i przytrzymanie: ciągłe spowalnianie.

Pojedyncze naciśnięcie: Przełączenie w tryb automatyczny;

Naciśnięcie i przytrzymanie przez co najmniej 2 sekundy: odblokowanie bieżni

04 Dowiedz się, jak korzystać z bieżni

4. Tryb automatyczny (tryb zaawansowany)

A

Tryb automatyczny

Ten tryb jest trybem zaawansowanym o wyższym poziomie trudności. Po uruchomieniu użytkownik może całkowicie sterować prędkością bez pilota. Zalecamy go tylko tym osobom, które mają dobre przygotowanie sportowe lub doświadczenie w bieganiu.

Podniesienie poręczy, maksymalna prędkość to 9 km/h, czyli odpowiednia do biegania. Opuszczanie poręczy, maksymalna prędkość to 6 km/h, czyli odpowiednia do chodzenia.



Start/Stop

Pojedyncze kliknięcie: Uruchomienie lub zatrzymanie bieżni;
Naciśnięcie i przytrzymanie: Przez co najmniej 2 sekundy:
odblokowanie bieżni.

Klawisz trybu

Pojedyncze naciśnięcie: Przełączenie w tryb automatyczny;
Naciśnięcie i przytrzymanie przez co najmniej 2 sekundy:
odblokowanie bieżni.



W trybie automatycznym, gdy biegniesz po pasie i przyspieszasz kroki (lub truchtasz w miejscu), bieżnia odpowiednio i stopniowo przyspiesza, aż do wyrównania prędkości z częstotliwością

5. Uwaga dotycząca pilota

Jeśli pilot nie reaguje lub gdy zmienisz pilota, musisz go ponownie sparować z urządzeniem.

Tryb parowania:

Uruchom ponownie zasilanie, naciśnij i przytrzymaj przycisk trybu na pilocie przez 5 sekund, nie zwalniasz go, dopóki nie usłyszysz dźwięku „kliknięcia”, co oznacza, że parowanie się powiodło.

6. Wprowadzenie do wyświetlacza stanu

Tryb ręczny



Tryb automatyczny



Migający symbol KS: Aplikacja nie jest połączona.

Symbol KS świeci się normalnie:
Aplikacja połączona.

7. Kontrolka sygnalizująca błąd

Kontrolka sygnalizująca błąd na panelu wyświetlacza jest wyłączona, gdy "Walkingpad" działa prawidłowo. W przypadku wystąpienia błędu zapala się kontrolka sygnalizująca błąd i wyświetlany jest kod błędu.

E01: Przetężenie oprogramowania.

E02: Przetężenie sprzętu.

E03: Przegrzanie modułu IPM.

E04: Zabezpieczenie podnapięciowe.

E05: Zabezpieczenie nadnapięciowe

E06: Zabezpieczenie przed zanikiem fazy silnika.

E07: Zabezpieczenie przed zablokowaniem wirnika silnika.

E08: Awaria rozruchu silnika.

E09: Zabezpieczenie nadprądowe silnika
E10: Zabezpieczenie przed przeciążeniem.

E11: Utrata sygnału czujnika Halla

E12: Problem z komunikacją.

8. Aktualizacja sieci i oprogramowania układowego

Aktualizacja oprogramowania OTA: w aplikacji „KS Fit APP” może pojawić się monit o aktualizacji. Zapoznaj się ze wprowadzeniem do aktualizacji i skorzystaj z telefonu komórkowego zgodnie z monitem, aby automatycznie zakończyć aktualizację oprogramowania układowego.

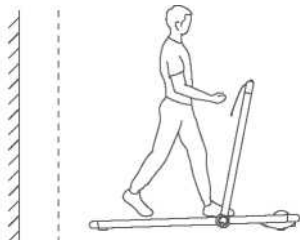
05 Ćwiczenia na rozgrzewkę


Rozgrzane mięśnie można łatwiej rozciągać i w ten sposób zapobiegać kontuzjom, więc warto rozgrzać się przez 5-10 minut przed ćwiczeniami. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających według poniższych metod i powtarzanie ich po zakończeniu ćwiczeń.

1. Rozciąganie w pochyleniu: Lekko ugnij kolana, powoli zegnij ciało do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, sięgnij dłońmi palców stóp tak daleko, jak to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 10-15 sekund a następnie się rozluźnij. Powtórz tę czynność 3 razy.
2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych: Usiądź na czystej poduszce, wyprostuj jedną nogę a drugą skieruj do wewnątrz, tak aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Sięgnij palców stóp rękami na 10-15 sekund tak daleko jak to możliwe, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.
3. Rozciągnij łydki i ścięgna stóp: Stań blisko ściany z rękami na niej, jedną stopę trzymaj z tyłu, wyprostuj tylną nogę i piętą dotykaj ziemi, pochyl się w stronę ściany i przytrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.
4. Rozciągnij mięśni czworogłowych: Utrzymuj równowagę lewą ręką trzymając ścianę lub biurko, następnie wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą piętę i powoli przyciągaj ją do pośladków, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu ud, trzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi.
5. Rozciągnij mięsień krawiecki (mięsień wewnątrz uda): Skieruj podeszwy stóp do siebie a kolana na zewnątrz. Chwyć stopy rękami i przyciągnij je w kierunku pachwin, przytrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz tę czynność 3 razy.


* W przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości podczas korzystania z bieżni, podciągnij się trzymając za poręcz, zjeżdż stopami z pasa do biegania i zeskocz w bok poza bieżnię.

06 Instrukcje bezpieczeństwa




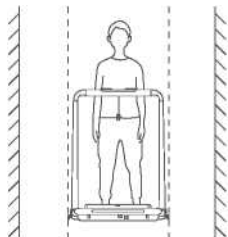
 Zachowaj przestrzeń 2000 mm × 1000 mm między bieżnią a ścianą z tyłu.




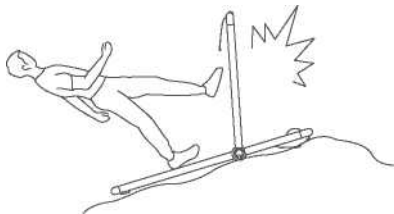
 Załóż obuwie sportowe.




 Podczas korzystania z bieżni przypinaj klips zabezpieczający do ubrania (naciśnij blokadę bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać pracę silnika w razie nieoczekiwanej sytuacji.)




 Zachowaj przestrzeń między bieżnią a ścianami z boku powyżej 500 mm.



 Zabrania się ustawiania bieżni na nierównym podłożu.



 Gdy bieżnia jest w stanie bezczynności, odłącz przewód zasilający, aby uniknąć możliwości jej niekontrolowanego użycia przez osoby trzecie.

06 Instrukcje bezpieczeństwa



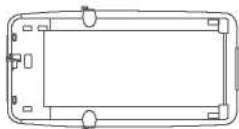
⊗ Korzystanie z bieżni przez zwierzęta jest surowo zabronione.



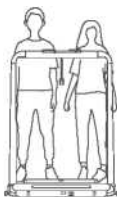
⊗ Zabrania się chodzenia do tyłu po bieżni.



⊗ Zabrania się chodzenia bokiem po bieżni.



⊗ Zakaz ustawiania urządzenia w pozycji bocznej.



⊗ Zabrania się jednoczesnego korzystania z bieżni przez więcej niż jedną osobę.



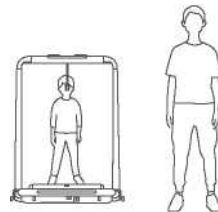
⊗ W trakcie uprawiania sportu surowo zabrania się składania bieżni.



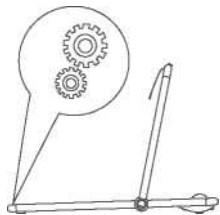
⚠ Patrz na wprost, aby uniknąć zawrotów głowy.



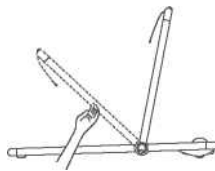
⚠ Osoby starsze i kobiety w ciąży powinny korzystać z bieżni z zachowaniem ostrożności.



⚠ Podczas korzystania z bieżni nieletnim powinna towarzyszyć i pomagać osoba dorosła.



⚠



⊗ Podczas składania surowo zabrania się kładzenia rąk po obu stronach poręczy, aby uniknąć przytrzaśnięcia dłoni.

07 Konserwacja

1. Czyszczenie



2. Osuwanie się i kalibracja pasa bieżni



3. Smarowanie pasa bieżni



* Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający.

* Dodaj kilka kropli detergentu na ściereczkę bawełnianą lub ręcznik. Nie rozpylaj środka czyszczącego bezpośrednio na pas bieżni ani nie używaj kwasowych i żrących środków czyszczących.

* Wyrzyj kurz i plamy na ramie, przednim panelu i pasie bieżni. Nie wycieraj tylnej strony pasa.

* Po pewnym czasie użytkowania w tylnej części urządzenia mogą pojawić się kurz i plamy - jest to normalna sytuacja, wystarczy je tylko wyczyścić.

* Jeśli pas do biegania jest pochylony w lewo:

obrót lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.

* Jeśli pas do biegania jest pochylony w prawo:

obrót prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.

* Osunięcie się pasa: obróć jednocześnie lewą i prawą śrubę regulacyjną w prawo o pół obrotu.

* Uruchom urządzenie na 1-2 minuty i sprawdź, czy nie trzeba go ponownie wyregulować.

* Wyłącz i wyciągnij przewód zasilający bieżni.

* Podnieś krawędź pasa bieżni i nałóż olej silikonowy na wewnętrzną powierzchnię.

* Włącz ponownie bieżnię.

* Pozwól, aby pas do biegania pracował z prędkością 4 km/h przez 10–20 sekund.

* Do jednorazowego nasmarowania potrzeba 5-10 ml oleju silikonowego. Jeśli smar zostanie nałożony zbyt mocno, pas będzie się ślizgał, co wpłynie na jakość użytkowania.

* Dodawaj olej silikonowy co 3 miesiące.

08 Znak towarowy i deklaracja prawna

W przypadku drukowania: niniejsza instrukcja zawiera opis różnych funkcji i instrukcje użytkowania. Jednak ze względu na ciągłe udoskonalanie funkcji produktu, zmiany konstrukcyjne itp., nadal będą występować pewne niezgodności z zakupionym produktem. Ze względu na aktualizacje produktu niniejsza instrukcja prawdopodobnie będzie odbiegać od rzeczywistego produktu w aspektach takich jak kolor, wygląd itp. Stan rzeczywistego produktu ma pierwszeństwo.

Standardy wdrażania produktów:

GB17498.1-2008

GB17498.6-2008