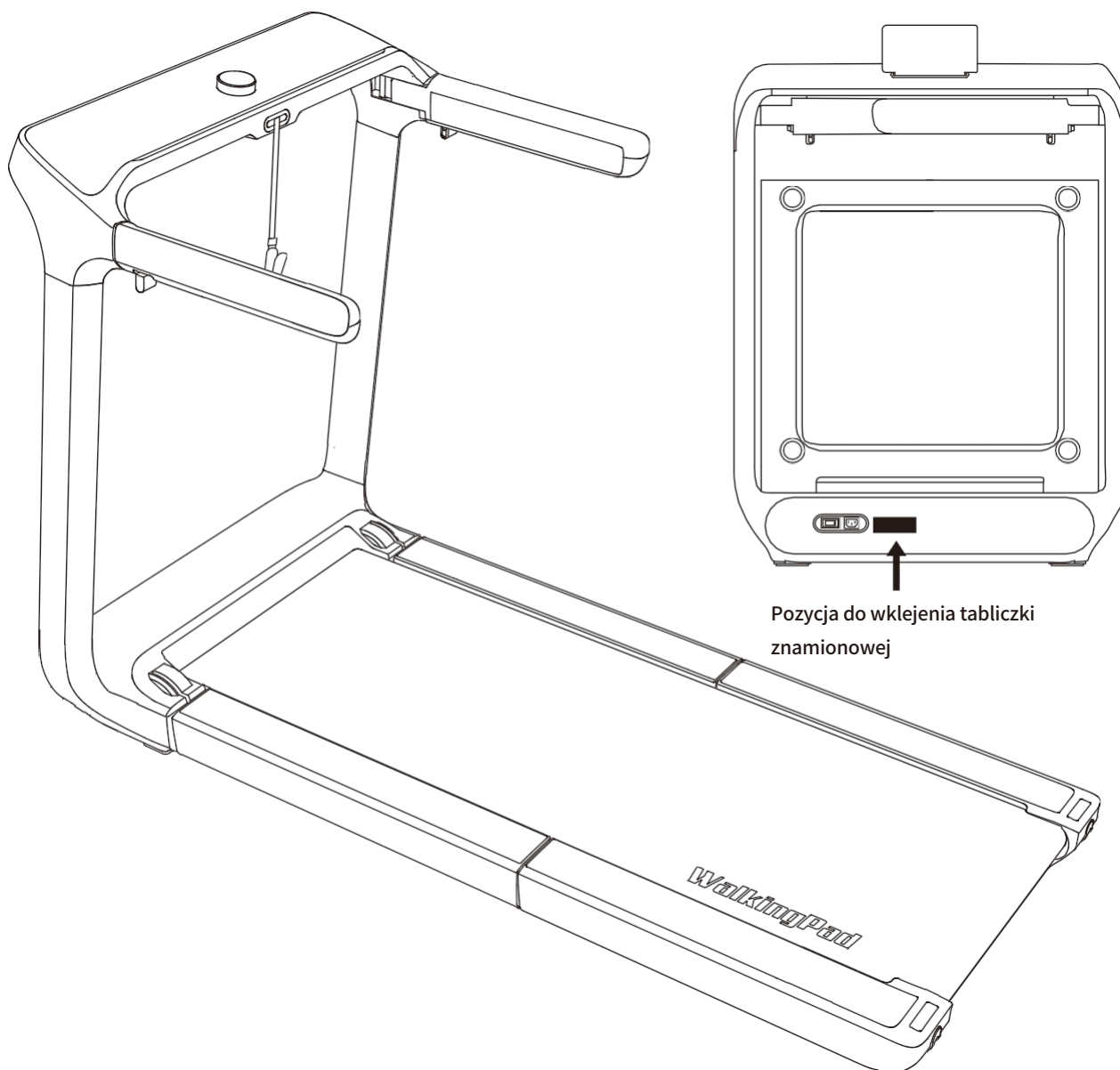


Bieżnia KINGSMITH WalkingPad

X218

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Podczas użytkowania należy zachować ostrożność, aby uniknąć poślizgnięcia się i obrażeń.

Nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do tego sprzętu ani go używać.

Produkt ma innowacyjną składaną konstrukcję. Uważaj na dłonie i palce podczas składania/rozkładania. Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi. Należy ją zachować do wykorzystania w przyszłości.



Zeskanuj kod QR
do pobrania aplikacji

Środki ostrożności

Dziękujemy za wybranie bieżni KINGSMITH WalkingPad Treadmill zwanej dalej „sprzętem”, „produktem” itd.). Aby mieć pewność, że w pełni rozumiesz i prawidłowo używasz tego produktu, przed użyciem przeczytaj uważnie poniższe instrukcje.

Sprzęt jest przeznaczony do użytku domowego.

NIEBEZPIECZEŃSTWO — ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM:

Zawsze odłączaj sprzęt od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu i przed czyszczeniem.

OSTRZEŻENIE — Sprzęt ten może być używany przez dzieci w wieku od 8 roku życia i osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli są one nadzorowane lub poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania ze sprzętu i rozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie powinny bawić się sprzętem. Czyszczenie i konserwacja użytkownika nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru. Ten sprzęt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że są nadzorowane lub poinstruowane w zakresie korzystania ze sprzętu przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być nadzorowane, aby mieć pewność, że nie bawią się sprzętem.

OSTRZEŻENIE - Przechowuj sprzęt na płasko. Trzymaj małe dzieci z dala od tego urządzenia przez cały czas.

Kontakt z ruchomą powierzchnią może spowodować poważne oparzenia.

OSTRZEŻENIE - ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO OPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM LUB OBRAŻEŃ OSÓB:

- 1) Sprzęt nigdy nie powinien być pozostawiany bez nadzoru, gdy jest podłączony do zasilania. Odłączaj od gniazdka, gdy nie jest używany, a także przed zakładaniem lub zdejmowaniem części.
- 2) Nie używaj pod lub w pobliżu koca lub poduszki. Może wystąpić nadmierne ciepło, które może spowodować pożar, porażenie prądem lub obrażenia osób.
- 3) Sprzęt może być używany wyłącznie przez zdrowe i sprawne fizycznie osoby dorosłe. Wymagany jest ścisły nadzór, gdy urządzenie jest używane przez dzieci, osoby niepełnosprawne lub inwalidów lub w ich pobliżu.
- 4) Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku konsumenckiego i domowego. Nie należy używać go w obiektach komercyjnych lub lekko komercyjnych, na zewnątrz ani w celach medycznych.
- 5) Nigdy nie należy używać urządzenia, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, nie działa prawidłowo, zostało upuszczone lub uszkodzone lub wpadło do wody. Należy skontaktować się z obsługą klienta w celu przeprowadzenia kontroli i naprawy. Nie należy używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- 6) Nie należy przenosić urządzenia za przewód zasilający ani używać przewodu jako uchwytu.
- 7) Przechowywać przewód z dala od źródeł ciepła.
- 8) Nigdy nie należy upuszczać ani wkładać żadnych przedmiotów do otworów.
- 9) Podłączać urządzenie wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka.
- 10) Nie należy używać go w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu (sprayu) lub w których podawany jest tlen.
- 11) Aby odłączyć, należy ustawić wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- 12) Jeśli czujesz się niekomfortowo, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, aby uniknąć szkód dla zdrowia.
- 13) Upewnij się, że za urządzeniem jest odległość co najmniej 2000 mm x 1000 mm, a po obu stronach co najmniej 600 mm.
- 14) Noś odpowiednią odzież sportową, aby korzystać ze sprzętu i ćwiczyć zgodnie z własną kondycją. Nie ćwicz boso lub tylko w skarpetkach.
- 15) Nie noś luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z produktu.
- 16) Nie stawaj ani nie stąpaj po głowicy urządzenia.
- 17) Nie używaj tego urządzenia w pobliżu lub obok zwierząt domowych.
- 18) Nie chodź tyłem po urządzeniu, aby zapewnić stabilność.
- 19) Osoby starsze, dzieci i kobiety w ciąży muszą korzystać z tego urządzenia ostrożnie. Przed użyciem tego urządzenia skonsultuj się z lekarzem i uzyskaj odpowiednie wskazówki.
- 20) Nie składaj tego urządzenia, gdy jest włączone. W przeciwnym razie może to wpłynąć na żywotność produktu i doprowadzić do innych zagrożeń bezpieczeństwa. Nie uruchamiaj urządzenia, gdy jest złożone.
- 21) Przechowuj urządzenie zgodnie z instrukcją obsługi, aby zapewnić bezpieczeństwo.
- 22) Nie wchodź na urządzenie ani nie schodź z niego, gdy jest włączone, aby zapobiec wypadkom.
- 23) Nie przekraczaj maksymalnej określonej wagi użytkownika.
- 24) Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Przechowuj je w chłodnym i suchym miejscu.
- 25) Nie używaj urządzenia w wilgotnym środowisku lub podczas deszczu, ponieważ nie jest ono wodoodporne.
- 26) Nie przekraczaj zalecanego czasu użytkowania. Przed ponownym uruchomieniem pozwól urządzeniu ostygnąć przez 20 minut.

27) Aby uzyskać optymalną wydajność i stabilność, używaj sprzętu na równej, twardej powierzchni i upewnij się, że pod nim nie ma żadnych przeszkód.

28) Wartość poziomu ciśnienia akustycznego emisji ważonego A przy uchu trenera wynosi około 57 dB(A). Emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.

29) Nieprawidłowy lub nadmierny trening może skutkować urazami zdrowia.

30) **OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

31) W nagłych wypadkach wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać sprzęt. Trzymaj się uchwytów i stąpaj po antypoślizgowych paskach bocznych, aż sprzęt całkowicie się zatrzyma.

32) Nasza firma nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu. Zastrzegamy sobie prawo do aktualizacji, rewizji lub zakończenia instrukcji obsługi i powiązanych instrukcji bez wcześniejszego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE:

Aby utrzymać poziom bezpieczeństwa tego sprzętu, należy go regularnie sprawdzać pod kątem uszkodzeń i zużycia. Dotyczy to takich elementów, jak pasek i silnik. W przypadku wykrycia jakichkolwiek wadliwych elementów należy je natychmiast wymienić. Nie należy używać sprzętu do czasu zakończenia napraw. Należy zwrócić szczególną uwagę na elementy najbardziej podatne na zużycie, takie jak pasek i silnik. Elementy te należy sprawdzać częściej i w razie potrzeby wymienić.

Nie wolno ładować baterii jednorazowych.

Przed ładowaniem należy wyjąć baterie ładowalne ze sprzętu.

Nie wolno mieszać różnych typów baterii ani baterii nowych i używanych.

Baterie należy wkładać z zachowaniem prawidłowej biegunowości.

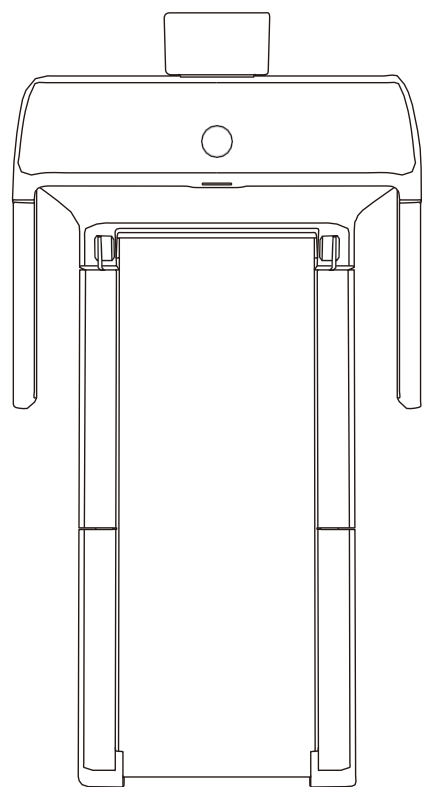
Wyczerpane baterie należy wyjąć ze sprzętu i bezpiecznie zutylizować.

Jeśli sprzęt ma być przechowywany nieużywany przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie.

Zaciski zasilania nie powinny być zwarte

1. Wprowadzenie do produktu

Rozpakuj produkt i sprawdź zawartość. W przypadku jakichkolwiek uszkodzeń lub brakujących części się należyskontaktować serwisem. sprzedawca.



Bieżnia

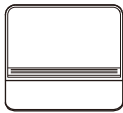
01 Specyfikacja techniczna

Nazwa produktu	Bieżnia z napędem elektrycznym	Rozmiar paska	1400 mm×510 mm
Model	WP510B4	Rozmiar po rozłożeniu	1620 mm×840 mm×1080 mm 63,7×33×42,5 cala
Zakres prędkości	1-18 km/h 1-11,5 mph	Rozmiar po złożeniu	840 mm×1080 mm×295 mm 42,5×33×11,6 cala
Waga użytkownika	136 kg / 300 funtów	Klasa	HC
Waga	59,5 kg / 131,1 lb	Przedział wiekowy	14 lat i więcej
Napięcie	220-240 V~		
Częstotliwość	50/60 Hz		
Moc znamion	1400 W		

02 Lista pakowania



Przewód zasilający



Uchwyt na telefon



Klucz bezpieczeństwa



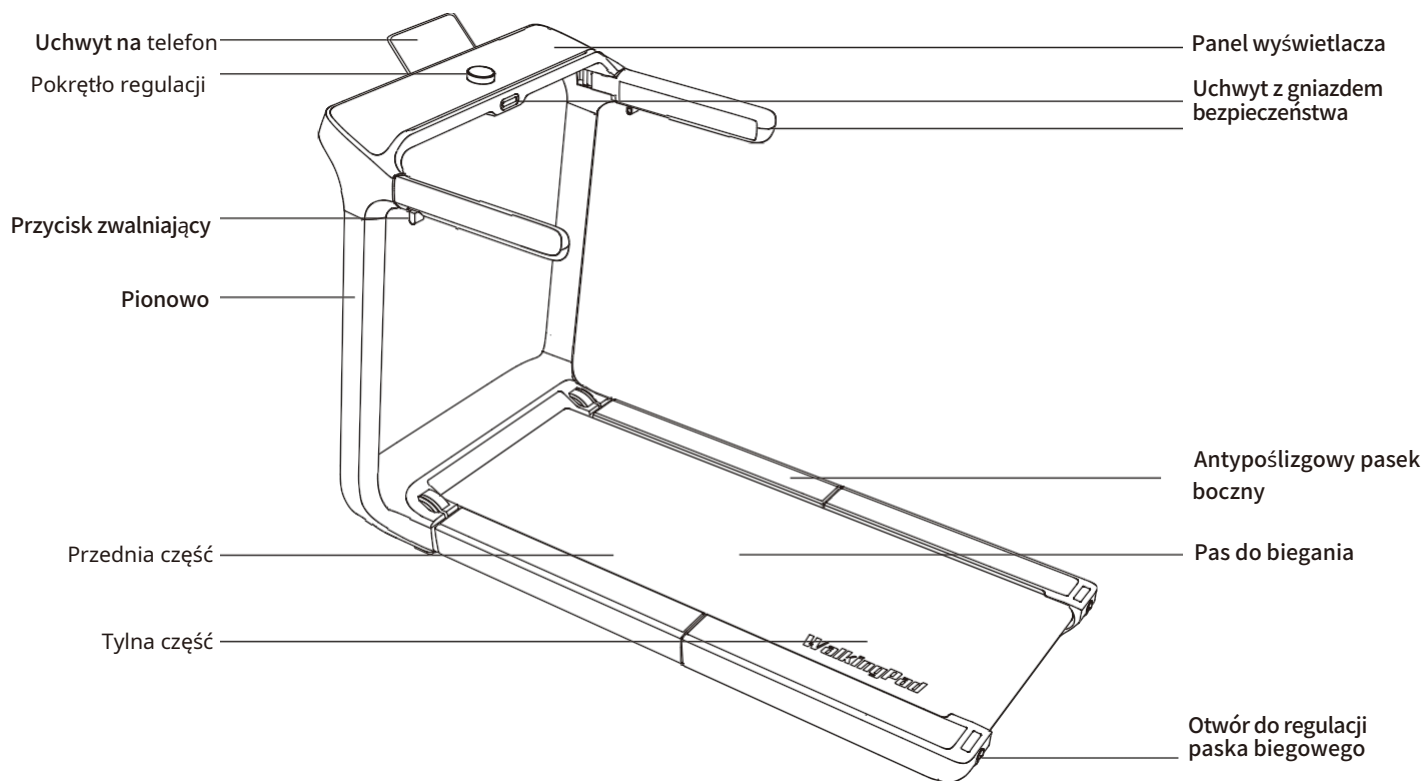
Klucz imbusowy



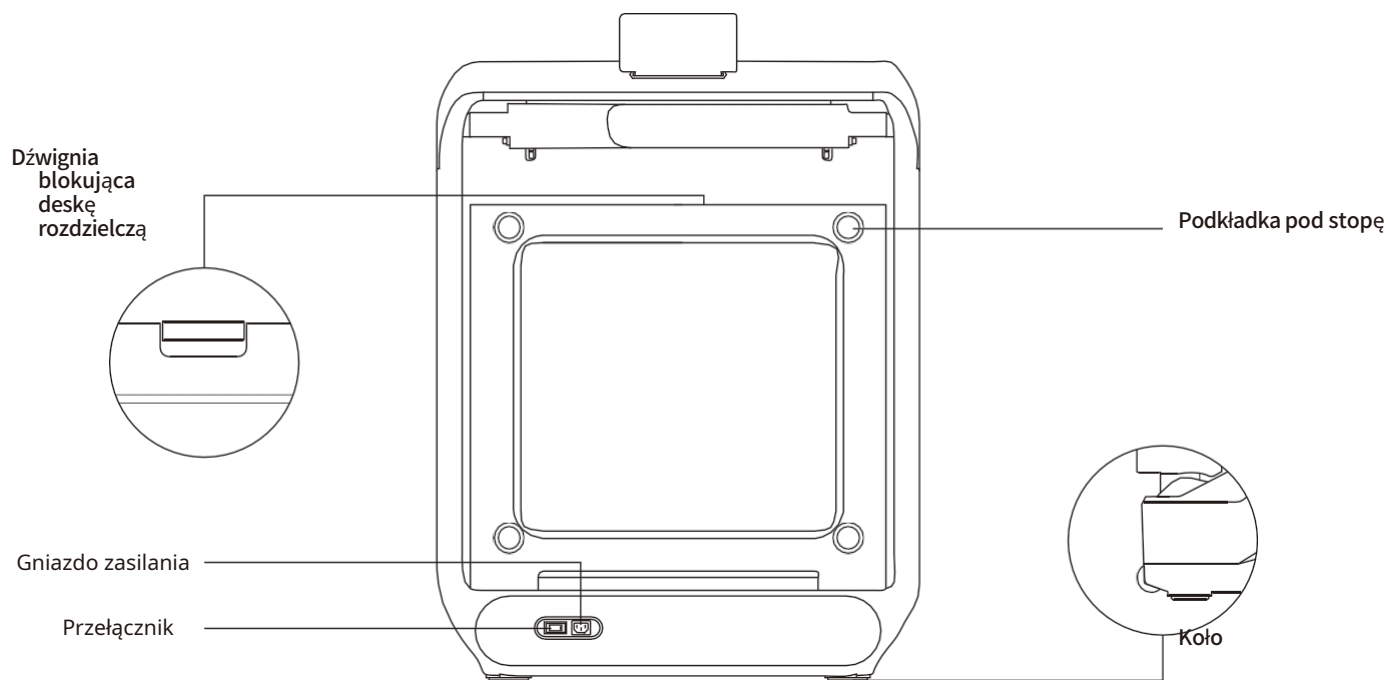
Olej silikonowy



Podręcznik użytkownika



Stan rozłożony

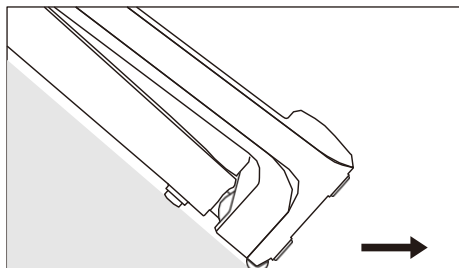


Stan złożony

2. Obsługa i regulacja

01 Jak przenosić sprzęt

Przed przeniesieniem upewnij się, że przełącznik jest wyłączony, przewód zasilający jest odłączony i schowany, a deska do chodzenia jest całkowicie złożona.



- ① Podnieś urządzenie z obszaru pod panelem wyświetlacza i przenieś je w wybrane miejsce.

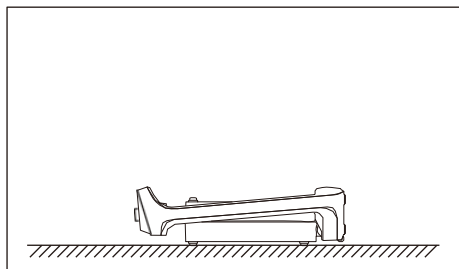
UWAGA:

- Należy unikać dotykania pasa bieżnego, aby zapobiec jego uszkodzeniu lub obrażeniom.
- Unikaj przesuwania urządzenia po nierównym podłożu, aby zapewnić stabilność.
- Utrzymywanie odpowiedniego kąta między sprzętem a podłogą w celu uniknąć tarcia podczas ruchu.

02 Jak rozłożyć sprzęt

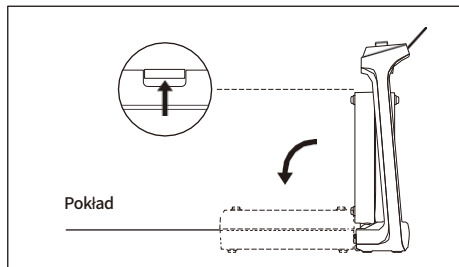
Przed rozłożeniem urządzenia, należy upewnić się że wynosi wolna przestrzeń za urządzeniem co najmniej

2000 mm × 1000 mm, a wolna powierzchnia z każdej strony wynosi co najmniej 600 mm.

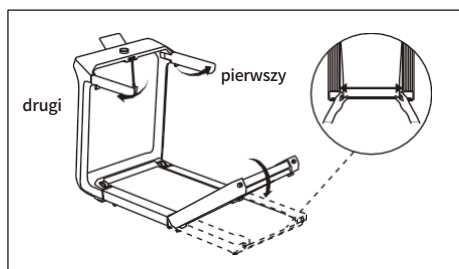


- ① Umieścić urządzenie na stabilnej, równej powierzchni.

UWAGA: Należy unikać grubych i miękkich dywanów lub mat.



- ② Podnieś bieżnię, rozłóż platformę, przytrzymując uchwyt zwalniający, popychając ją do przodu i podnosząc do góry i do siebie. i popychając go do przodu, podnosząc go do góry i do siebie.



- ③ Rozłożyć tylną deskę do biegania. Wyśrodkuj pas bieżny, ręcznie regulując jego przedni i tylny koniec. Docisnąć tylną deskę do biegania, aby była całkowicie płaska. Jeśli nie jest wypoziomowana względem podłogi, obróć podnóżek w celu regulacji.

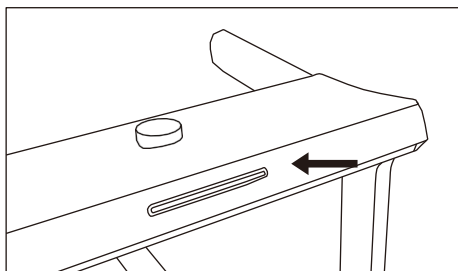
UWAGA:

- Tylna deska do biegania może być mocno dociśnięta ręcznie bez uszkodzenia sprzętu.
- Przy pierwszym rozłożeniu deski do na pas do biegania, biegania może być słyszalny odgłos rozrywania, a przy pierwszym nadeptnięciu może być wyczuwalna niewielka szczelina. Jest to normalne zjawisko, które ustąpi wraz z dalszym użytkowaniem.

- ④ Naciśnij i przytrzymaj prawy przycisk zwalniający, aby rozłożyć prawy uchwyt, a następnie lewy uchwyt.

UWAGA: Przed rozłożeniem lewego uchwytu należy rozłożyć prawy uchwyt.

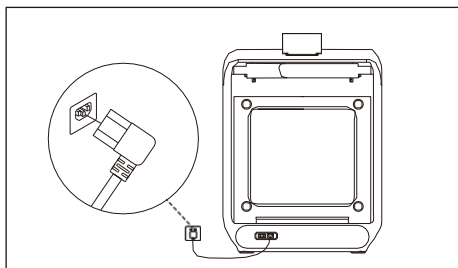
03 Jak zainstalować uchwyt do telefonu



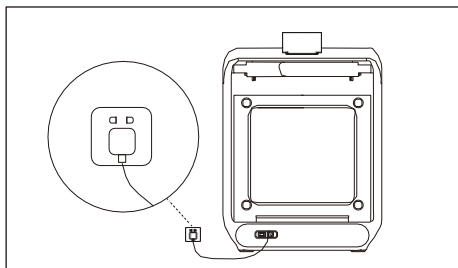
- ① Włóż uchwyt telefonu nad szczelinę z tyłu poręczy i upewnij się, że zatrzasnął się na swoim miejscu.

04 Jak podłączyć przewód zasilający

Ten produkt musi być uziemiony podczas użytkowania, a nasz sprzęt spełnia wymagania dotyczące uziemienia. W przypadku awarii lub uszkodzenia, uziemienie może zapewnić ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu, zmniejszając ryzyko porażenia prądem elektrycznym.



- ① Podłącz końcówkę przewodu zasilającego urządzenia do gniazda zasilania w urządzeniu.



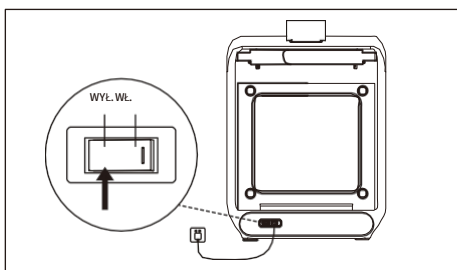
- ② Włóż końcówkę przewodu zasilającego do gniazda ściennego

UWAGA:

- Nie wolno modyfikować wtyczki dołączonej do produktu. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, go należy wymienić na przewód zasilający wskazany przez producenta.

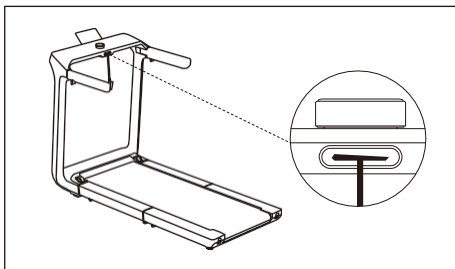
05 Jak włączyć zasilanie

Jeśli urządzenie jest narażone na działanie niskich temperatur, przed zasilaniem należy odczekać, aż urządzenie osiągnie temperaturę pokojową. W przeciwnym razie dojdzie do uszkodzenia podzespołów urządzenia.



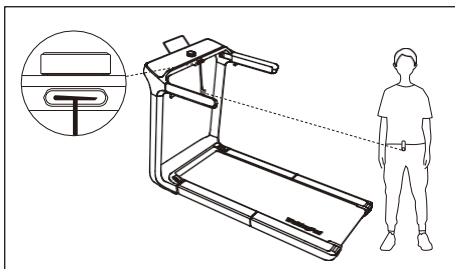
- ① Włącz przełącznik zasilania, aż usłyszysz sygnał dźwiękowy i panel zacznie świecić.

06 Jak korzystać z klucza bezpieczeństwa

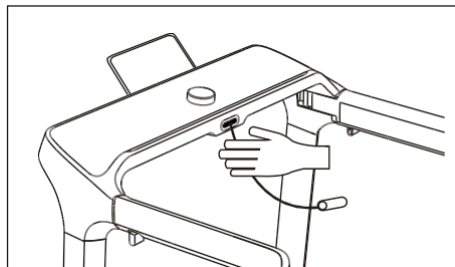


- ① Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda bezpieczeństwa, aby uruchomić bieżnię.

UWAGA: Ze względów bezpieczeństwa urządzenia nie można uruchomić bez kluczyka bezpieczeństwa.



- ② Przypięć smycz klucza bezpieczeństwa do ubrania w talii.



- ③ W sytuacji awaryjnej należy wyjąć klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać urządzenie. Przytrzymaj się poręczy i zejść z antypoślizgowych pasków bocznych, gdy urządzenie całkowicie się zatrzyma.

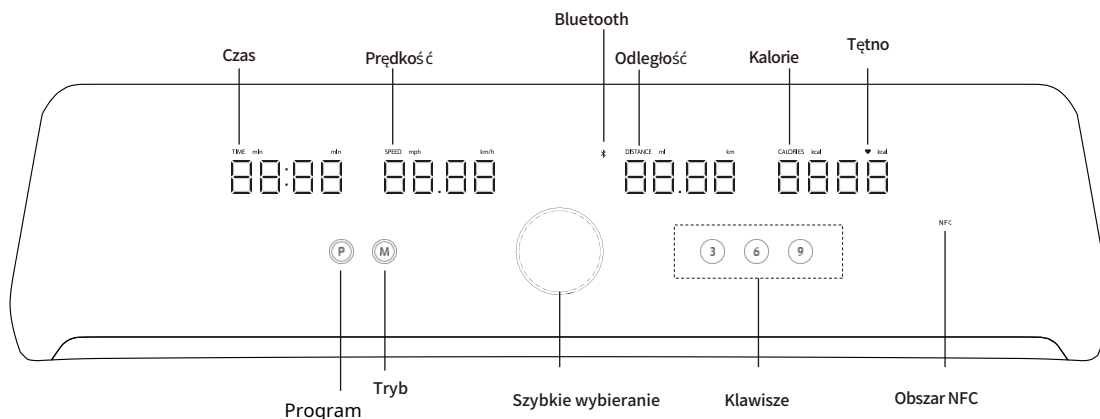
Ostrzeżenie:

- Należy zachować ostrożność podczas wyjmowania klucza bezpieczeństwa, ponieważ urządzenie nagle się zatrzyma.
- Nieużywany kluczyk bezpieczeństwa należy wyjąć i przechowywać poza zasięgiem dzieci.

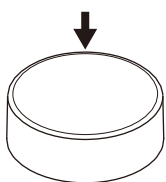
07 Jak obsługiwać wyświetlacz

- ① Obsługa szybkiego wybierania

Włączanie: Włącz przełącznik zasilania na urządzeniu. Na wyświetlaczu pojawi się kolejno czas, prędkość, dystans i spalony tłuszcz.



Krótkie naciśnięcie

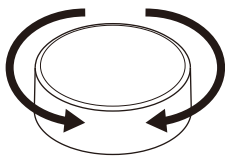


Bieg: Stań na pasie do biegania i naciśnij pokrętkę SPEED DIAL. Po 3-sekundowym odliczaniu urządzenie rozpocznie bieg z prędkością 1 mph (1 km/h).

Uwaga:

- Ze względów bezpieczeństwa urządzenie zostanie automatycznie wstrzymane po uruchomieniu przez 60 sekund, jeśli nikt nie wejdzie na pas po naciśnięciu przycisku szybkiego wybierania. Ta funkcja bezpieczeństwa, zwana "No-Load" "No-load Stop", jest domyślnie wyłączona, ale ją można włączyć za pomocą aplikacji KS Fit ("Motion" > "Settings" > "stop").

- Upewnij się, że jest włożony klucz bezpieczeństwa. W przeciwnym razie urządzenie nie będzie działać.



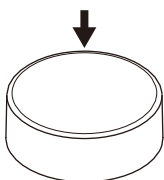
Zwiększanie/zmniejszanie prędkości: Obróć pokrętkę SPEED DIAL w prawo, aby zwiększyć prędkość lub w lewo, aby zmniejszyć prędkość podczas biegania.



Przyciski : szybkiej regulacjiW celu szybkiej regulacji, użyj przycisków szybkiej regulacji, aby ustawić prędkość do 3 km/h, 6 km/h i 9 km/h.

Ostrzeżenie: Początkujący biegacze nie powinni biegać z prędkością 9 km/h ze względu na zwiększone ryzyko urazów. **Uwaga:** W systemie imperialnym 3/6/9 oznacza prędkości odpowiednio 3, 6 i 9 mph.

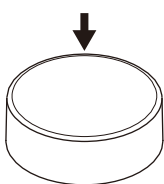
Krótkie naciśnięcie



Wstrzymanie treningu: Naciśnij pokrętkę SPEED DIAL, urządzenie zwolni i wyświetli komunikat "Stop". Po zatrzymaniu urządzenia komunikat "Stop" zniknie, a dane treningu będą migać.

Przeestroga: Aby wznowić trening, naciśnij pokrętkę SPEED DIAL, a dane treningu będą nadal gromadzone.

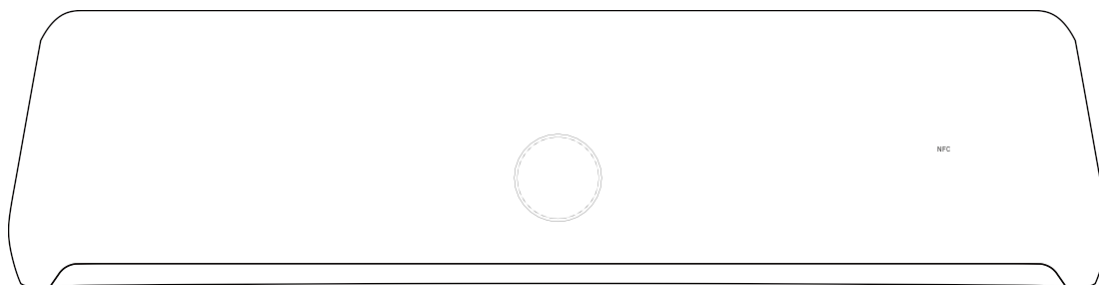
Prasa



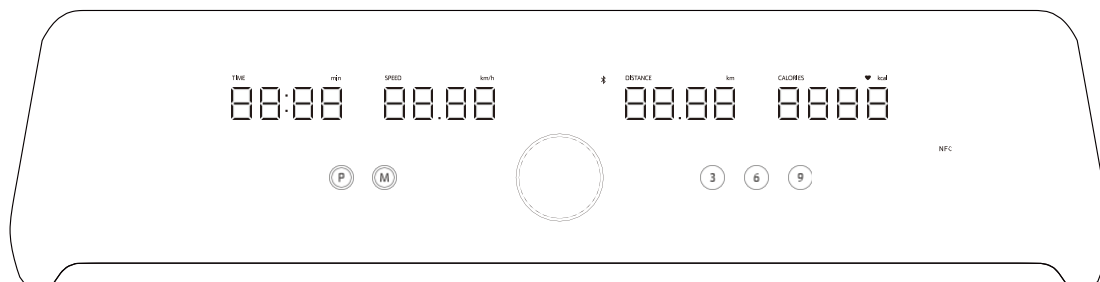
Zakończenie treningu: Naciśnij pokrętkę SPEED DIAL na 2 sekundy lub odczekaj 10 minut w trybie tryb , pauzowane treningu zostaną zresetowane

Hybernacja: Naciśnij i przytrzymaj pokrętkę SPEED DIAL przez 2 sekundy lub pozostaw urządzenie bezczynnie przez 10 minut po zakończeniu treningu - panel wyświetlacza wyłączy się.

Przeestroga: Aby wybudzić urządzenie z trybu uśpienia, należy nacisnąć dowolny przycisk na panelu wyświetlacza



Konwersja jednostek: Panel wyświetlacza umożliwia przełączanie między jednostkami . metrycznymi i imperialnymiUruchom ponownie urządzenie, połącz się z aplikacją KS Fit, dotknij "ME" > "Settings" > "Unit Settings", wybierz "Metric" lub "Imperial" i ponownie uruchom urządzenie.

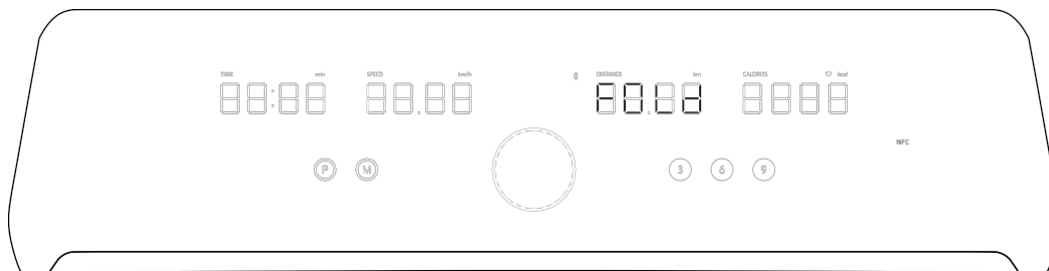


② Opis stanu

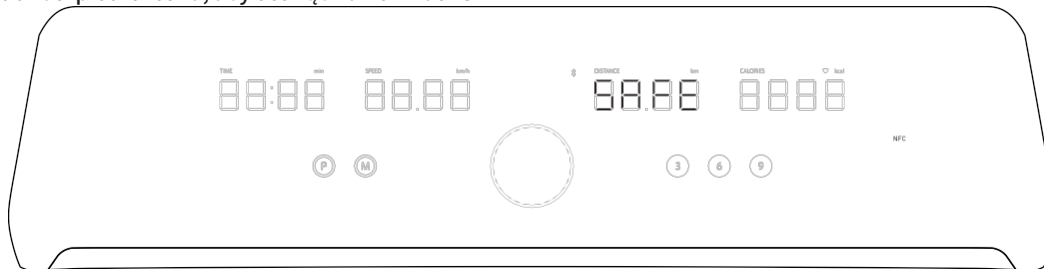
Połączenie z aplikacją: Gdy urządzenie jest połączone z aplikacją KS Fit, na ekranie szybkiego wybierania wyświetlany jest komunikat „APP Connected”, a kontrolka Bluetooth świeci światłem ciągłym. W przypadku braku połączenia, pokrętko szybkiego wybierania wyświetla komunikat „APP Disconnected”, a kontrolka Bluetooth miga.



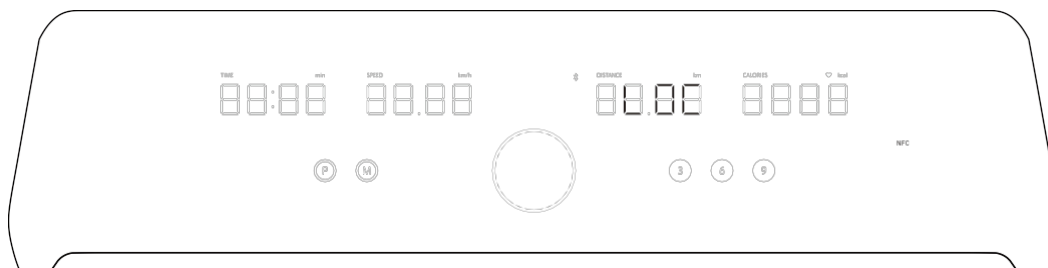
Składanie: Gdy urządzenie jest złożone, na panelu szybkiego wybierania i wyświetlaczu pojawi się komunikat "Fold". Rozłóż urządzenie, aby usunąć komunikat "Fold"



Klucz : bezpieczeństwoBez włożonego , klucza bezpieczeństwa szybkie wybieranie i panel odtwarzania wyświetlą komunikat "SAFE". Włóż klucz bezpieczeństwa, aby usunąć komunikat "SAFE"

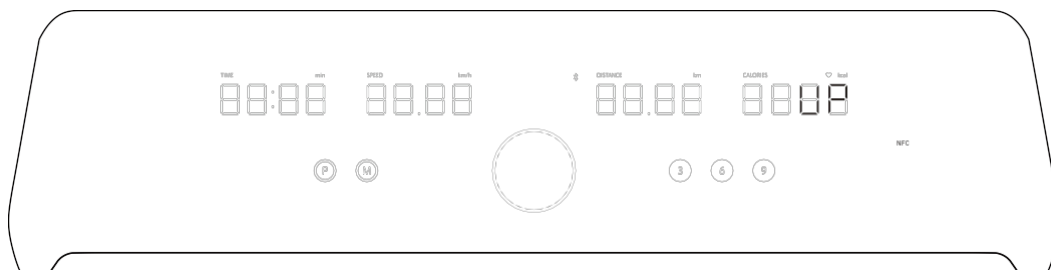


Blokada przed dziećmi: Po włączeniu blokady rodzicielskiej w aplikacji KS Fit urządzenie nie uruchomi się, a na panelu zostanie wyświetlony komunikat „LOC”. Wyłącz blokadę rodzicielską w aplikacji, aby usunąć komunikat „LOC”.



Aktualizacja: Podczas aktualizacji oprogramowania sprzętowego oprogramowania na panelu wyświetlacza miga komunikat "UP", a urządzenie nie może zaktualizować start. Poczekać na zakończenie aktualizacji i zniknięcie komunikatu.

Uwaga: Nie należy wyłączać zasilania podczas aktualizacji urządzenia.

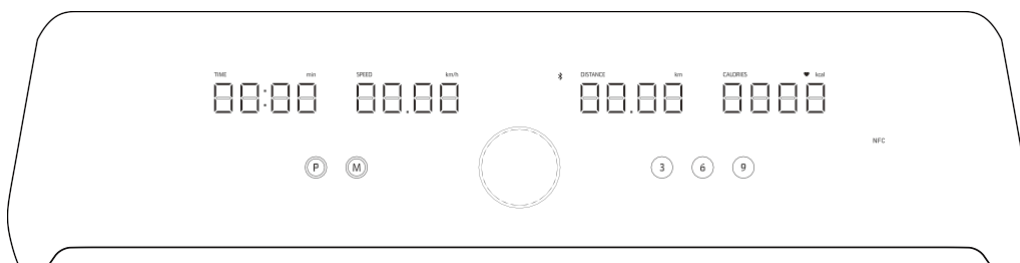


Tętno: Wskaźnik tętna pozostaje włączony, gdy aplikacja KS Fit jest połączona z zegarkiem Apple Watch. Wyłącza się, gdy nie jest podłączony.



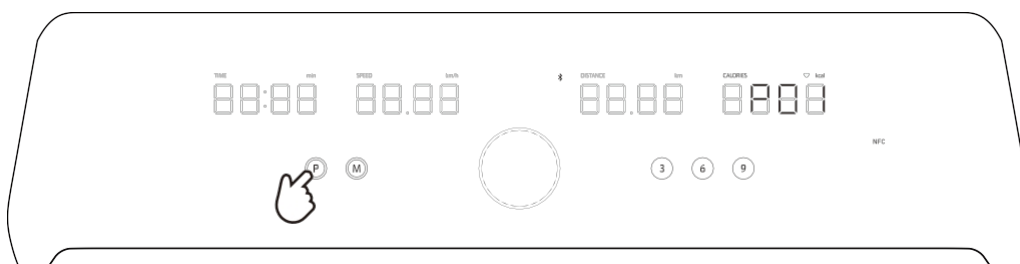
③ Ustawienia programów i trybów

Włączanie zasilania: Włącz przełącznik zasilania, aby wybudzić urządzenie, aż cztery okienka pokażą 00:00.



Domyślny program (P1-P11):

- Naciskaj przycisk "P", aby przełączać się między programami domyślnymi (P01-P11);



- Naciśnij pokrętkę SPEED DIAL, aby wybrać program treningowy w oparciu o czas i prędkość przedstawione poniżej, a następnie rozpocznij ćwiczenia.

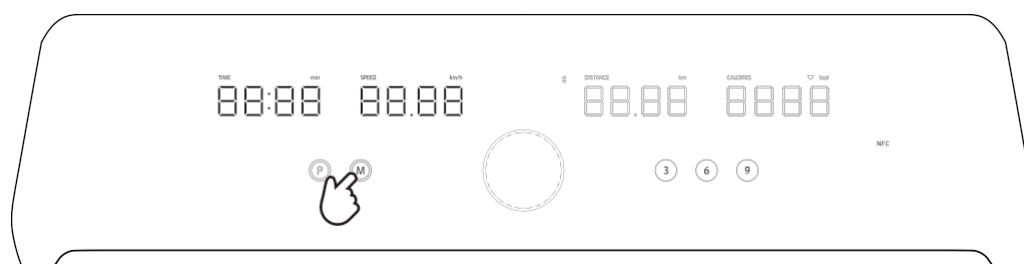
P1 Krótki spacer			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał(min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
15	3	4	2.5
	3	6	3.5
	3	5	3
	3	6	3.5
	3	4	2.5
P2 Poranny spacer			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
20	4	4	2.5
	4	5	3
	4	6	3.5
	4	5	3
	4	4	2.5
P3 Spacer w południe			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
30	4	4	2.5
	7	5	3
	6	6	3.5
	2	7	4.5
	7	5	3
	4	4	2.5
P4 Spacer po kolacji			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
40	4	4	2.5
	10	5	3
	18	6	3.5
	19	7	4.5
	27	6	3.5
	28	7	4.5
	36	6	3.5
	40	4	2.5

P5 30-minutowy szybki marsz			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
30	3	4	2.5
	2	5	3
	4	6	3.5
	2	7	4.5
	4	6	3.5
	2	7	4.5
	4	6	3.5
	2	7	4.5
	4	6	3.5
	3	4	2.5
P6 Entry-Level Run			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
15	2	4	2.5
	2	6	3.5
	5	7	4.5
	2	8	5.0
	2	6	3.5
	2	4	2.5
P7 15-minutowy łatwy trening			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
15	2	5	3.0
	2	7	4.5
	2	8	5.0
	2	9	5.5
	2	10	6.0
	5	5	3.0
P8 30-minutowy relaksujący jogging			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
30	2	4	2.5
	3	6	3.5
	5	7	4.5
	4	8	5.0
	2	7	4.5
	4	8	5.0
	5	7	4.5
	3	6	3.5
	2	4	2.5

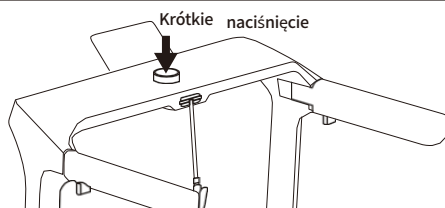
P9 30-minutowy energiczny bieg			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
30	2	4	2.5
	3	6	3.5
	5	8	5.0
	10	10	6.0
	10	6	3.5
P10 45-minutowy wymagający bieg			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
45	2	4	2.5
	2	6	3.5
	6	7	4.5
	2	9	5.5
	8	8	5.0
	2	9	5.5
	6	7	4.5
	2	9	5.5
	8	8	5.0
	2	9	5.5
	3	6	3.5
	2	4	2.5
P11 45-Wysokointensywny trening			
Całkowity czas trwania (min)	Interwał (min)	Prędkość (km/h)	Prędkość (mph)
45	5	6	3.5
	25	8	5.0
	10	10	6.0
	5	6	3.5

Dostosowanie programu (U1-U3):

- Naciskaj przycisk "P", aby przełączać się między programami niestandardowymi (U1-U3).
- Obróć pokrętkę SPEED DIAL, aby ustawić całkowity czas trwania treningu (10 min, dostępne); Uwaga: 5 - 99 min. Całkowity czas trwania zostanie automatycznie podzielony na 10 segmentów
- Naciśnij przycisk "M", aby przejść do ustawień prędkości (1 mph);
- Obróć pokrętkę SPEED DIAL lub naciśnij przyciski Quick Speed, aby dostosować prędkość dla pierwszego segmentu ;treningu
- Naciśnij przycisk "M", aby potwierdzić prędkość;
- W ten sam ustaw inne poziomy prędkości dla kolejnych 9 trybów treningu.



- Bieg: Naciśnij pokrętło SPEED DIAL, aby rozpocząć ćwiczenie.



- Regulacja prędkości: Prędkość treningu zmienia się w zależności od segmentu, o czym informuje sygnał dźwiękowy. W każdym segmencie dostępne są przyciski szybkiego wybierania lub szybkiej regulacji prędkości, aby dostosować prędkość, ale zostanie ona automatycznie zresetowana do wartości domyślnej na początku następnego segmentu.

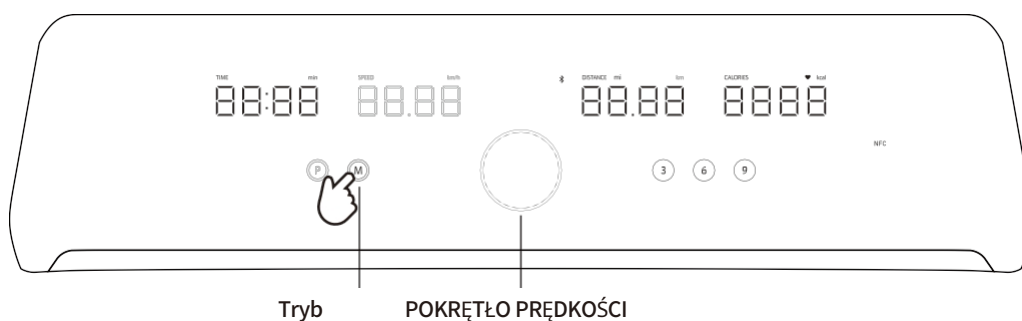
- Koniec treningu: Po zakończeniu wszystkich segmentów urządzenie wyemituje 6 sygnałów dźwiękowych, zwolni do zatrzymania, wyświetli komunikat „End” i przejdzie w tryb czuwania po 5 sekundach.

Ustaw swój cel - czas, dystans lub kalorie:

- Po włączeniu zasilania naciśnij przycisk „M”, aby wybrać preferowane menu, takie jak czas, dystans lub spalanie tłuszczu;

- Obróć pokrętło SPEED DIAL, aby ustawić czas treningu (5-99 min), dystans lub cel spalania tłuszczu (10-999 kalorii); Uwaga: Domyślny czas, dystans i kalorie to odpowiednio 15 minut, 1 mila i 50 kalorii.

- Naciśnij pokrętło SPEED DIAL, aby rozpocząć ćwiczenie po ustawieniu czasu, dystansu lub docelowej liczby spalonych kalorii. Uwaga: Prędkość można regulować za pomocą pokrętła SPEED DIAL lub przycisków Quick Speed w dowolnym momencie treningu

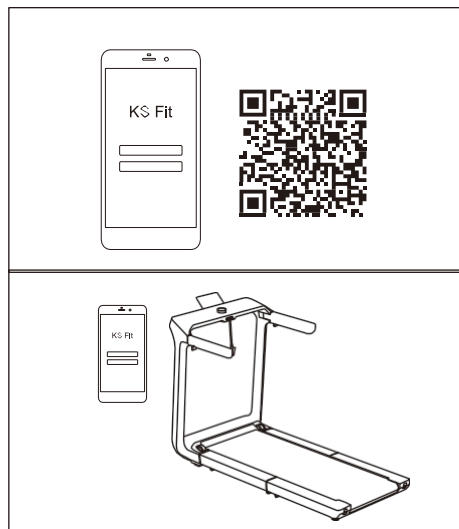


- Prędkość treningu zmienia się w zależności od segmentu, o czym informuje sygnał dźwiękowy. W każdym segmencie dostępne są przyciski szybkiego wybierania lub szybkiej regulacji prędkości, ale po rozpoczęciu kolejnego segmentu prędkość zostanie automatycznie zresetowana do wartości domyślnej.

- Po zakończeniu wszystkich segmentów urządzenie wyemituje 6 sygnałów dźwiękowych, zwolni do zatrzymania, wyświetli komunikat „End” (Koniec) i przejdzie w tryb czuwania po 5 sekundach

08 Jak łączyć się z aplikacją

Podnieś jakość swoich treningów dzięki aplikacji KS Fit. Śledzenie danych w czasie rzeczywistym i spersonalizowane wskazówki pomagają szybciej osiągnąć swoje cele fitness



- ① Zeskanuj kod , QRpobierz i zainstaluj aplikację KS Fit.
- ② Zbliżenie telefonu komórkowego do urządzenia.
- ③ Włącz Bluetooth w telefonie i pozwól mu wyszukać pobliskie urządzenia.
- ④ Włącz przełącznik zasilania urządzenia.

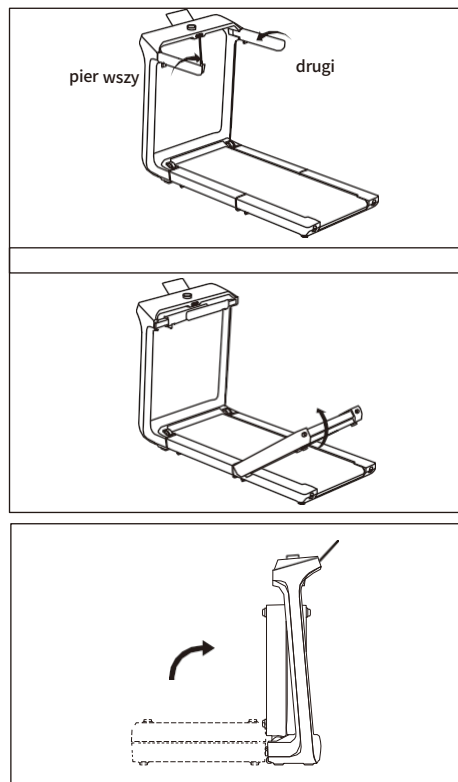
Otwórz aplikację KS Fit i dodaj swój sprzęt.

Uwaga:

- Sprzęt można dodać wyłącznie za pośrednictwem aplikacji . KS Fit. Jeśli urządzenie zostało już podłączone za pomocą ustawień , Bluetooth należy je usunąć i dodać ponownie za pomocą aplikacji.
- Jeśli parowanie nie powiedzie się, wyłącz urządzenie, odczekaj 10 sekund i powtórz kroki od ④.
- Ze względów bezpieczeństwa należy unikać podłączania innego telefonu do urządzenia gdy jest używany.

09 Jak złożyć beżnię

Dla własnego bezpieczeństwa i aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu, należy zawsze wyłączać sprzęt i odłączać od zasilania oba urządzenia końcówki przewodu zasilającego przed złożeniem.

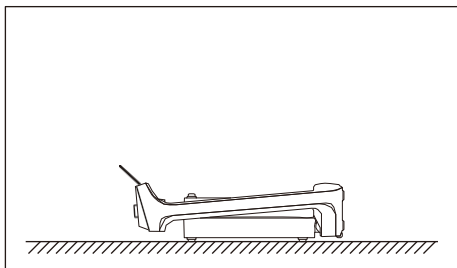


- ① Naciśnij i przytrzymaj lewy przycisk zwalniający, aby złożyć lewy uchwyt, a następnie prawy uchwyt.

Przeostroga: Lewy uchwyt prawego uchwyty.należy złożyć przed złożeniem

- ② Podnieś tylną deskę do biegania, aż zostanie całkowicie złożona.

- ③ Złożyć podest jezdny, przytrzymując uchwyt zwalniający i podnosząc go do góry, aż urządzenie zostanie całkowicie złożone.



④ Przenieś urządzenie w wybrane miejsce i przechowuj je na płasko.

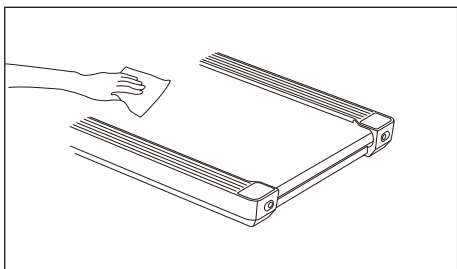
Ostrzeżenie: Nie używaj złożonego urządzenia.

Uwaga: Przewód zasilający należy prawidłowo przechowywać.

3 Pielęgnacja i konserwacja

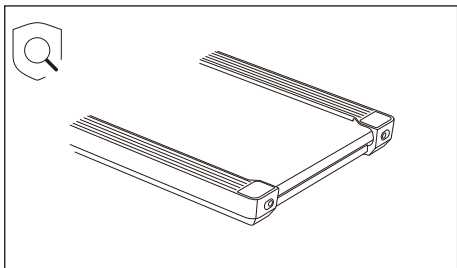
Aby zapewnić optymalną wydajność i trwałość sprzętu, wykonuj regularną konserwację, biorąc pod uwagę poniższe aspekty.

W przypadku zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń lub śladów zużycia należy natychmiast zaprzestać korzystania ze sprzętu i skontaktować się z działem obsługi klienta lub wykwalifikowanym technikiem w celu dokonania naprawy.



1. Czyszczenie sprzętu

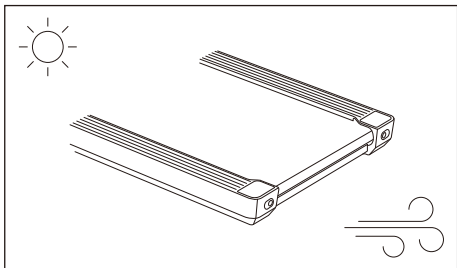
- Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający.
- Nanieś niewielką ilość łagodnego środka czyszczącego na ściereczkę wykonaną w 100% z bawełny i przetrzyj panel wyświetlacza, pas bieżni itp.
- Nie rozpylaj środka czyszczącego bezpośrednio na panel wyświetlacza ani pas bieżni.
- Nie należy używać środków czyszczących o działaniu kwaśnym lub żrącym.
- Nie wycieraj obszaru pod pasem bieżni.
- Po pewnym czasie ćwiczeń na tylnej podłodze może pojawić się kurz i plamy. Jest to normalne i można je po prostu przetrzeć



2. Sprawdź sprzęt

- Sprawdź przewód zasilający. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia lub zużycie, zaprzestań używania urządzenia i natychmiast wymień przewód zasilający.
- Sprawdź pas bieżni. Jeśli nie jest wyśrodkowany, jest za ciasny lub za luźny, wyreguluj pas bieżni (patrz P.12).

Uwaga: Jeśli konieczna jest wymiana, należy użyć podzespołów wskazanych przez producenta.



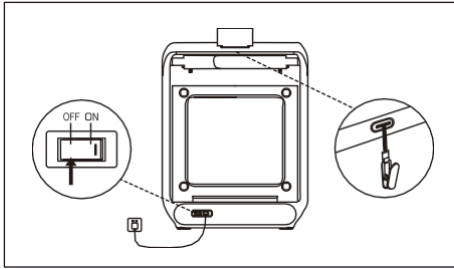
4. Zachowaj chłód i suchość

- Przechowuj sprzęt w chłodnym i suchym miejscu.
- Ostrzeżenie: Nie należy używać urządzenia na zewnątrz ani w miejscach o dużej wilgotności lub gwałtownych zmianach temperatury.
- Po każdej godzinie użytkowania należy odczekać 20 minut, aż urządzenie ostygnie.

Ostrzeżenie: Nie należy używać urządzenia nieprzerwanie dłużej niż 2 godziny.

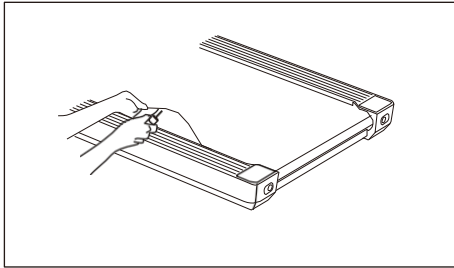
4 Rozwiązywanie problemów

Większość usterek można rozwiązać, wykonując następujące kroki. Jeśli podczas użytkowania zostaną wykryte jakiegokolwiek problemy, należy natychmiast zaprzestać korzystania ze sprzętu i spróbować je rozwiązać zgodnie z poniższymi instrukcjami.



1. Objaw: Nie można włączyć zasilania/Zasilanie jest wyłączone podczas użytkowania.

- Upewnij się, że oba końce przewodu zasilającego są podłączone.
- Sprawdź, czy wyłącznik zasilania jest włączony.



2. Objaw: Pas bieżni hałasuje i porusza się nierównomiernie ·Wyłącz urządzenie i odłącz oba końce przewodu zasilającego.

- Delikatnie unieś tylną deskę bieżni, podnieś pas bieżni i nałóż olej silikonowy w kształcie litery „Z” na środek deski bieżni.

- Włącz urządzenie i spróbuj ponownie.

Uwaga:

- Nie ma konieczności pokrywania całej powierzchni deski olejem silikonowym, gdyż rozprowadzi się on naturalnie podczas użytkowania.
- 5-10 ml oleju silikonowego jest wymagane do każdego smarowania. Nadmiar może powodować poślizg.

3. Objaw: Pas bieżni jest przesunięty lub się ślizga

Uwaga: Po lewej i prawej stronie plastikowej powłoki z przodu pasa bieżni znajdują się dwie szczeliny. Pas bieżni powinien być utrzymywany w pozycji środkowej. Gdy pas bieżni jest przesunięty w lewo lub w prawo od białego znaku na krawędzi, powinien zatrzymać ruch i ustawić bieg w pozycji środkowej.

Regulacja ręczna:

Ostrożnie podnieś tylną płytę bieżni i ręcznie wyreguluj pas bieżni (patrz P6. „Jak rozkładać sprzęt”_Krok 3.)

Regulacja narzędzia:

Jeśli pasek nad się odchyła, wyreguluj go za pomocą dołączonego klucza imbusowego, wykonując poniższe czynności.

- Pas bieżni przesuwany się w lewo: obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Pas bieżni przesuwany się w prawo: przekręć prawą śrubę otworu regulacyjnego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Pas bieżni się ślizga: obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/2 obrotu jednocześnie.

Po każdej regulacji uruchom urządzenie z prędkością 3-4 km/h (1.95-2.5 mph) na 1-2 minut, aby sprawdzić poprawność regulacji.

W razie potrzeby powtórz regulację.

Uwaga: Jeśli pas bieżni jest zaciśnięty zbyt ciasno lub zbyt luźno, może to wpłynąć na wydajność sprzętu i uszkodzić pas bieżni.

4. Opis kodu błędu

W przypadku awarii panel wyświetlacza wyświetli kod błędu, jak poniżej. Wyłącz i uruchom ponownie urządzenie, aby sprawdzić, czy kod błędu zniknie. Jeśli nadal występuje, skontaktuj się z obsługą klienta, aby uzyskać pomoc. Upewnij się, że masz pod ręką model produktu i numery seryjne, które można znaleźć na tabliczce znamionowej (patrz okładka).

E01 Przeciążenie programowe
E02 Przeciążenie sprzętowe
E03 IPM przegrzewa się
E04 Zabezpieczenie pod napięciowe
E05 Zabezpieczenie przeciwprzepięciowe
E06 Zabezpieczenie przed utratą fazy silnika
E07 Zabezpieczenie przed zablokowaniem wirnika silnika

E09 Silnik nie daje się uruchomić
E12 Zabezpieczenie nadprądowe silnika
E13 Zabezpieczenie przed przeciążeniem
E14 Brak sygnału Halla
E15 Błąd komunikacji
E16 Błąd połączenia modułu

5. Porady dotyczące ćwiczeń

Intensywność ćwiczeń

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	Wiek

Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest spalanie tłuszczu, czy poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego, ćwiczenia o odpowiedniej intensywności są kluczem do osiągnięcia rezultatów. Możesz użyć swojego tętna jako wskazówki, aby znaleźć odpowiedni poziom intensywności. Tabela przedstawia zalecane strefy tętna do spalania tłuszczu i poprawy wydolności układu sercowo-naczyniowego, wyłącznie w celach informacyjnych.

Aby znaleźć odpowiedni poziom intensywności, podaj swój wiek na dole tabeli (zaokrąglając do najbliższej dziesiątki).

Najniższa liczba to tętno spalające tłuszcz, środkowa liczba to maksymalne tętno spalające tłuszcz, a najwyższa liczba to tętno pozwalające poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego (zaleca się noszenie pulsometru podczas ćwiczeń, aby zapewnić wydajność, co wymaga dodatkowego zakupu).

Spalanie tłuszczu - Aby skutecznie wykorzystać tłuszcz jako źródło energii, musisz wykonywać ćwiczenia o niskiej intensywności przez dłuższy czas. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń organizm będzie wykorzystywał glikogen jako energię. Dopiero po kilku pierwszych minutach ćwiczeń organizm zacznie wykorzystywać zmagazynowany tłuszcz jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tłuszczu, dostosuj intensywność ćwiczeń, aż tętno zbliży się do najniższej wartości w Twojej strefie treningowej.

Przewodnik po ćwiczeniach

Przed rozpoczęciem ćwiczeń koniecznie skonsultuj się z lekarzem.

Rozgrzewka: Zaleca się rozgrzewkę trwającą 5-10 minut przed ćwiczeniami, aby w pełni uruchomić stawy i rozciągnąć się przed rozpoczęciem ćwiczeń o niskiej intensywności.

Ćwiczenia: Zaleca się wykonywanie ćwiczeń przez 20-30 minut, utrzymując intensywność ćwiczeń w zakresie treningowym (w pierwszych kilku tygodniach treningu czas ćwiczeń powinien mieścić się w granicach 20 minut), a podczas ćwiczeń należy zachować równomierny oddech.

Rozluźnienie: Zaleca się rozciąganie przez 5-10 minut po ćwiczeniach. Może to poprawić elastyczność stawów i rozciągliwość mięśni oraz zapobiec kontuzjom związanym z ćwiczeniami.

Częstotliwość ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję fizyczną, wykonuj trzy sesje treningowe w tygodniu, z co najmniej jednym dniem odpoczynku pomiędzy każdą sesją. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń, jeśli to konieczne, możesz wykonać do pięciu sesji w tygodniu. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie ćwiczeń częstą i przyjemną częścią Twojego codziennego życia.

6. Znak towarowy i oświadczenie prawne

Różne patenty dotyczące serii Kingsmith WalkingPad Walking Device są opracowywane i chronione prawem autorskim przez Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. („Kingsmith” w skrócie). Bez pisemnej zgody Kingsmith żadna organizacja ani osoba nie może kopiować ani rozpowszechniać całości ani żadnej części niniejszej Instrukcji użytkownika i nie może korzystać z zawartych w niej patentów. Niniejsza Instrukcja użytkownika, w miarę możliwości, zawiera różne najnowsze wprowadzenia funkcji i instrukcje operacyjne w momencie drukowania.

Niemniej jednak mogą wystąpić rozbieżności między zakupionym produktem a opisanymi w niniejszym dokumencie ze względu na ciągłą optymalizację funkcji i projektów. Dlatego też w przypadku jakichkolwiek odchyień w kolorze i wyglądzie, decydujące znaczenie ma rzeczywisty produkt.

Producent:

Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.

Address: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China

MADE IN CHINA / Wyprodukowano w ChRL.

**Informacje dotyczące utylizacji i recyklingu WEEE:**

Wszystkie produkty oznaczone tym symbolem są uznane za odpady sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE zgodnie z Dyrektywą 2012/19/UE) i nie mogą być wyrzucane po zakończeniu okresu użytkowania wraz z innymi odpadami. W celu ochrony zdrowia ludzi oraz środowiska naturalnego należy przekazać zużyty sprzęt do wyznaczonego punktu utylizacji wyznaczonego przez instytucje rządowe lub lokalne. Prawidłowe usunięcie zużytego produktu pomaga w zapobieganiu potencjalnym negatywnym skutkom oddziaływania na środowisko naturalne i zdrowie ludzi. Więcej informacji można uzyskać w urzędzie lokalnym lub od instalatora.



Deklaracja zgodności z UE Niniejszym BATNA Sp. z o.o. oświadcza, że urządzenie typu bieżnia Kingsmith WalkingPad oraz jej akcesoria, jest zgodne z zasadniczymi wymogami oraz innymi stosownymi postanowieniami dyrektyw.

Dyrektywy maszynowej (2006/42/WE), Dyrektywy niskonapięciowej (2014/35/UE), Dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej (2014/30/UE), Dyrektywa w sprawie baterii i akumulatorów (2013/56/UE), Dyrektywa RoHS (2011/65/UE)